

دعای روز چهارم



اللهم قَوِّنِي فِيهِ عَلَى إِقَامَةِ أَمْرِكَ وَادْقِنِي فِيهِ خَلَاوَةَ ذِكْرِكَ وَأَوْزِعْنِي فِيهِ لَأَدَاءِ شُكْرِكَ بِكْرَمِكَ وَاحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَسِتْرِكَ يَا أَبْصَرَ النَّظَائِرِينَ
خدايا نیرومندم نما در آن روز به یاد داشتن دستور فرمانت و بچشان در آن شیرینی یادت را و مهیا کن مرا در آن روز برای انجام سپاس گزاریت به کرم خودت نگهدار
مرا در این روز به نگاه‌داریت و پرده پوشی خودت ای بینا ترین بینایان

چشمه جاری (گفتاری از آیت‌الله عبوری)

تاکید بر دوری از ریا

مواظب باشید! برادرها و خواهرها، ریا خیلی دقیق و رقیق است گاهی انسان ممکن است خدای ناخواسته یک عمری عبادت بکند توأم با ریا و توجه نداشته باشد.

رمضان در دایره ادبیات

باز آ که در فراق تو چشم امیدوار
چون گوش روزه دار بر لبه اکره است

سعدی

نگاه

با قرآن رفیق شویم!



حجت الاسلام والمسلمین
طه موسوی
مسئول دفتر نمایندگی ولی فقیه
در موسسه آموزش عالی هلال

«منبر»، این میراث نبوی که همیشه در تاریخ اسلام با وجود خطبای مطلع یک رسانه معنوی و اثر گذار بوده، رسانه‌ای که به اعتقاد دوست و دشمن با وجود رسانه‌های زرق و برق دار دنیای حقیقت و مجاز نشانه‌ای در کمرنگ شدن آن دیده نمی‌شود.

مدعای اغراق آمیزی نیست که بگوییم بسیاری از مردم در ساختن عقایدشان بیشترین

اعتماد را به منابع علمای راستین دارند و ای کاش قدرش را به درستی بدانیم.
در جشن‌های نیمه‌شعبان هم برای نگارنده توفیقی به دست آمد، که پای منبر واعظ خوش ذوقی بنشینم، موضوع سخن واعظ هم درباره شیوه حکومت امام زمان بعد از ظهور بود. واعظ در نطق خود به این پرسش پاسخ می‌دهد که اقدامات امام عصر بعد از ظهور چیست؟ پاسخ واعظ که برگرفته از روایات است، برایم جالب بود، نخستین اقدام امام (عج) دعوت به قرآن است.

امام زمان نخستین گام مبارکش این است که قرآن را از غربت و انزوا به صحنه می‌آورد،

حضرت برای درمان اقتصاد بیمار، سیاست فریبکار و رواج اخلاقی و ایمان؛ قرآن را به عنوان راهنما به کار خواهد گرفت. حال جای تأسف است که جامعه از برکت قرانت قرآن و تدبیر قرآن برای حل این مشکلات فاصله بگیرد. ای کاش می‌دانستیم که خواندن فقط چند آیه در روز چه برکاتی برای اهل خانه دارد.
حالی که در ماه نزول قرآن هستیم، بیاییم اجازه ندهیم قرآن محدود به طاقچه خانه‌های مسان شود، بیاییم کاری کنیم که قرآن راهنمای ما در دنیا و رقیق و شفیع مان در حال باشد و از این فرصت طلایی رمضان برای رفاقت با قرآن بهره‌مند شویم.

«بهباد فراهانی» از رمضان و کار در این ماه می‌گوید

در فکر نذری شب شهادت علی(ع)

• ضیافت‌هایی که می‌رفقتید، کدام را به خاطر دارید؟

ما فراوان افطار دعوت شدیم، اما آن که در خاطرمان مانده است، افطاری آقای خاتمی است. آقای خاتمی هر ساله ما را افطاری دعوت می‌کردند و سفره با برکتی بود. سال آخر ریاست جمهوری شان شرایط تلخی داشتند و نشان می‌داد که تحت فشار هستند؛ یعنی افطاری که دادند، خیلی فقیرانه بود. زمانی که سر میز ما آمدند، زنده یاد فتحی هم بود. گفتیم آقای فتحی شد به این روز افتادید؟ خندیدند و گفتند شما بهتر می‌دانید چرا به این روز افتادم. به یاد دارم افطاری آن شب ما فقط آش، ننان و پنیر سبزی داشتیم.

• کدام یک از فیلم‌هایی که برای پخش ماه رمضان ایفای نقش کردید، بیشتر دوست دارید؟

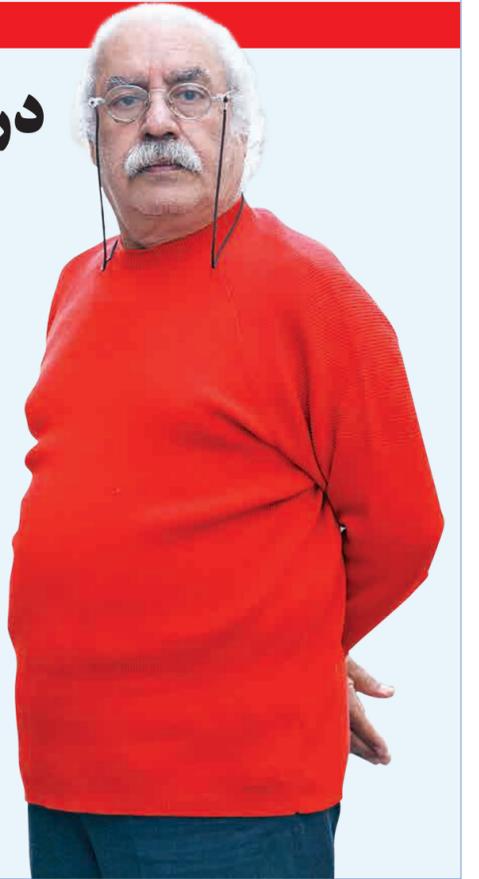
به یاد دارم کاری برای پخش در ماه رمضان بود که بسیار زیبا بود که در نقش پدر یک خانواده بودم که می‌خواست بچه‌های دوست داشتیم، به خصوص این که در پایان نه نویسنده می‌توانست داستان را جمع کند و نه کارگردان دو قسمت پایانی آن را خودم نوشتم و این گونه این سریال را به پایان رساندم.

فاطمه صفیری - بهبهاد فراهانی چهره‌ای آشنا برای سینما و تلویزیون. این بازیگر پیشکسوت سال‌ها در عرصه تئاتر، سینما و تلویزیون هنرنمایی کرده است. حالا با شروع ماه رمضان به سراغ او رفتیم تا کمی در مورد شرایط کاری‌اش در این ماه و خاطره‌هایی که در ذهنش حک شده، برایشان بازگو کند. بدانیم که آیا ممکن است در این ماه پروژه‌ای متوقف شود و به زمان دیگری سپرده شود؟

در ادامه گفت‌وگوی کوتاهی در این زمینه با بهبهاد فراهانی داشتیم.

• شرایط کاری شما هم تغییر می‌کند؟
شرایط کاری ما در طول ماه مبارک رمضان تغییر پیدا نمی‌کند و من مشکلی نداشتم. فقط به فکر شب شهادت مولا علی(ع) هستم که باید نذری را که خانواده‌مان دارند، ادا کنم.

• پروژه‌ای به خاطر ماه رمضان متوقف شده است؟
تاکنون پروژه‌ای متوقف نشده و من چنین چیزی را به یاد ندارم. خاطره‌ها بسیار است اما شاید شخصی باشد و گفتنی نباشد.



بآیین‌های رمضان

استقبال گرمانی‌ها از رمضان با «کلیدزنی»

مراسمی که ماه‌های رمضان توسط گرمانی‌ها اجرا می‌شود، قدمتی دیرینه دارد. امروزه در بسیاری از مناطق کرمان هم‌زمان با فرارسیدن ماه رمضان آیین‌های خاص این ماه توسط بسیاری از مردم پاس داشته می‌شود.

«کلیدزنی» یکی از مراسم خاصی است که در ماه رمضان زنده می‌شود. در این آیین‌زنی، داخل یک سینی آینه، سرمه‌دان، قرآن و مقداری نبات می‌گذارند و در حالی که صورت خود را با چادر پوشانده، به در خانه می‌رود و با کلیدی که همراه خود دارد، به در خانه می‌کوبد. صاحبخانه که در آواز می‌کند، خود را در آن آینه نگاه می‌کند، مقداری از نبات را در دهان می‌گذارد و سپس هدیه‌ای را که می‌تواند شامل پول یا خوراکی باشد، در سینی می‌گذارد.

مراسم دیگری که در کرمان انجام می‌شود، «الله رضونی» نام دارد که توسط بچه‌ها و جوان‌های محل انجام می‌شود. به این شکل که جوان‌ها گروه‌هایی را تشکیل داده و بعد از افطار به در خانه‌ها می‌روند. آنها اشعار ویژه‌ای را می‌خوانند و هدایایی را که شامل پول یا خوراکی‌های مختلفی است، دریافت می‌کنند.
جدا از مراسم یادشده اگر بخواهیم از سنت‌های مردم کرمان در ماه رمضان بگوییم، می‌توان به دادن «سِرر روزه‌ای» اشاره کرد. سِرر روزه‌ای در واقع هدیه‌ای است که بزرگ خانواده قبیل از افطار به یک فرد روزه اولی برای تشویق می‌دهد.



زاویه

فینال لیگ قهرمانان اروپا تحت تأثیر ماه رمضان

شهروند | فینال لیگ قهرمانان اروپا ۲۰۱۸ با توجه به همزمانی با ماه مبارک رمضان و حضور چند بازیکن مسلمان در ترکیب ۲ تیم رئال مادرید و لیورپول دارای جذابیت‌های ویژه‌ای است.
صلاح روزگرفتن در روز فینال

فینال لیگ قهرمانان اروپا می‌تواند یکی از بازی‌های سرنوشت‌ساز کلیدی برای محمد صلاح و لیورپول باشد. ستاره مصری که فصلی رویایی را سپری کرده، از همین حالا یکی از کاندیداهای این مهاجم مسلمان که بورگن کلوپ و هواداران لیورپول حساب ویژه‌ای روی او باز کرده‌اند، با شروع ماه مبارک رمضان روزه می‌گیرد. روزنامه آس اسپانیا در گزارشی پیش‌بینی کرده بود که روزگرفتن ستاره لیورپول در ماه رمضان چقدر روی عملکرد او در فینال لیگ قهرمانان اروپا که پنجم خردادماه به میزبانی کيف برگرز می‌شود، تأثیر گذار است. البته به نظر می‌رسد در روز فینال صلاح به خاطر سفر به اوکراین نتواند روزه بگیرد، اما اگر قصد چنین کاری را داشته باشد، باید تا نزدیکی‌های سوت آغاز بازی روزه خود را حفظ کرده و سپس افطار کند. این نشریه اسپانیایی پیش‌بینی کرده توانایی‌های فیزیکی صلاح به خاطر اعتقادات مذهبی‌اش

تحت تأثیر قرار بگیرد؛ ورزشکاران مسلمان همواره طوری برنامه‌ریزی می‌کنند که عملکرد آنها در ماه رمضان مواجه نشود.
کدام ستاره‌ها مسلمان هستند؟
محمد صلاح تنها بازیکنی نیست که در فینال لیگ قهرمانان اروپا به‌عنوان فرد مسلمان به میدان می‌رود و در ماه رمضان روزه می‌گیرد. ساديو مانه، مهاجم سنگالی و تأثیرگذار لیورپول هم چنین شرایطی دارد. او نیز در ماه رمضان روزه می‌گیرد و در کنار محمد صلاح چنین چالشی را تجربه خواهد کرد. امره جان، بازیکن ترکیه‌ای و مسلمان لیورپول هم دارای چنین شرایطی است، اما با توجه به این که او به‌عنوان باز اصلی به میدان نمی‌رود، حساسیت خاصی نسبت به این بازیکن وجود ندارد. در تیم مقابل یعنی رئال مادرید هم چند بازیکن مسلمان دیده می‌شوند.

اشرف حکیمی، مدافع کاکسی رئال مادرید که البته به بعد است در فینال حداقل به‌عنوان بازیکن فیکس به میدان برود، مسلمان است و شاید با خیال راحت‌تری روزه بگیرد. هم چنین کریم بنزما، مهاجم فرانسوی رئال مادرید هم مسلمان است، اما او چند باری اعلام کرده در روزهایی که مسابقه دارد، روزه نمی‌گیرد، چون معتقد است روی عملکردش تأثیری ندارد.



سفرهای رنگی

اگر طاقت تشنگی ندارید!

شریت سکنجبین بنوشید

فاطمه برگشایی | روزه‌داری در تابستان مشقت‌های خاص خود را دارد. شاید یکی از موضوعاتی که در این ایام ذهن شما را مشغول کرده است، این است که چگونه میزان آب لازم بدن خود را در ایام روزه‌داری تأمین کنیم. استفاده از نوشیدنی‌های متنوع پیشنهاد ما است. سکنجبین پیشنهاد سفره رنگی به شما برای سفره افطار امروز شماست. واژه سکنجبین از ترکیب دو واژه سرکه و انگبین تشکیل شده و بعد تغییر یافته به سکنجبین تبدیل شده است. برای تهیه سکنجبین سرکه و عسل را با نسبت‌های معینی مخلوط می‌کنند و شربتی بسیار خوش طعم و خوشبو خواص فراوان به دست می‌آورند؛ بعدها به دلیل گرانباشته شدن عسل طبیعی شکر جایگزین عسل شد و به‌طبع از خواص آن تا حدودی کاسته شد؛ اما همچنان جزو شربت‌های بسیار خوش طعم و فرح‌بخش است.

طرز تهیه شربت سکنجبین
موادی که برای تهیه شربت سکنجبین نیاز دارید شامل دو لیوان آب، یک کیلوگرم شکر، ۱۵۰ گرم نعناع تازه ۱۰۰ گرم تهیه کنید مقدارها بیشتر و کمتر می‌شود؛ ولی سعی کنید نسبت بین مواد را تغییر ندهید. برای تهیه شربت سکنجبین ابتدا یک ظرف که گنجایش مواد شما را دارد، برداشته و روی دهنده‌ی جوش بیاورد؛ بعد از آن جوش آمان، آب نعناع را داخل آب در حال جوش بریزید و کمی زمان دهید تا طعم و عطر کافی را به آب بدهد سپس سرکه را کم اضافه و بعد از آن شکر را نیز به‌تدریج اضافه کنید و باز هم بزنید تا زمانی که مایع‌تان به غلظت کافی برسد پس از آن که کمی دمایش پایین آمده، از یک صافی بگذرانید تا محلول یک‌نواخت شود. سکنجبین نوشیدنی بسیار مناسبی در ماه رمضان هنگام صرف افطار است.



آن سوی مرزها

پاکستانی‌ها چطور «رمضان» را سپری می‌کنند؟

به‌طعم «بکوله» و «کِهچله»

• مردم پاکستان در خیابان‌ها سفره بهن می‌کنند و هر کس با توجه به توانش برای افطار همکاری می‌کند
شهروند | «حتی اقبال کم‌درآمد که توانایی زیادی برای پذیرایی از روزه‌داران ندارند، با تقسیم نان و خوراکی بین مردم سعی می‌کنند نقش خود را برای افطار روزه‌داران ایفا کنند.» این جمله را می‌توان فصل مشترک کشورهای مختلف در ماه رمضان دانست، همان چیزی که در پاکستان هم انجام می‌شود و هر کس سعی می‌کند به نوعی در افطار آدم‌های اطراف خود سهمی داشته باشد. مردم پاکستان البته رسم و رسوم خاص خود را هم دارند «بکوله»، «رِچچین» و «کِهچله» ویژه خودشان است. عجله نکنید. الان ماجرای‌شان را تعریف می‌کنم.

«بکوله» پیاز قرمز و گوشت سرخ‌شده است. فروش آن در ماه رمضان بازار داغی دارد. «کِهچله» هم زولبیا مخصوص و معروف پاکستان است که در بیشتر بازارهای پاکستان پیدا می‌شود و اما «رِچچین»، که کلاه مخصوص سنتی در پاکستان است. در ماه رمضان مساجد پاکستان به‌منظور تلاوت قرآن و احادیث دینی پر می‌شوند؛ به‌طوری که صف‌های نماز در مسجد طولانی و به‌بسته‌شدن خیابان‌ها منجر می‌شود. آنها بعد از ادا نماز با خرما

و برنج و گوشت افطار می‌کنند. در این ماه، مردم پاکستان دل به قرآن کریم سپرده و با این کتاب آسمانی بیشتر انس می‌گیرند.
مردم پاکستان اهمیت زیادی برای سفره افطار قابل هستند، به همین علت تهیه خوراکی‌های مخصوص ماه رمضان برای این وعده غذایی برایشان بسیار مهم است. رستوران‌ها و غذای‌خوری‌ها در پاکستان با تغییر دادن ساعت کار، خود را برای پذیرایی از روزه‌داران در وعده‌های سحر و افطار آماده می‌کنند.
در پاکستان رسم است که سفره افطار در خیابان‌ها بهن می‌شود و هر کسی طبق توان خود برای افطار روزه‌داران همکاری می‌کند. سیب، موز و انبه جزو میوه‌هایی هستند که برای افطار در نظر گرفته می‌شوند؛ بنابراین هر پرس غذا که برنج با ادویه مخصوص است، با یکی از انواع این میوه‌ها تزئین شده است. مردم معتقدند دادن افطاری در منزل لطفی ندارد، بنابراین کسی که قصد کسب ثواب دارد، باید سفره افطاری را در خیابان یا مسجد بهن کند تا همه روزه‌داران اعم از شیعه و سنی حتی پیروان سایر ادیان بتوانند از این سفره‌استفاده کنند.



سالم بمانیم

مر ترضی صفوی، متخصص تغذیه و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با «شهروند» توضیح داد:

مواردی که روزه‌داران باید رعایت کنند

فشار خون بسیار جدی باشد، باید روزه را شکست. ۵- افت قند خون: ضعف، سرگیجه، خستگی، نداشتن تمرکز، تعریق، لرزش، کاهش فعالیت و قدرت جسمانی، سردرد و تپش قلب از علائم افت قند خون است. از دلایل افت قند خون در افطار غیردایمی، مصرف زیاد قندهای ساده در وعده سحر است، چرا که این اتفاق منجر به ترشح زیاد انسولین و افت قند در طول روز می‌شود. برای درمان هم باید از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده پرهیز کرد. توصیه می‌شود مبتلایان به دیابت برای روزهداری با پزشک معالج خود و یک متخصص تغذیه مشورت کنند.

۶- گرگرفتگی عیضات: مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم منجر به گرفتگی عضلات می‌شود. درمان آن با مصرف غذاهایی که منبع غنی از مواد فوق هستند، مثل سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات (مثل شیر، ماست، پنیر و کشک) و خرما صورت می‌گیرد.

۷- زخم معده، سوزش سردل، ورم معده و ...: افزایش اسید در معده خالی منجر به زخم معده، سوزش سردل و ورم معده می‌شود. سوزش سردل، ابتدا در قسمت فوقانی معده در بالای دنده‌ها شروع می‌شود و تا ناحیه گلو گسترش می‌یابد. غذاهای اندویه‌دار، نوشابه‌های گازدار مثل کولا و قهوه این حالت‌ها را بدتر می‌کند. برای درمان باید از داروهایی که سطح اسید معده را کاهش می‌دهند، استفاده کرد. افرادی که دچار زخم معده یا ناراحتی‌های گوارشی هستند، باید برای روزه‌داری با پزشک معالج خود مشورت کنند.

۸- سنگ کلیه: سنگ کلیه ممکن است در افرادی که مایعات کم مصرف می‌کنند، اتفاق بیفتد، بنابراین توصیه می‌شود افراد مستعد سنگ کلیه، مایعات زیادی مصرف کنند.
۹- درد مفاصل: افزایش فشار در مفاصل زانو هنگام نماز مخصوصاً در افراد کهنسسال و افرادی که دچار التهاب مفاصل هستند باعث درد، تورم و ناراحتی می‌شود. برای درمان باید وزن را کم کرد، چرا که زانوها قادر به تحمل وزن اضافی نیستند. ورزش و حفظ تناسب اندام باعث کاهش درد و موجب می‌شود در راحت‌تر نماز خود را به جا بیاورد.

