## یک متخصص فیزیوتراپی: پایین نگهداشتن سر، موجب آرتروز گردن

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: کارمندان و افرادی که در طول روز سر را به سمت پایین نگه می‌دارند در معرض ابتلا به گردن درد و آرتروز گردن قرار دارند و باید عضلات گردن را تقویت کنند. دکتر «شاهین گوهرپی» در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، اظهار داشت: گردن درد به دلایل مختلف مانند اسپاسم عضلانی، آرتروز و یا دیسک گردن ایجاد می‌شود و ممکن است در هر سنی به وجود آید. وی افزود: فعالیت‌های ورزشی سنگین و همراه با چرخش مهمترین علت گردن درد در دوران نوجوانی و جوانی است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز اظهار داشت: علت احساس سرگیجه و درد در ناحیه پس سر در صورتی که نتیجه تست‌های عصبی منفی باشد، ضعف عضلات است که این مساله قابل درمان است. «گوهرپی» گفت: بیشتر افرادی که پشت میزنشین هستند، مانند کارمندان از ضعف عضلات ناحیه گردن رنج می‌برند. ضعف عضلات گردنی موجب گردن درد و وارد آمدن فشار بر ریشه‌های عصبی می‌شود. وی افزود: ورزش بهترین روش تقویت عضلات گردن است و با انجام ورزش‌های مناسب و تحت نظارت پزشک می‌توان مانع بروز گردن درد شد. این متخصص فیزیوتراپی تصریح کرد: تقویت عضلات گردن، شانه‌ها و بخش فوقانی قفسه سینه کار دشواری نیست و با انجام حرکات ورزشی می‌توان مانع ضعف عضلات و فشار بر اعصاب شد. وی خاطر نشان کرد: زمانی که فردی به گردن درد مبتلا می‌شود، ابتدا باید علت گردن درد مشخص شود که این کار با انجام رادیوگرافی، نوار عصب و عضله و MR امکان‌پذیر است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز بیان کرد: قرار دادن یک توپ کوچک در مقابل پیشانی و فشار دادن سر به سمت جلو، بالا آوردن و چرخاندن شانه‌ها از جمله حرکات ورزشی مفید است که موجب تقویت عضلات گردن و شانه‌ها می‌شود. «گوهرپی» گفت: به کارمندان و افراد پشت میزنشین توصیه می‌شود هر ۲ ساعت یک بار از جای خود بلند شده و این حرکات ورزشی را انجام دهند.

## یک متخصص مغز و اعصاب: تومورهای هیپوفیز باعث مرگ نمی‌شوند

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: تومورهای هیپوفیز معمولا خوش خیم هستند و باعث مرگ نمی‌شوند. دکتر «ابوالقاسم رحیم دل» در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان ایسنا منطقه یزد، با بیان اینکه تومورهای هیپوفیز باعث اختلال دید و سردردهای زیاد می‌شود، اظهار داشت: این تومورها ممکن است در زنان باعث اختلالات قاعدگی شده و در مردان سردرد، تاری دید و حتی به صورت اختلالات جنسی بروز کند. وی علائم دیگر این بیماری را اثر گذاشتن بر روی هورمون‌های تیروئید عنوان کرد و افزود: علائم مهم آن ترشح شیر از پستان مادر است. دکتر «رحیم دل» خاطرنشان کرد: در بسیاری از اوقات، اگر این تومورها کمتر از یک سانت باشند به درمان دارویی پاسخ می‌دهند و در موارد دیگر اقدام به جراحی کمک کننده است.

### ساکنان بهشتی

## فرازی از وصیت نامه شهید «یوسف بلالی»

**نام : یوسف**
**نام خانوادگی :بلالی کمیزی**
**تاریخ تولد:۱۳۳۵/۰۱/۰۷**
**تاریخ شهادت:۶۱/۰۲/۱۰**
**نوع حادثه: حوادث مربوط به جنگ تحمیلی**
**شرح حادثه: حوادث ناشی از درگیری مستقیم با دشمن–توسط دشمن در جبهه**

انا لله وانا الیه راجعون

آدم از خاک آفریده شده و دوباره بخاک می شود و چه بهتر همین خاک شدنش برای خدا باشد .در این تاریخ فوق که وصیت نامه خود را می نویسم ، شهادت می دهم خداوند یکی و دو نیست و شهادت می دهم خالق تمام وجودات عالم است.

شهادت می دهم که حضرت محمد (ص) بنده و فرستاده اوست و شهادت می دهم حضرت علی (ع) امام اول شیعیان جهان هستند با یازده فرزندگرامیش و شهادت می دهم که۱۲۴ هزار پیامبر که اول آن حضرت آدم و آخرین آنها حضرت محمد (ص) از جانب خداوند آمدند برای هدایت مردم.

وصیت من به خانواده ام و والده ام و برادرانم این است که اگر من در جبهه حق علیه باطل شهادت نصیبم شد ،سجده شکر بجا بیاورید که چنین همسری و فرزندی را داشتید و مبادا کوچکترین ناراحتی به خود راه بدهید . اما خدا و مرگ را فراموش نکنید ،واجبات دین اسلام را به جا بیاورید. صله رحم را فراموش نکنید . مخصوصا نماز را با حضور قلب بخوانید که شما را از گناهان باز می دارد .نوزادم اگر پسر شد محمد امین و اگر دختر شد زهره اسم بگذارید. امیدوارم از خداوند که صبر جمیل به شما عنایت بفرماید .

یاد و نامش گرامی

### بازخوانی خاطرات جانباز «احمد مرادی»

# فکر کردم با تیر دو پایم را قطع کرده اند

علی زارعی/ قسمت دوم

در قسمت قبل خاطرات « احمد مرادی» یکی از اسطوره های دفاع مقدس خواندیم که وی به همراه ۳۰ نفر دیگر از جوانان محله شهدای بندرعباس پس از گذراندن دوره آموزشی در اهواز، گردان ۴۱۵ لشکر ۴۱ ثارا... که گردانی غواصی بود را تشکیل داده بودند و حال ادامه بازخوانی ورقی از کتاب خاطرات این رزمنده رشید دفاع مقدس از استان هرمزگان .

«احمد مرادی» می گوید : بعد از دوره آموزشی در اهواز به «فاو» که رزمندگان تازه گرفته بودند رفتیم و مستقر شدیم . در آنجا گردان ما در عملیات «فاو البهار» موضع دشمن را گرفتیم و دشمن را یک کیلومتر به عقب راندیم .

یک ماه یعنی در ماه رمضان ۶۵ در فاو ماندیم.پس از آن برای انجام عملیات کربلای یک به ایلام رفتیم .در «مهران» ایلام ،پشتیبانی یک محور از عملیات کربلای یک را بر عهده گردان ما قرار داده بودند .

در این عملیات «عبدالرضا قنبری» که «تخریب چی » بود به شهادت رسید و «غلام آبسینه» با اصابت حدود ۱۵ تیر به سر و کله اش به شدت مجروح شد و کسی باور نمی کرد که زنده بماند که بحمد ا.... سالم ماند .

البته «قاسم سلیمانی» فرمانده لشکر ۴۱ ثار ا... پس از جنگ ؛«آبسینه» را به کرمان برد ومسئولیت های کلیدی را به وی سپرد و الان هم «آبسینه » بازنشست شده است.

«مرادی » می گوید: پس از عملیات کربلای یک ،برای تجدید قوا و دیدار با خانواده به مرخصی آمدیم و در مرخصی هم آموزش غواصی می دیدیم.

بعد از مرخصی به سد «دز » رفتیم و دو ماه آموزش غواصی و آموزش های تکمیلی که تناسب با عملیات ها داشت می دیدیم.

بعد به « اروند رود» در جبهه «جویب ده» در حوزه آبادان رفتیم و در مدارسی که تخلیه شده بود مستقر شدیم و در همانجا آموزش غواصی می دیدیم و برای عملیات کربلای چهار،پنج ماه آموزش دیدیم و در سوم دی ۶۵ در عملیات کربلای چهار شرکت کردیم. در این عملیات توسط گروهان های « الحجه» و « المهدی» پشتیبانی می شدیم . گروهان «القائم » که فرمانده آن «رضا ترابی» (فرمانده فعلی منطقه یک ندسا) بودو گروهان غواصی بود وارد عملیات کربلای چهار شد ولی گویا عملیات « لو» رفته بود.ما عقب نشینی کردیم .

دو گروهان پشتیبان در محاصره قرار گرفتند و تعداد زیادی شهید و مجروح شدند .در آن عملیات، «نبی زاده» فرمانده گروهان و «مولی پرست» (جانشین فعلی) سپاه امام سجاد (ع) مجروح شدند و مسئولین گروهان به «ترابی» (فرمانده منطقه یکم سپاه) سپرده شد .

پس از استقرار در اروند رود ، اعلام کردند ؛که به زودی عملایت کربلای پنج، شروع می شود،یک هفته مرخصی آمدیم و شهدای این عملیات را تشییع کردیم.

بعد از برگشت ،در ۱۹دی ۶۵ عملیات کربلای پنج آغاز شد. این عملیات در منطقه «شلمچه » بود و ما به عنوان (غواص) نیز شرکت داشتیم .

شب عملیات ،شبهای خاطره انگیزی بود. شب خداحافظی و دعای کمیل و دیدن چهره های نورانی از رزمندگان. بیشتر بچه ها در کربلای پنج شهید شدند. در این عملیات که ساعت نه شب شروع شد وارد آب شدیم .

از سمت راست توسط تیپ المهدی (عج) و سمت چپ توسط لشکر «محمد رسول ا...» (ص) پشتیبانی می شدیم . بایستی خط آبی را می شکستیم .

مسئول اطلاعات محور جانباز «غلام آبسینه» بود و شهید «عبدا... انصاریان» و «مصطفی نبی زاده» تخریب چی بودند که مسیر کانال را به اندازه یک نفر باز می کردند. در یک کیلومتری خط، دشمن متوجه چپ و راست ما شدند و لو رفتند .

دشمن با گلوله های«رسام» که هواپیما را می زنند بر سر بچه ها می ریخت و از دو طرفمان بچه ها رزمندگان شهید شدند.

دستور عملیات صادر شد .پشت سیم خاردار شروع به تیر اندازی کردیم .حدود ده نفر از بچه ها شهید شدند . سیم خاردار، « تله های انفجاری» و «هشت پر» در مقابلمان بود .

کانال بزرگی هم کنده بودند که وقتی وارد می شدیم می افتادیم داخل آن. دشمن هم از دو طرف و بالا به فاصله چند متر تیربارچی مستقر کرده بودند که بچه ها را می زدند .

وقتی وارد کانال شدیم؛ دشمن فرار کرد. ولی در ارتفاعی بالاتر مستقر شد و شروع به تیراندازی کردند. هر کس سرش رابالا می آورد ،تیر می خورد .پشت سرمان فرمانده گروهان۴۰۸ کرمان بود که به بچه ها می گفت بروید.

گفتم توکل به خدا و بلند شدم . به محض اینکه بلند شدیم تیر«دوشیکا» به دو پایم اصابت کرد .

احساس کردم که کسی کنارم ایستاده و با»تبر « دو پایم را قطع کرده است .به زمین افتادم . این عملیات چهار،پنج روز طول کشیدو ما پیروز شدیم .

ادامه این گفت و گو را در صحنه «ایثار» سه شنبه هفته آینده بخوانید .

از راست : محمد درفش ، احمد مرادی ، جعفر حسین زاده

**در این عملیات که ساعت نه شب شروع شد وارد آب شدیم . از سمت راست توسط تیپ المهدی (عج) و سمت چپ توسط لشکر «محمد رسول ا...» (ص) پشتیبانی می شدیم. بایستی خط آبی را می شکستیم**

**در یک کیلومتری خط ، دشمن متوجه چپ و راست ما شدند و لو رفتند . دشمن با گلوله های «رسام» که هواپیما را می زنند بر سر بچه ها می ریخت و از دو طرفمان بچه ها رزمندگان شهید شدند**

## تقدیم به شهید هنرمند « یعقوب دبیری نژاد»

تو کوچه های شهر ما، جای تو دیگه نمی شه
اگه بیای نگاه کنی، خدا می دونه چه می شه

شعرای تو شنگ بودن، مثل نگاه مادرت
مثل بلوغ یک غزل، تو حرفای برادرت

سادگی قافیه هات، وقتی می شینه رو لبات
حماسه ساز عشق می شه، تو دامن شقایقات

شقایق قشنگ من، بابات دیگه نانداره
اومده بودیم بشنویم، اما صداش هانداره

نرگس دل مادرت، یاد تو زنده می کنه
اشکای گوشه ی چشاش، با دلامون چه می کنه

دانمو جمع می کنم، وقتی که قابت می بینم
چشام رو رو هم می زارم، شعرای نابت می خونم

قافیه های غزلام، یه عالمه غصه دارند
وقتی می شینند رو لبام، واژه ها رو کم میارند

ترانه ها موندگارند، اما تو موندنی تری
برای دستان دعا، از همه خوندنی تری

تحفه ی شعر دفتری، براهمه ی شاعرا
قصیده بلند خون، برای دل مادرا

یعقوب منم متصرم، چون تو رو زود نفهمیدم
شعرای تو کهنه شدند، شعرام این رو نفهمیدند

راستش اگه بخوای منم، خسته شدم از این و اون
چقدر خجالت بکشم، کار من نه این و نه اون

◆ معصومه دادور

### پیام شهدا

**شهید یوسف دقت :**
در رفتارهایتان متین باشید و در برخوردها جنبه اسلامی را بر دیگر جنبه ها ترجیح دهید .

**شهید حسن ذاکری:**
ای پدر و مادر مهربانم خود را برای سختی ها و رنج ها و مشقت ها آماده سازید زیرا راه اسلام در پیش گرفتن با رنج و مشقت ممکن است در این راه فرزندانی و همچنین جوانانی هم کشته شوند ، اما این رنج ها و مشقت ها پا بر جا نیست وتمام خواهد شد.... اگر اشکی از چشمانتان سرازیر شد آن اشک و گریه برای علی اکبر(ع) و امام حسین (ع) باشد.

**شهید محمد رضایی:**
ای کسانی که خود را مسلمان به جامعه معرفی می کنید، اسلام یعنی تسلیم شدن به امر خدا.

**شهید عبدالحمید رضایی:**
جنگ ما برای اسلامی و برای رسیدن به کربلای حسین (ع) است .

**شهید علی اکبر سالاری:**
به نحو احسن از اسلام پاسداری کنید که حق پاسداری بر گردان شماست .

◆ **منبع کتاب : « حدیث عاشقان »**
**سازمان بنیاد شهید و امور ایثارگران هرمزگان**

## زندگینامه شهید رضا خوشبخت

شهید رضا خوشبخت در سوم دیماه ۱۳۳۹ در شهر بندر عباس در خانواده ای مذهبی و متوسط چشم به جهان گشود. دوران کودکی را در دامان پاک مادر و تحت تربیت پدر و پرورش یافت و از آنجا که در خانواده ای مذهبی تربیت می شد از همان آغاز کودکی متعصب و مذهبی و متواضع بود. دوران تحصیلات ابتدائی را در دبستان جاوید و دوران راهنمائی را در مدرسه راهنمائی سدید (شهید سایانی) با موفقیت به انجام رسانده و از آن پس در فصل تابستان همراه با دیگر دوستان و همکلاسانش که هم اکنون تعدادی از آنان به درجه رفیع شهادت نائل آمده اند در اسکله مشغول به کار شد . در سالهایی که فعالیت های انقلابی کم کم اوج می گرفت .وی در سال ۵۸ خود را جهت انجام وظیفه مقدس سربازی مهیا ساخته که پس از مدتی انتظار به خدمت اعزام شدند و مدتی از دوران سربازی اش را در جبهه گذراند .

وی یکی از کسانی بودند که دوطلبانه به منطقه جنگی آبادان و سپس به اهواز اعزام شد و سرانجام پس از پایان خدمت سربازی به آغوش گرم خانواده بازگشت . در تاریخ ۶۱/۵/۲۲ پس از شهادت شهید کمالی که یکی از دوستان نزدیک وی بود؛ مجددا تصمیم گرفت که راهی جبهه ها گردد و به همین منظور مدت سه ماه راهی جبهه های نبرد حق علیه باطل شد و پس ازآن در بسیج مستضفین وکمیته انقلاب اسلامی خدمت به محرومین جامعه گشت و در طی این مدت از سوی کمیته انقلاب بعنوان مسئول اردوگاه معتادین و سپس در جهاد سازندگی قسمت امور جهاد گران مشغول خدمت گردیدند .

پس از آن در مهر ماه ۶۳ در شرکت توانیر نیروگاه حرارتی بندر عباس مشغول کارشد و از همان ابتدای که با توجه به شناختی که نسبت به وی در توانیر بندر عباس بود به عضویت انجمن اسلامی نیروگاه بندر عباس در آمده و فعالیت خود را شروع نمود و در چهاردهم فرودین ماه سال ۶۴ جهت یاری رساندن به برادران مسلمان و مظلوم خود را لبنان عازم آنجا گردید و مدت شش ماه بطور مستمرو مداوم در لبنان مشغول نبرد و ازمهر ماه سال ۶۴ پس از بازگشت از ماموریت برون مرزی خود با توجه به بخشنامه دولت از طرف انجمن اسلامی نیروگاه بعنوان مسئول دفتر جبهه و جنگ به نیروگاه بندرعباس معرفی شده که پس از تائید مدیریت نیروگاه در این سمت مشغول انجام وظیفه گردید.

در کنار کار اصلی خود در قسمت تعمیرات بعنوان الکتریک بعنوان الکتریک کمک تکنسین تعمیرات الکتریک بودند. این مسئولیت سنگین را نیز با خوش روئی پذیرفته و ساعات اضافی اوقات خود را صرف خدمت به رزمندگان و دیدار با مجروحین جنگ در بیمارستان و سرکشی به خانواده رزمندگان و گرفتن امکانات برای آنجائی که با رفتن سرپرست خانواده شان به جبهه جز الله یاوری نداشتند می کرد و با تشکیل پرونده برای هر یک رزمندگان اعزامی از شرکت توانیر رسیدگی به کار آنها را با جدیدت ادامه دادند.

در همین اوان بود که شهادت یکی دیگراز دوستان بنام شهید رضائی که در عملیات واالفجر هشت و آزادسازی فاو از جنگ صدامیان بدرجه رفیع شهادت رسید بود در تاریخ ۶۴/۱۲/۳ بمدت شش ماه مجددا راهی جبهه ها گشته و در واحد تخریب مشغول شده و در اواخر رمضان بود که وی در منطقه عملیاتی فاو مجروح گشته و وی با وجود اسرار با مسئولین برای تشکیل پرونده جهت بستری شدن در بیمارستان برای خارج نمودن ترکش که در ناحیه ران و ساق پای او بود از بستری شدن امتناع و در و معتقد بود مخارجی که صرف درمان و علاج وی می گردد .اشخاصی هستند که واجب تر از آن بود و بدین تربیت با توجه به اینکه چند روزی به اتمام مرخصی او باقی مانده بود همراه با تنی از دوستان رزمنده اش جبهه های نورد علیه ظلمت گردید و این با زگشت آخرین بازگشتنش بود و این مسئله را خودبه کرات طی مراجعت هایش مطرح کرده بود و سفارشات خویش را یادآور می ساخت و با همه دوستانش خداحافظی نمود و به خانواده اش دلداری و دلگرمی داده و در طول مدتی که در جبهه های نبرد مشغول جنگ با دشمن بعثی و صهیونیسم بود ، همیشه در نامه هایش وصایایی در زمینه اخلاقی داشتند. خصوصا به خواهران و برادرانش سفارش می نمود که فرزندان خویش را نیکرو به اخلاق اسلامی تربیت کنند و اتمام کننده نامه هایش دعای سلامتی و طول عمر امام بود .

بیش از ده روز طول نکشید که در عملیات کربلای یک در منطقه مهران موفق به دیدار معشوق شد او عاشق بود و عاشقی دل و جان باخته شیفته و دلسوخته.

آخرین سخن این شهید قبل از شهادت این بود که امام گفته است ؛ مهران باید آزاد گردد پس تا آزادی مهران باید جنگید.


## آگهی مناقصه

**دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس قصد دارد آرماتور مورد نیاز خود را با مشخصات مندرج در زیر ، از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید . لذا شرکت ها ، موسسات و افراد ذیصلاح می توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ده روز با مراجعه به اداره حقوقی دانشگاه ، واقع در بلوار دانشگاه ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس ، ساختمان اداری – طبقه چهارم و پرداخت مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب ۰۱۰۵۹۳۶۱۴۵۰۰۷ در وجه این واحد دانشگاهی ، نسبت به دریافت اوراق مناقصه اقدام و درخواست های خود را به صورت سربسته به اداره حقوقی دانشگاه تحویل دهند .**

**به درخواست هایی که پس از تاریخ مذکور دریافت شود ترتیب اثر داده نخواهد شد و کلیه درخواست ها بعد از اتمام تاریخ آگهی با هماهنگی شرکت کنندگان در مناقصه و حضور مسؤولان دانشگاه ، باز خواهد شد .لازم به ذکر است که این دانشگاه در صورت عدم احراز صلاحیت شرکت کنندگان در مناقصه ، نسبت به رد یا قبول درخواستها مجاز خواهد بود .هزینه چاپ آگهی در روزنامه ها نیز به عهده برنده مناقصه می باشد .**

**۱.آرماتورAIII – شماره ۱۰ ؛ ۲۳/۵۰ تن ۲.آرماتور AIII – شماره ۲۲ ؛ ۲۰ تن ۳.آرماتور AIII – شماره ۲۵ ؛ ۳/۵۰ تن**

روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی بندرعباس


## دادنامه

پرونده کلاسه۸۸۰۹۹۸۷۶۱۴۸۰۱۴۶۲ شعبه ۱۰۷ دادگاه عمومی (جزائی) دادگستری شهرستان بندرعباس دادنامه شماره ۸۹۰۹۹۷۷۶۱۲۰۰۰۲۸۴

شاکی : خانم مریم غفاری به نشانی تهران شهر زیبا– خ کوه سا – خ زینلی شمالی–کوچه شقایق –پلاک ۴۸– کدپستی ۱۴۸۶۹۶۴۵۷۱ منزل مهری غفاری

متهم :آقای محمدرضا محمدی به نشانی کردستان مریوان ستاد فرماندهی انتظامی پاسگاه مرکزی اتهام :ترک انفاق

گردشکار: پس از وصول پرونده به این شعبه و ثبت به کلاسه بالا و جری تشریفات قانونی، سر انجام دادگاه در وقت مقرر/فوق العاده تشکیل و پس از بررسی اوراق و محتویات پرونده ختم دادرسی را اعلام و با استعانت از خداوند سبحان بشرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید. رای دادگاه:در خصوص اتهام آقای محمدرضا محمدی فرزند علی ۳۰ ساله اهل مازندران ساکن رودان دائر به ترک نفقه همسرش شاکیه خانم مریم غفاری فرزند امین ۴۱ ساله دادگاه با توجه به محتویات پرونده شکوائیه شاکی اطهارات شاکی و گواهان در دادسرا کیفر خواست شماره ۸۸۱۰۴۳۷۶۱۴۸۰۰۲۹۰ مورخ۸۸/۱۱/۱۷ و با توجه به عدم حضور متهم برای دفاع از خود در جلسه ۸۹/۱/۲۳ دادگاه علیرغم ابلاغ قانونی به آدرس اعلامی بزه را ثابت تشخیص و نامبرده را به استناد ماده ۶۴۲ قانون مجازات اسلامی به تحمل چهار ماه حبس تعزیری محکوم می نماید این رای غیابی و ابتدا ظرف ده روز پس از ابلاغ در همین شعبه قابل واخواهی و سپس ظرف بیست روز دیگر در محاکم تجدید نظر استان قابل اعتراض است.

**رئیس شعبه ۱۰۷ دادگاه عمومی جزائی بندرعباس – محمد زارعی کریانی**

مصرف آبزیان در کودکان خود باعث افزایش قدرت فراگیری و تمرکز می شود

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان