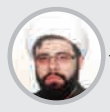
آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

دعای روز دهم ماه رمضان

بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم
اللهمّ اجْعلنی فیهِ منِ المُتوکّلین علیکَ واجْعلنی فیهِ من الفائِزینَ لَدَیْکَ واجْعلنی فیهِ من المُقَرّبینَ الیکَ بِإحْسانِکَ یاغایَةَ الطّالِبین.
خدایا قرارَ بده مرا در این روز از متوکلان به درگاهت و مقرر کن در آن از کامروایان حضرتت و مقرر فرما در آن از مقربان درگاهت به احسانت ای نهایت همت جویندگان.

یادداشت

زیبایی توکل



محمدحسین بخشیان
کارشناس مذهبی

دعای روز دهم ماه مبارک رمضان با بحث زیبای توکل آغاز می‌شود. توکل به معنای اظهار ناتوانی در کاری و اعتمادکردن به دیگری است. به گفته مرحوم نراقی در جامع السعادات، توکل در فرهنگ دینی آن است که انسان تنها خداوند را تاثیرگذار در هستی بداند؛ از این‌رو تنها به او اعتماد و از غیر او قطع امید می‌کند و امور خود را به او وامی‌گذارد.

علامه طباطبایی نیز توکل را آن دانسته است که در امور تنها خداوند را موثر بدانیم. شیخ صدوق در معانی‌الاخبار حدیثی از پیامبر اسلام(ص) نقل کرده که طبق آن، توکل آن است که انسان بداند آفریدگان هیچ سود و زیانی برای او ندارند و فقط به خداوند امیدوار باشد و از غیر او نترسد و تنها برای او کار کند.

توکل از فضائل اخلاقی و منازل سیر و سلوک به معنای واگذاری امور به خدا و اعتماد به او است و این که او را تنها موثر در وجود بداند. قرآن توکل را لازمه ایمان دانسته است. احادیث آن را از ارکان ایمان معرفی کرده‌اند. برخی از علما، یکسان بودن حال انسان قبل و بعد از به‌دست‌آوردن مال یا از دست‌دادن آن را نشانه وجود توکل در وجود آدمی دانسته‌اند.

بالاترین مرتبه توکل این است که انسان همه امور خود را به خدا واگذار کند و در برابر خدا اراده‌ای برای خود قایل نباشد و چیزی را بپسندد که خدا برای او رقم می‌زند. درجه توکل هر فردی به درجه ایمان و توحیدباوری او بستگی دارد.

در لسان علمای اخلاق در دین اسلام، توکل با کار و تلاش و توحید افعالی منافاتی ندارد، زیرا اسباب و علل ظاهری تأثیر مستقل ندارد و تأثیر آنها بسته به مشیت الهی و در طول قدرت خداست. برای توکل آثاری همچون کفایت رزق، آسان‌شدن کارها و عزت در برابر غیر خدا بیان شده است.

توکل با تفویض ارتباط نزدیکی دارد. مرحوم کلینی در کتاب الکافی شریف، احادیث مربوط به تفویض و توکل را در یک بخش به نام «بَابُ التَّفْوِیضِ إِلَی اللّهِ وَالتَّوَکُّلِ عَلَیْه» آورده‌است. عبدالرزاق کاشانی توکل را از شاخه‌های تفویض دانسته است و به گفته حضرت امام (ره)در چهل حدیث، تفاوت توکل و تفویض این است که در تفویض انسان خود را بدون قدرت می‌بیند و تنها خدا را دارای تأثیر در امور می‌داند، اما در توکل خدا را در کسب خیر و منفعت وکیل خودمی کند.

توکل با فضایل اخلاقی دیگری همچون رضا و تسلیم نیز مرتبط است. از نظر عرفا، مقام رضا و تسلیم برتر از مقام توکل است. در مقام توکل، انسان خدا را وکیل خود قرار می‌دهد، اما تعلق به امور دنیوی را کنار نمی‌گذارد. ولی در مرتبه رضا و تسلیم به آن چه خداوند مقرر کرده‌است، رضایت می‌دهد؛ هرچندموافق میلش نباشد.

در منابع اخلاقی و عرفانی مراتبی برای توکل ذکر شده است. طبق این کتاب‌ها توکل به لحاظ قوت و ضعف سه درجه دارد:

- درجه نخست: در این درجه فرد به گونه‌ای به خدا اعتماد دارد که به یک وکیل اعتماد می‌کند. ملامحمدمهدی نراقی این مرتبه را ضعیف‌ترین درجه توکل دانسته‌است.
- درجه دوم: در این درجه حال متوکل نسبت به خدا مانند حال کودک نسبت به مادرش است که جز او را نمی‌شناسد و به غیر او پناه نمی‌برد و جز او به کسی اعتماد نمی‌کند. تفاوت این مرحله از توکل با مرحله اول این است که این‌جا متوکل فقط به کسی که بر او توکل کرده، توجه می‌کند و حتی به خودِ توکل نیز توجه ندارد. علمای اخلاق دستیابی به این مرتبه از توکل را مخصوص خواص می‌دانند.
- درجه سوم: به گفته علمای اخلاق در این درجه، متوکل خود را مرده‌ای در دست‌های مرده‌شوی می‌بیند که از خود اختیاری ندارد و تنها به اختیار او حرکت می‌کند. تفاوت این مرحله با مرحله دوم توکل در این است که در آن مرحله متوکل، دعا و تضرع را ترک نمی‌کند، اما در این‌جا ممکن است متوکل به سبب اعتماد به عنایت پروردگار، دعا و تضرع به درگاه او را نیز ترک کند. مرحوم نراقی این درجه از توکل را بالاترین درجه آن شمرده و دستیابی به آن را بسیار نادر دانسته است. به باور او، توکل حضرت ابراهیم در ماجرای پرتاب او به سوی آتش از این نوع بوده‌است.

روایت داوطلبانه از امدادگری در جمعیت هلال احمر

عملیات که تمام شد صدای موذن‌زاده آمد

شهروند| چند دقیقه مانده بود به سحر؛ یک خودروی پراید داخل گودال کانال افتاده بود. خودرو سه سرنشین داشت؛ یک راننده خانم، یک مرد و یک دختربچه. عملیات نزدیک به دوساعت طول کشید، وقتی عملیات به پایان رسید، صدای اذان موذن‌زاده از رادیو شنیده شد. این بخشی از روایت داوطلبانه «علیرضا نوری صفت» امدادگر جمعیت هلال احمر از امدادگری در ماه رمضان است. برای امدادگران جمعیت هلال احمر خدمت در رمضان، شیرین‌تر از ماه‌های دیگر است. در سفره امدادگرها مثل همه سفره‌ها، خرما، نان و پنیر پایه ثابت است. آن چه در ادامه می‌آید، روایت سه داوطلب هلال احمر از روزه‌داری، امدادگری و داوطلبی است.

همه دعوتیم؛ به خدمت

«علیرضا نوری‌صفت» دانشجوی رشته دامپزشکی است. او پایگاه امدادونجات را خانه خود می‌داند و اصلا برایش عجیب نیست که لحظه سحر یا هنگام افطار در حین یک عملیات نجات یا احیای یک مصدوم باشد. خاطره علیرضا از امدادگری در ماه رمضان خواندنی است: «سحر ماه مبارک رمضان چندسال پیش یک خودروی پراید داخل گودال کانال افتاده بود. خودرو سه سرنشین داشت یک راننده خانم، یک مرد و یک دختربچه. عملیات نزدیک به دوساعت طول کشید، پس از فیکس خودرو، افراد مصدوم از داخل خودرو بیرون آورده و به مراکز درمانی انتقال داده شدند. جالب این جاست همزمان وقتی عملیات به پایان رسید، صدای اذان موذن‌زاده از رادیو شنیده شد. آن روز را بدون سحر روزه گرفتیم، اما جالب‌تر این بود که تا پایان روز اصلا خستگی و ضعف به ما دست نداد! عملیات نزدیک به دوساعت طول کشید. سفره افطاری یک امدادگر همیشه مختصر است. اگر عملیاتی رخ دهد که با شکم پر از غذا نمی‌شود امدادرسانی کرد. مثل همه سفره‌ها، در سفره امدادگرها هم خرما و نان و پنیر پایه ثابت سفره‌هاست، چون پایگاه ما در یک منطقه کویری است، مایعات و نوشیدنی بیشتری مصرف می‌کنیم. این‌جا آش‌رشته، شله‌زرد و شیربرنج طرفدار بیشتری دارد. در ماه رمضان از لحاظ روحی دلهره‌های ما در این ماه بیشتر از روزهای دیگر است. مطمئنا در این ماه انرژی و توان جسمی افراد حادثه‌دیده کمتر شده است؛ این موضوع اما باعث افزایش استرس در میان امدادگران می‌شود ولی در نقطه مقابل خدمت در این ماه برکت، شیرین‌تر از ماه‌های دیگر است؛ در این ماه همه دعوتیم؛ به بخشش، به خدمت.»

حس خوب همیاری

«فاطمه نسیمی» امدادگر جمعیت هلال‌احمر شهرستان یزد امدادگر دیگری است که از خاطرات خود در رمضان برایمان می‌گوید: «در رمضان سال ۹۵ طرح ۳۰شب، ۳۰مسجد اجرا شد. در این طرح که با مشارکت جمعیت هلال‌احمر و شهرداری برگزار می‌شد، اجرای طرح به این شکل بود که در این ۳۰شب ماه رمضان هرشب بعد از افطار به یک مسجد در محله‌های مختلف یزد می‌رفتیم و از مردم تست قند و فشار می‌گرفتیم. پیش می‌آمد که در برخی از شب‌ها هیچ مراجعه‌کننده‌ای نداشتیم و مردم تنها سوال می‌پرسیدند؛ این چادر برای چه زده شده و ما توضیح می‌دادیم ولی بعضی از شب‌ها این‌قدر شلوغ می‌شد که نوار قندخون کم می‌آمد. یکی از شلوغ‌ترین شب‌ها در مسجد محله در یزد بودم که استقبال مردم بسیار بود. یادم هست آن شب مردم بسیاری مراجعه کردند. شب دیگری هم در پارک شادی مستقر شده بودیم و از مردم تست قند و فشار می‌گرفتیم که یک خانم و آقا فرزندشان را که ۵ یا ۶ماه داشت، سراسیمه به سمت ما آوردند. بلافاصله کمک‌های اولیه را انجام دادیم و به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کردیم. لبخند آن کودک را در پایان ماجرا فراموش نمی‌کنم. آن لحظه فراموش نمی‌کنم تا سحر سیمای آن کودک روبه‌روی صورتم بود. یک لبخند که حس همیاری را در من تقویت کرد.»

اوقات شرعی به افق تهران

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۱۹:۱۴	۰۵:۵۹:۲۰	۱۳:۰۱:۳۷	۲۰:۰۳:۱۰	۲۰:۲۲:۰۸

روزه‌داری و تندرستی

آیا مبتلایان به تیرویید می‌توانند روزه بگیرند؟

شهروند| روزه‌داری منجر به تشدید بیماری یا بزرگ‌شدن غده تیرویید در مبتلایان به کم‌کاری یا پرکاری تیرویید نمی‌شود و بیماران مبتلا به تیرویید مجاز به روزه‌داری‌اند. به گزارش سلامت نیوز، بیشتر مبتلایان به تیرویید می‌توانند روزه بگیرند اما بیماران مبتلا به پرکاری شدیدکنترل‌نشده‌تیرویید و مبتلایان به کم‌کاری شدید تیرویید ابتدا باید بیماری خود را کنترل و سپس اقدام به روزه‌داری کنند.

مبتلایان به پرکاری تیرویید که تحت درمان قرار نگرفته و در فاز پرکاری شدید تیرویید هستند و علایمی مثل عطش شدید، تپش قلب، تعریق زیاد و گرسنگی شدید دارند، تا رفع این علایم و کنترل بیماری طبق نظر پزشک معالج ممکن است مجاز به روزه‌داری نباشند. اما پس از آغاز درمان، معمولا بعد از چند هفته، پرکاری تیرویید در بیشتر بیماران کنترل می‌شود و پس از کنترل کامل بیماری، مبتلایان تحت درمان می‌توانند روزه بگیرند. مبتلایان به پرکاری تیرویید قبل از ماه رمضان باید اقدام به کنترل و درمان بیماری خود می‌کردند تا در ماه رمضان بتوانند روزه بگیرند ولی آنهایی که به هر دلیل قبل از ماه رمضان اقدام به این کار نکرده‌اند، می‌توانند پس از درمان، قضای روزه خود را به جا بیاورند. در کم‌کاری تیرویید نیز بیشتر بیماران مجاز به روزه‌داری هستند، مگر کم‌کاری شدید تیرویید داشته باشند که با نظر پزشک ممکن است بیمار نتواند روزه بگیرد. به‌طور کلی در کم‌کاری تیرویید، بیشتر بیماران می‌توانند با مصرف داروهای خود در وعده افطار و سحر روزه بگیرند. روزه‌داری سبب تشدید بیماری یا بزرگ‌شدن غده تیرویید در مبتلایان به کم‌کاری یا پرکاری تیرویید نمی‌شود.

بیماری تیرویید چیست؟

تیرویید یک غده پروانه‌ای‌شکل است که در جلوی گردن قرار دارد. این غده هورمون تیروکسین (T۴) و تری یدو تیرونین (T۳) را تولید و به داخل خون ترشح می‌کند. این هورمون‌ها تولید انرژی را در بدن برعهده دارند.

تیرویید افراد سالم به میزان کافی هورمون می‌سازد و در اعمال مهم بدن اثر می‌گذارد. این هورمون‌ها سوخت‌وساز بدن از جمله آن که چه مقدار کالری مصرف و چه مقدار احساس گرما کنیم را تنظیم می‌کنند. تیرویید همچنین وزن افراد را تنظیم‌می‌کند.

اگر فعالیت غده تیرویید زیاد شود یا تنظیم‌کننده‌های غده تیرویید مانند هیپوفیز، به این غده فشار بیاورند و باعث تولید زیاد هورمون شوند، پرکاری تیرویید بروز می‌کند.

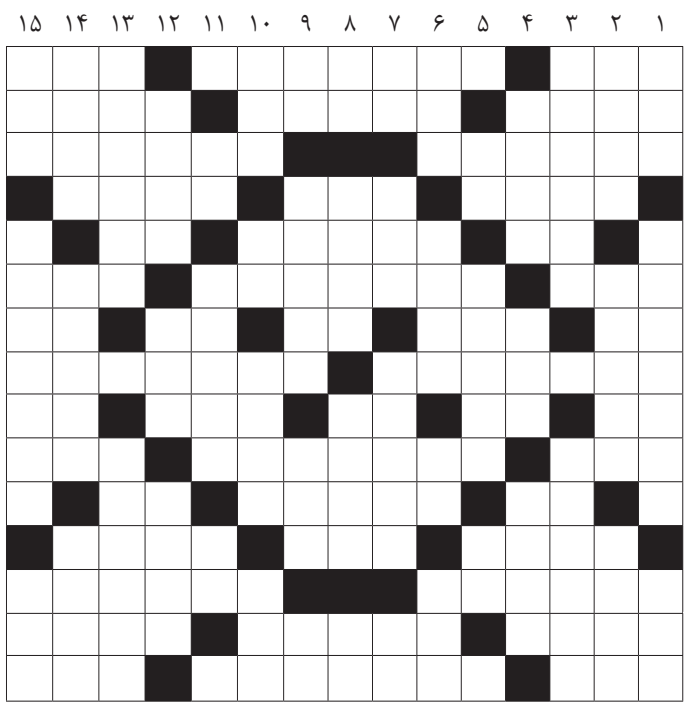
پرکاری تیرویید:

پرکاری تیرویید بیماری‌ای است که باعث می‌شود مقدار زیادی هورمون به بافت‌های بدن برسد. علل متفاوتی برای پرکاری تیرویید وجود دارد اما علایم و نشانه‌های آن مشابه است. به علت افزایش سوخت‌وساز بدن بیماران احساس گرمای بیشتری می‌کنند و اغلب با وجود مصرف غذای زیاد کاهش وزن دارند.

کم‌کاری تیرویید:

اگر فعالیت غده تیرویید کم شود، کم‌کاری تیرویید به‌وجود می‌آید. کم‌کاری تیرویید زمانی رخ می‌دهد که غده تیرویید میزان هورمون تیرویدی به‌خصوص هورمون T۴ را کمتر از حد طبیعی تولید کند. نتیجه این اتفاق کاهش بسیاری از فعالیت‌های بدن است. هورمون T۴ عملکردهای اساسی بدن را از قبیل ضربان قلب، هضم غذا، رشد جسمی‌وذهنی تنظیم‌می‌کند.

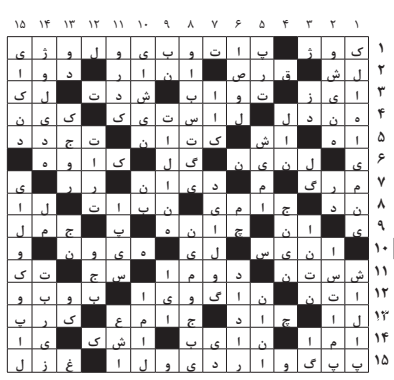
جدول شماره ۱۶۹۵



افقی

۱-آرایش-دسته‌ای از موجودات زنده-قبل از آشتی
۲-سزاوارتر-سرپرست رعایا-جلاداستالین
۳-عمده‌فروش-خفگی
۴ – حالت مهره‌ای در شطرنج که اگر حرکت کند شاه کیش می‌شود- شهری در مازندران- زمین خشک‌وبایر
۵-حرف‌خطاب-گیاهی قدیمی نافع برای آلزایمر-نوعی‌حلوا
۶-سرسرا-تفسیر مرحوم علامه‌طباطبایی-اشتباه معروف
۷-ضمیر غایب- دوستدار- بازی محلی- تیر پیکاندار-هنوزانگلیسی
۸-به‌چوبکی می‌گفتند-مضروزیان‌بخش
۹- شهر زلزله کرمان- نت میانی- شبکه و سایت-پرنده‌ای‌شبیه‌قناری-جدید
۱۰- سوراخ‌سوزن-مادر کورش-خمیده
۱۱-لخت-رقص‌سنتی‌برزیل-به‌دنیاآوردن
۱۲- پاشنه‌اش ضرب‌المثل آسیب‌پذیری است-لوس-آجر لعاب‌دار ساده
۱۳- نام خروشچف، رهبر شوروی سابق بعد از استالی-معلم‌ثانی
۱۴- خدای خورشید مصریان- کیفر اداری-دشمنی
۱۵-مجلس اعیان-نخستین جراح پیوند قلب-بخشش‌بلاعوض

عمودی

۱ - واحد شمارش مغازه- مهاجم تیم ملی ایران-مردم‌قرآنی
۲-از امراض جلدی-دستورات-بدون خطر
۳-از ارتفاعات اطراف تهران-نخستین زن فضانورد
۴-انسان-اخلالگر-ماده‌مخدر چای
۵-کم آذری-چهارپایان-لنگه‌در
۶- رود بزرگ سوییس- تیره‌ای از گیاهان ساده آبزی-شالوده-پدر آذری
۷-جفت‌ماده-نصف-کشور فلاسفه-پرحرفی
۸-وبا نشده-برده زن-شخصیت منفی فیلم‌ها-ریشه
۹- علامت مفعول- دود حاصل از احتراق بنزین در خودرو-مادرباران-حرف‌انتخاب
۱۰-خودداری کردن- گشوده-از بخش‌های اوستا-مباهات
۱۱-از حروف مقطعه قرآنی- دریاچه‌ای در آفریقا-ویتامین‌جدولی
۱۲-از القاب حضرت زهرا- بنگاه-کشاورز
۱۳-تذرو-معادل فارسی آپارتمان
۱۴- علم نجوم- ساز کریستوفری- خراب و دورانداختنی
۱۵- استخوان پا- گازی غیرسمی و اشتعال‌ناپذیر-سحرباران‌مغولان

حل جدول شماره ۱۶۹۴