

با قانون زندگی کنیم

هر کس در منزل یا مسکن دیگری به عنف یا تهدید وارد شود به مجازات شش ماه تا سه سال حبس محکوم خواهد شد و در صورتی که مرتکبین دو نفر یا بیشتر بوده و لااقل یکی از آنها حامل سلاح باشد به حبس از یک تا شش سال محکوم می شوند.

ماده ۶۹۴ قانون مجازات اسلامی

بهترین راهکارها برای مقابله با حساسیت بهاری

مانند خواب آلودگی را برای بیمار به همراه داشتن، اما نمون های جدید آن دارای عوارض کمتر و تاثیرگذاری طولانی تر هستند.

متخصص ایمونولوژی و دیبر شوری آموزش علوم پایه پزشکی وزارت بهداشت یادآور شد: آلرژی در بسیاری افراد زمینه ژنتیکی و ارثی دارد، یعنی برخی افراد مستعدترند و برخی دیگر مقابله با آن است. استعداد ژنتیکی کمتری برای ابتلا دارند.

حاجتی با بیان اینکه عوامل محیطی تحریک کننده استعداد ژنتیکی افراد در ابتلا به آلرژی هستند، افزود:

بنابراین افرادی که مبتلا به آلرژی نبوده اما در یک محدوده زمانی مبتلا به آلرژی می شوند، ممکن است در معرض عوامل آلرژی زایی قرار گرفته باشند که تا پیش از این با آن عوامل برخوردی نداشته اند و این عوامل سبب تحریک استعداد ژنتیکی آنها و بروز آلرژی شده است.

وی گفت: در این افراد بهترین راه، شناخت عامل ایجادکننده آلرژی است، تا با دوری از آن بتوان علائم آلرژی را برطرف کرد.

ایمونوتراپی، روشی برای کاهش پاسخ ایمنی بدن به آلرژن ها

دیبر شوری آموزش علوم پایه پزشکی وزارت بهداشت گفت: ایمونوتراپی یکی از روش های درمان انواع آلرژی هاست که در آن سطح پاسخ ایمنی بدن به عوامل آلرژی زا (آلرژن ها) کاهش می یابد. حاجتی توضیح داد: در این روش به تدریج و با مقادیر بسیار کم، فرد با ماده آلرژی زا مواجه می شود و به این ترتیب سیستم ایمنی بدن بیمار به جای اینکه واکنش شدید ایجاد کند و سبب ایجاد آلرژی شود، واکنشی آرام نشان داده و به تدریج بدن از ماده آلرژی زا پاک می شود.

وی تشخیص عامل ایجادکننده آلرژی را در درمان آلرژی ها بسیار موثر دانست و گفت: تشخیص عامل یا عوامل ایجادکننده آلرژی در هر فرد، اولین گام در درمان آلرژی ها به شمار می رود؛ بنابراین افراد به ویژه خانواده هایی که زمینه ابتلا در آنها وجود دارد، باید به این نکته توجه بیشتر داشته باشند.

دوری از عوامل آلرژی زا

کاهش وزن بعد از تعطیلات



و خو را بهبود می دهد و حتی سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

۶.تصمیم هفتگی بگیرید:

سعی نکنید یک شب در رژیم غذایی تغییر ایجاد کنید وگر نه به هم می ریزید و از رعایت کردن دست می کشید.سعی کنید این تغییر را کم کم ایجاد کنید.

۷.با به دست آوردن فقط ۱۰ درصد از وزن مطلوب شروع کنید:

با این روش می توانید نتیجه بگیرید.توجه داشته باشید که کم کردن ۲٫۵ کیلوگرم موفقیت بزرگی به حساب می آید زیرا که اغلب چربی دور شکم که خطرناک است از بین می رود.

۸.سس تند استفاده کنید:

سس تند را جایگزین مایونز کنید یا این که کمی از آن را با ماست مخلوط کنید.

۹.برای خود یادداشت بردارید:

برای کمک به خود روی کابینت آشپزخانه و یخچال یادداشت بنویسید، مانند «آیا این غذا ارزش خوردن دارد؟»

۱۰.ا ز نوشابه ها دوری کنید:

نوشیدنی ها منابع عمده کالری هستند. سعی کنید نوشیدنی های سالم تر را جایگزین آن

می کشد . پس قبل از این که شروع به خوردن کنید کمی صبر کنید و

تا ۱۰ بشمارید.

۵.وعده ها را کوچکتر کنید:

نتایج مطالعات نشان می دهد کسانی که روزی ۵ وعده می خورند سال های سال وزن خود را حفظ می کنند. وعده های سبک جلوی اشتها را می گیرد، انرژی را افزایش می دهد، خلق

و خو را بهبود می دهد و حتی سوخت و ساز بدن را بالا می برد.

۶.تصمیم هفتگی بگیرید:

سعی نکنید یک شب در رژیم غذایی تغییر ایجاد کنید وگر نه به هم می ریزید و از رعایت کردن دست می کشید.سعی کنید این تغییر را کم کم ایجاد کنید.

۷.با به دست آوردن فقط ۱۰ درصد از وزن مطلوب شروع کنید:

با این روش می توانید نتیجه بگیرید.توجه داشته باشید که کم کردن ۲٫۵ کیلوگرم موفقیت بزرگی به حساب می آید زیرا که اغلب چربی دور شکم که خطرناک است از بین می رود.

۸.سس تند استفاده کنید:

سس تند را جایگزین مایونز کنید یا این که کمی از آن را با ماست مخلوط کنید.

۹.برای خود یادداشت بردارید:

برای کمک به خود روی کابینت آشپزخانه و یخچال یادداشت بنویسید، مانند «آیا این غذا ارزش خوردن دارد؟»

۱۰.ا ز نوشابه ها دوری کنید:

نوشیدنی ها منابع عمده کالری هستند. سعی کنید نوشیدنی های سالم تر را جایگزین آن

کازرون

با حضور فرمانده نیروی انتظامی فارس و جمع کثیر مردم ؛

پیکر ۳ شهید نیروی انتظامی در کازرون تشییع شد



چرا باید جوانی به خاطر مصرف مواد مخدر از نوع شیشه، سر دو برادر کوچکتر خودش را ببرد و یا در هنگام مصرف مواد مخدر به مادر خود سیلی بزند، مادری که بهشت زیر پایش می باشد. این مقام مسئول در بخشی دیگر از سخنانش، عنوان داشت: ما درصدد هستیم این معضل را با همکاری دیگر عزیزان، خصوصا مردم و یاری پروردگار ریشه کن نماییم.

وی افزود: این شرور در محل زندگی خودش به دار مجازات اوخته خواهد شد و ما با تلاش شبانه روزی ثابت خواهیم کرد که عرصه برای فعالیت قاچاقچیان تنگ شده است و ان شاءالله بزودی همه آنان از بین خواهند رفت. چرا که پرسنل جان برکف نیروی انتظامی از پا نخواهند نشست و دستور اصلی کار خود را مبارزه با تولید کنندگان، توزیع کنندگان و حمل کنندگان مواد مخدر قرار داده اند.

شاید ذکر است پیکر ستوان سوم شهید سلمان کایدی از محل میدان شهدای کازرون به سمت گلزارشهدا، تشییع و خاکسپاری شد. پیکرپاک سروان شهید یوسف فرهادی از محل میدان آموزش و پرورش شهرستان نورآباد به سمت گلزارشهدای آن شهرستان و پیکرپاک ستوان یکم شهید روح الله عباسی از محل میدان آموزش و پرورش شهرستان نورآباد به سمت روستای آپیش تشییع و خاکسپاری شد.

گفتنی است این سه شهید، ۱۲ فروردین ماه در درگیری با یک قاچاقچی موادمخدر در شهرستان کازرون به درجه رفیع شهادت نائل آمدند.



گروه خبری/ داود کاشورز، علی گلچین، علیرضا گلچین؛

طی مراسمی با حضور سردار گودرزی فرمانده انتظامی استان فارس، پژوهش معاون سیاسی امنیتی استانداری فارس، گرامی فرماندار شهرستان کازرون، تنی چند از مسئولین استانی و شهرستان و مردم شهید پرور شهرستان کازرون و نورآباد، پیکر مطهر شهدای نیروی انتظامی تشییع شدند.

مراسم تشییع پیکر ستوان سوم شهید «سلمان کایدی»، سروان شهید «یوسف فرهادی» و ستوان یکم شهید «روح الله عباسی» که در درگیری با قاچاقچی مواد مخدر به درجه رفیع شهادت نایل شدند، در کازرون برگزار شد.

در این مراسم، فرماندار کازرون طی سخنانی ضمن تشکر از حضور پرشور مردم، اظهار داشت: این عزیزان با جانفشانی خود ثابت کردند که راه شهدا ادامه دارد.

وی افزود: این عزیزان که عهده دار نظم و امنیت بودند، در ایام نوروز که مردم مشغول عید دیدنی و تفریح بودند، در درگیری با قاچاقچی به شهادت رسیدند. یکی از اهداف دشمن، پخش مواد مخدر در میان مردم است و امیدواریم با همکاری مردم، شاهد محو شدن این مواد شوم و مرگ زاباشیم.

فرماندار شهرستان کازرون در پایان سخنانش از دستگاه قضایی و مسئولین خواست؛ این افراد شرور را هرچه سریعتر به اشد مجازات برسانند تا درس عبرتی برای سایرین باشد. وی همچنین سلامتی سروان کرامت میرفردی که در جریان این درگیری مجروح شده و در بیمارستان بستری می باشد را از درگاه خداوند



کمک ۵۳۰ میلیون ریالی مردم قائمیه و کوهمره نودان به جشن نیکوکاری

ادامه یافت، تعداد ۱۱۳ پایگاه ثابت و سیار در مدارس، معابر، مصلى، مساجد، مراکز نیکوکاری و پایگاه های بسیج با همکاری کمیته امداد، آموزش و پرورش، بسیج و صدا و سیما، کمکهای مردم خیر و نیکوکار دو بخش چنارشاهیجان و کوهمره نودان را جمع آوری نمودند که در این جشن ملی، مردم عزیز مبلغ ۵۳۰ میلیون ریال به صورت جنسی و نقدی به این جشن کمک کردند. این کمکها در آستانه شروع سال جدید در کوتاهترین زمان میان نیازمندان و دانش آموزان بی بضاعت توزیع گردید. وی در پایان از حضور خیرین و نیکوکاران عزیز آموزش و پرورش و حوزه مقاومت بسیج دو بخش چنارشاهیجان و کوهمره نودان؛ همچنین اصحاب رسانه و صدا و سیما و ستاد نماز جمعه بخش چنارشاهیجان به علت همکاری و حضور پرشور آنها در این جشن ملی که موجب شادمانی محرومین و نیازمندان در آستانه شروع سال جدید گردیدند، تقدیر و تشکر نمود.

راهیابی دانش آموزان قرآنی قائمیه به مرحله مقدماتی

آموزان که نفرات اول این رشته ها در دو مقطع متوسطه اول و دوم دخترانه و پسرانه بودند، پس از یک دوره کلاس های تخصصی و تقویتی یک ماهه با حضور کارشناس قرآن ،اساتید و حافظان قرآن کشوری منطقه که با همت حوزه معاونت پرورشی و تربیت بدنی برگزار شد، شرکت کرده و سپس به این مسابقات اعزام شدند. این شرکت کنندگان با دانش آموزان شهرستان کازرون و شهرهای خشت و کمارج و جره و بالاده به رقابت پرداختند که در یک رقابت سخت با شهرستان کازرون، تعداد۲۴نفر از دانش آموزان منطقه قائمیه به مرحله مقدمات کشوری راه یافتند.

حجت اله حسنی گفت: مقدمات کشوری مسابقات اوایل اردیبهشت ماه ۱۳۹۵در شیراز به میزبانی ناحیه دو برگزار خواهد شد . حوزه معاونت پرورشی و تربیت بدنی دانش آموزان راه یافته به مرحله مقدمات کشوری کلاس های تقویتی دوهفته ای ویرای تابستان، اردوی زیارتی مشهد مقدس را پیش بینی نموده است. در مسابقات مرحله استانی غرب فارس به میزبانی جره و بالاده، به ترتیب شهرستان کازرون و شهرهای قائمیه، جره و بالاده و خشت و کمارج مقام های اول تا چهارم را کسب نمودند.



به گزارش روابط عمومی کمیته امداد امام خمینی (ره) قائمیه ؛ افراسیابی رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) قائمیه از کمک ۵۳۰ میلیون ریالی مردم قائمیه و کوهمره نودان به جشن نیکوکاری خبر داد. وی افزود: با توجه به اینکه جشن نیکوکاری امسال همزمان با فرارسیدن ۱۴ اسفند ماه سالروز تاسیس کمیته امداد امام (ره) و آغاز هفته احسان و نیکوکاری با شعار بهار همدلی و شکوه مهربانی از ۱۲ اسفند ماه شروع گردید و به مدت ۳روز



به گزارش روابط عمومی اداره آموزش و پرورش قائمیه، تعداد ۲۴ نفر از دانش آموزان شرکت کننده در مسابقات قرآن و معارف اسلامی منطقه قائمیه، به مرحله مقدمات کشوری ر اه یافتند.

معاونت پرورشی و تربیت بدنی اداره، در این خصوص گفت: تعداد ۱۵۰ نفر از دانش آموزان ممتاز مسابقات قرآن و معارف اسلامی مرحله شهرستان منطقه قائمیه در رشته های احکام، نهج البلاغه، صحیفه سجادیه، انشای نماز، حفظ قرآن (ویژه عمومی) قرانت، ترتیل، مفاهیم، اذان و مداحی در مسابقات مرحله استانی که به میزبانی بخش جره و بالاده برگزار شد، شرکت کردند. این دانش