

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.



## دعای ماه رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ اجْعَلْ لِي فِيهِ نَصِيبًا مِّن رَّحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ وَاهْدِنِي فِيهِ لِبرِ اِهْنِكَ السَّاطِعَةِ وَخُدْ بِنَاصِيَتِي اِلَى مَرْضَاتِكَ الْجَامِعَةِ بِمَخْتَبِكَ يَا اَمَلُ الْمُشْتَاقِيْنَ.  
خدا یا قار برنده بر آیم در آن بهره‌ای از رحمت فراوانت و راهنماییم کم در آن به برهان و راه‌های درخشانت و بگیر عنانم به سوی رضایت همه جانب‌هاست به دوستی خودای آرزوی مشتاقان.

### یادداشت

## اگر چراغ دل ما روشن نمی‌شود



محمدحسین بخشیان

کارشناس مذهبی

دعای روز نهم ماه رمضان بادرخواست قرادادن نصیبی از رحمت واسعه خداوند آغاز می‌شود.

اگر ما احساس رحمت خدا را نسبت به خودمان درک نمی‌کنیم، باید بدانیم که فیض خدا دایمی است. در دعای شب جمعه می‌خوانیم: فضل خدا دایمی است. خدا در همه مکان‌ها و زمان‌ها به ما رحم می‌کند. واسطه‌های فیض خدا که چهارده معصوم هستند، دایما لطف و رحمت آنها شامل حال همه می‌شود. اگر چراغ دل ما روشن نمی‌شود، بدانیم که مشکل از ماست و ما باید مانع را برداریم. یکی از شاگردهای عارفی می‌نویسد که مدتی است که در خودم صفا و خوشی نمی‌بینم، اشکال کار کجاست؟ عارف به شاگردش نامه‌ای می‌نویسد: بی‌صفا، غم و کدورت نتیجه پشت کردن به خدا و توجه به خود است. ما روی از خدا برمی‌گردانیم و به هوا و هوس خودمان می‌پردازیم. این منشأ تمام خودمحوری‌ها، خودخواهی‌ها و بی‌صفا‌های ما است. ما باید دست از خودمان برداریم و رو به خدا بکنیم. این اتفاق وقتی می‌افتد که ما خواسته‌های خودمان را فدای خواسته‌های خدای متعال بکنیم و این نورانیت را در خودمان ایجاد بکنیم، شخصی به پیامبر (ص) گفت: «من دوست دارم در نور محشور بشوم». پیامبر (ص) فرمود: «اگر در دنیا به کسی ظلم نکنی بانور محشور می‌شوی».

اگر ما می‌خواهیم این رحمت همیشه در وجودمان جاری باشد، باید همیشه به فکر خدا باشیم و آه مظلوم پشت سر ما نباشد. اگر آه مظلوم پشت سر ما نباشد، قطعاً بدانید که ما رستگار هستیم. بزگی می‌فرمود: «تمام دغدغه‌من این است که آه مظلوم پشت سر من نباشد. با خدا راحت می‌شود کنار آمد ولی در محشر بیشتر مردم در موقف حق‌الناس وقوف دارند». امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «به حساب خودتان برسید قبل از این که در قیامت به حساب شما برسند». برای عموم مردم، در روز قیامت حساب و کتاب خیلی سخت است. روایت داریم که به خاطر یک درم حق‌الناس، هفتاد نماز مقبول را برمی‌دارند تا طرف بگیرد هم چنین روایت دیگری داریم. اگر شما یک درم بدهی را به صاحب حق برگردانی، هم گناه شما پاک می‌شود و

## با محفل‌های قرآنی شهر تهران آشنا شوید؟

# زیافت رمضان

# زیافت قرآن

شهروند! ماه رمضان ماه خداوند، ماه نزول قرآن و از شریف‌ترین ماه‌های سال است. امام محمد باقر (ع) فرموده است: «برای هر چیزی بهاری است و بهار قرآن، ماه رمضان است.» به همین منظور هر ساله در ماه مبارک رمضان در اغلب مساجد و تکایا ختم قرآن برگزار می‌شود. «شهروند» به معرفی برخی از جلسات قرآن شهر تهران که در ماه مبارک رمضان برگزار می‌شود، پرداخته است.

- مکان:** میدان شهدا، خیابان پیروزی، خیابان شکوفه، خیابان کیانوش بن بست مینو
- زمان:** از ساعت ۱۸:۳۰
- قاری:** جلسه آموزش عمومی قرآن، مسعود سیاف زاده، قاری و حافظ ممتاز کشور

- مکان:** مسجد دانشگاه امام صادق (ع)، واقع در اتوبان شهید چمران، پل مدیریت
- زمان:** یکشنبه‌ها از ساعت ۱۹:۳۰ تا پاسی از شب
- قاری:** جلسه قرآن امیربخشی

- مکان:** محله حسنیه حضرت ابوالفضل (ع) مرزداران، خیابان ناهید جنوبی، گلستان پنجم
- زمان:** هر شب از ساعت ۱۸:۳۰
- قاری:** جلسه مجید خدایاری

- مکان:** محله حسنیه حضرت ابوالفضل (ع) مرزداران، خیابان شهید همت، خیابان شهید مخبری، میدان عدل
- زمان:** یکشنبه‌شب‌ها از ساعت ۲۴ تا ۲۱:۳۰
- قاری:** جلسه آموزش عمومی تجوید قرآن، مسعود وادی‌پور

- مکان:** محله حسنیه حضرت ابوالفضل (ع) مرزداران، خیابان شهید همت، خیابان شهید مخبری، میدان عدل
- زمان:** یکشنبه‌شب‌ها از ساعت ۲۴ تا ۲۱:۳۰
- قاری:** جلسه آموزش عمومی تجوید قرآن، مسعود وادی‌پور

- مکان:** میدان محمدیه، ایستگاه قنات آباد، کوچه شهید دهقانی، حسینیه جان‌نارنار
- زمان:** سه‌شنبه‌ها
- قاری:** علی سیاح گرچی، پیشکسوت قرآنی

- مکان:** محله حسنیه خامس آل عبا، بزرگراه شهید نواب صفوی، تقاطع پل امام خمینی (ره)، خیابان گل‌نار، حسینیه کوچه‌عبدی
- زمان:** پنجشنبه‌شب‌ها
- تاریخ‌های:** ۱۳ اردیبهشت ماه و ۹ خردادماه از ساعت ۲۳
- قاری:** جلسه آموزش عمومی قرآن محمد کااوند، مدرس و قاری ممتاز کشور

- مکان:** محله حسنیه حضرت ابوالفضل (ع)، خیابان رج، روبه‌روی پارک کینگره
- زمان:** پنجشنبه‌ها، ساعت ۱۸ تا ۱۹:۳۰
- قاری:** جلسه آموزش عمومی قرائت قرآن باندریس سیدعلی سجاده‌اشمی

- مکان:** مسجد جامع المهدی (عج)، فلک‌کاه اول دولت‌آباد
- زمان:** روزهای زوج (شنبه، دوشنبه، چهارشنبه) از ساعت ۲۲:۳۰
- قاری:** آموزش عمومی قرآن، حجت‌الاسلام سیدمحمدجواد موسوی درجه‌ای، قاری ممتاز کشور

- مکان:** یوسف‌آباد، تقاطع خیابان بیستون و بیست‌وهشتم، مسجد مسلم بن عقیل
- زمان:** یکشنبه‌ها از ساعت ۱۸ تا ۱۹:۳۰
- قاری:** جلسه آموزش عمومی حمیدقاسمی، مدرس و قاری ممتاز کشور

## خطر هبازی

خطره رضا صادقی از ماه رمضان

## یادش بخیر اذان بابا

رضا صادقی، خواننده موسیقی پاپ ایرانی اهل بندرعباس است. او روایتی از ماه رمضان دوره کودکی را در صفحه اینستاگرامش منتشر کرده که یادآور خاطرات زیبای در دوران کودکی و نوجوانی این هنرمند است؛ در همین زمینه رضا صادقی، خواننده پاپ کشورمان عکسی قدیمی از خود را در صفحه اینستاگرامش منتشر کرد و ضمن روایت بخشی از خاطرات ماه رمضان‌های دوران کودکی‌اش نوشت: «لطفاً سر سفره افطار همسایه‌ها رو فراموش نکنید».

صادقی نوشت: «یادش بخیر ماه مبارک رمضان با بابا می‌رفتیم مسجد، کلی لبخند بود و انتظار اذان و بعد نماز و بعد افطار...»

بعدش هم ختم قرآن و بعد خونه مادر بزرگ و فامیلا و بعد خواب و صدای دعای سحر و بعد نوازش مادر برای بیداری سحری و بعد نماز و یکم لبخند و خواب و مدرسه و غیره. ماه رمضان، ماه مبارک کیه، حس حالش همیشه برام زیباست و محترم. خیلی‌ها روزهداری شروع کردن و امشیم که شروع ما جرای عاشقیه با خدا. لطفاً سر سفره افطار همسایه‌ها رو فراموش نکنید، تو این وضع ناپسامان اقتصادی هوای کم‌درآمد‌ها داشته‌باشیم. هممون سر به بزرگتر ابریزیم، و از همه مهمتر کتاب خدا رو با تفکر بخونیم و لذت ببریم از رحمان و رحیمش...»

فصل تازه رضا صادقی، این عکس قدیمی برای رمضان است، اما سالیان و دقیق نمی‌دونه، توی روستای پدری «گردان» طرف میناب، استان هرمزگان.



## درنگ

یک نوشیدنی ویژه روزداران

## دمنوش موز و دارچین

مصرف مایعاتی مثل آب آشامیدنی، آمپوه، شیر کم‌چرب، دوغ بدون نمک و دمنوش‌ها در فاصله پس از افطار تا هنگام خوابیدن کمک می‌کند که تعادل آب و الکترولیت‌های بدن هنگام روزه‌داری حفظ شود. پیشنهاد ویژه ما برای امروز یک دمنوش متفاوت است که می‌تواند در خواب مفید شما تاثیر گذار باشد. دمنوش موز و دارچین یک درمان مناسب برای بی‌خوابی و بازگرداندن قوای از دست رفته است، همچنین این دمنوش جادویی مانند یک دارو عمل می‌کند و به‌عنوان آرام‌بخش نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### خواص درمانی

داروهای ضد درد، آنتی‌هیستامین‌ها، داروهای ضد فشار خون و داروهای قلبی که باعث خواب‌آلودگی می‌شوند، اغلب داروهای پرخطر هستند، بنابراین یک داروی طبیعی راه‌حل مناسبی برای رفع بی‌خوابی است. موز و به‌خصوص پوست آن سرشار از پتاسیم و منیزیم است و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کند.

### طرز تهیه

موز را گانیک یک عدد آب یک قوری دارچین به مقدار دلخواه

قسمت‌های بالا و پایین موز را قطع کنید و موز را درون ظرف آب قرار دهید، تا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد، اما باید در نظر داشت که آب مورد نظر باید سالم و خالص باشد.

در هنگام جوشیدن آب مقداری دارچین به آن اضافه کنید و هنگامی که موز به مدت ۱۰ دقیقه جوشید آن را از درون ظرف خارج و مایع حاصل را از صافی رد کنید و مایع به دست آمده که به صورت گرم و چسبنده است را بنا به ذائقه خودتان دارچین اضافه کنید و از خوردن این دمنوش انرژی‌زا لذت ببرید.

## اوقات شرعی به افق: تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۲۱:۱۸	۰۵:۵۹:۲۷	۰۴:۵۰:۱۳	۰۳:۰۲:۲۰	۰۴:۲۲:۲۰

• بیماری که به هر دلیل قند خون‌شان پیش از سحر بیشتر از ۳۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، بهتر است اصولاً روزه‌نگیرند. منبع: کتاب راهنمای سلامت در ماه مبارک رمضان

• بیماران دیابتی که سحری نخورده‌اند، بهتر است در آن روز روزه‌نگیرند.

• بیماران دیابتی که بیماران دیابتی که سحری نخورده‌اند، بهتر است در آن روز روزه‌نگیرند.

• بیماران دیابتی که بیماران دیابتی که سحری نخورده‌اند، بهتر است در آن روز روزه‌نگیرند.

• بیماران دیابتی که بیماران دیابتی که سحری نخورده‌اند، بهتر است در آن روز روزه‌نگیرند.

## روزهداری و تندرستی

### دیابتی‌های می‌توانند روزه بگیرند؟

در مورد مصرف قرص‌های پایین‌آورنده قند خون توصیه می‌شود که قرص‌های مصرفی صبح و ظهر هم‌زمان هنگام افطار و قرص‌های مصرفی شبانه پیش از سحر مصرف شود. مهمترین و خطرناک‌ترین عارضه‌ای که بیماران دیابتی در زمان روزه‌داری تهدید می‌کند، افت شدید قند خون در روز (هیپوگلیسمی) است. این وضع خطرناک که با علائمی چون عرق کردن، احساس گیجی، تپش قلب، لرزش بدن، تاری دید، بی‌حالی و در نهایت بیهوش شدن مشخص می‌شود، در صورتی که بلافاصله با مصرف مواد قندی درمان نشود، می‌تواند منجر به اغما و حتی مرگ بیمار شود. نکته مهم این است که در افرادی که دچار هیپوگلیسمی مکرر می‌شوند، ممکن است نخستین علامت کاهش سطح هوشیاری و اغما باشد. بیماران دیابتی که قصد روزه گرفتن دارند باید حتماً به پزشک معالج‌شان مراجعه کنند و نام داروهای را که مصرف می‌کنند به‌او بگویند.

### افراد دیابتی بهتر است در موارد زیر روزه‌نگیرند:

• بیماران دیابتی که انسولین مصرف می‌کنند، بهتر است روزه‌نگیرند؛ مگر کسانی که میزان انسولین مصرفی آنها یادنبوده و طی روز دچار افت قند خون نمی‌شوند.

• بیماران دیابتی که سحری نخورده‌اند، بهتر است در آن روز روزه‌نگیرند.

• بیماران دیابتی که به هر دلیل قند خون‌شان پیش از سحر بیشتر از ۳۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد، بهتر است اصولاً روزه‌نگیرند. منبع: کتاب راهنمای سلامت در ماه مبارک رمضان

شهروند! تمام افراد مبتلا به دیابت در گروه بیماران قرار نمی‌گیرند که برای روزه‌داری ممنوعیت دارند. شرایط بیمار و نظر پزشک تعیین‌کننده نحوه روزه‌داری این افراد است. بیماران دیابتی که قند خون‌شان به خوبی تحت کنترل است و مبتلا به بیماری‌های دیگر نیستند؛ یعنی دیابت به کلیه‌ها، چشم‌ها، قلب و دیگر اعضای‌شان صدمه‌ای نزده است، همچنین انسولین مصرف نمی‌کنند، می‌توانند روزه بگیرند. نکته‌ای که مطرح می‌شود این است که روزه‌داری را نباید معادل رژیم غذایی برای کاهش قند دانست و ضرورت دارد که بیماران دیابتی اصول درست روزه‌داری و رژیم‌دایم خود را در این ماه نیز رعایت کنند. آنها نباید کالری دریافتی خود را در این ماه افزایش دهند و همچنین باید مصرف قندها و مواد شیرین مثل زولبیا و بامیه را محدود کنند.

### کنترل قند خون و مصرف دارو

بهترین حالت این است که بیماران دیابتی که روزه می‌گیرند به وسیله گلوکومتر قند خون‌شان را پیش از افطار، ۲ ساعت پس از افطار و نیز پیش از سحری اندازه بگیرند. در صورتی که قند خون فرد دیابتی ۲ ساعت پس از افطار بالای ۲۵۰ باشد، شب بعد باید ۲۰ درصد از میزان کالری خود را در زمان افطار کم کند. در مورد سحر هم اگر قند خون پیش از سحر بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، باید ۲۰ درصد از میزان کالری دریافتی در زمان سحر کم شود، اما اگر قند خون بیمار قبل از سحر بیش از ۳۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر بود، بهتر است اصولاً روزه‌نگیرد.

## نچوا

روزهدار و به دیگران بخوران  
نه بخور روز و شب، شکم‌بدران  
زکن‌الدین اوحدی مراغانی

## آیین

### «برنج زرد» رسمی در اندونزی

گروهی از بودایی‌های شهر مالنک در استان جاوه شرقی در اندونزی، اقدام به دادن افطاری به همسایه‌های مسلمان خود می‌کنند. توزیع غذای افطاری میان روزه‌داران و همسایه‌های مسلمان در ایام رمضان، مراسمی سنتی محسوب می‌شود که از سال ۱۹۹۸ آغاز شده است. افطاری رایگان نخستین بار سال ۱۹۹۸ هنگام بحران اقتصادی کشور و برای کمک به محلی‌هایی که با مشکلات اقتصادی مواجه بودند، آغاز شد. ابتدا ۸۰-۶۰ نفر از محلی‌ها هر روزه برای گرفتن افطاری می‌آمدند، اما بعداً این رقم به ۱۰۰ نفر در روز نیز افزایش یافت. این حرکت با هدف ترویج پیام صلح و همزیستی مسالمت‌آمیز با همسایه‌های مسلمان آغاز شده است. آنها از ابزارهای پاک برای تهیه غذای حلال برای همسایگان‌شان استفاده می‌کنند و در نهایت در آخرین روز ماه مبارک رمضان و به مناسبت عید فطر غذای ویژه «برنج زرد» را برای افطاری آماده می‌کنند.