می توانید وکیل خود باشید

سقوط نفقه

ماده ۱۱۰۸قانون مدنی: هرگاه زن بدون مانع مشروع از ادای وظایف زوجیت امتناع کند مستحق نفقه نخواهد بود استحقاق نفقه در عقد دائم مشروط به تمکین زوجه است ، مگر اینکه زوجه دارای عذر شرعی باشد ، که در این صورت هر چند زوجه از ادای وظایف زناشویی خودداری می کند ، ولی مستحق نفقه می باشد . قانون مدنی در مورد مانع مشروع و نیز ادای وظایف زوجیت توضیح نداده است ؛ اینک ذیلا به تشریح آن می پردازیم :

امتناع از وظایف زوجیت

عنوان فوق در ماده ۱۱۰۸ ق .م . معادل واژه نشوز در نفقه است . نشوز در لغت به معنای ارتفاع وسرکشی است که از سوی هریک از زوجین می تواند صورت گیرد . ولی آنچه که در این ماده به عنوان موجب زوال استحقاق نفقه مطرح می باشد ، نشوز زوجه در مقابل زوج است . مفهوم مقابل نشوز صرفا تمکین نیست ،بلکه مفهومی اعم از آن است . زن غیر ناشزه علاوه بر تمکین در مقابل استمتاعات ، بایستی مطیع تام و تمام زوج نیز باشد . و بدون اجازه او حتی برای عبادت والدین خویش هم از خانه خارج نگردد . به عبارت جامع تر هر گونه ناسازگاری و یا بدرفتاری از سوی زوجه او ر ا ناشزه می سازد .

چند مسئله:

۱–در مدت زمان فاصل میان وقوع عقد وانجام زفاف نفقه زوجه بر زوج واجب نیست . زیرا تمکین کامل صورت نگرفته است .سیره مستمره و رویه جاریه در جوامع اسلامی نیز موید این نظر می باشد.

۲– هرگاه زنی نخست ناشزه گردد ، و پس از نشوز مجددا اطاعت پیشه نماید ،مادام که اظهار تسلیم و اطاعت ننموه مستحق نفقه نیست .

۳– هرگاه زوج کبیر و زوجه صغیره باشد ، به نظر بسیاری از فقها نفقه بر زوج واجب نیست ، زیرا که تمکین از ناحیه زوجه انجام نگرفته است .ولی گروه دیگری معتقدند که چون عدم تمکین زوجه بخاطر صغر که عذری شرعی محسوب می گردد بوده، پس زوجه نفقه را داراست . این نظریه قوی تر بنظر می رسد .

۴– هر گاه زوج صغیر و زوجه کبیره باشد ، عده ای از فقها معتقدند نفقه بر زوج واجب است ؛ زیرا که تمکین از ناحیه زن صورت گرفته است . شیخ طوسی مخالف این نظر بوده و عقیده به عدم از دواج صغار نیست . استدالال مرحوم شیخ قوی بنظر می رسد ، زیرا علاوه برآنکه اصل برانت ذمه است ، دلیلی بر شمول خطابات نسبت به ولی نیز وجود ندارد ، مگر اینکه ولی در ضمن عقد نفقه را خود بعهده گرفته باشد .

زهرا بیگلری

"ناخن جویدن"

فاطمه حسن زاده – معاون پرورشی ناحیه یک

■ **ناخن جویدن چیست ؟**

روان شناسان ، اضطراب را مهمترین علت ناخن جویدن می دانند واعتقاد دارند که این عمل روشی برای تسکین ناراحتی ها وعصبانیت هایی است که در یك موقعیت فشار آور واضطراب تر ایجاد می کند .

علل ناخن جویدن

۱ – قرار گرفتن در موقعیت های حساس ، ترس آور وهیجانی

۲ – قرار گرفتن در موقعیت های تازه مثل باز شدن مدارس ، حضور در مکان هایی که فرد قبلا حضور در آن ها را تجربه نکرده است ، درس جواب دادن در برابر جمع و...

۳– تقلید از دیگران مثل : همسالا ن – والدین– دوستان ونزدیکان

۴ – تخلیه هیجانات وتمایلات ناخوداگاه نو جوانان برای خود آزاری در قبال گناهی که در خود احساس می کنند .

۵ – عده کمی از متخصصان نیز براین عقیده اند که سوء تغذیه وکمبود کلسیم و ویتامین آ ، ممکن است موجب ناخن جویدن نوجوان شود .

مداخله غیر موثر:

۱–تذکر وسرزنش مشکل را تشدید می کند .

۲ – گول زدن نوجوان وبیان این نکته که " تو دیگر بزرگ شده ای " چاره کار نخواهد بود .

۳ – بستن ناخن وانگشت یا آلوده کردن نا خن ها به مواد تلخ واموری از این قبیل موثر واقع نخواهدشد .

۴ – تهدید وایجا د ترس در نوجوان ممکن است اختلا لات وسواسی را در او ایجاد کند .

مداخله موثر ودرمان

۱ – نباید ناگهانی ویک باره از نوجوان بخواهیم که عادت خود را ترک کند .

۲ – بروز اضطراب در والدین ونگرانی آنها در مورد مشکل فرزندشان ، تغییر رفتار در نوجوان رابا مشکل ومقاومت مواجه خواهد کرد .

۳ – آگاهی نوجوان ، شادابی والدین وخوش رویی آنها در ارتباط با وی می تواند اعتماد به نفس نوجوان را در درمان بالا ببرد .

۴ – مشغول شدن دست های نوجوان ، ازطریق بازی با مهره ها کنار هم چیدن قطعات پازل و... در مواقعی که به کارهای ساده مثل تماشای تلویزیون می پردازد.

۵ –کشف نیازهای ارضاء نشده نوجوان

۶ – با برنامه ریزی برای غنی سازی اوقات فراغت نوجوان ومشغول کردن او با کارهاوفعالیت های مناسب ، فرصت کمتری برای ناخن جویدن به او بدهیم .

۷ – اگر نوجوان در خصوص ترک یا کاهش عادت ناخن جویدن موقعیت های سنی به دست آورد ، اورا تشویق کنیم ویا به کار بردن جملات وعوامل تشویقی اورا به سوی ترک یا کاهش این عمل بیش تر سوق دهیم .

بیش فعالی چیست ؟

بیش فعالی اختلالی است که در آن پرتحرکی ، بی توجهی ورفتارهای ناگهانی در کودکان مبتلا ، بیش تر وشدیدتر از کودکان دیگر است . ۳ تا ۵ درصد کودکان به این اختلال دچارند ودر پسرها شایع تر است . ممکن است در برخی کودکان ، علائم پر تحرکی ورفتارهای ناگهانی ودر گروهی از آنان نشانه های بی توجهی بیش تر دیده شود . علائم این بیماری قبل از ۷ سالگی مشاهده می شود . ولی اغلب در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می گردد .

علت : این بیماری سال هاست که شناخته شده وعوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند .به نظر می رسد علت آن ، عمدتا نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد . به عبارت دیگر ، کودکان مبتلا ، احتمالا در قسمت هایی از مغز که مسئول توجه ، تمرکز وتنظیم فعالیت های حرکتی اند ، دچار نقص جزئی می باشند . توارث وژنتیک در این اختلال نقش دارد . هم چنین در بعضی موارد ، در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن ، صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می شود که می تواند باعث این مشکل گردد.

علائم :

مشکل اساسی اصلی کودکان مبتلا به بیش فعالی، عدم توانایی تنها د ر حفظ وتنظیم رفتارشان است. در نتیجه ، اغلب نمی توانند رفتاری مناسب که لحظه به لحظه با شرایط محیط هماهنگ باشد ، نشان دهند . خوابیدن وغذا خوردن آنها منظم نیست . به نظر می رسد که در همه چیز دخالت می کنند وبه مراقبت دائمی نیاز دارند و از نظر هیجانی ثبات ندارند ، به طور ناگهانی می خندند یا گریه می کنند ورفتارشان غیر قابل پیش بینی وارزیابی است، به سرعت ازکوره در می روند و نمی توانند پیامدهای رفتاریشان راپیش بینی یا ارزیابی نمایند ، در فعالیت های خطر ناک شرکت می کنند واحتمال صدمه دیدن آنها زیاد است .

قبل از فکر کردن عمل می کنند . پیش از پایان یافتن سوال ، جواب می دهند . اشیاء را پرتاب می کنند وناخواسته به دیگران صدمه می زنند . پر فعالیت وپرتحرک اند، هرلحظه در حال رفتن اند، انگار موتوری درون بدن آن هاست که آن ها رابه حرکت دائمی مجبور می کند . نمی توانند آرام بنشینند وبی قرارند .

درمان:

درمان هایی که برای کودکان بیش فعال به کار می رود می توان به چهار گروه تقسیم شود :

۱– آموزش والدین

۲– آموزش معلما ن

۳– استفاده از کلا س های مخصوص

۴ – درمان دارویی ودرمان های روان شناختی

آموزش معلمان ووالدین ، بخش مهمی از درمان را تشکیل می دهد وشامل دو بخش زیر است :

الف) آموزش‌برای شناخت بیماری .

ب) آموزش برای به کارگیری روش های درمانی

والدین باید این اختلال رابه عنوان یک نقص ضعیف در مراحل اولیه رشد مغز دانسته ، به کودک خود به دید کودکی تنبل نافرمان وفضول که اگر بخواهد می تواند رفتاری طبیعی داشته باشد ،نگاه نکنند بلکه اورا کودکی بدانند که تلاش می کند با ناتوانی خود ، که خارج از کنترلش است ، کنار بیاید . والدین باید را ه های دیگری برای تشویق ، تقویت اعتماد به نفس وایجاد احساس موفقیت در کودکشان بیابند . فعالیت های ورزشی ، هنری ، فنی واجتماعی می تواند فرصت هایی برای نمایان کردن وتوانایی های این کودکان فراهم کند . این فعالیت ها بالطبع تشویق بیش تری به دنبال داشته، می تواند آثار منفی حاصل از تجربه های بد وناخوشایند قبلی (شکست ها ، طرد شدگی ها ، تنبیه ها و...) را بکاهد وجایگزین آن گردد . البته والدین نباید تصور کنند که کودکانشان به دلیل این اختلال ، مسئول اعمال نامطلوب وخلاف خود نیستند ، بلکه کودک باید این گونه رفتارها را جبران کند .

برای این که کودکان قوانین را بیاموزند واز آن پیروی کنند ، لازم است قوانین را برای آن ها واضح تر ، در فواصل کوتاه تر ودر دفعات بیش تر بیان کنیم وسیستم تشویق وتنبیه قوی تر ی رابا آن همراه نمائیم.

برخورد مناسب با کودکان مبتلا به بیش فعالی، به زمان ، پشتکار ، کوشش ، مداومت ، همکاری وهماهنگی زیاد نیازدارد وبه همین دلیل ، والدین ومربیان باید همواره روحیه ای با نشاط ، شاداب، طنزپرداز وشوخ طبع را در خود حفظ نمایند .

■ برای این که کودکان قوانین را بیاموزند واز آن پیروی کنند ، لازم است قوانین را برای آن هاواضح تر ، در فواصل کوتاه تر ودر دفعات بیش تر بیان کنیم وسیستم تشویق وتنبیه قوی تر ی رابا آن همراه نمائیم

طالع بینی

◆ **فروردین**

اگر هر کاری انجام داده اید تا به هدفتان برسید بنابراین اکنون باید منتظر بمانید . باید صبر کنید تا دیگران هم مانند شما شرایط را درک کنند .

◆ **اردیبهشت**

مشکلاتی در اطرافتان وجود دارد.از دیگران انتظار نداشته باشید که خواسته های شما را بدون چون و چرا بپذیرند . اگر طرحی دارید کمی در موردش فکر کنید و زود آنرا عملی نکنید.

◆ **خرداد**

در رابطه با مسائل مالی، حتماً اشتباه می کنید. ایده های خود را به دیگران اجبار نکنید، زیرا آنها کاملاً از نظر فکری با شما متفاوت هستند و با این کار شرایط را به هم می زنید. امشب از عقایدتان دفاع می کنید.

◆ **تیر**

تنش ها و استرس ها را کنا بگذارید وگر نه تا آخر روز بی حوصله و کسلی می شوید . در این زمان از سال همه بی حوصله و خسته هستند اما شما می توانید این احساس را در خودتان از بین ببرید . می توانید به حمام بروید و در زیر دوش به ذهن و بدن تان استراحت بدهید .

◆ **مرداد**

از امروز که روحیه ای بسیار بالا دارید، لذت ببرید و با تقسیم کردن آن با دیگران بیشترین بهره را از آن ببرید.

این راهی عالی برای گسترش حلقه روابط اجتماعی تان است . پس شهامت این را داشته باشید که با افرادی که خیلی خوب نمی شناسید، وارد بحث شوید چرا که به زودی آنها جزء دوستان شما خواهند شد .عالیست ، چگونه آنها می توانند از دست فردی خوش مشرب و گرم و صمیمی مانند شما فرار کنند ؟

◆ **شهریور**

از تجربیات یک نفر سود می برید.از این کار آنها تشکر می کنید زیرا آنها این کار را بخاطر خوبی انجام می دهند.

اگر به خرید می روید مراقب باشید زیرا وسیله قیمتی و لوکس را انتخاب می کنید که شاید نتوانید از عهده آن برآیید .

◆ **مهر**

شما بسیار شوخ طبع و خوشرو شده اید و در نتیجه توسط طرفداران زیادی احاطه خواهید شد.سعی کنید نیرو و شادی خود را با آنهایی که مشتاق آن هستند ، شریک شوید و در نتیجه از احساس خوبی که از این امر عایدتان می شود،لذت ببرید .

اگر خوش شانس باشید ممکن است دعوتی برای سفر به جایی دور را دریافت کنید یا احتمالاً دعوت برای دیدار از شخصی که در خارج از کشورتان زندگی می کند .

◆ **آبان**

همه چیز به روابط دوستانه شما مربوط می شود.اگر حرف های تان را به خوبی بیان نکنید حتماً سوءتفاهم به وجود می آید.به دیگران نشان دهید که چه هدفی دارید تا موقعیت تان تثبیت شود .

◆ **آذر**

ستاره ها یک جهش در هر قدم شما و یک لبخند روی صورت شما می گذارند . خوشگذرانی و بی قید و خیال بودن در برنامه شما گنجانده شده ، تنها مشکل اینجاست که شما چقدر پول دارید در این راه خرج می کنید . شاید انتظار یک پاداش برای عید هستید و یا فقط روحیه خرج کردن دارید . هر چه که هست شما قصد دارید بی خیال باشید و فقط بطور محض لذت ببرید .

◆ **دی**

شاید بخواهید تنها باشید، تا نیرویتان را که به خاطر شکست یا ناامیدی از دست داده اید دوباره به دست آورید اما مثبت بین باشید . هرگز هیچ کس نمی تواند شما را فردی کسل و خسته کننده بداند . شما همه را خوشحال و هیجان زده میکنید به غیر از خودتان ! !

◆ **بهمن**

امروز از حضور افرادی با تجربه و کاردان بهره مند می شوید بنابراین به دقت به صحبتهای آنها گوش دهید .

شاید آنها تمام پاسخهای سوالات شما را نداشته باشند و شاید با تمام صحبت های آنان موافق نباشید اما بعضی از صحبت هایشان مانند در می باشد که به موقع به ارزش آن پی می برید .

◆ **اسفند**

شاخه زیتون را پیشنهاد کنید اما اجازه ندهید کسی احساساتتان را تهدید کند تا نظرتان عوض شود . شما واقعاً بر لبه موقعیت هستید و اگر کسی نخواهد با صمیمیت شما را پشتیبانی کند شما جداً نیاز دارید درباره این ربطه فکر کنید .

راه کاره های عملی ایجاد انگیزه در شاگردان

نوشین امیری معاون آموزش ناحیه یک بندرعباس

معلم باید سعی نماید قبل از ورود به بحث اصلی ، علاقه شاگردان را تحریک نماید وآنان را وادارد که ادامه کار را با علاقه ی بیشتر همراه معلم باشند . برخی از تکنیک های ایجاد انگیزه در کلاس عبارتند از :

۱ – در کلاس درس جوی حاکم نمایید که دانش آموزان احساس کنند که مورد حمایت شما قرار دارند تفاوتی که یک محیط آموزشی با غیر آموزشی دارد در این است که شاید ار تباطات مقرراتی خشک وقواعد انضباطی یکنواخت در سایر محیط ها کارایی داشته باشند ولی در محیط آموزشی ارتباط از نوع عاطفی وانسانی غلبه دارد ؛ لذا لازم است شاگردان احساس امنیت وآرامش بنمایند.

۲ – نحوه اداره ی کلاس با روح وسرزندگی کلاس ، عاملی است که از افت انگیزه ی کلاس جلوگیری می کند .

۳ – ارائه مطالب جدید ومتنوع وپرهیز از تکرار مطالب کهنه وتکراری ، موجب تغییر ونگرش واحساس لذت از کلاس درس شده ومایه ی تقویت انگیزه خواهد گردید .

۴ – بهاء وشخصیت دادن به تک تک شاگردان وبا اسم آنها را صدا زدن وبا آنها در خصوص علایق وفعالیت های فوق برنامه ای خارج از مدرسه صحبت کردن، عامل علاقه مندی آنها به مدرسه وکلاس درس ورسیدن به هدفهای آموزشی خواهد بود .

۵– استفاده نمودن از مثال های جذاب وآشنا ، زمینه ی کم شدت دقت وتوجه را از بین می برد وانگیزه داری را حفظ می کند .

۶ – به هر میزان ، اگربتوانند شرایط یادگیری رابهبود بخشد وسطح کیفی روش های تدریس را بالا ببرید ، به همان میزان ، انگیزه ی فعالیت وتلاش در شاگردان بیش تر خواهد بود.

روزنامه دریا روزانه می شود

فروش اقساطی
طلا و جواهر
اقساط بلندمدت یکساله
و ...
بندرعباس : گلشهر ،چهارراه رسالت ،جنب
اداره کار فروشگاه ۱۵ خرداد
تلفن :۱-۶۶۶۹۴۵۰

شرکت غزال رایانه هرمزگان
فروش فوق العاده این شرکت به مناسبت فرا رسیدن عید سعید غدیرخم
از تاریخ ۸۷/۰۹/۱۶ لغایت ۸۷/۰۹/۳۰ به شرح ذیل اعلام می گردد

	A	B	C	D	E
CPU	۳۰۰۰ INTEL	E۲۲۰۰	E۲۲۰۰	۵۲۰۰ AM۲	E۲۲۰۰
RAM	۱GB	۱GB	۲GB	۲GB	۲GB
HDD	۱۶۰GB	۱۶۰GB	۲۵۰GB	۲۵۰GB	۳۲۰GB
VGA	۵۱۲GS	۵۱۲GS	۵۱۲REAL	۵۱۲REAL	۵۱۲REAL
CASE	ATX P۴	ATX P۴	ATX P۴	ATX P۴	ATX P۴
MODEM	MOTOROLA	MOTOROLA	MOTOROLA	MOTOROLA	MOTOROLA
DVD ROM	----	LG۱۶X	----	----	LG۱۶X
DVD RW	LG۲۰X	LG۲۰X	LG۲۰X	LG۲۰X	LG۲۰X
MOUSE	A۴TECH	A۴TECH	A۴TECH	A۴TECH	A۴TECH
K/B	A۴TECH	A۴TECH	A۴TECH	A۴TECH	A۴TECH
SPEAKER	MICROLAB	MICROLAB	MICROLAB	MICROLAB	MICROLAB
MONITOR	۷۲۰FB	۱۷"LCD	۱۷"LCD	۱۷"LCD	۱۷"LCD
قیمت نقدی	۵۱۰/۰۰۰	۵۶۵/۰۰۰	۵۸۰/۰۰۰	۶۱۵/۰۰۰	۶۱۵/۰۰۰
	۱۷۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰
اقساطی ۴ ماهه	۴۹۵/۰۰۰	۴/۱۰۵/۰۰۰	۴/۱۱۵/۰۰۰	۴/۱۲۵/۰۰۰	۴/۱۲۲/۵۰۰
	۱۷۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰	۲۰۰/۰۰۰
اقساطی ۶ماهه	۶۶۸/۰۰۰	۶۷۵/۰۰۰	۶۸۰/۰۰۰	۶۸۵/۰۰۰	۶۸۵/۰۰۰

● کلیه سیستمهای دارای ۱۲ ماه گارانتی و ۳۶ ماه خدمات پس از فروش می باشد
● به همراه یک FLASH ۲GB ولوح فشرده شامل کلیه نرم افزار های کاربری به عنوان هدیه
آدرس دفتر بندرعباس : خیابان سید جمال الدین اسد آبادی - چهار راه مرادی - کوچه مهیار ۱ ساختمان آرتمیس- طبقه اول واحد ٦ -شرکت غزال رایانه هرمزگان
تلفن : ۰۷٦۱-۲۲۳۸۳۵۰ -۰۷٦۱-۲۲۳۸۳٤۹
آدرس دفتر اصفهان : میدان انقلاب جنب دفتر راه آهن - ساختمان امین - طبقه سوم - واحد ٤۱ شرکت غزال رایانه اصفهان تلفن : ۰۳۱۱-۲۲۱۸۱۰۱ -۰۳۱۱-۲۲۳۹۷٦۱

مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هر چه زودتر مصرف گردند از نگهداری آنها به مدت طولانی و خارج از یخچال خود داری نماییم
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی هرمزگان(کمیته آموزش همگانی سلامت)