



تاریخ
۲۹
مهر
۱۳۹۶
شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان داخل شدن در خانه بی‌غیرتی و هوس آسان است و خارج شدن از آن سخت و دشوار

تازی

زندگی‌نامه ۱۱ شهید انقلاب شهرستان جهرم

مجیدرضا جهین مهین مدیر مرکز جهرم‌شناسی

شهید عبدالرسول مصلی‌نژاد

– شهید عبدالرسول مصلی‌نژاد فرزند محمود در تاریخ ۱۳۳۷/۴/۱۷ در جهرم در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد و به‌دلیل فوت پدرش تحت سرپرستی مادر مهربانش رشد و نمو کرد. تحصیلات دوره‌ی ابتدایی را در مدرسه‌ی قائم مقام گذراند سپس در یک کارگاه مکانیکی، مشغول به کار شد و مهارت لازم را در این حرفه کسب نمود وی به مبانی اعتقادی و انجام واجبات دینی پایدار بود و بعد از کارهای روزانه ازحضور در مجالس دینی و مذهبی غافل نمی‌شد و در جلسات مسجد، همواره یار و یاور بود و در همین مجالس بود که با نهضت انقلابی مردم آشنا شد و دل به آن سپرد و از جمله کتاب‌های مذهبی که دراختیار داشت رساله‌ی حضرت امام خمینی – رحمت‌الله علیه – بود و همیشه در تظاهرات شرکت می‌کرد که در یکی از شب‌های ماه مبارک رمضان عازم مسجد قبله (مسجد امام خمینی – رحمت الله علیه –) می‌شود. از آنجا به همراه مردم مسلمان علیه رژیم به تظاهرات و سردادن شعار الله اکبر، خمینی رهبر و مرگ بر شاه می‌پردازد. هنوز مدتی از حرکت مردم نگذشته بود که مزدوران سر سپرده‌ی شاه، آنان را محاصره و با باتوم به جان آن‌ها می‌افتند. و سرانجام شهید عبدالرسول با ضربات باتوم مأموران رژیم در شبانگاه ۱۳۵۷/۵/۱۱(۲۵ رمضان آن سال) در محله‌ی مصلا‌ی جهرم به درجه رفیع شهادت می‌رسد، عمل سرسپردگی رژیم پس از شهادتش برای سروپوش گذاشتن به جنایت خود، شبانه پیکرش را به شیراز بردند تا دسترسی به پیکرش ممکن نگردد؛ ولی خانواده‌ی این شهید مطلع شدند و همان شب برای به دست آوردن پیکرپاکش عازم شیراز شدند. بعد از شهادت این مبارز و دستگیری ۸ نفر از مردم انقلابی جهرم اعلامیه‌ای بر علیه رژیم با امضای مسلمانان مبارز جهرم صادر و در سطح شهر پخش می‌گردد.

در پی اقدام خانواده و فشارها و اعتراضات مردم انقلابی جهرم، ساواک شیراز مستأصل شده و مجبور به بازگرداندن پیکر شهید شدند و پیکر این شهید گرانقدر در گلزار شهدای رضوان جهرم دفن گردید و با دفن پیکر این شهید انقلاب در این قبرستان، عطر شهادت فضا را آکنده و راه تازه‌ای به روی انقلابیون گشود.

شهید جهانگیر (عبادالله) کارگر

– شهید جهانگیر (عبادالله) کارگر فرزند علی‌اکبر مهرآسا (کارگر) در تاریخ ۱۳۴۱/۲/۱۹ در جهرم در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد، نزد پدرش که از افراد مؤمن و متدین جهرم می‌باشد، قرآن و مسائل شرعی را فرا گرفت وی در دوره‌ی دبستان در دبستان شاپور سابق (عباد) در مراسم صبح‌گاه مسئول قرائت قرآن بود و سپس در مدرسه فارابی جهرم دوره‌ی

هشدار درباره توزیع نذری در ظروف یک‌بار مصرف

گذاشتن ظرف پلاستیکی در ماکروبو سرطان سینه را افزایش می‌دهد



ابتلا به عوارض آن کمتر است. استفاده این ظروف در مواد غذایی سرد بلاعامن است و تنها در خوراکی‌های گرم و حرارتی‌ست که توصیه می‌شود کمتر استفاده شوند.

حکمت دوست خاطر نشان کرد: تشکیل‌دهنده ظروف یک‌بار مصرف گیاهی، از مواد طبیعی گیاهی نظیر نشاسته ذرت و گندم ساخته می‌شود و به‌دلیل عدم استفاده از مواد شیمیایی در هنگام استفاده از مواد داغ و چرب هیچ‌گونه مواد مضرى از آن وارد غذا نمی‌شود.

به عبارتی دیگر این ظروف عاری از هرگونه اثرات مضر و مواد شیمیایی در تماس با مایعات و غذاهای داغ است.

این متخصص تنها عیب ظروف گیاهی از تغییر در طعم مواد غذایی دانست و گفت: ممکن است در صورت ریختن مایعات در این ظروف کمی بوی نشاسته حس شود که به دلیل استنشام هم‌زمان احساس می‌شود که مزه مایعات تغییر کرده است، البته این بو کم است و تنها برخی از افراد متوجه آن شوند.

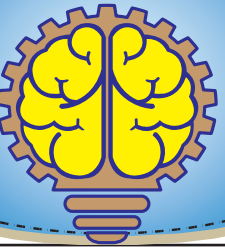
وی در پایان هشدار داد: مردم به هیچ‌عنوان برای گرم کردن غذا در ظروف یکبار مصرف از ماکروویو استفاده نکنند و سریع‌تر غذا را از این ظروف خارج کنند. چرا که گرم کردن غذا با ظروف پلاستیکی داخل مایکروو، احتمال بروز سرطان در افراد را افزایش می‌دهد. در ظروف پلاستیکی یک‌بار مصرف ماده‌ای سمی به‌نام دیگوکسین آزاد می‌شود که خطر بروز سرطان به خصوص سرطان سینه را در زنان افزایش می‌دهد. دیگوکسین برای سلول‌های بدن انسان فوق‌العاده سمی است و خطر تولید آن در ظروف یک‌بار مصرف به‌خصوص در اثر حرارت غذای پرچرب بیشتر است.

ضرب‌المثل‌های جهان

داخل شدن در خانه بی‌غیرتی و هوس آسان است و خارج شدن از آن سخت و دشوار

صفحه
۵
شماره
۲۰۸۳
سال
بیست و سوم

اندیشه



قسمت دوم

علی‌رغم کوچکی سن از جباران رژیم شاه، عقده‌ای بزرگ به دل داشت و حتی سینه به سینه و رو در روی آن‌ها می‌ایستاد و مقاومت می‌کرد و از حنجره‌های کوچکش، فریاد الله اکبر و مرگ بر شاه بر می‌خاست و در این میان یک‌بار نیز مورد تعقیب دو سرباز قرار گرفت و از دست آن‌ها گریخت و به منزل همسایه پناه برد و در صبح روز بارانی سوم محرم، ۱۳۵۷/۹/۱۳ بود که برای برطرف کردن مشکلات درسی‌اش به خانه‌ی عمویش رفته بود و درحال بازگشت به منزل با تظاهرات انقلابی مردم مواجه شد. طاق‌ت نی‌اورد و مشت کوچکش را گره کرد و همراه با مردم معترض در خیابان امام خمینی (ره) کنونی، فریاد الله اکبر، مرگ بر شاه سرداد و سربازان بر روی مردم آتش می‌گشودند که ناگهان تیری به پهروز خورد و او را در خون خود غلتاند و پس از چند ساعت بیهوشی در بیمارستان در ساعت ۱۱:۳۰ دقیقه صبح همان روز به کاروان شهدا پیوست و به معبود رسید. و در گلزار شهدای رضوان به خاک سپرده شد و با شهادتش، آتش شور و حماسه را در وجود جوانان شعله ور ساخت و هم سالانش را به مبارزه بی امان علیه شاه فرا خواند.

شهید محمد اسدی

– شهید محمد اسدی فرزند نعمت در تاریخ ۱۳۵۷/۱/۲۷ در روستای موسویه (دهزیر) جهرم متولد شد. هر روز آوای خوش قرآن و صدای اذان مسجد محل او را با کلام خوش وحی مانوس می‌ساخت و لالایی او، صدای مهربان یا حسین و یا زینب مادرش در منزل بود، در منزل نیز صدای گلوله‌های سلاح‌ها و سرنیزه‌ها از طرفی، و الله اکبرهای مردم انقلابی نیز از سوی دیگر، گوش‌های او را آکنده ساخت و مردم روستا با همتی دو چندان در آن روستای دور افتاده، به سهم خود تار و پود رژیم شاهنشاهی را در هم کوبیدند.

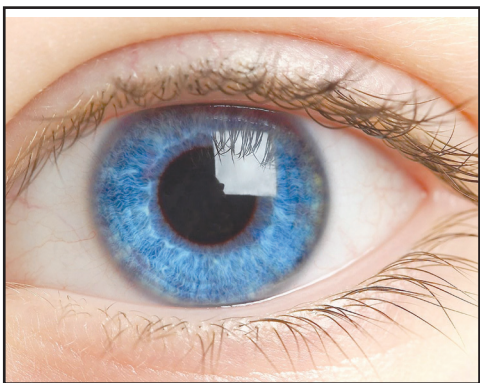
مادرش که تربیت‌شده‌ی محافل روضه و دعا بود در راهپیمایی‌ها حضوری زینبی گونه داشت و در حالی که نوزادش را به سینه می‌فشرد با سردادن فریاد رسای مرگ بر شاه خشم خود را آشکار می‌کرد.

روز هفدهم محرم مصادف با ۱۳۵۷/۹/۲۷ بود که مادر محمد در تظاهرات روستای موسویه نیز نوزادش را چون علی اصغر (ع) آذین بست و به سینه چسباند و به جمع تظاهر کنندگان رژیم شاهنشاهی پیوست. مادر محمد توفنده شعار می‌داد و محمد تپش قلب عاشوراییش را حس می‌کرد که به ناگاه جلدان شاه بر روی مردم بی پناه آتش گشودند.

محمد که در آغوش مادرش بود و تپش داشتند و به همین دلیل محققان بر خود، تنفر خود را از رژیم اعلام می‌کرد هدف تیر قرار گرفت و صغیر گلوله‌ای آتشین گلولی نازک علی اصغر انقلاب را شکافت.

ادامه دارد

این گیاهان دارویی بینایی شما را چند برابر می‌کند



زردچوبه

زردچوبه خاصیت درمانی زیادی دارد و برای چشم هم مفید است. این گیاه می‌تواند جلوی اکسیده شدن عدسی‌های چشم را بگیرد و این یکی از شایع‌ترین بیماری‌های چشم است. زردچوبه به‌خاطر داشتن مقدار زیادی «کورکومین» خاصیت ضد التهابی دارد و به همین دلیل این گیاه خاصیت ضد التهابی دارد و برای خشکی چشم خوب است.

عصاره تخم انگور

عصاره تخم انگور در درمان بیماری‌های چشم بسیار مفید می‌باشد و ناراحتی‌های چشم همچون لکه چشم، آب مروارید، بیماری قند و تغییر شکل آن را درمان می‌کند.

تخم انگور «لیوتلینید» دارد که برای چشم مفید است و خاصیت آنتی هیستامین و آنتی اکسیدانت دارد.

گلدن سیل (Goldenseal)

خاصیت آنتی‌بیوتیک این گیاه برای سلامتی چشم هم مفید است. چشم‌شومی که از این گیاه ساخته می‌شود می‌تواند در درمان بسیاری از عفونت‌های چشمی مانند تراخم و گل مژه مؤثر باشد.

چشم یک عضو حساس در بدن است. گیاهان به خودی خود نمی‌توانند در درمان چشم مفید باشند، اما می‌توانند حالت تکمیلی داشته باشند. اگر شما نگران سلامتی چشم خود هستید برای یک چک‌آپ از دکتر چشم پزشکی خود وقت بگیرید.به گزارش جام جم آنلاین به نقل از میزبان، بیماری‌های زیادی چشم را تهدید می‌کند که از التهاب‌های ساده و قرمزی گرفته تا بیماری‌های خطرناکی که می‌تواند به نابینایی منجر شود.

عرقون (Eyebright)

خاصیت شفادهنگی این گیاه برای چشم از گذشته‌های دور شناخته شده بوده و برای حفظ نور چشم از آن استفاده می‌شود. این گیاه می‌تواند خارش و قرمزی چشم را برطرف کند.

براساس تحقیق ۱۲ پرشک اروپایی قرط عرقون در ۸۱ درصد موارد مؤثر بوده است و التهاب چشم را درمان می‌کند.

شوک (Milk Thistle)

می‌گویند که چشم دروازه روح است، اما گیاه‌شناسان معتقدند که چشم دروازه سلامتی جگر نیز هست. ضعف و تیرگی دید می‌تواند نشانه خوب کار نکردن جگر یا کبد باشد. گیاه شوک و ماده مؤثره آن «سیلیمارین»، هم برای رفع التهاب جگر و هم برای چشم مفید است. ویتامین‌های مفید برای چشم در کبد انباشته می‌شوند. گیاه شوک با رادیکال‌های آزاد در بدن مبارزه می‌کند و قند موجود در چشم را کاهش می‌دهد.

گینکو بلیا (Ginko Biloba)

قرن‌هاست که خاصیت این گیاه برای چشم شناخته شده است و می‌تواند جریان خون را به پس چشم افزایش دهد. پژوهشگران کراهی ۳۳۲ بیمار را با این گیاه مورد آزمایش قرار دادند و درمان در بیشتر موارد موفق بوده

است.

رازیانه

اگر شما از التهاب و آب ریزش چشم رنج می‌برید رازیانه می‌تواند باعث تقویت چشم شما بشود. شست‌وشوی چشم با رازیانه می‌تواند جلوی بیماری‌ها همچون آب مروارید را بگیرد. یک تحقیق در سال ۲۰۰۸ نشان می‌دهد که استفاده از قطره رازیانه در درمان آب مروارید بسیار مؤثر است.

زعفران

زعفران هم مانند رازیانه در تقویت دید چشم و به ویژه

درمان آب مروارید مفید است.

در یک تحقیق تمامی بیمارانی که از زعفران استفاده کردند بهبودی چشم داشتند و به همین دلیل محققان بر این باور هستند که این گیاه می‌تواند جلوی کاهش دید در بیماران کهنسال را بگیرد.

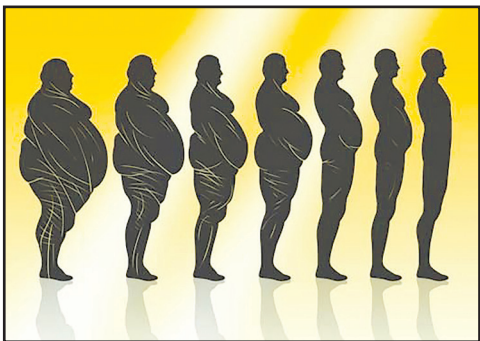
زغال اخته (Bilberry)

در جریان جنگ جهانی دوم، خلبان‌های نیروهای هوایی انگلستان گزارش دادند که خوردن زغال اخته به دید آن‌ها در شب کمک می‌کند. زغال اخته به‌خاطر داشتن مقادیر زیادی انتوسیانوسید، برای جریان خون در موی‌رگ‌ها بسیار مفید است. این ماده آنتی اکسیدانت و ضد التهاب است. در ضمن این ماده می‌تواند در تولید پیگمنت‌ها در چشم و قابلیت تطبیق با تغییرات نور مفید باشد و مواد زائد چشم را تخلیه کند.

چای سبز

حلقه‌های تیره و پف دور چشم می‌تواند ناراحت کننده باشد. اگر کیسه‌های چای سبز را روی چشم خود بگذارید می‌تواند جلوی بادکردگی دور چشم را بگیرد. چای سبز مقدار زیادی تینین و آنتی‌اکسیدانت دارد. از سوی دیگر چای سبز برای قلب و کبد هم مفید است و به همین دلیل می‌تواند برای چشم هم خاصیت درمانی داشته باشد.

۶ روش برای داشتن شکمی متناسب



حرکات کراچنگ را سه‌بار در هفته انجام دهید. این حرکات را در سه ست با ۲۰ تکرار انجام دهید. حرکت پلانک نیز گزینه مناسبی است.

۳. مراقب تغذیه خود باشید

میوه، سبزیجات، نان کامل، مرغ، گوشت، ماهی و لبنیات کم چرب مصرف کنید. از خوردن شکر در غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.

۴. نمک را حذف کنید

می‌توانید غذای خود را با ادویه‌های دیگر طعم‌دار کنید. خوردن نمک باعث ورم شکم می‌شود.

۵. الکل مصرف نکنید

الکل باعث بزرگ شدن شکم می‌شود. از مصرف آن اجتناب کنید.

۶. استرس را کاهش دهید

افراد زیادی علاقه دارند که در مدت زمان کم چربی‌های شکمی را بسوزانند و شکمی صاف داشته باشند. کم کردن چربی شکمی بدن کم کردن کل چربی‌های بدن امکان‌پذیر نیست اما با روش‌های خاصی می‌توان سریع‌تر به شکمی صاف رسید. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، روش‌های زیر می‌تواند به شما کمک کند تا شکمی صاف داشته باشید و سریع‌تر چربی‌های شکمی را بسوزانید.

۱. حرکات ورزشی دوره‌ای انجام دهید

برنامه‌ای از حرکات ورزشی چربی سوز داشته باشید و آن‌ها را سه‌بار در هفته پشت سر انجام دهید. حرکاتی همچون لانگز، دراز و نشست و شنای سوئدی هر کدام با ۱۵ تکرار در هر ست می‌توانند گزینه‌های خوبی باشد. بعد از انجام این حرکات یک دقیقه طباب بزنید.

۲. حرکات شکمی انجام دهید