تنور گرم

با بدغذایی کودکان چه کنیم؟

بدغذایی یکی از دردسرهایی است که برخی والدین با آن مواجهند. کودکشان با انواع بهانه‌ها تلاش می‌کند غذا نخورد و رغبتی برای این کار نشان نمی‌دهد. روانشناسان تأکید می‌کنند این والدین باید از زور و اجبار خودداری کنند همچنین به آنها توصیه می‌شود قاشق به‌دست دنبال فرزند بدغذایشان در خانه راه نیفتند چرا که کودکشان به این نوع از توجه عادت کرده و عادت غذایی‌اش هم اصلاح نخواهد شد. راهکارهایی برای حل این مشکل وجود دارد که با کمک آنها می‌توان از بدغذا شدن کودکان نیز پیشگیری کرد. در ادامه به این موارد اشاره شده است.

■ **کمک گرفتن از کودک برای پخت و تزئین غذا:** این راهکار با توجه به سن و توانایی کودک قابل اجراست. اگر او در آماده‌سازی غذا شریک باشد به‌طور حتم از دستپخت خودش نیز خورده و لذت خواهد برد. در این شرایط اجازه دهید فرزندتان کاری که از عهده‌اش برمی‌آید را خودش انجام دهد و غذا را هم با سلیقه خودش تزئین کند. مدام به او نگویید تو نمی‌توانی، به‌خودت آسیب می‌زنی و... قبل از آغاز کار، محدودیت‌های استفاده از ابزار تیز و برنده آشپزخانه و اجاق گاز را به او تذکر دهید و در تمام مراحل و اتمام کار، او را تشویق کنید. می‌توانید در برنامه غذایی، برای طبخ غذاهای مورد علاقه کودک هم جای ویژه‌ای درنظر بگیرید.

■ **ترغیب کردن آنها به غذا با شعر و قصه:** مادران خوش‌ذوق گاهی اوقات بعد از آماده کردن میز یا سفره غذا با شعرها یا قصه‌ها فرزندان خود را برای حضور بر سر غذا دعوت می‌کنند. این کار، کودکان را سر نشاط می‌آورد. می‌توان با همراهی بچه‌ها شعرهای ویژه مواد غذایی، برای مواد به‌کار رفته در غذای سفره را خواند و از خوردن آنها لذت برد. البته یادتان باشد اگر کودکتان یک یا دو نوع از مواد غذایی یا سبزیجات و حبوبات به‌کار رفته در آن را دوست ندارد، متوسل به زور و اجبار نشوید؛ او مجاز به انتخاب است و حق دارد سلیقه‌اش با والدین، یکسان نباشد. البته لازم است مواد غذایی سالم و بدون ضرر در دسترس‌اش قرار گیرد.

■ **تهیه بشقاب و قاشق جداگانه برای کودک:** بچه‌ها استقلال را دوست دارند. همین که ببینند بر سر میز یا سفره جای مشخصی برای نشستن و صرف غذا دارند یا ظروف معین و متمایزی با دیگران، سر ذوق آمده، از احترام به هویت و شخصیت‌شان احساس رضایت کرده و با نشاط‌تر خواهند شد. اگر فرزندتان هم کمی بدغذاست یا به سختی بر سر میز حاضر می‌شود باز هم برایش ظروف آماده کرده و کنار دیگر بشقاب‌ها قرار دهید. تهیه ظروف مخصوص کودکان نیز راه مناسب دیگری برای ترغیب آنها به خوردن غذاست. این ظروف را ترجیحا با انتخاب خودش خریداری کنید.

■ **دعوا نکردن بچه‌ها به خاطر کثیف شدن لباس‌ها:** آرام باشید، طبیعی است که کودکان هر قدر کم سن و سال‌تر باشند، موقع صرف غذا ریخت و پاش بیشتری دارند. آنها تازه در حال یاد گرفتن هستند پس به جای ایراد گرفتن باید به آنها آموزش داد. اگر بکن نکن‌های مدام هنگام غذا خوردن نثار کودک کنید، او از غذاخوردن فاصله خواهد گرفت. برای پیشگیری از کثیف شدن لباس و اطراف کودک، از پیش‌بند و پارچه پهن شده‌ای با ابعاد مناسب استفاده کنید که هم لباس تمیز بماند هم فرش و محیط اطراف.

تندرست

زنی باردار در آستانه فصلی سرد

از قدیم می‌گفتند خانم‌های باردار دو نفسه هستند و نسبت به دیگران بیشتر احساس گرما می‌کنند. بنابراین افرادی که در فصول سرد سال بارداری را تجربه می‌کنند احتمالا احساس بهتری خواهند داشت. اما در پاییز و زمستان که هوا گرفته است و زود تاریک می‌شود احتمال افسرده شدن هم بیشتر می‌شود.

■ بسیاری از خانم‌های باردار از ترس سرماخوردگی و آسیب به جنین به‌خصوص با محدودیت‌هایی که برای مصرف دارو در دوران بارداری دارند، ترجیح می‌دهند روزهای سرد را در خانه سپری کنند. اما بهتر است برای روحیه خودتان هم که شده همیشه در خانه نمانید و هر از گاهی برای استفاده از هوای تازه از خانه بیرون بروید. البته به شرط آنکه هوا آلوده نباشد.

■ درست است که در هوای سرد، ماندن در رختخواب گرم بسیار لذتبخش است اما بی‌تحرکی و استراحت بیش از حد در رختخواب می‌تواند باعث ایجاد مشکلات انعقادی و آمبولی در عروق خونی شود.

■ از سونا و حمام‌های داغ با وجود وسوسه‌انگیز بودن در فصول سرد، اجتناب کنید. ممکن است شما احساس سرما کنید اما درون رحم شما به‌شدت گرم است و در صورت استفاده از سونا و گرم شدن بیش از حد بدنتان ممکن است به جنین آسیب وارد شود.

■ از آنجاکه خانم‌ها در ماه‌های آخر بارداری بیشتر احساس گرما می‌کنند، ممکن است برای خوابیدن ترجیح دهند هوای اتاق کمی خنک باشد. اما توجه داشته باشید بعد از خوابیدن، دمای بدن کمی افت می‌کند و هوای خنک می‌تواند باعث سرماخوردگی و به‌دنبال آن بیماری‌های عفونی دیگری شود.

■ از واکسن آنفلوآنزا در آستانه پاییز غافل نشوید؛ به‌خصوص اگر در سه‌ماهه دوم یا سوم بارداری هستید. البته قبلش حتما با پزشکتان مشورت کنید.

■ نوشیدن یک لیوان شکلات داغ یا انواع دمنوش‌های مجاز دوره بارداری می‌تواند هم دمای بدنتان را تنظیم کند و هم کمی به شما آرامش دهد. آبمیوه‌ها و میوه‌های مخصوص فصل سرما را هم در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. آب گریپ‌فروت، آب پرتقال، آبلیمو و نارنگی بهترین مکمل‌های غذایی برای یک خانم باردارند.

■ پوشیدن لباس‌های سنگین زمستانی هم باعث تحرک کمتر شما می‌شود و هم ممکن است افزوده شدن وزن آن به اضافه وزن شما، باعث کمر دردتان شود. به جای پوشیدن یک لباس سنگین و خیلی گرم چند لایه لباس نسبتا گرم بپوشید تا هر وقت لازم شد حجم لباس‌هایتان را کم یا زیاد کنید.

■ هوای ابری و دلگیر پاییز و زمستان به همراه تغییرات هورمونی و استرس‌های دوران بارداری ممکن است باعث افسردگی مادران باردار شود. سعی کنید چیدمان خانه راطوری طراحی کنید که نور مناسبی داشته باشد و اگر پنجره نورگیر ندارید، از نورهای مصنوعی استفاده کنید. سعی کنید در روزهای آفتابی کمی در بیرون از خانه قدم بزنید.

■ دمای خانه را در حد مناسب نگهدارید. بهترین دما برای مادران باردار بین ۱۹ تا ۲۱ درجه سانتی گراد است. بهتر است در فصول سرد از دستگاه‌های تهویه هوا استفاده کنید. محیط خانه را با دستگاه بخور یا حتی یک کتری آبجوش ساده مرطوب نگهدارید.

■ از ارتباط با افراد مبتلا به سرماخوردگی یا دیگر بیماری‌های ویروسی اجتناب کنید.

خانه سبز

وقتی یک خانم خانه‌دار هستیم چطور دغدغه‌هایمان را مدیریت کنیم؟

طرح: مجید صالحی

گزارش

ساناز صفایی
روزنامه‌نگار

خانه همان جایی است که محل امن ماست و به آن تعلق خاطر داریم. بعد از یک روز کاری پرمشغله، به آنجا پناه می‌بریم و سوسوی چراغ روشن آن، دلگرمی و امیدبخشی را برایمان به ارمغان می‌آورد. انسان به امید زنده است. امیدواری بسیاری از مردم به برگشتن به خانه است؛ آن هم از دل هیجان کوچه‌ها، خیابان‌ها و از انبوه دیدار آدم‌ها. اینکه در بدو ورود، کسی انتظار ما را بکشد و با لبخندی دلنشین، پذیرای ما باشد، لطف به خانه رسیدن را دوچندان می‌کند. در روزگار امروزی زنان و مردان شانه به شانه هم مشغول کار و فعالیت‌های اجتماعی هستند. این همراهی و مشارکت یکی از آورده‌های جامعه مدرن به‌شمار می‌رود. اما هنوز هستند خانواده‌هایی که به دلایلی ترجیح می‌دهند، زنان در خانه مشغول امور باشند و مردان بیرون خانه. این چیزی از ارزش تأثیرگذاری زنان در پیشبرد زندگی مشترک کم نمی‌کند بلکه یکی از مؤثرترین و انگیزشی‌ترین تقسیم‌کارها محسوب می‌شود. البته تمام روز را در خانه سرکردن و پرداختن به کارهای روزمره که گاهی تکراری و خسته‌کننده می‌شوند، کار ساده‌ای نیست. مدیریت مسائل روزانه، خرید مایحتاج، رسیدگی به امورات کودکان، تربیت و آموزش آنها و هزار و یک دغدغه دیگر، باعث می‌شود گاهی خانم‌های خانه‌دار دچار سردرگمی و خستگی‌های مضاعف شوند. بی‌شک مسائل بسیاری ذهن، روح و روان زنان را در این شرایط به‌عنوان زن، همسر و مادر به‌خود مشغول می‌کند. درگیری‌ها، گاهی عدم‌مدیریت زمان و اولویت‌بندی‌های نادرست باعث می‌شوند که کمتر به‌خودشان بپردازند و بعضی اوقات دچار خودفراموشی، جامعه‌گریزی، اضطراب، عدم‌اعتماد به نفس، استرس و... شوند. در این فرصت به مواردی از مسائل و دغدغه‌های زنان خانه‌دار می‌پردازیم و تلاش می‌کنیم راهکارهایی در حد پیشنهاد عرضه کنیم.

با دست مخالف کار کن

یکی از مسائلی که زنان امروز در خانه با آن درگیر هستند، دردهای مزمن به‌علت درست انجام‌ندادن کارهای خانه است. جارو کشیدن، ظرف شستن، اتوکردن و... مواردی است که خواه‌ناخواه با آن دست و پنجه نرم می‌کنید. اینکه هر کدام از ما به سمتی از بدن خود تسلط داریم و در اصطلاح چپ‌دست یا راست‌دست شناخته می‌شویم، در ظاهر معضل نیست. اما مشکل از آنجا شروع می‌شود که بعد از یک روز سخت و سنگین کاری از کمردرد، گردن‌درد و دردهای مشابه گلایه داریم و اوقات خودمان و دیگر اعضای خانه را تلخ می‌کنیم و این رویه به ناچار با رویکرد ترشرویی‌های ما رابطه‌ای موازی دارد. ویژگی چپ یا راست دست‌بودن، باعث می‌شود اکثر یا تمامی کارهایمان را با دست غالب انجام دهیم. اینطور یک طرف بدن ما بیشتر خسته می‌شود و البته قوی‌تر هم خواهد شد و طرف دیگر در ضعف به سر می‌برد و لاجرم دچار دردهای مختلف می‌شویم. پس ما با ۲ درد مواجه هستیم؛ درد سمتی از بدن که کار بیشتری از آن می‌کشیم به‌خاطر خستگی و سمتی که به‌علت عدم‌تحرک ضعیف شده و به مرور زمان، انعطافش را از دست داده است. راهکار چیست؟ از این به بعد گاهی با دست و پای مخالف کار کنید. با آن یکی دست‌تان رنده کنید و تمرین کنید چاقو را به‌دست دیگرتان بدهید. کتف مخالف حین جارو کشیدن فعال می‌شود و کم‌کم سمتی از بدن که فراموش شده بوده با شما آشتی می‌کند. بابت این مهارت تازه به‌خودتان افتخار کنید.

کار خونه ورزش نیست

حالا که از تحرک و سلامتی شروع کردیم، جا دارد در تکمیل مطلب پیشین به ورزش بپردازیم. به‌حتم تا حالا شنیده‌اید وقتی از خانم‌ها پرسیده می‌شود چرا ورزش نمی‌کنید؟ می‌گویند: «من از صبح دارم کار خونه می‌کنم.» کار خانه ورزش نیست. بهتر است به عقب برگردیم؛ چرا گاهی حالتان خوب نیست؟ چرا دچار عدم‌اعتماد به‌نفس می‌شوید؟ اینکه فکر می‌کنید از دنیا عقب افتاده‌اید و دیگر تناسب و جذابیت قدیم را ندارید، از کجا می‌آید؟ سلامتی و تناسب، رابطه مستقیم با حالات روحی شما دارد. اینکه به‌خودتان توجه کنید، این احساس را به شما می‌دهد که مورد توجه و مهم هستید. پس فقط درخواست توجه از دیگران نداشته نباشید، از خودتان شروع کنید. وجود عزیزتان را دوست داشته باشید و برای خودتان ارزش قائل شوید. هر روز ساعتی را به نرمش و ورزش کردن اختصاص دهید و اینطور بعد از مدتی حال خوب، روحیه شاد و فعالی به‌دست بیاورید. سلامتی حق و سهم شماست. با عوض کردن سبک زندگی و داشتن شور و هیجان، به‌خودتان احساس بهتری خواهید داشت. احتمال افسردگی، دلشوره‌های بی‌دلیل و یک‌جانشینی با ورزش مداوم، رنگ می‌بازد. در نتیجه پیامی که به مغز شما مخابره خواهد شد، چیزی نیست جز من توانمندم...

دست‌تنها زندگی نکن

تعامل، کلیدواژه این قسمت از بحث ماست. باورهای غلط، ویرانگر و خطرناک هستند. یکی از گلایه‌های همیشگی خانم‌های خانه‌دار، مشارکت‌نکردن اعضای خانواده در کارهای جاری خانه بوده و هست. همچنین یکی از باورهای غلط فرهنگ ایرانی این است که کار خانه را کاری زنانه می‌دانند. اگر باور داشته باشیم، ما آنچه را درو می‌کنیم که پیش‌تر با دست خود کاشته‌ایم، قدم نخست را برای حل مسئله، درست برداشته‌ایم. تعادل‌داشتن در مسئولیت‌پذیری ما، تقسیم عادلانه وظایف، واگذاری به‌موقع مسئولیت به همسر و کودکان و پیگیری ملایم و دوستانه انجام امور واگذارشده از آنها، از راهکارهای تعاملی سالم است. وقتی خودمان داوطلبانه عهده‌دار انجام تمامی کارهای خانه می‌شویم، نباید انتظار داشته باشیم، نیرویی برای امداد غیبی از راه برسد و باری از دوشمان بردارد. این خود ما هستیم که با برنامه‌ریزی و طراحی منصفانه در تقسیم کار می‌توانیم روحیه کمک‌رسانی و تعاون را در بطن خانه رشد بدهیم. اینطور ریشه همدلی و همراهی را در خاک حاصل‌خیز خانواده مستحکم می‌کنیم؛ ریشه‌ای که می‌تواند نهال عشق را به بار بیاورد و درخت تنومند زندگی مشترک را بارور کند. مسئولیت‌دادن، نوعی آموزش غیرمستقیم و مؤثر است. امتحان کنید و از نتیجه شیرین این آزمون لذت ببرید.

به‌خودت و اطرافیانت فضا بده

داشتیم درباره ورزش حرف می‌زدیم و اینکه برای خودمان زمان بگذاریم. انسان، موجودی اجتماعی است و برای ادامه حیات به روابط نیاز دارد. خیلی از زنان خانه‌دار بعد از مدتی با معضل خودفراموشی مواجه می‌شوند. آن‌قدر درگیر کارهای خانه و حل مسئله در حیطه خانواده می‌شوند که دیگر فراموش می‌کنند، روزی دختر کی شاد و سرزنده درون آنها زندگی می‌کرده است. کمتر سراغ دوستانشان را می‌گیرند و در مواردی این حق را برای شریک زندگی‌شان نیز قائل نمی‌شوند. درصورتی که فضادادن به‌خود و دیگری، یکی از راه‌های تحمل‌پذیری درست شرایط جاری زندگی و ارزش‌گذاری به وضعیت تاهل است. اینکه ما مواقعی را برای خودمان صرف کنیم و بعد با انرژی مضاعف به آغوش خانواده برگردیم، نه گناهی نابخشودنی است نه مایه عذاب وجدان. پیاده‌روی، رفتن به نمایشی مفرح، وقت گذراندن با دوستان دوران تحصیل یا رفیقی تازه‌نفس، نوشیدن فنجانی قهوه در کافه‌ای که دوستش دارید و هر تفریح انفرادی که به شما فرصت بدهد کمی استراحت کنید، برای تنفسی خصوصی یا برنامه‌ریزی کردن در فراغ‌بال برای هفته‌های آتی، لازم است و شما را زنده می‌کند. همین حالا به تقویم نگاهی بیندازید و روزی را درنظر بگیرید تا با خودتان خلوت کنید. این چیزی از مسئولیت و علاقه شما به خانواده کم نخواهد کرد.

یک حرفه یاد بگیر

کسی را سراغ دارید که از مفیدبودن، احساس خوبی نداشته باشد؟ درست است، جواب منفی است. بازخوردهای منفی عدم‌اعتماد به‌نفس، بسیار فراوان و مخرب هستند. اختلالی که این وضعیت برای ما رقم می‌زند، می‌تواند تمام زندگی ما را تحت شعاع قرار دهد. پس باید با آن مقابله کنیم و دنبال راهکار باشیم. وقتی یاد می‌گیریم، می‌توانیم یاد بدهیم و همچنین چیزی آموخته‌ایم که حرفه ماست. پس انگیزه پیدا می‌کنیم تا در آن حرفه‌ای شویم. داشتن یک تخصص حتی می‌تواند درآمدزا باشد. مهم‌تر از همه سدی محکم بنا می‌کنیم در مقابل رنج عدم‌اعتماد به‌نفس و در مقابل این تکیه‌کلام تلخ درونی؛ با اینکه تمام روز کار می‌کنم، اما کارهای من به چشم نمی‌آید. در مرحله اول باید خودمان باور داشته باشیم که مفید هستیم و بدون حضور ما، خانه فقط چارچوبی آجری است با سقفی کذایی. این ما هستیم که شور و میل زندگی را در رگ‌های خانه تزریق می‌کنیم. اگر به هنری تسلط دارید، از همین امروز کرکره‌های خیال را بالا بکشید و دست به‌کار شوید. خلق کنید و خوشحال‌تر باشید. اگر هم لازم می‌دانید حرفه‌ای را بیاموزید، تا دیر نشده شروع کنید. امروزه فرصت آموزش‌های مجازی، خیلی از دسترسی‌ها را آسان‌تر کرده است. شما خالق لحظاتی هستید که انتظار فرداشدن را می‌کشند؛ پس اقدام کنید.

شام چی بپزم؟

گاهی موارد خیلی کوچک، آبستن مشکلات بزرگ می‌شوند و همین مشکلات باعث عدم‌رضایت ما از خودمان و شرایط حاکم بر زندگی‌هایمان خواهد شد. خیلی از ما این جمله را بارها شنیده یا تکرار کرده‌ایم؛ چی درست کنم؟ عطر پیچیده در قلب تپنده خانه، آشپزخانه، عطری است که خاطره‌ساز خیلی از ظهرهای تعطیل و شب‌های متمادی ماست. زمانی که در آشپزخانه طی می‌شود، بستری است که ما را دور سفره یا میزی کنار هم جمع می‌کند و بهانه‌ای برای هم‌نشینی و لذت توامان به‌وجود می‌آورد. اما دغدغه خانم‌های خانه‌دار برای پخت‌وپز هر روزه، دغدغه کمی نیست. در هر صورت، تکرار مداوم کاری، اگر مراقب نباشیم و خلاقیت به خرج ندهیم، می‌تواند تکراری و کسالت‌بار باشد. اینکه سلیقه و حساسیت‌های افراد خانواده و نیازهای سلامت و تغذیه آنها درنظر گرفته شود، موضوع بااهمیت و ظریفی است. تنوع‌دادن به سبد خانوار و ابتکار به خرج‌دادن در انتخاب آنچه می‌پزید، مستلزم چیست؟ قدم اول را محکم بردارید؛ از کاری که انجام می‌دهید، لذت ببرید. وقتی اهمیت کارمان را بدانیم، بهتر می‌توانیم نقش بی‌نظیر ملکه مادر را بازی کنیم. طبیعت سخنگوست و با ما حرف می‌زند. انواع بی‌نظیر ادویه‌جات و چاشنی‌ها این اقتدار را به شما می‌دهند که از یک گیاه ساده، بی‌شمار مزه به‌دست بیاورید. فرهنگ‌های گوناگون غذایی، می‌تواند سرچشمه الهامات ما باشد. لازم است برنامه‌ریزی جدیدی را درنظر بگیرید و از انواع حبوبات، سبزیجات، پروتئین و... جشنواره‌ای از رنگ و مزه بیافرینید. در این‌باره مطالعه کنید. اگر زاویه دیدمان را از انجام وظیفه‌ای کسالت‌بار به آفرینش یک اثر هنری ارتقا دهیم، مطمئن باشید دنیای خوشمزه‌های دوست‌داشتنی، برایمان دنیای کشف و خلاقیت خواهد شد. نمک زندگی به همین بازی‌ها و ابتکارات است. فقط مراقب باشید؛ غذاتون شور نشه!

نمی‌تونی بی‌نقص باشی؛ پس وسواس نداشته باش

ترس‌ها، مقدمه شکست‌های ما هستند. ترس از دست‌دادن، ترس کامل‌نبودن، نگرانی‌های مداوم برای اعضای خانواده و ترس‌های ریز و درشت دیگر، عامل بازدارنده و منشا بسیاری از اضطراب‌ها و استرس‌های زنان خانه‌دار است. اینکه مداوم نگران باشیم، آیا خانه آنطور که باید تمیز و مرتب هست یا نه؟ همه‌چیز سر جای خودش قرار گرفته؟ تلفن‌های مداوم به همسر و کودکان برای پیگیری و از این دست جمله‌های وسواس‌گونه و اضطراب‌زا که کجایید؟ کی برمی‌گردید؟ مراقب باشید! و ترس از دست‌دادن که با ابراز نگرانی از بی‌توجهی همسر و حساسیت در مورد روابط او شکل می‌گیرد از جمله موارد وسواس‌های ماست. راهکار پیشنهادی ما نگاه واقع‌بینانه و غیراغراق‌آمیز به مسائل است. ما و اطرافیان ما بی‌نقص نیستیم و در اصل همه‌چیز نسبی است. وقتی قبول کنیم که تمیزی خانه در حد طبیعی اهمیت دارد و بیش از حد آن افراط است و وقتی قبول کنیم توجه، رسیدگی و پیگیری اطرافیانمان باید در حدی باشد که استقلال عمل آنها حفظ شود، حالمان بهتر خواهد بود. درک اینکه همسر ما مشغله‌های مختلف و روحیاتی متفاوت با ما دارد و قرار نیست مدام به ما ابراز احساس کند تا مطمئن شویم که عشق در رابطه ما جاری است، درک عاقلانه و روش مساعدی است که ما را از بهانه‌جویی و رنجیده‌خاطربودن‌های مبالغه‌آمیز دور می‌کند. از خودتان بپرسید؛ اگر قرار باشد به بهای تمیز نگه‌داشتن خانه، خلق و خوی خودمان را آشفته کنیم و مدام به اعضای خانه تذکر بدهیم، آیا ارزش‌اش را دارد؟ هیچ‌وقت همه‌چیز کامل و بی‌نقص نیست. قبول این مهم باعث و بانی حال و روز شادتر ما و پذیرش واقعی‌تر ما در مقابله با محیط پیرامون خواهد بود.

وکیل باشی

مجازات شهادت دروغ

یکی از قوانین دادگاه‌های مدنی کشور در رابطه با دعواهای حقوقی، اثبات درستی حق مدعیان از طریق دلایل محکم است. یکی از این دلایل شهادت و قسم دروغ است. زمانی که در قانون مجازات اسلامی برای اثبات یک جرم فردی به شهادت دروغ متوسل شود، شامل مجازات و حتی قصاص نیز می‌شود و اگر یک نفر اقدام به شهادت دروغ کند که در نتیجه آن دادگاه براساس شهادت وی، رأی صادر کند، در واقع فرد مرتکب جرم شده است و طبق قانون مجازات اسلامی، چنین افرادی، در شرایطی خاص بازخواست خواهند شد. شهادت دروغ زمانی جرم است که در دادگاه صورت بگیرد. مثلا، شهادت دروغ در مراجع انتظامی و کلانتری‌ها، جرم تلقی نمی‌شود. چون خارج از دادگاه است. همچنین طبق ماده ۶۵۰ قانون مجازت اسلامی، اگر ادای شهادت در پیش قاضی یا مقامات دادگاه صورت گیرد شامل مجازات خواهد شد. شهادت دروغ زمانی ثابت می‌شود و جرم است که نزد مقامات رسمی دادگاه ثابت شود و آنها شهادت دروغ را تأیید کنند.

■ مطابق ماده ۶۵۰، هر کس در دادگاه نزد مقامات رسمی به دروغ شهادت بدهد، به سه ماه و یک روز تا دو سال حبس و یا به یک میلیون و پانصد هزار تا دوازده میلیون ریال پرداخت جزای نقدی محکوم خواهد شد.

■ اگر شهادت دروغ باعث شود برای یک فرد مجازاتی مانند دیه، حدود یا قصاص تعیین شود، برای کسی که شهادت دروغ داده نیز همان مجازات اعمال خواهد شد.

■ براساس ماده ۲۵۹ قانون مدنی کشور، اگر شخصی به‌خاطر شهادت کذب یک نفر یا قصد و غرض شخصی دیگر بازداشت شده باشد، دولت موظف است در قبال وی جبران خسارت کند. ■ مطابق ماده ۶۴۹، هر کسی که در دعوای حقوقی یا جزایی شهادت دروغ یاد کند، به شش ماه تا دو سال حبس محکوم خواهد شد.

تندرست

خواب آسوده

بسیاری از ما عادت کرده‌ایم آن‌قدر خودمان را خسته می‌کنیم که هنوز سر بر بالش نگذاشته، خوابمان می‌برد و صبح با کسالت، درد ستون فقرات و سردرد بیدار می‌شویم و تمام روز را با بی‌حالی سپری می‌کنیم. ما عادت کرده‌ایم بدون توجه به نحوه خوابیدن، از این پهلو به آن پهلو غلت بزنیم در حالی که می‌توانیم با تدابیری کوچک به افزایش کیفیت خواب و بهبود سلامت‌مان کمک کنیم.

■ خوابیدن به پشت مزایای بسیاری دارد که کمتر به آن توجه می‌کنیم. خوابیدن به پشت می‌تواند به سلامت ستون مهره‌ها، کاهش سردردهای تنشی، تسکین درد سینوس‌ها و کاهش فشار به قفسه سینه کمک کند. از طرفی وزن بدن به‌طور مساوی توزیع می‌شود.

■ خوابیدن روی شکم وقتی که ساعت‌ها سرتان به یک طرف باشد مثل این است که در حالت نشسته یا ایستاده سر خود را مدت زیادی به یک جهت بچرخانید. ستون فقرات فشرده می‌شود زیرا گردن به عقب متمایل است.

■ در خوابیدن به پهلو هم ناخودآگاه پاها به سمت شکم جمع می‌شود و حجم شش‌ها کاهش می‌یابد.

■ تنفس آرام و عمیق هنگامی که به پشت خوابیده‌اید منجر به تولید ملاتونین می‌شود؛ هورمونی که باعث آرامش و خواب بهتر می‌شود و فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهد.

■ خوابیدن با سر بالا به جلوگیری از گرفتگی مجاری بینی و تخلیه سینوس‌ها کمک می‌کند.

■ هنگامی که به پشت می‌خوابید تجمع مایعات زیر پوست صورت کم می‌شود و صبح احساس پف و ورم صورت ندارید. کمی سر خود را بالا بگیرید تا به کنترل پف صورت‌تان کمک کند.

راهنما

ماجراجویان بزرگ

«همه‌مان به قهرمان‌ها نیاز داریم، چه پیر باشیم، چه جوان. قهرمان‌هایی که الهام‌بخش ما هستند، ما را وادار به رؤیاپردازی می‌کنند و به ما جرأت می‌دهند تا کمی سخت‌تر تلاش کنیم. وقتی بچه بودم مدام آرزو می‌کردم کاش بتوانم مثل قهرمان‌هایم در جست‌وجوی تجربه‌های تازه و یک زندگی سرشار از هیجان راهی شوم.» الستر هامفریز -نویسنده و ماجراجوی اهل انگلستان- در این کتاب، روایت زندگی قهرمان‌های ماجراجویی‌اش را تعریف می‌کند. خواندن این کتاب می‌تواند به کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان کمک کند تا رؤیای ماجراجویی‌شان را با دانسته‌های بیشتری دنبال کنند. ماجراجویان بزرگ، سفرهای شگفت‌انگیز ۲۰ ماجراجو را شامل می‌شود، ۲۰ ماجراجویی که سفرهای شگفت‌انگیز و باورنکردنی‌ای را تجربه کرده‌اند و تبدیل به افراد الهام‌بخش الستر هامفریز برای سفر به دور دنیا شده‌اند. هامفریز در این کتاب تلاش کرده تا با آوردن مثال‌های فراوان ثابت کند ماجراجویان بزرگ هم افرادی معمولی هستند، تنها تفاوت آنها با دیگر انسان‌ها در این است که حاضر شده‌اند خطرات را بپذیرند، در مقابل سختی‌ها تاب بیاورند و نگذارند هیچ مانعی، حتی زندانی بودن، جلوی سفر شگفت‌انگیزشان را بگیرد.

ماجراجویانی که الستر هامفریز سرگذشت‌شان را در این کتاب نوشته به هیچ عنوان به جنسیت، ملیت، دین، رنگ پوست یا حتی دوره تاریخی‌ای محدود نشده‌اند؛ از سفرهای اعجاب‌انگیز ابن‌بطوطه قرن چهاردهمی گرفته تا امیلیا اِرهارت و ثور هِیردال، هامفریز درباره سفرهای همه‌شان نوشته است. بعضی از قهرمان‌های او که اسم‌شان در این کتاب آمده در گرم‌ترین بیابان‌های کره زمین به‌دنبال ماجراجویی رفته‌اند و بعضی‌هایشان در قله سردترین رشته‌کوه دنیا دنبال ماجراجویی بوده‌اند.

این کتاب را لیدا هادی ترجمه و نشر اطراف منتشر کرده است.