

دربارهٔ	سال هفتم	شمارهٔ ۶۹۵
	دوشنبه ۶ آبان ماه	۱۳۸۷
	برابر ۲۷ شوال	۱۴۲۹

می‌توانید وکیل خود باشید

قسمت دوم

فراوید تنظیم وصیتنامه رسمی



وصیتنامه رسمی را از بسیاری جهات بروصیت نامه خودنوشت رجعان دارد، زیرا کسانی که قادر به نوشتن نیستند یا سواد ندارند می‌توانند از این نوع استفاده کنند؛ گاه مجروح و مختصر توان تنظیم وصیت نامه خود نوشت را ندارند ، ولی وصیت نامه رسمی احتیاجی به قدرت تحریر ندارد .
تشریفات مربوط به تنظیم وصیت نامه نیز، با آنکه انشا وصیت را تا اندازه ای دشوار می‌سازد منافع زیادی را در بر دارد:
۱- ثبوت وصیتنامه در دفتر اسناد رسمی و امکان گرفتن رونوشت از آن خطر مفقود شدن وصیتنامه به کلی از بین می‌رود و پس از تنظیم وصیتنامه موصی (وصیت کننده) اطمینان دارد که حوادث ناگهانی یا سوء نیت و ارثان نخواهد توانست از اجرای اراده او جلوگیری کند.
شخص مورد علاقه موصی بعد از ارائه وصیتنامه ،از اقامه دلائل اثبات اصالت سند معاف است و کوتاهی او در ارسال آن به دادگاه نیز در اعتبار وصیتنامه خللی وارد نمی‌آورد .
انگهی وصیت نامه رسمی پس از فوت موصی در غالب موارد بدون مراجعه به محاکم اجرا می‌شود و موصی له (وصیت شونده) شده ثبیت می‌کند و به امضا موصی و شاهدان و معرفان می‌رساند .

تشریفات تنظیم وصیتنامه

مطابق ماده ۲۷۷ قانون امور حبسی:
ترتیب تنظیم وصیتنامه رسمی و اعتبار آن به طوری است که برای اسناد تنظیم شده در دفاتر اسناد رسمی مقرر است. بنا براین در حقوق ایران قواعد خاصی برای وصیت نامه رسمی وجود ندارد و سر دفتر، با رعایت تشریفات و نظامات ثبتی ،وصیتنامه را در دفاتر پلمپ شده ثبت می‌کند و به امضا موصی و شاهدان و معرفان می‌رساند .

اعتبار وصیت نامه رسمی

به موجب ماده ۲۷۷قانون امور حبسی ،اعتبار وصیتنامه رسمی مانند سایر اسنادی است که در دفاتر اسنادرسمی تنظیم می‌شود .
بنابراین وصیتنامه رسمی اعم از اینکه راجع به منقول یا غیرمنقول باشد ،بدون اینکه احتیاج به حکمی از محاکم عدلیه باشد .لازم الاجراست (ماده ۹۲و ۹۳قانون ثبت)همچنین تمام محتویات و امضاهای مندرج در این وصیتنامه رسمی و معتبر است و فقط می‌توان با دعوی خلاف آنرا اثبات کرد. (ماده ۲۹۲قانون مدنی و ماده ۷۰ اصلاحی قانون ثبت اسناد و املاک)

تهیه کننده: زهرا یگلری

نیازهای تغذیه ای در سننن مدرسه

نیازهای تغذیه ای در سننن مدرسه

انرژی
در دوران مدرسه رشد کودکان بصورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سالهای آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد پویره در دختران است. بنابراین تأمین انرژی مورد نیاز بسیار ضروری است . میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هر چه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموزان بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارد .
کربوهیدراتها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارند و پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافتهای بدن شود به مصرف تولید انرژی می‌رسد .
زمانی که به علت کمبود دریافت انرژی، منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می‌شوند آن وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافتها است باز می‌ماند و نهایتاً رشد کودک مختل می‌شود .
برای تأمین انرژی مورد نیاز کودکان سننن مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود .

پروتئین
:پروتئین برای نگهداری و ترمیم بافتها و سنتز سولها و بافتهای جدید مورد نیاز است . ترکیبی از پروتئین حیوانی و گیاهی به شرط آنکه انرژی دریافتی کودک کافی باشد می‌تواند نیاز بدن را برای رشد تأمین نماید . در صورتی که در میان وعده نان و تخم مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، انواع کوکوها مثل کوکوی سبب زمینی و یا کوکوی سبزی و یا شیروکیک مصرف شود، بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان این سننن تأمین می‌شود .

ویتامینها و املاح :
ویتامینها و املاح درواکنشهای متابولیک نقش حیاتی دارند و از طریق ۴ گروه غذایی اصلی در برنامه غذایی روزانه باید به بدن برسد . برخی از ویتامینها و املاح در دوران رشد نقش اساسی دارند و کمبود آنها موجب اختلال رشد کودک می‌شود .
شایع ترین کمبودهای

ویتامینی در این دوران کمبود ویتامین A و D و ویتامین A: به علت نقش ویتامین A

در رشد، مقاومت بدن در مقابل بیماریها و حفظ قدرت بینایی، توجه به دریافت کافی آن در برنامه غذایی کودکان سننن مدرسه حایز اهمیت است
سبزی و یا شیر پاستوریزه سبزی و زرد مانند برگهای سبز کاهو ، اسفناج ، هویج و کدو حلوائی وجود دارد .
انواع میوه های زرد و نارنجی مانند هلو، آلو، زردآلو، طالبی ، خرمالو، نارنگی و انبه نیز حاوی بیش ویتامین A می‌باشند .
مصرف منابع حیوانی ویتامین A مثل شیر و لبنیات، جگر گاو و تخم مرغ نیز در کودکان این سننن باید تشویق کرد و منبع مرغ نیز در ویتامین A است و والدین می‌توانند هر روز از آن دربرنامه غذایی استفاده

مقالات



**■ مصرف بیسکویت، کیک، کلوچه و شیرینیهایی از این قبیل که معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می‌شوند بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تأمین می‌کنند .
تغذایاتی مانند برنجک و گندمک پرشته نیز در تأمین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند .
چربیها مانند روغن ، کره ، خامه ، سرشیر نیز در کودکان مدرسه ای منبع تأمین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجانده شوند .**

نمایند .

ویتامین D
ویتامین D در تنظیم، جذب و متابولیسم کلسیم نقش حیاتی دارد . با توجه به اینکه دانش آموزان در سننن رشد هستند کمبود ویتامین D باعث اختلال در جذب کلسیم می‌تواند رشد استخوانی آنها را مختل کند .
مهمترین منبع تأمین ویتامین D ، نور مستقیم آفتاب است . بنا بر این کودکانی که کمتر از نور مستقیم آفتاب استفاده می‌کنند یا کمبود ویتامین D مواجه شده و به دنبال آن کمبود کلسیم در آنها بروز می‌کند .
تشویق دانش آموزان به ورزش و بازی در فضای باز و استفاده از نور خورشید موجب می‌شود که ویتامین D مورد نیاز بدن آنها تأمین شود .

یله:
به ماده مغذی ضروری برای فعالیت غده تیروئید و ماده اصلی در ساختمان هورمونهای

یکار هستم .

انگیزه و دلیل انتخاب این شغل را بیان کنید:
به دلیل اینکه این شغل ، کاری خداینده است ای است و به نوعی می‌توان به مردم کمک کرد و از اینکه به بیماران کمک می‌کنم احساس خوشحالی و غروری کنم و این شغل همیشه تازگی های خودش را دارد .

مسئله اولین حادثه ای که در صحنه حضور داشتی را به یاد داری ، چگونه حادثه ای بود؟

اولین ماموریت چون اولین تجربه کاری است در ذهن باقی می‌ماند و اولین ماموریت من در شیفت اسپین بود که در ابتدای محور بندرعباس –سیرجان قبل از پلیس راه یک تاکتر حامل مواد سوختنی وازگون شده بود و راننده از ناحیه سر دچار حادثه شده بود که بعد از انجام اقدامات اولیه به بیمارستان منتقل شد .

تلخ ترین خاطره ای که در هنگام ماموریت برایتان اتفاق افتاده چه بود؟
تمام این کار خاطره است ولی تلخ ترین خاطره زمانی در ذهن باقی می‌ماند که نتوانیم برای بیمار کاری انجام دهیم و بهترین خاطره زمانی اتفاق می‌افتد که جان مصدوم یا بیمار را نجات دهیم .

وقت استراحت خود را چگونه می‌گذرانید؟
بیشتر وقتم را با ورزش به خصوص فوتبال پر می‌کنم چون علاقه زیادی به فوتبال دارم و الا ن هم جز تیم فوتبال اورژانس هستم که به همراه این تیم امسال قهرمان مسابقات فوتبال جام رمضان دانشگاه علوم پزشکی شدم .
در کنار ورزش مطالعه هم می‌کنم و به موسیقی هم علاقه مندم .

تا چه اندازه از کار خود راضی هستید؟
کاملاً راضی هستم چون به آن علاقه دارم و با تمام وجود کار می‌کنم چون نوعی خدمت به مردم است **اگر به این کار وارد نمی‌شدید دوست داشتید چه کاره شوید؟**
از زمان کودکی به شغل معلمی علاقه زیادی داشتم و اگر تکنسین فوریتهای پزشکی نبودم دوست داشتم معلم شوم **چه صحبتی با مردم دارید؟**

از مردم می‌خواهم شماره ۱۱۵ را اشغال نکنند و بی مورد مزاحم نشوند چون درصد زیادی از تلفنهای که می‌شود مزاحمی است

سخن پایانی علی تکیان :

انرژی موفقیت و سلامتی برای همه مردم دارم و امیدوارم هیچ وقت نیاز مراجه به مراکز درمانی و بیمارستانی نداشته باشند.

■ باشگاه خنلاب که ۱۵ سال گذشته میدان جنب و جوش نسل نوجوان و جوان شهر بندرعباس بود،تخریب گردید و رشته فوتبال این باشگاه تعطیل و اموال و دارایی آن نیز بر حاشیه خیابان تلمبار گردید تا رهگذران عبرت گیرند .

طالع بینی

♦ فروردین

فرصت های زیادی برای ایجاد تغییرات دارید. برای گرفتن تصمیم مهم کمی شک و تردید دارید. باید از شجاعتان استفاده کنید.

♦ اردیبهشت

وقتی را برای فکر کردن به کارها و زندگی تان اختصاص دهید. ایده های متفاوتی در ذهنتان ایجاد شده اند.

احتیاج دارید جایی بروید تا آزادانه فکر کنید و مجبور نباشید ایده های دیگران را در ایده های خود دخالت دهید.

♦ خرداد

اگر مجرد هستید امروز باید بیرون بروید زیرا احتمال این که یک نفر را ملاقات کنید بسیار زیاد است. در خانه ننشینید و از تنهایی خود گله کنید. یک کار مثبتی در این رابطه انجام دهید.

♦ تیر

اگر اخیراً مسائل قانونی شما را اذیت کرده است اکنون می‌توانید استراحت کنید. بعضی از مذاکرات که مدت ها است طول کشیده اکنون خود به خود حل می‌شوند.

این موضوع احساس کلی مثبت اندایشی را افزایش می‌دهد.

♦ مرداد

حفظ خونسردی چندان ساده نخواهد بود زمانی که یک نفر از حد خود تجاوز کرده و در انتهای عصب و عریب خود زیاده روی می‌کند. شما نمی‌دانید به او بگوئید که این قدر حماقت نکند و یا این که کاملاً سکوت اختیار کنید.

سعی کنید حواستان جمع باشد و گرنه ممکن است شما هم خود را در حال گفتن سخنان تند و تیز بیابید.

♦ شهریور

یک خانم امروز به توجه بیشتری نیاز دارد زیرا ممکن است مشکل ساز باشد.امروز عشق و احساس شکوفا می‌شود.بنابراین آماده باشید.

♦ مهر

شما دارای انرژی زیادی هستید و از بودن با افراد مختلف لذت می‌برید. اکنون شما خواهان آن هستید که کسی شما را همراهی کند و باعث شادی و خنده شما شده و بخش خوش قلب شما روی آورد.

این جو برای استراحت و ریلکس بسیار عالی است به خصوص اگر در حال حاضر هنوز نگران برخی زمینه های زندگی تان هستید.

♦ آبان

در محل کارتان شاهد اتفاقات غیرمنتظره هستید.می‌توانید دلیل رفتار عجیب یکی ازهمکاران تان را متوجه شوید.از یک نفر دفاع می‌کنید زیرا احساس می‌کنید انتقادی که از آنها شده بی انصافی است.

حتی اگر هم به این خاطر محبوبیت تان را از دست بدهید باز هم دفاع خواهید کرد.

♦ آذر

امروز ستارگان کمک می‌کنند که کلمات صحیح را برزبان آورید که خیلی به دردتان می‌خورد بخصوص اگر باید در جایی صحبت کنید. شما به این مسئله به خوبی آگاهی که چقدر مهم است تاثیر خوبی روی دیگران بگذارید، ولی این به آن معنا نیست که خودتان بیایید.

در واقع هر چه بیشتر خودتان باشید بیشتر احساس شادی می‌کنید و دیگران احساس مثبت ترنسبت به شما خواهند داشت .

♦ دی

اکنون کارهای زیادی دارید که باید انجام دهید . باید صبور باشید تا بتوانید طرح هایتان را اجرا کنید.

در انتظار به دست آوردن اطلاعات حیاتی و مهم هستید و اگر کمی بیش تر صبر کنید فرصت بیش تری برای موفقیت خواهید داشت.

♦ بهمن

ستارگان تصمیم تان را راسخ می‌کنند و مجبورتان می‌کنند تا رهاتان را تعیین کنید.بدون این که متوجه شوید می‌توانید از جذابیت خود استفاده کنید و باعث شوید که دیگران نتوانند قضاوت کنند و یا از خود دفاع کنند.

ممکن است به سختی بپذیرید که می‌توانید از این روشها استفاده کنید اما شاید زمان مناسبی باشد که مکث کنید و متوجه شوید که تا چه اندازه ای می‌توانید قوی باشید.

♦ اسفند

امشب برای مقاصد کاری پذیرایی خواهید داشت چه از طرف خودتان باشد چه از طرف شرک زندگی تان قطعاً شما مهمانان را تحت تاثیر قرار خواهید داد.

شما می‌دانید که گفتگو را چگونه حفظ کنید. و نقل و قول ها و اطلاعات را به نفع خود تغییر دهید. و صحبت های گول زن مطرح کنید .

تکات آموزنده

فقط آنها که جرات

شکست خوردن دارند ،

موفق می شوند

بلافاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشوئید تا کمتر

احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

● مرکز بهداشت استان هرمزگان