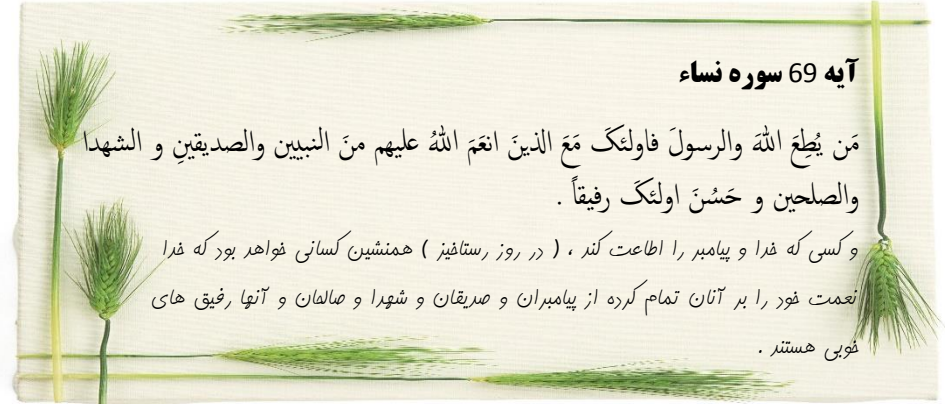


## آیه 69 سوره نساء

مَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصَّادِقِينَ وَالشُّهَدَاءِ  
وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا .

و کسی که خدا و پیامبر را اطاعت کند ، ( در روز ستا فیز ) همنشین کسانی خواهد بود که خدا نعمت خود را بر آنان تمام کرده از پیامبران و صدیقان و شهدا و صالحان و آنها رفیق های خوبی هستند .



دنیوی با پهار دسته بالا همنشین خواهند شد .  
باید به بحث شهدا بیشتر بپردازیم :



و لا تحسبنّ الذين قُتِلوا في سبيلِ الله اموالا  
بل احياء عند ربهم يُرزقون .

زنده کردن یاد شهدا کمتر از شهادت نیست .

مقام معظم رهبری

### آیا میدانید :

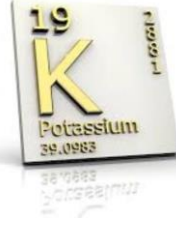
سوره نمل به معنای زنبور عسل شانزدهمین  
سوره قرآن هست و زنبور عسل در برن  
فود شانزده کروموزوم دارد .

## مندلیف درمانی

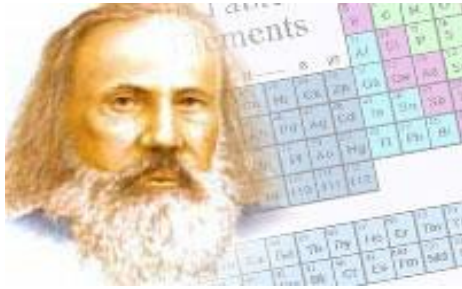
شاید تیتز این بخش براتون جالب باشه . آره جالبه آگه  
یه کم صبر کنین همه چی روی فهمین . ما میفوییم تو  
این بخش بهتون بگیم که عناصری که تو جدول مندلیف  
هستن مثل کلسیم ، پتاسیم ، منیزیم و غیره چه فوایدی  
دارن و تو چه چیزایی میتونین اونا رو پیدا کنین . حتی  
به نظر من میتونین فیلی از مریضی هاتون رو با اونا  
درمون کنین . حداقل یه کم به فکر سلامتی تون باشید  
تو رو به خدا !!!

فب حالا که تصمیم گرفتین به فکر سلامتی تون باشین  
پس با ما تو این بخش با پتاسیم همراه باشین .

فب درباره ی این عنصر  
باید بهتون بگم که بگیرین  
ولشم نکنیدا . فیلی فوبه ا  
پرا ؟ فقدر سوال میپرسی ا  
پایین رو بفون می فهمی .



آگه شما آرم عصبانی ای هستید باید برونید که پتاسیم  
باعث کاهش عصبانیت میشه و در پی اون باعث  
افزایش شادابی و تمرکز در شما میشه . دومین فایده  
ای که این عنصر داره اینه که فشار فون بالا رو کنترل  
می کنه . فیلی ها این فکر رو می کنن که فقط با  
کاهش سریم ( بیشتر نمک ) می تونن از افزایش فشار  
فون جلوگیری کنن اما باید برونن که در کنار اون بهتره  
مقدار پتاسیم برنشون رو بالا ببرن . سومین موردی که  
می تونم بعوش اشاره کنم اینه که مصرف این عنصر  
باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان و بیماریهای قلبی-  
عروقی و هم چنین کاهش در صد ابتلا به سگته مغزی  
میشه. فب حالا با این همه فایده دوست ندارین پتاسیم  
رو وارد وعده غذایی تون کنین؟؟!! فب حالا که میفویاید  
این تصمیم رو بگیرید باید بهتون بگم که کباها میتونین



پتاسیم رو پیدا کنین . از بهترین منابع پتاسیم باید به  
موز ، ذرت ، سیب زمینی و لوبیا سفید اشاره کنم .

توی میوه هامون هم به جز موز

طالبی و پرتقال توی این مورد



پرهم دارن . از منابع دیگه هم میشه  
به اسفناج پخته ، آلوی ششک شده و  
کردو تنبل و کوجه اشاره کرد .

امیدوارم که تونسته باشم بهتون

کمک کنم . ولی کمک اصلی رو



باید فودتون بکنین . چی پوری ؟؟ فب شما که دیگه  
فوب بلرین بنفونین !! سوال ندراره دیگه. فقط فواهشا  
زیاده روی نکنین . یه کم به فکر جیب باباتونم بکنین .

زندگیتون پر پتاسیم !!! خداحافظ



امام رضا (ع)

انجام دادن حسنه و کار نیک به صورت مخفی  
، معادل هفتاد حسنه است . و آشکار ساختن  
خطا و گناه موجب خواری و پستی می گردد و  
پوشاندن و آشکار نکردن خطا و گناه موجب  
آمزش آن خواهد بود .

**شأن نزول:** یکی از صحابه به نام ثوبان خدمت  
رسول خدا رسیده ، ناراحت از این بود که ما جایگاه  
شما را نداریم . اگر اهل بعثت نباشیم که تکلیف ما  
معلوم است ، اگر اهل بعثت هم باشیم مقام شما  
فیلی بالاست . آیه بالا نازل شد که می گوید مطیع  
پروردگار باشید همراه الذین انعمت علیهم ( یعنی  
پیامبران و صدیقین و شهدا و صالحین ) .

سپس پیامبر فرمود: **ایمان مسلمانی کامل نمیشود  
مگر اینکه من را از خود و پدر و مادر و همه  
بستگانش بیشتر دوست داشته باشد و تسلیم باشد  
در برابر گفتار من .**

**انبیاء الهی:** تمام هم و غم آنها هدایت بشریت و  
رسیدن به کمال است .

**راستگویان:** در گفتار و رفتار و اعمال و کردار واقعا  
صدیقین هستند و فقط مدعی نیستند .

**شهدا:** کشته شدگان در راه خدا از جمله شاهدان روز  
قیامت هستند .

**صالحان:**

مطیع اوامر الهی علاوه بر پاداش های افروی و