



حضانت فرزندان تا ۷ سالگی



محمد زمانی

ارتباط عاطفی و صمیمانه بسیار قوی که میان مادر با فرزندانش

خبرنگار چار دیواری

وجود دارد، بر هیچ شخصی

پوشیده نیست؛ به نحوی که جدا کردن مادر از فرزندش به ویژه در سال های نخستین تولد، مادر را با مشکلات عاطفی و روانی فراوانی مواجه می سازد. همچنین کودک در سال های ابتدایی حیات خود نیازهای فیزیولوژیک فراوانی در رابطه با مادر دارد و تغذیه وی نیز توسط مادر فراهم می شود. علاوه بر اینها، معمولاً مردان ساعات زیادی را در طول روز به انجام امور خارج از منزل می پردازند، لذا مجموعه ای از عوامل مذکور سبب شده است که قانون گذار در قانون مدنی حضانت فرزند را در سال های ابتدایی تولد او بر عهده مادر قرار بدهد.

براساس ماده ۱۱۶۹ قانون مدنی، حضانت فرزندان دختر تا پایان هفت سالگی بر عهده مادر است و مادر حق دارد از دختر خود نگهداری کند. البته حضانت مادر تا پایان هفت سالگی دختر، سبب نمی شود که پدر از حق ملاقات با فرزند خود محروم بشود، بلکه ملاقات با فرزند نیز همچون حضانت، حق والدین است و نمی توان بدون دلیل، والدین را از این حق مهم و حیاتی محروم کرد.

نکته مهمی که در مورد حضانت فرزندان وجود دارد آن است که گاهی مادری که حضانت فرزند دختر تا هفت سالگی را بر عهده دارد، نمی خواهد یا نمی تواند از فرزند خود مراقبت کند. در چنین شرایطی، از آن جهت که پدر نیز حق و تکلیف حضانت فرزند را بر عهده دارد، می توان کودک را برای حضانت به وی سپرد.

همچنین گفتنی است که حضانت فرزند دختر در صورت ازدواج مجدد مادر، از وی سلب خواهد شد و اگر پدر بخواهد، می تواند در صورت ازدواج مجدد مادر، حضانت فرزند دختر را حتی قبل از پایان هفت سالگی از وی بگیرد؛ مگر این که در صورت ازدواج مجدد مادر، باز هم وی صلاحیت بیشتری نسبت به پدر برای حضانت فرزند دختر داشته باشد. هرچند حق حضانت فرزند دختر تا پایان هفت سالگی با مادر است، اما این موضوع، در گذشته در رابطه با فرزندان پسر متفاوت بود. به این دلیل که در قانون مدنی سابق، حضانت فرزندان پسر صرفاً تا پایان دو سالگی بر عهده مادر قرار گرفته بود و ماده ۱۱۶۹ مقرر می داشت که برای نگهداری یا حضانت فرزندان، مادر تا دو سال از تاریخ ولادت فرزند اولویت دارد.

پس از پایان این دو سال، حضانت به عهده پدر قرار خواهد گرفت؛ مگر در مورد فرزندان دختر که حضانت دختران تا پایان هفت سالگی شان با مادر خواهد بود. بنابراین، براساس قانون مدنی سابق، حضانت فرزند دختر تا پایان هفت سالگی بر عهده مادر بود و حضانت فرزند پسر تنها تا پایان دو سالگی با مادر بود. این حکم که سبب می شد فرزندان پسر در سال های اول زندگی خود از مادرشان جدا شوند؛ در حالی که حقیقتاً چه کسی بهتر از مادر قادر به رفع نیازهای فرزند خردسال خود است؟ همین مطلب در زمان اصلاح قانون مدنی مد نظر قرار گرفت و در اصلاحیه آن، حضانت فرزندان پسر، این بار تا پایان هفت سالگی (همچون فرزندان دختر) به عهده مادر قرار گرفت. بنابراین، به موجب ماده ۱۱۶۹ اصلاح شده قانون مدنی، برای حضانت و نگهداری طفلی که ابوبین او جدا از یکدیگر زندگی می کنند، مادر تا سن هفت سالگی اولویت دارد و پس از آن، حضانت با پدر است.

مکث

نگاهی به خواص دانه چیا برای سلامتی

چیا نبین چه ریزه!

لیلاونکی

خبرنگار چار دیواری

حتماً بارها نام دانه چیا را شنیده اید، اما آیا از خواص دانه چیا در بدنسازی خبر دارید؟ این دانه های گیاهی ارزشمند بسیار مغذی و مفید هستند و پروتئین و فیبر زیادی هم دارند.

دانه های چیا بین ورزشکاران و بدنسازان محبوبیت زیادی دارد. در واقع مصرف آن، هم برای ورزشکاران و هم برای غیرورزشکاران می تواند مناسب و مفید باشد.

تامین انرژی، تنظیم سطح قند خون، محتوای غذایی باارزش و کمک به ریکاوری عضلانی، از فواید و خواص دانه چیا در بدنسازی است.

نکته

خواص دانه چیا



چیا همچنین حاوی یک نوع کربوهیدرات منحصربه فرد به نام الیگوساکارید است که می تواند به تنظیم سطح قند خون و به تأخیر انداختن خستگی کمک کرده و انرژی لازم را در طول فعالیت بدنی حفظ کند.

آبرسانی به بدن

دانه چیا به دلیل خاصیت هیدراتاسیون (آبرسانی) خود بسیار مشهور است، زیرا می تواند تا ۱۲ برابر وزن خود آب جذب کند. این ویژگی دانه چیا می تواند به بدنسازان کمک کند تا در طول فعالیت بدنی شدید هم هیدراته بمانند. دانه چیا منبع بسیار خوبی از مواد معدنی مهم مانند کلسیم، فسفر، آهن، روی، مس، منیزیم و منگنز است بلکه این همه مواد معدنی باارزش در این دانه های کوچک نهفته است. در حقیقت، دانه های چیا حاوی مقادیر بیشتری کلسیم، فسفر و پتاسیم نسبت به شیر دارد.

آیا دانه چیا برای عضله سازی مفید است؟

بله، عضله سازی یکی از خواص دانه چیا در بدنسازی است. دانه چیا در درجه اول به دلیل محتوای پروتئین باکیفیت برای رشد عضلات مفید است. پروتئین موجود در دانه چیا حاوی ۹ اسید آمینه ضروری است که آن را به یک پروتئین کامل تبدیل کرده است.

علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در دانه های چیا می تواند به کاهش التهاب بدن کمک کند و باعث ریکاوری بهتر و سریع تر عضلات بعد از تمرینات شدید شود. همچنین مواد معدنی مانند منیزیم و فسفر به عملکرد ماهیچه ها و سنتز پروتئین کمک می کند؛ بنابراین اضافه کردن دانه های چیا به رژیم غذایی بدنسازان می تواند به عضله سازی کمک کند.

فیبر بالا

یکی از ویژگی های بسیار باارزش چیا، محتوای فیبر فراوان آن است. فقط یک قاشق غذاخوری چیا حدود ۵ گرم فیبر دارد که مقدار خوبی به حساب می آید. (نیاز روزانه مردان ورزشکار حدود ۳۸ گرم فیبر و زنان ورزشکار حدود ۲۵ گرم فیبر است.) پس ورزشکاران و بدنسازان با مصرف سه قاشق غذاخوری چیا می توانند تقریباً نیمی از فیبر مورد نیاز خود را تأمین کنند!

اسیدهای چرب امگا ۳

یکی دیگر از خواص دانه چیا در بدنسازی مربوط به امگا ۳ آن است. دانه های چیا حاوی آلفا لینولنیک اسید (ALA)، یک اسید چرب امگا ۳ با زنجیره کوتاه هستند. ALA یک اسید چرب ضروری است که فقط در گیاهان خاصی وجود دارد. این اسید چرب، دارای خواص ضدالتهابی است که می تواند به ریکاوری بعد از تمرین کمک کند.

پروتئین باکیفیت

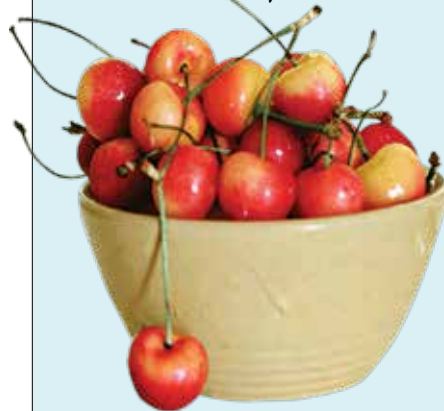
بر کسی پوشیده نیست که پروتئین برای رشد عضلات و عملکرد ورزشی بدنسازان ضروری است. حالا خبر خوب این که دانه چیا همچنین حاوی پروتئین و ۹ مورد از اسیدهای آمینه ضروری است. دانه های چیا کوچک هستند، اما هر ۱۰۰ گرم چیا حدود ۱۶/۵ گرم پروتئین باکیفیت دارد که معادل دو تخم مرغ بزرگ است، پس خواص دانه چیا در بدنسازی را دست کم نگیرید.

تامین انرژی

دانه های چیا دارای انرژی هستند و حدود ۴۴۰ کالری در هر ۱۰۰ گرم به شما انرژی می دهند که به بدنسازان کمک می کند تا به راحتی کالری کافی برای رشد عضلات شان را به دست آورند.

نکته

فریز کردن گیلای برای تمام فصول



فریده تهرانی

خبرنگار چار دیواری

گیلاس یکی از میوه های تابستانی خوشمزه و پرفرور است اما برای

این که بتوانیم در طول زمستان نیز از طعم شیرین و خواص بی نظیرش بهره مند شویم، می توانیم آن را فریز کنیم. با فریز کردن صحیح، گیلای ها طعم و رنگ خود را تا حد زیادی حفظ می کنند و بسیاری از مواد مغذی آن با فریز کردن حفظ می شود.

با فریز کردن گیلای، همیشه می توانید از این میوه خوشمزه در دسر ها، اسموتی ها و سایر غذاها استفاده کنید. با رعایت نکات ذکر شده در این مطلب می توانید از گیلای های فریز شده خود برای مدت طولانی تری لذت ببرید و از خواص فراوان این میوه خوشمزه در تمام طول سال بهره مند شوید.

فریز کردن گیلای کامل

گیلاس ها را خوب بشوید و خشک کنید. دم گیلای ها را جدا کنید. گیلای ها را در یک لایه روی سینی بچینید و به مدت چند ساعت در فریزر قرار دهید تا منجمد شوند. گیلای های منجمد را به کیسه فریزر منتقل کرده و هوای کیسه را خارج کنید. کیسه را در فریزر قرار دهید.

فریز کردن گیلای به صورت پوره

گیلاس ها را بشوید و هسته آنها را جدا کنید. گیلای ها را در مخلوط کن یا غذاساز بریزید و پوره کنید. پوره گیلای را در قالب های یخ بریزید و در فریزر قرار دهید. بعد از منجمد شدن، مکعب های یخ گیلای را به یک کیسه فریزر منتقل کنید.

فریز کردن گیلای با شکر

در این روش نیز پس از شستن گیلای ها باید هسته آنها را جدا کنید. سپس گیلای ها را در یک قابلمه بریزید. به ازای هر کیلوگرم گیلای، ۲۵۰ گرم شکر اضافه کنید. مخلوط را روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر حل شود. مخلوط را در شیشه های تمیز و استریل بریزید و در فریزر قرار دهید. گیلای هایی را انتخاب کنید که کاملاً رسیده، سفت و بدون لک باشند. گیلای ها را به خوبی بشوید و اجازه دهید کاملاً خشک شوند. وجود رطوبت باعث رشد کپک و فساد زودرس می شود. قبل از فریز کردن، حتماً دم و هسته گیلای ها را جدا کنید. از ظروف دردار و ضد هوا یا کیسه های فریزر زیپ دار یا ظروف مخصوص فریزر استفاده کنید. فریزر را روی پایین ترین دما تنظیم کنید تا اطمینان حاصل کنید که دمای داخل فریزر به اندازه کافی پایین است. از باز و بسته کردن مکرر فریزر خودداری کنید تا از یخ زدایی و انجماد مجدد گیلای ها جلوگیری شود. برای جلوگیری از تغییر رنگ گیلای ها، می توانید قبل از فریز کردن، آنها را به مدت چند دقیقه در محلول آب و آبلیمو یا سرکه قرار دهید. می توانید گیلای را با سایر میوه های فصلی مانند توت فرنگی یا بلوبری مخلوط کرده و فریز کنید.