



## شرایط پرداخت نفقه



یکی از تکالیفی که بعد از ازدواج، بر عهده شوهر و خبرنگار چار دیواری پدر خانواده، قرار

می‌گیرد، تکلیف پرداخت نفقه همسر و فرزند بوده که این تکلیف، هم دارای ضمانت اجرای حقوقی توقیف اموال و هم دارای ضمانت اجرای کیفری جلب، براساس قانون مجازات اسلامی است.

اما، برای این‌که زوج به فرزندان، حق مطالبه نفقه از شوهر یا پدر خود را داشته و وی نیز موظف به انجام این تکلیف قانونی باشد، لازم است تا شرایط مقرر در قانون مدنی، وجود داشته که بدون حتی وجود یکی از این شرایط قانونی، امکان دریافت نفقه وجود نخواهد داشت.

اولین و اصلی‌ترین شرط، در میان شرایط پرداخت نفقه همسر، دائمی بودن عقد نکاح است. این شرط، علاوه بر این‌که در ماده ۱۱۰۶ قانون مدنی، باین عبارت، مورد تصریح قانون‌گذار قرار گرفته: «در عقد دائم، نفقه زن، به عهده شوهر است». از ماده ۱۱۱۳ این قانون نیز استنباط می‌شود که به موجب آن: «در عقد انقطاع، زن، حق نفقه ندارد...» منظور از عقد انقطاع، عقد نکاح موقت است که در عرف، تحت عنوان صیغه شناخته می‌شود.

با وجود این، بر شرط دائمی بودن نکاح، یک استثنا وارد است و آن استثنا، این‌که مطابق ماده ۱۱۱۳، اگر در ازدواج موقت نیز شرط نفقه شود، شوهر از باب توافق صورت گرفته و نه تکلیف قانونی، موظف به پرداخت نفقه همسر خود است.

پرداخت نفقه همسر در قانون مدنی، منوط به آن است که زن، از شوهر خود تمکین داشته باشد. این شرط در ماده ۱۱۰۸ قانون مدنی، مقرر شده است که به موجب آن: «هرگاه زن، بدون مانع مشروع، از ادای وظایف زوجیت امتناع کند، مستحق نفقه نخواهد بود.»

با وجود این، در قانون، بر لزوم این شرط از شرایط پرداخت نفقه همسر، استثنائات متعددی، وارد شده که از جمله این استثنائات، مسأله حق حبس زوجه

است. حق حبس زوجه در عقد نکاح، در ماده ۱۰۸۵ قانون مدنی، مورد تصریح قانون‌گذار قرار گرفته که به موجب آن، این اجازه به زن داده شده که تا زمانی که مهریه خود را به‌طور کامل دریافت نکرده، از تمکین در برابر شوهر، خودداری کرده و با وجود این، مهریه خود را نیز دریافت کند. از دیگر شرایط پرداخت نفقه همسر در قانون مدنی، شرط سکونت زن در منزل

تعیین شده توسط شوهر بوده که در واقع، چهره‌ای از تکلیف تمکین زن است؛ بنابراین، قاعدتا، در صورتی تکلیف پرداخت نفقه همسر بر عهده شوهر است که زن، در منزل انتخابی شوهر زندگی کند. در شرایطی که در اثر بودن زن با شوهر در یک منزل، ترس از آسیب بدنی، مالی یا شرافتی برای زوجه وجود داشته باشد و البته، این امر در دادگاه نیز ثابت گردد، زن می‌تواند در یک منزل جداگانه زندگی کرده و نفقه خود را نیز دریافت کند. برخلاف نفقه فرزند و خویشاوندان، نادر بودن زوجه و عدم توانایی او برای کار کردن و دارا بودن شوهر، از شرایط پرداخت نفقه همسر در قانون مدنی نیست.

مروری بر خواص دارویی گیاه نعناع فلفلی

## نعناعی از نوع فلفلی

نعناع فلفلی که در طب سنتی ایران بانام «سوسنبر» شناخته می‌شود، طبیعتی گرم و خشک دارد و مدر، خارج‌کننده کرم شکم، رفع‌کننده سنگ مثانه و سنگ کلیه بوده و برای تهوع و استفراغ و پپیش روده مفید است. نعناع فلفلی گیاهی علفی، پایا و دارای ساقه‌هایی بر دو نوع است. برگ‌های آن پوشیده از کرک است و از کلیه قسمت‌های هوایی این گیاه بوی معطر و مطبوع استشمام می‌شود، ولی اگر جویده شود علاوه بر بوی اسانس، احساس خنکی در مخاط دهان به وجود می‌آورد.

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

نکته

## نعناع فلفلی چه فوایدی دارد؟



می‌کند تا بدن از تنش و استرس‌رهایی پیدا کند؛ بنابراین فشار خون بالا به راحتی کنترل می‌شود.

### چگونگی مصرف نعناع فلفلی

نعناع فلفلی به صورت دم‌کرده قابل استفاده است. برای این منظور حدود ۱۵۰ میلی‌لیتر آب داغ همراه با یک قاشق چایخوری از برگ خرد شده برای حدود ۱۰ دقیقه در فضای در بسته قرار داده می‌شود. مقدار دوز متوسط مصرفی روزانه برگ‌ها ۳ تا ۶ گرم است. می‌توان سه تا چهار بار در روز هر بار یک فنجان چای تهیه شده را در بین وعده‌های غذایی مصرف کرد. دم‌کرده را به شکل گرم و نه داغ به صورت جرعه‌جرعه مصرف می‌کنند. اسانس آن نیز هرگز نباید به صورت معمولی مصرف شود.

### احتیاط در مصرف

در مورد مصرف آن باید به نحوه مصرف دقت شود. برخی فرآورده‌های نعناع فلفلی، خوراکی نیستند. در دوزهای درمانی اثرات خطرناک یا عوارض جانبی از آن دیده نشده، اما اسانس آن به دلیل داشتن برخی ترکیبات دارای کمی اثر حساسیت‌زایی است.

مصرف اسانس نعناع فلفلی در افراد حساس می‌تواند سبب بروز مشکلات گوارشی مثل دل درد و رفلاکس شود. در دوزهای زیاد و در موارد نادر می‌تواند به راش‌های پوستی، سردرد، برادی کاردی، لرزش عضلانی و ناهماهنگی حرکتی منجر شود. در مصرف موضعی نیز ممکن است باعث التهاب پوست شود. مصرف آن در صورت انسداد مجاری صفراوی، التهاب کیسه صفرا، آسیب شدید کبدی، سنگ‌های صفراوی و مصرف موضعی روی صورت نوزادان و کودکان به‌خصوص در ناحیه بینی به دلیل احتمال بروز فلج تنفسی و مصرف خوراکی در حاملگی منع دارد.

بخش مورد استفاده آن، برگ گیاه است. اسانس آن اثر رفع اسپاسم روی عضلات صاف دارد. اثرات ضد ویروسی، ضد باکتریایی، حشره‌کشی، مدری، صفرابری، رفع‌کننده نفخ و آرامبخشی نیز از آن مشاهده شده است. این گیاه برای رفع مشکلات شبه‌کرامپی مجاری دستگاه گوارش و مجرای صفرا، رفع مشکلات هضم و اسانس آن برای رفع مشکلات روده تحریک‌پذیر، نزله و التهاب مجاری تنفسی فوقانی مفید است. همچنین می‌توان به صورت موضعی برای دردهای عضلانی و عصبی از آن استفاده کرد.

برگ‌های گیاه نعناع فلفلی در طب مردمی برای رفع تهوع، استفراغ، ناخوشی صبحگاهی (حالت تهوع و ناخوشی در زنان حامله)، عفونت‌های تنفسی، دردهای قاعدگی و سرماخوردگی مصرف می‌شود. با سرکه و روغن گل برای سردرد به کار می‌رود و ضماد و خوردن آن برای زنبور گزیدگی مفید است. جانشین آن مرزنجوش و بادرنجبویه و مصلح آن گشنیز و کتیراست.

### کنترل دیابت

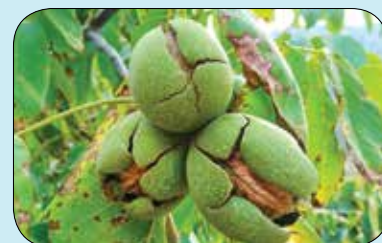
مصرف یک فنجان چای نعناع فلفلی دارای خواص قدرتمندی در کنترل دیابت است. ترکیبات فنلی و آنتی‌اکسیدان‌های نعناع نیز می‌توانند به کنترل دیابت نوع ۲ کمک کنند. علاوه بر این، آنها در مراحل آنتی‌اکسیدانی پلاسما کمک کرده و از بیماری‌های عروقی همراه با دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کنند. مصرف برگ‌های تازه در صبح قبل از صبحانه به صورت ناشتا می‌تواند تأثیرگذار باشد.

### کنترل فشارخون

مصرف چای نعناع فلفلی با توجه به خواصی که دارد، یک درمان موثر برای فشارهای بالای خون است. اثرات آرامبخش منتول در این چای کمک

نکته

## گردوها تو خودت خشک کن



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

این روزها فصل گردوی تازه است و می‌توانیم گردو را با

قیمت مناسب‌تری تهیه کنیم. با این حال گردوی تازه آب زیادی دارد و اگر به درستی خشک نشود ممکن است کپک بزند. این گونه نه فقط صرفه جویی نداشته‌ایم بلکه کلی هزینه هم روی دست خودمان گذاشته‌ایم و زحمتی بیهوده کشیده‌ایم.

برای خشک کردن گردوی تازه باید نکاتی را رعایت کنیم تا خیال‌مان از کیفیت و سلامت آن راحت باشد. در کنار این‌که این گردوی تازه برایمان خوش‌قیمت‌تر هم تمام می‌شود.

خشک کردن گردوهایی که به تازگی چیده شده‌اند کمی سخت است چون گردوها باید در دو مرحله خشک شود. خشک کردن گردوها پس از برداشت باعث ثابت ماندن وزن گردو و جلوگیری از کپک زدن آن می‌شود و علاوه بر این مغز گردوها هم سفید باقی می‌ماند. اگر گردو کاملاً خشک شود و در پوسته چوبی خود بماند تا ۳ سال ماندگاری دارد. خشک کردن مغز گردو دارای مراحلی است که باید طی کنید.

### پوست‌کندن

ابتدا باید پوسته‌های گردو را از مغز آن جدا کنید. معمولاً پوست کندن گردو کار سختی است و اکثر افراد در این زمینه مشکل دارند چون اگر این کار به صورت صحیح انجام نشود، باعث خرد شدن مغز گردو و پایین آمدن کیفیت محصول خواهد شد. برای این کار چند روش پیشنهاد می‌شود:

می‌توانید گردوها را به مدت دو ساعت در آب خیس‌انده و بعد برای یک شب در ظرفی در پوشیده نگهداری کنید. این کار باعث می‌شود پوسته سخت گردو نرم‌تر شده و راحت‌تر مغز و پوسته را از هم جدا کرد.

روش دیگر خشک کردن گردو، این است که گردوها را در کیسه یا حوله تمیزی قرار دهید و با چکش کمی به آنها ضربه وارد کنید. ضربات و فشارها نباید در حدی باشد که باعث شکستن پوسته و خرد شدن مغز گردو شود.

### خشک کردن مغز گردوها

بعد از این‌که تمامی گردوها پوست کنده شد، نوبت خشک کردن مغز گردو است.

برای این کار باید مغزها را به مدت دو ساعت در معرض هوا قرار دهید تا کاملاً خشک شود. مغز گردو نباید کوچک‌ترین رطوبتی داشته باشد، زیرا باعث از دست رفتن کیفیت آن خواهد شد. می‌توانید مغز گردوها را چک کنید و در صورتی که احساس کردید نیاز به خشک شدن بیشتر دارد یا خیس است، آنها را جمع نکنید و اجازه دهید مدت بیشتری در معرض هوا قرار داشته باشد.

پس از خشک کردن گردوی تازه، نوبت ذخیره و انبار کردن مغز گردوهاست. باید گردوها در ظرفی سرپوشیده نگهداری شود و بهتر است محل نگهداری هم خنک و سرد باشد که معمولاً انباری یا یخچال محل مناسبی به نظر می‌رسد. حتی می‌توانید کمی مغز گردوها را تفت بدهید تا کاملاً رطوبت آنها گرفته و با کیفیت بهتری ذخیره شود.