

در هر اتاقی، محل‌های امن را مشخص کنید (مثلاً زیر یک میز محکم یا کنار ستون‌ها یا دیوارهای مجاور آنها).



دعای روز پنجم ماه رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ فِیْهِ مِنَ الْمُسْتَغْفَرِیْنَ وَاجْعَلْنِیْ فِیْهِ مِنْ عِبَادِكَ الصّٰلِحِیْنَ الْقٰتِنِیْنَ وَاجْعَلْنِیْ فِیْهِ مِنْ اَوْلِیِّائِكَ الْمُقَرَّبِیْنَ یُرْفَعُ بِكَ یَا حَمْدَ الرَّاحِمِیْنَ.  
خدا یا قرار بده در این روز از آموزش جوانان و قرار بده مرا در این روز از بندگان شایسته و فرمانبردارت و قرار بده مرا در این روز از دوستان نزدیکت به مهربانی خودت ای مهربان‌ترین مهربانان.

یادداشت

استغفار؛ بهترین دعا و عبادت

۱. استغفار واجب: استغفار در مواردی واجب است؛ از جمله به‌عنوان کفاره‌محرمی که یک یا دیوار، مرتکب جدال شود.  
۳. استغفار حرام: بنابر قرآن کریم، استغفار مؤمنان برای مشرکان جایز نیست.  
تشویق به استغفار یا مبر به آن، در بسیاری از آیات قرآن کریم آمده و در مواردی، قرآن کریم به توبیح کسانی پرداخته که استغفار نکردند.

بنابر بعضی آیات قرآن کریم، فرشتگان برای مؤمنان و اهل زمین استغفار می‌کنند و درخواست آموزش گناه، صفت پرهیزگاران معرفی شده‌است.

حدود ۱۳۰هـ از قرآن کریم، در باره استغفار انبیاست. در دین اسلام با توجه به عصمت انبیا، ارتکاب معصیت توسط آنها محال است و تفسیر این آیات در برخی تفاسیر از جمله تفسیر المیزان علامه طباطبایی این‌طور بیان شده‌است که پیامبران حتی بعضی اعمال مباح خود را چون در سایه غفلت از پروردگارشان بوده‌است را گناه می‌شمرند و برای آن استغفار می‌کرده‌اند.

در آیات قرآن کریم و همچنین روایات ائمه اطهار، برخی از آثار استغفار این‌طور بیان شده‌است؛ درمان ماندن از عذاب الهی، آموزش گناهان، افزایش روزی و فرزندانی و همچنین عمر طولانی.

یکی از اعمالی که سفارش فراوان در این ماه بر آن شده‌است، استغفار است. آن‌شاه‌الله خدا توفیق استغفار حقیقی را به همه مؤمنین بدهد و تا آخر این ماه عزیز ما را جزو مستغفرین و رهاشدگان از آتش قرار بدهد.



محمد حسین بخشیان

کارشناس مذهبی

اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِیْ فِیْهِ مِنَ الْمُسْتَغْفَرِیْنَ محور دعای روز پنجم ماه رمضان استغفار است. واژه استغفار به معنای درخواست زبانی یا عملی از خداوند برای آموزش گناهان است و هدف از آن، درخواست مصونیت از آثار بد گناه و عذاب الهی است. استغفار، یا قولی و زبانی است، مانند گفتن «استغفرالله» یا فعلی و عملی، مانند انجام دادن عملی که موجب آموزش انسان می‌شود. در روایات نقل شده از ائمه اطهار، آدابی برای استغفار ذکر شده است؛ از جمله امیرالمؤمنین علیه‌السلام خطاب به مردی که در حال استغفار بود، استغفار را این‌طور تعریف کرده است؛ پیشمانی بر گذشته، تصمیم برای بازنگشتن به گناه، ادا کردن حقوق مردم، انجام واجبات و چشاندن رنج طاعت به جسم. استغفار، گرچه محدود به زمان و مکان خاصی نشده، اما در قرآن کریم بر استغفار در وقت سحر تأکید شده است. استغفار کردن در همه ایام و حالات مستحب است، اما ممکن است به دلایلی، واجب یا حرام باشد، پس انواع استغفار عبارت می‌شود از:

۱. استغفار مستحب: استغفار، بهترین دعا و عبادت به شمار رفته و در همه احوال، مستحب دانسته شده‌است؛ از جمله: بین دو سجده نماز، بعد از تسبیحات اربعه، در قنوت به خصوص قنوت نماز وتر، هنگام سحر و در ماه رمضان.



چند بازیکن مسلمان در فینال لیگ قهرمانان اروپا احتمال حضور دارند؟

«افطار» در مستطیل سبز

یک اتفاق «فرانک» را «بلال» کرد

یک تحول در زندگی ریبی باعث شد این بار راهش را به درستی ادامه دهد؛ از دواج با زنی مسلمان. ریبی در مصاحبه‌ای گفت از دواج با همسر م واهبه باعث شد دینم را تغییر دهم و مسلمان شوم. همسر هم خیلی به من کمک کرد و همیشه در کنارم بود و واقعا خوشحال هستم که مسلمانم ریبی در مصاحبه‌ای اعلام کرد که یک مسلمان معتقد است و با وجود این که در همه دوران زندگی اش او را با نام فرانک صدا کرده‌اند، اما در زندگی خصوصی اش بلال نام دارد. او همچنین به اطلاع تیمش رساند که در ماه رمضان روز می‌گیرد. و با اجازت از مقامات تیم بایرن مونیخ در سفر کوتاه تیم بایرن مونیخ در عربستان به همراه حمیدالتین توپ توانستند اعمال حج را به جای بیابورند، بدین صورت که با هماهنگی قبلی و بین دو نیمه بازی دوستانه با الوحد در جدّه، از تیم خود جدا شدند و از مسجدی در فاصله ۷۰ کیلومتری شهر مکه، محرم شده و اعمال حج عمره را انجام دادند.

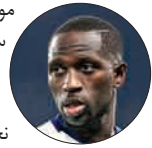
به‌خصوص رسانه‌های کشورهای اسلامی رسانده‌است. «سادیو مانه» خادم یک مسجد سادیو مانه بازیکن سننگال است که در تیم لیورپول انگلیس و تیم ملی فوتبال سننگال عضویت دارد. او فعالیتش را در تیم باشگاه فوتبال متر فرانسه آغاز کرد، سپس راهی باشگاه فوتبال ردبول زالتسبورگ شد و در سال ۲۰۱۳ به ساوتهمپتون منتقل شد. مانه در فصل ۲۰۱۵-۲۰۱۴ در بازی که منجر به برد ۶-۱ ساوتهمپتون مقابل استون ویلا شد توانست رکورد سریع‌ترین هت‌ریک در لیگ برتر انگلستان را طی زمان ۱۷٪ ثانیه به نام خود ثبت کند. چندی پیش فیلمی از «سادیو مانه» ستاره سنگالی باشگاه لیورپول انگلیس در فضای مجازی منتشر شد که وی را در حال شست‌وشوی سرویس بهداشتی و وضوخانه یکی از مساجد انگلیس نشان می‌داد. براساس

شهروند | همزمانی رقابت‌های لیگ قهرمانان اروپا با ماه مبارک رمضان فوتبالیست‌های مسلمان حاضر در اروپا را زیر ذره‌بین رسانه‌های خبری برده است. بسیاری از فوتبالیست‌های مسلمان حاضر در این رقابت‌ها به علت آغاز ماه رمضان در طول این رقابت‌ها روزه بودند. اگرچه این اتفاق موضوع تازه‌ای در جوامع ورزشی اروپا نیست، ولی رسانه‌های خبری در تلاش برای فهمیدن این مسأله هستند که چگونه ورزشکاران مسلمان با روزه‌داری موفق به فعالیت‌های ورزشی حرفه‌ای می‌شوند و چه بازیکنانی در فینال جام باشگاه‌های اروپا روزه خواهند بود. یک از این سوژه‌ها عکسی از مدافع مراکشی آژاکس در دیدار برابر تاتنهام بود که در یک صحنه جالب و خاص در اواسط نیمه نخست با دریافت مقدار کمی مواد قندی به بازی خود ادامه داد. اگرچه این بازیکن پیش از شروع بازی افطار کرده بود. نصیر المزاوی بازیکن مسلمان و مراکشی آژاکس با وجود آن که هشدارهای زیادی به او داده شد، اصرار داشت که روزه بگیرد. در چند روز گذشته هم با صعود دو باشگاه تاتنهام هاتسپر و لیورپول، شمارش معکوس برای آغاز مسابقه فینال شروع شده است. به گزارش «شهروند» با توجه به حضور دو بازیکن مسلمان در باشگاه لیورپول و یک بازیکن مسلمان در تاتنهام احتمالاً سه بازیکن مسلمان در مهمترین رخداد باشگاهی فوتبال جهان حضور خواهند داشت. اگر چه به گفته بسیاری از کارشناسان ورزشی اغلب بازیکنان مسلمان با روزه گرفتن دچار مشکل نمی‌شوند و می‌توانند سطح خود را حفظ کنند. با این حال ممکن است در این تاریخ کلیدی برای تیم‌های ورزشی کمی نگران‌کننده باشند. در ادامه «شهروند» به معرفی این سه چهره ورزشی پرداخته است.

«صلاح» مرد شماره یک فینال «محمد صلاح» این روزها به یکی از ستاره‌های مستطیل سبز تبدیل شده است تا حدی که او را با فوق‌ستاره‌هایی چون لیونل مسی و کریستین رونالدو مقایسه می‌کنند. عملکرد داوود این دو فصل اخیر رقابت‌های لیگ برتر انگلیس و لیگ قهرمانان اروپا اینچنان خیره‌کننده بود که حتی تعدادی از تماشاگران لیورپول چندی پیش در شعاری عنوان کردند «اگر چند لیگ بزنند، من هم مسلمان می‌شوم.» محبوبیت این فوتبالیست مسلمان در زادگاهش هم آن قدر زیاد است که در انتخابات پیشین مصر، بیش از یک میلیون بار نام محمد صلاح روی کاغذ رأی‌گیری درج شد. در کنار درخشش او در ماه‌های اخیر، دعا خواندن او پیش از بازی، خوشحالی‌های مثال‌زدنی اش (سجده کردن) و قرآن خواندنش او را به صدر اخبار رسانه‌های مختلف



این ویدیو، مانه یا شیلنگ آب و به همراه یک مرد و کودک در حال شست‌وشوی سرویس بهداشتی مسجد «الرحمه» در شهر لیورپول است. این ویدیو را یکی از امامان جماعت مسجد مذکور به نام «خلیل لیهر» منتشر کرده‌است. «موسی سبیسو کو» تنه‌باز یکن مسلمان تاتنهام موسی سبیسو کو هافبک فرانسوی سابق نیوکاسل، اکنون در عضویت باشگاه تاتنهام است. این بازیکن مسلمان فرانسوی حالا یکی از نخستین اسم‌هایی است که در لیست تاتنهام قبل از هر بازی نوشته می‌شود. او در گذشته به خاطر نمایش‌های نسبتاً ضعیفش مورد انتقاد طرفداران قرار گرفت، ولی حالا او بازی‌های خیلی خوبی برای تیم نیوکاسل انجام می‌دهد، این سومین مسلمانی است که در مستطیل سبز لیگ قهرمانان اروپا حضور دارد.



خطر ه بازی

«جعفر کاشانی» با زبان روزه برای پرسپولیس بازی می‌کرد

دشمنی‌های روزه گرفتن در ماه رمضان هم باعث نمی‌شود که برخی از ورزشکاران از رحمت و برکت این ماه عزیز خودشان را محروم کنند. نشستن پای حرف ورزشکاران قدیمی و شنیدن خاطرات‌شان از ماه‌های رمضان سال‌های گذشته بسیار جذاب و دلنشین است. وقتی از لحظات روحانی و دوست‌داشتنی سحر و افطار می‌گویند و این که چقدر در اردوهای تیم‌ها در ماه رمضان لحظات خوبی را سپری می‌کردند. حسین کلاتی، کاپیتان سال‌های دور شاهین، پرسپولیس و تیم ملی یکی از پرافتخارترین پیشکسوتان فوتبال ایران است که خاطراتی شنیدنی از روزه گرفتن در ماه رمضان دارد. خاطرات این پیشکسوت پرسپولیس و تیم ملی را از روزه‌داری در ادامه می‌خوانید. «همی توانم قضاوت کنم که روزه گرفتن برای همه ورزشکاران دشوار است یا نه، چون هر فردی توانایی مخصوص به خود را دارد. یادم می‌آید وقتی که فوتبالیست بودم، در آن زمان هم اغلب بازی‌های ما ساعت ۶ عصر به بعد برگزار می‌شد و کسانی که روزه می‌گرفتند، عملاً با مشکل مواجه می‌شدند، چون مجبور بودند بعد از بازی افطار کنند و این موضوع کارشان را بسیار دشوار می‌کرد. در واقع شرایط به‌گونه‌ای نبود که بشود در آن گرمای هوا، هم فوتبال بازی کرد، هم روزه گرفت، چون تشنگی و گرسنگی روی اعصاب و ذهن بازیکن هم تأثیر می‌گذاشت. البته با گرسنگی می‌شود کنار آمد اما کاهش آب بدن برای ورزشکاران حتی می‌تواند خطرناک باشد، چون گاهی زمان بین سحر تا افطار بیشتر از ۱۲ ساعت طول می‌کشید. با این شرایط دوستانی مثل جعفر کاشانی و کاظم رحیمی هافبک چپ شاهین و پرسپولیس روزه می‌گرفتند. «آن موقع بچه‌هایی که من می‌دیدم روزه می‌گیرند، فوتبال‌شان افت نمی‌کرد، چون همیشه فیکس بودند و به میدان می‌رفتند اما الان اطلاعاتی ندارم که آیا فوتبالیستی هست که روزه بگیرد یا نه. اتفاقاً این برآیم خیلی جالب بود بچه‌هایی که واقعا اعتقادات مذهبی زیادی داشتند، وقتی روزه می‌گرفتند، از نظر روحی انرژی مضاعفی به دست می‌آوردند و حتی بهتر هم فوتبال بازی می‌کردند.



چی افطار بیزم؟

اگر به دنبال یک آش متفاوت هستید آش آبغوره را امتحان کنید!

آش یکی از خوراکی‌های مورد علاقه در سفره‌های افطار است. کمترین سفره‌ای در ماه رمضان میان ایرانیان پهن می‌شود که در آن آش نباشد. آش آبغوره به‌عنوان غذای اصلی استفاده می‌شود. این غذا از چهار گروه غذایی شامل سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و غلات تشکیل شده است و همان‌طور که می‌دانید مصرف حداقل سه گروه غذایی در هر وعده توصیه می‌شود. این بار برای سفره افطارتان آش آبغوره را امتحان کنید. مواد لازم: سبزی آش شامل تره، جعفری، گشنیز، شوید و اسفناج لوبیا چیتی یا قرمز نصف پیمانه عدس نصف پیمانه برنج نصف پیمانه سبزی آش نیم کیلو گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم رب گوجه یک قاشق غذاخوری پیاز ۲ عدد متوسط نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم آبغوره به مقدار لازم طرز تهیه:

پیاز را خلال و با مقدار کمی روغن سرخ کنید. به آن کمی زردچوبه و رب اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس لوبیا را با مقداری آب به آن اضافه کنید و بگذارید بپزد. پس از نیم‌پز شدن لوبیا، عدس و برنج را به آن اضافه کنید. گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده‌شده مخلوط کنید و به‌صورت کوفته‌ریز در آورید و به آش اضافه کنید. - پس از یختن برنج و لعاب انداختن آن، سبزی آش را به آن اضافه کنید. پس از آن که آش جاف‌تاد، نمک و فلفل و آبغوره را به آن اضافه کنید. سپس آش را در سوپ‌خوری بکشید و روی آن را با نعنای داغ و پیاز سرخ کرده تزیین کنید



اوقات شرعی به افق: تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۵:۱۱	۰۶:۰۳:۲۶	۱۳:۰۱:۳۸	۱۹:۰۹:۰۸	۰۵:۱۷:۲۰

**روزه‌داری و تندرستی**

**چند توصیه برای مصرف دارو در ماه رمضان**

شهروند | یکی از معضلات بیماران در ماه رمضان استفاده درست از دارو است، چرا که خیلی از داروها، صبح هنگام و در چند وعده مصرف می‌شود و روزه‌داری مصرف این داروها را مختل می‌کند. حالا ستاد مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو، چند توصیه به بیماران می‌کند تا روند مصرف داروهایشان با مشکل مواجه نشوند.

- افرادی که در دوران بارداری و شیردهی قرار دارند یا مبتلا به بیماری‌هایی مثل دیابت، فشارخون، روده تحریک‌پذیر، یبوست، زخم‌های گوارشی (معده و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، اختلالات غده تیروئید، بیماری‌های اعصاب و روان، قلبی-عروقی و تنفسی هستند، پیش از اقدام به روزه‌داری با پزشک مشورت کنند
- بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی یا تغییر زمان مصرف دارو کنند، چرا که رعایت نکردن این اصول می‌تواند منجر به از بین رفتن اثربخشی دارو و اثرات درمانی آن، بروز اثرات جانبی و تشدید بیماری شود.
- بیماران مبتلا به صرع که در معرض خطر تغییر دوز دارو در دوره روزه‌داری هستند، با قطع دارو، دچار بازگشت حملات تشنجی می‌شوند.
- بیماران مبتلا به آسم، با قطع داروهای استنشاقی و افشانه‌های تنفسی دچار حملات آسمی می‌شوند.
- داروهای بیماران فشارخون در دوره روزه‌داری، از نظر

**نچوا**

در کجا خوانده‌ام، به یادم نیست کرده مضمون آن دلم را صید رمضان گر خوش است و ماه خداست رفتش را تو چرا گیری عید؟! اخوان ثالث

**آیین**

**رمضان در «سوره»**

بیشتر مردان در سوره «نماز مغرب» را به‌طور جمعی در مساجد اقامه می‌کنند، سپس برای صرف شام به خانه بازمی‌گردند. همچنین تمامی اعضای خانواده در خانه بزرگتر فامیل جمع می‌شوند. آمادگی برای ماه رمضان از پایان ماه شعبان آغاز می‌شود. مردم انواع مختلف آجیل و کشمش، زردآلوی خشک و شیرینی‌های دیگری را خریداری می‌کنند. در ماه رمضان بازارها، رستوران‌ها و کافه‌ها تمام شب بازند و در طول روز رستوران‌ها و کافه‌ها بسته می‌شوند. یکی از محبوب‌ترین غذاهای افطار فتوش است که در ابتدای شام سرو می‌شود. فتوش، سالادی است با مقدار زیادی از سبزیجات، گوجه فرنگی، خیار و تربچه که روغن زیتون و آب لیمو و مقداری نان خشک عربی به آن اضافه می‌کنند.