



تاریخ
۲۹
دی
۱۳۹۵
چهارشنبه

اختیارات، معین و قوانین گویاست

یادداشت اختصاصی



بیانات و گفته های دکتر حسن روحانی رییس جمهور و رییس قوه مجریه و آملی لاریجانی رییس قوه قضاییه در مورد اختلاس و حساب‌های مالی طی ماه‌های اخیر در نشریات به طور گسترده و مفصل انعکاس داده شد. طوری که صدا و سیما هم تا حدودی به آن اشاراتی داشت. اما آنچه قابل تأمل و بحث و بررسی می باشد، نگاه بخردانه و منطقی به برخی از اصول قانون اساسی برای روشن شدن هرچه بیشتر ابهامات و جلوگیری از فرافکنی و سوء برداشت و حتی سوء استفاده های غیرقابل قبول در این کشمکش است. براساس اصل ۵۸ قانون اساسی اعمال قوه مقننه از طریق مجلس شورای اسلامی که از نمایندگان منتخب مردم تشکیل می شود و مصوبات آن پس از طی مراحل قانونی به قوه مجریه و قضاییه جهت اجرا ابلاغ می شود و همچنین براساس اصل ۵۹ در مسایل بسیار مهم اقتصادی (مالی و پولی)، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی ممکن است قوه مقننه مجبور به استفاده از همه پرسى یعنی مراجعه مستقیم به آرای مردم (عمومی) با درخواست دو سوم نمایندگان مجلس شود. این بدان معناست که هر زمان ابهامی و مشکلی پیش آید که مجلس قادر به تصویب قانون و یا تصمیم گیری نباشد، از مردم تقاضای همکاری و همراهی می کند.

و اما براساس اصل ۶۰ قانون اساسی، اعمال قوه مجریه جز در مواردی خاص بر عهده رییس جمهور (رییس دولت) و وزراست. این بدان معناست که اختیارات کامل و کافی برای ورود و دخالت رییس جمهور در حد و اندازه تعیین و تعریف شده است و در کل، شخص رییس جمهور می تواند در امور جاری و اجرایی کشور نقش بسزایی داشته باشد.

اصل ۶۱ حدود و اختیارات رییس قوه قضاییه را به این شکل تعیین و تعریف نموده که اعمال قوه قضاییه به وسیله دادگاه های دادگستری می‌باشد که باید طبق موازین اسلامی تشکیل و

سلامت

خواص معجزه آسای رازیانه



این گیاه که ادرارآور است، با تکرر ادرار سبوم بدن را دفع می کند. رازیانه همچنین (۶) جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است. (۷) روغن تخم رازیانه گرم روده را از بین میبرد. (۸) حالت تهوع را برطرف می کند. (۹) برای برطرف کردن آسم، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنند.

رازیانه برای پیشگیری از پوکی استخوان
رازیانه حاوی آهن، فسفر، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی و ویتامین K است و به حفظ استخوان ها کمک می کند.

خواص ضد سرطانی گیاه رازیانه
رازیانه دارای یک ماده ضد التهابی به نام آنتول است که خواص ضد سرطانی فوق العاده ای دارد و به ویژه در پیشگیری از سرطان سینه موثر است. (۱۲) رازیانه مغز را فعال می کند.

(۱۳) ریشه رازیانه دارای کومارین Coumarin می باشد؛ چون این ماده رقیق کننده خون است بنابراین آنها که مبتلا به تصلب شرائین یا انسداد رگها هستند می توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند.

(۱۴) دردهای مفاصل را برطرف می کند. (۱۵) برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را در محل درد بمالید. (۱۶) مصرف رازیانه در غذا از چشم در برابر التهاب، اختلالات مربوط به سن و پیری چشم محافظت می کند. (۱۷) رازیانه موها را تقویت می کند، مانع ریزش مو می شود، به بدن آرامش می دهد و حافظه را تقویت می کند.

ضرب المثل های جهانی

وجدان پاک، تشکی است نرم

- ضرب المثل هلندی** ●

صفحه
۴
شماره
۱۸۷۳
سال
بیست و دوم

اندیشه



شکل گیری طرح تربیت معلم دانشگاه آکسفورد

ناطقه ریسی / مرکز آموزش عالی فرهنگیان زینب کبری(س) کازرون

دانشگاه آکسفورد در سال ۱۸۹۲ میلادی کالج آموزشی برای معلمان دوره ابتدایی تأسیس کرد و بدین ترتیب وارد نظام تربیت معلم شد. وارد شدن دانشگاه آکسفورد به نظام تربیت معلم از سالهای ۱۸۸۵ میلادی به بعد توأم با موفقیت ها و چالشها بوده است. بخش تربیت معلم آکسفورد در سال ۱۹۱۹ میلادی تأسیس شد. تغییرات مرحله ای در تربیت معلم آکسفورد با تقاضاهای بیرونی برای تربیت معلم مرتبط بوده است، تحولات نظام تربیت

معلم آکسفورد باعث بوجود آمدن مسیری روشن برای تربیت معلم در دانشگاه آکسفورد شد. در اواخر دهه ۱۹۸۰ میلادی و اوایل دهه ۱۹۹۰ اصلاحات فراگیر در نظام تربیت معلم انگلستان به وجود آمد. در ابتدای سال ۱۹۹۲ میلادی پیشنهاد شد ۸۰ درصد وقت دانشجو معلمان در مدارس سپری شود و این مطلب که دوره های تربیت معلم باید در مدارس پایه گذاری شوند باعث به

انتخاب رشته های دانشگاهی با نیازهای بازار کار

دژبخش مدیر موسسه مشاوره شغلی و کاربرایی هستی قسمت سوم

این روزها گروهی از داوطلبین هنوز به گزینۀ مناسب در انتخاب رشته دست پیدا نکرده اند و نمی دانند چه رشته ای را انتخاب کنند، اما سواى موارد مذکور بایدگفت که درباره بسیاری از رشته های تحصیلی اطلاعاتی موثق از آینده شغلی در دست نیست و بعضا داوطلبین نمی دانند با انتخاب فلان رشته چه آینده ای در انتظار آنهاست.

یکی از مشکلاتی که برای انتخاب رشته پیش روی ما قرار دارد کمبود مراکز مشاوره ای است، یعنی الان ما به یک مشاور خوب نیاز داریم تا درباره تمامی جزئیات رشته انتخابی مشاوره ای در آموزشگاه های خصوصی وجود دارد و هزینه آن بسیار گران و سرسام آور است.

بسیاری از خانواده ها به دلیل اینکه توانایی مالی برای گرفتن مشاور در انتخاب رشته را ندارند از طریق اقوام و بستگان به تحقیق درباره رشته انتخابی خود می پردازند که قطعاً چنین تحقیقاتی نمی تواند کاملاً مستند و واقعی باشد؛ چرا که یک مشاور خود راهکارها را در



برای مقابله با آنفولانزا چه غذاهایی بخوریم؟

در طول زندگی دائماً با ویروس ها در ارتباط هستیم؛ از سر کار گرفته تا کودکانمان و فروشگاهی که برای خرید می رویم. در فصل سرما امکان مبتلا شدن به آنفولانزا به شدت افزایش می یابد به همین دلیل باید سیستم ایمنی بدن خود را قوی و آماده نگه داریم.

باز هم رژیم غذایی سالم است که به نجاتتان می آید. برنامه غذایی ضعیف باعث می شود مواد مغذی کافی برای جنگجویان بدنتان نداشته باشید. به کمک متخصصین ایمنونولوژی می خواهیم غذاهایی را به شما معرفی کنیم که می توانند در مقابله با آنفولانزا بیشترین کمک را به بدنتان کنند.

هویج

هویج ها سرشار هستند از بتا کاروتن و ویتامین A که به بدن کمک می کنند نقص سیستم ایمنی را تعمیر کند. ویتامین A به

مقابله با رادیکال های آزاد و پیشگیری از آسیب دیدن سلول ها کمک می کند. توصیه می شود هویج را به صورت خام، مقاداری بخار پز شده، پوره یا رنده شده در سالاد استفاده کنید. همچنین می توانید از آنها در سوپ و پخت کیک نیز استفاده کنید.

کنگر

کنگر سوپر غذایی است سرشار از پروبیوتیک. تحقیقات نشان داده پروبیوتیک می تواند علائم و مدت زمان بهبودی را کاهش دهد. پروبیوتیک به بهبود قدرت سیستم ایمنی کمک می کند. پروبیوتیک ها هضم کننده های ضروری و مناسب هستند بدون آنها بدنمان نمی تواند مواد مغذی که از غذا می گیریم را بشکند و سیستم ایمنیمان را قوی کند.

تخم مرغ

یک وعده املت به عنوان صبحانه می تواند به بدنتان سلنیم برساند که باعث می شود سیستم ایمنی و تیروئیدتان خوب کار کند. تخم مرغ ها همچنین سرشار از پروتئین و آمینو اسیدها هستند، مصالح مورد نیاز برای تمام سلول ها. پروتئین با افزایش سلولهای T به حمایت از سیستم ایمنی کمک می کند. آمینو اسیدهای موجود در پروتئین به تحریک سیستم ایمنی کمک می کنند. که در نتیجه بدن قادر خواهد بود در برابر آنفولانزا و سرماخوردگی مقاومت کند.

تمامی این مواد مغذی در سوپ ها و پخت کیک نیز یافت می شود. سوپ مرغ می تواند به بدن کمک کند در مقابله با آنفولانزا و سرماخوردگی و همچنین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. سوپ را با سبزیجات تازه و روغن زیتون و کمی نمک پخت کنید. سوپ را با نان تست و پنیر سرو کنید.

سوپ را با نان تست و پنیر سرو کنید.



آینده شغلی داشته باشد. در بحث ورود به دانشگاه با مشکلات عدیده ای روبرو هستیم که سواى رقابت های موجود در امتحان کنکور

یکی از مسایلی که داوطلبین ورود به دانشگاه‌ها را با مشکلی جدی و اساسی روبرو کرده نبود بانک اطلاعات مشاغل در ایران است، به نحوی که یک داوطلب ورود به دانشگاه نمی داند چه رشته ای در حال حاضر و ظرف ۴ سال آینده نیاز جامعه است و در مقابل کدام رشته‌ها نیز اشباع شده و در صورت انتخاب آن رشته فرد دانشجو پس از دوران فارغ التحصیلی بیکار خواهد شد.

بسیاری از داوطلبین ورود به مراکز آموزش عالی و دانشجویانی که هم اکنون به تحصیل اشتغال دارند از نبود چنین اطلاعاتی گله و شکایت دارند و معتقدند باید رشته های تحصیلی منطبق با نیاز جامعه باشد و به اصطلاح خود با خبر شوند.



زینک می تواند سیستم ایمنی تان را معیوب کند. زینک همچنین برای عملکرد سلول‌های T مهم است – یکی دیگر از نقش‌های کلیدی سیستم ایمنی بدن. یک مشت از آن را به عنوان میان وعده میل کنید.

سیر

سیر قابلیت مقابله با عفونت ها را دارد. تحقیقات نشان داده ترکیبات آلیسین و سولفور موجود در سیر در برابر عفونت های باکتریایی قوی هستند. تحقیقات همچنین نشان داده مصرف روزانه مکمل سیر می‌تواند دوره بیماری هایی چون سرماخوردگی و آنفولانزا را کوتاه کند، همچنین این افراد کمتر هم در خطر مبتلا شدن به سرماخوردگی هستند.

زنجبیل

زنجبیل ثابت کرده که می تواند روده را تمیز کند و از معده محافظت کند همچنین آنتی اکسیدانی است قوی. زنجبیل می تواند به التهاب نیز مقابله کند مخصوصاً اگر از گلو درد یا تورم گلو رنج ببرید. تنها کافیست به دمنوش خود کمی زنجبیل نیز اضافه کنید تا از خواصش بهره مند شوید.

سالمون

یک وعده سالمون می تواند ۴۰ درصد از پروتئین مورد نیاز روزانه و بیش از نیمی از ویتامین D مورد نیازمان در روز را تأمین کند. تحقیقات متعدد نشان داده کمبود ویتامین D باعث می‌شود بیشتر در معرض خطر عفونت ها قرار بگیریم. سالمون همچنین حاوی اسید چرب های ضروری است که برای سلامت سیستم ایمنی بدن حیاتی است.

میخک

میخک‌ها به مقابله با انگل‌ها کمک می‌کنند، که می‌توانند واکنش سیستم ایمنی بدن را آهسته کنند و به گوارش کمک کنند. کمک کنند. ترکیب اصلی که باعث قوی شدن میخک می‌شود و ایمنی بدن را بالا می‌برد اوژنول است. ماده‌ای که ثابت کرده در برابر باکتری ها و ویروس ها تاثیر گذار است. در واقع ترکیبات آنتی اکسیدان میخک نسبت به خیلی از ادویه جات، میوه‌ها و سبزیجات بیشتر است. می‌توانید روغن میخک را خریداری کنید و یا آن را به انواع غذاها اضافه کنید.

^[1] در طول زندگی دائماً با ویروس ها در ارتباط هستیم؛ از سر کار گرفته تا کودکانمان و فروشگاهی که برای خرید می رویم

^[2] در فصل سرما امکان مبتلا شدن به آنفولانزا به شدت افزایش می یابد به همین دلیل باید سیستم ایمنی بدن خود را قوی و آماده نگه داریم

^[3] باز هم رژیم غذایی سالم است که به نجاتتان می آید

^[4] برنامه غذایی ضعیف باعث می شود مواد مغذی کافی برای جنگجویان بدنتان نداشته باشید

^[5] به کمک متخصصین ایمنونولوژی می خواهیم غذاهایی را به شما معرفی کنیم که می توانند در مقابله با آنفولانزا بیشترین کمک را به بدنتان کنند

^[6] سوپ مرغ می تواند به بدن کمک کند در مقابله با آنفولانزا و سرماخوردگی و همچنین به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند

^[7] سوپ را با سبزیجات تازه و روغن زیتون و کمی نمک پخت کنید

^[8] سوپ را با نان تست و پنیر سرو کنید

^[9] سوپ را با نان تست و پنیر سرو کنید

^[10] سوپ را با نان تست و پنیر سرو کنید