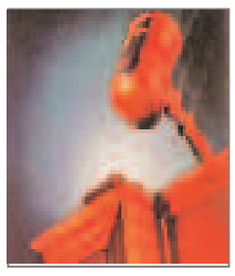
می توانید وکیل خود باشید

اختیار

■ در مقابل عده ای دیگربه استناد این اصل که هر قول وفعل قائل وفاعل عاقل ومختار از روی قصد واقع می شود، به صحت طلاق وغیر مسموع بودن ادعای چنین شخصی نظر داده اند.



قول دوم به نظر قویتر می آید؛ زیرا ظاهر حال آدم عاقل ومختاری که لا اقل دو شاهدعادل را به اشهاد فرا می خواند، ودر محضرآن دو با رعایت شرایط لازم زوجه خویش را طلاق می هد، بر این امر ظهور دارد که صیغه را از روی قصد وبا توجه کامل جاری ساخته است. بنابراین کسی که پس از وقوع طلاق قاصد نبودن خویش را ادعا کند، صرفا یک مدعی محسوب وتا ادعای خودرا به اثبات نرساند، طلاق به صحت خود باقی خواهد بود.

این قول هر چند به نظر قوی ترمی رسد، ظاهرا در تمامی عقود وایقاعات الفاظ موضوعه برای اجرای صیغه، اماره ای بر قصد می باشند مگر اینکه خلافش ثابت گردد، لکن مشهور بر نظریه نخستین فتوی داده وگفته اند از نظر ظاهر قول زوج پذیرفته می شود ولی باطنا زوج مدیون نیت خویش است.

اختیار

چهارمین شرطی که در ماده ۱۱۳۶ ق. م. برای طلاق دهنده ذکر شده اختیاراست.

در بطلان طلاقی که از روی اکراه واقع شده باشد، میان فقهاء اختلافی وجود نداشته وهمه بر این مسئله اتفاق نظر دارند. علاوه بر اجماع مذکور، نصوص وارده بطور عموم وخصوص نیز موید این مسئله می باشند.

منظور ازنصوص عام آن نص هائی است که اصولا بطور کلی بر بطلان هر عمل که از روی کره واقع شود، دلالت دارند. در مقابل، مقصود از نصوص خاص آن قبیل روایاتی است که بطلان طلاقی را که از روی اکراه واقع شود، بیان نموده است.

همانند روایت زراره که حاکی است حضرت ابی جعفر (ع) در مورد طلاق شخص مکره فرموده است: "" لیس طلاقه بطلاق - طلاق مکره طلاق نیست " وروایت عبدالله ابن حسین از حضرت صادق (ع) که نقل می کند آن حضرت فرمودند: " لا یجوز الطلاق فی الاستکراه - طلاق در حال اکراه صحیح نیست. "

تعریف اکراه وعناصر تشکیل دهنده آن

اکراه عبارتست از تهدید شدن انسان به عملی که انجام آن عمل در توانائی مکره (اکراه کننده) باشد دوآن عمل موضعی برای تهدید باشد. بنابراین برای آنکه اکراه تحقق یابد لازم است که:

الف) اکراه کننده مکره را به امری تهدید نماید که انجام آن امر برای اکراه کننده مقدور باشد.

ب) راه فراری برای اکره شونده مکره وجود نداشته باشد.

زهرا بیگلری -کارشناس حقوق

در فصل امتحان چه کنیم؟

نیمه دوم اردیبهشت در تقویم زمانی اکثر خانواده هامساوی است با فرا رسیدن فصل دلهره اضطراب ونگرانی از امتحان. نام امتحان همواره دلهره آور واضطراب آفرین است. آزمون وامتحان هر چه باشد با محرومیت ها بیخوابی ها وبالاخره سرنوشت انسان گره میخورند. وپیامد آن نگرانی ازسرزنش ها دلهره شکست عقب ماندن و ناکامی در آرزوها وآرمان هاروح و جان آزمون دهندگان را می آزارد پرسش بزرگ خانواده ها این است که در فصل امتحان چه کنم؟ چگونه شرایط وفضایی برای افزودن ضریب موفقیت فرزندان فراهم آوریم وهراس واضطراب آن را بکاهیم؟ برای آفریدن شرایط مناسب وآرام در این ایام به چند نکته اساسی باید توجه کرد:

۱-اضطراب ونگرانی همیشه نامطلوب نیست اضطراب در حد متعادل نیاز ناگزیر همه ما برای رسیدن به برنامه ها وخواست هاست آنکه اصلا اضطراب ندارد اقدام نمی کندگام بر نمی دارد ودر دنیای بی خیالی خویش بزرگترین آفت هاو آسیب هارا خواهد دید.

۲-گاه اضطراب مابیشتر از فرزندانمان است به گونه ای که از فرزندان می شنویم "من امتحان دارم یاشما؟" "من باید نگران باشم یا شما؟" اضطراب بیش از حد اندازه و نابجای ما فضای غیر طبیعی ایجاد می کند ورفتاری غیر منطقی از ما بروز می دهد که یا به القای همین اضطراب به فرزندان می انجامد یا روند مطالعه وآمادگی ذهنی و روانی آنان را مختل می سازد. ۳-از توصیه ها تهدیدهاو اندرزهای مدام و مستمر که به خستگی روانی، کاهش اعتبار سخن ودر فرجام کاهش اعتبار گوینده می انجامد پرهیز کنیم. در چنین شرایطی بیش از توصیه و موعظه مستمر به همدلی بپردازیم اعتماد واطمینان ببخشیم وبا آفریدن موقعیتی آرام، لذت بخش ومناسب فرزندمان را به مطالعه برانگیزیم. ٤-مطالعات نشان می دهد خانوادهایی که در هنگام درس خواندن فرزندان خود به مطالعه می پردازد انگیزه مطالعه فرزندان را تقویت می کنند وقتی کودک ونوجوانمان درس می خوانند وما با هم صحبت می کنیم تلویزیون تماشا می کنیم یا به کارهای لذت بخش وجذاب می پردازیم فرزندمان را از مطالعه باز می داریم. بارها از زبان فرزندمان شنیده ایم که: "خوش به حالتان شما امتحان ندارید" "خوش به حالتان شما درس نمی خوانید" اگر هنگام امتحان و فصل آزمون ما نیز اعلام کنیم که بیایند همه با هم مطالعه کنیم ودرس بخوانیم دیگرفرزندان احساس تنهایی نخواهند کرد بدترین شرایط زمانی است که آنان احساس محرومیت کنند وما درکنار آنان رها وآزاد وبی دغدغه خوش باشیم ٥ - اگر می توانیم فضا را برای مطالعه فرزندانمان آماده تر کنیم. در این مسیر، سکوت کافی، نور مناسب، آرامش، هر از چند گاه سرزدن ونواختن به تحسینی و پذیرایی اندک، همراهی وهمدلی کردن، بسیار تاثیر گذار وسازنده است. نسبت به پیشرفت درسی فرزندانمان حساسیت به خرج دهیم. آنها را بستاییم وزبان خویش را تنها برای یافتن ضعف ها وکاستی ها به کارنگیریم. یادمان باشد چشم دوختن همواره به ضعف ها ودره ها، ما را از قله ها محروم خواهدکرد. حتی باید گفت دیدن دائمی دره ها، قله ها را نیز دره خواهدکرد. درصورت توانمندی از کمک درسی هیچ گاه دریغ نورزیم و پاداش های مادی ومعنوی سنجیده را نیز فراموش نکنیم. اردیبهشت وخرداد، فصل امتحانات است وفصل امتحان ما در برخورد منطقی با امتحانات فرزندان. خداکند پیروزمندان این آزمون باشیم وهمراه با فرزندانمان ازطراوت بهار لذت ببریم.

بارها از زبان فرزندمان شنیده ایم که: "خوش به حالتان شما امتحان ندارید". اگر هنگام امتحان و فصل آزمون ما نیز اعلام کنیم که بیایند همه با هم مطالعه کنیم ودرس بخوانیم دیگرفرزندان احساس تنهایی نخواهند کرد

محبوبه عبداله زاده / معاون دبستان

خانه تکانی ذهنی

اگر از افکار وخاطرات ذهنی خود می توانید پند یا تجربه ای بگیرید آن تجارب را یاد داشت کنید وبکوشید در زندگی روزانه تان به کار بگیرید و اما بقیه را به دور افکنید با خانه تکانی ذهنی پر از مهمان هایی خواهید شد که به دعوت شما در ذهنتان حضور دارندو به شما انرژی مثبت می دهند.

زهرا جوان

ذهن هر انسان مانندخانه ای است که مهمان های خوانده وناخوانده زیادی به آن رفت وآمد می کنند. گاهی افکار، خاطرات، آرزوها وتصاویر خوشایند وناخوشایند در ذهن جا خوش می کنند وگاه مدتی گذرا در ذهن حضورمی یابند وسپس آن را ترک می کنند.

حضور بسیاری از افکار وخاطرات وتصاویر ناخواسته جز خستگی نتیجه دیگری برای ذهن به بار نمی آورد.

بنابراین برای ذخیره انرژی روانی باید خانه تکانی ذهنی کرد ودرست مانند خانه تکانی منزل که اسباب ولوازم فرسوده نا کار آمد وبه درد نخوررا دور می ریزیم، ذهن را از محتویات نامناسب خالی کنیم وآرام وپرانرژی به فعالیت سازنده بپردازیم. البته به موازات این کار، نباید افکار وخاطرات وتصاویر موجود در ذهن را دوباره طبقه بندی کنیم. پاسخ به سوالات زیر در این باره مفید خواهد بود.

در خانه ی ذهن شما چه می گذرد؟ آیا ذهن شلوغی دارید؟

آیا ذهن شما مملو از خاطرات تلخ وگزنده است؟

آیا افکار منفی در ذهن تان خانه کرده اند؟

آیا تصاویر ناخوشایند وتصاویر در کنترل شما هستند یا ناخواسته بدون اینکه بخواهید یا نقشی داشته باشید می آیند و می روند؟

پاسخ صادقانه به سئوالات بالا به راهبردهای موثری می انجامد که برای رهایی از ذهن مغشوش باید آنها رایادبگیرید وبه کار ببندید باید مانند طبیعت که هر بهار نو می شود ونیز مانند بسیاری ازسلول های بدن که درطول زندگی نو می شوند ومانند پوشاک خود که هر چند وقت یک بار نو می کنیم، ذهن خود را نیز با دور ریختن منفی بافی ها وکهنه پرستی ها نو کنیم.

برای خانه تکانی ذهن لازم است، دست کم به مدت یک هفته ذهنتان را از صبح تا شب در نظر بگیرید ومراقب افکار، خاطرات وتصاویر مزاحم منفی و غیر ضروری که در طول ماه مهمان شما هستند باشید. باید دفترچه یادداشتی داشته باشید افکار وخاطرات وتصاویر مزاحم ومنفی وغیر لازم را در آن ثبت کنید وهر روز تمرین کنید که بخشی از آنها را دور بریزید وبه آن فکر نکنید؟ برای مقابله با افکاری که به سختی می توانید آنها را دور بریزید بهتراست زمان خاصی را مشخص سازد مثلا اگر قرار است این افکار وخاطرات ناراحت کننده یا غیر ضروری را بررسی کنید بهتر است تنها پنج دقیقه در روز را به بررسی این افکار اختصاص دهید تعیین مناطق خاص نیزمی تواند مفید باشد. مثلا در حیاط دانشکده موقع واکس زدن کفش ها یا در حمام اجازه دارم به این افکار فکر کنم. اگر از افکار وخاطرات ذهنی خود می توانید پند یا تجربه ای بگیریدآن تجارب را یادداشت کنید وبکوشید در زندگی روزانه تان به کار بگیرید و اما بقیه را به دور افکنید با خانه تکانی ذهنی پر از مهمان هایی خواهید شد که به دعوت شما در ذهنتان حضور دارند و به شما انرژی مثبت می دهند وشما راشادمی سازند و به این ترتیب از وجود افکار منفی وخاطرات ناخوش آیند خبری نخواهدبود.

طالع بینی

◆ فروردین

بحث های مهم را به عقب انداخته بودید اما امروز باید انجام شوند. امروز بر دیگران تاثیر زیادی می گذارید. این تاثیر زائیده فکر خلاق شماست. با احتیاط به اطرافتان نگاه کنید و از هر فرصت استفاده لازم را ببرید.

◆ اردیبهشت

اگر قوانین و اصول رفتاری را نپذیرید و آن ها را رعایت نکنید ممکن است از دیگران سوءاستفاده کنید در حالی که خودشان بی خبرند. باید به قول هایتان عمل کنید و به دیگران نشان دهید که تا چه اندازه قابل اعتماد هستید.

◆ خرداد

وارد مرحله مهمی از رابطه ها می شوید. اگرچه هنوز لازم است که مشکلات خانوادگی و مالی را حل کنید تا بعد از آن به زندگی خصوصی خودتان بپردازید.

خوشبختانه می توانید مشکلات زیاد را از سر راه زندگی خود بردارید، اگرچه که اطرافیان و همسرتان مصمم هستند تاجایی که می توانند زندگی را برایتان سخت کنند.

◆ تیر

امروز از فرصت ها استفاده کنید و با دوستان باشید. تنش های چند روز اخیر بیشتر از آن حدی است که فکر می کنید بر شما اثر گذاشته است. بهتر است در یک کنار بنشینید و سعی نکنید فعالیت را به دست بگیرید.

◆ مرداد

امروز تفریحات خانگی بیشترین لذت را به شما خواهد داد. از این که در بین فامیلتان باشید و توسط صورت های آشنا احاطه شوید، بسیار لذت خواهید برد. حتی ممکن است بخواهید که غذایی جدید و متنوع برای افراد نزدیک و عزیز خانواده تان درست کنید، در این صورت شما از هر دلیلی استفاده کرده و آنها را با پختن غذاهای مورد علاقه شان، لوس کرده و مورد لطف خود قرار می دهید.

◆ شهریور

بعد از اتفاقات عجیب دیروز، امروز همه چیز واضح و آشکار است، بنابراین می توانید یک نفس راحت بکشید.

بهتر است بیرون بروید و کمی هم ورزش کنید. لازم نیست خودتان را بیش از حد خسته کنید اما فعال بودن هم بد فکری نیست.

◆ مهر

مسئله ای نیست که برای امروز چه برنامه ای ترتیب داده اید، از این که اوقاتی را برای خود سپری کنید خوشحال خواهید شد. شما به آرامش و سکوتی احتیاج دارید که در آن همه چیز را به دقت بررسی کنید به خصوص اگر می خواهید بر روی زندگی خودتان اثر گذار باشند گرچه ممکن است سیر اتفاقاتی که برای شما افتاده عالی نبوده باشد، ولی شما با در نظر گرفتن اتفاقات خوب و لطف هایی که در حق شما شده بسیار خوشحال و راضی خواهید شد.

◆ آبان

ستارگان انرژی زیادی به شما می دهند بنابراین از این انرژی به بهترین نحو استفاده کنید.

ملاقات با یک مشتری یا یک فردی که شما را استخدام می کند نشان می دهد تا چه اندازه با استعداد هستید وتاثیرخوبی روی آن فرد می گذارید. اگر احساس کردید بعدازظهر انرژی تان در حال تخلیه است حتماً کاری انجام دهید تا انرژی فکری تان مجدداً پر شود.

◆ آذر

هیچکس نمی تواند با این ایده که شما امروز احساس می کنید مانع از این شده اند که آن کاری که می خواهید انجام دهید، مخالفت ورزد. پس از کمی مکث کنید و لحظه ای فکر کنید چرا باید اینطور باشد.

می توانید در ضمن همه چیز را فراموش کنید و کاری انجام دهید که حواس شما را متوجه چیز دیگری کند و یا چند ساعتی شما را سرگرم نماید.

◆ دی

در حال حاضر یکی از اطرافیانتان به چیزی حسادت می کند. آیا اخیراً متوجه نشده اید که شخص خاصی رفتار خوبی با شما ندارد؟ خوب، همه ما از چشم زدن و چشم بد می ترسیم اما اگر می خواهید حقیقت را بدانید، این شخص با وجود شما احساس ناامنی می کند.

شما به نظر خیلی مطمئن و با اعتماد به نفس می رسید و این موضوع باعث می شود که آن ها احساس کنند شما در زندگی تان جایی برایشان ندارید.

◆ بهمن

احتمالاًبین شما و دیگران ارتباط بسیاری وجود دارد و در نتیجه تغییرات بزرگی در زندگی تان بوجود می آید. بهمنی عزیز متخصص نام دوم شماست. بنابراین اگر خوشحال می شوید اگر بدانید همه کارها در حال پیشرفت است.

◆ اسفند

شما امروز در حالتی صاف و صادق و زود رنج هستید. اما هر چیزی را که به شما راه خطا را نشان می دهد تحمل نکنید شما بعضی مواقع بی نزاکت هستید و باید بدانید معمولاً هنگامی که درباره چیزی هیجانی می شوید. این طورید. خوب همین منطق را در مورد اشخاص دیگر به کار ببندید.

امشب نمی توانید آرام در خانه بنشینید و در انتظار زنگ تلفن باشید. اگر با کاغذ بازی های مالی سروکار دارید. مانند پر کردن فرم و همچنین اگر لازم است با یک فرد مسوول مانند شخصی که مالیات جمع می کند یا مشاور حقوق بازنشستگی صحبت کنید.

دلایل زیادی وجود دارد که به خودتان تبریک بگویید و وارد مرحله ی جدید از زندگیتان شوید.

بار سنگین نفر اول شدن

در آزمون درسی مدرسه ای یکی از شاگردان نتوانست نمره قبولی را به دست آورد ونفر آخرشد. او از این بابت خیلی ناراحت بود. مضاعف براین که بقیه شاگردان نیز سر به سرش می گذاشتند گوشه مدرسه تکیه داده بود.

آموزگار ناراحتی شاگردش را دید. نزد اورفت وازاوپرسید: از این که نفر آخر شدی خیلی ناراحتی!؟ شاگرد گفت: بله! هیچ فکرنمی کردم آخرین نفر شدن این قدر سخت باشد. به خصوص که دلیل این کوتاهی هم نه به خاطر نفهمیدن درس بلکه به خاطر تنبلی وبازیگوشی بود. به هر حال تنبلی کار خودش را کرد وآن اتفاقی که نباید بیفتد افتاد. آموزگار گفت: همیشه درهر آزمونی یک نفرهست که کمترین نمره را می گیرد ونفر آخر می شود. آن یک نفر از این بابت همیشه خیلی غصه دار می شود وبرای مدتی احساس ناخوشایندی را در وجود خود حس می کند که حس ناخوشایند برای بعضی حتی غیر قابل تحمل وعذاب آور است. تو اکنون با نفرآخرشدن نگذاشتی که این حس به سراغ بقیه دوستانت در مدرسه برود. پس ازاین بابت تو به یکی از بچه های ضعیف این مدرسه کمک کردی. شاید اگر این جوری به مساله نگاه کنی نارحتی ات قابل تحمل و عذاب آور است. دراوج شکست هم همیشه می توان دلیلی برای آرام تر شدن پیداکرد. مهم این است که این دلیل را خودت پیدا کنی و نگذاری غم بیش از حد بر وجودت غلبه کند بلکه برعکس شکست تلنگری شود برای این که با انگیزه ای چند صد برابر قبل تلاش کنی. آموزگاراین را گفت واز کنار شاگردش دور شد. شاگردهنوز آن جا نشسته بود اما دیگر مثل قبل زیاد ناراحت نبود!

ناهید ساعی -آموزگار آموزش و پرورش ناحیه ۱

پدر، معلم خانواده

وظیفه و نقش پدر، پدر مسئول ارائه آگاهی های لازم وپرورش فرهنگی وفرزندان است. از نظر کودک، اوست که همه چیز را می داند به همه سوالات پاسخ می گوید، از هر واقعه ای در هر جااتفاق افتد خبر دارد. شاید تصور کودک از پدر اغراق آمیز باشد، ولی در کل این نکته درست است که افراد بزرگسال واجد اطلاعات و تجارب اند که کودکان فاقد آن هستند،

این اطلاعات وتجارب باید در اختیار کودک قرار گیرند. پدر از یک دید معلم خانواده، رهبر وقانوندان است، ازطریق پدراست که کودک، به گفته خواجه نصیرطوسی، از تدبیر وکمالات نفسانی، چون آداب وفرهنگ، هنر وصناعات وعلوم وطریق زندگی که اسباب بقاء وکمال نفس او هستند، برخوردار می شود. این خطا است که تصور شود نقش فرهنگی فقط به عهده مدرسه است، زیرا پایه های صحیح معلم واطلاع را پدر در خانواده می گذارد. اوست که فرزندان را در جهت توسعه اطلاعات، رشد مهارتها ومعلومات وپرورش ذوق وسلیقه و جهت دادن آن ها یاری می کند. پس پدرانی که بین عمل وگفتارشان، تفاوت است وپدرانی که فرصت کافی برای ارتباط با فرزندان خود ندارند، هرگز الگوی خوبی برای فرزندان خود نخواهند بود و پدران اگر بخواهند فرزند خودرا بپرورانند واو رابه شیوه وروش خاص جهت دهند، باید مدل والگوی راه وروشی باشند که برای فرزند خویش خواستارند.

رقیه محمدی دبیر ادبیات آموزش وپرورش ناحیه ۱

نقش خانواده در مطالعه فرزندان

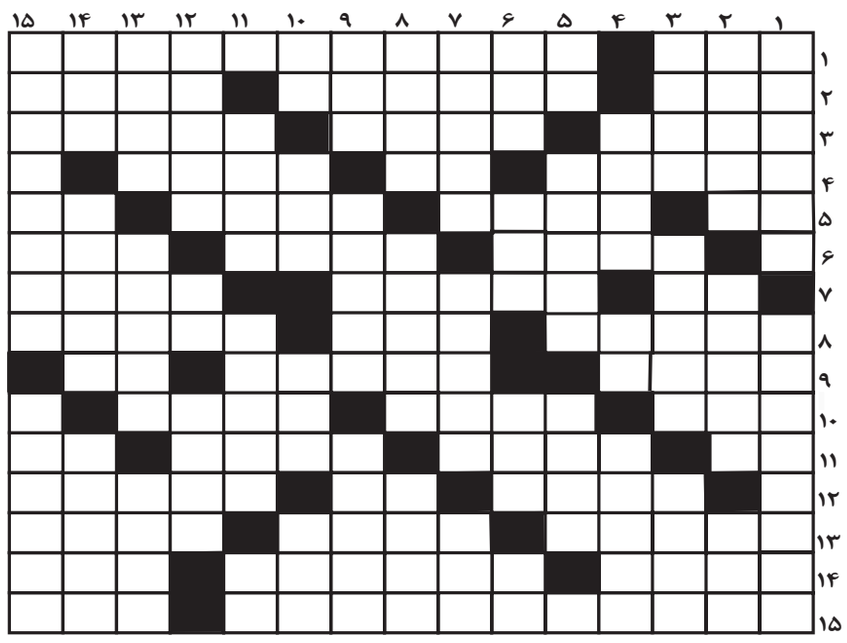
خانواده عامل بسیار موثر در ایجاد عادت به مطالعه است. به دلیل روابط مداوم وتنگاتنگی که میان افراد خانواده وجود دارد خانواده نخستین ومهم ترین تغذیه کننده کودک از نظر تعلیم وتربیت ورفتاراست. کودکی که شروع به یادگیری خواندن کرده هنوز به مطالعه کردن عادت نکرده است. برای اینکه کودکی یک خواننده فعال شود، نه تنها نیازمند انگیزه های فردی (که بخشی از آن به خانواده مربوط می شود) است، بلکه با تمرین می تواند به مرور زمان به مطالعه کردن عادت کند. کودکانی که دوره آشنایی وانس با کتاب را در خانواده گذرانیده اند، در محیط مدرسه بدون مشکل با کتاب مانوس می شوند، به آن عادت می کنند وآن عادت در وجود شان پایدار می شود.

نوشین امیری ناحیه ۱ معاون آموزشی

آموزش خصوصی
خیاطی پاپیون
مطابق ژورنال های خارجی
دوره پیشرفته
مدیریت: کاظمی
همراه: ۰۹۱۷۳۶۷۵۹۸۰

تدریس خصوصی
کلاسهای خصوصی درس ریاضی راهنمایی و دبیرستان، فیزیک دبیرستان (رشته تجربی)
۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷

جدول ۸۷۲



افقی

۱ - گرفتنی عزرائیل! - کنایه از کار بی نتیجه کردن
۲ - گله - الیاف مصنوعی - خواب کودکانه
۳ - پاداش، جزا - اثر، علامت - شهر مهم آلمان
٤ - حیثیت، جان ومال اشخاص از تعرض مصون است مگر در مواردی که ... تجویز کند - زمینه - مسابقه اتومبیلرانی
٥ - پهلوان - سرگیچه - ماچ - فرمانده بدن
٦ - خانه - خاستگاه اشکانیان - از درختان جنگلی
۷ - حرف زیادی - عقب، پس - جمع ناسک
۸ - یک قطعه از کتاب - اما - از نیروهای سه گانه
۹ - خواستار - در این مکان - گربه عرب
۱۰ - خونبها - ممنوع شده، نهی - از انواع ضمیر
۱۱ - همراهی عرب - قلعه بالای کوه - سرهنگ فرنگی - حرف فاصله
۱۲ - جایزه معروف - عضو راهی - شهری در استان فارس
۱۳ - نوشته پژوهشی - خورشت پر روغن - بیماری سگی
١٤ - نام گاگارین - هاله ماه - چاق
۱۵ - علم بررسی وشناخت آثار قدیمی - پدر بزرگ

عمودی

۱ - ماشینی برای برداشتن وسایل سنگین - کنایه از آدمی که به "ریا" همه را اغفال می کند.
۲ - دارایی ها - سر گذشت ها، اتفاق ها - منفک
۳ - پوشیده، مخفی - شهری در استان آذربایجان شرقی - میوه کال
٤ - حضورداشتن - غنچه صورت - ورم معده
٥ - اشاره به دور - قیام ....دی مردم قم پایه گذار اصلی پیروزی انقلاب اسلامی ایران بود - چیرگی
٦ - آگاه باش - گونه ای آچار - الفبای کمر خمیده - سنگریزه
۷ - وسیله رگ زنی - رسایی سخن، فصیح بودن - از جنوب
۸ - جوابش واجب است - مقابل بالا - آخرین
۹ - امتحان، آزمایش - ایوان، مهتابی - نخ بافتنی
۱۰ - رود آرام - شهر صنعتی آلمان - شتر - رود مرزی
۱۱ - از مشتقات شیر - مخترع زیر دریایی - ماه کم حرف!
۱۲ - غوغا، آشوب - دل آزار کهنه - پوشاک سر
۱۳ - میرا - پرتیراژ ترین روزنامه ژاپن - زنجبیل شامی
١٤ - کیسه وسایل خیاطی - شهری در استان همدان - نرده چوبی
۱۵ - خساست - روشندل

پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی اولین شرط جلوگیری از ابتلا به بیماری های واگیردار است. با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود کوشا باشیم

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)