



## ۲۸ اردیبهشت سالروز شهادت

### شهید

### سید مجتبی هاشمی

در سال ۱۳۱۹ در تهران متولد شد؛ پس از اتمام تحصیلات وارد ارتش شد اما بدلیل شناختی که از رژیم طاغوتی پیدا کرد از ارتش خارج شد.

جز خانه و مغازه ای که معیشتش در آن بود، چند خانه و مغازه ی دیگر هم داشت که همه را در طول جنگ تحمیلی فروخت و خرج جنگ کرد... یک مغازه لباس فروشی داشت که آن را به تعاونی تبدیل کرده بود؛ سرانجام در ۲۸ اردیبهشت خانمی به بهانه گرفتن لباس وارد مغازه می شود و بدنبال او افراد مسلح نیز وارد مغازه شده و از پشت ایشان را به رگبار می بندند...  
وایشان با زبان روزه در ۴۵ سالگی به آروزی خود (شهادت) دست پیدا می کند.  
شادی، روحش صلوات

برای در مان بی حال در نماز

زیاد بگوئید:

(و ربك الغنی ذو الرحمة)

پروردگار تو بی نیاز و رحمتگر است .



## طب سنتی (تخم ریحان)

شربت تخم ریحان یا تخم شربتی با بر فروداری از آهن، پتاسیم، کلسیم، امگا ۳ در در مان ناراحتی های گوارشی مانند: درد و ورم معده، نفخ، یبوست، سوء هاضمه و بی نظمی کارکرد معده مورد استفاده قرار می گیرد.

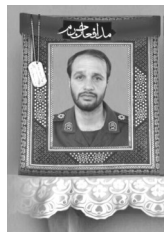
بدون کالری و دارای خاصیت اشیاع کنندگی است به همین دلیل در کاهش وزن موثر است؛ نیز موجب تعادل در فشارخون و کاهش تنش های عصبی و فوش فلکی میشود.

مصرف آن در دوران شیردهی موجب از یاد شیر می شود اما بطور کلی زیاده روی در مصرف آن ممکن موجب سرگیجه و افتلال در بینایی شود.



شما می تونید بعد از پاک کردن دانه ها آن ها را فیس کرده و با مفلوطی از گلاب و شکر و یا به همراه عسل و آبلیمو شربتی نشاط آور برای روزهای گرم تابستون داشته باشید.

## شهید مدافع حرم



## سعید سامانلو

شهادت: ۱۶ بهمن ۱۳۹۴ در ۳۴ سالگی، اهل قم  
فرازی از وصیتنامه شهید:

امیدوارم همیشه در این راه ثابت قدم باشد و بر سر پیمان خود با ولایت بمانید و تا آخرین قطره ی خون دفاع کنید؛  
و این جز با تقوا و اخلاص و مجاهدت میسر نمی شود؛ حالات عرفانی خود را بیشتر کنید و در درس اخلاق بزرگان شرکت کنید و از سخنان لغو و بیهوده پرهیز کنید.



باحجاب  
همین شود  
خودنمایی کرد  
فقط مشتری اش  
فرق میکنند...