

گروه جامعه- ازدواج از اصلی ترین پیوندهای به شمار می رود بنابراین باید با دقت، تدبیر، آینده نگری و ... همراه باشد اما گاهی دختران و پسران با ازدواج و تشکیل خانواده می خواهند به دیگران ثابت کنند بزرگ شده اند و در این میان افرادی هم هستند که به اجبار خانواده و بدون رضایت در سنین خیلی کم پای سفره عقد می نشینند! این ازدواج ها در مقابل ازدواجی که اکثر خانواده ها زودتر از ۲۵ سالگی به فرزندانشان اجازه تشکیل خانواده نمی دهند ازدواج زودهنگام نامیده می شود.

البته جامعه شناسان همه ازدواج های زودهنگام را اجباری نمی دانند اما معتقدند در برخی مناطق باور مردم بر این است که ازدواج دخترعمو و پسرعمو در آسمان بسته شده و این امر نیز در اکثر مواقع برای فرزندان قابل پذیرش است چرا که این موضوع به فرهنگی برای آن ها تبدیل شده است.

متاسفانه در برخی موارد خانواده ها به دلیل شرایط نامناسب اقتصادی، دختران خود را به عقد افراد پولدار در می آورند. ازدواج با کسی که سال ها با دخترشان تفاوت سنی دارد که به دلیل درک نادرست زوجین از یکدیگر آسیب های روحی و روانی زیادی را به دنبال خواهد داشت در حالی که والدین می توانند به عنوان یک حامی برای فرزندان خود از شکل گیری ازدواج های تحمیلی و اجباری جلوگیری کنند.

«فریبا» یکی از دخترانی است که در سن پایین یا همان کودکی پا به حجله مشکلات گذاشته است. ازدواج یا مردی که نه به اندازه کافی او را می شناخته و نه علاقه ای به او داشته است و حاصلش داشتن کودکی ۳ساله در ۱۷ سالگی است.

وقتی به صورتش دقیق می شوم کم و بیش جای زخم های کهنه ای دیده می شود که به جای نوازش

مردی ۴۰ ساله بر صورتش دیده می شود، مردی که بیش از ۲۷سال با او فاصله سنی دارد!

رو به رویش که می نشینم سرش را پایین تر می گیرد. جای بخیه های روی سرش به راحتی دیده

می شود وقتی نگاهم را می ببند دوباره چادرش را جلو می کشد. از او می خواهم برای آن سرنوشتش

بگوید که با بغضی پنهان شروع به سخن گفتن می کند تا پرده از زندگی سراسر درد و رنج ۴۰ ساله اش

بردارد.

۱۳ سال بیشتر نداشته کم خانواده اما برای این که یک نان خور از سر سفره شان کم شود با اجبار مرا به عنوان همسر دوم به عقد مردی ۴۰ ساله درآورند.

بسیار لاغر هستم و می خواهم وزنم بیشتر شود. کدام مواد غذایی را برای این منظور مصرف کنم؟

پاسخ دکتر «احمد ساعدی» متخصص تغذیه:
دلیل این که شما وزن اضافه نمی کنید می تواند مشکلات سلامتی، بی اشتهایی، ورزش های چربی سوز، کار روی ماهیچه ها یا تنها زن های لاغری باشد. اگر فقط کمی کمبود وزن دارید، مشکل به حساب نمی آید، مطالعات نشان داده است که کمی کمبود وزن فایده هم دارد.

اگر با وزن خود مشکلی ندارید، برای تناسب اندام

بسیار لاغر هستم و می خواهم وزنم بیشتر شود. کدام مواد غذایی را برای این منظور مصرف کنم؟

پاسخ دکتر «احمد ساعدی» متخصص تغذیه:
دلیل این که شما وزن اضافه نمی کنید می تواند مشکلات سلامتی، بی اشتهایی، ورزش های چربی سوز، کار روی ماهیچه ها یا تنها زن های لاغری باشد. اگر فقط کمی کمبود وزن دارید، مشکل به حساب نمی آید، مطالعات نشان داده است که کمی کمبود وزن فایده هم دارد.

اگر با وزن خود مشکلی ندارید، برای تناسب اندام

توانند پول را بشمارد اما برای شروع می توانید مقادیر اندک و مشخصی از پول را برای خرید خاصی در اختیار کودک قرار دهید؛ مثلا هزار تومان برای خرید.

چه قدر پول توجیبی مناسب است؟
از ۶ سالگی به بعد می توان به کودکان پول توجیبی داد اما به مقدار اندک و برای خرید مواردی که با اجازه پدر و مادر باشد مثلا اولین پولی که به فرزندان می دهید می تواند برای خرید بستنی و همراه او برای خرید به مغازه می روید. اجازه می دهید پول را به فروشنده بدهد و بستنی را تحویل بگیرد. وقتی که کودک بزرگتر شد؛ مثلا در سن ۸ سالگی می توانید مخارج کودک را برای مدتی محاسبه کنید و مبلغی را به صورت آزمایشی، در اختیارش قرار دهید تا خودش آن را مدیریت کند. در ابتدا کمکش کنید و راهکارهایی را ا دهید مثلا راهنمایی اش کنید.

روان کار بر این است که کودکان تا ده سالگی از طریق تقویت کننده های غیر نقدی مانند ژتون، جدول ستاره و ... به خواسته های خود می رسند برای مثال کودک به ازای رفتارهای خوب ستاره می گیرد و با جمع شدن این ستاره ها آنچه را می خواهد برایش تهیه می کنند. یعنی آنجا ستاره یا ژتون حکم پول را دارد؛ اما پولی که در نزد پدر و



شده بودم مجبور می کرد برای خرید مواد مخدر به همراهش به خانه مواد فروش ها بروم یا همانند یه کلفت از او و دوستان عیاشش پذیرایی کنم!

فرزدم که به دنیا آمد برای چند روز کارش را تعطیل و از من مراقبت کرد اما این خوشی عمر کوتاهی داشت و هنوز به یک ماه نکشیده بود که دوباره کارش را از سر گرفت.

کودکم در خانه ای پر از دود که سرپناه مردانی عیاش و معتاد بود رشد می کرد بنابراین برای نجات آینده او تصمیم گرفتم از همسرم جدا شوم. بعد از شنیدن این حرف و ترس از دست دادن قول داد اعتیادش را ترک کند. مدتی کارهایش را کنار گذاشت حتی در خانه مواد مصرف نمی کرد اما بعد از یکی دوماه مجدد کارهایش را از سر گرفت.

حالا و در ۱۷ سالگی که دیگر دخترهای هم سن و سالم حتی به ازدواج فکر نمی کنند می خواهم

بدون هیچ چشم داشتی فقط برای نجات جان خودم و آینده فرزندم پس از تحمل ۴ سال سختی از

همسر جدا شوم چرا که احساس می کنم این تنها راه حل برای خاتمه دادن به این اوضاع است.

مرگ کودکی با ازدواج زودهنگام
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی به خبرنگار ما می گوید: ازدواج های زودهنگام و با تفاوت سنی زیاد بین زوج ها شانس داشتن یک زندگی شاد و بدون تنش را از آن ها می گیرد. «محمد نعیم محمد حسینی» می افزاید: دخترانی که زودتر از سن قانونی به اجبار خانواده ها تن به ازدواج

می توانید به طور عادی ورزش کنید. افزایش کالری دریافتی را دحل شماس، اما مغذی بودن را مدنظر داشته باشید. اگر می خواهید وزن اضافه کنید، آن را از راهی سالم انجام دهید یعنی با پر خوری و خوردن غذاهای ناسالم این کار را انجام ندهید تا شکم تان بزرگ شود و مشکل تناسب اندام پیدا کنید.

برای افزایش وزن روی غذاهای سالم تمرکز کنید، در این صورت هم کالری مورد نیاز بدنتان تامین می شود و هم مواد مغذی سلامتی شما را تضمین

مادر تعریف شده و فقط به کمک آنان یا افراد مورد اعتماد می توان کالایی را خریداری کرد؛ مثلا از قبل تعریف شده که یک خوراکی به ازای دو ستاره، رفتن به شهر بازی یا ۵ ستاره و به همین ترتیب دیگر خواسته های کودک برآورده می شود. حال با بزرگتر شدن کودکان و آشنایی بیشتر آن ها با پول می توان به جای ژتون به آنان پول داد ولی دقیقا مشخص کرد که این پول برای خرید چه مواردی می تواند خرج شود و بعد اختیاراتی به کودک می دهید تا خودش تصمیم گیری کند، مثلا اگر هر روز ۵ هزار تومان پول توجیبی داشته باشد، می تواند آن را پس انداز کند تا آخر هفته تفنگ آبی دلخواهش را بخرد یا این که هر روز کارتون مورد علاقه اش را از سی دی فروش تیه تهیه کند یا ممکن است هر روز قسمتی از این پول را پس انداز کند تا پایان ماه لباس ورزشی مورد علاقه اش را خریداری کند. کودک متوجه می شود که اگر پولش را بیهوده خرج کند دیگر پولی نخواهد داشت تا خرج کند و این کار سبب می شود با برنامه ریزی مالی از همان دوران کودکی آشنا و مسئولیت پذیر شود.

مقدار پول مناسب با سن کودکان متفاوت است
پول توجیبی و میزان آزادی عمل یک کودک ۱۱ ساله با ۸ ساله متفاوت خواهد بود. همچنین مقدار آن در خانواده های مختلف متفاوت است. یک خانواده ممکن است در توانش باشد که هر روز ۲۰



جامعه

کودکی هایی که پشت حجله ماند

روزنامه سیستان و بلوچستان رتبه هشتم نشریات استانی سرپرستی زاهدان تلفن آگهی و انتشارات: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۶ تلفن مسئول تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۹ نمابر تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۴ تلفن های تحریریه: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۲-۳ تلفن و نمابر سرویس دفتر: ۰۵۴ ۳۳۲۱۷۸۶۵ چاپخانه: شهرچاب خراسان	صاحب امتیاز مدیر مسئول سرمدیوز دفتر مرکزی مسئول فنی نمابر شهرستان ها پایگاه: موسسه فرهنگی هنری خراسان محمد سعید آیدان علی ولی زاده مشهد، بلوار سازمان آب ۵۱۱-۹۱۷۳۵ ۰۵۱-۳۷۶۴۴۰۰۰ ۵۱-۳۷۶۴۴۳۴ ۳۰۰۰۹۹۹

امروز	اوقات شرعی به افاق زاهدان	فردا	امروز	زاهدان	فردا
۰۳:۵۹	اذان صبح ۰۴:۰۰			
۰۵:۳۲	طلوع آفتاب ۰۵:۳۳			
۱۲:۳۱	اذان ظهر ۱۲:۳۱			
۱۹:۳۰	غروب آفتاب ۱۹:۳۰			
۱۹:۴۹	اذان مغرب ۱۹:۴۹			

مشاور حقوقی

نفقه زن شاغل

آیا نفقه به زنان شاغل تعلق می گیرد؟

فاطمه غفاری مقدم، حقوقدان:
تعریف نفقه مطابق ماده ۱۱۰۷ قانون مدنی عبارت است از همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از:قبیل مسکن،البسه،غذا،اثاث منزل و هزینه های درمانی و بهداشتی و خادم در صورت عادت یا احتیاج، و به واسطه ی نقصان یا مرض از آنجایی که طبق قانون و شرع زنان ممنوع از اشتغال نیستند و همه درآمد آن ها مختص به خودشان است و تکلیفی به پرداخت هزینه های زندگی مشترک ندارند و از طرف دیگر قانون گذار نفقه ماده ۱۱۰۶ قانون مدنی که به طور مطلق زنان در عقد دائم را مشمول حکم عام نفقه قرار داده است و در این خصوص در هیچ جایی قابل به تفکیک نشده، بنابراین می توان گفت که نفقه به یقین زنان شاغل همچنان مانند زنان خانه دار مستحق نفقه هستند.
همچنین ضمانت اجرای پرداخت نکردن نفقه در قانون حمایت خانواده بیان می دارد هرگاه مرد با وجود داشتن استطاعت مالی و فقدان شرایطی که زن را از نفقه محروم می کند، نفقه همسر خود را پرداخت نکند در صورت شکایت زن به شش ماه تا دوسال حبس محکوم می شود.

نفقه فرزندی

نفقه فرزندی که پدرش فوت کرده است بر عهده کیست؟

اسما دهمرده، حقوقدان:
اگر پدری با داشتن وضعیت مالی مناسب از پرداخت نفقه فرزندانش خودداری کند فرزندان یا مسئول سرپرست آن ها می توانند علیه او به دادگاه شکایت کنند و در صورت امتناع پدر در پرداخت نفقه می توانند با ارائه درخواست به دادگاه و دریافت رأی قطعی به میزان نفقه تعیین شده اموال و دارایی پدر را به نفع خود توقیف کنند.
بر اساس ماده ۱۹۹۹ قانون مدنی پرداخت نفقه اول برعهده پدر است که در صورت فوت یا ناتوانی در پرداخت نفقه پدر بزرگ باید این کار را انجام دهد. اما اگر پدر بزرگ نیز زنده نباشد مادر موظف به تأمین هزینه فرزندان خود خواهد بود.

نفقه فرزندان به ترتیب به عهده پدر، پدر بزرگ پدری، مادر، مادر بزرگ پدری و هم مادر بزرگ مادری و پدر بزرگ مادری است.

با توجه به این که در شرع و قانون سن معینی برای نفقه در نظر گرفته نشده پدرانی که کارمند دولت هستند تا زمانی که دخترشان ازدواج می کنند یا پسرشان مشغول تحصیل است از طریق دولت حق اولاد دریافت می کنند.
مبلغ نفقه فرزندان با توجه به وضعیت اجتماعی و نیازهای او از سوی کارشناس مسئول مشخص می شود.

گیاهان دارویی

دارچین

دارچین یکی از مواد غذایی و چاشنی های قدیمی و معروف است که به دلیل طعم و عطر مطبوعش، در غذاها استفاده می شود. اما این ماده غذایی علاوه بر طعم و عطر، خواص زیاد دیگری هم دارد و برای درمان بسیاری از مشکلات و اختلالات جسمی به کار برده می شود. این ماده غذایی سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله منگنز، آهن و کلسیم و همچنین فیبر است.

پیشرینی از ال زایمر:
دارچین فعالیت مغز را افزایش می دهد، از این رو برای تقویت این عضو می توان از آن استفاده کرد. با داشتن این خاصیت، خوردن دارچین برای از بین بردن فشارهای عصبی و پیشگیری در مورد در دست دادن حافظه کار ساز است.

جلوگیری از کبک زدگی:
دارچین که در بسیاری از نان ها و شیرینی ها به عنوان ادویه استفاده می شود به عنوان ماده ضد کبک در بسته بندی مواد غذایی موثر است. با وجود شیرینی و عطر موجود در این ماده، دارچین می تواند عامل نابودی میکروب باشد. پوشش های پلاستیکی دارچین دار، مورد استفاده تجاری قرار گرفته است و می تواند در حفظ و تازگی میوه ها، سبزیجات و گوشت نیز موثر باشد.

خوشبوکننده و درمان برفک دهان:
عصاره آبی دارچین روی قارچ کاندیدا آلبیککس اثر درمانی دارد. قارچ کاندیدا آلبیککس بیماری برفک دهان را تولید می کند.

تسهیل گردش خون:
دارچین جریان خون را تسهیل می کند. جریان خون مناسب نیز سبب اکسیژن رسانی به سلول های بدن می شود. دارچین ناخالصی های خون را نیز برطرف می سازد. **درمان عفونت ها:**
به دلیل خاصیت ضد قارچ، ضد باکتری، ضد ویروس و ضد عفونی بودن دارچین، این ماده در مورد التیام عفونت های خارجی و داخلی بدن موثر است.

التیام بخشی:
دارچین با داشتن خاصیت التیام بخشی برای متوقف کردن خونریزی استفاده می شود و به دلیل این خاصیت، در کوتاه کردن دوره در مان و بهبود بیماران کار ساز است.

درمان درد:
یکی دیگر از فواید دارچین خاصیت ضد التهابی آن است. این ماده، گرفتگی عضلات را از بین برده و درد ناشی از آن را نیز تسکین می بخشد، همین طور برای آرام کردن سردردهایی که به دلیل سرماخوردگی ایجاد می شود نیز موثر است. دارچین با کمک به افزایش صحت و سلامت روده، ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

ضد دیابت:
دارچین این قابلیت را دارد که میزان قند خون را کنترل کند؛ از این رو برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند، دارچین مدای مفید است، زیرا به آن ها کمک می کند تا مقدار کمتری انسولین مصرف کنند. تحقیقات نشان می دهد که دارچین به ویژه برای بیماران که از دیابت نوع ۲ رنج می برند بسیار مفید خواهد بود.

محافظ قلب:
کلسیم و فیبر موجود در دارچین، بدن را در مقابل بیماری های قلبی محافظت می کند. از این رو افرادون مدتی که دارچین به غذا برای افرادی که از ناراحتی های قلبی و فشارخون بالا رنج می برند، مفید خواهد بود.

دوست روده:
دارچین با کمک به افزایش صحت و سلامت روده، ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

رفع سوءهاضمه:
دارچین در بسیاری از غذاهای محلی استفاده می شود زیرا علاوه بر عطر و طعم خوب به در مان سوءهاضمه نیز کمک می کند. علاوه بر سوءهاضمه، دارچین برای رفع حالت تهوع، استفراغ دل درد، اسهال و نفخ نیز مفید است.

آشپزی

کوکوی لوبیا سبز

مواد لازم: نیم کیلو گرم لوبیا سبز باریک و ترد و ریز خرد شده، یک عدد پیاز ریز خرد شده و سرخ شده، دو قاشق غذاخوری سرصاف آرد سفید، یک قاشق غذاخوری آرد سوخاری، تخم مرغ ۴ عدد، سیر ۳ حبه، یکبکینگ پودر یک قاشق مربا خوری، دارچین در صورت تمایل یک قاشق چایخوری، نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه:
لوبیاها را شسته و سپس ریز ریز خرد کنید و در ظرف مناسبی ریخته با مقدار کمی آب بپزید تا آب لوبیا کشیده شود. بعد در آبکش ریخته اجازه دهید تا خنک شود. در ماهیتابه ای جداگانه پیاز های خرد شده را سرخ کنید و کنار بگذارید تا خنک شود. سپس تخم مرغ ها را به مخلوط موادی که خنک شده بریزید و نمک و فلفل و زردچوبه و آر دها و یکبکینگ پودر را هم مخلوط کرده هم را در روغن بپزید. سیر را هم رنده کرده و صورت دلخواه یک قاشق چایخوری دارچین به مخلوط لوبیا هم اضافه کنید و خوب هم بزنید. در ماهیتابه دو طرفه یا ماهیتابه چسب مقداری روغن بریزید. وقتی روغن خوب داغ شد مواد لوبیا را درون ماهیتابه ریخته و روی مواد راصاف کنید و در ظرف را ببندیدو شعله گاز را مناسب کنید که نسوزد و از داخل خام نباشد.