

تعمیرات ساختمانی نیاز به مجوز شهرداری دارد

شهردار منطقه پنج گفت: هرگونه تعمیرات ساختمانی با توجه به خطرات احتمالی نیاز به اخذ مجوز شهرداری دارد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از امور ارتباطات و فرهنگی شهرداری منطقه ۵ مسعود طهماسبی اظهار داشت: هرگونه تعمیر اساسی و غیراساسی در وضع داخلی یا خارجی بنا باید با اخذ مجوز از شهرداری که از الزامات آن تهیه طرح مقاومسازی و نظارت مهندس ناظر است، انجام شود. وی بایان این مطلب که رعایت نکردن نکات ایمنی در ساختوسازهای شهری و ایجاد مزاحمت برای همسایگان، مصداق بارز تضییع حقوق شهروندی است، افزود: رعایت ایمنی در ساختوساز بسیار مهم و ضروری است و ساختوساز بدون ضابطه و بدون رعایت مسائل فنی و ایمنی، مشکلات فراوانی را به وجود آورده و در صورت وقوع حوادث مسئولیت هم برای مردم و هم برای شهر دوچندان می‌کند. طهماسبی تصریح کرد: شهرداری‌ها جایگاه مهمی در نظام شهری دارند به‌ویژه آن‌که باید نسبت به ساختوسازهای تحت نظارت خود در چارچوب طرح‌های جامع و تفصیلی شهر و هرگونه عملیات خارج از ضوابط شهرداری حساس باشند.



رئیس کل دادگستری فارس:

مدیرانی که کوتاهی کنند، مورد پیگرد قضایی قرار می‌گیرند

شده و هماهنگی‌های اولیه در راستای تشکیل شعب ویژه در دادسراها و دادگاه‌ها انجام شده است از معرفی ۶ نفر از قضات برجسته استان جهت صدور احکام ویژه رسیدگی به جرائم اقتصادی خبر داد و گفت: قضات معرفی شده جهت تشکیل دو شعبه ویژه در دادگاه‌ها می‌باشند که در صورت تأیید و صدور ابلاغ ویژه از سوی ریاست معظم قوه قضائیه کار خود را در استان آغاز خواهند کرد.

القاصی مهر صدور بخشنامه و تدوین آیین‌نامه جهت رسیدگی ویژه به پرونده‌های اقتصادی و استفاده از قضات باتجربه در این خصوص را حاکی از حساسیت دستگاه قضایی و پیشگام بودن مجموعه قضایی در برخورد با مفسدان اقتصادی ارزیابی کرد و خاطر نشان ساخت: با رسیدگی به این پرونده‌ها سریع‌تر انجام می‌شود و احکام صادر شده به‌استثنای اعدام، قطعی و یک مرحله‌ای خواهد بود.

رئیس کل دادگستری استان فارس همچنین به عدم ممانعت‌های گذشته در اطلاع‌رسانی از پرونده‌ها اشاره کرد و خاطر نشان ساخت: در بخشنامه اخیر منع قانونی از اطلاع‌رسانی نیز مدنظر قرار گرفته و زحمات دستگاه قضایی در این راستا به‌صورت ویژه به مردم و اصحاب رسانه اطلاع‌رسانی خواهد شد.

القاصی مهر درعین حال تأکید کرد: دستگاه قضایی در امر مبارزه با فساد در مرحله آخر قرار دارد و این روند به‌خصوص در شناسایی گلوگاه‌های فساد و جمع‌آوری مستندات اقدامی است که باید در دستگاه‌های اطلاعاتی، امنیتی و نظارتی به‌خوبی انجام پذیرد تا زمینه برخورد قاطع و ضمانت‌های قضایی در این خصوص فراهم گردد.

وی در ادامه به مسئله تشدید نظارت‌ها در دستگاه‌های اجرایی اشاره و تصریح کرد: لازم است نظارت‌های درون‌سازمانی در مجموعه ادارات و نهادها و مسئله پیشگیری از وقوع جرم و شکل‌گیری مفاسد مدنظر مدیران و مسئولان اجرایی قرار گیرد تا کشور هزینه‌های کمتری در این خصوص متحمل گردد.

وی سازمان بازرسی را دارای ظرفیت بالایی در زمینه نظارت‌ها ارزیابی کرد و افزود: هیچ اقدامی در دستگاه‌ها نباید از حیثه نظارتی سازمان بازرسی خارج باشد، چراکه سازمان بازرسی اختیارات قانونی برای ورود و بررسی همه تصمیمات و اقدامات در دستگاه‌های اجرایی را دارد.

رئیس شورای قضایی استان همچنین بر فعالیت بیشتر اداره تعزیرات حکومتی استان در امر نظارت بر بازار تأکید کرد و افزود: هرچند نظارت بر بازار تنها وظیفه تعزیرات نیست؛ اما تحرک و پویایی تعزیرات حکومتی استان باید باعث پویایی و انگیزه حرکتی سایر نهادها و سازمان‌های مرتبط شود تا نابه‌سامانی در امر قیمت‌ها، احتکار و یا اخلاص در عرضه کالا را در بازار شاهد نباشیم.

رئیس کل دادگستری استان فارس در پایان تأکید کرد: مدیرانی که در امر اجرای قوانین و یا بخشنامه‌ها کوتاهی و یا عدم‌پیکری، نظارت و انجام تکالیف قانونی خود زمینه نابه‌سامانی بازار و معیشت مردم و درنهایت ناراضیاتی جامعه شوند مورد پیگرد قضایی قرار خواهد گرفت.



رئیس کل دادگستری فارس گفت: مدیرانی که با کوتاهی در انجام تکالیف قانونی باعث نابه‌سامانی بازار و معیشت مردم شوند مورد پیگرد قضایی قرار می‌گیرند.

به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی اداره کل دادگستری استان فارس، علی القاصی مهر در نشست شورای قضایی استان فارس به تأکید فرمایشات رهبر معظم انقلاب ریشه بسیاری از مشکلات در سوءمدیریت است اشاره کرد و گفت: از دیدگاه ایشان تحریم‌های ظالمانه هرچند بی‌تأثیر نبوده، اما همه مشکلات به تحریم‌ها بازمی‌گردد، فلذا باید مسئولان راهکاری برای رفع سوءمدیریت و عدم‌تدبیر داشته باشند.

رئیس کل دادگستری استان فارس همچنین با اشاره به پیگیری مطالبات مردم در مجلس شورای اسلامی گفت: علی‌رغم این اقدامات جامعه نیز همچنان در حالت نگرانی به‌سر می‌برد و همچنان هیچ‌کس به وضعیت آتی اوضاع اقتصادی واقف نیست.

القاصی مهر در ادامه به نتیجه این اوضاع در سوءاستفاده برخی افراد توسط احتکار مایحتاج عمومی مردم خواند و گفت: این افراد با عمل خلاف قانون خود به اضطراب و نگرانی مردم دامن می‌زنند که این امر به‌هیچ‌وجه پذیرفته شده نیست.

این مقام ارشد قضایی استان با اشاره به کسب اجازه ریاست قوه قضائیه از رهبر معظم انقلاب درخصوص رسیدگی ویژه به پرونده مفسدان اقتصادی و اخلاص‌گران در نظام پولی و ارزی کشور گفت: این اقدام در دستگاه قضایی و در سطح کلان که مورد تأکید مقام معظم رهبری قرار گرفت باعث شد که رسیدگی به این دسته از جرائم در یک فرآیند ویژه رسیدگی شود که این اقدام در نوع خود کم‌نظیر است و حکایت از این مطلب دارد که ریاست قوه قضائیه نسبت به شرایط اقتصادی کشور حساس می‌باشند و شاهدیم این روند در سطح کلان آغاز شده است و با تشکیل دادگاه‌ها به‌صورت علنی زمینه جلب اعتماد عمومی مردم ایجاد خواهد شد.

رئیس شورای قضایی استان فارس در ادامه بایان اینکه برای استان‌ها نیز بخشنامه‌ای ابلاغ

در اولین جشنواره تجارب موفق بیمارستان‌های کشور؛ دانشگاه علوم پزشکی شیراز ۳ عنوان برتر ملی کسب کرد

بیمارستان بزرگ شیراز، در ردیف هفت بیمارستان نمونه کشور در زمینه اجرای ایده‌ها و تجارب مرتبط با مدیریت منابع بیمارستانی، جای گرفتند. معاون درمان دانشگاه، اقدامات انجام شده در عرصه طرح تحول نظام سلامت و برنامه‌ها و سیاست‌های دانشگاه‌ها و بیمارستان‌ها در کاهش هزینه‌ها و مدیریت منابع با حفظ کیفیت خدمات‌رسانی به بیماران را مهم‌ترین شاخصه‌های ارزیابی این جشنواره در معرفی برگزیدگان عنوان کرد و ادامه داد: دانشگاه علوم پزشکی شیراز با ارائه بیشترین آمار مربوط به تجارب موفق در کاهش هزینه و تجویز و مصرف منطقی دارو، لوازم و تجهیزات پزشکی، همچنین اجرای راهنماهای بالینی و نظارت مستمر بر کیفیت خدمات در این جشنواره سرآمد بود.

کشاورزی از مجموعه معاونت‌های دانشگاه علوم پزشکی شیراز، رئیس دانشکده پزشکی و تلاش گروهی همه اساتید و کارکنان دانشگاه به‌پاس همراهی و مشارکت در دستیابی به این موفقیت قدردانی کرد و گفت: در کنار نبل به این دستاوردها، عزم جمعی دانشگاه علوم پزشکی شیراز بر این نکته متمرکز بوده که اختلالی در امر خطیر خدمت‌رسانی به بیماران و مراجعان ایجاد نشود و نتایج به‌دست آمده، حاکی از موفقیت در این موضوع است.

او افزود: پاروحیه همکاری و مشارکتی که در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه رقم خورده و تعامل خوبی که میان سطوح مختلف وجود دارد، می‌توانیم شاهد موفقیت‌های بیشتر در این عرصه و دستیابی حداکثری به رسالت‌های دانشگاه در امر خدمت‌رسانی به مردم باشیم.

همچنین برگزاری این جشنواره، نمایشگاهی از دستاوردهای دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ارائه خدمات بیمارستانی و معرفی تجارب موفق، برپا شده است که مورد بازدید لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی، دکتر هاشمی وزیر بهداشت، رئیس و معاونان دیگر دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور قرار گرفت.



در نخستین جشنواره تجارب موفق بیمارستان‌های کشور در مدیریت منابع و مصارف، دانشگاه علوم پزشکی شیراز با دریافت سه تندیس برتر جشنواره، پرافتخارترین دانشگاه کشور در این رویداد ملی بود. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، در نخستین جشنواره تجارب موفق بیمارستان‌های کشور در مدیریت منابع و مصارف که هم‌اکنون با معرفی دانشگاه‌های علوم پزشکی و بیمارستان‌های موفق کشور، در حال برگزاری است، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، توانست عنوان دانشگاه علوم پزشکی برتر کشور در تجارب موفق بیمارستانی را در این جشنواره، از آن خود کند و علی بهادر رئیس دانشگاه علوم پزشکی شیراز، تندیس برتر جشنواره را از دست علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی و سید حسن هاشمی وزیر بهداشت، دریافت کرد.

عبدالحق کشاورزی معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اعلام خبر این موفقیت، افزود: دانشگاه علوم پزشکی شیراز با ارائه ۲۱۸ تجربه موفق بیمارستانی، در این جشنواره، حضوری فعال و موفق داشت و از این تعداد، ۹۹ تجربه، نهایی شد.

او از انتخاب دو بیمارستان بزرگ نمازی و شهید دکتر قفیهی، به‌عنوان بیمارستان‌های نمونه کشور در عرصه تجارب موفق بیمارستانی خبر داد و گفت: بر اساس ارزیابی‌های داوران جشنواره، این دو

سلامت

۹ شگرد خانگی برای رفع بوی بد دهان



طرفی جعفری، تحریک‌کننده اشتهاست و به هضم غذا نیز کمک می‌کند. ۲. مسواک کردن با جوش شیرین نیز در رفع بوی نامطبوع دهان بسیار مؤثر است چون مولکول‌های بو را به خود جذب می‌کند و خواص ضد باکتریایی دارد. برای این منظور مقداری جوش شیرین روی مسواک خود بریزید و دندان‌ها و روی زبان را با آن مسواک بزنید تا تأثیر معجزه‌آسای آن را در پاک‌سازی دهان مشاهده کنید. ۳. استفاده از چاشنی‌های معطر مثل میخک، دانه‌های هل و رازیانه نیز پس از هر وعده‌غذایی در رفع بوی بددهان بسیار مؤثر است. این چاشنی‌های گیاهی خواص ضد میکروبی دارند و بهداشت دهان و دندان‌ها را بهبود می‌بخشد. یک وعده غذای کرفس‌دار بوی بددهان را از بین می‌برد. احتمالاً موادی که در معده تولید می‌شوند، با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بددهان جلوگیری می‌کند. پونه ضد سرفه است و بوی بددهان را از بین می‌برد و به‌عنوان ضدعفونی‌کننده به شمار می‌رود. ۴. عرق نعناع بوی بددهان را کم می‌کند. استفاده از عصاره نعناع یا عرق نعناع قبل از خوابیدن و پس از خوردن غذا می‌تواند در درمان مشکلات گوارشی ناشی از تخمیر مواد غذایی و ایجاد بوی بددهان بسیار مؤثر باشد. ۵. پونه؛ برطرف‌کننده سسکه و بوی بددهان. پونه از خانواده نعناع است و ترکیب اصلی موجود در این گیاه، اسانس روغنی فرار یا روغن منتول است. پونه ضد سرفه است و بوی بددهان را از بین می‌برد و به‌عنوان ضدعفونی‌کننده به شمار می‌رود. پونه را به‌عنوان تحریک‌کننده تولید صفرا نیز می‌شناسند. پونه از مشکلات و ناراحتی‌های گوارشی مثل ترش کردن معده جلوگیری می‌کند، برای هضم غذا و برطرف کردن سسکه مفید است. ۶. درمان بوی بددهان با خوردن کرفس. کرفس سبزی زیبا، خوش‌عطر و پرخاصیتی است. یک وعده‌غذای کرفس‌دار بوی بددهان را از بین می‌برد. احتمالاً موادی که در معده تولید می‌شوند، با مواد معطر کرفس ترکیب شده و از بوی بددهان جلوگیری می‌کند. کرفس ۲ تا ۳ درصد اسانس یا عطر دارد. ۷. خوردن انجیر بوی بددهان را از بین می‌برد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، انجیر میوه‌ای مقوی و شیرین است که موجب از بین رفتن بوی بددهان می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد؛ اگر انجیر با عسل مخلوط شود در تسکین زخم معده بسیار مفید خواهد بود. ۸. کاهش بوی بددهان با مصرف قهوه. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قهوه باعث خنثی شدن یا کاهش باکتری‌هایی در دهان می‌شود که فعالیت آن‌ها از عوامل ایجاد بوی ناخوشایند در دهان است. ازاین‌رو پزشکان به افرادی که از بوی بد در تنفس رنج می‌برند توصیه می‌کنند قهوه بنوشند. البته دقت داشته باشید که نوشیدن زیاد قهوه به دلیل خشکی دهان ممکن است اثر عکس داشته باشد؛ پس نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد. ۹. نوشیدن آب کافی نیز یکی از راهکارهای مفید برای کاهش بوی بددهان است. نوشیدن آب، کم‌کم به پاک شدن دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آن‌ها کمک کرده و هم از خشکی دهان جلوگیری می‌کند به همین دلیل بوی بددهان را نیز رفع می‌کند.

خوراکی‌هایی که هرگز نباید قبل از خواب بخورید



گاهی گرسنگی و گاهی هم هوس‌های شبانه درست پیش از خواب ما را به آشپزخانه می‌کشند. همه مواد غذایی هم برای زمان پیش از خواب مناسب نیستند. گاهی گرسنگی و گاهی هم هوس‌های شبانه درست پیش از خواب ما را به آشپزخانه می‌کشند. اگرچه خوابیدن باوجود احساس گرسنگی خواب ما را دچار اختلال می‌کند اما باید توجه داشته باشیم که همه مواد غذایی هم برای زمان پیش از خواب مناسب نیستند. در حقیقت با مصرف بعضی مواد غذایی گرسنگی یا هوس خود را رفع می‌کنید اما آن‌ها خواب راحت را از شما می‌گیرند.

غذاهای سرخ‌کردنی

غذاهای چرب و روغنی در مقایسه با پروتئین و کربوهیدرات‌ها دیرتر هضم می‌شوند، به همین دلیل زمانی که سعی دارید به خواب بروید بدتان کماکان سخت در تلاش است. در حقیقت در این حالت دستگاه گوارش فعالیت زیادی دارد اما بقیه بدن تلاش دارد به خواب برود.

غذاهای تند

به دو دلیل باید از خوردن غذاهای تند پیش از خواب پرهیز کرد. اول آنکه، این غذاها می‌توانند باعث سوزش معده و درنتیجه بروز معده درد شوند. دوم آنکه، این فعل‌وانفعال باعث تولید هیستامین‌ها در داخل بدن می‌شود. آنتی‌هیستامین‌ها خواب‌آور هستند اما هیستامین‌ها باعث بیدار ماندن می‌شوند.

گوشت بوقلمون

شاید شنیده باشید که اسیدآمینه تریپتوفان موجود در گوشت بوقلمون خواب‌آور است؛ اما این تصور اشتباه است. در حقیقت، مصرف گوشت بوقلمون باعث بیدار ماندن می‌شود. تریپتوفان یک اسیدآمینه پروتئینی‌زا است. پروتئین به مغز سیگنال می‌دهد تا هورمون دوپامین تولید کند. این

هورمون یک مولکول محرک است که به شما انرژی می‌دهد. بهتر است که از خوردن گوشت مرغ و گوشت گاو در نزدیکی زمان خواب پرهیز کنید، اما کماکان راهی برای جبران پروتئین لازم برای بدن وجود دارد. گوشت‌های شکاری (گوشت پرندگان یا حیوانات وحشی یا پرورشی که شکار شده‌اند) و ماهی سالمون حاوی مقدار زیادی ملاتونین (هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب) هستند و غذای مناسبی برای پیش از خواب هستند.

شکلات

حتماً می‌دانید که پیش از خواب نباید قهوه خورد؛ اما قهوه تنها منبع کافئین نیست. یک اونس شکلات (حدود ۲۸ گرم) حاوی ۲۳ میلی‌گرم کافئین است. این مقدار معادل یک‌چهارم از یک فنجان قهوه است.

آب

با نزدیک شدن به زمان خواب، بهتر است مصرف مایعات را کمتر کنید تا در میانه شب مجبور نشوید خود را به دستشویی برسانید. در طول روز و هنگام خوردن شام به مقدار کافی آب بنوشید تا بدن‌تان آب کافی داشته باشد. نباید تشنه یا درحالی‌که بیش‌ازاندازه آب خورده‌اید به رختخواب بروید.

قهوه

هوب ما از تأثیرات مصرف قهوه بر خواب آگاهیم؛ اما بهتر است بدانیم از چه زمانی پیش از خواب دیگر نباید