

# فارس وارن

۱۰۱۲

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۱۳ آذر ۱۴۰۲

بازخوانی زندگی معلولانی که معلولیت  
برایشان به معنی ناتوانی نبود

## توانمند همچون معلولان

۴۰



شفلرا؛ هم زیبا  
هم تصفیه کننده  
هوا

۷۱



بی هوادل  
به جاده  
نزدید

۳۱

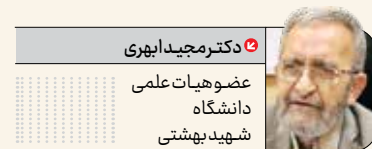


معلولیت  
پایان راه  
نیست

۲۱



## معلولیت پایان راه نیست



دکتر مجید ابهری

عضو هیات علمی

دانشگاه

شهید بهشتی

توانایی‌های انسان همه در معرض دید نیست و در بسیاری مواقع وجود نقص در او پایان راه و انتهای جاده نیست.

در تاریخ ادبیات زبان فارسی می‌خوانیم محمد بن عبدا... رودکی با آن‌که از نعمت بینایی محروم بود اما یکی از نوادر روزگار در فرهنگ و ادب فارسی بود.

برای افراد ظاهربین که صرفاً بر اساس توانایی‌های ظاهری در مورد انسان‌ها قضاوت می‌کنند، باور جایگاه رودکی در ادب فارسی شاید دشوار و غیرمحمول بود اما امروز در مقابل چشمان همه انسان‌هایی هستند که از یک یا چند حس و عضو محروم بوده ولی جایگاه والا وارزنده‌ای در علوم و دانش و حتی ورزش دارند.

رسیدن به مدار عالی علمی براساس تلاش و پشتکار این‌گونه افراد، انسان‌های ظاهربین را با نکته غیرقابل انکاری روبه‌رو ساخته و آنها را وادار به پذیرش واقعیتی قدرتمند کرده است.

از نگاه دانش، انسان شناسی با از دست دادن یک توانمندی یا حس انسان توانمندی‌های دیگری تقویت و رشد می‌یابد.

از دست دادن بینایی موجب افزایش قدرت بویایی یا شنوایی انسان می‌شود. آنچنان‌که با بوییدن می‌توانند استفاده کننده از آن را اعلام کنند.

امروز در رشته‌های مختلف علمی شاهد حضور اساتید و چهره‌های علمی هستیم که از نگاه ظاهری ما معلول به حساب می‌آیند در حالی که قدرت درک، تحلیل و شناخت آنها چند برابر از افراد مشابه بیشتر است. امروز حتی در رشته‌های ورزشی و مسابقات جهانی و در پارالمپیک‌ها افرادی که دو پای خود را از دست داده‌اند به مقام اول رسیده‌اند.

بسیاری از افرادی که مادرزاد یا بر اثر بیماری و تصادف بخشی از توانمندی خود را از دست داده‌اند شاهد ظهور نواذب و چهره‌های ورزشی و هنری هستیم که در حقیقت الگو و نماد اراده برای همه افراد در جامعه باشند.

اینجانب در یک مسابقه شنا مشاهده کردم جوان ۲۰ ساله بدون یک دست به مقام اول مسابقه رسید.

مسابقات پارالمپیک میادین ظهور و نمایش صاحبان اراده‌های فوق بشری هستند که نخواستند زانوی غم بغل کرده و در انتظار کمک و ترحم دیگران باشند.

اشتباه نابخشودنی و گناه بزرگ برخی افراد که از واقعیت‌های وجودی و توانایی‌های این افراد بی‌خبر هستند این است که با دیده ترحم به آنها نگاه می‌کنند. البته طرز فکر و سبک زندگی برخی افراد دارای معلولیت باعث ایجاد این نوع نگاه می‌شود. هنگام عبور از خیابان‌ها با افرادی مواجه می‌شویم که محکم و استوار با اراده‌ای یولادین به عبور و مرور یا کار مشغول بوده و اجازه نمی‌دهند که با نگاه دلسوزی و ترحم به آنها نگریده شوند. از دید آنها و بسیاری از افراد معلولیت پایان راه نبوده و آغازی بر یک زندگی شرافتمندانه و قدرتمندانه است.

امروزه بسیاری از افراد دارای معلولیت زندگی عاطفی و رابطه زناشویی خود را با افراد فاقد معلولیت آغاز کرده و دارای زندگی مملو از عشق هستند. نگاه ترحم‌آمیز به این انسان‌های بزرگوار و شریف اهانت به مقام شامخ انسانی بوده که ناشی از ضعف تشخیص و ناتوانی در شناخت اجتماعی است.

به عنوان یک رفتارشناس بعد از حدود ۴۰ سال فعالیت نظری و میدانی از هموطنان عزیز خواهش می‌کنم بدون درخواست این عزیزان با الفاظ و رفتارهای ناشی از ترحم و دلسوزی به سوی این عزیزان نرویم، چراکه برخی دلسوزی‌های غافلانه ما موجب اهانت به شخصیت انسانی و اجتماعی آنها می‌شود.



گفت و گو

گزارش

دیباجه

اینفو

روایتی متفاوت از زندگی یک دختر معلول

## روی چرخ زندگی

الی، دختر نوجوانی است با کلی آرزو و هدف‌های کوچک و بزرگ برای زندگی‌اش. تفاوت الی با بچه‌های دیگر در شرایط جسمی‌اش است. او مجبور است روی ویلچر بنشیند اما خودش هیچ مشکلی با این وضعیت ندارد و ناتوانی جسمی‌اش به هیچ وجه او را محدود نمی‌کند و باعث نمی‌شود که رویاهايش را رها کند. الی عاشق شیرینی‌پزی است و تمام تلاشش را می‌کند روزی شیرینی‌پز خیلی بزرگی شود که دیگران عاشق دستور پخت غذاهايش شوند. الی هر هفته انواع گوناگونی از مافین، تارت و شیرینی‌های دیگر را درست می‌کند و بیننده پروپا قرص برنامه‌های آشپزی تلویزیون است. او روز به روز دارد به بیشتر به طرف آرزویش قدم برمی‌دارد تا این که یک روز اوضاع تغییر می‌کند.



معرفی

پدر بزرگ الی بیمار می‌شود. او همراه مادرش به ناچار به شهر دیگری نقل مکان کرده تا بتوانند از پدر بزرگ مراقبت کنند. شهر جدید و آشنایی با آدم‌هایش برای هر کسی چالش‌های زیادی به وجود می‌آورد که نمی‌توان نادیده‌شان گرفت اما الی با معلولیت جسمی‌اش به مراتب کار سخت‌تری در پیش دارد. او باید بکوشد تا با دیگران ارتباط برقرار کرده و خودش را به عنوان همسایه جدید به آنها معرفی کند، آن هم همسایه‌ای که ظاهراً با دیگران متفاوت است، بنابراین پاک کردن قضاوت‌ها و پیش‌فرض‌های اشتباه دیگران درباره معلولان جسمی، بزرگ‌ترین دغدغه‌ی او می‌شود اما مطمئن است که از پس تمام این چالش‌ها برمی‌آید و باز هم با آرامش می‌رود دنبال رویایش.

کتاب «روی چرخ زندگی» نوشته جیمی سامنر، روایت رویاهای الی در زندگی و چالش‌های

او هنگام نقل مکان به یک شهر جدید و آشنایی‌اش با دیگران است که به زیباترین و جذاب‌ترین شکل ما را با زندگی و درونیات بچه‌ای که معلول جسمی است، همراه می‌کند. این کتاب برنده جوایز ادبی

زیادی شده است. جوایز و افتخارات کتاب روی چرخ زندگی: برنده جایزه ILA Teachers' Choices، نامزد جایزه ادبی Golden Sower Award، نامزد جایزه ادبی Nene Award

کتاب روی چرخ زندگی برای چه کسانی مناسب است؟ نوجوانان، کودکانی که دچار معلولیت جسمی هستند و تمام طرفداران ادبیات کودک و نوجوان لذت فراوانی از خواندن این کتاب می‌برند.

در بخشی از کتاب روی چرخ زندگی می‌خوانیم:

بابای عزیزم! این نامه را از جاده برای می‌نویسم. نگران نشو من پشت فرمان نیستم. (هاها!) همان طور که خودت می‌دانی، داریم می‌رویم اوکلاهاما. مامان گفت باید برای ایملی بفرستم. کریسمس را تبریک بگویم. کریسمس مبارک! خب الان مامان می‌گوید باید چیزهای دیگری هم برای بنویسم. دارم الکی دکمه‌ها را تق تق فشار می‌دهم، چون هیچ چیزی به فکرم نمی‌رسد. خب هوا چطور است؟ شوخی کردم. تازه ۱۰ دقیقه است راه افتاده‌ایم.

از شوخی گذشته، حالم واقعاً خوب است. حال صندلی‌ام هم خوب است. تابستان می‌بینمت.

الی، بیشتر از سه ساعت است راه افتاده‌ایم و تازه داریم می‌رسیم به حوالی ممفیس. تنسی زیادی دراز است. منظورم این نیست که از نشستن خسته شده‌ام، نه، خسته نشده‌ام اما ماه گذشته، دستگاه پخش دی‌وی دی خراب شد و این پشت، هیچ کاری ندارم، به‌جز این‌که رودخانه را تماشا کنم که مدام پیدا و ناپیدا می‌شود. اگر تا به حال می‌سی‌سی‌پی را ندیده‌اید، چیز مهمی از دست نداده‌اید.

درنگ



## افراط در عبادت

از همان وقت‌هایی که تصوف هم در دنیای اسلام پیدا شد، ما می‌بینیم افرادی پیدا شدند که تمام نیروی خودشان را صرف عبادت و نماز کردند و سایر وظایف اسلامی را از یاد بردند. مثلاً در میان اصحاب امیرالمؤمنین مردی را داریم به نام ربیع بن خثیم، همین خواجه ربیع معروف که قبری منسوب به او در مشهد است. حالا این قبر، قبر او هست یا نه، من یقین ندارم و اطلاع در این زمینه کافی نیست، ولی در این‌که او را یکی از زهاد ثمانیه یعنی یکی از هشت زاهد معروف دنیای اسلام می‌شمارند شکی نیست. ربیع بن خثیم این قدر کارش به زهد و عبادت کشیده بود که در دوران آخر عمرش قبر خودش را کنده بود و گاهی می‌رفت در قبر و لحدی که خودش برای خودش کنده بود می‌خوابید و خود را نصیحت و موعظه می‌کرد، می‌گفت: یادت نرود عاقبت باید بیایی اینجا. تنها جمله‌ای که غیر از ذکر و دعا از او شنیدند آن وقتی بود که اطلاع پیدا کرد که مردم حسین بن علی فرزند عزیز پیغمبر را شهید کرده‌اند؛ چند کلمه گفت در اظهار تأثر و تأسف از چنین حادثه‌ای: وای بر این امت که فرزند پیغمبرشان را شهید کردند! می‌گویند بعدها استغفار می‌کرد که چرا من این چند کلمه را که غیر ذکر بود به زبان آوردم. همین آدم در دوران امیرالمؤمنین علی (ع) جزو سپاهیان ایشان بوده است. یک روز آمد خدمت امیرالمؤمنین عرض کرد: «یا امیرالمؤمنین! انا شککنا فی هذا القتال». «اُنا» را هم که می‌گوید معلوم می‌شود که او نماینده عده‌ای بوده است. یا امیرالمؤمنین! ما درباره این جنگ شک و تردید داریم، می‌ترسیم این جنگ جنگ شرعی نباشد. چرا؟ چون ما داریم با اهل قبله می‌جنگیم، ما داریم با مردمی می‌جنگیم که آنها مثل ما شهداتین می‌گویند، مثل ما نماز می‌خوانند، مثل ما رو به قبله می‌ایستند. از طرفی شیعه امیرالمؤمنین بود، نمی‌خواست کتاره‌گیری کند، گفت: یا امیرالمؤمنین! خواهش می‌کنم به من کاری را واگذار کنید که در آن شک وجود نداشته باشد، من را به جایی و دنبال مأموریتی بفرست که در آن شک نباشد. امیرالمؤمنین هم فرمود: بسیار خوب، اگر تو شک می‌کنی پس من تو را به جای دیگری می‌فرستم. نمی‌دانم خودش تقاضا کرد یا ابتدا حضرت او را به یکی از سرحدات فرستادند که در آنجا هم باز سرباز بود. کار سربازی می‌خواست انجام بدهد اما در سرحد کشور اسلامی که اگر احیاناً پای جنگ و خونریزی به میان آمد طرفش کفار یا بت پرستان یعنی غیرمسلمان‌ها باشند. این نمونه‌ای بود از زهاد و عبادی که در آن زمان بودند. این زهد و عبادت چقدر ارزش دارد؟ این، ارزش ندارد که آدم در رکاب مردی مانند علی باشد اما راهی که علی دارد راهنمایی می‌کند و در آنجا که علی فرمان جهاد می‌دهد، شک کند که آیا این درست است یا نادرست، و عمل به احتیاط کند، بنا را بر احتیاط بگذارد. / برگرفته از

کتاب آزادی‌های معنوی، استاد شهید مرتضی مطهری

## کاری که از دست ۱۰۰ هزار پلیس

## بر نمی‌آید

تأثیر باور به معاد در اعمال زندگی فردی و اجتماعی از این راه است که انسان معتقد به معاد می‌داند اعمالش دائم تحت کنترل بوده و ظاهر و باطن اعمالش (پنهان و آشکار) پیش خدای دانا و بیناروشن بوده و روزی در پیش دارد که با کمال دقت به حسابش رسیدگی خواهد شد و این عقیده کاری را در انسان انجام می‌دهد که از دست ۱۰۰ هزار پلیس مخفی و مأموراً گاهی بر نمی‌آید، زیرا همه آنها از بیرون کار می‌کنند و این یک نگاه داخلی است که هیچ سَرّی را از وی نمی‌شود پوشید. / بررسی‌های اسلامی، ج ۲، ص ۱۳۴



## راهکارهایی برای پیشگیری از تصادفات جاده‌ای



■ استفاده از کمربند ایمنی

۱

■ همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه و مثلث خطر



۲

■ کنار زدن ماشین هنگام استفاده از تلفن همراه

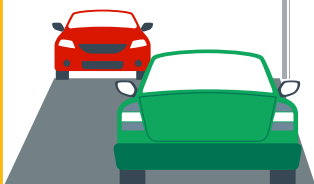


۳

■ اجتناب از سرعت و سبقت غیرمجاز



۴



■ چکاپ ماشین قبل از سفر



۵

■ استراحت‌های منظم در مسیرهای طولانی



۶

■ انتخاب زمان مناسب سفر



۷

## بررسی سهم بالای تصادفات رانندگی در ایجاد معلولیت

# بی‌حواد دل به جاده نزنید



### معلولیتی که هست یا ایجاد می‌شود

سلامتی قطعاً یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداست اما گاهی وقت‌ها سلامتی ما آدم‌ها دستخوش مخاطراتی می‌شود و حتی ممکن است به انواعی از معلولیت دچار شویم. معلولیت‌ها انواع مختلفی دارند؛ معلولیت‌های جسمی، معلولیت‌های ذهنی یا معلولیت‌های اجتماعی. گاهی برخی افراد از بدو تولد با معلولیت پا به دنیا می‌گذارند. افرادی که ممکن است نابینا یا ناشنوا باشند یا از یکی از معلولیت‌های جسمی یا ذهنی رنج ببرند؛ اما حتی اگر سالم هم به دنیا بیاییم ممکن است یک حادثه یا بیماری ما را به دنیای معلولیت وارد کند. همچنان‌که سال‌هاست در کشورمان تصادفات رانندگی به عنوان یکی از جدی‌ترین عوامل معلولیت‌ها به شمار می‌روند و این حوادث آمار معلولیت‌ها را به شدت افزایش می‌دهد.

بوق، صدای کشیده شدن لاستیک روی بدنه خشن آسفالت نصفه‌نیمه‌ای که تن جاده را پوشانده بود و بعد بوی سوختگی و صدای مهیب برخورد سنگین دو غول آهنین با یکدیگر؛ و ساعتی بعد صدای آژیرهای ممتدی که حکایت از حضور نیروهای امدادی داشت. فقط یک لحظه؛ شاید به اندازه یک چشم‌برهم‌زدن و شاید هم کوتاه‌تر! اما همین یک لحظه موجب شد تا برای همیشه پاهایش را از دست بدهد و وارد حیطه زندگی با معلولیت شود. پاهایش صندلی چرخ‌داری بود که روی آن می‌نشست و یاد گرفته بود با استفاده از دست‌هایش اهرم صندلی را بچرخاند تا چرخ‌ها بچرخند و بتواند حرکت کند. استفاده از صندلی چرخ‌دار به جای راه رفتن برایش محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کرد اما از همه چیز سخت‌تر برایش نگاه‌های دیگران بود. با تمام این‌ها او هم مانند آدم‌هایی که روی دوی‌پای‌شان راه می‌رفتند درس می‌خواند، تلاش می‌کرد و دوست داشت زندگی کند. او یکی از میلیون‌ها معلولی بود که در دنیا زندگی می‌کنند و حتی یک روز جهانی به نام‌شان نامگذاری شده است.

مریم زاهدی

خبرنگار چارویواری

### مثلث حوادث رانندگی

کارشناسان راهنمایی و رانندگی بی‌توجهی به جلو، سرعت غیرمجاز و سبقت غیرمجاز را سه عامل انسانی اصلی در بروز تصادفات رانندگی می‌دانند هرچند نایمن بودن خودرو و جاده‌های نایمن و حادثه‌خیز نیز بازگر اصلی این میدان به شمار می‌روند. یکی از گروه‌هایی که بیشتر در معرض صدمات ستون فقرات و آسیب‌های نخاعی قرار دارند، دوچرخه‌سواران و موتورسواران هستند زیرا ضربه به سر و گردن و صدمات ستون فقرات مهم‌ترین علت مرگ و معلولیت در میان این گروه است که استفاده از کلاه ایمنی و پوشیدن لباس محافظ پکی از اولیه‌ترین نکات ایمنی در این دو گروه محسوب می‌شود.

### عامل ۳۰ درصد از معلولیت‌ها

سالانه هزاران ایرانی به خاطر تصادفات دچار معلولیت می‌شوند و تصادف گوی سبقت را از سایر عوامل معلولیت در ایران ربوده است. تصادفات رانندگی اثر بالایی در بروز معلولیت‌ها دارد به طوری که حتی برخی گزارش‌ها ۳۰ درصد معلولیت‌ها را ناشی از تصادفات می‌دانند که البته گفته می‌شود عوامل انسانی در ۸۰ درصد تصادفات دخیل هستند. سیستم حمل‌ونقل عمومی، خودرو و جاده نیز در بروز تصادفات تأثیرگذار هستند. بخشی از عوامل تصادفات به خودرو، بخش دیگر به ایمنی راه‌ها و بخشی از آن به فرد بازمی‌گردد.

### تاوان یک لحظه غفلت

فارغ از خودروهای نایمن موجود در بازار کشور و جاده‌هایی که باید ایمن شود اما وقتی به سهم ۸۰ درصدی عامل انسانی در حوادث رانندگی می‌رسیم درمی‌یابیم این خود ما هستیم که باید بیش و پیش از هرکس دیگری دل‌مان برای خودمان بسوزد و نگران سلامت و آینده خود باشیم. یک لحظه غفلت، سرعت بیش از اندازه، یا بی‌توجهی به جلو به دلیل چک کردن گوشی تلفن همراه یا صحبت کردن با کنار دستی یا خوردن و آشامیدن همه جزو عواملی است که می‌تواند یک عمر پیشمانی به بار بیاورد و ما را از وادی سلامت به معلولیت بکشاند؛ رخدادی که اگرچه پایان راه نیست اما محدودیت‌هایی را برای ما به همراه می‌آورد و چالش‌های خاص خودش را دارد.

### تصادفات، عامل نیمی از آسیب‌های نخاعی

حوادث رانندگی یکی از علل مهم معلولیت به‌ویژه آسیب‌های نخاعی است. به‌طور متوسط سالانه حدود ۲۵۰۰ نفر از افراد در کشور دچار آسیب نخاعی می‌شوند که بیش از ۵۰ درصد آنها ناشی از حوادث جاده‌ای است و مجموع حمایت‌های سازمان برای یک فرد دارای آسیب نخاعی بسته به شدت آسیب و بعد خانوار، در زمینه‌های مختلف حدود ۳۵ میلیون تومان است. برآوردها نشان می‌دهد که فقط هزینه‌های مراقبت، اقلام تجهیزات بهداشتی و توانبخشی، مناسب‌سازی منزل و معیشت برای هر فردی که در اثر حادثه یا تصادف دچار آسیب‌های نخاعی یا جسمی می‌شود حداقل ماهانه چهار میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است.



بازخوانی زندگی ما

# توانمند

زهره احمدی

خبرنگار چار دیواری

حتی اگر خود ما هم کاملاً سالم باشیم، معلولانی که در اطراف ما زندگی می‌کنند، که معلولیت برای هیچ‌کسی مفهومی ندارد. آمار بهداشت جهانی حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان دچار نوعی به عبارت دیگر می‌توان گفت معلولان بزرگترین اقلیت جهان هستند. آمار در حال حاضر بیش از ۶۰ میلیون نفر از ساکنان جهان به علل روانی و اجتماعی دچار ناتوانی و معلولیت هستند. در عین حال معلولان نامگذاری شده تا بیشتر درباره معلولان و معلولیت بدانند. مصادف با دوازدهم آذر سال ۱۹۹۲ و از سوی مجمع عمومی

## کارآفرینی با ۷۰ سانت قد

عروسک‌های رنگارنگی که دست‌های به ظاهر ناتوان و کوچک فریبا معصومی به آنها جان می‌بخشد. فریبا (مریم) معصومی سال ۱۳۶۴ در روستای شولم فومن استان گیلان به دنیا آمد. در دوران کودکی به راشیتیس مبتلا و باعث معلولیت شدیدش می‌شود. بدن او رشد طبیعی نداشت و فقط سرش رشد می‌کند و به جز چند انگشت و مچ دستش دیگر اعضای بدنش هیچ حرکتی ندارند. خواهر و برادرهایش که سر خانه و زندگی‌شان می‌روند تنهایی فریبا را مجاب می‌کند برای خودش یک سرگرمی دست و پا کند. در ۱۲ سالگی نقاشی، هوبه‌کاری و گلسازی را امتحان می‌کند و بعد به بافتن روی می‌آورد. فریبا کم‌کم از همان چند انگشتش که توان حرکت دارند نیز کمک می‌گیرد و بافتنی‌های بیشتری تولید می‌کند. فریبا با همین کارهایی که انجام داده برای پدر و مادرش خانه‌ای در فومن گیلان ساخته است و با هم زندگی می‌کنند.

## معلولیت ناتوانی نیست

زهره‌چیدری

سر دبیر

چار دیواری



بی تردید تصور شما سخت است؛ این که خودت یا یکی از عزیزانت دچار معلولیت شود! اما این هم یکی از واقعیت‌های تلخ زندگی است. فاصله سلامتی با معلولیت گاهی فقط به اندازه کسری از ثانیه است و یک حادثه می‌تواند ما را به یکی از انواع معلولیت دچار کند. این اتفاقی است که بسیاری از معلولانی که بر اثر وقوع یک حادثه معلول شده‌اند آن را تجربه کرده‌اند. اتفاق ناخوشایندی که آغازش با انکار همراه است اما در ادامه چاره‌ای جز پذیرش آن نیست و ما ناگزیر می‌شویم با شرایط تازه زندگی‌مان کنار بیاییم و معلولیت را به عنوان بخشی از وجودمان بپذیریم.

در واقع چاره‌ای جز این وجود ندارد. انکار و مبارزه با شرایط پیش آمده هیچ چیزی را تغییر نمی‌دهد. فقط و فقط شرایط روحی ما را بدتر می‌کند و با تضعیف روحی و روانی به سمت و سوی افسردگی و ناتوانی پیش می‌رویم و همین یاس و افسردگی سرآغازی برای مرگ تدریجی انسان در تاریکی‌هایی است که ذهن و خیالش برایش ایجاد کرده است. در حالی که به قول معروف تاریک‌ترین شب‌ها هم بالاخره طلوع زیبای خورشید را به خود می‌بینند. این حرف شاید در نگاه اول شعاری به نظر برسد اما با نگاهی به نمونه‌هایی از افراد معلولی که توانسته‌اند به موفقیت‌های جدی دست پیدا کنند می‌بینیم ماجرا فقط یک شعار نیست و حکایت آن نیست که نفسمان از جای گرم بلند شود!

معلولیت به خصوص برای افرادی که سالم به دنیا می‌آیند و بعد دچار این اختلال می‌شوند در وهله نخست کابوس است و کنار آمدن با آن اصلاً کار ساده‌ای نیست. اما پذیرش این ماجرا از یک سو و از سوی دیگر تلاش برای کنار آمدن با آن و تقویت توانمندی‌هایی که بی‌تردید در همه ما انسان‌ها در ابعاد گوناگون وجود دارد می‌توان حتی بسیار موفق بود.

در واقع معلولیت ممکن است در بخش‌هایی از زندگی ما محدودیت‌هایی را به وجود بیاورد اما به طور یقین معلولیت به معنی ناتوانی نیست! این را می‌توان در زندگی بسیاری از افرادی که با معلولیت‌های شدید مادرزادی متولد شده‌اند یا در اثر حوادث یا بیماری‌ها دچار معلولیت شده‌اند اما در زمینه‌های گوناگون افرادی شاخص و موفق به شمار می‌روند، دید. افرادی که بی‌هیچ تردیدی توانسته‌اند محدودیت‌هایی که بر اثر معلولیت برایشان به وجود آمده را با تقویت نقاط قوت و توانمندی‌هایشان جبران کنند و در این مسیر توانسته‌اند از بسیاری افراد سلامت موفق‌تر باشند و در حوزه‌های مختلف علمی، هنری و حتی کارآفرینی بدرخشند و هم خودشان را به خودشان ثابت کنند و هم به دیگران.

## رتبه ۲۵ کنکور که توان ورق زدن کتاب را هم ندارد!

سید اسماعیل نصراللهی دانش‌آموز ساروی توانست با معلولیت شدید جسمی و حرکتی رتبه ۲۵ کنکور سراسری رشته علوم انسانی را کسب کند. او جوان ۱۸ ساله‌ای است که نمی‌تواند هیچ یک از اعضای بدنش را حرکت بدهد اما این مسئله محدودیتی برای کسب مدال‌های رنگارنگ او نشده است. نصراللهی مدال‌های افتخار بسیاری در رشته شطرنج دارد. این جوان معلول توانست در کنکور سراسری امسال رتبه ۲۵ رشته علوم انسانی را کسب کند! پری حجتی‌زاده، مادر این دانش‌آموز نخبه، روزهایش با پرستاری پسرش در منزل سپری می‌شود و شب‌هایش در بیمارستان امام خمینی ساری مشغول رسیدگی به بیماران است. او درباره نحوه درس خواندن فرزندش می‌گوید: پسر من به صورت درازکش درس می‌خواند و توان ورق زدن را ندارد و روزانه ۱۰ تا ۱۲ ساعت درس می‌خواند.

## کارآفرین معلول و حامی معلولان

سید محمد موسوی هم با وجود معلولیت، کارآفرین و مدیرعامل یکی از شرکت‌های آرایشی بهداشتی است. وی سال ۱۳۳۳ در شهر قزوین متولد شد و در چهار سالگی به بیماری فلج اطفال مبتلا شد و با وجود محدودیت نسبتاً شدید جسمی و حرکتی، هرگز در زندگی متوقف نشد. سید محمد موسوی در حاضر ۹۰ درصد کارکنان فیروز را از معلولان استخدام کرده است و همچنین موسس چند NGO حمایت از معلولین است. وی می‌گوید: «معلولیت سرفصلی از عشق بازی با خداست، معلولیت گلی است که خداوند به آدمی هدیه می‌دهد تا او را عاشق خودش کند.»

موسوی می‌افزاید: «ما برای اولین بار در جهان یک تعریف نوین از معلولیت ارائه کردیم که بر اساس این

تعریف: معلولیت محدودیت جسم است و تاریخ نشان می‌دهد انسان از پی کاهش محدودیت‌های خود، سازنده بوده است. پس به واقع همه انسان‌ها محدودند و در نتیجه افراد دارای معلولیت به علت محدودیت بیشتر باید سازنده‌تر باشند و نه محروم‌تر...»





معلولانی که معلولیت برایشان به معنی ناتوانی نبود

# همچون معلولان

سازمان ملل متحد به عنوان روز جهانی معلولین اعلام شده است. هدف از نام گذاری سوم دسامبر با عنوان روز جهانی معلولین افزایش آگاهی عمومی، درک و پذیرش افراد دارای معلولیت و تجلیل از دستاوردها و مشارکت‌های آنهاست. اما در کنار این بد نیست بدانیم بسیاری از چهره‌ها و افراد نخبه در ایران و در تمام دنیا هستند که از نوعی معلولیت رنج می‌برند. افرادی که اثبات کرده‌اند معلولیت ناتوانی نیست و خداوند توانمندی‌های گوناگون را به شکل عادلانه‌ای بین مخلوقاتش تقسیم کرده است. اما شاید بد نباشد چهره‌های سرشناس معلول در ایران و جهان و موفقیت‌هایشان را با هم مرور کنیم. مروری که بی شک می‌تواند برای آن دسته از افرادی که در سلامت کامل به سر می‌برند و برای زندگی‌شان منتظر یک معجزه هستند تلنگری جدی باشد!

شیم اما جمعیت بدان قدر زیاد است با آشناییست. طبق معلولیت هستند. ند که بر اساس این مختلف جسمی، روزی جهانی به نام نیم. سوم دسامبر

## نابغه موسیقی ناشنوا!

شاید باورش سخت باشد که نابغه موسیقی دنیا ناشنوا بوده است! لودویگ ون بتهوون یکی دیگر از مشاهیر معلول جهان است. این نوازنده مشهور آلمانی در ۴۴ سالگی تسلیم بیماری ناتوانی شنوایی شد. با این حال شنوایی برای این نوازنده بزرگ مانع پیشرفت نبود. یکی از آثار درخشانش در همین دوره ساخته شد. دورانی که او سمفونی شماره ۹ را می‌ساخت، کاملاً ناشنوا بود. زمان ساخت این سمفونی تقریباً ۲ سال طول کشید. وقتی آن را اجرا کرد، صدایی نمی‌شنید و تنها با حرکت دست حاضران در صحنه متوجه تاثیرگذاری آن شد. مشکلات شنوایی بتهوون بین سال‌های ۱۷۹۷ و ۱۷۹۸ آغاز شد. او در ۱۸۰۲ به نصیحت پزشکش وین را ترک کرد و برای یافتن آرامش به شهری به نام هایلینگشتات در همسایگی وین رفت تا بتواند با این مشکل خود کنار بیاید. از آنجا که بتهوون در نواختن پیانو زبردست بود، به استفاده از آن در ساخت موسیقی ادامه داد و صدایش را با استفاده از وسایل مختلف بلندتر کرد. اما قویترین ساز بتهوون مغزش بود.



## نابغه‌ای که نه می‌دید و نه می‌شنید!

هلن آدامز کلر در ۲۷ ماه ژوئن سال ۱۸۸۰ میلادی در ایالت آلابامای آمریکا به دنیا آمد. کودکی باهوش که از ۶ ماهگی ادای کلمات را آغاز کرد و از ۱ سالگی راه رفتن را آموخت. اما در ۱۹ ماهگی بر اثر ابتلا به یک بیماری عفونی بینایی و شنوایی خود را به طور کامل از دست داد. آن سال یوان، معلم ۲۰ ساله هلن که خود نابینا بود بلافاصله بعد از آشنایی با هلن ۶ ساله، حروف کلمه عروسک را روی کف دست او هجی کرد و بعد یک عروسک به او هدیه داد. بتدریج هلن متوجه رابطه بین هجی کردن حروف روی دست و دنیای اطراف خود شد. با کمک سالیوان هلن به موفقیت‌ها و پیشرفت‌های چشمگیری در درس مختلف از جمله زبان فرانسه، ریاضیات، جغرافیا دست یافت. هلن کلر اولین نابینای ناشنوا بود که از کالج فارغ التحصیل شد. او مدرک لیسانس هنر را کسب کرد. او در تحولات سیاسی، اجتماعی و فرهنگی قرن ۲۰ نقش بسزایی داشت و مسائل بسیاری از جمله حقوق و مشکلات بانوان، صلح طلبی، رفاه معلولان، سوء تغذیه، کنترل بارداری ناخواسته و... را مورد بحث قرار داد. هلن، نویسنده‌ای با آثار فراوان بود که دوازده کتاب و مقاله‌های بی‌شماری در زمینه نابینایی، ناشنوایی، مسائل اجتماعی و حقوق زنان در طول زندگی‌اش به رشته تحریر درآورده است. از آنجا که بتهوون در نواختن پیانو زبردست بود، به استفاده از آن در ساخت موسیقی ادامه داد و صدایش را با استفاده از وسایل مختلف بلندتر کرد. اما قویترین ساز بتهوون مغزش بود.



## فاطمه حمامی



به فاطمه اهدا شده است. سلمان خان، ستاره سینمای هند هم به خاطر کشیدن پرتوهایش توسط فاطمه با انتشار ویدیویی در صفحه اینستاگرام خود از او تشکر کرد. فاطمه حمامی تاکنون چهره بسیار از افراد مشهور ایرانی را نقاشی کرده است و در حال حاضر عضو افتخاری سازمان شهروندان جهانی است.

حتماً شما هم اثر نقاشی جذاب فاطمه حمامی از چهره رونالدو را دیده‌اید که در سفر اخیر این فوتبالیست به کشورمان فاطمه اثرش را به رونالدو هدیه کرد. فاطمه حمامی، دختر هنرمند اهل کاشان است که ۸۰ درصد معلولیت دارد. فاطمه صرفاً به خاطر چند لحظه دیر رسیدن اکسیژن هنگام به دنیا آمدن با خواهر دوقلویش، زهرا، دچار معلولیت شد. او توانسته است علیرغم این معلولیت نقاش چیره دستی در سبک نقاشی پرتو شود. فاطمه به دلیل معلولیت به جای دست با پاهایش نقاشی می‌کشد. حساب رسمی لالیگا در توئیتر از او به واسطه آثارش تشکر کرده است و از طرف اتحادیه فوتبال اسپانیا، لالیگا به بهانه تشکر بابت نقاشی‌های او لباس رسمی رئال مادرید

## نابغه‌ای که فقط چشمش کار می‌کرد!



به این بیماری مدت زیادی زنده نمی‌مانند و این مدت برای استیون بین ۲ تا ۳ سال پیش بینی شده بود. اما هاوکینگ زنده ماند و نظریات مانگاری را در حوزه‌های علمی از خود به یادگار گذاشت.

استیون هاوکینگ از جمله نوابغ معلول جهان بود که نبوغ او باعث شد تا او را آلبرت انیشتینی دیگر بنامند. این دانشمند نابغه معلول و فیزیکدان، کیهان‌شناس و نویسنده انگلیسی به مدت ۳۰ سال دارنده کرسی ریاضیات لوکاس بود. او به دلیل فعالیت در زمینه کیهان‌شناسی و گرانث کوانتومی به ویژه درباره سیاه چاله شناخته شده است. استیون هاوکینگ سال ۱۹۴۲ در آکسفورد متولد شد؛ درست در سال‌های جنگ جهانی دوم. در سال‌های آخر تحصیل هاوکینگ در آکسفورد، بیماری ALS او آغاز شد. درست زمانی که از پله‌ها زمین خورد و سرش به زمین برخورد کرد. این بیماری بخشی از نخاع، مغز و سیستم عصبی او را مورد حمله قرار داد و به تدریج اعصاب حرکتی بدنش را از بین برد. تضعیف ماهیچه‌ها و فلج عمومی به مرور شکل گرفت. معمولاً مبتلایان

3rd December

معلول





نگاهی به مباحث حقوقی پیرامون بخشش ارث

## ارث من مال تو



یکی از رایج ترین مسائل حقوقی که هر شخص، ممکن است در طول

محمد زمانی

خبرنگار چار دیواری

زندگی خود با آن مواجه شود، مسأله ارث است و چنانچه به صورت قهری، سهم الارثی به فرد تعلق گیرد، مختار است به هر نحو که تمایل دارد، در آن تصرف کند تا جایی که با حقوق دیگر افراد و قانون، در تعارض نباشد. از جمله تصرفات حقوقی هر فرد در سهم الارث، بخشیدن آن به دیگری است. بخشش ارث، به شخص دیگری یا سایر وراث، یکی از مواردی است که قانون گذار، آن را پیش بینی کرده و البته انجام این امر، فقط در صورتی اثر حقوقی تملیک دارد که بر اساس شرایط و نحوه مد نظر قانون گذار، انجام شود و از همین رو آشنایی با شرایط و قواعد این امر ضروری است. چنانچه شخصی بخواهد سهم الارث خود را به دیگری، اعم از سایر وراث یا اشخاصی غیر از وراث ببخشد، باید این موضوع را با رعایت شرایط قانونی و در قالب یکی از عقود معین یا نامعین پیش بینی شده در قانون مدنی، انجام دهد.

بخشش ارث یا بخشش سهم الارث می تواند در قالب عقد صلح یا عقد هبه صورت گیرد که رایج ترین عقدی که برای بخشش ارث، استفاده می شود، عقد هبه است. از آنجا که رعایت شرایط بخشیدن ارث به دیگری، نقشی مهم در ایجاد اثر حقوقی آن دارد، در این بخش از مقاله، قصد داریم درباره شرایط بخشیدن ارث به دیگری، به طور عام و در صورتی که فرد، از عقد صلح یا هبه برای این بخشش استفاده می کند، صحبت کنیم. شرایط بخشش ارث عبارتند از:

■ فردی که اقدام به بخشش ارث می کند، باید از اهلیت قانونی برای انجام این امر، یعنی از عقل، بلوغ و رشد، برخوردار باشد.

■ فرد باید با رضایت و قصد و نه از سر اکراه و اجبار، اقدام به بخشش ارث یا همان سهم الارث خود کند.

■ بخشش ارث باید با جهت مشروع و قانونی و نه با قصد و نیتی همچون فرار از دین، صورت گیرد.

■ موضوع ارثی که بخشیده می شود، باید به طور دقیق و معین روشن شود.

چنانچه فرد به موجب عقد هبه یا صلح، اقدام به بخشش ارث می کند؛ اولاً باید موضوع هبه یا صلح، محقق شده باشد یعنی فرد به طور قانونی، از سهم الارث برخوردار شده باشد و نخواهد یک امر ظنی و احتمالی را صلح یا هبه کند. ثانیاً، در هریک از این دو عقد، فرد باید حق تصرف در مال را داشته باشد و مالک مال موضوع هبه یا صلح باشد. ثالثاً، در بخشش ارث به موجب عقد هبه، قبض و قبول، توسط هبه گیرنده یا همان متهب، انجام شود (فوت واهب یا متهب، قبل از قبض، سبب بطلان بخشش ارث به موجب عقد هبه خواهد شد). شایان ذکر است، در صورتی که متهب یا شخصی که ارث به او صلح می شود، محجور باشد، ولی یا قیم او باید قبول را انجام دهد.

مدارک لازم برای بخشش ارث، عبارتند از: اسناد و اوراق هویتی، گواهی انحصار وراثت، رای دادگاه در خصوص تقسیم ترکه یا در صورتی که محجور میان وراث نبوده، تقسیم نامه تنظیمی میان وراث، مدارک مربوط به پرداخت مالیات بر ارث و....

ترفند

توصیه های مهم برای شست و شوی لباس های پشمی

## این پشمی های ظریف و آسیب پذیر

با سرد شدن هوا کم کم سراغ انباری و کمدمی رویم تا لباس های گرم و پشمی مان را بیرون بیاوریم و در روزهای سرد زمستان با آنها گرم شویم. اما مدت ها استفاده نکردن از این لباس ها

فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

و در کمدم مانند آنها گاهی وقت ها موجب شده لباس های گرم و پشمی ما به شست و شو نیاز داشته باشد. لباس های پشمی و اکریک جزو لباس هایی است که در زمستان کاربرد زیادی دارد. در عین حال که این لباس ها در زمستان پر استفاده است، نحوه شست و شو و لکه بری و نگهداری از آنها به آسانی لباس های نخی و الیاف مصنوعی نیست.

نکته

### نحوه شستن لباس پشمی در ۷ مرحله

لباس پشمی استفاده کنید. ابتدا پودر صابون را در آب گرم حل کنید، سپس مقداری آب سرد با آن مخلوط کرده و به لباس خیس شده اضافه کنید.

**لباس های پشمی را خیلی چنگ نزنید**

لباس ها را چنگ نزنید و نجلا نید این مسأله سبب می شود یا آنها پرز دهند!

**از ماشین لباس شویی استفاده نکنید**

شستن لباس پشمی با ماشین لباس شویی کار درستی نیست. اما اگر به هر دلیلی حوصله شستن لباس تان را به صورت دستی ندارید، ماشین را در حالت شست و شوی لباس های ظریف تنظیم کرده و از آب سرد و صابون برای شستن آن استفاده کنید. همچنین مدت زمان شست و شو را در حالت طولانی قرار ندهید.

**لباس های پشمی شسته شده را آویزان نکنید**  
لباس تان را بعد از شست و شو هرگز آویزان نکنید؛ این مسأله سبب تغییر شکل لباس می شود. بهترین روش این است که ابتدا لباس را روی یک حوله تمیز قرار داده تا آب اضافی آن جذب شود، سپس روی یک سطح صاف آن را پهن کنید.

**فقط در صورت نیاز لباس پشمی را بشویید**

شستن بیش از اندازه لباس پشمی باعث رسیدن آسیب جدی به الیاف لباس تان می شود؛ لذا تا زمانی که کثیف نشده است، آن را نشویید.

**قبل از شستن، آن را در آب خیس کنید**

خیس شدن کامل لباس های پشمی معمولاً بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه انجام می شود. اما قبل از شروع به شست و شو، مطمئن شوید لباس تان به خوبی خیس شده باشد.

**ابتدا لکه بری کنید**

قبل از شست و شو ابتدا لکه های موجود در لباس را برطرف کنید. این مسأله سبب می شود لکه روی لباس شما ماندگار نشود و لباس پشمی شما زودتر تمیز شود.

**از مواد شوینده مناسب برای شستن لباس پشمی استفاده کنید**

هرگز از مواد سفید کننده قوی مانند وایتکس برای تمیز کردن لباس های پشمی استفاده نکنید؛ چرا که آسیب جدی به الیاف لباس تان می زند. بهتر است از پودر صابون یا پودر دستی برای شستن



نکته

### نکات کلیدی شستن لباس پشمی

لباس کوچک می شود) و از لباسی نرم و خوش بافت و دارای بافت با کیفیت، به لباسی نرم و البته با بافت سفت تر تغییر شکل خواهد داد). صابون و گرمابه فرم نم دین شدن بافت لباس پشمی، کمک خواهد کرد. شلوارهای پشمی را که روی برجسپ آنها استفاده از خشکشویی قید شده، با استفاده از دست شست و شو ندهید؛ چرا که بافت آنها نرم و نم دی شده و بیشتر شبیه شلوارهای ورزشی می شود.

اگر یک لباس پشمی آب رفت، آن را کاملاً با آب سرد خیس کنید و به اندازه قبلی بکشید. این کار کمک می کند الیاف پشم در آب شل شوند. سپس آن را آب بکشید و صاف پهن کنید تا خشک شود. آب داغ و حتی ولرم یا خشک کن گرم موجب آب رفتن لباس پشمی می شود و اندازه اش را کوچک خواهد کرد. مالیدن و چنگ زدن لباس پشمی موجب خراب شدن و آب رفتن آن می شود (یعنی

بدانیم

کاربردهای رشته های ابریشمی ذرت

## سلامت؛ ارمغان کاکل ذرت



لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

وقتی پوشش بلال را کنار می زنیم تا به دانه های آن برسیم، با کاکل یا ابریشم ذرت مواجه می شویم. رشته های سبز و طلایی رنگی که می توان از آن بوی مزرعه را استشمام کرد. این کاکل های خوش رنگ و بو اما دور ریختنی نیست و فواید زیادی برای سلامت دارد و می توان از خواص بی شمار آن بهره گرفت.

### محافظت از مجاری ادرار

می توان از کاکل ذرت، به دلیل وجود خواص ضد عفونی کننده و ادرار آور آن برای درمان عفونت های مجاری ادرار به عنوان چای استفاده کرد. استفاده از این چای به کاهش التهاب و تحریک پذیری دستگاه ادراری منجر شده و رشد باکتری ها را نیز کاهش می دهد.

### مبارزه با درد مفاصل

وجود خواص ضد التهابی و قلبایی کاکل ذرت، آن را به گزینه ای مناسب برای کاهش دردهای مفصلی تبدیل کرده است. چای کاکل ذرت میزان اسیدیتیه بدن را کم کرده و از احتباس مایعات و ایجاد واکنش های التهابی پیشگیری می کند.

### تنظیم فشار خون بالا

کاکل ذرت برای افراد دارای فشار خون بالا نیز بسیار مفید است. محتوای فلاونوئیدهای موجود در آن گردش خون را بهبود بخشیده و فشار خون را در سراسر بدن تنظیم می کند. همچنین با کنترل سطح سدیم خون (افزایش سطح سدیم منجر به افزایش فشار خون می شود) به کنترل فشار خون بالا کمک می کند.

### مبارزه با سرما خوردگی و آنفلوآنزا

چای کاکل ذرت با باز کردن راه های هوایی و کاهش التهاب گلوبه کنترل علائم سرما خوردگی و آنفلوآنزا کمک می کند. این چای همچنین خلط آور بوده و احتقان سینه و بینی را نیز تسکین می دهد.

### کمک به سم زدایی از بدن

آنتی اکسیدان های موجود در کاکل ذرت به پاکسازی بدن از انواع سموم کمک می کند. از این خاصیت چای کاکل ذرت می توانید برای کاهش سموم بدن و سلامت کبد و همچنین برای کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب بهره مند شوید.

### تنظیم قند خون

استفاده از این چای در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور قابل توجهی قند خون این افراد را کاهش می دهد. در واقع این چای به تنظیم تولید انسولین و کاهش مقاومت بدن افراد در مقابل انسولین کمک می کند. از بین بردن سردرد مواد موجود در کاکل ذرت خواص ضد التهابی و ضد درد دارد. به همین دلیل استفاده از چای آن به کاهش سردردهای مزمن کمک می کند. همچنین این چای آرام بخش بوده و سفتی، خشکی گردن، شانه ها و فک را نیز از بین می برد.

آشنایی با گلی زیبا که پاک کننده هواست

# شفلرا؛ هم زیبا هم تصفیه کننده هوا



مریم احمدی

خبرنگار چار دیواری

گیاه شفلرا یک دستگاه تصفیه هوای همیشه سبز و مقاوم است. نگهداری از این گیاه آپارتمانی چندان سخت نیست. این گیاه رشد آهسته دارد و در برابر تغییرات محیطی مقاوم است. یکی از دلایل محبوبیت پنجه کلاغی مراقبت بسیار راحت آن است. شفلرا

در خانه و اداره با تهویه معمولی و سایه نیز به خوبی رشد می کند. همیشه سبز است، رشد آهسته دارد، تک ساقه ای است با برگ های مرکب از پنج برگچه مستطیلی تا تخم مرغی به رنگ سبز براق تشکیل شده که از یک نقطه خارج می شوند و گاهی به صورت چماقی تولید می شود ولی در برگچه های جوان تعداد برگچه ها ۳ تا ۷ عدد است.

## دمای نگهداری

■ دمای مناسب شفلرا حداقل ۱۸ و حداکثر ۲۷ درجه سانتی گراد است. اگر فضای محیط گرمتر از ۲۷ درجه باشد، ساقه های آن زیادی بلند و کج می شود. در زمستان نیز بهتر است دمای محیط نگهداری گلدان کمتر ۱۸ درجه سانتی گراد نباشد. برگ ها را به طور مرتب غبارپاشی کنید و در صورت غبار آلود بودن برگ ها، با یک دست برگ را نگه داشته و با دست دیگر با اسفنج یا پارچه مرطوب آنها را تمیز کنید. در صورت نیاز حداکثر هر ماه یک بار از مواد براق کننده استفاده کنید.

## رطوبت و خاک

■ برای تامین رطوبت برگ های شفلرا یک بار در هفته، با اسپری برگ ها را مرطوب کنید. این کار به براق شدن برگ ها هم کمک می کند؛ اما استفاده از مواد براق کننده شیمیایی به هیچ وجه توصیه نمی شود. خاک مخصوص شفلرا باید با بافتی متوسط همراه پیت ماس باشد. به عبارتی مخلوطی از خاک معمولی، خاک برگ و پیت ماس باشد.

## نور

■ شفلرا به نور غیر مستقیم خورشید نیاز داشته و درجات متفاوتی از نور را تحمل می کند و به سایه نسبتاً مقاوم است. در نمونه هایی از این گیاه که برگ ها ابلق هستند، در صورت کمبود نور، برگ ها رنگ خود را از دست می دهند. در چنین شرایطی می بایست گلدان را به مکان های پر نورتر منتقل کرد. البته نور کم موجب زرد شدن برگ ها به خصوص در قسمت پایین گیاه می شود. پنجره جنوبی یا شرقی بهترین و مناسب ترین مکان برای گلدان شماس است. نور بیش از حد سبب سوختگی برگ ها می شود. هر هفته یک بار گلدان را بچرخانید تا تمام قسمت های گیاه نور دریافت کنند.

## مشکلات شفلرای ابلق

■ کمبود نور باعث ریختن برگ این گیاه و همچنین نور زیاد هم موجب برگ سوزی می شود. خاک سنگین باعث پوسیدگی ریشه خواهد شد و آبیاری زیاد خفگی و زردی برگ این گیاه مقاوم را به دنبال دارد. آبیاری کم و خشکی زیاد دلیل رنگ پریدگی برگ ها خواهد شد. گیاه آپارتمانی شفلرا سمی است. این یعنی باید زیبایی این گل آپارتمانی را در ارتفاع بالاتری از سطح زمین ببینید!

## تعویض گلدان و کود

■ گیاه جوان در حال رشد هر سال دوبار احتیاج به تعویض گلدان دارد، با افزایش سن گیاه هر سال یا هر دو سال یک بار، در صورت عدم امکان تعویض گلدان، خاک های سطحی را با خاک نو و کمپوست تازه عوض کنید. در صورتی که ارتفاع گیاه بیش از حد معمول است، احتیاج به قیم دارد. تا زمانی که گیاه جوان است یعنی پنج سال اول باید هر سال دو بار گلدان آن را عوض کنید. بعد از پنج سال هر سال یک بار به تعویض گلدان با یک سایز بزرگ تر نیاز دارید. در صورت کمبود مواد غذایی برگ ها زرد و رنگ پریده می شود که برای جلوگیری از این مسأله می توان از کودهای محلول مخصوص گیاهان زینتی استفاده کرد. البته در خصوص کود شفلرا بهتر است نصف میزان توصیه شده آن را به کار برد.

## آبیاری

■ گرچه شفلرا خشکی را تحمل می کند اما بهتر است در خاک مرطوب (اما نه خیس و غرقابی) نگه داشته شود؛ بنابراین میزان آبیاری این گیاه در تابستان هفته ای دو سه بار و در زمستان هفته ای یک بار است. در صورت کمبود آب و تشنگی شدید، برگ های شفلرا حالتی آویزان به خود می گیرد که در چنین شرایطی بهتر است گیاه را به مدت ۱۵ دقیقه در تشت پر از آب قرار دهید. همچنین در صورت آبیاری بیش از اندازه، برگ ها زرد می شود و می ریزد. بنابراین بهتر است بین هر دو آبیاری سطح خاک تا حدودی خشک شود سپس به گیاه آب داد.

## توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه هایی که با عدد مشخص شده اند رمز جدول به دست می آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

# جدول

طراح: بیژن گورانی

نوعی	سیب زمینی	ظالم و ستمگر	غذای بیمار	خداشناس	شکیبا	چهره	طلق نسوز	ماهی جنوب
۳	۱	ایمنی	پایندگی	دوباره	دوره ده روزه	پرستش	زیانکار	کنج
				سحرآمیز			دیدنی بم	۶
				عتیقه و قدیمی			رفوزه	
توقع و انتظار	نصب کننده		شور و غوغا		شیرین گفتار	۴		
			مبتکر					
زمانی از	ژول ورن			۵				
		از پیامبران						
		منبر و خطابه						
میان	بی نظیر			فیلم				
پوشاننده	مقابل فرع			هیچکاک				
			پشت سر					
			نشانه بیماری	۲				
		عقیم و نازا						
سکن صریح				زنده				
شعله آتش				۷				

سر اسیر	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه	کلاه
---------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------



## خواص فوق العاده اناریج!

همان طور که گفته شد، خورش انار بیج دارای خواص و فواید فراوانی است، در این بخش از طب شناس قصد داریم به بررسی این خواص بی نظیر بپردازیم. این خواص به طور کلی شامل موارد زیر می شوند:

**تصفیه خون از مزایای خورش انار بیج:** مصرف خورش انار بیج به دلیل دارا بودن رب انار در آن، به تصفیه خون کمک می کند.

**درمان فشار خون بالا از فواید خورش انار بیج:** مصرف خورش انار بیج برای افراد دچار فشار خون بالا مفید است، البته این افراد جهت کنترل فشار خون خود باید از انار بیج با طعم ترش استفاده کنند.

**جلوگیری از آلزایمر با خورش انار بیج:** مصرف خورش انار بیج به علت داشتن ویتامین B<sup>۱۲</sup> (نیاسین) سبب عملکرد بهتر مغز، تقویت حافظه و جلوگیری از آلزایمر می شود. پیشگیری از پیری زودرس با خورش انار بیج: خورش انار بیج حاوی نیاسین است و سبب می شود پوست حالت ارتجاعی خود را حفظ کند و به همین دلیل سلامت پوست را حفظ کرده و از پیری زودرس پیشگیری می کند.

**خواص خورش انار بیج در دوران بارداری:** خورش انار بیج حاوی نیاسین است که ماده ای ضروری جهت رشد ذهن جنین است، بنابراین خوردن آن به خانم های باردار توصیه می شود. علاوه بر آن، خانم های باردار می توانند برای کاهش تهوع خود از خورش انار بیج مصرف کنند و اشتهاهای خود را نیز افزایش دهند.

**افزایش انرژی با خورش انار بیج:** خورش انار بیج سرشار از ویتامین B<sup>۱۲</sup> است. ویتامین B<sup>۱۲</sup> به عنوان یک کاتالیزور در بدن فعالیت کرده و سبب فعالیت مناسب آنزیم ها شده و سبب می شود همیشه پر انرژی باشید.

**هضم بهتر با مصرف خورش انار بیج:** مصرف خورش انار بیج سبب می شود عمل هضم در دستگاه گوارش راحت تر صورت گیرد.

## مضرات و منع مصرف های اناریج

خورش انار بیج غذای سالم و معمولاً بدون ضرر برای افراد مختلف است اما باید توجه داشته باشید که زیاده روی در مصرف هر غذایی می تواند عوارضی را به دنبال داشته باشد. این در حالی است که با مصرف به اندازه این غذاها نه تنها عوارضی پیش نخواهد آمد، بلکه برای شما مفید واقع خواهد شد اما چنانچه در مصرف هر نوع غذایی زیاده روی کنید، امکان دارد تمام مزایای آن، به معایب تبدیل شود.

بنابراین، مضراتی که در ادامه برای خورش انار بیج بیان خواهیم کرد، به دلیل مصرف بیش از اندازه این غذا بوده یا به دلیل حساسیت برخی افراد به بعضی از مواد اولیه به کار رفته در خورش انار بیج خواهد بود.

این عوارض شامل موارد زیر می شوند: خورش انار بیج به دلیل وجود آهن در آن دیر هضم است و افراد نباید بیش از حد خورش انار بیج مصرف کنند.

خوردن خورش انار بیج موجب سست شدن معده و ایجاد نفخ می شود؛ بنابراین افراد مبتلا به زخم معده و روده نباید خورش انار بیج مصرف کنند. چنانچه داروهای مصرف فشار خون و کاهش کلسترول مصرف می کنید، از مصرف خورش انار بیج اجتناب کنند.



فوتوفن های پخت یک غذای یلدایی خوشمزه و پرخاشیت

## اناریج گیلانی برای خودمانی و مهمانی

**مرحله ششم:** در این مرحله گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به کاسه اضافه می کنیم و مواد را چند دقیقه با دست ورز می دهیم تا کاملاً چسبناک شوند. حالا روی کاسه را با سلفون می پوشانیم و در یخچال قرار می دهیم.

**مرحله هفتم:** پس از گذشت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت کاسه را از یخچال خارج می کنیم، حالا یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری روغن اضافه می کنیم، سپس به اندازه بگ گردو از مخلوط گوشت بر می داریم و آن را مانند کوفته شکل داده و سرخ می کنیم.

**مرحله هشتم:** پس از این که سرخ کردن کوفته های قلقلی به پایان رسید آنها را درون خورش می اندازیم و اجازه می دهیم تا روغن بیندازد. در پایان خورش را به همراه برنج یا کته سرو می کنیم.

## مواد جایگزین

به جای یک لیوان آب انار ترش می توانید از آبغوره استفاده کنید و مقدارش را در حدی بریزید که ترشی خورش باب طبع تان باشد. به جای سبزی خالوаш هم می توانید از نعنای استفاده کرده و مقدار نعنای را بیشتر کنید.

## طبع اناریج چیست؟

با توجه به مواد اولیه ای که در انار بیج به کار رفته است، در پاسخ به سؤالاتی نظیر: طبع خورش انار بیج گرم است یا سرد؟ می توان گفت که طبع خورش انار بیج متعادل است.

✳ **خورش اناریج یکی از انواع خورش های خوشمزه ایرانی که اصالت آن متعلق به استان گیلان است. این خورش خوش عطر و طعم از جمله غذاهای مناسب برای فصل زمستان است و می تواند زینت بخش سفره های یلدایی باشد.**

روغن اضافه می کنیم.

**مرحله دوم:** سبزی ها به خوبی تفت می دهیم تا سرخ شود، تفت دادن بیشتر سبزی باعث می شود رنگ خورش تیره تر شود. پس از این که سبزی را به خوبی سرخ کردیم آن را از تابه خارج می کنیم و کنار می گذاریم. **مرحله سوم:** در این مرحله یکی از پیازها را به صورت نگینی خرد می کنیم و به همراه کمی روغن داخل یک قابلمه مناسب تفت می دهیم تا سبک و شیشه ای شود. در ادامه گردو را آسیاب کرده و یک دقیقه تفت می دهیم.

**مرحله چهارم:** در این مرحله رب انار را همراه نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به تابه اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم، سپس چهار لیوان آب به قابلمه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم گردوها با حرارت ملایم بپزند و به خوبی روغن بیندازند.

**مرحله پنجم:** پس از یک ساعت سبزی سرخ شده را به قابلمه اضافه کرده و اجازه می دهیم خورش جا بیفتد. در همین حین پیاز باقیمانده را با رنده ریز رنده می کنیم و پس از گرفتن آب اضافی اش داخل یک کاسه مناسب می ریزیم.

## مواد لازم برای ۴ نفر

**گوشت چرخ کرده:** ۳۰۰ گرم

**مغز گردو:** ۲۰۰ گرم

**سبزی معطر:** ۴۰۰ گرم

**پیاز:** ۲ عدد بزرگ

**رب انار:** یک قاشق غذاخوری

**نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و روغن:** به مقدار کافی

## دستور پخت اناریج

**مرحله اول:** برای تهیه خورش اناریج ابتدا سبزی معطر که شامل سبزیجاتی مانند خالواش، چوچاق، جعفری، گشنیز و نعنای است را به صورت ریز خرد می کنیم، سپس یک تابه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و مقداری



سند کمیانی خودرو وانت مزدا بی ۲۰۰۰ ای مدل ۱۳۸۵ نقره ای - آبی - متالیک به شماره پلاک ۶۷ ایران ۵۵۵ ق ۱۲ با شماره موتور 514341 و شماره شاسی NAG08NPES55657 به مالکیت بهار قاسمیان مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمیانی خودرو پراید جی ال ایکس ای مدل ۱۳۸۷ به رنگ نقره ای متالیک با شماره پلاک ۷۹ ایران ۹۹۶ ق ۷۳ به شماره شاسی 241650444 و شماره موتور 51412287762732 به نام آقای حسن خان محمدی فلاح مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبزی و برگ کمیانی خودرو ام وی ام 315H NEW مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره شاسی NATFBAMD2H1047051 و شماره موتور MVM477FJAH058037 و شماره پلاک ایران ۶۵ - ۱۹۷ ق ۸۹ به نام سهیلا مقبولی راد مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

مهر نظارت عمران مرحوم حمید توتونچیان با شماره پروانه شهرسازی ۱۰۳۰۰۲۴۸۷ و شماره عضویت نظام مهندسی ۲۰۳۰۰۹۲۱۹ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.