

دعای  
روز سیزدهم

چشمه جاری (گفتاری از آیت‌الله عبوری)

## بر ملا نگر دن عیوب دیگران

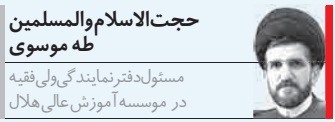
برادرها و خواهرها، ما دستور داریم هر وقت خواستید عیب کسی را بگویید، اول به خودتان نگاه کنید، اگر خودتان عیبی ندارید، عیب دیگران را بگویید.

## رمضان در دایره ادبیات

دوش وقت سحر از غصه نجات‌یادند  
واندر آن ظلمت شب آب حیات‌یادند  
بیخود از ششمه بر تو نام کردند  
یاده جام تجلی صفاتم دادند  
چهارمبارک سحری بود چه فرخنده‌شبی  
آن شب قبر که این تازه براتم دادند  
**حافظ**

## نگاه

## روزه ایزاری برای کنترل خشم



**حجت‌الاسلام والمسلمین  
طه موسوی**  
مسئول دفتر نمایندگی ولی‌فقیه  
در موسسه آموزش عالی هلال

آنچه آمارها و مشاهدات نشان می‌دهد، حاکی از پایین آمدن سطح آستانه تحمل جامعه است. اغلب ما کم‌وبیش با افرادی مواجه می‌شویم که برای کوچک‌ترین مانع رفتار غیرآمییز نشان می‌دهند و چه بسا رفتار تند و سختی از خود نشان می‌دهند و فرهنگ بخشش و عذرخواهی کمرنگ می‌شود. آن‌چه ما از سیره معصومین در مواجهه با رفتارهای غیرمنطقی جست‌وجو می‌کنیم، چیزی جز کظم غیظ و کنترل خشم نیست اما با کمال تأسف جامعه امروز ما عذرخواهی و عذرپذیری و گذشت را یک ارزش تلقی نکرده بلکه آن را یک ضعف می‌داند و بی‌تردید نهداینه شدن فرهنگ انتقام به جای گذشت خطرات مسلم و جدی به همراه خواهد داشت. ای

## گپ‌وگفتی با پوران در خشنده از خاطراتش در ماه مبارک

## ماه رمضان ما را به خودمان نزدیک می‌کند

◀ **خاطره این ماه برای من همیشه با صدای قرائت قرآن پدرم و ربناایی که از رادیو و تلویزیون شنیده می‌شد، همراه است**

است. سال‌های آخر دبیرستان این حس برای من وجود داشت. برای همین است که همیشه آن دوره برابم رنگ و بوی دیگری دارد، به‌خصوص این که در شهر خودم بودم. در این سال‌ها به جایی دعوت شده‌ایم یا اتفاق خاصی افتاده که در ذهنمان ماندگار باشد؟

نه، چون ضیافت‌ها بیشتر جنبه پذیرایی دارد. ماه رمضان، زمانی برای برقراری ارتباط با خداست؛ زمانی برای یک رابطه بی‌واسطه با خدا. باید همه تمرکز بر این ارتباط باشند. در این ضیافت‌ها معمولاً چنین حس‌وحالی وجود ندارد، به عبارتی بیشتر جنبه میهمانی دارد. البته گاهی اوقات در همین ضیافت‌های افطار حس معنویت در انسان بیشتر از قبل تقویت می‌شود تا با خداوند خود راز و نیاز داشته باشد.

**ماه رمضان برای شما یادآور چه چیزی است؟**  
ماه رمضان همیشه من را یاد مردم می‌اندازد. به یاد آدم‌هایی که به آنها نگاه نکردیم. برای تعریف این ماه بهتر است بگوییم؛ ماهی که هر چه از خدا طلب راحت‌تر یا به ما می‌بخشد. ماه رمضان انسان‌هایی را به یاد می‌آورد که فراموش شده‌اند. انسان‌هایی که نیاز دارند به آنها توجه شود. البته در طول سال این اتفاق باید بیفتد، ماه این ماه انگار انسان را به بخشش دعوت می‌کند؛ بخششی از نوع عشق. می‌توانی از چیزی که دوست داری بگذری و به دیگری ببخشی، هرچه که هست. ماه رمضان ماه مهرورزی است. برای همین باید خلوص داشت. این ماه ما را بیشتر به خودمان نزدیک می‌کند.

داد چگونه خدا را شکر کنیم و چطور به لطافت روح برسیم. اینها خاطراتی است که هیچ‌گاه فراموش نمی‌کنم. هر سال با آمدن ماه رمضان به‌خصوص با شنیدن ربنا تمامی این خاطرات و احساسات برابم زنده می‌شود. درست است که پدرم در قید حیات نیست و او را از دست داده‌ام. اما مسائل مهمی را به من یاد داده این که انسان برای به آرامش رسیدن روح چگونه باید به خدا نزدیک شود.

**پیش آمده ماه رمضان سر کار باشید؟**  
بله، بسیار پیش آمده که در ماه رمضان کار کرده‌ایم. اما از خاطراتی که به یاد دارم این که ماه رمضان بود و باید در میدان سکانسی از فیلم «عبور از غبار» را فیلمبرداری می‌کردیم. این فیلم صحنه‌ای داشت که باید در روز فیلمبرداری می‌شد و شخصیت‌های ما باید سکانسی را بازی می‌کردند که دوره سفره می‌نشستند و چیزی می‌خوردند. این سفره که فراهم شد. ما در حال فیلمبرداری بودیم، فکر کردند در حال روزه‌خواری هستیم. همگی‌مان را برنند. اما با گفته‌گو که صحنه‌ای از فیلم است و باید فیلمبرداری شود، از طریق وزارت ارشاد حل شد.

**اگر فرصت بازگشت به گذشته را داشتید، کدام رمضان را انتخاب می‌کردید؟**  
دوران دبیرستانم را انتخاب می‌کردم، زیرا آن زمان خیلی برابم اهمیت داشت. انسان هر چقدر به خدا نزدیک‌تر است، رابطه مستقیم‌تری هم دارد. در آن دوران ماه رمضان خاطره‌انگیزتر است و به‌دلیل صاف‌بودن، بی‌غل و غش بودن و بدون واسطه با خدا حرف زدن دوران خوبی

**فاطمه صفری** | «ماه رمضان ماهی است که انسان باید همه‌چیز را رها و تلاش کند که به آرامش دست یابد.» این جمله را پوران در خشنده، فیلمساز، نویسنده، تهیه‌کننده و کارگردان زن ایرانی که سال‌های سال است در سینما و تلویزیون مشغول به کار است، گفت. این کارگردان باسابقه سینما و تلویزیون عضو انجمن‌های فیلمسازان زن آمریکا، کارگردانان مستقل آمریکا و مرکز بین‌المللی فیلم کودکان و نوجوانان یونسکو نیز است. دغدغه این سینماگر پیش از هر چیز مسائل اجتماعی است. گفت‌وگوی کوتاهی در باب خاطراتش از ماه رمضان با او داشتیم.

**نخستین باری که روزه گرفتید چند سالتان بود؟**  
نخستین باری که روزه کامل گرفتم تقریباً ۹ سال داشتم. به یاد دارم که پدرم به من جایزه‌ای داد. آن زمان این موضوع برای من که توانسته بودم روزه‌ام را کامل بگیرم و به‌عنوان جایزه پول خوبی به دست آورم، لذت‌بخش بود.

**خاطره‌تان از ماه رمضان چیست؟**  
خاطره ماه رمضان برای من همیشه با صدای قرائت قرآن پدرم و ربناایی که از رادیو و تلویزیون شنیده می‌شد، همراه است. پدرم در قید حیات نیست، اما خاطراتش همیشه با من است. هنوز به یاد دارم که پدرم همیشه برای ماه رمضان برنامه ویژه‌ای در نظر می‌گرفت. این برنامه از صبح تا شب بود. او همواره سعی می‌کرد، به دیدار بستگان برود. بچه‌ها را دور سفره جمع کند و همگی با هم افطار و روزه‌مان را باز کنیم. به ما یاد



## سفره رنگی

برای سفره افطار تان پیشنهاد می‌کنیم

## شیر برنج انبه؛ لذیذ و مقوی



شیربرنج و شله‌زرد دو خوراکی‌ای هستند که معمولاً در ماه مبارک رمضان زیاد تهیه می‌شود. اما ما امروز قصد داریم یک شیربرنج متفاوت هم از لحاظ مزه و هم از لحاظ محتوا را آموزش دهیم. شیربرنج انبه پیشنهاد امروز برای سفره افطار شماست. این شیربرنج به دلیل مقوی و نیروزا بودن یکی از بهترین خوراکی‌ها برای وعده افطار است.

انه با توجه به خوشمزه‌گی و چاق‌کننده‌ترین مایه‌بودن لقب «شاه میوه‌ها» را به خود اختصاص داده است. این میوه استوایی لذیذ که بیش از هزار نوع دارد، بومی جنوب و جنوب‌شرق آسیاست. این میوه علاوه بر داشتن کالری بالا، ارزش غذایی زیادی دارد و بیماری‌های متعدد را درمان می‌کند. در این بخش از آشپزی با پارسینه برایتان طرز تهیه یک دسر خوشمزه با انبه را آماده کرده‌ایم که در ادامه خواهید دید.

مواد لازم برای تهیه شیربرنج انبه: کره، دوونیم قاشق غذاخوری چوب‌دارچین، یک تکه شکر، ۳ قاشق غذاخوری انبه پوست‌شده و خردشده؛ یک عدد رسیده روغن مایع؛ یک قاشق غذاخوری

برنج؛ یک پیمانه شیر؛ یک پیمانه شیرعسل؛ یک‌ونیم پیمانه پوست لیمو؛ یک عدد پودر جوزهندی؛ کمی طرز تهیه شیر برنج انبه: کره را در قابلمه‌ای ذوب کنید. چوب‌دارچین و یک قاشق غذاخوری شکر را اضافه کنید و هم بزنید. انبه تکه‌شده را اضافه کنید و هم بزنید تا کاراملی شود. سپس تکه‌های انبه را دریاورید اما چوب‌دارچین را دریاورید. در همان قابلمه روغن را اضافه کنید و برنج را در آن تفت دهید. شیر، شیرعسل، پوست لیمو و بقیه شکر را به آن اضافه کنید و پس از جوش آمدن حرارت را کم کنید و بگذارید به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت بپزد. پس از پخت، پودر جوزهندی را به آن اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. نصف انبه را به قابلمه اضافه و با هم مخلوط کنید. بگذارید شیربرنج در یخچال سرد شود. قبل از سرو با بقیه تکه‌های انبه، شیربرنج را تزئین کنید. دسر شما آماده است، نوش‌جان.

## با آیین‌های رمضان

با آداب و رسوم مردم یزد در ماه رمضان آشنا شوید

## «چراغ ملاکاطم» چراغ راه سحر خیزان



استان یزد با برخورداری از فرهنگ و تمدنی غنی در میان ایرانیان، آداب و رسوم خاصی را در ماه رمضان دارد که یکی از این آیین‌ها در پیشواز از ماه رمضان است و به «کلوخ‌اندازان» معروف است. این رسم شباهت بسیاری به خانه‌تکانی روزهای پایانی سال دارد؛ به نحوی که مردم چند روز قبیل از ماه رمضان به نظافت و پاکسازی خانه‌ها و مساجد می‌پردازند و با برگزاری مراسم کلوخ‌اندازان، به شادی پرداخته و از ماه مبارک رمضان استقبال می‌کنند.

در این آیین باستانی، خانواده‌ها آخرین روز ماه شعبان را در کنار یکدیگر جمع می‌شدند و به دل طبیعت می‌رفتند و آن روز را به شادی می‌گذراندند. خانواده‌ها در این روز در کنار یکدیگر جمع می‌شوند و به دامن طبیعت و تفرجگاه‌های اطراف یزد می‌روند و از انواع خوراکی‌ها تناول می‌کنند. خوراکی‌های این روز بسیار متنوع است و سعی می‌کنند آن‌چه میل‌شان باشد، بخورند و خود را برای ماه رمضان که ماه اسماک و پرهیز از زیاده‌خواری و گناه است، آماده کنند.

یکی از متداول‌ترین غذاهای روز کلوخ‌اندازان در یزد «شولی» است. شولی نوعی آش است و انواع مختلف دارد. از دیگر خوراکی‌های یزدی‌ها در روز

اللهم طهرنی فیہ من الدنس والأفذار و صبرنی فیہ علی کائنات الأفذار و و فتنی فیہ للتنفی و وضخبة الأبرار بعونک یا قرۃ عین المساکین.

خدا یا پاکیزه‌ام کن در این روز از جرک و کثافت و شکیباییم ده در آن به آنچه مقدر است شدنی‌ها

و توفیقم ده در آن برای تقوا و همنشینی با نیکان به یاریت ای روشنی چشم مستمندان.

## دریچه

خوانش بخشی از یک کتاب؛ خاطرات دفاع مقدس امدادگر هلال احمر

## برای دل دیگران می‌نویسم

| برگرفته از ماهنامه مهر و ماه |

داشت؛ به‌خصوص گروه‌های منفی که به سختی تهیه می‌شد. به‌طور کلی تا قبل از شکست حصر آبادان، یکی از مشکلات مهم هر سه بیمارستان آبادان کمبود خون بود. مجروحان معمولاً دچار خونریزی‌های شدید می‌شدند و نیاز به چند واحد خون داشتند. از طرفی بیشترین خون مورد نیاز نیز در منطقه تهیه می‌شد. خانم وزیر ی و آقای آذرینا مسئولان بانک خون بیمارستان طالقانی بودند. آنها همیشه نگران تأمین خون بودند و خواران امدادگر از منابع اصلی تأمین خون بودند. به یاد دارم در بیمارستان امدادگر، فرشته بدری که گروه خونش O منفی بود به خاطر اهدای ضروری خون به یک رزمنده، چنین چهارماه‌ها را سقسط کرد. هیچ‌وقت او و همسرش آقای اسماعیلی از این موضوع اظهار ناراحتی نکردند و نجات جان رزمنده را بر خودشان واجب می‌دانستند. بچه‌های امدادگر طالقانی هم مرتب برای ایجات رزمنده‌گان خون هدیه می‌کردند و هر کدام از ما در عرض شش ماه حداقل سه بار خون می‌دادیم. گروه خون من و اکثر بچه‌ها مثبت بود و نمی‌توانستیم به ضیایی کمک کنیم. ضیایی عمل شد و ساعت ۱۰ شب او را به ریکاوری بردیم. او در حالت بیهوشی شروع به خواندن دعای کمیل کرد. دعای کمیل را از اول این نیت‌خاطراتم را می‌نویسم که دیگران بخوانند. امروز برای دل کسانی می‌نویسم که همدل من و امثال من هستند. اگر هم نیستند، بخوانند و همدل و همناشوند.»

بخشی از این کتاب را می‌خوانید: «در شب جمعه‌ای جبروحی ۱۹ ساله به نام ضیایی را به اتاق عمل آوردند. او از قم اعزام شده بود. به جثه ریزشش او ترکش‌های زیادی اصابت کرده و خونریزی شدیدی داشت. گروه خون او O منفی بود. بانک خون بیمارستان هم کمبود خون

## سالم‌هیمنیم

## بایدها و نبایدهای روزهداری کودکان و نوجوانان



چند کودک وجود داشته باشد. نوجوانان باید از زمان افطار تا وقتی که می‌خوانند ۲ تا ۳ وعده غذایی داشته باشند. هنگام سحر هم بهتر است یک ساعت زودتر از خواب بیدار شوند و یک میان‌وعده و سپس یک وعده غذایی را در سحر داشته باشند. به هیچ عنوان به نوجوان در حال رشد توصیه نمی‌شود که فقط وعده افطار و سحر داشته باشد.

مهمترین نکته در مورد روزه‌داری در فصل تابستان تأمین مایعات کافی است. برای همه افراد و به‌خصوص نوجوانان مهمترین مایع آب است. مصرف چای، قهوه، نسکافه و حتی آبمیوه باید در این ماه به حداقل برسد، زیرا اگر زیاد مصرف شود از آن‌جا که ادرار آور است باعث افزایش دهیدراتاسیون بدن و کم‌آبی می‌شود. مفقودی از آب و مایعات لازم می‌تواند از طریق میوه‌ها و سبزی‌های تازه و سالم که در فصل تابستان تنوع‌شان زیاد است، تأمین شود. مصرف میوه و سبزی می‌تواند بیسن افطار تا شام و البته در سحر باشد تا به این ترتیب تمام ویتامین‌ها و املاح این گروه سنی تأمین شود. خوردن خشکسیر یا شربت ابلیمو در صورتی که کم‌شیرین باشد هم توصیه می‌شود.

منبع: سایت دکتر سلام

## درنگ

## مرگ حجاج ثقفی



سال ۹۵ هجری قمری در چنین روزی ظالم سفاک پلیس حجاج‌بن‌یوسف ثقفی به هلاکت رسید. او در زمان ولید بن عبدالملک در شهر واسط به ابن‌امیرالمومنین درک واصل شد. عده زیادی از دوستان و شیعیان امیرالمومنین (علیه‌السلام) راهشید کرد. از جمله کمیل بن زیاد ثقفی (۶۱۲)، قنبر غلام امیرالمومنین (علیه‌السلام) (۶۱۳) و... رومی توان نام برد.