

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بداند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

# همه آن چه باید در مورد «اعتکاف» بدانیم

برنامه برخی از مساجد که اقدام به برگزاری مراسم اعتکاف رضائیه می کنند، منتشر شد

**شهروند** اگر چه اعتکاف در سه روز از ماه رجب بیش از اعتکاف در دهه پایانی ماه رمضان رواج دارد، اما یکی از اعمالی که در ماه رمضان به آن اشاره شده، اعتکاف است. رسول گرامی اسلام(ص) در حدیثی فرمود: «عَتَكُافُ عَشْرِ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ يَغْدِلُ حَجَّتَيْنِ وَعُمْرَتَيْنِ؛ اعتکاف ۱۰ روز در ماه رمضان، برابر با دو حج و دو عمره است». در همین راستا و با توجه به قرارداشتن در ماه مبارک رمضان، «شهروند» به توضیحاتی در مورد این فریضه دینی و همچنین به برخی از مساجد برجسته‌ای که اقدام به برگزاری مراسم اعتکاف می‌کنند، اشاره داشته است.

## زمان اعتکاف

«اعتکاف» از جمله عبادت‌های مستحب است که در آن، فرد برای مدتی مشخص (دست‌کم سه‌روز) در مسجد می‌ماند و روزه می‌گیرد. از کان این

## آستان مقدس حضرت عبدالعظیم حسنی(ع) ویژه‌برادران

۱۰ الی ۱۲ خرداد مصادف با ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ ماه مبارک رمضان  
زمان ثبت‌نام از روز سه‌شنبه ۳۰ اردیبهشت تا ۷ خرداد  
ظرفیت ثبت‌نام ۱۵۰ نفر  
متولدین قبل از ۸۱/۰۲/۱۸ مجاز به ثبت‌نام در این مراسم هستند  
ثبت‌نام صرفا به صورت اینترنتی و بدون قرعه‌کشی است و امکان ثبت‌نام حضوری وجود ندارد.

## مسجد مقدس جمکران

در دهه سوم ماه مبارک رمضان به مدت ۱۰ روز ویژه خواهران و برادران بالای ۱۸ سال

## نجوا

آمد رمضان و عید با ماست  
قفل آمد و آن کلید با ماست  
بر بست دهان و دیده بگشاد  
وان نور که دیده دید با ماست  
مولانا

## آیین

## برپایی نماز تراویح و ختم قرآن

در طول ماه مبارک رمضان، عمده مساجد ترکمن‌ها پر از جمعیت شده و حال و هوایی دیگر دارد. اگر در شب‌های ماه مبارک رمضان در مناطق ترکمن نشین باشی و از کلدسته‌های مساجد صدای اذان را برای برپایی نماز عشا بشنوی، پیر و جوان و حتی کودکان را خواهی دید که گروه‌گروه به سمت مساجد حُر کنند. در شب‌های ماه مبارک رمضان، جمعیت زیادی که پیشتر آنها را جوانان، نوجوانان و حتی کودکان تشکیل می‌دهند برای برپایی نماز عشا و نماز «تراویح» که پس از آن به جماعت اقامه می‌شود، وارد مساجد می‌شوند. تراویح نمازی ۲۰ رکعتی است که در قالب ۱۰ نماز دو رکعتی، پس از اقامه نماز عشا به جماعت خوانده می‌شود، به این شکل که امام جماعت پس از خواندن حمد در هر رکعت، یک سوره از سوره‌های کوتاه قرآن مجید را می‌خواند.

## دعای روز چهاردهم ماه رمضان

بسم الله الرحمن الرحيم  
«اللهم لاتواخذني فيه بالعترات واقلني فيه من الخطايا والهفوات ولا تجعلني فيه غرضاً للبلايا والافات يعز تك يا عزم المسلمین»

«خدایا مؤاخذه نکن مرا در این روز به لغزش‌ها و درگذرا از من در آن از خطایا و بی‌پهودگی‌ها و قرار مده مرا در آن نشانه تیر بلاها و آفات، ای عزت‌دهنده مسلمانان.»

## یادداشت

## نجات از تیررس بلایا

انسان‌های مومن که محبوب خداوند هستند، دچار این سختی‌ها و مصایب می‌شوند، ولی اگر از فلسفه بلاها اطلاع کافی پیدا کنند و بدانند صبر و استقامت در برابر مصایب چه میزان اجر و ثواب اخروی به دنبال دارد، دیگر چنین پرسشی به ذهن آنان خطور نخواهد کرد. مصیبت‌ها و بلاها از جانب خداوند نعمت‌اند، همان‌گونه که نعمت‌های ظاهری، نعمت‌اند، در واقع وسیله‌اند برای تعالی انسان، پس آن چه از جانب خداوند به انسان می‌رسد، خیر و موجب ترقی و کمال انسان است، ولی ممکن است برخی انسان‌ها با اختیار خود از این وسایل، زمینه تکامل و تعالی خود فراهم کنند. پس این وسایل برای آنها نعمت خواهد بود، خواه به شکل بلا و مصیبت باشد و خواه به شکل نعمت و رفاه، ممکن است برخی دیگر از این ابزار هدایت، درست استفاده نکنند که در این صورت این ابزار برای آنها بلا و نعمت خواهد بود، خواه به شکل مصیبت و بلا باشد و خواه در قالب رفاه و آسایش دنیوی. پس در هر شرایط، نقش اساسی و تعیین کننده را انسان ایفا می‌کند و عکس‌العمل انسان در برابر آنها، نعمت یا نعمت‌بودن را معین می‌کنند، از این رو ممکن است آن چه به انسان می‌رسد در قالب بلا و سختی ظهور کند، ولی انسان با عکس‌العمل مناسب به نحو مطلوبی از آن استفاده کند و به تعالی روح خود بپردازد.



محمد حسین بخشیان

کارشناس مذهبی

در فرازی از دعای روز چهاردهم از خدا می‌خواهیم ما را از تیررس بلا یا نجات دهد. برخی بلاها و مصایب آثار و نتیجه اعمال خود انسان هاست، از این رو نسبت به برخی مومنین می‌توان گفت آنها خود باعث فرود فرستادن بلا از جانب خداوند هستند، یعنی در طول زندگی لغزش‌هایی از آنها سر می‌زند که مستوجب تنبیه است و خداوند به خاطر ایمان این اشخاص عذاب آنها را در قالب بلا در این دنیا فرو می‌فرستد و عذاب آنها را به آخرت محول نمی‌کند و به این وسیله آنها را از آلودگی پاک کرده و آماده منتعم‌شدن از نعمت‌های اخروی می‌گرداند. در حدیثی از امام صادق(ع) نقل شده که فرمودند: «آن‌العبد اذا كثرت ذنوبه ولم يكن عنده من العمل ما يكفرها ابتلاه بالحنن ليكفرها» هنگامی که بنده‌ای گناهانش افزون شود و اعمالی که آن را جبران کند نداشته باشد، خداوند او را گرفتار اندوه می‌کند تا گناهانش را پاک کند. این سوال که چرا خداوند بر مومنین بلا می‌فرستد، ناشی از محدودنگری عده‌ای از انسان‌هاست که تصور می‌کنند عالم محدود به همین دنیاست، لذا به مجرد وارد آمدن سختی و مشکلات، داد سخن در می‌دهند که چرا

## شرایط اعتکاف

برای انجام اعتکاف علاوه بر این که خود معتکف باید مسلمان و عاقل و بالغ باشد، شرایط زیر هم لازم است:

## ۱- باید در مسجد جامع آن شهر یا روستا باشد،

هر چند در دیگر مساجد هم صحیح است.

۲- بهتر است که اعتکاف همراه با روزه باشد.

## آن چه بر معتکف حرام است:

- استفاده از عطریات و گیاهان خوشبو
- خرید و فروش و مجادله در امور دنیوی و دینی
- استفاده شهوانی از جنس مخالف
- معتکف باید روزها را روزه‌دار باشد.

پیامک به ثبت‌نام‌کنندگان اطلاع‌رسانی می‌شود. علاقه‌مندان می‌توانند از طریق پایگاه اطلاع‌رسانی جمکران ثبت‌نام کنند.

## مسجد جامع امام صادق(ع) واقع در میدان فلسطین تهران

سخنرانان ومداحان:

آیت‌الله جوادان، حجت‌الاسلام پناهیان، حجت‌الاسلام سیدمصطفی میرلوحی، حجت‌الاسلام عباس صراف، حجت‌الاسلام سیدحسین مؤمنی و مهدی توکلی/ اسیدمهدی میرداماد، نریمان پناهی، امیرعباسی‌وعلی جهانبخش  
علاقه‌مندان می‌توانند جهت ثبت‌نام و کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۹۰۵۳۴۳۶۲۱ تماس حاصل کنند.

## درنگ

## سفرهای روزه‌دارها در تهران قدیم

جعفر شهری در جلد سوم کتاب «تهران قدیم» در این‌باره می‌نویسد: «غذای سحر به مناسبت گرما و سرما و فصول چهارگانه متغیر می‌گردید. اما آن چه گذشته از مخلفات، غذای کامل سحر به حساب می‌آمد، غذاهای پر گوشت و پر چربی برای ایام سرما و غذای کم گوشت و کم چربی برای تابستان‌ها بود که به مصرف می‌رسید و از آن جمله بود: آبگوشت آجیل، آبگوشت به و سرکه شیره، آبگوشت کلم‌قمری، طاس کباب، کباب دیگی، شامی لپه، کوفته شامی، کوفته دست به گردن، انواع چلو خورش‌ها، مانند: چلو خورش فسنجان، خورش قیمه، شش‌انداز الواسفناج، پلو ته‌چین با گوشت یا مرغ، انواع کباب، مثل کباب دیگی، کباب چنجه، کباب جوجه، کبک، کباب تنوری، یخنی، خاگینه، نیمرو، انواع کوکوها مانند: کوکوی سبزی، کوکوی سیب‌زمینی، انواع پلوها مانند: باقالی‌پلو، سبزی‌پلو یا کوکو ماهی، شیرین‌پلو، شاخ‌دارپلو، هفت رنگ پلو، چنگال، قیمه‌الو که مخصوصا این چلو خورش را در سحرهای ماه رمضان‌ها برای جلوگیری از عطش روز می‌خوردند. «مانند خورش قیمه که به جای گوجه‌فرنگی، گرد لیمو عمانی یا آلو چاشنی آن می‌گردید.» قرمه، در انواع غذاها و بعد از اینها غذاهای بی‌ضاعت‌ها و فقرا مانند: کله‌جوش، (کال جوش)، اشکنه در انواع مختلف طبق سلیقه، نان و کره و تخم‌مرغ، دمی (دمپخت) به‌انواع کته.

## خطر بازی

## بهترین خاطرات روزه‌داری ام در نوجوانی

بهترین خاطرات من در ماه مبارک رمضان به دوران نوجوانی‌ام، اولین روزی که روزه گرفتم، برمی‌گردد. اسماعیل سلطانیان، بازیگر، در مورد بهترین خاطره خود از ماه رمضان صحبت کرده است: «بهترین خاطراتم در ماه رمضان به دوران نوجوانی و اولین روزی که روزه گرفتم، برمی‌گردد. اولین روزه‌شیرینی خاصی دارد و دنیای ویژه و رویایی است که هیچ وقت فراموش نمی‌شود.» سلطانیان در خصوص بهترین سریال ماه رمضان گفت که «سریال‌های «مرده متحرک»، «نوروس» و «رستگاران» که خودم نیز در آنها ایفاگر نقش بودم، در ذهن مردم ماندگار بود و مورد توجه آنها قرار گرفته است. در شرایط حال آرزوهایمان کوچک شده و به خودم جرات خواستن آرزوهای بزرگ را نمی‌دهم. در این ماه از خدا می‌خواهم که بازیگران پیشکسوت عرصه سینما و تلویزیون بیکار نباشند و هیچ همچنین برای مردم آرزو می‌کنم که در زندگی هیچ وقت به چه‌کنم چه‌کنم گرفتار نشوند.



## افطار چی بیزیم؟

## خرمای ضیافتی پای ثابت سفرهای افطار

پر کنید.

## طرز تهیه حریره:

**مواد لازم:** بادام: ۴ عدد، آرد برنج: ۱ قاشق مرباخوری شیر پاستوریزه یک استکان (حدود ۶۰ میلی‌لیتر)، روغن مایع: ۱ قاشق چای‌خوری (بهتر است روغن زیتون باشد)، شکر: ۱ قاشق چای‌خوری، آب: نصف استکان (حدود ۳۰ میلی‌لیتر)

**طرز تهیه:** بادام‌ها را به مدت ۴-۳ ساعت در آب گرم خیسانده و آنها را پوست بکنید و سپس رنده کرده به طوری که پودری کاملاً یک‌دست به دست بیاید. شیر را در یک ظرف کوچک که بهتر است از جنس لعابی باشد ریخته و آرد برنج را در آن حل کرده و با پشت قاشق نرم کنید و ظرف را روی شعله ملایم گاز قرار دهید. سپس آب و شکر را با سایر مواد مخلوط کرده و در حالی که آن را به طور مرتب به هم می‌زنید، به مدت حدود ۲۰ دقیقه بپزد تا مانند ماست قوام پیدا کند. در دوسه دقیقه آخر پخت، روغن زیتون را با سایر مواد مخلوط کنید.

## اوقات شرعی به افق: تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۵:۵۶	۰۵:۵۵:۵۱	۱۳:۰۰:۵۵	۲۰:۰۵:۵۹	۲۰:۲۶:۱۶

## روزه‌داری و تندرستی

## با سردرد روزه‌داری چه کنیم؟

کاهش دهند.  
**سردرد ناشی از هیپوگلیسمی یا افت قند خون:**  
قند خون پایین (یا هیپو گلیسمی)، یک عامل مرسوم برای سردرد است. اگر قبل از شروع روزه‌تان یک وعده غذایی با مقدار قند بالا مصرف کنید، می‌توانید سطح قند خون خود را به سرعت افزایش دهید. این امر باعث کاهش و رفع سردرد می‌شود، اما خوردن یک وعده غذایی با مقدار قند پایین قبل از روزه می‌تواند باعث ایجاد سردرد در طول روز شود.

## سردرد به دلیل کم‌آبی بدن:

مغز انسان اغلب از آب تشکیل شده و به مقدار آب موجود در آن بسیار حساس است. این بدان معنی است که بدن فرآیند سه‌ماهه بندگی آب را آغاز می‌کند و حفاظت از مغز شما در صورتی که کمبود آب برای مدتی طولانی ادامه یابد، کاهش پیدا می‌کند. دهیدراته شدن بدن به طور مستقیم باعث درد و خستگی، سردرد و انرژی کم می‌شود. برای حل این مشکل، هنگام سحر مقدار زیادی آب بنوشید و شما باید تا جایی که ممکن است، از مواجهه با محرک‌هایی مثل استرس، خستگی و کمبود خواب در طی روزه اجتناب کنید، به خصوص اگر در معرض سردرد هستید. استراحت و خوابیدن می‌تواند به جلوگیری از سردرد کمک کند و اجازه نمی‌دهد شما روزه‌تان را بشکنید.

**شهروند** | متخصصان می‌گویند یکی از مهمترین دلایل سردرد در میان روزه‌داران، کم‌آبی است. روزه‌داری به ویژه در فصل گرما، بیشتر از هر زمان دیگری، منجر به کم‌آب شدن بدن می‌شود و به دنبال آن احساس سردرد و سرگیجه هم ایجاد می‌شود. البته باید به این عوامل ترک عادت‌های روزانه مثل مصرف کافئین در جای و قهوه و... را هم اضافه کرد. کمبود خواب و استراحت، کاهش قندخون در طول روزه‌داری، کم شدن مصرف کافئین، کم‌آبی بدن، کم‌خونی و مشکلات دستگاه گوارش و معده را می‌توان از دلایل ایجاد سردرد و سرگیجه در میان روزه‌داران اعلام کرد. با همه اینها اما سردرد روزه‌داری چیزی نیست که نتوان آن را کنترل یا مدیریت کرد. در اینجا چند روش ساده برای مدیریت سردرد در ماه رمضان پیشنهاد می‌شود.

## سردرد ناشی از کاهش مصرف کافئین:

اگر شما عادت دارید هر روز فنجان‌های زیادی چای و قهوه مصرف کنید، باید مصرف کافئین خود را کاهش دهید. با این حال با توجه به اینکه ماه رمضان شروع شده است، چای و قهوه را در هنگام سحر بنوشید که به جلوگیری از سردرد بدون کافئین کمک می‌کند. علاوه بر این مورد به منظور پیشگیری از این نوع سردرد بهتر است افراد ۲ تا ۳ هفته قبل از شروع ماه رمضان مصرف چای، قهوه و مواد دارای کافئین در رژیم غذایی خود را