

رئیس کل دادگستری استان فارس تأکید کرد؛

ورود میدانی قضات سراسر فارس در امر کاهش جمعیت کیفری



رئیس کل دادگستری استان فارس بر ورود میدانی قضات سراسر این استان در امر کاهش جمعیت کیفری و به‌خصوص آزادی‌بخشی زندانیان جرائم مالی و جرائم غیر عمد تأکید کرد و بر تدوین برنامه‌های هدفمند از سوی قضات بازرسی و بررسی از آخرین وضعیت مددجویان بیشتر از گذشته صورت گیرد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دادگستری فارس، علی القاصی مهر در نشست بررسی راهکارهای کاهش جمعیت کیفری استان فارس با بیان اینکه قضات باید در آرای خود باز اجتماعی کردن محکومین را مدنظر داشته باشند گفت: قضات باید اصلاح و تربیت زندانیان را باهدف باز اجتماعی کردن و آماده‌سازی فرد برای زیستن مشترک در جامعه را مدنظر قرار دهند و تنها به مجازات صرف را مدنظر قرار ندهند.

وی با تأکید بر این که اجرای مستمر و جدی دستورالعمل کاهش جمعیت کیفری می‌تواند وضعیت جمعیت کیفری زندان‌های استان را بهبود بخشد گفت: اگر سیاست‌های تبیین شده در این دستورالعمل به‌صورت مستمر به‌مانند روز ابتدای ابلاغ آن اجرایی شود مسائل زندان به‌عنوان یکی مکان‌های پرآسیب حل خواهد شد. نماینده عالی قوه قضائیه در استان فارس با اشاره به اینکه شرایط حاکم بر زندان‌ها به لحاظ حضور جمعیت زیاد زندانی و تعدد وظایف قضات ناظر بر زندان‌ها تناسبی با یکدیگر ندارد، خاطرنشان کرد: زندان‌های شیراز نیازمند حضور تعداد زیادی قاضی ناظر است که درحال حاضر تنها ۴ قاضی به‌صورت دائم و مستمر مسئولیت نظارت بر زندان‌های شیراز را بر عهده دارند.

رئیس کل دادگستری استان فارس در ادامه استفاده از همه ظرفیت‌های قانونی توسط قضات سراسر استان را مورد تأکید قرار داد و افزود: لازم است در سیستم قضایی با آگاهی کامل از ظرفیت‌های قانون مجازات اسلامی و دستورالعمل کاهش جمعیت کیفری و رویه‌های قضایی موجود با اهتمام جمعیت کیفری استان را ساماندهی و

رئیس سازمان مدیریت پسماند شیراز عنوان کرد؛

حمل و دفع پسماند روزانه ۴ هزار و ۵۰۰ هکتاری شیراز



رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز گفت: نظافت، جمع‌آوری، حمل و دفع پسماند شهر شیراز با مساحت خدماتی ۴ هزار و پانصد هکتار از فعالیت‌های این سازمان محسوب می‌شود که بار مالی زیادی را بر دوش شهر می‌گذارد.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی سازمان پسماند شهرداری شیراز، خوشبخت با اعلام اینکه در سال گذشته روزانه بیش از ۳ میلیارد و ۴۲۵ میلیون ریال در زمینه مدیریت پسماند شهر شیراز هزینه شده است، اظهار کرد: در سال ۱۳۹۵ تنها برای نظافت شهر شیراز روزانه یک میلیارد و ۸۲۰ میلیون ریال هزینه شده است و همچنین هزینه‌های جمع‌آوری، حمل و دفع پسماندها در هرروز حدود یک میلیارد و ۲۸۵ میلیون ریال بوده است.

وی افزود: بیش از ۱۶۰۰ نفر پاکبان در شهر شیراز درحال انجاموظیفه و خدمات‌رسانی به شهروندان هستند اما باوجود تلاش همه این عزیزان، نقش مشارکت شهروندان در این میان از اهمیت خاصی برخوردار است.

وی ادامه داد: مشارکت شهروندان باعث علاقه و اعتماد مردم به توسعه و پیشرفت و تقویت همبستگی اجتماعی و روحیه همکاری و همدلی است و موجب استفاده بهینه از منابع و امکانات شهر و جلوگیری از به هدر رفتن سرمایه‌ها می‌شود.

خوشبخت افزود: مشارکت شهروندان همچنین باعث ایجاد رابطه دوسویه بین شهر و شهروند شده و نیازها و

خواسته‌های آنان را شناسایی می‌کند و البته به شهروندان در جهت شناسایی موانع و مشکلات آگاهی می‌رساند.

به گزارش امور ارتباطات و آموزش شهرداری شیراز رئیس این سازمان سپس بیان کرد: وقتی شهروند از این مطلب آگاهی می‌یابد که نظافت شهر شیراز در سال ۹۵ بیش از ۶۶۰ میلیارد ریال بار مالی بر دوش شهر گذاشته است، نه‌تنها به مسئولیت خود برای حفظ نظافت شهر و عدم رها کردن زباله‌ای هرچند کوچک مانند پوست میوه یا بسته‌بندی‌های مواد غذایی عمل می‌کند، بلکه به دیگران نیز در این خصوص تذکر می‌دهد.

رئیس سازمان مدیریت پسماند در پایان مشارکت شهروندی را موجب کاهش هزینه‌های این سازمان در بخش‌های مختلف دانست که هزینه‌های صرفه‌جویی شده در بخش‌های زیرساختی و عمرانی شهر می‌تواند روند توسعه پایدار شهر شیراز را به‌عنوان سومین حرم اهل‌بیت(ع) در ایران اسلامی و شهر علم و ادب و فرهنگ هر چه بیشتر سرعت بخشد.

روش‌هایی خوشمزه برای تقویت سیستم ایمنی بدن!

قدرت و وضعیت سیستم ایمنی بدن بر شرایط سلامت شما تأثیرگذار است و میزان آسیب‌پذیری شما در برابر ابتلا به سرماخوردگی یا ویروس‌هایی که در اطرافتان حضور دارند را تعیین می‌کند.

این مسئله به‌ویژه در فصل زمستان از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود؛ زیرا با کاهش چشمگیر دما میزان ابتلا به سرماخوردگی‌های شدید نیز افزایش می‌یابد. اگر از سیستم ایمنی ضعیفی برخوردار هستید، روش‌های مختلفی برای تقویت آن وجود دارند.

در این میان چند روش خوشمزه برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارند که با کمک برخی مواد غذایی به تقویت بدن کمک می‌کنند.

ماست

ماست حاوی پروبیوتیک‌ها است که به افزایش باکتری‌های خوب ساکن دستگاه گوارش به‌منظور دفع میکروب‌های بیماری‌زا کمک می‌کند. مصرف روزانه هفت اونس (۱۹۸ گرم) ماست می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک کند، زیرا گلبول‌های سفید خون را به فعالیت بیشتر تحریک می‌کند. شما می‌توانید با افزودن میوه‌هایی مانند توت‌فرنگی و بلوبری به ماست نه‌تنها عطر و طعم بهتری به آن ببخشید، بلکه فواید این ماده خوراکی را هرچه بیشتر افزایش دهید. همچنین، افزودن گرانولا به ماست آن را به صبحانه‌ای فوری برای افزایش سلامت کلی بدن تبدیل می‌کند.

سیر

سیر نه‌تنها عطر و طعم بهتری به غذاهای مختلف می‌بخشد، بلکه به‌واسطه تقویت سیستم ایمنی بدن انسان نیز شناخته‌شده است. سیر حاوی آلپسین است که یک ماده فعال محسوب می‌شود و با باکتری‌ها و عفونت‌هایی که می‌توانند در بدن گسترش یابند، مبارزه می‌کند. نتایج برخی مطالعات نشان داده‌اند که با مصرف شش حبه سیر در هفته می‌توانید خطر ابتلا به سرطان معده را تا ۵۰ درصد و خطر سرطان روده بزرگ را تا ۳۰ درصد کاهش دهید. برای افزایش مصرف سیر می‌توانید روزانه دو حبه از آن را به وعده غذایی خود اضافه کنید.

چای

چای طبیعی که حاوی گیاهان دارویی است، به‌واسطه آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خود به‌طور مؤثر با ویروس‌ها مقابله می‌کند. چای سیاه و چای سبز از سالم‌ترین گزینه‌ها محسوب می‌شوند که هر دو حاوی ال-تیانین هستند. نوشیدن چند فنجان چای در روز می‌تواند به‌واسطه آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این نوشیدنی برای سلامت و تقویت سیستم ایمنی بدن شما مفید باشد.

عصاره استخوان

عصاره استخوان (آب قلم) به‌واسطه توانایی در تقویت روده و کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و همچنین با تقویت سیستم ایمنی به دفع بیماری‌ها کمک می‌کند و از این‌رو شاهد روند افزایش محبوبیت خود است. از فواید پودر عصاره استخوان می‌توان به تقویت

سلامت استخوان‌ها و روده و کاهش التهاب در بدن اشاره کرد. شما با استفاده از یک آرام‌یز می‌توانید استخوان‌ها را به همراه سبزیجات و آب بپزید تا عصاره استخوان به دست آید یا از پودر عصاره استخوان که به‌راحتی با آب ترکیب می‌شود، استفاده کنید. مصرف صبحگاهی عصاره استخوان بیشترین فایده را برای بدن انسان دارد و به بسته شدن منافذ موجود در روده در افراد مبتلا به سندرم روده نشسته پذیر کمک می‌کند. مغز استخوان موجود در عصاره نیز به‌عنوان یک ابر ماده غذایی در نظر گرفته می‌شود، زیرا از تراکم بالای مواد معدنی برخوردار است.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی شیرین می‌تواند با ویروس‌ها و باکتری‌های مختلفی که وارد بدن انسان می‌شوند، مبارزه کند، زیرا منبع خوبی برای ویتامین A است. ویتامین A به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند و با تبدیل بتاکاروتن به ویتامین A می‌تواند باعث بهبود را در بدن احیا کند. نصف یک سیب‌زمینی شیرین را روزانه در رژیم غذایی خود جای دهید و از مواد غذایی نارنجی دیگر مانند کدوتیل، کدوخلوبی و هویج نیز استفاده کنید.

میوه‌های خانزاده مرکبات

لیمو، لیموترش، پرتقال، گریپ‌فروت و نارنگی همگی از محتوای بالای ویتامین C سود می‌برند و در تقویت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه قدرت دفاعی در برابر سرماخوردگی یا یک عفونت نقش دارند. اگر به بیماری مبتلا شده باشید نیز مصرف این محصولات می‌تواند به کوتاه شدن دوره بیماری کمک کند.

قارچ

قارچ‌ها چند صدسال است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند، زیرا فعالیت گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهند. گلبول‌های سفید در این شرایط حالت تهاجمی‌تری به خود می‌گیرند و از این‌رو می‌توانند به پیشگیری از عفونت‌ها و یا بهبودی سریع‌تر بیماری کمک می‌کنند. شما می‌توانید انواع مختلف قارچ‌ها را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهید.

بیماری‌هایی که با فقر ویتامین دی در ارتباطند!



احتمالاً می‌دانید که منبع اصلی ویتامین دی خارج از خانه شما و از طریق نور خورشید است. رشد عضلات و تقویت استخوان‌ها، کاهش فشارخون، کاهش دردهای ناشی از بیماری فیبرومیالژیا و کاهش پیشرفت علائم ام‌اس، همگی با سطوح کافی ویتامین دی در بدن مرتبط‌اند.

باین‌حال کمبود این ویتامین علائمی از قبیل درد استخوان، ضعف عضلانی، افزایش فشارخون و افسردگی را به همراه دارند. حتی گفته‌شده که شیوع ام‌اس در مناطقی از دنیا که نور خورشید به میزان کافی وجود ندارد، بیشتر است. باین‌حال شاید ندانید که بسیاری از بیماری‌های مزمن با کمبود ویتامین دی در بدن ارتباط مستقیم دارند:

دمانس:

مطالعات نشان داده که کمبود متوسط و شدید ویتامین دی در افراد مسن با خطر ابتلا به دمانس و به‌خصوص آلزایمر وجود دارد. دمانس شامل کاهش تفکر، رفتار و حافظه است و زندگی روزانه را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. بر اساس گزارش انجمن آلزایمر آمریکا، بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل دمانس است و ۸۰ درصد موارد ابتلا به دمانس را تشکیل می‌دهد.

سرطان پروستات:

ارتباط بین سطوح پایین ویتامین دی و سرطان پروستات در مردان اروپایی، آمریکایی و آفریقایی-آمریکایی ثابت‌شده است. سرطان پروستات بیشتر در مردان مسن رخ می‌دهد و بنا به اعلام انجمن سرطان آمریکا، شایع‌ترین سرطان در میان مردان و دومین علت مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در آن‌ها است.

اختلال نعوظ شدید:

ممکن است کمبود ویتامین دی به‌طور مستقیم باعث اختلال نعوظ نشود، اما یک عامل خطر برای سایر بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی است که موجب ناتوانی جنسی و اختلال نعوظ می‌شود. سطح ویتامین دی خون شما به میزان در معرض نور خورشید بودن شما بستگی دارد، اگر سطح ویتامین دی خون شما خیلی پایین است، از مکمل ویتامین دی استفاده نمایید. **اسکیزوفرنی:** موسسه ملی سلامت روان در آمریکا اعلام کرده اسکیزوفرنی یک اختلال شدید مغزی است که ۱،۱ درصد از بزرگسالان را در آمریکا

پیشگیری از فقر ید در بدن با ۸ گزینه غذایی!

تیروئید شما مسئول کنترل متابولیسم و رشد است و هنگامی که بدن با فقر ید مواجه می‌شود، عملکرد این غده مختل خواهد شد. علائمی از قبیل کلسترول بالا، خستگی، افسردگی، از علائم کمبود ید در بدن هستند. اضافه کردن مواد غذایی غنی از ید به رژیم روزانه، از بروز این علائم تا حد زیادی پیشگیری می‌کند:

موز: نه‌تنها میوه‌ای برای افزایش سطح انرژی و تأمین پتاسیم بدن است، بلکه هر عدد از آن ۳ میکروگرم ید دارد. شما می‌توانید برای تأمین ید، روزانه بیش از یک موز متوسط بخورید.

نمک ید دار: این نوع نمک بسیار متفاوت از نمک طبخ است و هر گرم از آن ۷۷ میکروگرم ید دارد.

گوشت بوقلمون: علاوه بر این که منبع خوبی از پتاسیم، ویتامین ب، فسفر و... است، هر ۸۵ گرم از آن ۳۴ میکروگرم ید به بدن می‌رساند.

آلوی خشک: تنها ۵ عدد آلوی خشک نیاز شما را به فیبر، ویتامین آ و ویتامین کا تأمین می‌کند ضمن این که منبع خوبی از ید است.

تخم‌مرغ آب پز: سرشار از ویتامین‌های آ، دی، روی، کلسیم، آنتی‌اکسیدان‌ها



و ... بوده و ۱۰ درصد از نیاز روزانه شما به ید را تأمین می‌کند.

سیب‌زمینی پخته‌شده: سرشار از ویتامین‌ها، فیبر و پتاسیم است. شما با مصرف یک عدد سیب‌زمینی پخته‌شده ۶۰ میکروگرم ید به بدنتان می‌رسانید. این یعنی ۴۰ درصد از میزان نیاز روزانه خود به ید را با مصرف یک سیب‌زمینی پخته‌شده برطرف کرده‌اید.

شیر: اکثر مردم به خاطر نگرانی از کمبود ویتامین دی و کلسیم، شیر را به رژیم غذایی خود اضافه می‌کنند اما بهتر است بدانید این نوشیدنی حاوی مقادیر مناسبی نیز هست. در هر فنجان از شیر ۵۶ میکروگرم ید وجود دارد و ۳۷ درصد از نیاز روزانه شما را به این ماده معدنی تأمین می‌کند.

میگو: ید به‌وفور در میگو یافت می‌شود. هر سه اونس میگو حاوی ۳۵ میکروگرم ید است. شما نه‌تنها این ماده معدنی را از میگو دریافت می‌کنید؛ بلکه مقادیر مناسب کلسیم و پروتئین را نیز به بدنتان می‌رسانید.