

نروید بر زمین هرگز گیاهی که نوشته‌ست بر برگش دواپی «نظامی»

در جستجوی سلامتی

✽ گوش خلیی – کارشناس زراعت – موبی مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای کازرون

کنگر

نام علمی کنگر CYNARA SCOLYMUS است. این گیاه اولین بار در اتیوپی کشت شد و بعد در نقاط مختلف دنیا گسترش پیدا کرده است. محل اصلی رویش این سبزی مدیترانه، جزایر قناری و آمریکای جنوبی است. زمان به گل نشستن این گیاه از بهار تا نیمه تابستان است که به عواملی چون شرایط اقلیمی و گرمای هوا وابسته است. دم برگ داخلی سفید رنگ، راس ساقه و هاگدان قسمت های خوراکی این گیاه را تشکیل می دهد که در سوپ ، خورش و سالاد مورد استفاده قرار می گیرد. در یونان و مصر باستان، این گیاه به دلیل نقش کمیکی در هضم مواد غذایی مورد توجه قرار گرفت و در قرن ۱۶ میلادی در اروپا یکی از سبزیجات معروفی بود که توسط اشراف مصرف می‌شد. در طب سنتی اروپا، برگ های کنگر به عنوان ماده افزایش دهنده ادرار (دیورتیک) و محرک کلیه ها، محرک ترشح صفرا از کبد و انقباض کیسه صفرا مورد استفاده قرار می گرفت. این گیاه غنی از بتاسیم بوده، ولی از لحاظ انرژی محدود است.

مواد مغذی اصلی مومهود در ۱۰۰ گرم کنگر خام

انرژی ۱۸ کیلو کالری – بتاسیم ۳۶۰ میلی گرم – آهن ۱ میلی- گرم – فولات ۲۱ میکروگرم – کلسیم ۴۱ میلی-گرم – پتوتنیک اسید ۳ میلی گرم – ویتامین B۱ یک میلی گرم – سدیم ۲۷ میلی گرم – بتاکاروتن ۳۹ میکروگرم – فیبر ۴ گرم.

فوام درمانی کنگر در سلامت بدن

سرگل های این گیاه به عنوان سبزی مصرف می شود که برای دستگاه گوارش مقوی بوده و به هضم مواد غذایی کمک می کند. عصاره ی برگ و ریشه ی کنگر برای جلوگیری از

رسوب چربی در جدار رگ ها مفید بوده و در درمان پرقان، سوء هاضمه، احساس ناراحتی در معده، نفخ، بی اشتهاپی، تهوع، اسهال خفیف یا یبوست، نارسایی کبد، دفع مزمن آلبومین و کم خونی بعد از جراحی موثر بوده و از کبد در برابر سموم شیمیایی محافظت می کند. در بعضی از کشورها به عنوان محرک تمایلات جنسی مصرف می شود. ماده سینارین که در عصاره برگ کنگر وجود دارد، باعث کاهش کلسترول خون می شود. تحقیقات نشان داده است که سینارین باعث کاهش سطح تری گلیسرید خون نیز می‌شود.

سینارین و ماده دیگری که به عنوان اسید کافئیک شناخته شده است، کبد را در برابر عفونت حفظ می کند و به کبد کمک می کند تا بعد از تخریب قسمتی از آن دوباره خود را از نو بسازد. از آنجایی که کنگر محتوی کربوهیدرات پیچیده غیر قابل هضم به نان اینولین است، خاصیت مسهلی دارد. از طرفی اینولین موجود در کنگر باعث افزایش با کتری های مفید و کاهش باکتری های مضر در مدفوع می شود. در حقیقت باعث حفظ سلامتی روده شده و احتمالاً می‌تواند خطر سرطان روده باریک را کاهش دهد. آنتی-اسکیدان موجود در کنگر، پوست را در برابر سرطان محافظت می کند .

مقدار مصرف:

بزرگسالان برای بهره گیری از اثرات درمانی کنگر می توانند ،۴-۱ گرم برگ خشک یا خام آن را سه بار در روز مصرف کنند.

کسانی که نباید کنگر مصرف کنند

بهرتر است زنان باردار، کودکان، بیماران مبتلا به بیماری شدید کبدی یا کلیوی از مصرف برگ کنگر پرهیز کنند.

از آنجایی که برگ های کنگر محرک انقباض کیسه ی صفراست، افرادی که سنگ کیسه ی صفرا دارند نباید آن را مصرف کنند، چرا که افزایش انقباض کیسه ی صفرا منجر به انسداد مجاری و حتی پارگی کیسه صفرا می شود.

هم چنین اشخاصی که نسبت به کنگر و یا خواص سینارین حساسیت دارند، باید از مصرف این گیاه پرهیز کنند.

❑ کارآیی در لحظه حساس
توانایی های شکستن استرس را با این سه گام بهبود بخشید:

دوم: واکنش استرسی خود را دریابید- نخستین گام برای کاهش استرس دریافتن چگونگی احساس استرس است. بسیاری از ما زمان زیادی را در حالتی نامتعادل می گذرانیم به گونه‌ای که حس آرامش و راحتی را فراموش می کنیم.

دوم: واکنش استرسی خود را دریابید- افراد به گونه‌ای متمایز به استرس واکنش می‌دهند. آیا شما ساکت به نقطه‌ای خیره می‌شوید؟ با اضطراب خشکتان می‌زنند؟ خشمگین و هیجان زده می‌شوید؟ افسردگی پیدا می‌کنید؟ در نقطه‌ای خیره می‌شوید؟ با اضطراب سرخ خودتان به واکنش ویژه شما به استرس بستگی دارد.

سوم: تکنیک‌های شکست استرس را که برای شما کاربرد خواهند داشت را دریابید- بهترین راه پائین آوردن سریع استرس از راه حس‌ها می باشد: حس دیداری، شنیداری، بویائی، چشائی و لامسه. از آنجائیکه هر فرد واکنش متمایزی به حس های ورودی دارد، بنابراین شما باید تکنیک هایی را که برای شما مناسب هستند پیدا کنید.

مهارت ۲: با احساس‌هایتان پیوند برقرار کنید
دومین توانایی هوش عاطفی گذاشتن زمانی برای آگاهی از احساس‌هایتان و چگونگی اثر آن بر اندیشه و کارهای شماست. آگاهی احساسی کید فهمیدن خود و دیگران است.

بسیاری از مردم از احساسات خود- به ویژه احساسات مرکزی و نیرومند خود مانند خشم، اندوه، ترس و شادی جدا شده‌اند. اگر چه ما می‌توانیم احساساتمان

را تحریف، انکار و یا از کار بیندازیم، ولی نمی‌توانیم آنها را کاملاً حذف کنیم. آنها هنوز هستند چه از آنها آگاه باشیم چه آنها را نادیده بگیریم. متأسفانه ما بدون آگاهی احساسی در دریافت کامل انگیزش‌ها و نیازهامان و با پیوند کارا (مؤثر) با دیگران در می‌مانیم.

چگونه پیوندی با احساساتان دارید؟
آیا تجربه احساسات با تغییر جریان لحظه به لحظه احساسی بعد از احساس دیگر

ووروی می‌شوید؟
آیا احساس‌هایتان با تجربه حسی فیزیکی در نقاطی از بدن مانند: شکم و یا سینه همراه است؟

آیا تجربه احساسات و عواطف گسسته مانند خشم، اندوه، ترس، شادی که به صورتی آشکار در حالت چهره نمایان است را دارید؟

آیا احساسات شدیدی دارید که اینقدر آشکار هستند که توجه خودتان و دیگران را جلب می‌کنند ؟

آیا به احساساتان توجه می‌کنید؟ آیا در

علمی – فرهنگی

هوش عاطفی

تصمیم‌گیری‌هایتان تأثیر دارند؟

اگر این تجربه‌ها برایتان ناآشنا هستند احساساتان سرخورده یا خاموش شده‌اند. برای سلامت احساسی و بالابردن هوش عاطف شما باید به احساسات

مرکزی‌تان پیوسته، آنها را پذیرفته و با آنها راحت باشید.

مهارت ۳: پیوند (ارتباط) غیرکلامی
بهبود توانایی‌های برقراری پیوند به توانایی برقراری پیوند غیرکلامی نیاز دارد. اغلب، چیزهایی که می‌گوئیم، نیست به چگونگی گفتن آنها و یا سبک‌های غیرکلامی که با آنها می‌فرستیم ارزش پائین تری دارند. ما برای نگهداری توجه دیگران و ساختن پیوند و اعتماد، باید به سیگنال‌های غیرکلامی‌مان آگاهی داشته و بتوانیم آنها را کنترل کنیم. همچنین باید بتوانیم

اشاره‌های غیر کلامی دیگران را دریافته و به آنها پاسخ دهیم.

پیوند غیرکلامی سومین توانایی هوش عاطفی است. این پیوند بی‌کلام به گونه احساسی کار می‌کند. به پرسش‌های زیر پاسخ می‌دهد: «آیا گوش فرا می‌دهید؟ آیا متوجه شده و اهمیت می‌دهید؟»

پاسخ این پرسش‌ها در روشی که می‌شویم، نگاه می‌کنیم، حرکت می‌کنیم و واکنش می‌دهیم نشان داده می‌شوند. پیام‌های غیرکلامی ما حسی از علاقه، اعتماد، هیجان و میل به پیوند با دیگران ترس، گنج کردن، بی‌اعتمادی و بی‌علاقگی را می‌سازد.

پارده‌ای از بهتر کردن پیوند غیرکلامی توجه به نکته‌های زیر است:

تماس چشمی – حالت صورت – آهنگ آوا(صداء) – حالت بدنی و ژست – لمس – زمان‌سنجی و مکان

مهارت ۴: به کارگیری شوخ طبعی و بازی برای مدیریت چالش‌ها

شوخی، خنده و بازی پادزهرهای طبیعی سختی‌های زندگی هستند. آگاهی بار زندگی را سبک کرده و به ما در داشتن چشم‌اندازی راستین کمک می‌کنند. یک خنده دلچسب، استرس را پائین آورد، حال ما را بهتر می‌کند و سیستم عصبی را به حالت متعادل برمی‌گرداند.

توانایی مدیریت چالش‌ها با بکارگیری شوخ طبعی و بازی چهارمین توانایی هوش عاطفی است. پیوند مفرح هوش عاطفی‌مان را گسترده کرده و به ما کمک می‌کند که:

سختی‌ها را بهتر بپذیریم. خنده و بازی با فراهم کردن امکان دیدن ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها از چشم‌اندازی تازه ما را در تحمل آزرده‌گی، زمان‌های دوار، و واپس‌نشینی‌ها(عقب‌نشینی‌ها) توانا می‌کند.

دگرگونی‌ها(تفاوت‌ها) را قابل تحمل می‌کند. اغلب به کارگیری شوخی به ما کمک می‌کند چیزهایی را بگوئیم که

بیان آن به هر صورت دیگر دشوار باشد. آرامش و نیروبخشی خودمان. پیوند مفرح خشکی را رفع و بدن را آرام می‌کند که این به ما اجازه دوباره شارژ شدن و به انجام رسانیدن کارهای بیشتر را می‌دهد.

نوآوری ما بیشتر می‌شود. هنگامی که خود را آرام می‌کنیم، از روش‌های اندیشه و زندگی ثابت گهنة رها شده، به خود اجازه نوآوری و دیدن راه‌های تازه را می‌دهیم.

مهارت ۵: حل ناسازگاری‌ها به گونه ای مثبت

ناسازگاری و اختلاف در پیوندها ناگزیر (غیرقابل اجتناب) هستند. هرگز دو نفر نمی‌توانند همیشه نیازها، دیدگاه و خواسته‌های یکسانی داشته باشند. هرچند باید بداندیم که این چیز بدی نیست. حل ناسازگاری و کشمکش به روشی سالم و سازنده می‌تواند اعتماد بین افراد را بیشتر کند. هنگامی که اختلاف‌ها به عنوان

تهدید یا تنبیه دریافت نشود، آزادی، نوآوری و پی‌هراسی(امنیت) در پیوندها رشد می‌کنند. توانایی مدیریت ناسازگاری‌ها به روشی مثبت و اعتمادزا نتجین توانایی کلیدی هوش عاطفی است. به موقعیت آمیز اختلاف‌ها با چهار توانایی پیشین هوش عاطفی پشتیبانی می‌شود. همین که شما راه مدیریت استرس را بدانید، ازنظر احساس حاضر و آگاه باشید، پیوند غیرکلامی برقرار کنید و شوخ طبعی و بازی را بکار گیرید، شما برای ادرار موقعیت‌های احساسی مهجر بوده و خواهید توانست دشواری‌ها را قبل از بدتر شدن دریافته و خنثی کنید.

روش‌تکهای برای حل ناسازگاری‌ها به دو شی امتدادزا:

در زمان حال متمرکز باشیم. هنگامی که ما به آسیب‌ها و رنجش‌های گهنة جنگی می‌زنیم، می‌توانیم واقعیت موقعیت کنونی را دریافته و آن را همانند مجالی برای حل ناسازگاری‌های گهنة ببینیم. بحث‌ها را در گزینش کنید. بحث‌ها زمان و نیرو می‌خواهند. به ویژه اگر بخواهید آنها را به روشی مثبت حل کنید. ببینید چه چیزی از روش بحث را دارد و چه چیزی نه.

بخشید. اگر شما به عنوان فردی آسیب دیده و رنجیده می‌خواهید ادامه دهید، مواظب باشید. ولی بداندید رفتار رنجش‌آمیز دیگری در گذشته است فراموش کنید. حل اختلافات و کشش‌ها نیاز به چشم‌پوشی از میل به ادامه دارد.

اختلافاتی را که قابل حل نیستند را پایان دهید. بحث و جدال برای ادامه داشتن به نفع نیاز دارد. شما می‌توانید برگ‌زنید که حتی اگر هنوز با هم توافق ندارید بحث و کشمکش را قطع کنید.

گردآوری و ترجمه: مهرداد غفاری دهقان

اخبار کازرون

هنری خشت برگزار شد. در این مراسم از طرف بسیج خواران هدایایی به فرماندهان پایگاههای بسیج خواران اهدا گردید و به تمام خوارهان حاضر در این مراسم که فاطمه نام داشتند، از طرف مهندس پولادیان شهردار خشت، هدایایی تقدیم شد.

برگزاری مراسم بزرگداشت مقام معلم و تجلیل

از معلمان نمونه شهرستانی و استانی

به گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش کازرون؛ به مناسبت هفته معلم و گرامیداشت مقام معلم ،مراسم بزرگداشت و تجلیل از معلمان نمونه در محل باشگاه فرهنگیان برگزار گردید.

این مراسم با حضور ایاس محمدی فرماندار شهرستان، محسن توحیدیان مدیر آموزش و پرورش، حسین پور رئیس اداره تربیت بدنی و امور جوانان، محمودی سرپرست بانک ملی و دیگر مسئولان شهرستان کازرون برگزار شد و توحیدیان، میرزایی و محمدی ضمن تبریک روز معلم به بیان سخنانی پربارداشتند. در ادامه ۲ تن از فرهنگیان شاعر خاتم انداینگر و آقای مهدیان فرد اشعار خود را سرودند که مورد استقبال حاضران قرار گرفت. سپس بدلهای بزرادنی معاون پرورشی اسبق اداره به بیان خاطره ای از دوران خدمتی خود در اداره پرداخت. در پایان ، با حضور مسئولان حاضر در مراسم ،از معلمان نمونه شهرستانی و استانی با اهدای تقدیر نامه و هدایا، تقدیر و تشکر به عمل آمد .

برگزاری آزمون کارشناسی ارشد ۹۱

در دانشگاه آزاد واحد کازرون

آزمون کارشناسی ارشد همزمان با سایر واحدهای دانشگاه‌های آزاد اسلامی در واحد کازرون طی روزهای پنجشنبه، جمعه و شنبه بیش از ۲۴۰۰ نفر داوطلب در رشته‌های مختلف بر گزار گردید.

به گزارش خبر نگار خیر گزاری آنا: دکتر مختاری معاون آموزشی واحد کازرون اعلام کرده،آزمون کارشناسی ارشد رشته های مهندسی برق با دو گرایش قدرت و معخابرات، زیست شناسی با چهار گرایش فیزیولوژی جانوری، زیست شناسی تکوینی- سلولی، سیستماتیک جانوری، علوم میکروبیولوژی و رشته باستان‌شناسی با شرکت بیش از ۲۴۰۰نفر داوطلب در شش حوزه امتحانی بر گزارشد. دکتر مختاری ضمن آرزوی موفقیت برای داوطلبان اظهار داشت: در رشته مهندسی برق استقبال خوبی شده ۱۶۵۷نفر بایک دیگر رقابت داشته اند.

برگزاری اردوی فرهنگی دانشجویان

شاهد و اینارگر واحد کازرون

با حضور معاون فرهنگی اداره کل بنیاد شهید استان فارس و فرماندار کازرون و همچنین جمع کثیری از دانشجویان شاهد و اینارگر مسائل فرهنگی، آموزشی و رفاهی آنان مورد بررسی قرار گرفت.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری آنا ابتدا دکترسیارش شریفی رئیس واحد ضمن خیرمقدم بیان داشت ما مدیون خون شهدا هستیم و در مقابل فرزندان شاهد و اینارگر مسئولیت بیشتری داریم.

در ادامه فرماندار کازرون ضمن ابراز خوشحالی از حضور خود در جمع فرزندان شاهد خواهان رفع مشکلات آموزشی، رفاهی و فرهنگی دانشجویان شاهد و اینارگر شد.

سپس محمدی معاون فرهنگی بنیاد شهید استان فارس در خصوص مسائل فرهنگی و آموزشی ییاناتی ایراد نمود. در پایان جلسه به صورت پرسش و پاسخ به مشکلات دانشجوین رسیدگی شد.

مسابقات قرآن خانواده‌های شاهد و اینارگر

منطقه چهار برگزار شد

سرویس خبری/ داود کشاورز: به گزارش روابط عمومی بنیاد شهید و امور اینارگران کازرون؛ مسابقات قرآن مرحله استانی منطقه چهار ویژه خانواده های شاهد و اینارگر در رشته های

دانستی‌های فنی و عمومی خودرو

✽ قاسم مؤذنی – مربی برق خودرو و سیستم‌های انژکتوری مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای کازرون

۱۰ فناوری برتر در (مینه ایملی فودره

۱) کنترل فشار چرخ‌ها

سازمان ملی امنیت عبور و مرور اتونان‌ها در ایالات متحده، از سازندگان خودرو خواسته است تا تمام وسایل نقلیه مسافربری با وزن حدود ۱۰ هزار پوند یا کمتر را از سال ۲۰۰۸ مجهز به سیستم کنترل فشار چرخ‌ها کنند. با این حال، هم اکنون بسیاری از خودروهای مدل‌های پایین‌تر نیز از این

ویژگی برخوردار هستند. مثلاً خودروی بی‌ام و این سامانه را در تمام مدل‌های خود ارائه کرده‌است. حسگرهای کار گذاشته‌شده در چرخ‌ها می‌توانند با تولید صدایی مشخص یا روشن شدن چراغی در مقابل راننده (یا خودروی این روش‌ها)، او را از کم بودن فشار هوا در چرخ‌ها مطلع سازند. همچنین، خودروهای که توانایی حرکت با لاستیک پنجر را دارند، نیز در آینده دیده خواهند شد. (درحال حاضر شولت کوروت از چنین قابلیتی برخوردار است). این خودروها می‌توانند با سرعت نسبتاً بالایی در مسیری بیش از حدود ۵۰ مایل با لاستیک پنجر حرکت کنند.

۲) کنترل‌کننده قابل انطباق مسیر / کاهش شدت تصادفات

کنترل‌کننده‌های جدید مسیر، کارهای بیشتری از ثابت نگه داشتن سرعت انجام می‌دهند. این کنترل‌کننده‌ها با استفاده از حسگرها و رادار می‌توانند درپچه کنترل بنزن را ترمزها را به گونه‌ای تنظیم کنند که اگر تغییری در سرعت عبور و مرور رخ داد یا مثلاً راننده‌ای بسیار محتاط در مقابل خودرو قرار گرفت، همواره فاصله

مطمئن با خودروی مقابل حفظ شود. اگر این سامانه متوجه احتمال وقوع تصادف شود، به صورت خودکار ترمز کرده و کمربندها را نیز محکم می‌کند و اگر

متوجه خالی شدن جاده یا افزایش سرعت خودروها شود، به صورت خودکار در صورت تغییر در سرعت عبور و مرور یا مثلاً قرار گرفتن راننده‌ای بسیار محتاط در مقابل خودرو، به سرعت اولیه باز گردانند. با این حال، همواره امکان دخالت در کار این سامانه توسط راننده نیز وجود دارد. مرسدس بنز و می‌باخ از این سامانه با نام **Diagnostic** استفاده می‌کنند.

۳) یافتن نقطه کور / کمک جانی/ هشدار تصادف

این سامانه به منظور هشدار به راننده در زمانی عمل می‌کند که این خودرو یا شبی در مسیر حرکت یا پارک وجود داشته باشد.این سامانه، در حالت عادی فعال نیست و باید توسط راننده فعال شود. اگر سامانه متوجه وجود شی در مسیر شود، با روشن کردن چراغی در آینه، لرزاندن صندلی یا با ایجاد صدایی مخصوص راننده را مطلع می‌کند. این سامانه از توانایی شناسایی موانع در مسافت های کوتاه برخوردار است.

۴) هشدار تعویض خطوط/ سامانه امنیتی بیدار کردن راننده

این سامانه، مشابه سامانه قبلی است با این تفاوت که فاصله بیشتری را پوشش می‌دهد. این سامانه فاصله خودروی کناری و سرعت آن را محاسبه می‌کند و راننده را از خطر احتمالی تعویض خطوط مطلع می‌سازد. این سامانه نیز با لرزاندن صندلی یا صدای مخصوصی راننده را می‌سازد. این سامانه حتی می‌تواند وضعیت بدن راننده، حالت سر و حالت چشمان او را تشخیص دهد تا متوجه خواب آلودگی راننده شود. این سامانه ممکن است در آینده حتی بتواند در صورتی که راننده به خواب رود، سرعت ماشین را کم کرده و آن را در حالت پایداری کنترل کند. *ادامه دارد...*

تفسیر، مفاهیم و کتابخوانی نامز با حضور ۷۱ منتخب قرآن شهرستان‌های کازرون، ممسنی، خورنشین و رستم به میزبانی بنیاد شهید و امور اینارگران کازرون برگزارگردید که در پایان نفرات برگزیده این مسابقات به مرحله کشوری که در مشهد مقدس برگزار می‌گردد راه خواهند یافت.

برگزاری جشن میلاد و دعوت از کارکنان زن

شاغل در ادارات شهرستان کازرون

به گزارش روابط عمومی مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان کازرون به مناسبت فرارسیدن میلاد با سعادت دخت نبی مکرم اسلام حضرت فاطمه (س) مراسم جشنی با حضور آیت الله موحد مسئول حوزه نمایندگی ولی قفیه در سازمان جهاد کشاورزی فارس، محمدی فرماندار شهرستان، مدیرجهاد کشاورزی شهرستان مهندس گندمی و خانواده های معزز شهدای جهاد و بانوان شاغل در ادارات مختلف شهرستان برگزار گردید.

حسن ختام جشن میلاد دخت نبی مکرم اسلام اهدای هدایایی به خوارهان شاغل در ادارت شهرستان دارای القاب حضرت فاطمه بود.

برگزاری بصیرت همسران و فرزندان پاسدار و

جشن میلاد توسط تپ تکاور امام سجاده(ع)

به گزارش روابط عمومی و تبلیغات تپ تکاور امام سجاده(ع) به مناسبت سالروز ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و فرزند برومندش حضرت امام خمینی(ره)، بصیرت همسران و فرزندان پاسدار به همراه جشن میلاد در تالار فرهنگیان کازرون برگزار گردید. در این مراسم حاج آقا موسوی مسئول نمائندگی ولی قفیه در تپ توضیحاتی پیرامون شان نزول سوره مبارکه کوثر و معرفی حضرت زهرا(س) و نقش ایشان در تبلیغ دین اسلام و حیات همه جانبه آن نبوت و امامت بیان داشت. در ادامه مراسم ایمنی به بیان نکاتی چند با موضوع تهدیدات دشمن علیه خانواده پاسدار و لزوم ایمان، ثبات استقامت و اطاعت از رهبری برای در امان بودن از این توطئه ها در جنگ نرم پرداخت. این مراسم با سخنرانی خاتم میهنی مسئول بهداشت خانواده پیرامون مسائل بهداشتی و تربیتی ادامه یافت. در پایان مراسم به ۱۰ نفر از همسران و فرزندان که مزین به نام حضرت فاطمه زهرا(س) بودند به قید قرعه جوایزی اهدا گردید و نیز مسابقه حضوری با موضوع پرهیز از تجمل گرایی بر گرفته از فرمایشات مقام معظم رهبری و... برگزار و به ۱۵ نفر به قید قرعه هدایایی تقدیم شد. مدیحه سرایی و اهدای بسته های فرهنگی به همسران پاسدار پایان بخش این مراسم بود.

تجلیل از مادران نمونه تاریخ

سرویس خبری/ خشودفرده: به میمنت فرا رسیدن ولادت با سعادت صدیقه کبری حضرت زهرا(س) و تجلیل از مادران نمونه تاریخ، پایگاه- ها و گروه های تابعه حوزه مقاومت بسیج خوارهان اردوی نیم روزی در این راستا برگزار کردند. این اردو که روحیه مادران شهدا را متحول می‌کند هر ساله و به مناسبت های مختلف برگزار می‌شود.

تجلیل از معلمان نمونه در بخش چنارشاهیجان

به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش قائمیه منظور تجلیل از مقام شاق معلم ووفرداری از معلمان نمونه هایشانی با حضور فرماندار کازرون، مسئولین بخش چنارشاهیجان و تعدادی از فرهنگیان شاغل و بازنشسته در نمازخانه آموزش وپرورش قائمیه

برگزار گردید. در این مراسم برنامه‌های متنوعی از قبیل سرود، دکلمه ، کلیپ اجرا گردید ودر پایان به معلمان نمونه وبازنشستگان سال قبل هدایایی به رسم یادبود اهداء واز زحمات آنان تقدیر به عمل آمد.

