



**آیا اصل ۱۴۱ قانون اساسی مبنای عدم اشتغال به کار بازنشستگان در مشاغل دولتی می باشد؟ و آیا به موارد دیگری را هم می شناسید؟**

حکم اصل چهل و یکم ، اشتغال مجدد بازنشسته نمی باشد.

بلکه مربوط به دو شغل همزمان است . در مورد سؤال ماده ۴۱ قانون الحاق موادی به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت مصوب ۱۳۸۰/۱۱/۲۷ بیان می دارد:

**ماده ۴۱** : هر نوع بکارگیری افراد بازنشسته در وزارتخانه ها، مؤسسات دولتی و کلیه دستگاه های موضوع ماده (۱۶۰) قانون برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جمهوری اسلامی ایران و مؤسسات و نهادهای عمومی غیر دولتی و مؤسسات و شرکتهای وابسته و تابع آنها و هر دستگاهی که به نحوی از انحاء از بودجه کل کشور استفاده می نماید، جز با تصویب هیأت وزیران تحت هر عنوان ممنوع می باشد.

اینارگران تا قبل از سی سال خدمت از حکم این ماده مستثنی هستند . ( نکته : متأسفانه اخیرا دولت در شیوه تصویب نامه ها، روی نامطلوبی را با سوء تفاهم از اصل ۱۳۸ قانون اساسی اختیار کرده که به حق مورد اعتراض علمای حقوق اساسی قرار گرفته؛ چنانکه دولت، غالب امور خود (از جمله موضوع عیبهت منصوب عنه) را جهت تصویب به عهده کمیسیون های متشکل از چند وزیر نهاده؛ امثلاً در مورد همین موضوع که محور استخدام مجدد بازنشسته به وزیران عضو کمیسیون امور اجتماعی و دولت الکترونیک تفویض شده؛ حال آنکه طبق اصل مذکور، دولت، تنها در برخی از امور می تواند اختیار تصویب را به کمیسیونهای مزبور واگذار کند و نه غالب موارد را!

✚ **زهرا بیگلری-کارشناس حقوق**

### غذا خوردن با والدین چه تأثیری دارد ؟



ها با لذت بردن از صرف غذا و به صورت دسته جمعی و همراه با خانواده می تواند نیازهای روحی و جسمی خود را برطرف کند .

✚ **روزینا صالحی پور دبیر ناحیه یک**

**۱-دانش آموزان عاصی**
سرکنشی و عصیانیت بعضی از دانش آموزان نسبت به مقامات مسئول و صاحب قدرت به قدری است که از انجام هر کاری برای آنها سرپیچی می کنند .

قدرتی را راضی کند سرسرخخانه مقاومت نشان دهنده،و اغلب سعی بر شکست سیستم از طریق نقض مقررات دارند .
مهمترین تیار آنها اثبات اشتباه هر صاحب قدرتی نظیر والدین، معلمان و پلیس بوده و موفقیت نیاز دوم آنها را تشکیل می دهد .

کار کردن با چنین دانش آموزانی نباید همراه با خواستن یا دستور دادن به آنها جهت انجام کاری باشد آنها شیوه خاص خود را دارند .
اوقاتشان در غیبت از مدرسه به تماشای فیلم و تلوزیون می گذرد و خواستن است و باید از اصرار در ایجاد ندارند.با تصور در کارهای خانه و مدرسه خورده گیری و انتقاد را تجربه کرده و دانشا بنا براین از طریق هماهنگی با گروههای هم سن آنها می توان بهترین نتایج را بدست آورد.
دانش آموزان عاصی اغلب با حضور خود بدون هرگونه اجباری می آموزند و از انجام تکالیف تعیین شده بوسیله معلمان افراد مسن به مدخله قضاوت جوینان در کار کردن کمالات ، اجازه دهیم خود آنها انتخاب کنند .

این گروه نوجوانان می توانند رابطه گرمی با بزرگسالان برقرار کنند ، به شرط اینکه افراد مسن به مدخله قضاوت جوینان در کار آنها نپردازند . آنها به چالشی پاسخ می دهند که تنها مورد ارائه شده نباشد .

در صورتیکه نظر معلم مبنی بر عدم موفقیت دانش آموزی باشد ، او برای اثبات اشتباه معلم تلاشهای زیادی جهت پیروزی انجام می دهد و همین برعکس واکنش وی در اظهار نظر مثبت معلم ، فعالیتی در جهت شکست خواهد بود . معلم با این دانش آموزان باید با توجه به موفقیت عمل کند ، یعنی اگر در مواردی در کلاس حتی حالتی از خواب را نشان می دهند ، اصرار بر منع آنها نشود.
رژمانیک احساس کنند معلم موفقیت آنها را برای اثبات چیزی به کار نمی برد ، ممکن است راه پیشرفت را انتخاب کنند . هرگز نباید معلمان رابطه مستقیم و آشکاری با والدین چنین دانش آموزانی برقرار نمایند . زیرا آگاهی آنها از قصد معلم و والدین در جهت موفقیت نشان مثبت تصور در کارها برای بی نتیجه کردن هدف معلمان و والدین می شود .

**۲-دانش آموزان خونسرد و بی عاطفه**
این جوانان برای انجام هرحرکتی دو دل و

## مضرات

# استفاده از جوش شیرین

### ۱-اختلال در جذب آهن ،روی و کلسیم:

بررسیها نشان می دهد که قسمت اعظم کلسیم دردانه کامل گندم به صورت کلسیم،منیزیم،فیتات وجود دارد حدود ۵۰درصدسفرفرهم به صورت اینوزیت، هگزا فسفریک اسید استر است. مقدار اسید فیتیک بیشتر در لایه های خارجی دانه گندم متراکم شده است تجزیه اسید فیتیک توسط آنزیم فیتاز انجام می گیرد در اثر فعالیت این آنزیم پونهای کلسیم و منیزیم آزاد می شوند. آنزیم فیتاز همراه با اسید فیتیک در غلات خشک وجود دارد ولی دارای اثر نمی باشد اما طی مراحل تخمیر فعال شده و باعث تجزیه اسید فیتیک و آزادسازی املاح کلسیم ، آهن و... شده که جذب مواد مذکور را به همراه خود

## تعطیلی ذهنی و کنترل استرس

✚ **زهرا جوان آموزگار ناحیه یک بندرعباس**



بهرتراست) آنگاه سعی کنید فضای مورد نظر را به دقت و با جزئیات فراوان مجسم نمایید.

مناظر زیبای درختان، رودخانه، آسمان، رنگ ها، صداها و بوهایی که تجسم کردید به دقت احساس کنید

تصور کنید با پوستمان چیزی را لمس کنید و به این احساس توجه کنید .

سپس به آرامی و زیر لب عباراتی مانند "من آرام هستم ، ذهنم آرام است" آرازش مرادبربرگرفته است

و مانند آن را بیان کنید ومطمئن باشید که آرامش را در حد زیبایی تجربه و استرس را از خود دور خواهید کرد .

سپس چند شماره بهشارمیدر به تدریج از فضای تجسم شده خارج شوید و چشم هایتان را باز کنید .
در شرایط استرسی آمیز می توانید این تمرین را روزی چند بار به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهید .

خواهد داشت هر چه ذرات آرد ریزتر ، خمیر شل تر ، حرارت آن بیشتر ، مدت زمان تهیه و استراحت خمیر و همچنین زمان پخت طولانی تر و وزن چانه بیشتر باشد تجزیه اسید فیتیک بیشتر و زودتر انجام می گیرد لازم به ذکر است: تجزیه اسید فیتیک بوسیله آنزیم فیتاز زمانی که از خمیر ترش استفاده می شود بهتر و کاملتر انجام می گیرد .

بنابراین با توجه به مطالب عنوان شده در صورتی که خمیر ترش سنتی با خمیر مایه بهداشتی از ترکیب مواد اولیه خمیر حذف شده و فعل و انفعالات تخمیر در خمیر انجام نگیرد ، اسید عنوان شده تجزیه نشده و جذب عناصر آهن ،روی و کلسیم دچار اشکال می شود در خصوص آهن لازم به ذکر است: که میزان موجود درص گرم نان ۱/۲ میلی گرم است در حالی که در

### غلامرضا خادم بنت الهی

گوشت گاو این میزان ۳ میلی گرم و در شیر پاستوریزه ۲۱ درصد میلی گرم است این منبع غنی آهن خوبی می تواند بخش بزرگی این نیاز به آهن بدن را تامین نماید در حال حاضر حدود ۳۰ درصد افراد بالغ دچار کمبود ذخیره آهن می باشند که در ایجاد بیماری کم خونی ناشی از فقر آهن موثر است . آهن در معده و قسمت ابتدائی روده جذب می شود آهن موجود در نان جهت جذب به دو مکانیسم نیاز دارد :

الف) وجود محیط اسیدی که سبب تبدیل آهن سه ظرفیتی به دو ظرفیتی می شود به هر دلیل که دمای محیط افزایش یابد(مانند اضافه شدن جوش شیرین به نان) این فرآیند طی نمی شود و آهن بصورت سه ظرفیتی باقیمانده

و به یوفورترین وصل نمی شود .

ب) تجزیه اسید فیتیک در فرآیند تخمیر و جلوگیری از تولید فیتات آهن که غیر



قابل جذب بوده و به همان صورت رفع می شود .

### ۲ – جلوگیری از طی شدن فرآیند تخمیر:

همانگونه که قبلا عنوان گردید در اثر سودا شده این ماده خمیر را افزایش می دهد با بالا رفتن فعالیت عوامل ایجاد کننده تخمیر کاهش یافته یا حذف می گردد لذا فرآیند تخمیر به شدت تحت تاثیر قرار می گیرد .

### ۳ – ایجاد طعم نامناسب:

کربنات سدیم باقیمانده در نان باعث ایجاد بوی نامطبوع در آن می شود .

### ۴ – تسریع بیابنی و کاهش عطر و طعم نان:

به علت طی نشدن فرآیند تخمیر نان حاصل از طعم و عطر لازم برخوردار

نبوده روند بیابنی آن تسریع می گردد این کار باعث می شود که شهروندان به اندازه مصرف یک وعده نان تهیه نمایند و علاوه بر کاهش کیفیت در هدر رفتن وقت افراد ( که می تواند در جهت اهداف خاص اتفاده و باعث افزایش بهره وری شده ) تاثیر مستقیم دارد .

### ۵ – ایجاد اختلالات گوارشی :

با توجه به ترشح اسید کلریدرک و کاهش در معده که موقع تخلیه غذا حدود ۲ می باشد وجود کربنات سدیم باعث خستگی شدن آن شده و باعث هیپوکلریدی می شود این پدیده اختلالات گوارشی ، عدم هضم غذا ، تاخیر در تخلیه معده را به همراه دارد .

### ۶ – تولید کلرید سدیم در سیستم گوارش:

جوش شیرین در ترکیب با اسید معده تولید کلرید سدیم (نمک طعام) نموده که مصرف آن در افراد مبتلا به بیماریهای کلیوی ، قلبی و فشار خون مضر می باشد .

### ۷ – جذب فلزات سنگین :

جوش شیرین باعث افزایش جذب فلزات سنگین سرب و جیوه شده که در طولانی مدت باعث ایجاد اختلالات جدی در بدن خواهد شد .

## خانواده و خبره های بهداشتی تغذیه ای

### زینا قمیعی

ضعیف می کند و مصرف لبنیات و ورزش نیز کمکی به تقویت حافظه نمی کند.

### ده روش آسان برای جلوگیری از سرما خوردگی:

۱- دستان خود را بشوئید

۲- به صورت خود بدون شستن دستانها دست نزنید

۳- به اندازه کافی مایعات بنوشید

۴- ازحمام آب گرم با سونا استفاده کنید

۵ – هوای تازه استنشاق

۶-به طور مرتب تمرینات ایروبیکی انجام دهید

۷ – از غذاهای گیاهی استفاده کنید

۸-تا آنجاکه می توانید ماست بخورید

۹- سیگار نکشید۱۰-استراحت کنید تا سیستم ایمنی بدنتان تقویت شود .

از تخریب سلول ها می شوند وهمچنین رژیم غذایی پر فیبر باعث کاهش خطر بیماری قلبی فشارخون بالا ، چاقی ، دیابت و سرطان می شود.

**مصرف غذاهای پر چربی باعث تضعیف حافظه می شود:**
تحقیقات نشان می دهد غذاهای پرچرب باعث بیماری ، آلزایمر شده و حافظه را

پزشکان طی آزمایش خاصی دریافتند که کودکان

چاق ده ساله وضعیت سرخوگیهایشان مانند یک

فرد بزرگسال ۴۵ ساله عمل می کند .

تحقیقات نشان داده اند چاقی در دوران کودکی

باعث بزرگ شدن بدن جاب می شود که این عارضه خطر بروز

بیماری های قلبی سکتته و مشکل ضربان قلب را

درآینده برای افراد به وجود می آورد .

همچنین چاقی سرعت پیر شدن

رگ های خونی را افزایش می دهد .

### روژان را با مصرف یک میوه آغاز کنید :

محققان معتقدند که میوه ها سبزی ها ضامن سلامت انسان ها هستند وسبزیجاتی مثل سیر وکلم

ویرگ های سبزچای باعث جلوگیری

درگیر شدن در انجمن های کاری مفید واقع می شد چنین اقدامی را درباره این گروه نیز موثر می دانند .
ارتباط با این انجمن ها ضمن ایجاد فرصت در تجدید نظر نسبت به رفتارهای قلبی توانایی های یادگیری آنها را افزایش می دهد .

### ۸- دانش آموزانی که شکست را انتخاب می کنند

تعدادی از دانش آموزان شکست را به موفقیت در مدرسه برای رسیدن به بعضی از خواسته های خود ترجیح می دهند دلیل این امر شاید در ریشه دیرینه ای است که معمولا برای تنبیه خود و والدین شان انتخاب می کنند .

یکی از مرمیان دانش آموزی را به خاطر می آورد که در تمام دوره مدرسه نمرات ضعیفی داشت ولی با قطع رابطه معلم با والدین دانش آموز، نمره های وی تغییر کرد و علت بهبودی را تنفر از والدین خود ذکر نمود .

چون این دانش آموزان تصمیم به گرفتن نمرات خوبی ندارند ، باید اجازه دهیم تا آنها این کار ادامه یابد که دیگر به هیچ وجه احساس شکست در نمرات را نداشته باشند.
برقراری ارتباط معلم با والدین این دانش آموزان و ذکر آن در مدرسه مشکل را از رفتار تهدید آمیز خود دست کشیده ، اگر چه ممکن است در راهرو یا حیاط مدرسه هنوز به رفتار خود ادامه دهند . هنگامی که عصبانیتی نیستند می توانند به یادگیری بپردازند ولی تعیین تکلیف برای آنها در صورتیکه در حال اثبات دنیا علیه خود هستند بیفهمه است . احتمال از بین بردن اشیاء در اتاق به وسیله آنها در صورت تنهایی وجود دارد . با توجه به اینکه این دانش آموزان مستعداعمال مجرمانه می باشند ، والدین می توانند از امکانات بهداشت روانی و توصیه های کارشناسان برای رفع مشکلات آنها بهره گیرند .

### ۹- دانش آموزانی که فرص ای مواد مخدر مصرف می کنند

دانش آموزانی که اینگونه مواد مصرف می کنند همیشه در حالت نشکنگی یا خجاری قرار دارند ، که در هر یک از این دو وضع یادگیری مشکل خواهد بود . آنها چون قادر به ادامه و تکمیل کار نیستند ، اغلب فراری بوده که این خود مزید بر علت خواهد شد .
بهر حال بهتراست این دانش آموزان به جای سرگردانی در خیابانها در مدرسه باشند گرچه بعضی ها عقیده دارند حضور آنها در مدرسه باعث سرایت مشکل به دیگران شده و راههای کنترل چندان آسان هم نیست . البته در صورت جدی بودن چنین مشکلی باید راههای حضور آنها در مدرسه به دقت بررسی شده و آنگاه به اتخاذ تصمیم در این مورد اقدام کرد . در هر صورت رها کردن آنها در خیابانها هم مشکلات دیگری را به بار می آورد .
بنابراین با کمک موسسات مسئول می گردند. در نتیجه مجبور می شوند به تغییر نقش پرداخته و به نگرش تازه ای برسند . همانطور که در مورد دانش آموزان بی عاطفه



### فروردین

امروز زهره به برج شما می رود. احساس ظاهری عالی دارید. چند روز آینده بهترین روزها را با همسرتان سپری خواهید کرد.

### اردیبهشت

امروز زهره به برج حمل می رود. بار دیگر قوه تخیل عزیزه و حس ششم شما بر تمام حواس دیگر افزایش می یابد. سعی کنید از این شرایط نهایت استفاده را ببرید. زیرا این اتفاق زیاد پیش نمی آید. شاید یک یا یک نفر در محل کار خوب و صمیمی صحبت کنید . باور کنید که این کار خوب نیست به زودی دیگران متوجه این رفتار شما می شوند.

### خرداد

امروز زهره به برج حمل می رود بر روابط شما و آشنایان تاکید دارد. اگر متولد فروردین در اطراف خود دارید، کمی حساس و عصمی هستید. بنابراین اگر می توانید کاری کنید که آرام شوند آنها مطمئناً همیشه از شما ممنون خواهند بود ببینید چه کاری می توانید انجام دهید.

### تیر

امروز زهره به برج حمل می رود. وضعیت کاری تان بسیار عالی است. مراقب مشاخره با همکاران خود باشید. دوست دارید صلح کنید اما وقتی به خانه می روید همه چیز را فراموش کرده اید.

### مرداد

امروز ونوس به بخشی از جدول بهمن شما وارد می شود که حاکم بر تحصیلات عالیه، سفر و مذهب شماست. در حال حاضر شما از انجام تمامی این فعالیت ها لذت می برید. اگر یک شیر تنها هستید، ممکن است شخص جدیدی را ملاقات کنید که افق های زندگی تان را گسترش دهد. اگر به تعطیلات می روید، به نظر می رسد که با دست تقدیر و یافتن شخص در آن جا، در دام شقی می افتید.

### شهریور

زهره به برج حمل می رود. با دوستان صمیمی هماهنگ ترمی شوید. می توانید با افرادی که به آنها اعتماد دارید رابطه خوبی برقرار کنید مخصوصاً می توانید اختلافات را با آن ها حل کنید. شهریوری های مجرد همسر خوبی پیدا می کنند.

### مهر

علی رغم توانایی اخیر شما در شاد نگه داشتن مردم، امروز موضوعی اوضاع را تلخ می کند. ممکن است بحثی تند و تیز با کسی که دوستش دارید داشته باشید خصوصاً اگر او کاری که انجام می دهد همیشه شما را ناراحت می سازد و باعث می شود بی حوصله و بی علاقه شوید. آماده باشید که حقایق را بشنوید و حوصله و با اینز بگویید. اگر نیاز دارید که جو را پاکسازی کنید پس این کار را بکنید ولی سعی کنید خودتان را کنترل کرده و حرفتان را از روی پشت با مل اعلام نکنید تا بعدا خود را به خاطر گفتن این حرفها سرزنش کنید.

### آبان

امروز احساس ناامنی و بی اعتمادی دارید اما سعی کنید راحت باشید و همه چیز را ساده بگردید. رفتن به جاهای ناشناخته برای تان ترس و هیجان می آورد. اما مسائل زیادی هستند که مطمئناً باید آن ها را حل کنید. شاید به خاطر این است که اصلاً شما انعطاف پذیر نیستید. اکنون زمان آن رسیده که آرام باشید تا به اهداف تان برسید.

### آذر

امروز به هیچ وجه پیشرفت های اساسی در همه جنبه های زندگی از نظراتان ناپدید نمی ماند. در مورد هر پیشنهادی ذهن خود را باز نگهدارید حتی اگر در ابتدا جالب به نظر نمی رسد. رفتار مثبت شما پشتیبانی خیلی ها را برطرف می جلب می کند، و بخصوص خیلی کمکتان خواهد کرد اگر سعی دارید که یکتفرا را به مسیر فکری خود نزدیکتر کنید.

### دی

اکنون ونوس به سمت برج حمل حرکت کرده و شما باید مهر و محبت و گرمای آن را در محیط خانه احساس کنیدو این درست همان چیزی است که دوست دارید. این طور نیست؟ وقت آن رسیده که بعد از این همه مشاخره و ناراحتی های طولانی مدت، آرام گرفته و در فضایی صمیمانه و مهربان استراحت کنید.

### بهمن

امروز پول زیادی بدستتان می رسد چه از طریق ثروت با آورده یا پولی که برای مدتی پراخت شده است. عاقل باشید و پول هایتان را برای روز میاااا نگه دارید ، به جای این که در خرج کردن آنها زیاده روی کنید) هرگز متوجه نمی شوید که شاید در آینده نه چندان دور به پول نقد احتیاج پیدا کنید

### اسفند

زهره به حمل و قسمت وفادار به سرمایه های خصوصی تان نقل مکان می کند . شما البته با عجله بیرون رفته و در ساعت ناهار یک هدیه برای خودتان بخريد. اما اگر از قوه ابتکارتان استفاده می کنید می توانید راهی پیدا کنید که چطور نشت چکه چکه پولتان را از حساب بانکی تان متوقف می شود.



# پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی، اولین شرط جلوگیری از ابتلاء به بیماری های واگیردار است

## با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود کوشا باشیم

◉ روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هر مزگان ( کمیته آموزش همگانی سلامت )

