یادداشت

صدای بال فرشتگان

حیدرزاده

بالها از این زمین خسته ایم و هر سال اعمد به بت های قدرو نزول فرشتگان الهی داریم تا مابندگان را که اسیر خاک هستیم و در این دنیای رنگارنگ و فریبکار غرق شده ایم ببخشایی و در رحمت را برایمان باز کنی که محتاجیم به کرمت. بالها در این بت های قدر که هر شبش از هزار ماه برتر است خاضعانه و ملتمسانه به درگاهت پناه می آوریم تا گناهان ما را ببخشی و از آن ها چشم پیوشی که شرمنده رحمتت هستیم ای گشاینده درهای غفران. ما را از عذاب دوزخ دور نگه دار، ما حالصانه آمده ایم در شب قدر سرنوشت مان را به دست خودمان رقم بزنیم و دلمان را که در این یک سال ها گناه، سیاه و کدر شده است، با نور امیدی که از تو می تابد صاف و صیقلی کنیم و با آن آرامش بگیریم. پروردگارا در شب «احیاء» از تو می خواهیم به ما قدرت دهی تا از اعمال زشت مان استغفار کنیم و تو نیز توبه های ما را بپذیری و بندگان پشیمانت را که چنین به درگاه لایتناهی ات پناه آورده اند مورد اکرام قرار دهی. دعاهای «جوشن کبیر»، «افتتاح» و «ابوحمزه ثمالی» را زیر لب می خوانیم، کتاب مقدست را بر سر می گذاریم تو ای پدر مهربانی، گذشت، کرم، رحمت وبخشش بی پایانت را برای خود یادآور شویم و دیگر

علوی- برای آمدنش لحظه شماری می کنند، می دانند که پروردگارشان توبه پذیر است و هر چند هم که به خطا رفته باشند، باز هم در خانه اش را به روی بندگانش نمی بندد و آن ها را به سوی خود فرا می خواند. همان بندگانی که خطا می کنند، اما وقتی به خود می آیند، از بخشش پروردگار خود ناامید نمی شوند و دست ها را به نشانه دعا و توبه بالا می گیرند و تمام طول سال انتظار می کشند تا دوباره این شب ها را از راه برسند و آن قدر باخود حرف کنند، آن قدر در این خلوت با خدای خود راز و نیاز کنند، آن قدر گریه و شیون کنند، تا اشک هایشان بر بال های ملائک بلغزد. آن قدر بر گناهان خود بگریند تا لذت آن گناه از دلشان بیرون آید و دلشان دوباره همچون آینه جلا گیرد. شب های قدر فرصتی است برای خودسازی و خلوت با خدایی که خوب می داند در یک سالی که بر حریک از ما گذشته چه کرده ایم، چقدر دل شکسته ایم، چقدر از همه خوبی ها دل بریده ایم و به گناه دل بسته ایم اما با این که می داند، دوست دارد تا بندگانش خلوتی با خود داشته باشند و به او بیندیشند و در راه اصلاح خود گام بردارند.

بهتر از هزار ماه

شب های قدر هر سال پر شورتر از سال های قبل برگزار می شود و پیر و جوان در کنار هم کتاب دعا در دست می گیرند، از اعمال ناموأب گذشته خود توبه می کنند و دعا می کنند که سالی خوش را در پیش رو داشته باشند. سالی که بتوانند در راه آن چه خواست خداست، قدم بردارند و پله پله به درگاه ربوبیت برسند. آن قدر در خانه اش می زنند و ناله و شیون می کنند تا این در باز شود و از رحمت بیکران آن بهره مند شوند.

مساجد، حسینیه ها و مهدیه ها هم مهیای آمدن شب های قدر شده اند و منتظرند تا دوباره عاشقان بیایند و قرآن به سر بگیرند. چنان که سال هاست این کار را انجام می دهند و امید به کرم پروردگار دارند.

«شب های قدر هر لحظه اش مانند جواهری می ماند که باید آن را نهایت استفاده را برد» این جمله را بانویی میانسال می گوید که پس از حادثه ای که برایش رخ داده چندین سال است که در شب های قدر خود را وقف خدمت به مردم کرده است و این کار را فرصتی مغتنم می داند. وی که تمایل ندارد نامش ذکر شود، عنوان می کند: چند سال پیش در آستانه ماه مبارک رمضان دچار بیماری سختی شدم و بسیار ناامید بودم به طوری که حتی توان رفتن به مسجد را در شب های قدر نداشتم. در آخرین شب قدر به توصیه یکی از دوستان و با هر زحمتی که بود خود را به «مهدیه» رساندم. آن شب آن قدر با خدای خود خلوت و راز و نیاز کردم که احساس کردم با سپیده صبح یک قدم به خدا نزدیک تر شده ام. وی ادامه می دهد: این رفتن به مهدیه آن شب برای آن که امید بیشتری به بهبودی ام پیدا کنم و از این که احساس می کردم همه گناهانم بخشوده شده است، انرژی مضاعفی گرفتم به طوری که پس از گذشت چند ماه از بیماری، به گفته پزشکم با روحیه مثبتی که داشتم توانستم با بیماری ام مقابله کنم.

این بانوی میانسال اظهارمی دارد: از آن سال به بعد هر سال در مراسم شب های قدر با جان و دل شرکت می کنم و از این همه خالصی که مردم در این شب ها دارند، به وجد می آیم.

بانوی دیگری که ۷۲ سال سن دارد، از شب های قدر در زمان قدیم هم یاد می کند و می گوید: زمانی که دختر بچه بودم، تعداد اندکی مسجد در بجنورد بود و با حضور دوستان و آشنایان از مسیرهای دور در منزل پدری ام که حیاط بزرگی داشت مراسم شب های قدر برپا می شد. «مرتضوی» ادامه می دهد: همه اهل خانه و برخی اقوام از چند روز قبل خانه را برای پذیرایی از میهمانان زیادی که در این شب ها می آمدند، مهیا می کردند. برای این کار تعداد زیادی قرآن و کتاب دعا در گوشه اتاق میهمانمان هم هیچ وجود داشت و جماعتی اعم از مرد و زن به خانه ما می آمدند و تا سحر به خواندن نمازهای قضاء شب زنده داری و قرآن خواندن می پرداختند و پس از آن هنگام سحر نیز با خوردن سحری ساده روزه می گرفتند. وی خاطرنشان می کند: البته گاهی اوقات نیز برخی از آن هایی که برای احیای شب های قدر به منزلمان می آمدند، تدارک سفره سحری را می دیدند. وی شب های قدر را بهترین شب ها برای نیایش و دعا عنوان و ذکر می کند: بزرگ ترهایمان از زمان قدیم به ما گفته اند که شب بخشش گناهان است، به همین دلیل احساس برزش گناهان باعث شادابی مومنان می شود و دل هایشان را جلا می بخشد.

اهالی بجنورد هم مانند هر سال برای رسیدن شب های قدر لحظه شماری می کنند. برخی از آن ها با این که سن و سال بالایی دارند اما می گویند با وجود کهولت سن، در شب های قدر نماز صد رکعتی می خوانند و همه اعمال این شب ها را به خوبی به جا می آورند. یکی از آن ها عنوان می کند: هر سال مراسم شب زنده داری در مسجد محله مان برگزار می شود و تعداد زیادی از ساکنان منطقه دور هم جمع می شوند و مجلسی را برگزار می کنند. باقو ابرخانی» ادامه می دهد: در لحظه ای که چراغ ها خاموش می شود تا هر فردی به راحتی بتواند قرآن به سر گیرد و راز دل با خدا بگوید، گویی قیامت به پا می شود، صدای عجز و ناله و فغان به آسمان می رود و آسمان را هم به لرزه می اندازد. لحظات وصف ناشدنی است و انسان از دیدن این همه ناتوانی و حقارت خود،سر عبرت می گیرد و به بزرگی خالق خویش بیش از پیش پی می برد. وی بر این نکته تاکید می کند که آن کاش در همه لحظات زندگی به قول هایی که در شب های قدر به خود و خدایمان داده ایم عمل کنیم و آن ها را به دست فراموشی نسپاریم. یکی از جوانان نیز بیان می کند: ماه رمضان ماه خودسازی است و درهای رحمت خداوند باز است و انسان می تواند از این رحمت بیکران بهره مند شود. وی می مراسم شب های قدر سال گذشته که در مصلی و امامزاده سید عباس(ع) برپا شده بود، اشاره می کند و می گوید: در شب های قدر بیشتر هم مانند هر سال برای رسیدن شب زنده داری به مسجد می رفتیم اما امسال مذهبی جای سوزن انداختن نبود و جاب تر آن که بیشتر از افراد میانسال و سن جوان ها با عشق و علاقه آمده بودند و در این مراسم شرکت داشتند.

اشک های لرزان

همه فضای امام زاده گویی عطرآگین شده و نوری سبز همچون نوری الهی بر گنبد آن تابیدن گرفته است. فضا روحانی است و هر بنده ای که در کنار آن جای می گیرد، بی اختیار اشک از چشم هایش جاری می شود و زیر لب زمزمه می کند. حجت الاسلام «بافیوره» ادامه می دهد: این شب ها قدر و ارزش دارد و خداوند سفره غفران خود را برای همه مردم باز کرده است و باید در این شب ها از خداوند خواسته شود که خودش توفیق بهره مندی از این شب ها را بدهد. وی به آثار معنوی این شب ها در طی سال هم اشاره می کند و می افزاید: احساس این که گناهان در این شب ها بخشوده می شود و درهای رحمت الهی باز است باعث می شود تا انسان ها دقت بیشتری در رفتار و گفتار خود داشته باشند و سعی نکنند لوح سفید وجودشان را با گناه آلوده کنند.

فرق شکافته اش، از غربتی که گرفتارش بود و ظلازایی که حالا دیگر بی یار و یاور شدند. یکی از آن ها آن قدر درد دارد که می خواهد سینه خود را بشکافد و برای «علی(ع)» زار زار بگرید. دیگری هم سادگی این امام را به یاد می آورد، این که ساده می زیست و انگشتری خود را به مسکین می بخشید، همه برای از دست دادن چنین مرد بزرگی می گریند و همان طور که قرآن به سر دارند خدا را به نخستین امام پیشوایان قسم می دهند که آن ها را در این شب ببامرزد.

سفره غفران

در این میان مشاور فرهنگی استاندار خراسان شمالی، حضور جوانان را در شب های قدر پرشور توصیف می کند و می گوید: عده زیادی هستند که در شب های قدر شب زنده داری می کنند. حجت الاسلام «بافیوره» ادامه می دهد: این شب ها قدر و ارزش دارد و خداوند سفره غفران خود را برای همه مردم باز کرده است و باید در این شب ها از خداوند خواسته شود که خودش توفیق بهره مندی از این شب ها را بدهد. وی به آثار معنوی این شب ها در طی سال هم اشاره می کند و می افزاید: احساس این که گناهان در این شب ها بخشوده می شود و درهای رحمت الهی باز است باعث می شود تا انسان ها دقت بیشتری در رفتار و گفتار خود داشته باشند و سعی نکنند لوح سفید وجودشان را با گناه آلوده کنند.

نکته

چراغ راه

علوی

اعتقاد داشتن به منبع حیاتی قدرت لایزال الهی و رابطه ای پاک که عاری از هر گونه پلیدی است، در ایجاد آرامش روان انسان تاثیر به سزایی دارد. یک کارشناس ارشد روان شناسی با بیان این مطلب و با اشاره به آثار دعا و نیایش به ویژه در شب های قدر عنوان می کند: این تفکر که در چنین شب هایی گناهان آمرزیده می شود، تاثیر به سزایی در آرامش روح و جسم افراد می گذارد.

«طالبی» ادامه می دهد: هر چه اعتقاد افراد قوی تر و با الگوبرداری صحیح از رفتارهای والدین برای فرزندان بیشتر باشد نتیجه گیری بهتر خواهد بود و نهادینه تر خواهد شد، در چنین شرایطی فرد خود را غنی می بیند و نتیجه مطلوبی روی رفتارهای روزمره افراد می گذارد. وی ادامه می دهد: دعا و ارتباط با خدا افراد را هدایت می کند و چراغ راه افراد است.

با صفحه ورزش همراه باشید

صفحه ورزش را می توانید ۴ روز در هفته در روزنامه خراسان شمالی بخوانید.

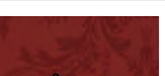
همچنین می توانید درد دل ها، مطالب علمی، نظرات، انتقادها و پیشنهادهای خود را در مورد اوضاع ورزش استان و صفحه ورزش از طریق شماره تلفن های دفتر روزنامه خراسان شمالی و یا ایمیل shomalinews@gmail.com با عنوان «صفحه ورزش» ارسال کنید.

درمان زردی

علوی- بید خشت گیاهی از خانواده بید است که شیره و صمغ خشک شده آن برای مصارف دارویی مورد استفاده قرار می گیرد. یک کارشناس گیاهان دارویی با بیان این مطلب اظهارداشت: بید خشت ملین، آرام بخش و اندرالرو است و در طب سنتی از آن به عنوان تب بر هم استفاده می شود. «مسعود معمارپانایی» ادامه داد: از بید خشت برای درمان زردی در نوزادان و به عنوان ضد تب، ضد نفخ، ضد حساسیت، ضد سرفه، ضد سوزش معده و مری، ملین، خنک کننده، آرامبخش، بهبود دهنده آبله مرغان، تنظیم کننده دستگاه گوارش، مقوی معده، مقوی کبد، مقوی روده و جلوگیری کننده از نرمی و پوکی استخوان استفاده می شود. به گفته وی، افراد دیابتی می توانند از بیدخشت به عنوان شیرین کننده طبیعی و مفید استفاده کنند.

مقوی دستگاه گوارش

گروه اجتماعی- پایین آمدن قند خون و احساس ضعف و گرسنگی یکی از پیامدهای روزه داری است که امری طبیعی به شمار می رود و بهتر است برای آن که روزه داران دچار ضعف بدنی نشوند در فاصله افطار تا سحر از رژیم غذایی سالمی پیروی کنند. کارشناس تغذیه دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در این باره اظهارداشت: برخی از روزه داران در زمان افطار با وعده سیر سعی می کنند برای جبران افت قند، از مواد قندی بیشتری استفاده کنند در حالی که بیشتر این مواد دارای قند مصنوعی هستند و اگرچه ممکن است قند خون را افزایش دهند و فرد حالت سیری پیدا کند اما با گذشت مدت کوتاهی باعث افت قند خون می شوند. «جودت» ادامه داد: برای جلوگیری از افت قند خون به ویژه برای بیماران دیابتی، خوردن خرما توصیه می شود. خرما دارای پتاسیم، فیبر، منگنز، ویتامین B6 و منیزیم است. وی البته خرما را برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش هم مفید دانست و افزود: بهتر است شخص با خرما و آب ولرم یا چای کم رنگ افطار کند و در وعده سحر نیز از خوردن آن غافل نشود.



گرما زدگی

روزه داران در ایام ماه مبارک رمضان برای مقابله و پیشگیری از گرما زدگی می توانند آبلیموی تازه مصرف کنند. یک پزشک عمومی با اعلام این مطلب گفت: روزه داران با مصرف سالم و به موقع سالم و اصولی می توانند بر گرمازدگی در ماه مبارک رمضان فایق آیند. دکتر «پرنده» افزود: برای پیشگیری از عوارض هوای گرم و کاهش شدیداب بدن تنها در صورت ضرورت از منزل خارج شوید و می توانید با فاصله گرفتن از نور خورشید در طول روز و حرکت در مناطق سایه و خنک، استفاده از پوشش کلاه، عینک آفتابی مناسب و دستکش و همچنین کاهش فعالیت های بدنی از گرمازدگی در امان بمانید. وی یکی از مهم ترین عوامل گرمازدگی را کاهش آب بدن ذکر کرد و ادامه داد: در طول روز بدن از راه تعریق مواد معدنی و معدنی زیادی را از دست می دهد که ادامه این روند در ماه رمضان سبب تضعیف بدن می شود که تنها با وعده های افطار و سحر سالم و اصولی می توان آن را جبران کرد.

حلوا

مواد لازم: آرد سفید ۲ لیوان، شکر یک لیوان، آب یک و نیم لیوان، گلاب یک سوم لیوان، کره ۵۰ گرم، روغن مایع یک لیوان، زعفران آب کرده ۵ قاشق غذاخوری، پودر هل یک چهارم قاشق چایخوری

طرز تهیه: برای تهیه شیره حلوا شکر ، آب ، گلاب ، زعفران و هل را مخلوط می کنیم و درون قابلمه ای روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا ۵ دقیقه بجوشد، روغن را نیز داخل قابلمه ای می ریزیم تا گرم شود (آرد را ۲۱ بار الک می کنیم و داخل ظرفی می ریزیم و با حرارت کم تفت می دهیم تا رنگ آن، کرمی شود، سپس روغن داغ را به آرد اضافه و مخلوط می کنیم تا آرد سرخ و رنگین طلایی شود. حرارت را کم می کنیم و سپس شیره ای را که آماده کرده ایم، به مواد می افزاییم. مواد را خوب مخلوط می کنیم و کره را هم اضافه می کنیم تا حلوا خودش را بگیرد و به روغن بیفتد سپس حلوا را درون ظرف می ریزیم.

سلامت نامه

رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی استان:

۸۰ درصد کودکان مبتلا به سرطان خون بهبود می یابند

۸۰ درصد کودکان مبتلا به سرطان خون در استان با تشخیص زود هنگام و وجود امکانات لازم در استان برای تشخیص این بیماری بهبود می یابند. رئیس انجمن حمایت از بیماران سرطانی خراسان شمالی با اعلام این خبر در گفت و گو با خبرنگار ما و با اشاره به این که درمان سرطان خون در کودکان به طور معمول نیازمند یک بازه زمانی ۲ تا ۳ ساله است، گفت: سرطان خون یکی از سرطان های شایع در جامعه ماست که عنوان دومین سرطان شایع در میان کودکان را به خود اختصاص داده است. «حریری» با بیان این که در حال حاضر تعداد زیادی از کودکان مبتلا به سرطان برای همیشه درمان می شوند، افزود: به طور معمول درمان سرطان خون در کودکان نیازمند صرف زمان و حوصله است و مبتلایان به این بیماری در یک دوره زمانی ۲ تا ۳ ساله برای همیشه با سرطان خدا حافظی می کنند. وی اشاره کرد: درسرطان کودکان زمان تشخیص بسیار مهم است.

آشپزی

آموزش نوازندگی
تدریس خصوصی
گیتار
سه تار
پیانو
ارگ
آرشیان تلفن: ۰۵۸-۳۲۲۷۲۹۳۸ همراه: ۰۹۱۵۷۷۳۵۱۹۹
OFF قفل و کلید شهر OFF
فقط روزهای کاری از ساعت ۸ الی ۱۳ و ۱۶ الی ۲۱
کلید معمولی ۱۰۰۰
کلید کامپیوتری معمولی ۲۰۰۰
کلید گاوصندوق ۸۰۰۰
کلید پراید ۲۵۰۰۰
کلید پژو ۳۰۰۰۰
کلید خودروهای خارجی ۷۵۰۰۰
کلید کامپیوتری خودروهای خارجی ۱۰۰۰۰۰
ریموت ۲۰۶ پژو ۷۵۰۰۰
ریموت سمند و پژو ۶۰۰۰۰
ریموت خودروهای خارجی با ارزانترین قیمت ممکن
بازکردن در ساختمان و خودروهای ایرانی ۱۵۰۰۰
بازکردن در ضد سرقت و خودروهای خارجی ۲۰۰۰۰
کارت مکان اصلی ۲۵۰۰۰ و غیراصلی ۲۰۰۰۰۰
قیمت ها به تومان
آدرس: بجنورد، میدان مادر / ۰۵۸-۳۲۲۲۰۴۸۵ / مدیریت: نظیفی و موسوی
جرثقیل پاسارگاد یزدانی ۰۹۱۵۱۸۴۱۰۳۶
فرش مروارید
انواع فرش های ماشینی
در طرح ها و رنگ های مختلف
انواع موکت
نقد و اقساط
فروش ویژه اقساطی ویژه دارندگان حکمت کارت
بدون سود و بدون پیش پرداخت
با اقساط ۶ الی ۲۴ ماهه
« فروش اقساطی ۱۲ ماهه بدون سود »
بجنورد ، میدان کارگر ، خیابان جمران ، روبروی کانون پرورشی
تلفن : ۳۲۲۲ ۴۱۰۹ یزدانی ۰۹۱۵ ۵۸۶ ۶۸۵۲
لاستیک حسام ساعدی
apollo TYRES
بجنورد ـ خیابان امام خمینی غربی ـ نبش خیابان هنر
۰۹۱۵۵۸۴۳۵۹۳ ۰۵۸-۳۲۳۳۲۱۲۸ فاکس: ۰۵۸-۳۲۳۲۶۱۵۱
رَمضان کَریم
رُز طلایی
Roz Talai
با افتخار میزبان ضیافت های افطاری شما عزیزان همشهری در مجموعه رستوران و تالار رز طلایی، هستیم.
رستوران . تالار. سفره خانه سنتی
برگزاری مراسم افطاری با سالن های مجزا (ظرفیت ۱۳۰ ، ۲۲۰، ۷۰۰ نفر) با ورودی رایگان
رزرو مجالس عروسی در ماه مبارک رمضان همراه با ۳۵ % تخفیف هزینه ورودی سالن
رستوران : بلوار معلم ، نبش معلم ۱۵
رستوران سنتی: بلوار معلم ، نبش معلم ۱۵طبقه زیرین رستوران
تالار : بلوار معلم ، نبش خیابان پنجم طبقه فوقانی فروشگاه رفاه
رزرو مجالس : ۰۹۱۵۵۸۴۳۱۷۲ ۰۹۳۹۱۸۴۳۱۷۲
۰۵۸-۳۲۲ ۵۸ ۹۵۱