

### راه‌های تقویت انگیزه برای لاغر شدن

راهکارهایی برای شروع تغذیه صحیح

آموزش لازم و مشاوره با متخصص تغذیه و شناخت گروه‌های غذایی: با مشاوره صحیح، فرد شناخت خوب و درستی از گروه‌های غذایی پیدا می‌کند و این امر جلوی بسیاری از اشتباهات غذایی را می‌گیرد. شخص می‌آموزد که مثلا وقتی بنری می‌خورد گروه گوشت را مصرف کرده؛ یا وقتی گردو می‌خورد، سوپ چربی را استفاده کرده است. تنها با آموزش و مشاوره صحیح می‌توان به این اطلاعات دست یافت.



مشیت: وقتی که مسئله شناخت درباره گروه‌های غذایی پیش می‌آید، فرد یاد می‌گیرد که چه گروه‌هایی سبب چاقی و اضافه وزن می‌شود؛ مثل چربی‌ها و قندها. پس با شناخت خوب و کافی می‌تواند درست تصمیم‌گیری کند و تغییرات لازم را آگاهانه انجام دهد.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

تغذیه صحیح و انجام دادن تغییرات باید آهسته و تدریجی باشد و نباید منتظر اتفاقی غیر منتظره در برنامه غذایی باشیم. یکباره تغییر دادن عاداتها مشکل است، ولی اگر این تغییرات به آهستگی و به تدریج باشد، ممکن می‌شود؛ مثلا تصمیم بگیریم که ابتدا با نیم کیلو وزنمان را کم کنیم و انتظار هفته‌ای ۱۰ کیلو کاهش وزن نداشته باشیم.

### بهره هوشی کودکان خود را افزایش دهید

نکته. برای کودکان موسیقی به ویژه موسیقی کلاسیک و سنتی پخش کنید. کودک را ماساژ دهید، مطالعات نشان داده است که ماساژ روزانه کودکان رشد مغزی آنان را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد.



از آنجا که پایه ریزی و شکل‌گیری رشد جسمانی و ذهنی اولیه کودکان از هنگام بارداری تا پایان ۲ سالگی انجام می‌شود، به کارگیری شیوه‌هایی به طور هماهنگ از سوی پدر و مادر به رشد همه جانبه و مناسب کودک کمک می‌کند:

در هنگام بارداری: تیزویدتان را آزمایش کنید زیرا کم کاری خفیف تریوید در ختام‌های بارداری سبب کاهش معنی داری در هوش کودکان می‌شود. کولین مصرف کنید. این ماده مغذی در گوشت، تخم مرغ و حبوبات وجود دارد. ویتامین‌های A که پزشک در دوران بارداری برای شما تجویز می‌کند مصرف کنید. با جینین خود حرف بزنید و او را صدا کنید. از نوشیدن قهوه و خوردن دارو بدون تجویز پزشک اجتناب کنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

در ۶ ماهه نخست پس از تولد: فرزندتان را با شیر مادر تغذیه کنید. به صورت بروز افسردگی پس از زایمان، برای درمان آن اقدام کنید. منابع غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات، تخم مرغ و میوه‌های تازه مصرف کنید. در زمان شیردهی خوردن غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ مانند مخمر، غذاهای دریایی و تخم مرغ را فراموش نکنید.

### فرمول میکروبی زدایی از گوشه‌های همراه

گوشی تلفن از طریق دو منبع عمده دست و دهان، آماج حمله میکروبیها قرار دارد. سرفه کردن، خوردن غذا هنگام استفاده از تلفن همراه، چربی گوش و صورت و... در این عواملی است که باعث آلودگی تلفن همراه می‌شود. تحقیقات نشان داده است که گوشه تلفن همراه ۲۰ درصد از پرسنل بیمارستانی، آلوده به چند نوع باکتری مضر و خطرناک است.

اگرچه پس از کسب آگاهی از آلوده بودن گوشی تلفن همراه افکار عمومی به اهمیت تمیز و ضدعفونی کردن آن پی می‌برند اما اغلب به دلیل ناآگاهی از چگونگی و ترس از خراب شدن گوشی اقدام عملی انجام نمی‌دهند.

یکی از ساده ترین راه ها برای تمیز کردن گوشی تلفن همراه استفاده از دستمال نرم بدون کبر است. در این روش باید ابتدا چند قطره الکل را روی دستمال چکاند. سپس قسمت روی گوشی را که بیشتر در معرض عرق و مواد آرایشی است با آن پاک کرده و بعد خشک کرد. البته برای پاک کردن قسمت خارجی گوشی باید از دستمال دیگری استفاده شود.

در روش دیگر باید ۲۸ تا ۵۶ گرم الکل را درون یک کاسه کوچک ریخت. یک تکه پنبه را درون آن زده و سپس الکل اضافه را خارج کرد. سپس روی گوشی تلفن همراه، فاصله بین کلیدها، گوشه‌ها و... را خوب تمیز کرد تا میکروبها و... از روی آن پاک شود.

برای پاک کردن گوشی‌های قدیمی دارای محافظه پلاستیکی، باید مقداری شیشه پاک کن را روی یک تکه پارچه اسپری کرده و سپس گوشی را با آن پاک کرد. البته لازم به ذکر است هرگز نباید شیشه پاک کن را مستقیما روی گوشی اسپری کرد.

شارژر گوشی را نیز باید با استفاده از روش‌های یاد شده پاک کرده و رطوبت اضافه آن را با دستمال پاک کرد. باید مراقب بود تا مایعات به قسمت پشتی باتری گوشی نفوذ نکنند زیرا عملکرد گوشی را با اختلال روبرو خواهند کرد.

شارژر گوشی را نیز باید با استفاده از روش‌های یاد شده پاک کرده و رطوبت اضافه آن را با دستمال پاک کرد. باید مراقب بود تا مایعات به قسمت پشتی باتری گوشی نفوذ نکنند زیرا عملکرد گوشی را با اختلال روبرو خواهند کرد.

شارژر گوشی را نیز باید با استفاده از روش‌های یاد شده پاک کرده و رطوبت اضافه آن را با دستمال پاک کرد. باید مراقب بود تا مایعات به قسمت پشتی باتری گوشی نفوذ نکنند زیرا عملکرد گوشی را با اختلال روبرو خواهند کرد.

### سوزش سردل

«سوزش سردل» عبارت است از احساس ناراحتی در قسمت فوقانی دستگاه گوارش، سوزش سردل که با نام برگشت محتویات معده به مری نیز شناخته می‌شود یک علامت است نه یک بیماری. سوزش سردل ربطی به قلب ندارد. این مشکل می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما در افراد بالای ۶۰ سال شایع تر است و علائم آن غالبا با حمله قلبی اشتباه گرفته می‌شوند.

علائم شایع سوزش سردل عبارتند از: آروغ زدن یا برگشت مختصر محتویات معده به دهان، که باعث ترش کردن می‌شود. احساس سنگینی، سوزش یا ناراحتی در قفسه سینه. مشکل در بلع. درد خفیف یا احساس نفخ. ندرت تا استفراغ.

علل سوزش سردل: سوزش سردل، همان طور که گفته شد ربطی به قلب ندارد. این حالت به دلیل برگشت اسید از معده به مری رخ می‌دهد. عضلاتی که قسمت بالایی معده را می‌بندند شل می‌شوند و این ترتیب، مقداری از محتویات معده وارد مری شده و پوشش مخاطی آن را آزرده می‌کند.

عوامل افزایش دهنده خطر: فتق معده (قسمتی از معده به درون قفسه سینه می‌رود)، زخم مری، استرس، رژیم غذایی نامناسب؛ پرخوری، چاقی، سیگار کشیدن، مصرف الکل و داروهای مثل آسپرین، داروهای مورد استفاده در آرتریت (التهاب مفصل)، یا کورتیزول.

برای پیشگیری باید از پرخوری و استعمال دخانیات و الکل خودداری شود. مقدار چربی‌ها، غذاهای سرخ شده، ادویه جات، قهوه، چای و رب گوجه فرنگی را در رژیم غذایی خود کم کنید. بلافاصله پس از غذا خوردن خم نشوید، دراز نکشید، یا ورزش نکنید. لباس تنگ نپوشید. زیر سر خود را به هنگام خوابیدن بالا ببرید یا پایه‌های سر تخت را حدود ۱۵-۱۰ سانتی متر بالا آورید. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کم کنید. علائم مربوط به سوزش سردل وجود داشته باشد، ممکن است واقعا حمله قلبی رخ داده باشد. در هر شرایط و در مورد صرف هرگونه دارویی، با پزشک خود مشورت کرده و از خود درمانی پرهیز کنید.

عوارض احتمالی: معمولا انتظار نمی‌رود عارضه‌ای رخ دهد. سوزش سردل که به طور مکرر

عوارض احتمالی: معمولا انتظار نمی‌رود عارضه‌ای رخ دهد. سوزش سردل که به طور مکرر

عوارض احتمالی: معمولا انتظار نمی‌رود عارضه‌ای رخ دهد. سوزش سردل که به طور مکرر

### با تلاش فرماندار شهرستان کازرون؛ مشکل زمین بیمارستان جدید حل شد

سرویس خبری / داود کشاورز: مهندس کاوسی ریسی فرماندار شهرستان کازرون از شکسته شدن طلسم زمین بیمارستان پس از گذشت بیش از سه سال خیر داد و گفت: تمام مشکلات در مورد این زمین برطرف شده و حق زارعان از طرف اداره اوقاف پرداخت گردید.

وی همچنین از تحویل زمین به پیمانکار خیر داد و افزود: پیمانکار این پروژه را با کیفیت و سرعت هرچه بیشتر آغاز خواهد کرد و در این راستا فرمانداری و مجموعه شورای اداری شهرستان کازرون همکاری همه جانبه خواهد داشت. مهندس ریسی با تقدیر از اعضای شورای اسلامی شهر، شهرداری، نماینده مردم در مجلس، اوقاف، دانشگاه علوم پزشکی، زارعان مربوطه به دلیل همکاری جهت رفع مشکل زمین بیمارستان ۲۰۶ تخته‌خوابی کازرون از آغاز عملیات اجرایی این بیمارستان در هفته آینده خیر داد و تصریح کرد: زمین این بیمارستان به مساحت حدود ۶۰ هزار مترمربع است.

### نماینده مردم کازرون در مجلس؛ کازرون پتانسیل مرکز استان شدن را دارد

سرویس خبری / داود کشاورز: غلامرضا دهقان ناصر آبادی نماینده مجلس در مجمع انجمن دوستداران این شهرستان، مطالعه اصلی مردم بخش‌های چارشاهیجان و کوهسره نودان را تبدیل شدن به شهرستان عنوان کرد و گفت: باید چند شهرستان وجود داشته باشد و با تبدیل چارشاهیجان و کوهسره نودان، جره بیلاوه و خشت و کنارخته، به شهرستان، می‌توانیم شهرستان کازرون را به عنوان یک استان به مرکزیت کازرون مطرح کنیم. وی افزود: به دنبال تبدیل فرمانداری کازرون به فرمانداری ویژه هستیم و پیگیری خواهیم کرد. دهقان ناصر آبادی تونل بناف (محرم) را حق مردم کازرون دانست و گفت: فلسفه تونل بناف، حذف تونل اوج به عنوان یک کشتارگاه و وصل شهر به بندر تجاری و تکمیل محور جدید کازرون به ارز است. وی گفت: خط ریلی کلی گهر به خوزستان از فرآیند به سمت خوزستان عبور می‌کند اما پیگیری کردیم که این خط ریلی از شهرستان کازرون عبور کند.

دهقان ناصر آبادی گفت: علیرغم کارشنکی‌های صورت گرفته و فشارهای وارده، که ملی برای سد ترگی می‌گرفتم. همچنین ایجاد سه شهرک صنعتی، تعویض شبکه‌های فرسوده آب‌رسانی سد نرگسی، از کارهای زیربنایی مهم در شهرستان می‌باشد. همچنین سیستم فاضلاب شهری کازرون با اعتبار چهار میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان به سرعت پیش می‌رود. دهقان ناصر آبادی گفت: شهر کازرون با پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های بالای خود، قابلیت مرکز استان شدن را دارد. وی افزود: به دنبال احداث پلیس راه کشتارگه - شیراز هستیم.

در این نشست، اعضای انجمن دوستداران کازرون به بیان مشکلات این شهرستان پرداختند و خواستار تأسیس یک استان جدید به مرکزیت شهر کازرون و عبور آزادراه شیراز - بوهر از کازرون شدند.

### کلیه امور مربوط به اشتغال در سایت اداره کار و امور اجتماعی ثبت خواهد شد

سرویس خبری / داود کشاورز: طی بازدید رییس دفتر فرمانداری، حراست فرمانداری و ریاست اداره کار و امور اجتماعی شهرستان از ادارات آموزش و پرورش، مسکن و شهرسازی، مخابرات و



### اخبار کازرون

### برگزاری جلسه آگاه سازی سیاسی ویژه خاوران در مرکز آموزش ۰۷ کازرون

سرویس خبری / مهدی صفری: به منظور آشنایی بیشتر خانواده کارکنان ارتش جمهوری اسلامی ایران از مسائل سیاسی و جهت بصیرت افزایی، جلسه آگاه سازی سیاسی ویژه همسران و دختران کارکنان مرکز آموزش ۰۷ شهید ترابی ارتش در حسینیه شهید صیاد شیرازی کوی سازمانی این مرکز برگزار گردید. در این مراسم خانم خدایاری از اساتید دانشگاه طی سخنانی به تشریح دموکراسی و ساختار سیاسی کشورهای مختلف پرداخت. ایشان در ادامه به مقایسه ساختار حکومتی جمهوری اسلامی ایران با سایر کشورها و نقش قوای مختلف در اداره حکومت و جایگاه ویژه رهبری و ولایت فقیه در کشور به ایراد سخن پرداخت. لازم به ذکر است در پایان، مسابقه حضوری برگزار و به شش نفر از برندگان جوایز اهدا شد.

### سرانجام مشکل زمین بیمارستان ۲۰۶ تخته‌خوابی شهرستان کازرون مرتفع گردید

به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون، به دنبال تلاشی به وقفه دهقان ناصرآبادی نماینده مردم شهرستان کازرون در مجلس شورای اسلامی و رئیس فرماندار شهرستان، مساله به وجود آمده درخصوص زمین بیمارستان جدید کازرون، مرتفع گردید. شایان ذکر است طی جلسه برگزار شده در روز چهارشنبه ۲۲ تیرماه که با حضور مسئولین مدیریت فن دانشگاه علوم پزشکی شیراز، نماینده مردم کازرون در مجلس، فرماندار شهرستان کازرون، شهردار، سرپرست شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون، نماینده و کارشناس مسئول اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان کازرون، نماینده مسکن و شهرسازی شهرستان کازرون، مسئول توسعه و ارتقای سلامت شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون و پیمانکار پروژه برگزار گردید، پس از بحث و تبادل نظر پیرامون نحوه واگذاری زمین بیمارستان جدید اداره اوقاف و امور خیریه زمین مذکور به دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس در دفتر اسناد رسمی انتقال یافت. همچنین مقرر گردید که عملیات ساخت بیمارستان جدید با سرعت و حفظ کیفیت از تاریخ ۲۵ تیرماه ۹۰ آغاز گردد.

### برگزاری جشن میلاد در روستای تنگ چوگان

سرویس خبری / مهدی صفری: همزمان با سالروز میلاد خجسته امام زمان (عج)، مراسم جشنی در روستای تنگ چوگان وسطی به همت پایگاه مقاومت شهید مزارعی و با همکاری فرماندهی مرکز آموزش امام رضا (ع) و دفتر نماینده مردم کازرون در مجلس شورای اسلامی و شرکت بی نظیر مردم منطقه برگزار شد. در این مراسم که با تلاوت آیاتی از قرآن مجید توسط هدایت سرویس از قاریان برجسته شهرستان آغاز شد، حاج آقا بیضا از اساتید دانشگاه به تشریح دلایل غیبت امام زمان (عج) پرداخت. سپس دسته رزم نوازان یادگان امام رضا (ع) به اجرای آهنگ‌های شاد پرداختند و همزمان اعضای باشگاه رزمی پرواز کازرون به سرپرستی استاد علی معمارزاده به اجرای حرکات رزمی - نمایشی و شکستن اجسام سخت اقدام نمودند. همچنین حجت بزدانی از مداحان اهل بیت (ع) به مداحی و مولودی خوانی پرداخت. لازم به ذکر است به کلیه افرادی که نام آنها مهدی بود و ۲۰ نفر از شرکت کنندگان حاضر در جشن هدایایی از طرف دفتر نماینده مردم کازرون در مجلس شورای اسلامی و پایگاه مقاومت شهید مزارعی اهدا گردید.

### دیدار با خانواده شهدا یاد و خاطره آن دلاور مردان را پررنگ تر می‌کند

سرویس خبری / آرش کناورز: بهراد برنیان بخشدار جره و بلاوه بهمراه حجت الاسلام دهقان امام جمعه شهر، سرپرست شهرداری بلاوه، دهیار و شوراها اسلامی با خانواده‌های ناعم شهیدان صدراله اردشیری و فضل اله اردشیری روستای خرم زار از توابع مینو جره و بلاوه دیدار نمودند. در این دیدار معنوی برنیان بخشدار جره و بلاوه اظهار داشت: دیدار با خانواده معظم شهدا یاد آن شهدای عزیز را پررنگ تر می‌کند.

### برگزاری جشن میلاد در پادگان ۰۷ کازرون

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش با حضور فرماندهان، مسئولین و کارکنان پایور و وظیفه این

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش با حضور فرماندهان، مسئولین و کارکنان پایور و وظیفه این

### برگزاری جشن میلاد در روستای تنگ چوگان

سرویس خبری / مهدی صفری: همزمان با سالروز میلاد خجسته امام زمان (عج)، مراسم جشنی در روستای تنگ چوگان وسطی به همت پایگاه مقاومت شهید مزارعی و با همکاری فرماندهی مرکز آموزش امام رضا (ع) و دفتر نماینده مردم کازرون در مجلس شورای اسلامی و شرکت بی نظیر مردم منطقه برگزار شد. در این مراسم که با تلاوت آیاتی از قرآن مجید توسط هدایت سرویس از قاریان برجسته شهرستان آغاز شد، حاج آقا بیضا از اساتید دانشگاه به تشریح دلایل غیبت امام زمان (عج) پرداخت. سپس دسته رزم نوازان یادگان امام رضا (ع) به اجرای آهنگ‌های شاد پرداختند و همزمان اعضای باشگاه رزمی پرواز کازرون به سرپرستی استاد علی معمارزاده به اجرای حرکات رزمی - نمایشی و شکستن اجسام سخت اقدام نمودند. همچنین حجت بزدانی از مداحان اهل بیت (ع) به مداحی و مولودی خوانی پرداخت. لازم به ذکر است به کلیه افرادی که نام آنها مهدی بود و ۲۰ نفر از شرکت کنندگان حاضر در جشن هدایایی از طرف دفتر نماینده مردم کازرون در مجلس شورای اسلامی و پایگاه مقاومت شهید مزارعی اهدا گردید.

### برگزاری جشن میلاد در پادگان ۰۷ کازرون

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش برگزار گردید. در این مراسم یگان موزیک مرکز به اجرای آهنگ‌های مناسب با این روز پرداخت. سپس سرهنگ ستاد عباسعلی اسدی فرماندهی مرکز به ایراد سخنانی پرداخت. وی جوانان را بزرگترین و بهترین سرمایه‌های یک کشور دانست. همچنین حجت الاسلام عزیز رضایی رئیس عقیدتی سیاسی یادگان طی سخنانی گفت: بین معنی ظاهری این موضوعات با واقعیت آنها فرق است و باید از سنین جوانی با خودسازی و تزکیه نفس، با روح قدرت، عزت و حب خدا و ارزش انسانها آشنا و مانوس شویم. لازم به ذکر است در این مراسم به ۱۵ نفر از سربازان نمونه مرکز لوح تقدیری مرخصی تشویقی اعطا شد.

همچنین برنامه افتتاحیه طرح تابستانی مجمع فرهنگی کوی سازمانی شهید بهشتی این مرکز هم‌زمان با این روز فرخنده با حضور مسئولین یادگان آغاز و جهت پر نمودن اوقات فراغت همسران و فرزندان کارکنان کلاسهای فرهنگی و ورزشی تشکیل گردید.

### برگزاری جشن میلاد در روستای تنگ چوگان

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش با حضور فرماندهان، مسئولین و کارکنان پایور و وظیفه این

### برگزاری جشن میلاد در پادگان ۰۷ کازرون

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش با حضور فرماندهان، مسئولین و کارکنان پایور و وظیفه این

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش با حضور فرماندهان، مسئولین و کارکنان پایور و وظیفه این

سرویس خبری / مهدی صفری: به مناسبت میلاد مسعود یگانه منجی عالم بشریت حضرت مهدی موعود (عج) مراسم جشنی در پادگان ۰۷ شهید ترابی ارتش با حضور فرماندهان، مسئولین و کارکنان پایور و وظیفه این