



نگاهی به راهکارهای زوجه برای بازپس گرفتن جهیزیه



محمد زمانی

دعای جهیزیه، یکی از دعای مطرح شده در دادگاه‌های خانواده

خبرنگار چار دیواری

است که در بسیاری از موارد، به دلیل امتناع زوج از امضای سیاه جهیزیه یا عدم تهیه این سیاهه، با پیچیدگی‌هایی مواجه شده و روند دادرسی آن، طولانی می‌شود. لذا، لازم است به این مسأله، پرداخته شود که در فرض امتناع شوهر از امضای سیاه جهیزیه، زوجه و خانواده وی، باید چه تدبیری را اتخاذ کنند؟ اما، پیش از پاسخ به این سوال، ابتدا به بررسی اعتبار امضای مرد در سیاهه جهیزیه می‌پردازیم.

به طور معمول، رسم بردن جهیزیه، به این صورت بوده که هنگام انتقال اموال به منزل مشترک، خانواده زوجه، یک لیست یا سیاهه از جهیزیه، تهیه کرده و زوج و دو نفر شاهد، ذیل را امضا می‌کنند تا از اعتبار قانونی برخوردار شود.

لیستی که به این ترتیب، ولو بدون امضای شهود، توسط مرد، امضا می‌شود، مطابق قانون استرداد جهیزیه، یک سند عادی بوده و در دادگاه‌های کشور، از اعتبار سند عادی نیز برخوردار است؛ بنابراین، نسبت به این سند و امضای شوهر در ذیل آن، می‌توان اظهار انکار و تردید و ادعای جعل کرد.

با توجه به اهمیت و اعتبار امضای مرد، در صورتی که سیاهه یا لیست جهیزیه، توسط وی امضا نشود، این سیاهه، صرفاً یک لیست بوده و سند عادی محسوب نشده و در نتیجه، در دعوی استرداد جهیزیه از توان اثباتی نیز برخوردار نیست.

مرحله طرح دعوی استرداد جهیزیه

در صورت امتناع زوج از امضای سیاهه جهیزیه و در حالی که اختلاف زوجین در ادامه زندگی مشترک، باعث شود تا زوجه برای استرداد جهیزیه خود از طریق قانون اقدام کند، چند راهکار، برای موفقیت زن در دعوی استرداد وجود داشته که این راهکارها عبارتند از:

درخواست تامین خواسته: زوجه می‌تواند، پیش از ثبت دادخواست اصلی دعوی، درخواست تامین خواسته جهیزیه خود را به مرجع قضایی مربوطه داده و ضمن این دادخواست، تقاضا کند تا اموال مورد ادعای وی، توقیف شده تا از آسیب رساندن به آنها، توسط زوج یا مخفی کردن این اموال جلوگیری کند. استناد به شهادت شهود، حداقل دو نفر شاهد که شاهد بردن جهیزیه به منزل مشترک بوده و از لیست جهیزیه و اموال آن اطلاع داشته، می‌توانند با حضور در شورای حل اختلاف یا دادگاه خانواده، به نفع زن، شهادت داده و به این ترتیب، پیروزی در دعوا را برای وی امکان پذیر ساخته و مشکل اعتبار امضای مرد و نبود آن را جبران کنند.

فاکتورهای خرید جهیزیه: ضمیمه کردن فاکتورهای خرید جهیزیه نیز راهکار دیگری است که در صورت امتناع زوج از امضای سیاهه جهیزیه، می‌تواند در راه اثبات مالکیت زن بر اموال موجود در منزل مشترک و پیروزی در دعوی استرداد، کمک قابل توجهی کند.

مکتب

چگونه می‌توانیم زمان پخت حبوبات را کاهش دهیم؟

نخود و لوبیا تو زودپز کن!

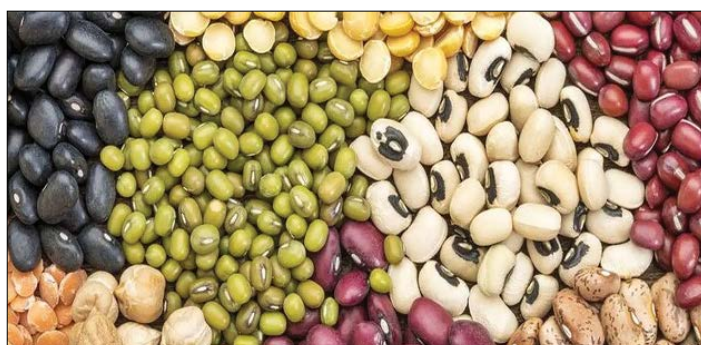
لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

حبوبات از جمله گروه‌های اصلی غذایی است که هم پروتئین بالایی دارد و هم غذاهای خوشمزه‌ای می‌توان با آن درست کرد. اما جدی‌ترین مشکل حبوبات آن است که نفاخ است و سخت می‌پزد! با تمام این‌ها راهکارهایی برای پخت سریع حبوبات و گرفتن نفخ آن وجود دارد که می‌تواند ما را برای پختن غذای گیاهی سالم و پرپروتئین یاری دهد.

نکته

برای پخت حبوبات چه نکاتی را رعایت کنیم؟



پخت سریع حبوبات به صورت جداگانه

حبوبات شامل نخود، لوبیا سفید، عدس و... هرکدام به زمان خاصی برای پخت نیاز دارند. از طرفی استفاده از آنها در غذا ممکن است با زمان پخت مواد غذایی دیگر یکسان نباشد و آشپزی را دشوار کند. از این رو نیاز است حبوبات پیش از اضافه شدن به سایر مواد غذایی و جداگانه پخته شوند. این کار علاوه بر کوتاه‌تر کردن پخت غذا باعث حفظ مواد مغذی در حبوبات خواهد شد، همچنین هماهنگی بیشتری در پخت همه مواد ایجاد می‌شود.

روش‌های پخت سریع حبوبات

چند راه برای پختن سریع حبوبات قبل از اضافه کردن آن به سایر مواد غذایی وجود دارد، هرکدام از آنها نیز به زمان خاصی نیاز دارد.

پخت سریع حبوبات در آب جوش

یکی از راه‌های پخت سریع‌تر حبوبات، جوشاندن آنها درون آب به مدت یک ساعت است، سپس اجازه می‌دهیم یک ساعت دیگر نیز در همان آب جوشیده باقی مانده و خیس بخورند. با این کار حبوبات کاملاً پخته شده و آماده استفاده خواهند شد؛ البته باید توجه داشت آب‌گرمی که حبوبات در آن پخته شده مجدداً استفاده نشود، زیرا از این طریق نفخ حبوبات نیز گرفته و آب آن باید دور ریخته شود.

استفاده از زودپز برای پخت سریع‌تر

استفاده از ابزارهای مختلف برای پخت حبوبات نیز می‌تواند راهکار دیگری برای پخت سریع آن باشد. زودپز می‌تواند خیلی سریع‌تر از زمان موردنیاز برای پخت سریع حبوبات، آنها را نرم و مغزیخند کند؛ البته باید توجه داشت انواع حبوبات را نمی‌توان به طور یکجا درون زودپز قرار داد، زیرا هرکدام از آنها زمان پخت مجزایی

دارد و این کار باعث نیختن یا له شدن برخی از آنها می‌شود.

خیساندن حبوبات قبل از پخت

برای این‌که حبوبات زودتر و بهتر پخته شوند لازم است ابتدا چند ساعت قبل از مصرف درون آب خیسانده و همچنین برای از بین بردن نفخ آنها نیز باید آب حبوبات هر یک ساعت تعویض شود. در این زمان برای پخت سریع حبوبات می‌توان نمک هم به حبوبات خیسانده اضافه کرد. البته در این هنگام نمک می‌تواند مفید باشد و در پختن سریع‌تر حبوبات کمک کند، اما هنگام قرار دادن حبوبات روی اجاق‌گاز نباید از نمک استفاده کرد. استفاده زود هنگام از نمک در زمان پخت حبوبات باعث سفت شدن آن می‌شود، به طوری که دیگر نمی‌توان آن را مغزیخند کرد.

قرار دادن حبوبات خیس شده در فریزر

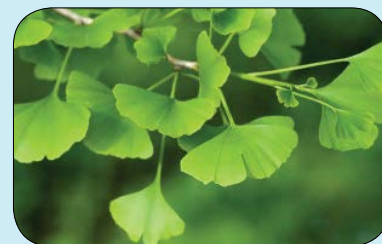
در صورتی که حبوبات به طور مداوم مورد استفاده قرار گیرند، می‌توان از روش ساده‌تر و سریع‌تر برای مصرف آن استفاده کرد. برای این کار می‌توانید حبوبات را به همان روش سنتی، درون آب خیس داده و ۱۲ ساعت در این حالت بگذارید. سپس در همین وضعیت آن را درون فریزر قرار دهید. این کار باعث می‌شود تا در زمان خارج کردن از فریزر زمان کمتری را صرف پختن آن بکنید.

علت دیر پختن حبوبات چیست؟

حبوبات خیس خورده به راحتی پخته می‌شوند. در صورتی که اقدامات لازم را برای پخت سریع حبوبات انجام دادید، اما حبوبات همچنان سفت باقی ماندند، این مسأله می‌تواند دلایل دیگری داشته باشد. در صورتی که حبوبات کهنه باشند کیفیت پخت آنها پایین می‌آید و ممکن است هرگز به طور کامل نپزد.

نکته

دارویی برای تقویت ذهن و تمرکز



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

ژینکو یکی از قدیمی‌ترین گونه‌های درخت روی

این کره خاکی است. برگ‌های این درخت به صورت علمی، قرن‌ها مورد تحقیق و پژوهش بوده‌اند. این گیاه در بسیاری از طب‌های سنتی برای درمان بیماری‌های رایج استفاده می‌شده است. برگ‌های درخت ژینکو خشک و پس از فرآوری، به صورت قرص یا کپسول به بازار عرضه می‌شود. مواد اصلی تشکیل‌دهنده ژینکو، فلاونوئید و ترپنوئید هستند. فلاونوئیدها از خانواده آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و ترپنوئیدها، متسک‌کننده عروق به حساب می‌آیند.

عصاره برگ ژینکو که از قدیمی‌ترین درخت‌های باقیمانده در جهان به دست می‌آید، به طور قابل توجهی در بهبود جریان خون از طریق عروق به مغز مفید است و سیستم عصبی مرکزی را نیز از آسیب‌های اکسیداتیو محافظت می‌کند. همچنین به منظور تقویت تمرکز و توانایی ذهنی و روانی افراد سالم نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ و میوه است و اثرات مهم آن آنتی‌اکسیدان، محرک گردش خون، افزایش توانایی ذهنی و محافظت‌کننده از بافت عصبی است.

یک آنتی‌اکسیدان قوی

آنتی‌اکسیدان‌ها به بدن کمک می‌کنند از شر ترکیبات شیمیایی مخرب رها شود. ترکیباتی مخرب که می‌توانند به بافت‌های بدن آسیب برسانند و به التهاب آنها و سپس بیماری منجر شوند. بسیاری از بیماری‌های رایج همچون سرطان و عارضه‌های قلبی از وجود همین ترکیبات شیمیایی آزاد در بدن به وجود می‌آیند.

بهبود گردش خون و حفاظت از عصب‌های مغز

ترپنوئید موجود در ژینکو، به اتساع عروق منجر می‌شود و گردش خون را بهبود می‌بخشد. مغز به عنوان یکی از اعضای اساسی بدن از این بهبود گردش خون سود ویژه‌ای می‌برد و این موضوع باعث بهبود حافظه، تمرکز و سرعت یادگیری می‌شود. در واقع نتایج اثرگذاری این گیاه بر قدرت شناختی مغز در برخی تحقیقات نشان داده شده و در برخی دیگر به اثبات نرسیده است.

شواهد تحقیقاتی، استفاده از ژینکو برای تقویت حافظه و ادراک مغزی را تأیید می‌کند. ژینکو به ویژه برای درمان و کاهش سرعت زوال عملکرد مغزی که در بیماری آلزایمر رخ می‌دهد کاربرد دارد. ژینکو همچنین می‌تواند به خوبی در کنترل و درمان علائم بیماری پارکینسون به کار آید.

جلوگیری یا بهبود دژنراسیون ماکولا

دژنراسیون ماکولا، بیماری‌ای است که رشد آهسته آن به شبکیه چشم آسیب می‌رساند و نهایتاً به کوری می‌انجامد. در واقع یکی از دلایل اصلی کوری در جوامع غربی همین بیماری است. ژینکو با حفاظت و تقویت اعصاب چشمی و همچنین حفاظت از رگ‌های خونی از این بیماری پیشگیری می‌کند یا در افراد مبتلا، سرعت پیشرفت آن را کاهش می‌دهد.