

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

## پاتوق تهرانی‌ها در ایام رمضان

بر نامه هیأت‌های مذهبی در شب‌های ماه مبارک رمضان

شهروند ابرار سیدین ماه رمضان، ماه میهمانی خدا، تمامی مساجد، هیأت‌ها، حسینیه‌ها و... ویژه برنامه‌های متنوع را همراه با ضیافت افطار و... برای روزه‌داران تدارک دیده و با مشارکت مردم و به‌ویژه جوانان متدین عملی می‌کنند. در این ماه هیأت‌های مذهبی آماده میزبانی از روزه‌داران هستند. در ادامه به زمان و مکان برگزاری این هیأت‌ها اشاره می‌کنیم.



### دعای روز اول ماه رمضان

اللّهُمَّ اجْعَلْ صِيَامِي فِيهِ صِيَامَ الصَّامِينَ وَقِيَامِي فِيهِ قِيَامَ خَدَائِقَارِ دَهْرِ رُزْمَ رَا دِرْ اِيْن مَاهِ رُزْمَ رُوْزَه دَارَانَ وَقَاعِي وَ شَبْ زَنْدَه دَارِيْم رَانِيْز هِمَانْدِ الْقَائِمِيْنَ وَ تَبْتَهْنِي فِيْهِ عَن نُّوْمَةِ الْعَافَلِيْنَ وَ هَبْ لِي جُزْمِي فِيْهِ يَا اَللهُ شَبْ زَنْدَه دَارَانَ وَ بِيْدَارَم كُنْ دِرْ اَنْ اَزْ خَوَابِ بِيْ خِيْرَانَ وَ جَنَائِيْم رَابِرْ مَن بِيْخَشْ اِيْ مَعْبُوْد الْعَالَمِيْنَ وَ اَعْفْ عَنِّيْ يَا عَافِيَا عِنَ الْمَخْرَمِيْنَ جَهَانِيَانَ وَ دَرْ كَذْرَا مَن اِيْ دَرْ كَذْرَنْدَه اَزْ جَنَائِيْتَكِرَانَ

### یادداشت

### روزه‌داران حقیقی

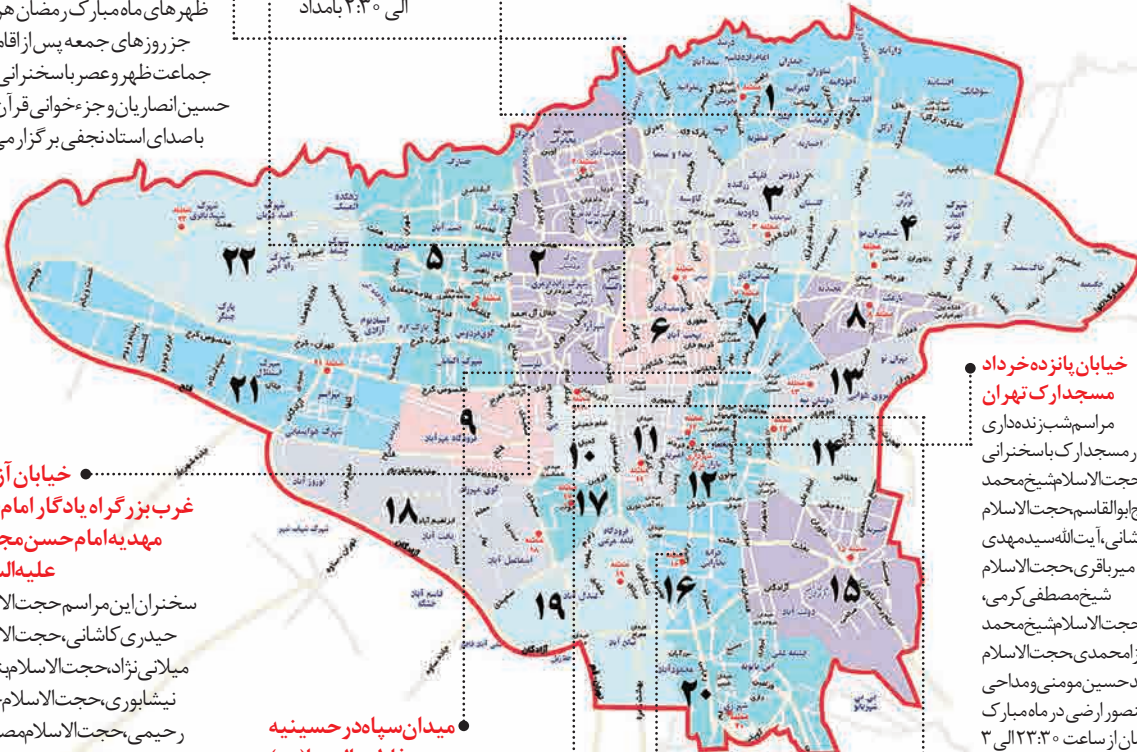


محمد بانینی

داشته است. آنها فقط برای خوردن سحری بیدار نمی شدند، بلکه مقصود اصلی آنها از سحر خیزی، خواندن اعدیه و نماز شب و برقراری ارتباط معنوی با خداوند بوده است. «در این ماه مرا از خواب غافلین بیدار کن.» این ماه به علت رحمت گسترده خداوند، بهترین زمان برای بیدار شدن از خواب غفلت و توبه است. روزمرگی‌های زندگی گاهی رهنز انسان می‌شود و او را از مسائل اصلی تری غافل می‌کند. در این ماه انسان با چشیدن لذت معنوی، می‌تواند برده غفلت را کنار بزند و به جایگاه اصلی خود بازگردد. مبدا که رمضان بگذرد و ماه هنوز در خواب غفلت باشیم. «و گناه را ببخش ای خدای عالمیان و مرا مورد عفو خودت قرار بده ای آمرزنده گناهکاران.» ماه رمضان ماه رحمت و کرامت خداوند است. بهترین زمان برای درخواست از یک شخص، در زمان‌هایی است که برایش ارزشمند هستند و چه زمانی برای خداوند از ماه رمضان بارزش تر است؟ در این ماه از فرصتی که پیش آمده استفاده کنیم و آمرزیده شدن از گناهان را از خداوند طلب کنیم. از بخشش ناامید نباشیم و برای مستحق آموزش شدن تلاش کنیم.

● **ضلع شمال شرق**  
تقاطع کارگر، فاطمیه بزرگ تهران  
امام علی (ع) و شهید مختاری، مسجد جامع حضرت قاسم بن الحسن (ع)  
سخنران این مراسم مذهبی حجت الاسلام دانشمند حجت الاسلام ماندگاری حجت الاسلام غروی حجت الاسلام علم الهدی و مداح حاج غلامرضا کار است از ساعات اولیه شب الی ۲:۳۰ بامداد

● **خیابان کارگر شمالی**  
مقابل یوسف بنزین مسجد حضرت امیر (ع)  
ظهورهای ماه مبارک رمضان هر روز به جز روزهای جمعه پس از اقامه نماز جماعت ظهر و عصر با سخنرانی استاد حسین انصاریان و جزء خوانی قرآن کریم با صدای استاد نجفی برگزار می‌شود.



● **خیابان پانزده خرداد**  
مسجد شب زنده‌داری در مسجد کار با سخنرانی حجت الاسلام شیخ محمد حاج ابوالقاسم حجت الاسلام حامد کاشانی آیت الله سیدمهدی میریاقی حجت الاسلام شیخ مصطفی کریمی، حجت الاسلام شیخ محمد میرزا محمدی حجت الاسلام سیدحسین مومنی و مداحی حاج منصور ارضی در ماه مبارک رمضان از ساعت ۱۲:۳۰ الی ۳ بامداد برگزار می‌شود.

● **میدان بهارستان پشت**  
مدرسه شهید مطهری، انتهای خیابان شهید گل محمدی نیش خیابان ایران  
بیت الحسن امام حسن مجتبی (ع) نیز با سخنرانی حاج مهدی توکلی و مداحی حاج مهدی اقدم نژاد، حاج علی اکبر زادفرج، قرائت دعای افتتاح حاج مهدی عسگری میزبان شب زنده‌داران است. این مراسم از ساعت ۲۲:۳۰ تا ۱:۳۰ بامداد برگزار می‌شود.

● **میدان نازی آباد - خیابان اکبر مشهدی - نیش کوچنیکو مرام فاطمیه زوار الزهراء (س)**  
هیأت زوار الزهراء (س) در جنوب تهران با سخنرانی حجت الاسلام والمسلمین میر هاشم حسینی و مداحی حسین هوشیار، امیر عباسی، ابودریو کافی، علی مهدوی نژاد، علی جهانیخ، مصطفی خورشیدی و حجت الاسلام شهیدی از ساعت ۱۱:۴۵ الی ۲۳:۳۰ میزبان عاشقان حضرت حق است.

● **خیابان پیروزی، خیابان نبرد شمالی، میدان نبرد**  
مراسم احیای ماه رمضان در مسجد شهیدیه پشتی با سخنرانی آیت الله صدیقی و مداحی حاج علی قربانی از ساعت ۲۱:۳۰ تا ۱ بامداد برگزار می‌شود.

● **میدان سپاه در حسینیه فاطمه الزهراء (س)**  
مراسم مناجات شب‌های ماه مبارک رمضان واقع در یادگان ولیعصر (ع) با سخنرانی شیخ مصطفی کریمی شیخ مهدی حسن آبادی شیخ مهدی شریف، حاج مهدی قاسمی، دکتر حشمت الله قنبری، استاد علی اکبر رائفی پور و بامداحی حاج محمد رضا طاهری و حسین طاهری از یکشنبه ۱۵ اردیبهشت به مدت ۳۰ شب از ساعت ۲۲:۳۰ الی ۱ برگزار می‌شود.

● **خیابان آزادی**  
غرب بزرگراه یادگار امام (ره)، مهدیه امام حسن مجتبی علیه السلام  
سخنران این مراسم حجت الاسلام حیدری کاشانی، حجت الاسلام میلانی نژاد، حجت الاسلام پندانی نیشابوری، حجت الاسلام جعفر رحیمی، حجت الاسلام مصطفی کریمی، حجت الاسلام جانی زاده مداحان حاج سعید حدادیان، کربلایی محمدحسین حدادیان هستند و از ۲۲:۳۰ الی ۲ بامداد برگزار می‌شود.

با فرارسیدن ماه مبارک رمضان، ماه میهمانی خدا همه هیأت‌ها، هیأتی‌ها، مداحان و منبری‌هایی که در این ایام برنامه دارند، می‌توانند مشخصات جزئیات برنامه‌های هیأت‌ها و جلسات مناجات خوانی سراسر کشور ایلکیشین هیأت یاب عقیق را از کافه بازار و سیب‌آپ دریافت کنید.

### درنگ

### بیدارباش با صدای توپ

نوبیوشی فورو کاوا، ژاپنی جهانگردی است که در دوره ناصرالدین شاه قاجار به ایران سفر کرد. سفرنامه او سومین سفرنامه ژاپنی است که به فارسی ترجمه شده است. سفرنامه او نوعی دانشنامه است که از مسائل مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، کشاورزی، ادبیات، فرهنگ و هنر سخن به میان آورده است. او علاوه بر بررسی مسائل نظامی ایران به هنر و ادبیات و آداب و رسوم این مردم نیز پرداخته و نکته‌های جذابی را در لابه‌لای مطالب خود آورده که سفرنامه را جذاب و خواندنی کرده است. او اشاره کوتاهی نیز به ایام روزه‌داری ایرانیان دارد و درباره آن چنین می‌نویسد: «از اعیاد دینی، عید پایان ماه رمضان است که آن را فصل روزه می‌گویند و ماه نهم سال در تقویم اسلامی است. در این ماه بود که ابه تصریح کتاب مقدس مسلمانان آ قرآن بر حضرت محمد نازل شد. در این ماه که رمضان خوانده می‌شود، مردم همه در روزه می‌خوابند و هنگام عصر بلند می‌شوند. هر روز غروب در مرکز شهر توپ می‌اندازند تا هنگام افطار را خبر بدهند. مردم به شنیدن صدای توپ از خواب برمی‌خیزند و غذا می‌خورند و سپس به تلاوت قرآن و خواندن نماز می‌پردازند. در نیمه شب دوباره غذا می‌خورند و شب را به روزه می‌رسانند و با دمیدن سپیده صبح دوباره می‌خوابند. زندگی آنها در سراسر این ماه بر این روال است. با سرآمدن فصل روزه‌داری، مردم همه جمع می‌شوند و گویا به مدت سه روز ضیافت دارند.

### خاطر هبازی

### محمود پاک‌نیت

### از ۶ سالگی روزه می‌گرفتم

«محمود پاک‌نیت»، بازیگر سینما و تلویزیون اگرچه کارنامه کاری برپایه دارد، او در کارنامه کاری اش فیلم‌های مذهبی چون شب دهم و یوسف پیامبر را هم به ثبت رسانده است. بخشی از خاطرات این بازیگر را در شرایط کاری و خاطرات به جا مانده کودکی اش در ماه رمضان می‌خوانیم. حدوداً ۶ سال داشتم. سحری نمی‌خوردیم، ما را به خاطر سن کم بیدار نمی‌کردند، ولی از آن‌جا که خانواده پرجمعیتی بودیم، با صدای دیگران از خواب بیدار می‌شدیم. به یاد دارم که به این موضوع اعتراض می‌کردیم که چرا ما را بیدار نکردند، برای همین با صراحت خودمان روزه می‌گرفتیم؛ روزه کله‌گنجشکی... ما هم دوست داشتیم بزرگترها را همراهی کنیم. سریال یوسف پیامبر سه‌ساله زمان برد که شامل ماه رمضان هم می‌شد. خدارحمت کند آقای سلحشور برای ماه رمضان شب‌کاری می‌گذاشت، یعنی بچه‌ها از ساعت ۶ بعد از ظهر برای گرمی می‌آمدند، تا زمان افطار می‌رسید. بااذان افطاری می‌خورند و کار ادامه پیدا می‌کرد، تا شام نزدیک ساعت ۱۰، پس از آن ساعت ۱۰ نیمه شب کار را به پایان می‌رساندیم تا بچه‌ها به سحری برسند و در کنار خانواده باشند. این روزه هر ساله آقای سلحشور در طول رمضان بود که شب‌کاری بگذارند، زیرا این کار طولانی بود. این سریال خاطرات بسیاری را برای ما به جا گذاشت. ساعت کاری بستگی به اعتقادات تهیه‌کننده و کارگردان دارد. برخی ساعت کاری را طوری قرار می‌دهند که بچه‌ها هم روزه‌شان را بگیرند و هم به کارشان برسند. مثلاً آقای سلحشور در این سه‌سال این کار را کردند. اما بسیاری از دوستان این کار را نمی‌کنند؛ تابستان هم باشند کار باید کنی و اگر اهل روزه باشی روزه را هم باید بگیری، البته کمی سخت است، اما کار متوقف نمی‌شود.



### افطار چی بپزم؟

به پیشنهاد عالی

### آش شله مشهدی

شله مشهدی که در مشهد فقط با نام شله شناخته می‌شود، غذای پرطرفدار از خانواده آش‌هاست. یک آش پرکالری که بر سر سفره اغلب مشهدی‌ها به ویژه در میهمانی‌ها دیده می‌شود. البته این غذا با توجه به مواد اصلی که دارد؛ یعنی گوشت، حبوبات و ادویه در کنار طعم بسیار خوشمزه خود از نظر ارزش غذایی نیز جزو غذاهای مقوی است. پیشنهاد امروز ما آش شله است. نوش جان.  
مواد اولیه:  
گوشت گردن گوساله و گوسفند بدون استخوان یک کیلوگرم  
چربی گوسفند (دنبه) چرخ‌شده ۵۰۰ گرم  
پیاز چرخ‌شده و بلغور گندم و برنج گرده یا نیمه ۲۰۰ گرم  
لوبیا سفید و لوبیا چیتی و ماش و نخود ۲۰۰ گرم  
پودر جوز هندی سه قاشق غذاخوری

### روزه‌داری و تندرستی

### محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های روزه‌داری را بشناسید

و به خصوص روزه‌های بلند تابستان، بدن آنها را دچار آبی می‌کند، بهتر است روزه نگیرند. بیماران دچار آسم و برونشیت مزمن با غلیظ شدن خلط بیماری‌شان تشدید می‌شود، این بیماران چنانچه مایعات کافی در طول روزه مصرف نکنند این آبی به علاوه گرمی هوا بر شدت بیماری‌شان می‌افزاید. زنان در سه ماه اول بارداری؛ در سه ماهه اول بارداری، اصلاً جایز نیست که زنان، روزه بگیرند چون سلول‌های حیاتی بدن جنین در حال رشد بوده و نیازمند تغذیه از خون مادر است.

● **گروهی از بیماران مبتلا به فشار خون کنترل نشده:** گروهی از بیماران که فشارخون‌های کنترل نشده دارند، نباید روزه بگیرند. هرگونه تغییری در حجم خون و شرایط فیزیکی بدن موجب از دست رفتن تعادل آب و الکترولیت‌ها در خون و برهم خوردن فشارخون می‌شود و این بیماران منع روزه‌داری دارند. ● **مبتلایان به نارسایی قلبی:** بیماران که به دلیل تنگی رگ‌های قلبی تحت عمل آنژیوپلاستی قرار گرفته یا جراحی قلب شدند و در حال حاضر هیچ مشکلی ندارند و تحت کنترل پزشک هستند، با اینکه منع روزه‌داری ندارند، اما باید حتماً درباره انجام این فریضه با پزشک خود صحبت کنند و توصیه‌های مصرف دارو یا رژیم خاص خود را در طول ماه مبارک رمضان جدی و پیگیر دنبال کنند. ● **مبتلایان به بیماری‌های کبدی:** بیماران کبدی که تحت درمان هستند و علائم پیشرفته کبدی ندارند، می‌توانند با نظر پزشک داروهای خود را تنظیم کرده و روزه بگیرند، اما بیماران که به نارسایی کبد یا مشکلات کبدی همراه تورم بدن دچارند و تنظیم پروتئین بدن و دیگر فاکتورهای حیاتی آنها از طریق دارو تحت کنترل درآمده‌است، هرگز نباید روزه بگیرند.

شهروند | ماه مبارک رمضان آغاز شده و حالا خیلی‌ها این سوال را دارند که با توجه به بیماری یا اختلالی که در بدن‌شان احساس می‌کنند، می‌توانند روزه بگیرند یا خیر؟ یعنی گرسنگی و تشنگی طولانی می‌تواند سلامتی‌شان را به خطر بیندازد؟ با این که گفته می‌شود بیماران، تنها با مشورت پزشک، اقدام به روزه‌داری کنند، اما در این مطلب، با برخی محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های روزه‌داری آشنا می‌شوید. به طور کلی گفته می‌شود افرادی که مبتلا به یک بیماری خاص‌اند و گرسنگی و تشنگی طولانی، می‌تواند عوارض آن را تشدید کند، نباید روزه بگیرند. با این حال برخی از بیماران می‌توانند با رعایت شرایط خاص، روزه بگیرند.

● **بیماران مبتلا به دیابت:** بیماران که قصد روزه‌داری دارند باید سه - چهار روز پیش از شروع ماه رمضان قند خون خود را کنترل کنند و تا پیش از سحر و افطار قند خون‌شان زیر ۱۲۰ و دو ساعت پس از آن زیر ۱۸۰ باشد. ● **مبتلایان به اختلال کلیه:** نارسایی مزمن کلیه به پنج مرحله تقسیم می‌شود؛ بیماران که در مراحل اول تا سوم بیماری قرار دارند، علائم نارسایی کلیه در آنها بسیار خفیف است و حتی بسیاری از این مبتلایان از ابتلای خود به این بیماری آگاهی ندارند. این بیماران منعی برای روزه‌داری ندارند، مگر این که روزه گرفتن منجر به تشدید نارسایی کلیه آنها شود. آنهایی که کلیه‌هایشان مکرراً سنگ‌سازی می‌کند و سابقه چندتوبت سنگ‌سازی دارند یا در حال حاضر سنگ دارند، باید در طول روز مقادیر زیادی آب بنوشند تا سنگ‌شان بزرگ نشود. ● **بیماران ریوی:** بیماران ریوی به خصوص آنهایی که شغل‌شان ایجاب می‌کند که در محیط باز فعالیت کنند و گرما

● **نوجوانان:** ماه رحمت بودای ابر خطاپوش بیار تا نگویند که آن وعده اینار کجاست حق به‌کان کرمش طرفه متاعی دارد در دیوار زنده‌داد خریدار کجاست آن خدایی که حرم است و کرم است و غفور گویدای سوته دلان عاشق دلدار کجاست مین ژولیده به آوای جلی می‌گویم آن که با توبه ستانده سپر نار کجاست ژولیده نیشابوری

### آیین

### رسم کیسه برکت

اهالی همدان مراسم متعددی را در ماه رمضان به جای می‌آورند که ساده و در عین حال جالب و ارزشمند است. مراسم «کیسه برکت» از جمله این مراسم است. این مراسم در روز ۲۷ رمضان انجام می‌شود. در این روز زنان روزه‌دار همراه خود پارچه، نخ و سوزن به مسجد می‌برند و پس از خواندن نماز ظهر مشغول دوخت کیسه‌های برکت می‌شوند. همدانی‌ها معتقدند هر فردی که در این کیسه‌های برکت پول بپزد، بر دارایی‌اش افزوده می‌شود. آنها این کار را پیر برکت می‌دانند و تا پایان ماه رمضان کیسه‌های برکت را پر می‌کنند و در نهایت پول جمع‌شده از این طریق را خرج نیازمندان می‌کنند. از رسوم دیگر همدانی‌ها، بخشش آجیل مشکل‌گشا در ماه رمضان بین نمازگزاران و روزه‌داران است.