

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

رمضان از نگاه شهید مرتضی مطهری

ماه میزبانی خدا و میهمانی ما

شهروند | شهید مرتضی مطهری از برجسته‌ترین چهره‌ها در اندیشه اسلامی است. در میان علمای حوزوی کمتر افرادی را می‌توان نظیر شهید مطهری یافت؛ شهیدی که سال‌ها در راستای اندیشه اسلامی و تحقیق پیرامون آن و پیوند میان مفاهیم سنتی و عصر حاضر کوشید. مطهری در کلام و فلسفه اسلامی ماهر بود و در روزآمدسازی و تبیین آموزه‌های اسلام و تشیع فعالیت‌های بسیاری داشته است. شهید مطهری آموزه‌های اسلامی را به سبک نوین به صورت آسان و با زبان روز در اختیار مخاطبان عصر کنونی قرار داده است. آن چه می‌خوانید بخش کوتاهی از همین اندیشه‌ها پیرامون ماه مبارک رمضان است.

پرواز به سوی خدا

اساساً برنامه ماه مبارک رمضان برنامه انسان‌سازی است که انسان‌های معیوب در این ماه خود را تبدیل به انسان‌های سالم و انسان‌های سالم خود را تبدیل به انسان‌های کامل کنند. برنامه ماه مبارک رمضان برنامه تزکیه نفس است، برنامه اصلاح معایب و رفع نواقص است، برنامه تسلط عقل و ایمان و اراده بر شهوات نفسانی است، برنامه دعاست، برنامه پرستش حق است، برنامه پرواز به سوی خداست، برنامه ترقی دادن روح است. اگر بنا باشد که ماه مبارک بیاید و انسان سی روز گرسنگی و تشنگی و بی‌خوابی بکشد و مثلاً شب‌ها تا دیروقت بیدار باشد و به این مجلس و آن مجلس برود و بعد هم عید فطر بیاید و با روز آخر شعبان یک ذره هم فرق نکرده باشد، چنین روز‌های برای انسان اثر ندارد. اسلام که نمی‌خواهد مردم بی‌جهت دهان‌شان را ببندند، بلکه با روزه گرفتن قرار است که انسان‌ها اصلاح شوند.

تمرین برای خوبی

چرا در روایات ما آمده است که بسیاری از روزهداران هستند که حظ و بهره آنها از روزه جز گرسنگی چیزی نیست؟ بستن دهان از غذای حلال برای این است که انسان در آن‌سی روز تمرین کند که زبان خود را از گفتار حرام ببندد، غیبت نکند، دروغ نگوید، فحش ندهد. تهمت‌زدن سرور همه اینهاست، چون تهمت‌زدن هم [ردیلت] دروغ گفتن را دارد و هم [ردیلت] غیبت‌کردن را؛ چون آدمی که غیبت می‌کند، راست می‌گوید و بدگویی می‌کند و آدمی که دروغ می‌گوید، دروغ می‌گوید ولی بدگویی کسی را نمی‌کند، یک دروغی می‌یافت و می‌گوید اما آدمی که تهمت می‌زند، در آن واحد هم دروغ

می‌گوید و هم غیبت می‌کند؛ یعنی دو گناه کبیره را با یکدیگر انجام می‌دهد. [آیا صحیح است] یک ماه رمضان بر ما بگذرد که در آن ماه ما یک سلسله تهمت‌ها به یکدیگر بسته باشیم؟

عبادت‌های اجتماعی

ماه رمضان برای این است که مسلمین بیشتر اجتماع کنند، عبادت‌های اجتماعی انجام دهند و در مساجد جمع شوند، نه اینکه ماه رمضان وسیله تفرقه قرار گیرد. چه تعبیر عجیبی دارد پیغمبر اکرم برای ماه مبارک کرم رمضان می‌فرماید: «ذعیثم فیه الی ضیافۃ الله» شما در این ماه به میهمانی خدا خوانده شده‌اید؛ در این ماه، خدا میزبان است و شما میهمان. پس به این مقیاس بفهمید چقدر درهای رحمت الهی در این ماه باز است! می‌دانید در رابطه میزبان و میهمان این میزبان است که شأن میهمان را گرمی می‌دارد. هر کسی وقتی میهمان یک آدم کریم شد، به دلیل این که میهمان است، میزبان او را گرمی می‌دارد. فقط کوشش کنید که لاقبل بتوانید به صورت یک میهمان بر سر سفره این میزبان وارد بشوید.

اهمیت شب‌های قدر

اوج معنویت ماه مبارک رمضان شب‌های قدر است که نزدیک است. ما باید در طول این بیست روز لاقل کاری کرده باشیم که در این ایام و لیالی قدر (نوزدهم، بیست‌ویکم و بیست‌وسوم) بتوانیم به صورت یک میهمان بر سر سفره این میزبان وارد شویم. این روزه گرفتن‌ها این- به خیال خودمان- زنجیر بر نفس آثارزدن‌ها، با طبیعت مبارزه کردن‌ها، روحانیت را غلبه‌دادن بر طبیعت، ذکر زیاد کردن خدا، دعای زیاد خواندن، تلاوت قرآن زیاد کردن و در یاد خدا زیادبودن اینها همه آمادگی است برای این که در این



دعای روز دوازدهم ماه رمضان

«اللّهُمَّ زَيِّنِي فِيهِ بِالسَّخْرِ وَالْعَفَافِ واسْتَئِرنِي فِيهِ بلباس القنوع والكفاف واخْمِلْنِي فِيهِ عَلَى الْعَدْلِ وَالْإِنصَافِ وامْتِنِي فِيهِ مِنْ كُلِّ مَا أخَاف بِعِصْمَتِكَ بِإِعْصَمَةِ الْخَائِفِينَ»

«خدايا زينت ده مرا در آن با پوشش و پاکدامنی و ببوشانم در آن جامه قناعت و خودداری و وادارم نما در آن بر عدل و انصاف و آسوده‌دارم در آن از هر چیز که می‌ترسم به نگاهداری خودت ای نگه‌دار ترسناکان.»

یادداشت

اهمیت عفاف

عفاف درونی است که تظاهر و نمود بیرونی یافته است و به نوع پوششش در ظهور اجتماعی افراد در رویارویی با نامحرم گفته می‌شود. واجب‌بودن حجاب برای زنان از ضروریات دین میبن اسلام است. واجب‌بودن حجاب از نظر قرآن، گفتار پیامبر(ص) و امامان معصوم(ع) نیز به حکم عقل و اجماع رای فقها و علمای اسلام امری ثابت است. در قرآن حدود چهار آیه به واجب‌بودن حجاب دلالت دارد؛ اما در مورد حفظ عفت و پاسداری از حریم آن بیش از ۱۰ آیه در قرآن وجود دارد. چهار آیه‌ای که بر وجوب حجاب برای زنان دلالت دارد عبارتند از آیه: ۳۰ سوره نور، ۵۹، ۳۳ و ۲۳ سوره احزاب، یکی از این آیات را بررسی می‌کنیم «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُنَّ مِنَ الْبِصَارِ هُنَّ وَ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَ لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ لِيُحْضِرْنَ بَعْضُهُنَّ عَلَى بَعْضٍ وَ لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ». ای پیامبر! به زنان باایمان بگو چشم‌های خود را (از نگاه به نامحرم) فرو گیرند و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را جز از مقدار که نمایان است- آشکار نسناسازند و (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه خود افکنند (تا گردن و سینه‌ها با آن پوشیده شود) و زینت خود را آشکار نسانند مگر برای شوهران‌شان و سایر افراد محرم‌شان». در باب فواید حجاب هم حرف بسیار است یکی از فواید و آثار مهم حجاب در بُعد فردی، ایجاد آرامش روانی بین افراد جامعه است و یکی دیگر از فواید مهم حجاب در بُعد اجتماعی، حفظ و استیفای نیروی کار در سطح جامعه‌است



محمدحسین بخشیان

کارشناس مذهبی

دعای روز دوازدهم با موضوع عفاف و ستر و پوشش آغاز می‌شود. عفت (عفاف)، حالتی نفسانی (درونی) است که از پیروی شهوت بر افراد جلوگیری می‌کند. راجب اصفهانی می‌نویسد: «العفة حصول حالة للنفس تمنعها عن غلبة الشهوة». این واژه در قرآن کریم به معنای عفت و خودنگهداری آمده است: «وَأَنْ يَسْتَعْفِفْنَ خَيْرٌ لَهُنَّ» و یا (الذین لا یجدون نکاحا...) خودنگهداری هم در مورد نمودهای شهوانی است مانند آن چه در آیات مذکور آمده، هم در مورد مال حرام یا شبهه‌ناک مانند: «مَنْ كَانَ غَنِيًّا فَلْيَسْتَعْفِفْ؛ آن‌کس که توانگر است از خوردن مال یتیمی که تحت سرپرستی او است، خودداری ورزد.» ستر و پوشش هم معنای خاصی دارد حجاب، در لغت به معنای «المنع من الوصول، ممانعت از رسیدن به چیزی» است. گفته شده که حُجْب و حجاب هر دو مصدر و به معنای پنهان کردن و منع از داخل شدن است. آیه شریفه «وَمِنْ بَيْنِنَا وَبَيْنِكُمْ حِجَابٌ» شاهد بر این مدعا است. اگر چه در ادبیات عرب و زبان دین (آیات و روایات) برای بحث پوشش زنان از واژه «ستر» استفاده شده و کمتر به حجاب اشاره شده اما در کتب لغت به واژگان «امراة محجوبة» به معنای زنی که خود را با نوعی پوشش پوشانده است، برمی‌خوریم. در مجموع می‌توان گفت حجاب ثمره

درنگ

حلوا کفگیر؛ خوشمزه شهر تبریز

پیشینه‌ها د امروز ما حلوا ی خیلی خوشمزه شهر تبریز است، یک دسر مناسب و مقوی برای افطارهای ماه رمضان.

مواد لازم: آرد سفید قنادی ۲ لیوان / آرد نخودچی ۱ لیوان / پودر قند ۲ لیوان / روغن جامد یا نیمه جامد ۲/۲ لیوان / کره ۵۰ گرم / پودر هل ۲ قاشق سوپخوری / بادام یا گردوی خرد شده نصف لیوان

طرز تهیه:

آرد سفید را با حرارت خیلی ملایم حدود ۴۵ دقیقه تفت بدهید، حرارت باید بسیار کم باشد تا خامی آرد گرفته شود و در ضمن رنگش هم زیاد تغییر نکند. تابه را کنار بگذارید و آرد نخودچی را داخل آرد سفید الک کنید. دوباره روی شعله بگذارید و ۱۰ دقیقه هم با این آرد تفت بدهید. آرد‌ها را الک کنید. روغن و کره را اضافه کنید. با ۵ دقیقه تفت بدهید. تابه را از روی شعله بردارید و بگذارید تا خنک بشود. در این حین هل را آسیاب کنید. بهتر است هل را همان لحظه آسیاب کنید تا عطرش از بین نرود. گردو یا بادام را در آسیاب بریزید و فقط در حد این که کمی خرد شود آسیاب کنید، نمی‌خواهیم پودر بشود چون می‌خواهیم زیر دندان بیاید. آرد که خنک شد پودر قند را داخل مواد الک کنید. اگر آن را الک نکنیم قند را داخل گلوله می‌شود. بعد پودر هل را در آن بریزید و حسایی با پشت قاشق پودر قند را به خورد آرد می‌دهیم. بادام یا گردو را اضافه می‌کنیم. این مرحله یک مقدار قدرت دست می‌خواهد که حسایی پودر قند را با پشت قاشق به خورد آرد بدهیم. با دست حلوا را فشار می‌دهیم تا منسجم بشود.

حلوا را کنار تابه جمع می‌کنیم. کفگیر داخل حلوا فرو می‌کنیم. حلوا را با کفگیر بلند کنید. بشقاب سس‌روتان را روی حلوا برگردانید. و حلوا را درون آن برگردانید. روی حلوا را با پسته تزئین کنید.



اوقات شرعی به ایاق، تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۵۷:۱۳	۰۵:۰۴:۲۶	۱۳:۰۰:۴۹	۰۴:۰۴:۲۷	۲۰:۰۴:۲۷

خاطره‌بازی

خاطره لطف‌الله میثمی از روزه‌داری در زندان پهلوی

افطار را به اعتراض تبدیل کردیم



لطف‌الله میثمی برای اهالی سیاست‌نامی آشناست؛ او در زمره فعالان سیاسی قبل از انقلاب است که در جلسات مسجد هدایت و سخنرانی‌های آیت‌الله طالقانی شرکت می‌کرد. لطف‌الله میثمی در سال‌های قبیل از انقلاب در تأسیس نهضت آزادی با مهدی بازرگان، یزدانه سحابی و سیدمحمود طالقانی حضور داشت و در همین رابطه در سال‌های آغازین به ۴۰ چندین بار دستگیر و به زندان افتاد.

وی هم‌اکنون مدیرمسئول نشریه چشم‌انداز ایران است. خاطرات او از ماه رمضان به دلیل سابقه طولانی قبل و بعد از انقلاب جالب توجه است. من خادم متولد روز نخست رمضان سال ۱۳۱۹ در اصفهان هستم و جالب این‌جاست که مادرم خودش با زبان روزه من را به دنیا آورد. از همان ابتدای نوجوانی خداوند این توفیق را به من داد که هر ماه رمضان روزه بگیرم. هم دوره دبیرستان و هم دوره دانشگاه من روزه می‌گرفتم و در این موارد خیلی فعال بودم. پنج‌م رمضان سال ۵۷ بود که در اصفهان شهری که من در آن متولد شدم، حکومت نظامی برقرار بود. سر سفره افطار ما به برقراری حکومت نظامی اعتراض کردیم. سال ۱۳۵۰، ۲۰ نفر در یک سلول بودیم. باد هست یک ردیف یتو می‌انداختیم. سحری غذا را تو پلاستیکی به ما می‌دادند. برای وضو گرفتن خیلی آهسته می‌رفتیم که کسی بیدار نشود. این شیوه رفتار ما تأثیر زیادی در روحیه دیگر زندانیان داشت، به دلیل این که ما واقعا رعایت حال کسانی که روزه نمی‌گرفتند را نماز نمی‌خواندند را می‌کردیم. سال ۱۳۴۸ که جزیره لاوان بودم. ماه رمضان بود و مثل همیشه روزه می‌گرفتم. آن‌جا هم چون هوای گرم و شرجی داشت، روزه گرفتن بسیار سخت بود، طوری که من نمک بدنم کم‌شد.

نچوا

آمد رمضان، نه صاف داریم و نه دُرد
 و ز چه ماگر سنگی رنگ‌بُرد
 در خانه ما ز خوردنی چیزی نیست
 ای روزه برو، و نه تو را خواهم خورد
 «عهدی ترضیزی؟» کن‌الدین واحدی مراغهای

آیین

آیین‌های ماه مبارک رمضان در خمین

یکی از آداب و رسوم محلی در شهرستان خمین در ماه مبارک، رمضان این است که جوانان این شهرستان از سه روز مانده به این ماه مبارک به بلندترین ارتفاع در شهر خود می‌روند و در انتظار حلول ماه، شب زنده‌داری می‌کنند. در این مراسم، جوانان پس از دیدن ماه، با ندای الله اکبر، خبر از حلول ماه مبارک رمضان می‌دهند. یکی دیگر از آداب و رسوم محلی مخصوص ماه مبارک رمضان در شهرستان خمین استان مرکزی، سحر خوانی است. در این مراسم، هر شب نوجوانی بر پام خانه‌ای در محله خود می‌رود و با کویدیدن بر پشت یک طبل و خواندن مناجات، سحر خوانی را آغاز می‌کند. هر چه زمان به پایان سحر و طلوع خورشید نزدیک می‌شود، کویدیدن چوب بر طبل سریع‌تر می‌شود تا روزه‌داران بدانند دیگر وقت اذان است و باید از خوردن پرهیز کنند و برای اقامه نماز آماده شوند. با رسیدن وقت اذان نوجوان هم‌اذان گفتن بر پام خانه را آغاز می‌کند.

روزه‌داری و تندرستی

چطور در ماه رمضان دهان بدبویی نداشته باشیم؟

سبزی‌های معطری مانند نعناع، مرزه و ترخون بوی خوشی به دهان شما در ماه رمضان خواهد داد.

- مصرف پنیر برای کم کردن بوی بد دهان در ماه رمضان توصیه می‌شود. پنیر دارای فسفات بسیار است و فسفات باعث افزایش و تولید بزاق دهان شده، در نتیجه از خشکی دهان در هنگام روزه جلوگیری می‌کند. پنیر سرشار از کلسیم مورد نیاز دندان و بدن نیز است و مصرفش در هنگام افطار و سحر احساس خشکی دهان شما را از بین می‌برد.

- مصرف ویتامین C همراه غذا مانند: انواع لیمو، پرتقال، هندوانه، خربزه و... بسیار برای سلامتی مفید بوده و می‌تواند از رشد باکتری‌ها در بدن جلوگیری کنند. همچنین ویتامین C از خشکی نیز جلوگیری می‌کند. ویتامین C که به صورت طبیعی و از خوراکی و میوه‌ها جذب بدن می‌شود، بسیار در سلامتی موثر است و بوی خوش دهان را موجب می‌شود.

- مصرف زیاد ادویه‌هایی مثل زرمساری، نعناع و هل در ماه رمضان مفید است. این ادویه‌ها قاتل بوی بد دهان شما هستند.
- لطفاً سیگار نکشید. همه می‌دانند که افراد سیگاری و اطرفیان آنها با بوی بد دهان و بدن آنها همیشه مشکل دارند، چه برسد در ماه مبارک رمضان. ماه مبارک رمضان بهترین موقع و توفیقی برای ترک یا کاهش مصرف سیگار است.

- هنگام روزه از چوب مسواک استفاده کنید. چوب مسواک یک مسواک سنتی و اسلامی است که پیامبر(ص) مصرف آن را توصیه کرده است. این چوب مسواک طبیعی، برای دندان‌ها بسیار مفید است. شاخه گیاه مسواک مواد طبیعی موثر در آن، باعث از بین رفتن باکتری‌ها و پلاک‌های دندان و دهان شده و با بیماری‌های دهان مبارزه می‌کند.
- مصرف خوراکی‌هایی مثل لیمو ترش، شربت پرتقال و

شهر وند| یکی از مسائلی که روزه‌داران در ماه رمضان با آن روبرو می‌روند و گاه حتی برایشان تبدیل به یک مشکل می‌شود، بهداشت دهان و دندان است؛ این‌که در ساعت‌های طولانی روزه‌داری، چطور می‌توان دهان کمتر بدبویی داشت و برای خوشبوداشتنش، وقت سحر و افطار باید چه نکاتی را رعایت کرد. اینها توصیه‌های پزشکان است برای داشتن حسی بهتر در طول روز. وقتی روزه داریم:

- بعد از افطار و سحر، مسواک بزنید و نخ دندان بکشید.
- هنگام مسواک‌زدن حتما مسواک را روی زبان بکشید تا باقیمانده مواد غذایی کاملاً از روی زبان پاک شوند. نخ کشیدن دندان‌ها روش بسیار مناسبی برای برداشتن خرده‌های خوراکی از لابه‌لای دندان‌ها و حفظ سلامت دندان است و در آخر قرقره کردن با آب‌نمک یا دهانشویه‌های مناسب، بهداشت و سلامت دهان و دندان شما را تضمین و بوی خوش برای آن می‌آورد.
- برای جلوگیری از خشکی دهان در روز چندبار دهان خود را بشویید.
- وقت سحر تا ۳ لیوان آب بنوشید. این کار، خشکی دهان شما را در ساعات روزه کاهش می‌دهد. توجه داشته باشید هنگام افطار و سحر، آب سرد و گرم را همزمان مصرف نکنید. این کار بسیار برای بهداشت دندان مضر است و باعث پوسیدگی آن می‌شود.
- استفاده از مواد خوراکی مناسب و پرهیز از مصرف موادی مثل سیر، پیاز و ادویه‌های بو دار در هنگام سحر می‌تواند از بوی بد دهان جلوگیری کند.
- مصرف خوراکی‌هایی مثل لیمو ترش، شربت پرتقال و