خراسان شمالی
روزنامه خراسان شمالی: گروه چهارم نشریات
روزنامه سیاسی،اقتصادی،فرهنگی،اجتماعی خراسان شمالی
چهارشنبه ۲۰ شهریور ۱۳۹۸
۱۱ محرم ۱۴۴۱ . شماره ۳۰۸۶
صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری خراسان
مدیر مسئول: محمد سعید احدیان
سردبیر: علی ولی‌زاده
دفترمرکزی: مشهد،بلوارشهیدصادقی(سازمان‌آب)
صندوق پستی: ۵۱۱-۹۱۷۳۵
تلفن: ۳۷۶۳۴۰۰۰-۰۵۱
نمابر دبیرخانه: ۳۷۶۴۴۳۹۵-۰۵۱
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ چاپ: شهرچاپ‌خراسان
آدرس: بجنورد،خیابان طالقانی غربی،خیابان صمدیه لباف،صمدیه لباف ۱۶، کوچه دوم، پلاک ۹
تلفن اشتراک: ۳۲۲۳۰۰۷۱
صندوق پستی: ۹۴۱۵۵/۱۴۷۷
دفترمرکزی پذیرش آگهی: ۳۲۲۴۵۰۰۵
تحریریه: ۳۲۲۴۷۲۲۲-۳۲۲۲۲۲۱۱
نمابر: ۳۲۲۴۷۲۲۳
مسئول تحریریه: ۳۲۲۳۰۰۲۸
تلفن و نمابرسرپرست: ۳۲۲۳۰۰۱۴
www.khorasannews.com email:bojnord@khorasannews.com
اذان ظهر ۱۲:۳۷ غروب آفتاب ۱۸:۵۵ اذان مغرب ۱۹:۱۴ اذان صبح فردا ۴:۵۲ طلوع آفتاب فردا ۶:۲۰
اجتماعی

خاطراتی از روضه خوانی های محرم در بجنورد قدیم

عکس: ترنجی

علوی- مادر دست او و خواهرش را می گرفت و رو به روی خود می نشاند، روسری تمیزی سر آن ها می کرد و چادر نمازی را که برای شان دوخته بود، روی سرشان می انداخت، دست هر یک جانمازی تمیز و سفید که با پارچه ململ دوخته بود، می داد و آن ها را جلو می انداخت و با خود به روضه خوانی می برد. کوچه به کوچه می رفتند، از خیابان های خاکی و کوچه هایی با خانه های قدیمی که شاخ و برگ درختانش روی سر عابران خم شده بود، می گذشتند. همان طور که آرام می رفتند، مادر به آن ها یاد می داد که در روضه خوانی باید ساکت و آرام بنشینند، به دعاهایی که خوانده می شود، خوب گوش کنند و «قرآن» را خط به خط با قاری بخوانند تا بتوانند با تمرین های زیاد آن را بدون اشتباه یاد بگیرند.

۲ ماه روضه خوانی

یادم می آید کوچک که بودیم مادرم مرتب در گوش مان می خواند که باید در ایام محرم هر سال، هر روز به روضه خوانی محله مان برویم. در آن جا با واقعه کربلا آشنا شدیم و در ذهن مان ماند که باید حرمت این ماه را نگه داریم. اگر چه من و خواهرم آن موقع سن و سال چندانی نداشتیم اما به ذوق و شوق کمک کردن به بزرگ ترها، جمع کردن استکان های چای و تعارف کردن خرما به خانه «حاج بی بی» می رفتیم. مراسم روضه خوانی اش از نخستین روز محرم برپا بود و با این که عزاداری در حسینیه ها و تکایا تا دهم محرم ادامه داشت و از آن پس تا زمان اربعین تعطیل می شد اما روضه خوانی در خانه حاج بی بی در تمام ۲ ماه محرم و صفر ادامه داشت و اکنون هم که پیر شده است همچنان ادامه دارد. بانو «تقی زاده» که خاطراتی از آن روزهای محرم دارد، با بیان این مطالب ادامه می دهد: وقتی سر کوچه بن بست خانه «حاج بی بی» می رسیدیم دوان دوان به سمت خانه اش می رفتیم. در خانه اش از صبح خروس خوان باز بود و همسایه ها در آن رفت و آمد داشتند؛ یکی می خواست پذیرایی آن روز را برعهده بگیرد و چای خشک و قند به خانه او می برد تا از مهمانان مراسم عزاداری امام حسین(ع) پذیرایی کند و روز دیگر یکی از همسایه ها نذر حلوا داشت و سینی های حلوا را به میان جمعیت می آورد.وی بیان می کند: قرآن های کوچک و بزرگ سر طاقچه خانه «حاج بی بی» روی پارچه سبزی که جلوی معلم قرآن پهن شده بود قرار داشت و هر یک از زنان که می آمدند و قرآن همراه خود نداشتند از آن قرآن ها به طور امانت برمی داشتند و یک به یک شروع به خواندن آن می کردند، پس از آن زیارت عاشورا و در آخر هم روضه ای خوانده می شد که دل کوچک و بزرگ را به درد می آورد. وی ادامه می دهد: به خاطر دارم که هر سال دوست داشتیم در این مراسم شرکت کنیم و هیچ گاه طعم شله زردهایی را که در آخرین روز ماه صفر به یاد ائمه اطهار(ع) پخته می شد یادم نمی رود. بساط پختن شله زرد از صبح زود در حیاط بزرگ خانه «حاج بی بی» برپا می شد و عطر آن تا چند کوچه آن طرف تر هم می پیچید و ما نیز برای کمک به آن جا می رفتیم.

پذیرایی از عزاداران با حلیم

البته ماندگاری این سنت های حسنه فقط محدود به یک یا دو روضه خوانی نمی شود چنان که بانو «مهین ضیغمی» که پدرش نیز از خادمان امام حسین(ع) بوده و هر سال بساط پذیرایی از عاشقان حسینی را در حسینیه «نایب علی» پهن می کرده است هم حرف هایی برای گفتن دارد. وی با اشاره به شیوه پذیرایی از مهمانان حسینی در این حسینیه می گوید: پدرم همیشه دوست داشت از عاشقان حسینی پذیرایی کند. آن موقع ها مرسوم بود که در حسینیه ها پس از مراسم عزاداری امام حسین(ع) حلیم می دادند که پدرم چندین سینی حلیم را روی سر می گذاشت تا بتواند در کمترین زمان از همه مهمانان پذیرایی کند زیرا یک باره ۱۰۰ تا ۲۰۰ عزادار حسینی به حسینیه می آمدند و باید همه به موقع پذیرایی می شدند به همین دلیل آن طور که پدرم برایم تعریف می کرد، نخستین سینی را که ۱۰ کاسه حلیم داشت بر سر گذاشته بود، سپس دومین و سومین سینی را هم گذاشته بود که در نهایت توانسته بود ۱۰ سینی بزرگ را روی سرش بگذارد و از مهمانان پذیرایی کند و در چشم بر هم زدنی ۱۲۰ سینی حلیم را در بین مهمانان پخش کرده بودند. وی خاطرنشان می کند: از دوران کودکی خود به خاطر دارم که در ماه های محرم و صفر پدرم همیشه در حسینیه بود و ما را با آموزه های دینی آشنا می کرد و تاکید داشت که بچه ها نیز به تکیه ها و حسینیه ها برده شوند و از همان دوران کودکی برای آن ها آیین های محرم تبیین شود تا بدانند که امام حسین(ع) برای چه هدفی به شهادت رسید. این بانو می افزاید: زمانی که ۱۹ سال بیشتر نداشتم پرده های عزاداری همه حسینیه های شهر را با گلدوزی طراحی کردم و شعری روی آن ها نوشتم.

وی هدف از زنده نگه داشتن آیین های محرم را دنبال کردن ۲ موضوع می داند و می گوید: بزرگ ترین هدف در ماه محرم این است که هیچ گاه دل فردی را نشکنیم و کودک یتیمی را ناراحت نکنیم و از آن گذشته بزرگ ترین هدف این است که جوانان قدر محرم را بدانند. وی حضور جوانان در مراسم عزاداری ماه محرم را باعث خشنودی و افتخار می داند و می گوید: انسانیت مهم است و باید با درس گرفتن از سیره امام حسین(ع) به انسانیت برسیم و آن را از دوران کودکی به فرزندان خود آموزش دهیم. وی که ۵۲ سال دارد، اظهارمی کند: به خاطر دارم که هر سال در منزل ما در صبح های ایام محرم و صفر مراسم روضه خوانی و زیارت عاشورا برپا بود و همیشه زنان همسایه و آشنایان برای برپایی این مراسم به منزل پدری ام می آمدند و هنوز هم این رسم پابرجاست. وی می افزاید: زمانی که مادرم بانو «صدیقه باقرخانی» تازه عروس بوده، شاگرد مرحوم آقای مدیر «زهرایی» بوده و قرآن یاد می گرفته است و از آموزش و پرورش زمان طاغوت نیز پیشنهاد داده بودند معلم شود اما مشروط بر این که چادر خود را بردارد اما مادرم گفته بود از بانوی دو عالم حضرت فاطمه زهرا(س) خجالت می کشم که چنین کاری کنم. او از آن پس معلم قرآن شد، آن هم در خانه. وی می افزاید: از آن موقع شاگردانش به خانه می آمدند و قرآن یاد می گرفتند و هر سال یادگیری قرآن در ماه محرم از قوت بیشتری برخوردار بود و اکنون نیز به جز دهه نخست محرم عزاداری ها در منزل پدری ام به همان سبک و سیاق ادامه دارد و خانم ها هر روز صبح به آن جا می آیند.

البته در زمان قدیم ابتدا این رسم در منزل مرحوم «عسکری» برپا می شد و آن مرحوم به همه بچه های محل قرآن خواندن یاد می داد و بعد از فوت وی در خانه یکی دیگر از همسایه ها و بعد در منزل پدری ام این رسم ادامه یافت و از همان موقع تا الان هم ادامه دارد.

یکی دیگر از بانوان می گوید: در مراسم روضه خوانی ماه محرم که سال هاست در بجنورد برای بانوان برگزار می شود از سوی صاحب خانه یک روسری سفید به خانم ها هدیه داده می شود تا در هنگام تلاوت قرآن و خواندن زیارت عاشورا آراسته باشند.

به گفته وی، آیین های زنده نگه داشتن ماه های محرم و صفر باید همچنان با قدرت و پرشکوه ادامه یابد تا کودکان، نوجوانان و جوانان با آن ها آشنا شوند و این راه را ادامه دهند.

دوربین اجتماعی

ظرفیت تکمیل شده تاکسی و سرگردانی مسافران خارج از ایستگاه

صف طولانی تاکسی های زرد در بجنورد تمامی ندارد. این جا کمتر پیش می آید تاکسی ها به دنبال مسافر باشند و بیشتر منتظر مسافر می مانند. به جای آن که تاکسی ها در شهر بچرخند و مسافران منتظر را سوار کنند، در ایستگاه صف چند متری تشکیل می دهند و منتظر مسافر می مانند. این چرخه معیوب بنا به دلایل مختلفی سال هاست که در جان حمل و نقل درون شهری بجنورد رخنه کرده و انگار برای برطرف شدن این مشکل حالا حالاها باید صبر کرد! یکی از شهروندان به خبرنگار ما گفت: حکایت مسافران منتظر تاکسی و تاکسی هایی که در صف طولانی هستند سال هاست در بجنورد وجود دارد اما تغییری در این ماجرا ایجاد نشده است. «محمدی» افزود: فصل سرما نزدیک است و از یک سو انتظار برای تکمیل ظرفیت تاکسی در ایستگاه ها سخت و از سوی دیگر انتظار برای رسیدن تاکسی های خالی برای شهروندان مشکل ساز خواهد بود.

تغذیه سالم

خواص چای

گروه اجتماعی- چای حاوی ترکیبات مفیدی مانند کافئین، تئوفیلین، تانین، تیانین، کاتچین، ویتامین‌های E و C و گروه B، فلوراید، فلاونوئیدها، کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم است که این ترکیبات باعث افزایش انقباض‌پذیری و کارایی عضلات قلب، افزایش ضربان قلب و کاهش فشارخون می‌شود و دارای آثار ضدالتهابی و آرام‌بخش سیستم عصبی است و خواص ضدسرطانی دارد.

چای یک آنتی‌بیوتیک و آنتی‌ویروس قوی است، ترکیبات موجود در چای باعث کاهش کلسترول خون می شود و از افزایش فشار و قند خون جلوگیری می کند.

به گفته برخی کارشناسان، نوشیدن چای به بیماران قلبی توصیه می‌شود چون از ایجاد لخته‌های خطرناک خون که به حملات قلبی و سکته منجر می‌شود، پیشگیری می کند.

افرادی که چای می‌نوشند یک سوم کمتر از گروهی که قهوه مصرف می‌کنند، دچار آسیب‌های قلبی -عروقی می‌شوند. چای، به خصوص چای نه چندان پررنگ، از تشکیل پلاک‌های انسداد عروقی در آئورت جلوگیری می‌کند. فلاونوئیدهای موجود در چای سطح چربی خون به خصوص کلسترول بد را کاهش می‌دهد. فلوراید موجود در چای برای استحکام دندان‌ها مفید است و از ایجاد بوی بد دهان پیشگیری می‌کند.

آشپزی

مواد لازم

سینه مرغ ۳۰۰ گرم، بادمجان قلمی ۴ عدد، نعناع و جعفری ۳۰۰ گرم، پیاز داغ ۶ قاشق غذا خوری، آبغوره یا آب نارنج ۳ قاشق غذاخوری، محلول زعفران یک قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و ادویه خورشتی به مقدار لازم.

خورشت نازخاتون

طرز تهیه ابتدا بادمجان ها را سرخ، سپس نصف پیاز داغ را به آن اضافه می کنیم. سینه مرغ خرد شده را به پیاز داغ اضافه می کنیم. زمانی که مرغ تغییر رنگ داد به آن ادویه خورشتی، نمک و فلفل اضافه می کنیم و هم می زنیم، سپس دو پیمانه آب جوش به خورشت اضافه و حرارت را کم می کنیم تا مرغ بپزد.حالا نعناع و جعفری خرد شده را داخل مقداری روغن تفت می دهیم و ۲۰ دقیقه قبل از پخت خورشت، سبزی ها را به آن اضافه می کنیم.زمانی که مرغ کاملاً پخت، بادمجان ها را به همراه بقیه پیاز داغ به خورشت اضافه می کنیم، سپس محلول زعفران و آبغوره یا آب نارنج را به آن می افزاییم.

گیاهان دارویی

حفاظت کننده در برابر بیماری های قلبی

«شبدر قرمز» یک گیاه وحشی متعلق به خانواده لگوم است که از آن در تولید دارو برای درمان بیماری های مختلفی مانند سیاه سرفه، مشکلات تنفسی و التهاب پوست مانند پسوریازیس و اگزما استفاده می شود. شبدر قرمز می‌تواند به از بین رفتن سموم در جریان خون کمک کند. وجود چنین سمومی باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود. ایزوفلاون های این گیاه در درمان بسیاری از مشکلات مرتبط با عوارض یائسگی، گرگرفتگی، ناراحتی های قلبی و پوکی استخوان مفید است. این گیاه منبع بسیاری از مواد مغذی مانند کلسیم، کروم، منیزیم، نیاسین، فسفر، پتاسیم، تیامین و ویتامین c است.