

# فازداری

۱۰۱۱

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۶ آذر ۱۴۰۲

نگاهی به سیره مبارزاتی حضرت زهرا (س)

## فاطمه الگوی برای همه اعصار

۴۰



الگوهای تربیتی و  
فرزندان ما

۲۱



آراليا  
همیشه  
سبزیبا

۷۱

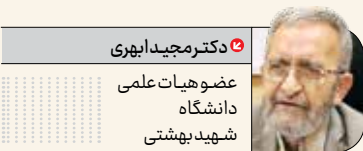


حواس مان  
به بیماری  
خاموش باشد!

۳۱



## الگوهای تربیتی و فرزندان ما



فرزندان انسان علاوه بر تفاوت های اصلی در وجود و ماهیت، در محور رشد و تربیت نیز تمایزهای آشکاری دارند. فرزند انسان از روز تولد باید مورد آموزش قرار بگیرد و حتی در خوردن و آشامیدن و سایر رفتار اساسی و حیاتی. فرزند حیوان براساس غریزه ذاتی؛ خوردن و حرکت و سایر رفتارهای لازم را یاد می گیرد و به زودی راهش را از پدر و مادر جدا می کند. اما فرزندان آدم به عنوان اشرف مخلوقات، گاه تا پایان عمر طناب حیاتی اش به والدین متصل می ماند. از خوردن و نوشیدن به عنوان ساده ترین حرکت حیاتی تا اندیشیدن و یافتن راهکارهای اساسی در زندگی تا امور عاطفی، اقتصادی و فرهنگی فرزند آدم می تواند از عقل، بینش و تجارب والدین بهره گیرد. بنابراین و براساس دستاوردهای علوم رفتاری، الگوهای رفتاری در زندگی ما انسان ها عبارتند از:

۱- والدین ۲- آموزگاران و مربیان ۳- دوستان و همسالان اصلی ترین الگوها، الگوهای تربیتی بوده که در صورت خالی بودن جای یک گروه از آنها، گروه های دیگر باید جای آنها را پر کنند.

اولین درس در تربیت شکل و نحوه انتخاب الگوهای رفتاری توسط والدین انجام می شود. مهارت گزینش دوست در کودچه و مدرسه توسط پدر و مادر صورت می پذیرد. سپس تداوم این مهارت در جامعه و دانشگاه نیز به قسمت اول آن پیوند می خورد. والدین اولین و اصلی ترین الگوی تربیتی برای فرزندان هستند. والدین دروغگو و بدقول هیچ گاه نخواهند توانست آموزگاران مفید و مؤثری برای آنها باشند. بنابراین پدر و مادر بعد یا پیش از ازدواج باید مهارت های زندگی را آموخته و به کار گیرند. متأسفانه نه در دوره دبیرستان و نه در دانشگاه مهارت های لازم برای تداوم نسل ها به آنها آموخته نمی شود. در دوران کودکی مایعنی دهه ۴۰ و ۵۰ و پیشتر از این تاریخ ها آموزش داده نمی شد. آداب نشستن و برخاستن و احوالپرسی و خدا حافظی که ضروری ترین قدم ها در تربیت اجتماعی است از اطفال مضایقه می شود. در بسیاری اوقات دیده می شود که فرزندان خردسال خیلی جلوتر از بزرگ ترها و حتی والدین حرکت می کنند. ای کاش در مدارس به جای زنگ ورزش که صد درصد زنگ اتلاف وقت بچه هاست، مباحث تربیتی و آداب معاشرت به آنها یاد داده می شد. نحوه نشستن بر سر سفره یا میز غذاخوری و شکل در دست گرفتن قاشق و چنگال اصلی ترین و مهم ترین حرکات در صرف غذاست که تعداد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان با نحوه استفاده از آنها آشنایی ندارند. بنابراین ملاحظه می شود که الگوهای تربیتی تا چه اندازه در تبیین جایگاه های ضروری دخیل است.

درنگ

## این کتاب خواندنی است

## حکایات قبرستان بقیع



معرفی

کتاب حکایات قبرستان بقیع، به قلم محمد محقق و شهرام فراگورلو، روایت ملاقات مرحوم صاحب الفصول حائری با پادشاه عربستان، ابن سعود، برای گرفتن سند اصلاح و مشخص کردن قبور ائمه بقیع است. در پایان کتاب نیز نامه نماینده ابن سعود آورده شده. وهابیان در ۸ شوال ۱۳۴۴ در روز «یوم الیدم» به این مکان متبرک و مقدس حمله کرده و آن را مورد ضربه های وحشیانه خود قرار دادند. پس از سلطه

ایشان بر مدینه، آرامگاه هایی را که قبور بود از بین بردند. آرامگاه های امامان حسن مجتبی، سجاد، محمد باقر، جعفر صادق (ع) نیز از این هجوم در امان نماندند.

تا پیش از هجرت مسلمانان از مکه به مدینه، مسلمانان مدینه، اجساد خود را در دو قبرستان «بنی حرام» و «بنی سالم» یا در خانه های شان به خاک می سپردند اما پس از مهاجرت مسلمانان و به دستور پیامبر مکرم اسلام، قبرستان بقیع به قبرستان رسمی مسلمانان تبدیل شده و اولین نفر عثمان بن ملعون، یکی از دوستان حضرت محمد(ص) و حضرت علی (ع) در این مکان به خاک سپرده شد.

در بخشی از کتاب حکایات قبرستان بقیع می خوانیم: مرحوم علامه حاج شیخ عبدالرحیم صاحب الفصول حائری در سال ۱۳۰۵ هجری شمسی برای زیارت خانه خدا و حج بیت... الحرام از تهران خارج و به عتبات عالیات مشرف می شوند. در آن سال و آن سامان، آشوب و جنگ و ناامنی بسیار بود و میان کشور عراق و حکومت عربستان اختلاف بود و نزاع. ظاهراً حکومت عراق به این بهانه که راه عراق تا مکه ناامن است و اموال و ناموس کاروان ها در خطر غارت، اجازه خروج از کشور عراق را به حجاج نمی داد

و چون غیر از طریق زمینی، آن هم با سب، گاری و شتر، راه دیگری نبود و حجاج هم باید به موقع در عرفات حاضر می بودند، دلشوره و اضطراب همه عازمان حج بیت... الحرام را فراگرفت که با چه تدبیری به سوی مکه حرکت کنند.

در میان حاجیان، بزرگان اهل علم و شخصیت های سیاسی و کشوری حضور داشتند و جلسات مکرر مشورت برگزار می شد ولی هیچ کدام این نشست ها نتیجه ای که تکلیف را روشن کند، نداشت. وقت می گذشت. عاقبت گروهی از مردم خدمت علامه صاحب الفصول حائری آمدند و گفتند: «آقا، ما همه کارها، مشورت ها و راه ها را جست و جو کردیم ولی موفق نشدیم به سوی مکه حرکت کنیم. دیگر وقتی باقی نمانده است. چند روز دیگر هم بگذرد، اعمال حجی برای هیچ کدام ما نخواهد بود. از شما تقاضا داریم

یک فکری برای این جماعت منظر بکنید.»

علامه صاحب الفصول حائری فرمودند: «بسیار خب، شما بروید صحن امام حسین علیه السلام. می آیم اینجا تا ببینم شما چه می گوید.» مردم بسیار خوشحال می شوند و می روند در صحن امام حسین علیه السلام منبری بلند می گذارند و مردم را خبر می کنند که جمع شوند که علامه صاحب الفصول حائری می خواهند صحبت کنند. البته توجه داریم که علامه صاحب الفصول حائری اهل همین شهر و زادگاهش همین جاست و در این شهر بزرگ شده اند.

## چرا از امام زمان (عج) نام و نشانی در قرآن کریم نیست؟

پاسخ علامه طباطبایی (ره): آیات زیادی در قرآن کریم هست که وقتی به همدیگر ضمیمه شوند یا تدبیر کافی در آنها شود، خصوصیات ظهور امام غایب (عج) به طور واضح به دست می آید، مانند آیه «یا ایها الذین آمنوا من یرتد منکم عن دینه» و آیه «وعدا... الذین آمنوا» و آیه «ولقد کتبنافی الزبور من بعد الذکر» و آیه «لیظهره علی الدین کله» و غیر اینها با تقریباتی که در تفسیر کردیم در احتجاج طبرسی در یکی از احتجاجات، امیرالمؤمنین علی (ع) جواب این شبهه را از آن حضرت نقل می کند مبنی بر این که خدای متعال می دانست که اگر ائمه هدی را به صراحت در قرآن کریم معرفی می فرمود، دشمنان اهل بیت به هر وسیله بود آن را از قرآن کریم اسقاط می کردند و قرآن تحریف می پذیرفت. باین که خداوند عز اسمه وعده صریح داده که قرآن را از تحریف حفظ می فرماید، لذا مسأله امامت را به نحوی بیان فرموده که از راه تدبیر در آیات به دست آید نه به طور صریح. / بررسی های اسلامی، ج ۱، ص ۲۴۶



## بی نیاز شدن روح از بدن

انسان در نتیجه تقرب به خداوند (تقرب به خداوند در نتیجه عبودیت و اخلاص و خود را فراموش کردن و تذلل در نزد پروردگار و اطاعت محض در برابر پروردگار) به این مرحله می رسد که در عین این که بدنش نیازمند روح است، روحش از بدنش بی نیاز می شود، چطور؟ ما الآن هم روح مان نیازمند به بدن مان است، هم بدن مان نیازمند به روح مان. الآن اگر آن روح وقوه حیات مان باشد این بدن ما زنده نیست؛ اگر هم این بدن ما نباشد این روح ما در اینجا کاری از او ساخته نیست و نمی تواند کاری بکند. اما آیا همه انسان ها همین طورند؟ هم بدن شان نیازمند به روح است و هم روح شان نیازمند به بدن؟ یا این که انسان هایی در نتیجه تقرب به خدا و عبودیت پروردگار، می رسند به این حد که لااقل روح شان از بدن شان بی نیاز می شود. چطوری بی نیاز می شود؟ یعنی این قدرت را پیدا می کنند که به اصطلاح روح را از این بدن تخلیه کنند (البته در اینجا تخلیه به معنی مردن نیست)، یعنی همان استقلال روح را در مقابل بدن حفظ می کنند. در زمان خودمان، هستند چنین اشخاصی که قدرت دارند روح را از بدن منفک کنند به طوری که خودش را مسلط بر این بدن می بیند. بدن خودش را می بیند که در اینجا مثلاً مشغول عبادت است و خودش در جای دیگر سیر می کند و افق وسیع تری را دارد می بیند.

شیخ شهاب الدین سهروردی، معروف به شیخ اشراق عباتی دارد که می گوید ما حکیم را حکیم نمی شماریم مگر آن وقتی که قدرت داشته باشد بر این که روح خودش را از بدنش خلع کند. میرداماد می گوید ما حکیم را حکیم نمی شماریم مگر در آن مرحله ای که خلع بدن برایش ملکه شده باشد، یعنی هر وقت که اراده کند، بتواند روحش را از بدنش مستقل و جدا کند.

برای ما خیلی این حرف ها سنگین و زیاد است. چنین چیزهایی را باور نمی کنیم؛ حق هم داریم باور نکنیم برای این که ما خیلی از این مراحل یرت هستیم. ولی از آن بدبینی و باور نکردن های خودتان کمی پایین بیایید. ما که برفته ایم، ما که راه عبودیت را همان قدم اولش را هم طی نکرده ایم تا ببینیم آیا همین مقدار اثر در عبادت خدا هست؟ ما در ماه رمضان یک روزه درست نگرفتیم. شما همین یک ماه رمضان را واقعا تجربه کنید؛ همه کارها را در دنیا تجربه می کنید. یک ماه رمضان را تجربه کنید و یک روزه واقعی، همین طور که پیغمبر اکرم فرموده است و ائمه اطهار دستور داده اند بگیرید، یعنی اولاً ظاهر روزه را که ترک کردن ماکولات و مشروبات و یک عدد مسائل دیگر است عمل کنیم. این کار را که البته همه ما می کنیم. ولی آن روزه ای که در حدیث «روژه خاص» تعبیر شده است آن روزه را هم بگیریم؛ یعنی در این یک ماه، فقط دهان ما روزه نگیرد، زبان هم روزه بگیرد. در ماه رمضان کوشش کنیم زبان ما غیبت نکند، دروغ نگوید ولو این دروغ برای مان منافع زیادی دارد. زبان ما فطرت نکند، چون

روژه تنها به نخوردن نیست. پیغمبر فرمود:

رُبَّ صَائِمٍ لَّهٗ أَلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ ای بسا روزه دارهایی که حظ و بهره ای ندارند جز گرسنگی و تشنگی. زبان ما بیهوده و لغو نگوید، جز حرفی که مورد نیاز زندگی دنیای ما یا آخرت ماست حرف دیگری نزنند. گوش ما غیبت نشنود، لهو و لعب نشنود، فحش نشنود؛ چشم ما به ناموس مردم خیره نشود؛ دست ما به طرف خیانت دراز نشود؛ قدم ما به طرف خیانت و ظلم نرود. در مقابل، این ماه رمضان را ماه اطعام، دلجویی، محبت، احسان و خدمت قرار بدهیم. امتحان کنیم، یک ماه رمضان کوشش کنیم انسان باشیم، آن وقت شما ببینید بعد از یک ماه، عبادت و عبودیت اثر خودش را می بخشد یا نمی بخشد.

برگرفته از کتاب آزادی های معنوی استاد شهید مرتضی مطهری

## راهکارهای پیشگیری و درمان بیماری پوکی استخوان چیست؟

## حواس مان به بیماری خاموش باشد!

## چرا بیماری خاموش؟

پوکی استخوان یا استئوپروز بیماری خاموشی است که استحکام استخوان ها را به تدریج از بین می برد. این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می نامند که تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان یا مجبور به سنجش تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به خصوصی ندارد. پوکی استخوان از بیماری های شایع است. روند این بیماری از ۳۵ سالگی آغاز می شود.

روند استخوان سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می شود و به طور متوسط تا حدود ۳۵-۴۰ سالگی ادامه دارد. استخوان های بدن در این سنین به حداکثر قدرت و استحکام می رسند و سپس آغاز به از دست دادن کلسیم می کنند. استخوان های بدن وقتی کلسیم خود را از دست بدهند، ضعیف و شکننده خواهند شد و شکنندگی استخوان ها پدید می آید.

## دلایل ابتلا به پوکی استخوان

به گفته پزشکان، پوکی استخوان به دلایل مختلف در افراد ایجاد می شود و از جمله این عوامل افزایش سن فرد است که احتمال بروز پوکی استخوان را در افراد افزایش می دهد. در واقع بعد از ۴۰ سالگی به ازای هر ۱۰ سال به تدریج علائم کاهش توده استخوانی افزایش می یابد. جنس، یائسگی، سابقه فامیلی، وزن و اندازه استخوان، بیماری ها، مصرف داروها، عدم تحرک، سیگار کشیدن و کمبود کلسیم و ویتامین در مواد غذایی از دیگر دلایل ابتلا به پوکی استخوان است.

## اهمیت پیشگیری از پوکی استخوان

پوکی استخوان علاوه بر ایجاد دردهای دائمی، باعث کوتاه شدن قد و خمیده شدن بدن می شود. این بیماری مهره های کمر و ستون فقرات را تحت تاثیر قرار می دهد و پس از مدتی کمر فرد حالت خمیده یا قوزدار به خود می گیرد. در نهایت این بیماری تحرک را محدود کرده و توانایی انجام فعالیت های روزانه مانند راه رفتن را از شخص می گیرد. بنابراین با دارا یک سبک زندگی سالم، ورزش منظم و تغذیه مصرف تا کافی لبنیات در سنین جوانی و مصرف بیش از حد این بیماری را بگیرد.

## اسمش را گذاشته اند بیماری خاموش! البته که وقتی روشن بشود می تواند کیفیت زندگی من و شما را حسایی زیر و رو کند.

پوکی استخوان را می گویم. بیماری ای که به دلیل تغذیه و سبک کم تحرکی و کمبود مصرف شیر، لبنیات و محصولات حاوی کلسیم هم موجب شده تا در کشورمان با کاهش سن ابتلا به پوکی استخوان مواجه شویم. در چنین شرایطی کافی است تا زمین بخوریم یا حادثه ای برای مان پیش بیاید که با شکستگی استخوان مواجه شویم و اگر این شکستگی در لگن باشد، ما چرا بسیار تراژیک خواهد شد.

همه اینها در حالی است که پوکی استخوان قابل پیشگیری است و می توان با ترند های ساده ای مانع از ابتلا به این بیماری شد. حتی اگر در سنین سالمندی قرار دارید و به پوکی استخوان مبتلا هستید هم می توانید با رعایت نکاتی، زندگی سالم تری را تجربه کنید و از عوارض سخت پوکی استخوان در امان بمانید.

## بیماری زنانه!

پوکی استخوان هم از آن دست بیماری هایی است که بیشتر زنانه محسوب می شود. به طور تقریبی، از هر سه زن، یک نفر و از هر ۱۲ مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شود. براساس تخمین بنیاد بین المللی استئوپروز، در حال حاضر ۲۲۰ میلیون نفر از زنان سراسر دنیا از پوکی استخوان رنج می برند و به طور کلی تخمین زده می شود که ۵۳ درصد زنان یائسه، در یکی از نواحی لگن، کمر یا انتهای ساعد دچار پوکی استخوان هستند. براساس مطالعات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۴۷ درصد زنان و ۴۴ درصد مردان بالای ۵۰ سال در ایران دچار کمبود تراکم استخوان بوده و ۴/۶ درصد افراد ۲۰ تا ۷۰ سال در ایران به پوکی استخوان در ستون فقرات مبتلا بوده و همچنین از هر چهار زن ایرانی بالای ۵۰ سال، یک نفر به پوکی استخوان مبتلاست.

## علت پوکی استخوان در مردان

به دلیل فعالیت بدنی بیشتر در مردان، تراکم استخوان در مردان معمولاً بالاتر است و شکستگی های ناشی از پوکی استخوان در مردها حدود پنج الی ۱۰ سال دیرتر از زن ها ظاهر می شود. شایع ترین علت پوکی استخوان در مردان کاهش هورمون تستوسترون است که با جایگزینی این هورمون در بدن، می توان به درمان آن کمک کرد. علاوه بر تستوسترون، بدن مردها به مقدار کمی استروژن نیز برای حفظ سلامتی استخوان هایشان دارد. مصرف کورتون ها، برخی داروهای مورد استفاده جهت درمان سرطان پروستات، مصرف تا کافی لبنیات در سنین جوانی و مصرف بیش از حد سیگار و الکل نیز از سایر علل پوکی استخوان در مردان است.

پنجره

## عوامل ابتلا به پوکی استخوان



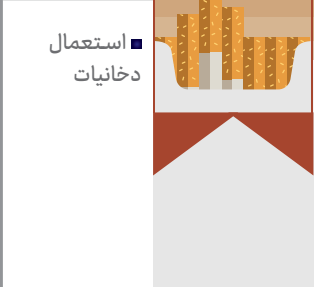
■ مصرف کم لبنیات



■ تغذیه نامناسب



■ فعالیت بدنی ناکافی



■ استعمال دخانیات



■ مصرف برخی داروها



■ افزایش سن



■ کمبود ویتامین دی



## حضرت فاطمه (س) الگویی دست یافتنی برای همه انسان‌ها



همیشه وقتی صحبت از الگوگیری از بزرگان می‌شود خیلی از ما تصور می‌کنیم شخصیت‌های بزرگی همچون حضرت فاطمه (س) الگویی دست نیافتنی هستند و نمی‌توان هرگز به کنه شخصیت والای چنین حضراتی پی برد و حتی به آنها نزدیک شد، چه برسد به این‌که بخواهیم مانند آنها فکر رفتار و زندگی کنیم. این مسأله به‌خصوص در مواجهه نسل جوان و نوجوان با این الگوها بیشتر نمود می‌یابد. به‌گونه‌ای که ممکن است نوجوانان و جوانان ما احساس کنند هرگز نمی‌توانند به شخصیت‌های مقدسی همچون حضرت زهرا (س) حتی نزدیک شوند و همین احساس هم‌گاهی وقت‌ها می‌تواند آنها را از تلاش برای الگوگیری از چنین شخصیت‌هایی دور کند. با تمام اینها و به رغم آن‌که نمی‌توان وجهه آسمانی و متعالی شخصیتی همچون حضرت زهرا (س) را انکار کرد اما واقعیت این است که این بانوی ارجمند با تمام ویژگی‌های منحصر به فردی همچون دختر رسول خدا (ص) و همسر حضرت امیر (ع) و همچنین مادر ۱۱ امام بودن وقتی بناست در جایگاه الگویی برای زنان و مردان مسلمان قرار بگیرد، الگویی دست یافتنی است.

به بیان دیگر وقتی ما می‌خواهیم از شخصیت‌های بزرگی همچون حضرت علی (ع) یا حضرت زهرا (س) الگو بگیریم، این الگو گرفتن به معنای بهره گرفتن از سیره و سبک زندگی این بزرگان در مواجهه با مسائل گوناگون زندگی است که شاید برای ما هم پیش بیاید و با آنها مواجه شویم. درواقع این جایگاه معنوی و شخصیت خاص بزرگان است که تکرار نشدنی است و مثلاً هیچ‌گاه ما نمی‌توانیم در جایگاه دختر رسول خدا قرار بگیریم اما وقتی به زندگی آن حضرت نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم ایشان در طول دوران زندگی پربرکت‌شان با چالش‌ها و مسائل گوناگونی مواجه شده‌اند و شیوه مدیریت و مواجهه با این چالش‌ها می‌تواند برای ما الگویی از سبک زندگی حضرت زهرا (س) به عنوان یک انسان کامل باشد. همچنان‌که رسول خدا (ص) هم طبق توصیه قرآن به مردم می‌گویند «بگو من بشری مثل شما هستم که به من وحی می‌شود». پس همین وجهه انسانی بزرگان و اولیای الهی می‌تواند آنها را به الگوهای قابل دسترسی برای ماتبدیل کند. نکته قابل تأمل در این بین نوع معرفی‌هایی است که ما برای این الگوها ارائه می‌دهیم. به بیان دیگر دستگاه‌های فرهنگی، مبلغان و سخنرانان باید به این نکته توجه کنند که وقتی قرار است درباره شخصیت‌های والایی همچون حضرت فاطمه (س) صحبت کنند بین وجهه معنوی، متعالی و جایگاه شخصیتی ایشان در نظام آفرینش و وجهه انسانی شخصیت این بزرگان تفاوت قائل شده و آنها را الگوهایی غیر قابل دسترس معرفی نکنند تا جامعه با تصور این غیر قابل دسترس بودن از آنها فاصله نگیرد.

### شخصیتی ولایت پذیر

رحلت رسول اکرم آغاز مصائب اهل بیت عصمت و طهارت است. در شرایطی که رسول خدا در حجت الوداع به دستور خدا جانشین ولی مسلمین بعد از خود را تعیین کرده بودند و در همان واقعه بیش از ۱۲۰ هزار نفر از اصحاب حاضر با حضرت علی (ع) به عنوان ولی و جانشین پیامبر بیعت کردند و جانشینی رسول خدا را به مولا علی (ع) تبریک و شادباش گفتند، با رحلت رسول خدا، پایه‌های فتنه‌ای عظیم در جهان اسلام در سقیفه بنی ساعده گذاشته شد؛ فتنه‌ای که تا به امروز همچنان ادامه دارد و سرمنشأ اختلافات امت اسلام بود. با تمام اینها اما حضرت علی (ع) به عنوان ولی مسلمین و کسی که خلافتش غصب شد، گرچه در برابر این ماجرا سکوت کرد اما سکوت وی منفعلانه نبود و علاوه بر حق خواهی برای حفظ ارکان دین، حضور سیاسی خود را در حد شرایط موجود حفظ کرد. حضوری که بدون شک موجب شد دین مبین اسلام دچار انحرافات عمیق نشود و تا به امروز پابرجا بماند. حضرت فاطمه (س) نیز نه فقط به عنوان دختر رسول گرامی اسلام (ص) و همسر ولی مسلمین بلکه به عنوان یک شخصیت ولایت‌پذیر، با تمام توان از ولی و امام زمان خودش دفاع و برای احقاق حق وی تلاش و مبارزه کرد.

### تلاش برای حمایت از ولایت

ماجرای مراجعه خلیفه دوم به در خانه حضرت علی (ع) برای اخذ بیعت، روایتی است که بارها در روضه‌ها و پای منبرها شنیده‌ایم و بر مظلومیت امام اول شیعیان و همسر گرامی وی، حضرت فاطمه زهرا (س) اشک ریخته‌ایم. با وجود این اما شاید این ماجرا را کمتر از جایگاه یک مبارزه برای احقاق حقوق حقه ولایت، مورد توجه قرار داده باشیم. در این ماجرا با وجود حضور حضرت علی (ع) در خانه، حضرت زهرا (س) پشت در خانه می‌رود تا به نوعی هم جایگاه خودش را به عنوان دختر رسول خدا (ص) یادآوری کند و هم پشتیبان ولایت باشد اما ماجرا ختم به خیر نمی‌شود و قسه آتش زدن در خانه فاطمه و علی و شکستن پهلوی حضرت زهرا (س) را همه شنیده‌ایم. بعد از این حادثه، حضرت علی (ع) را به مسجد می‌برند تا از ایشان به جبر بیعت بگیرند اما حضرت فاطمه وقتی به هوش می‌آید راهی مسجد می‌شوند و تهدید به نفرین می‌کنند. این تهدید موثر واقع می‌شود و غاصبان ولایت از بیعت گرفتن از امام علی (ع) منصرف می‌شوند.

### زیر سؤال بردن مشروعیت خلیفه با سکوت!

پس از حضور خلیفه در خانه فاطمه زهرا (س) و گفت‌وگوی کوتاه آنها با حضرت فاطمه (س)، حضرت از خلفا اعتراف گرفتند که از پیامبر شنیده‌اند «رضایت فاطمه رضایت خدا و خشم او خشم خداست» و پس از آن فرمودند «پس من خدا و فرشتگان را شاهد می‌گیرم که شما دو نفر مرا اذیت و ناراحت کرده‌اید و در ملاقات با پدرم از شما دو نفر شکایت خواهم کرد.» پس از این ماجرا تا زمان وفات حضرت با خلیفه وقت سخن نگفت. فاطمه زهرا (س) با این سکوت، مشروعیت خلیفه را زیر سؤال برد و اذهان جامعه و افکار عمومی را در مشروعیت خلیفه وقت دچار تردید کرد که فاطمه (س) حق را می‌گوید و امامت حقی است غصب شده توسط خلیفه وقت!

### نگاهی به سیره مبارزاتی حضرت زهرا (س)

# فاطمه الگویی برای همه اعصار

زهرا احمدی

خبرنگار چار دیواری

وقتی از حضرت فاطمه (س) یاد می‌کنیم با یک انسان معمولی مواجه نیستیم. حضرت زهرا دختر خاتم النبیین حضرت رسول اکرم (ص) است و ائمه اطهار از نسل این تنها دختر پیامبر زاده شده‌اند. حضرت زهرا (س) فخر و سرور زنان دو عالم است و در مقامات معنوی، هیچ زنی به پای ایشان نمی‌رسد. حتی بزرگوارانی همچون حضرت مریم، آسیه یا مادر و خواهر حضرت موسی به رغم آن‌که از زنان بزرگ و صاحب مقامات معنوی‌اند اما هرگز در جایگاه و منزلت معنوی به پای حضرت زهرا نمی‌رسند. با تمام اینها اما حضرت زهرا (س) الگویی قابل دسترس برای ماست. به این معنا که گرچه ما نمی‌توانیم به

جایگاه معنوی و منزلتی این بانوی اطهر برسیم اما به یقین می‌توانیم در سیره و منش و رفتار از ایشان الگو بگیریم و از این رهگذر در مسیر رشد و تعالی گام برداریم. نگاهی به سیر حضرت در همسرداری، فرزند داری و از همه مهم‌تر زندگی اجتماعی و مبارزات آن حضرت برای احقاق حقوق حضرت علی (ع) نه به عنوان یک همسر بلکه به عنوان ولی خدا دارای درس‌های عمیق فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است که می‌تواند در تمام اعصار و قرون مورد توجه قرار گرفته و الگویی تمام عیار و قابل دسترسی را به ما عرضه کند. به بهانه سالروز شهادت دخت گرامی رسول خدا (ص) بخشی از سیره این بانوی بزرگوار اسلام را مورد واکاوی قرار می‌دهیم.

### رایزنی سیاسی با مهاجرو انصار

بعد از ماجرای شکستن در خانه‌ای که جبرئیل بی‌اذن واردش نمی‌شد، حضرت زهرا (س) با وجود مجروحیت و سقط فرزندشان با زهم به در خانه مهاجر و انصار می‌رفتند تا بلکه بتوانند آنها را بیدار کرده و برای حضرت علی (ع) بیعت بگیرند.

حضرت زهرا (س) با رفتن به در منازل مهاجران و انصار از آنها وعده گرفته و با آنها اتمام حجت کردند. با این اقدام آن حضرت، دیگر بهانه‌ای برای افراد نمی‌ماند تا از ولایت امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام دفاع نکنند. رفتن به در منازل از سوی حضرت زهرا (س) به معنای اتمام حجت بود. حضرت فاطمه زهرا (س) باید از حق دفاع می‌کرد و این دفاع می‌بایست در تاریخ ثبت می‌شد. با وجود انفعال اغلب اصحاب، اعم از مهاجر و انصار به رغم آن‌که حضرت زهرا (س) شخصاً به آنها مراجعه و با یکایک‌شان گفت‌وگو می‌کرد، حضرت با زهم از مبارزه دست نکشید و به شیوه‌ای دیگر مبارزه‌اش را ادامه داد.

### خطبه خوانی مشهور به «خطبه فدکیه»

حربه سیاسی دیگر، سخنرانی با تکیه بر غضب «فدک» بود (۹) که به دنبال غضب آن توسط خلیفه وقت، فاطمه زهرا (س) بار دیگر از این حرکت رژیم حاکم به عنوان یک حربه سیاسی و فرصت مناسب سیاسی برای روشن ساختن اذهان جامعه در غضب خلافت مسلم حضرت علی (ع) استفاده کرد. در حقیقت، فاطمه زهرا (س) به نام غضب حق مالکیت خویش، به اعتراض سیاسی و استیضاح حاکم وقت پرداخت و به مسجد رفت و خطبه خواند.

در فرزندگیری از این حرکت سیاسی، حضرت زهرا (س) به دفاع از ارث زن در اسلام می‌پردازد؛ دفاع از مالکیت بر حق زن. این حرکت برخلاف راه و رسم موجود در افکار جاهلی بود که در بعضی از اذهان رسوخ داشت. آن حضرت توانست با حضور در مرکز اجتماع مسلمانان و مهم‌ترین مکان معتبر سیاسی یعنی مسجد به محاجه با خلیفه وقت بپردازد و او را به استیضاح بکشاند و با رسوایی سیاسی حاکمان وقت، تا حد زیادی مشروعیت آنان را زیر سؤال برد.

### بیت‌الاحزان

نقل شده حضرت زهرا (س) بعد از وفات پیامبر و حوادث بعد از آن در غصب ولایت، شبانه‌روز گریه می‌کردند. این گریه‌ها با شکایت گروهی از مردم مدینه روبه‌رو گشت و موجب شد تا حضرت به جایی بیرون از مدینه برای گریه و عزاداری برود. پس از آن بود که حضرت به خارج شهر رفته و مکانی در قبرستان بقیع به عبادت و سوگواری پرداختند. سوگواری و گریه و زاری حضرت زهرا (س) در خارج از شهر به نوعی تظلم خواهی و بیان اعتراض بود. از سوی دیگر این کار موجب می‌شود افرادی که از این مکان عبور می‌کنند برای‌شان سؤال شود این زن کیست و وقتی متوجه می‌شدند او دختر پیامبر است سؤال بزرگ‌تر شکل می‌گرفت که چرا دختر پیامبر طرف مدت کوتاهی از رحلت رسول این‌گونه مورد آزار و اذیت قرار گرفته و ماجرا از چه قرار است!

### تلاش برای بیداری مردان از طریق زنان

حضرت در طول مبارزه سیاسی خود برای دفاع از ولایت، آسیب دیده و مجروح شدند و این مجروحیت به بیماری ایشان منتهی شد. وقتی خبر بیماری آن حضرت در مدینه پیچید، زنان مهاجر و انصار، که وامدار تعلیم و تربیت فرهنگی آن حضرت بودند، برای عبادت او به خانه‌اش آمدند. وقتی از حال آن حضرت جویا شدند، از حال خود گفت، بلکه در دفاع از حریم ولایت به سخن پرداخت و از سستی مردان‌شان سخن راند که حق را فراموش و سکوت اختیار کرده‌اند. این رفتار حضرت نیز به نوبه خود توانست بیداری و آگاهی بخشی را از درون خانه‌ها رقم بزند.

## وصیتی که تا به امروز جاری است

فرید حسینی

خبرنگار چار دیواری

تاکتیک کوبنده دیگری که صدیقه طاهره (س) اتخاذ کرد و ضربه سهمگینی بر حکومت وقت وارد آورد، وصیت‌نامه سیاسی آن حضرت است؛ وصیت‌نامه‌ای که برای بیدار ساختن افکار خفته و توجه افکار عمومی و عدم بهره‌برداری حاکمان سیاسی وقت از مراسم سوگواری و دفن آن حضرت، نگاشته شد.

حضرت فاطمه (س) وصیت کرد احدی از کسانی که به او ستم کرده‌اند در تشییع جنازه‌اش حاضر نشوند و شبانه او را دفن کنند.

در حقیقت، با این وصیت‌نامه، حربه سیاسی از دست حاکمان وقت گرفته شد. آنان می‌خواستند در مرگ آن حضرت با مرثیه‌سرایی واشک‌و ماتم و ارادت به آن حضرت و تأسف از رحلت او، مخالفت‌ها و مبارزات حضرت زهرا (س) را در دفاع از حریم ولایت، تحت الشعاع قرار دهند. اما دفن شبانه آن حضرت و نامشخص بودن مکان دفن ایشان، این سؤال را در میان امت اسلامی ایجاد کرد که چرا دخت گرامی پیامبر و یگانه گوهر گرانقدر او چنین وصیتی کرده‌است؟

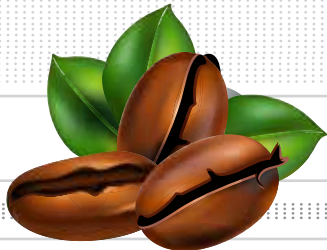
ظرف مدت ۷۵ و به نقلی دیگر ۹۵ روز از رحلت پیامبر، چه بر امت اسلام رفت که دختر پیامبر‌شان را به شهادت رساندند و شبانه او را غسل و کفن داده و دفن کردند؟



مزار پنهان حضرت زهرا (س) تا به امروز برای تمام آنهایی که جذب اسلام می‌شوند، یک ابهام و شک و شبهه ایجاد می‌کند. حتی اسلام وهابی که با شرک خواندن درست کردن مزار و سایه چنین باور ساختگی پنهان کند، این ماجرا را در سایه چنین باور ساختگی پنهان کند، باز هم وقتی افراد می‌خواهند درباره اسلام بیشتر بدانند و تحقیق کنند، نمی‌توانند تعجب و سوالی را که در برابر مزار پنهان حضرت زهرا (س) وجود دارد پاسخگو باشند.

این پرسش و ابهام فقط با مطالعه این بخش از تاریخ اسلام است که به پاسخ می‌رسد. پاسخ چرایی پنهان ماندن مزار حضرت زهرا (س) حق غصب شده ولایت و مبارزه‌ای است که آن حضرت حتی پس از وفات‌شان ادامه دادند تا بتوانند به نسل‌های بعدی هم نشان بدهند حقی غضب و تاریخ تحریف شده‌است.





ترفند

کاربردهای تفاله قهوه

## یک تفاله و این همه خاصیت!

تا حالا فکر کرده‌اید تفاله قهوه‌ای که ته فنجان شما باقی مانده ممکن است چه استفاده‌های متفاوتی داشته باشد و چقدر به درد بخور باشد؟ واقعیت این است که تفاله‌های قهوه آن قدر کاربرد دارد که اگر بدانید، بی‌تردید آن را دور نمی‌ریزید و نگه می‌دارید. در ادامه با هم برخی از کاربردهای تفاله قهوه را مرور می‌کنیم.

فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

نکته

### شستن ظروف کثیف

یکی از وظایف سختی که هنگام نظافت آشپزخانه وجود دارد، شستن و تمیز کردن قابلمه و ماهیتابه‌های کثیف است. در کنار این کار، شستن سینک چرب را هم در نظر بگیرید. اینجاست که به کمک تفاله‌های قهوه به به دلیل زبری، خاصیت سایندگی دارند، قابلمه و سینک تمیز و براقی خواهید داشت. حتی ممکن است به دلیل خواص ضدباکتریایی و ضدویروسی، تا حدی به ضد عفونی کردن ناحیه نیز کمک کند.

همچنین از این ترکیب می‌توان برای تمیز کردن توری‌های گریل نیز استفاده کرد. تفاله قهوه استفاده شده را روی سطوح بپاشید و سپس به کمک یک اسکاچ، آن را آرام ساییده و سپس آبکشی کنید.



دریچه

درنگ

### دفع حشرات و آفات

کک‌ها تنها حیواناتی نیستند که تفاله‌های قهوه با آنها مبارزه می‌کنند و به علت بوی خاص، قهوه ناخواسته موجب دفع حشرات و سایر آفات می‌شود. بسیاری از حشرات، بوی قهوه را دوست ندارند و به دلیل کافتین موجود در آن، تفاله قهوه می‌تواند برای آفات، سمی باشد. برای دور نگه داشتن این مهاجمان باغ، تفاله قهوه استفاده شده را در اطراف محیط باغ و اطراف هر گیاه جداگانه بپاشید. معمولاً در زمین‌های کشاورزی و باغات به صورت پراکنده از تفاله‌های قهوه استفاده می‌شود تا برخی حشرات مانند مورچه، سوسک، زنبور یا مگس را از آنجا دور کنند.

نکته

پس از این‌که زردچوبه به را از بازار خریداری کردید، می‌توانید با کمی آب‌جوش، آن را تست و از اصالت آن اطمینان حاصل کنید. برای این منظور، ابتدا نیاز به مقداری آب‌جوش دارید. توجه کنید که آب کاملاً باید جوش باشد و آن را تازه از روی اجاق برداشته باشید.

در ادامه کمی زردچوبه را داخل آب‌جوش ریخته و هم بزنید. اگر در کمتر از سه ثانیه رنگ آب شما کاملاً تغییر کرد، به اصالت زردچوبه شک کنید. سرعت بالای پخش شدن رنگ، معمولاً به دلیل استفاده از رنگ‌های صنعتی است. برای این‌که تست شما اعتبار بیشتری داشته باشد، بهتر است زردچوبه را زمانی که آب روی شعله در حال جوشیدن است به آن اضافه کنید.

در ادامه کمی زردچوبه را داخل آب‌جوش ریخته و هم بزنید. اگر در کمتر از سه ثانیه رنگ آب شما کاملاً تغییر کرد، به اصالت زردچوبه شک کنید.

برای رشد راه‌به دست بیاورند. اگر ترجیح می‌دهید که محصولات باغ خود را با مواد شیمیایی سمی نکنید، با استفاده از تفاله‌های قهوه به عنوان کود برای باغ، حجم بالایی از مواد مغذی را انتخاب کنید. مواد مغذی مانند کلسیم، نیتروژن، آهن،



### ابطال وکالت بلاعزل



محمد زمانی

خبرنگار چار دیواری

وکالت، واگذاری اختیارات به شخص دیگر برای انجام امور حقوقی مشخص بوده و در واقع وکیل نماینده دیگری است. یکی از مشکلاتی که وکالت‌نامه‌های عادی دارند، خطر فسخ قرارداد توسط موکل است و برای حل این مشکل، وکالت بلاعزل پیشنهاد می‌شود که نوعی عقد وکالتی است که موکل حق فسخ را از خود گرفته و از وکالت‌های پایدار و غیرقابل فسخ است.

با این حال، در وکالت بلاعزل نیز ممکن است شرایطی به وجود بیاید تا یکی از طرفین بخواهد آن را فسخ یا باطل کند. در ماده ۶۵۶ قانون مدنی عقد وکالت این گونه تعریف شده‌است: «وکالت، عقدی است که به موجب آن یکی از طرفین، طرف دیگر را برای انجام امری نایب خود می‌نماید.» یعنی شخص دیگری را به عنوان نماینده خود برای انجام اموری قرار می‌دهد که وکالت‌دهنده را موکل و نماینده او را وکیل می‌نامند. در ادامه، ماده ۶۷۸ مشخص می‌کند عقد وکالت با عزل کردن وکیل توسط موکل منقضی می‌شود. با این حال در شرایطی دو طرف برای استحکام بخشیدن به عقد وکالت یا دلایل دیگر ترجیح می‌دهند موکل دیگر نتواند وکیل را برکنار کند. برای پاسخ به این مشکل، ماده ۶۷۹ قانون مدنی راه حلی را پیشنهاد می‌دهد: «موکل می‌تواند هر وقت بخواهد وکیل را عزل کند؛ مگر این‌که وکالت وکیل با عدم عزل در ضمن عقد لازمی شرط شده باشد.»

شرایط ابطال وکالت بلاعزل

در وکالت‌نامه عادی برخلاف وکالت بلاعزل، موکل به اراده خود هر زمان می‌تواند به دفتر اسناد رسمی مراجعه و عقد را باطل کند، این در حالی است که همان طور که گفته شد در وکالت بلاعزل، حق فسخ دیگر برای موکل وجود ندارد. موارد انقضای وکالت بلاعزل به شرح زیر است.

حجز وکیل یا موکل

حجر به معنی این است که فرد سلامت روانی خود را از دست بدهد و در اصطلاح مجنون باشد یا توانایی تصمیم‌گیری در امور مالی را از دست دهد و به عبارتی سفیه باشد. در صورتی که وکیل یا موکل دچار جنون شود، وکالت فسخ می‌شود و در صورتی که وکالت در امور مالی داده شده باشد و موکل یا وکیل سفیه شوند، سرنوشت عقد وکالت باطل می‌شود. در مورد ورشکستگی موکل، از آنجایی که موکل از دخالت در امور مالی ممنوع می‌شود، وکالت باطل خواهد شد.

فوت وکیل یا موکل

با فوت وکیل یا موکل رابطه توکیل بین آنها منفسخ می‌شود و مانند عقود دیگر مانند اجاره نیست که اگر کسی که اجاره گرفته یا اجاره داده‌است فوت کند، عقد همچنان پابرجاست. به طور مثال اگر شخصی خانه‌ای را به دیگری اجاره بدهد و او فوت کند، فرزندان او تا پایان مهلت اجاره می‌توانند در آن سکونت داشته باشند. اما وکالت بلاعزل بعد از فوت باطل می‌شود.

مریم احمدی
خبرنگار چار دیواری
گیاه آرالیا برگ‌پهن از گیاهان آپارتمانی همیشه سبز است و خرید آن انتخاب مناسبی برای محیط‌های سرپسته است. آرالیا ژاپنی در سرزمین خود به صورت درختچه‌هایی همیشه سرسبز است و ارتفاع آن به حدود سه تا شش متر می‌رسد و به یک درختچه زیبا تبدیل می‌شود. این گیاه ممکن است در برخی از افراد حساسیت‌های پوستی

#### نور و دما

■ گیاه آرالیا نیازمند رطوبت بالاست، طوری که در تابستان نیم‌آفتاب هم قابل نگهداری است. دمای مناسب برای نگهداری گیاه آرالیا ۱۵ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است. به طور کلی این گیاه دمای کمتر را دوست دارد و در دمای بالا ساقه‌های آن بیش از اندازه نازک و بلند می‌شود.

#### آبیاری

■ برای آبیاری گیاه آرالیا، اجازه دهید روی خاک کاملاً خشک شود، سپس اقدام به آبیاری کنید. آبیاری بیش از اندازه موجب پوسیدگی ریشه‌های این گیاه می‌شود. در فصول سرد سال میزان آبیاری را کاهش دهید. بهتر است برای آبیاری آب را به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت در مکان ساکنی قرار دهید تا کلر آن بپرد.

#### کوددهی

■ برای بهبود رشد گیاه بهتر است هر دو هفته یک بار سه گرم در لیتر، تقویت‌کننده به گیاه داده شود.

همه آنچه باید درباره نگهداری و تکثیر گیاه آرالیا بدانیم

# آرالیا همیشه سبز زیبا

ایجاد کند. این گیاه در صورتی که به‌درستی نگهداری شود، به‌ندرت دچار آفت و بیماری می‌شود و تنها حساسیت آن کمبود رطوبت است. برگ‌های این گیاه، پنجه‌ای‌شکل است و از پنج یا هفت یا ۹ لب تشکیل شده‌است. برخی از انواع آرالیا برگ‌هایی طلایی یا ابلق دارد و در مقایسه با آنهایی که برگ‌های سبز یک‌رنگ دارد، رشد آهسته‌تری داشته و پرورش‌شان مشکل‌تر است.

#### رطوبت

■ گیاه آرالیا نیازمند رطوبت بالاست، طوری که در تابستان لازم است هر روز آبیاشی شود. همچنین برای تامین رطوبت می‌توانید ظرفی پر از آب در کنار آن قرار دهید یا زیرگلدانی بزرگ‌تری انتخاب کرده و آن را پر از سنگ کرده تا نیمه آن را پر از آب کنید و گلدان را روی آن قرار دهید، به نحوی که کف گلدان با آب در تماس نباشد.

#### تکثیر

■ تکثیر با قلمه: قلمه‌ها در اواخر فصل بهار تا اواسط تابستان تهیه می‌شود و بهتر است که سه تا پنج گره داشته باشد. تمامی برگ‌ها را به جز یک یا دو برگ آخر را از قلمه جدا کنید. قلمه‌ها در بستری از مخلوط پیت و خاک کاشته می‌شود. محل کاشت را می‌توان با پلاستیک پوشاند تا رطوبت در اطراف قلمه‌ها باقی بماند. تکثیر با بذرو پاجوش: جداسازی و کاشت پاجوش‌ها از گیاه مادری، روش دیگر تکثیر آرالیا است. گرچه از بذر این گیاه نیز می‌توان استفاده کرد اما روشی معمول نیست، زیرا بسیاری از نمونه‌هایی که به عنوان گیاه خانگی نگهداری می‌شود، بذر تولید نمی‌کند. بذرها را در هر زمان از سال که روی گیاه مادری تشکیل شود، می‌توان در بستر سبکی همانند رمی‌کولایت کاشت کرد و دما را در حدود ۲۳- ۲۱ درجه سانتی‌گراد نگاه داشت.

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.



خاک و تعویض گلدان

■ خاک مناسب برای گیاه آرالیا، کمپوست با زهکشی خوب است. همچنین زمان مناسب برای کاشت این گیاه و یا تعویض گلدان آن در فصل بهار و در ماه‌های اردیبهشت و خرداد می‌باشد. بهتر است هر سال اقدام به تعویض گلدان کرده و گلدان آن را یک سایز بزرگ‌تر کنید.

#### آفت و مشکلات

■ در هوای گرم ساقه‌ها بیش از اندازه بلند و ضعیف می‌شود، فاصله بین برگ‌ها نیز زیاد می‌شود و برخی برگ‌ها نیز به سمت پایین خم می‌شود، همچنین تماس برگ‌های گیاه با شیشه داغ در تابستان موجب سوختن نوک و حاشیه برگ‌ها می‌شود. لازم به ذکر است که منظور از رطوبت همیشگی بستر خاک در طی فصول رشد، خیس و غرقاب شدن خاک نیست، زیرا در صورت آبیاری بیش از اندازه، علاوه‌بر این‌که برگ‌سار گیاه خود را می‌اندازد، ادامه این شرایط به پوسیدگی ریشه‌های گیاه منجر می‌شود. آرالیا دما را می‌تواند تا نزدیک صفر درجه سانتی‌گراد نیز تحمل کند اما به‌تدریج برگ‌ها سیاه‌رنگ می‌شود.

طراح: بیژن گورانی

سرزمین آریایی‌ها دارالشفا	نشان تجاری کالا سرمایه اندک	۶فتنه جو شرکت مشترک	قصه عامیانه دست آموز	بی کس نیرنگ باز مکان خستگاه	نیم ساعت استاره ای در دیاکبر	نمونه و سرمشق پشیمان و کیوم	پشیمان و کیوم	مهر تابستانی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
حمله برنده خبرگزاری قرآنی	دستوری ماه نو	تفلات شرکت مشترک	گودال رئیس جمهور شهید	نیرنگ باز مکان خستگاه	نیم ساعت استاره ای در دیاکبر	نمونه و سرمشق پشیمان و کیوم	پشیمان و کیوم	مهر تابستانی
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
پول خرد هند برانگیختن سیمای آیدان	دستوری ماه نو	تفلات شرکت مشترک	گودال رئیس جمهور شهید	نیرنگ باز مکان خستگاه	نیم ساعت استاره ای در دیاکبر	نمونه و سرمشق پشیمان و کیوم	پشیمان و کیوم	مهر تابستانی
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷
موی مصنوعی آسان	دستوری ماه نو	تفلات شرکت مشترک	گودال رئیس جمهور شهید	نیرنگ باز مکان خستگاه	نیم ساعت استاره ای در دیاکبر	نمونه و سرمشق پشیمان و کیوم	پشیمان و کیوم	مهر تابستانی

با فوت وکیل یا موکل رابطه توکیل بین آنها منفسخ می‌شود و مانند عقود دیگر مانند اجاره نیست که اگر کسی که اجاره گرفته یا اجاره داده‌است فوت کند، عقد همچنان پابرجاست. به طور مثال اگر شخصی خانه‌ای را به دیگری اجاره بدهد و او فوت کند، فرزندان او تا پایان مهلت اجاره می‌توانند در آن سکونت داشته باشند. اما وکالت بلاعزل بعد از فوت باطل می‌شود.

### رمز جدول شماره قبل:

### نان و پنیر



## خواص حلیم در طب سنتی

حلیم طبع گرم و خشک دارد. به این معنی که مصرف حلیم، باعث افزایش حرارت و خشکی در بدن می‌شود. به همین دلیل، مصرف زیاد حلیم ممکن است برای برخی افراد با وضعیت‌های خاص مانند بیماری‌های گوارشی حساس یا بیماری‌های قلبی-عروقی مضر باشد. با این حال در طب سنتی برای برخی بیماری‌های خاص مثل سرماخوردگی، سرفه و برونشیت، مصرف حلیم به عنوان داروی گیاهی توصیه می‌شود.



همچنین حلیم به دلیل داشتن فیبر و مواد مغذی مفید برای افراد سالم به میزان مناسبی به عنوان یک غذای سالم و مفید تلقی می‌شود. در کل میزان مصرف حلیم برای هر فرد بستگی به وضعیت سلامتی، سن، جنسیت و فعالیت‌های روزانه‌اش دارد و برای مصرف مناسب بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

در طب سنتی این غذا به عنوان یک غذای تقویتی و گرم‌زا استفاده می‌شود. این غذا به دلیل داشتن اثرات دمنوش‌های گرم‌زا مانند تقویت‌کنندگی معده و کبد، سودمند برای افرادی است که به دلیل ضعف معده و کبد، دچار سرماخوردگی و سایر علائمی همچون سردرد و خستگی هستند. همچنین حلیم گندم به دلیل داشتن فیبر بالا، می‌تواند به بهبود گوارش کمک کرده و از یبوست جلوگیری کند.

با این حال برای افرادی که به دلیل طبع گرم و خشک بدن دارای علائمی همچون گرما، خشکی دهان و لثه، قرمزی چشم، تب و احتقان هستند، مصرف حلیم گندم مناسب نیست. همچنین برای افرادی که به دلیل اضطراب، خشم و روحیه بد، دچار علائمی همچون خشکی و گرما در بدن هستند، مصرف حلیم گندم نیز مناسب نیست. در هر صورت بهتر است قبل از مصرف هرگونه غذایی، با پزشک خود مشورت کنید.

# چاردیواری

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۶ آذر ۱۴۰۲

## شناسنامه

سردبیر: زهرا چیدری

مدیر هنری: حمیدرضا خاتونی

اعضای تحریریه: یگانه شریعت، محمد علوی

مریم احمدی، محمد حسینی، مریم زاهدی

صفحه آرا: آزاده روغنی

گرافیک عکس: زرناز حسینی - جلد: سپهر سهامی فرد

ویراستار: سودابه تندر

@Chardivariij  
Chardivariij  
۳۰۰۰۱۱۲۱۹  
4divari@jamejamonline.ir



سیرتا پیاز پخت یک حلیم خوش عطر و طعم

## حلیم، خوراکی گرم برای روزهای سرد

آب حلیم نباید تبخیر شود، چون زمان سرد شدن حلیم سفت‌تر می‌شود تا حلیم قوام یابد. مرحله هفتم: حلیم قوام یافته را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم تا کمی از حرارت بیفتد و خنک شود. سپس داخل ظرف مورد نظر می‌ریزیم و با شکر و دارچین آن را تزئین می‌کنیم. البته می‌توانید کمی روغن مجدداً روی آن بریزید و با نان تازه نوش جان کنید.

## نکات پخت حلیم

برای این که حلیمی خوشمزه‌تر داشته باشیم، بهتر است از گوشت گردن، سرسینه یا دنده گوسفندی استفاده کنیم. هرچقدر مقدار گوشت حلیم بیشتر باشد، حلیم کشار و خوشمزه‌تر خواهد شد.

## حلیم باکنجد

اضافه کردن کنجد به حلیم گندم، باعث می‌شود که حلیم مقوی‌تر و خوشمزه‌تر شود. برای این که حلیم گندم را با کنجد تهیه کنیم، پس از این که حلیم به طور کامل پخت به دلخواه یک یا دو قاشق غذاخوری کنجد خام به حلیم اضافه کرده و به خوبی مخلوط می‌کنیم.

## حلیم با گندم پوست‌دار

اگر بخواهیم برای تهیه حلیم گندم از گندم کامل پوست‌دار استفاده کنیم، باید زمان بیشتری برای تهیه این غذا اختصاص دهیم. روش پخت یکسان است، فقط زمانی که گندم به طور کامل پخت و لعاب انداخت، باید آن را صاف کنیم تا پوسته‌های گندم جدا شود.

با سرد شدن هوا، بهتر است تغذیه خودمان را متناسب با سرمای هوا تغییر دهیم و از غذاهایی با طبع گرم بیشتر استفاده کنیم. حلیم یا حلیم گندم، یکی از غذاهای سنتی و بسیار خوشمزه ایرانی است که بیشتر به عنوان صبحانه مورد استفاده قرار می‌گیرد و از نگاه طب سنتی، طبعی گرم دارد. این غذا ترکیب بسیار ساده‌ای دارد و مهم‌ترین ماده تشکیل‌دهنده آن، گندم یا بلغور گندم است. حلیم را به سلیقه خود می‌توانیم با انواع گوشت‌های قرمز و سفید درست کنیم.

## مرحله سوم، طرز تهیه حلیم گندم

تا یک بند انگشت روی آن آب می‌ریزیم و بلافاصله پیاز را پوست گرفته، می‌شویم، از وسط نصف می‌کنیم و به گوشت اضافه می‌کنیم تا بوی زهم گوشت را بگیرد و کمی زردچوبه نیز روی گوشت می‌پاشیم.

**مرحله چهارم:** حالا قابلمه را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و در آن را می‌گذاریم تا گوشت کاملاً مغزپخت شود. سپس گوشت پخته شده را داخل صافی می‌گذاریم، صبر کنیم تا خنک شود. همین طور پیای گندم را هم می‌زنیم تا ته نگیرد.

**مرحله پنجم:** گوشت خنک شده را ریش ریش می‌کنیم و زمانی که گندم کاملاً پوره شد، به آن می‌افزاییم و بلافاصله کمی نمک نیز اضافه می‌کنیم. سپس به هم زدن ادامه می‌دهیم، یک قاشق غذاخوری روغن نیز به مواد اضافه می‌کنیم، حرارت را ملایم می‌کنیم و مجدد به هم زدن ادامه می‌دهیم.

**مرحله ششم:** چون حرارت را ملایم کرده‌ایم و امکان ته گرفتن حلیم بیشتر است و می‌خواهیم آب اضافه حلیم تبخیر شود، (البته دقت کنید همه

## مواد لازم برای ۴ نفر

گندم پوست‌کنده	۲۰۰ گرم
گوشت گوسفندی	۲۰۰ گرم
پیاز برای گرفتن بوی گوشت	۱ عدد
شکر و روغن	به اندازه کافی
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
نمک و دارچین	به اندازه کافی

## دستور تهیه حلیم گندم

**مرحله اول:** گندم‌های پوست‌کنده را داخل کاسه‌ای بزرگ می‌ریزیم و تا سطح، روی گندم‌ها آب ریخته و اجازه می‌دهیم یک شب خیس بخورد. بعد آنها را آبکشی می‌کنیم و داخل قابلمه مورد نظر برای پخت حلیم می‌ریزیم. **مرحله دوم:** شش لیوان آب نیز به گندم اضافه می‌کنیم و قابلمه را روی حرارت کم می‌گذاریم تا به مرور زمان گندم‌ها بپزد. زمانی که به جوش آمد، به طور مداوم هر پنج دقیقه یک بار آن را هم می‌زنیم تا ته نگیرد. گوشت را نیز داخل قابلمه‌ای قرار می‌دهیم.

برگ سبز خودرو پز ۱۳۱ سفید روغنی  
مدل ۱۳۹۵ به شماره موتور 5567137  
و شماره شاسی NAS411100G1201107  
و شماره پلاک ۲۶ م ۶۱۸ ایران ۶۸ به نام  
سید سعید مهری مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

برگ سبز خودرو پز ۲۰۶ مدل ۱۳۹۴ رنگ  
سفید روغنی پلاک ۸۲ ایران ۵۳۷ ۸۶ ط  
شماره موتور 163B0179701 شماره شاسی  
NAAP41FE3FH274591 به نام سلمان جهانشاهی  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

قرارداد مسکن مهر پیام ماهدشت به نام اینجنیان فریبا  
علیرضایی فرزند یحیی به شماره ملی ۰۰۵۰۵۳۹۱۰۸  
متولد تهران و الهام فرجی رحیم بیگلر فرزند عباس  
به شماره ملی ۱۴۵۰۲۵۶۹۲۹ متولد اردبیل واقع در کرج  
ماهدشت، مسکن مهر پیام سه راهی اول میدان آبتوس  
مجمع A1 مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی  
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب مهناز زارع فرزند مهدی به شماره شناسنامه  
۸۷۵۳ صادره از کرج مقطع کارشناسی رشته مهندسی تکنولوژی  
نرم افزار کامپیوتر صادره از واحد دانشگاهی کرج با شماره سریال ۰۷۷۹۰۲۲  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد. از پابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به نشانی: کرج، انتهای رجایی شهر، تقاطع بلوار  
موشن و استقلال، صندوق پستی ۳۱۴۸۵-۲۱۳ ارسال نماید.