

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

ماه رمضان از نگاه زنده یاد حجت الاسلام محمد خرسند، امام جمعه کازرون

دل‌ها را صاف کنیم

شهروند | متولد سال ۱۳۴۶ بود، در دوران دفاع مقدس به صورت متناوب در جبهه حضور داشت و پس از چندبار مجروحیت به درجه جانبازی نایل شد. این چند جمله کوتاه بخشی از اطلاعاتی است که در مورد حجت‌الاسلام محمد خرسند، امام جمعه کازرون در رسانه‌ها منتشر شده است. او پس از برگزاری مراسم احیای شب بیست‌وسوم ماه مبارک رمضان هنگام بازگشت مورد سوء قصد افراد ناشناس قرار گرفت و به دلیل عمق جراحت در ناحیه شکم در بیمارستان کازرون جان باخت. این روحانی مردم‌دار در مهر سال ۱۳۶۴ وارد حوزه علمیه کازرون شد؛ دروس سطح را در حوزه علمیه کازرون گذراند و پس از آن ۸ سال در دروس خارج فقه حوزه علمیه قم شرکت کرد و در این مدت از محضر حضرات آیات مکارم شیرازی، فاضل لنکرانی و نوری همدانی بهره برد. حجت‌الاسلام خرسند از سال ۸۶ به عنوان دومین امام جمعه کازرون معرفی شد و در این مدت همواره دغدغه توسعه شهرستان، رفع مشکلات مردم و ارتقای دینی شهرستان را داشت. «شهروند» در ادامه به بازخوانی برخی از خطبه‌های زنده‌یاد حجت‌الاسلام محمد خرسند پیرامون ماه مبارک رمضان پرداخته است.



فرستی برای اخوت

او یکی از برکات ماه رمضان را ضیافت‌های افطاری دانسته که زمینه‌ای برای اخوت بیشتر است. دهه آخر ماه رمضان دهه ویژه‌ای است. لذا قدر این فرصت باقیمانده را بدانیم؛ چرا که در حال در دست رفتن است.

دل‌های مان را صاف کنیم

دل‌های مان را صاف کنیم تا دعای مان در شب قدر به اجابت برسد که اگر در آن کینه باشد، دعای شب قدر به اجابت نمی‌رسد. باید با هم صمیمی باشیم. اگر احتیاج به حکمیت بود هم بزرگان نظر بدهند. در نهایت این دعا را می‌کنیم که اللهم صلح کل فاسد من امور المسلمین. ما همه در یک کشوریم و تحت زعامت یک دین هستیم و وقتی که ما را در قبر می‌گذارند، نمی‌گویند که اهل کدام شهر هستید. سعی کنیم به حرمت این ماه مبارک رمضان دل‌های مان را به هم نزدیک کنیم و ان‌شاءالله آرامش را به شهر و منطقه‌مان هدیه کنیم.

میهمانان خدا

مساجد باید در این ایام غبارروبی و برای حضور میهمانان خدا مهیا شود. لذا هیأت امنای مساجد و ائمه محترم جماعات به این مسأله توجه داشته باشند. البته در برخی مساجد ما متأسفانه مدیریت مناسبی حکمفرما نیست که در ماه مبارک رمضان هیأتی را جهت بازرسی به مساجد تشکیل خواهیم داد تا مساجد هر چه بهتر در این ماه میهمانی خدا

نجوا

ساقی بیار باده که ماه صیام رفت

در ده قح که موسم ناموس و نام رفت

وقت عزیز رفت بیا تا قضا کنیم

عمری که بی حضور صراحی و جام رفت

حافظ

آیین

طولانی‌ترین سفره افطاری ایران در آق قلا

طولانی‌ترین سفره افطاری ایران، هم‌زمان با شب‌های لیالی قدر از سوی یک موسسه مردنه‌پردازان استان مازندران با همکاری مرکز بزرگ اسلامی شمال کشور، ادارات کل ورزش و جوانان مازندران و گلستان و بخش‌های مختلف دیگر به طول یک‌هزار متر با پذیرایی از بیش از چهار هزار نفر در شهر سیل‌زده آق‌قلا در شمال استان گلستان برپا و پهن شد.



دعای روز بیست و ششم ماه رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
«اللّٰهُمَّ اجْعَلْ سَعِیِّ فِیْهِ مَشْكُورًا وَذَنْبِیْ فِیْهِ مَغْفُورًا وَعَمَلِیْ فِیْهِ مَقْبُولًا وَعِیْبِیْ فِیْهِ مَسْتُورًا يَا اَسْمَعَ السَّمْعِیْنَ.»
«خدا یا قرار بده کوشش مرا در این ماه قدر دانی شده و گناه مرا در این ماه آمرزیده و کردار مرا در آن مورد قبول و عیب مرا در آن پوشیده، ای شنواترین شنوایان.»

نگاه

بازخوانی شرح دعای روز بیست و ششم ماه مبارک رمضان آیت‌الله مجتهدی تهرانی خدا «ستار العیوب» است

خدا می‌خواهیم تا گناهان ما را بیامزد و اعمال مان را قبول کند. از خدا می‌خواهیم تا گناهانی که پیش از ماه رمضان انجام داده‌ایم را ببخشد؛ چون ماه رمضان فصل درآمد معنوی و کسب ثواب است، حتی خوابیدن و نفس کشیدن در این ماه عبادت است. خدا یا کاری که تا عیبت من مستور باشد و کسی از عیبم مطلع نباشد. خدا «ستار العیوب» است و نگذاشته تا کسی از گناهان ما اطلاع پیدا کند. حدیث است اگر گناه بود داشت دو نفر کنار هم نمی‌نشستند. اگر عیب آدم عیان می‌شد کسی جنازه کسی را دفن نمی‌کرد. در پایان دعا می‌گوییم ای خدای که از همه شنونده‌ها تو شنواتری. خدا همه چیز را می‌شنود. اگر یواش هم حرف بزیم خدا باز هم می‌شنود. حضرت موسی(ع) به خدا گفت که خدایا اگر نزدیک، من یواش صحبت کنم و اگر دوری بلند صحبت کنم؛ خدا فرمود: «من همنشین کسی هستم که یاد من باشد.» خدا شنواترین است؛ پس می‌گوییم، ای خدای که از همه شنوایان شنواتری، این دعاها را درباره ما مستجاب کن.

در این دعا می‌خوانیم، خدایا سعی و تلاش ما در ماه رمضان را بپذیر. آدم زحمت می‌کشد و روزه می‌گیرد، گرسنه و تشنه می‌شود، غذا و آب نمی‌خورد، کم خوابی ماه رمضان را تحمل می‌کند و اگر خدا تلاش‌های ما را قبول نکند، کاری از ما ساخته نیست. اگر زحمتی و نتجی کشیده شود و حاصلی در پی نداشته باشد، اتفاق ناگواری افتاده است. ما باید غمه بخوریم که نکند اعمال ما را آفت بزند؛ مثلاً یک غیبت می‌تواند تمام زحمات ما را هدر دهد. اگر غیبت کنید ۴۰ روز اعمال خوب شما در نامه اعمال شخصی غیبت‌شونده نوشته می‌شود و اگر عمل خوبی نداشته باشید، گناهان آن شخص در نامه اعمال شما نوشته می‌شود. این روایت از معصوم(ع) است. باید به خودمان بپردازیم و ببینیم که خودمان چه کار کرده‌ایم؛ آیا هیچ عیبی نداریم؟ گل بی عیب خداست و ممکن نیست که ما عیب نداشته باشیم. در روایت آمده که «چه می‌شود انسان را، یک خار کوچک را که در چشم رقیفش رفته، می‌بیند؛ اما شاخه‌ای که در چشم خودش رفته را نمی‌بیند.»

در فرازی از دعای روز بیست و ششم ماه رمضان از

زامدار نباید اهل تجمل، اسراف و دنیاطلبی باشد

امام علی(ع) در عین عظمت هم غریب و هم ناشناخته است. علی(ع) مظلوم بود؛ چرا که اولویتش اسلام بود، زیرا در اجرای حکم الهی رود بایستی نداشت و چون به دنبال اجرای عدالت و بازپس‌گیری حقوق مظلومان و محرومان بود. مظلومیت علی به این دلیل بود که برایش تفاوتی نمی‌کرد مفسده از سوی چه کسی رخ داده است. مظلوم بود چون تمام دغدغه‌اش عدالت به معنای حقیقی بود. از جمله درس‌های حکومت آن حضرت پر هیز از پیمان شکنی و دوری از فریبکاری و خیانتکاری است. متأسفانه این‌گونه خصلت‌های ناپسند در بین برخی حکام بسیار متداول است که رسیدن به هدف وسیله را توجیه می‌کند اما امیر المومنین(ع) تا جایی که توانست با این سنت‌های غلط مبارزه کرد. زمامدار نباید اهل تجمل، اسراف و دنیاطلبی باشد؛ امیر المومنین(ع) این‌گونه نبود و زندگی‌اش مطابق با قشر فقیر جامعه بود. عدالت امیر المومنین(ع) از دیگر خصلت حکومت‌داری ایشان بود که باعث شد دشمنان فراوانی برای ایشان به وجود بیاید که از آن جمله طلحه و زبیر بودند.

فعالیت داشته باشند.

فکر محرومان

قدر ماه رمضان و برکات الهی در این ماه را بدانیم. معلوم نیست این فرصت حتی تا آخر ماه رمضان برای ما ماندگار باشد؛ پس تا می‌توانیم در راه کسب تقوا و فضایل اخلاقی و تمسک به معصومان(ع) بهره‌برداری بیشتر داشته و به فکر محرومان و مستمندان باشیم. یکی از سنت‌های ماه رمضان کمک به مستمندان است، هفته کرامت از روز ولادت امام حسن مجتبی(ع) آغاز می‌شود که لازم است نسبت به فقرا و محرومان توجه ویژه‌تری داشته باشیم. همچنین برای زندانیانی که به خاطر بدهی ناچیز مالی در زندان هستند، مراسم گل‌ریزان برگزار می‌شود که شایسته است همه کمک کنند تا با آزادی یک زندانی با جرایم مالی یک خانواده را نجات دهیم.

حفظ حرمت ماه رمضان

ما باید حفظ حرمت ماه رمضان را وظیفه خود دانسته و با خودداری از تظاهر به روزه‌خواری و فسق و فجور در انجام امور خیر به‌ویژه رسیدگی به فقرا و محرومان کوشش کنیم. ضرورت ندارد تمام رستوران‌ها و مغازه‌های طبخ غذا در ماه رمضان باز باشد و آنها که ضرورت دارد با رعایت استتار و حدود شرعی این کار انجام شود. مسافران نیز باید رعایت کنند و در م‌اعام اقدام به روزه‌خواری نکنند.

روزهداری و تندرستی

مراقب باشیم چاق نشویم

- روزهداران در وعده افطار، تنها از یک نوع ماده غذایی استفاده کنند.
- افراد باید روزه خود را با یک شربت مثل سکنجبین یا یک لیوان شیر ولرم یا چای باز کنند، پس از مصرف نوشیدنی باید ۱۵ دقیقه به خود زمان دهند تا این ماده هضم شود و بعد از این زمان می‌توان جامدات استفاده کرد.
- مایعات و جامدات را هرگز با هم استفاده نکنند، افراد باید هنگام استفاده از مایعات و جامدات آنها را با فاصله زمانی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه استفاده کنند.
- روزهداران سعی کنند به جای زولبیا و بامیه از خرما استفاده کنند؛ خرما حاوی قند طبیعی است و همراه با شیر بهترین ماده برای باز کردن روزه است.
- در ماه رمضان باید در مصرف حلیم و کله‌پاچه دقت کرد. میزان مصرف حلیم باید به اندازه یک کاسه متوسط باشد تا حجم زیادی از معده را پر نکند. اغلب افراد بر اثر خوردن زیاد این ماده غذایی تری می‌کنند و معده آنها به مرور ضعیف می‌شود.
- افراد باید از درم‌خوری پرهیز کنند. زمانی که افراد مواد غذایی را یکی پس از دیگری مصرف می‌کنند، این مواد در معده امکان هضم خوبی ندارند و فاسد می‌شوند، به همین علت است که وقتی چند ماده غذایی را با هم می‌خوریم یا در استفاده از آنها زیاده‌روی می‌کنیم، دچار نفخ، دل‌درد و در صورت شدت گرفتن، دچار اسهال و استفراغ می‌شویم. علت اصلی چاقی در ماه رمضان درم‌خوری و برهم‌خوری است.
- در وعده سحر از مصرف حلیم پرهیز شود. حلیم باعث تشنگی در طول روز می‌شود.

سفره رنگی

«کاجی»، یک غذای مقوی

شهروند | «کاجی» از جمله خوشمزه‌ترین و مقوی‌ترین دسرهای قدیمی ایرانی است که معمولاً در بزرگ‌ها و راتجویز تهیه می‌کردند. این دسر مقوی در شهرهای مختلف ایران به روش‌های مختلف تهیه می‌شود و گاهی اوقات اسامی متفاوتی دارد. تیریزی‌ها به این دسر لذیذ و مقوی «قویماق» می‌گویند. اهالی ارومیه به آن «دوشاب» می‌گویند و کرمانی‌ها هم از ۴ مغز برای افزایش قوت این دسر خوشمزه استفاده می‌کنند بعضی‌ها شکر می‌ریزند و در برخی مناطق کمی نمک و زردچوبه با این همه در مجموع مواد تشکیل‌دهنده این دسر قدیمی و سنتی صرف‌نظر از اسامی مختلف با کمی اضافه و کم کردن مواد تشکیل‌کننده در مناطق مختلف ایران شبیه به هم است.

مواد لازم: آرد برنج: یک قاشق سوپخوری / آرد گندم: یک پیمانه / کره: ۱۰۰ گرم / شکر: ۲ پیمانه / گلاب: یک استکان چایخوری کوچک / زعفران ساییده‌شده: یک قاشق مرباخوری / آب: ۳ پیمانه

طرز تهیه: ابتدا در یک قابلمه استیل آب و شکر ریخته و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید و مرتب هم بزنید تا شکر در آب حل شود، سپس زعفران را اضافه کنید و بعد از گذشت چند دقیقه، گلاب را بیفزایید. بعد از این که شیره حالت قوام‌یافته پیدا کرد، شعله اجاق گاز را خاموش کنید.

نکته ۱: شیره قوام‌یافته باید مانند شیره مربا غلیظ و کشدار شود.

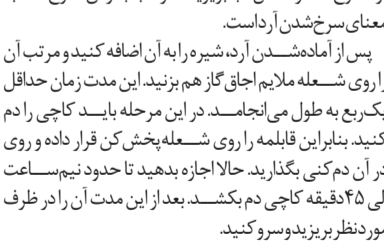
نکته ۲: گلاب را در مرحله پایانی قوام‌آمدن شیره اضافه کنید تا عطر آن از بین نرود.

کره را در یک قابلمه متوسط ریخته و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار دهید. پس از این که کره آب شد، آرد گندم را بیفزایید و مرتب هم بزنید تا آرد تغییر رنگ پیدا کرده و طلایی متمایل به قهوه‌ای شود.

حالا نوبت به اضافه کردن آرد برنج است. پس از این که آرد برنج را نیز افزودید، مخلوط آردی را روی حرارت ملایم اجاق گاز آن قدر هم بزنید تا مخلوط سرخ شود.

نکته: برای این‌که از کفای بودن میزان سرخ‌شدن این مخلوط آردی مطمئن شوید، با یک قاشق چایخوری کمی از آرد سرخ‌شده را داخل آب بریزید؛ اگر حباب از آن خارج شد، به معنای سرخ‌شدن آرد است.

پس از آماده‌شدن آرد، شیره را به آن اضافه کنید و مرتب آن را روی شعله ملایم اجاق گاز هم بزنید. این مدت زمان حداقل یک ربع به طول می‌انجامد. در این مرحله باید کاجی را دم کنید. بنابراین قابلمه را روی شعله پخش‌کن قرار داده و روی آن درم‌کنی بگذارید. حالا اجازه بدهید تا حدود نیم‌ساعت الی ۴۵ دقیقه کاجی دم بکشد. بعد از این مدت آن را در ظرف مورد نظر بریزید و سرو کنید.



خاطره بازی

چهارمین سالگرد درگذشت امیر معتمدی

اصراری به زهد فروشی نداشت

شهروند | یازده خرداد ۱۳۹۴ «امیر معتمدی» رفت؛ رفت تا در روز شمار دوستانش بهار ۱۳۹۴ به عنوان خزان بی‌دوست ثبت شود. امیر معتمدی رفت؛ مردی که به ایمان شهره بود و زندگی‌اش آینه تمام‌نمای این ایمان بود. «سجده عشق» عنوان آخرین سکانس از زندگی این جوان بااخلاص بود. مرحوم معتمدی فرزند شهید غلامعلی معتمدی و اشراف پروجودی است. در معرفی امیر معتمدی باید گفت: «مدبری که در جهاد دانشگاهی سکاندار و فعالیت فرهنگی بود و در معاونت سازمان جوانان هادی آموزش و پژوهش؛ این فعالیت‌های متوالی و همچون ویژگی‌های اخلاقی همچون صمیمیت سادگی عاملی بود که اطرافیان و همکاران را جذب خود می‌کرد. چهار سال از درگذشت امیر معتمدی فرزند دکتر اشراف پروجودی، رئیس سازمان اسناد و کتابخانه ملی و عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی می‌گذرد. به همین مناسبت «شهروند» به بازخوانی کوتاهی از گفته‌های اشراف پروجودی از ویژگی‌های شخصیتی، اخلاقی و عقیدتی‌ت فرزند خود در ماه رمضان پرداخته است.

شب‌های قدر یا توتق خانواده ما که امیر هم شامل آن می‌شد، تکیه حاج مجتبی تهرانی بود. امیر در محافل دینی دایما شرکت می‌کرد. از طرفداران کلاس‌های درس سروش محلاتی بود. در این شب‌ها بیشتر به مراسم حاج آقا انصاریان می‌رفتیم. امیر در سر سفره افطار و سحر خیر، ملزم نبود به خوردن چیز خاصی و اصراً هم نداشت به زهد فروشی. معمولاً هر چه سر سفره بود، می‌خورد. در نسل امروز گاه می‌بینیم متأسفانه مباحث دینی کمتر مورد اهمیت قرار می‌گیرد، اما امیر مقید بود به حضور در این مراسم‌ها. حتی در وصیتنامه‌اش عنوان کرده است که برایش میزانی نماز خوانده شود و این نشان می‌دهد که امیر به نماز اهمیت زیادی می‌داد. در رابطه با مسائل شغلی امیر موقعیت‌ها و فرصت‌های دیگری هم داشت اما هلال احمر را انتخاب کرد؛ چون با اخلاقاً تش بیشتر اشتراک داشت. خدمت به مردم را نه به شکل کلیشه‌ه که به واقع دوست داشت. انجمن حمایت از بیماران سرطانی را هم به همین دلیل با دوستان راه انداخت.



اوقات شرعی به افق: تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۶:۰۴:۱۱	۰۵:۴۹:۵۵	۱۳:۰۲:۱۳	۲۰:۱۴:۳۰	۰۳:۳۵:۲۰