



فکر زندگی  
ماهی نام  
ماهی

شماره بیست و دوم

اردیبهشت ۱۴۰۰

## فهرست مطالب:

- ۳ ملاک ارزش‌گذاری شما چیست؟ ..... صفحه
- ۵ سری وه‌کا ..... صفحه
- ۷ دوره‌های اِک‌ویدیا (بخش نخست) ..... صفحه
- ۱۳ روح (بخش دوم) ..... صفحه
- ۱۷ کمال حیرت (تجربهٔ شبدا) ..... صفحه
- ۲۰ داستان غار هیمالیا (بخش پنجم) ..... صفحه
- ۲۵ مواد معدنی ضروری در تغذیه ..... صفحه
- ۲۹ غزلی از دیوان شمس ..... صفحه



# ملاک ارزش‌گذاری شما چیست؟



مطمئناً همه ما تعریفی از آن چه که برایمان با ارزش است را دارا می‌باشیم.

برخی انسان‌ها، تجربیاتشان ملاک ارزش‌گذاری‌های آنها را تعیین می‌کند و برخی نیز موضع مشخصی ندارند و به صورت اکتسابی از سوی اطرافیان و نزدیکانشان برانگیخته می‌شوند تا محور ارزش‌گذاری‌شان با آنها همسو باشد. به عنوان مثال چنانچه ما از دوران کودکی در خانواده‌ای پرورش یابیم که بسیار پای بند به اصول اخلاقی و تربیتی تأثیر گرفته از اجتماع باشند، به مرور که رشد می‌کنیم، ارزش‌های ما متناسب با ارزش‌گذاری‌های پدر و مادر و اطرافیان و جامعه خواهد شد و در صورتی که مراتب رضایت آنها را فراهم کنیم، یک امتیاز برایمان محسوب می‌شود که از نظر دیگران ارزشمند و مبادی آداب محسوب می‌شود. اما این تا کجا پیش می‌رود؟

من، تو، او، تا کجا می‌توانیم در پی کسب امتیاز باشیم؟

امتیازی که برای فراهم نمودن رضایت دیگران باشد و یا کسب رضایت برای خودمان است.

رضایت یعنی زندگی خوب داشتن، همسر خوب داشتن، فرزند خوب داشتن، شغل خوب داشتن و یا داشتن نوع متعالی از مقام و شهرت و ...

آن قدر این امتیازات و ارزش‌های ظاهری زندگی ما را اسیر و غرق کرده است که اگر همه آنها را داشته باشیم، خوشبخت‌ترین هستیم و اگر نداشته باشیم احساس بدبختی و حقارت و پوچی می‌کنیم؛ احساس ناتوانی، شکست، یاس، ناامیدی و ... همه اینها نشأت گرفته از نوع ارزش‌گذاری‌های ماست و مبنای ارزش‌گذاری ما بر اساس یک سری سلیقه‌ها و ذائقه‌های همه‌پسندی است که مثل یک ویروس به ما منتقل می‌شود. ما معمولاً به قدری تحت تأثیر قرار می‌گیریم که دیگر نمی‌دانیم به دنبال چه هستیم و چه می‌خواهیم. اگر کمی در زندگیمان غور کنیم، می‌بینیم درست همان چیزی که برایمان ارزشمند است و سعی در نگهداری و حفظ آن داریم، به ناگاه آن را از دست می‌دهیم و یا هر چه تلاش می‌کنیم آن را به دست نمی‌آوریم و یا شخصی که برایمان عزیز و ارزشمند است، شروع می‌کند به آسیب‌زدن به ما و یا از ما دور می‌شود و ما دستخوش خشم و نارضایتی خواهیم شد.

زیرا جریان زندگی همواره مطابق خواسته‌های ما پیش نمی‌رود و ما به جای این که تمرکز کنیم تا صدای زندگی را بشنویم که می‌خواهد چه بگوید و چه پیامی برایمان دارد، در عوض مقاومت می‌کنیم و شکوه و شکایت داریم که چرا خوشبخت نیستیم؟

تا حالا فکر کرده‌اید هدف از آمدن به این زندگی چیست؟



فرد زندگی  
با من تمام  
با من تمام



# ملاک ارزش‌گذاری شما چیست؟

پیروان بنی درباره زندگی دیدگاهی متفاوت دارند، برای آنها مقوله‌ای به نام خوشبختی در زندگی آن هم در جهان‌های تحتانی بی‌معناست، زیرا به این موضوع واقف هستند که زندگی برای آنان مدرسه‌ای بیش نیست و اگر زندگی برخلاف جریان آب پیش برود، همچنان در حال تعلیم‌دادن آنهاست.

برای یک شب‌دایِ اک ارزشمندترین چیزی که وجود دارد، آگاهی است. از زمانی که او در مسیرِ اک قدم می‌گذارد، تحول و دگرگونی آگاهی‌اش شروع می‌شود و به دیدگاه نوینی از زندگی دست می‌یابد، آرام آرام ارزش‌گذاری‌های قبلی او رنگ می‌بازد.

او دیگر از بابت همسر و فرزندان و یا نزدیکانش به خود نمی‌بالد و بی‌مهری‌های آنها خاطرش را مکدر نمی‌سازد، چرا که می‌داند آنها روح‌هایی هستند که به دلیل تسویه‌های کارمیک زندگی‌های گذشته در کنارش قرار گرفته‌اند و دیگر معیار ارزش‌گذاری او، امکانات و رفاه زندگی و موفقیت‌ها و موقعیت‌های شغلی و کاری نیست. این‌ها همه ابزار و امکاناتی هستند که به طور موقت در اختیار ما گذاشته شده است تا بتوانیم در این زندگی

تجربه کسب کنیم. آگاهی از کلیه عواملی که در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند تا ما بتوانیم تجربه کنیم و آگاهی‌مان را گسترش دهیم، خود بزرگترین عامل ارزشمند در زندگی است.

بیداری در آگاهی ناب و اصیل درونی مانند این است که ما از یک خواب عمیق زمستانی برخاسته‌ایم و تازه می‌فهمیم در حال خواب‌دیدن بودیم. ارزش‌گذاری برای چیزهای بیهوده و فانی باعث نگه‌داشتن آگاهی ما در همان سطح می‌شود. ما حتی هنگامی که چیزهای به ظاهر ارزشمند خود را از دست می‌دهیم، به دنبال جایگزین کردن چیزهای دیگر هستیم تا خلاء ایجاد شده را برای ما پر کنند. به جای آن که قدری تمرکز کنیم و به دنبال علت آن در درونمان بگردیم، نه در بیرون. بنی به ما این امکان و فرصت را می‌دهد تا با خودمان روبرو شویم، موانع و مشکلات درونمان را بشناسیم و بررسی کنیم و آنها از سر راه برداریم و به یک دیدگاه وسیع‌تر که در نتیجه رشد و پرورش آگاهی‌مان است برسیم.

بعد از آن است که ارزش‌های حقیقی را می‌توانیم در وجودمان کشف کنیم و آنها را پرورش دهیم.



طی شمشاد

برکت‌شاد  
فرد زنده‌گردد  
با همه نام  
با همه نام



# سر وه کا



آنچه روح توست، روح من است و آنچه منم، در اقلیم خدا  
با تو یکی است.  
آن گونه که در موری و پرنده‌ای، آن همه یکسان است.  
آن خداست با تو سخن می گوید.  
من وه کا هستم به نام خود، هستی دارم در همه زمان‌ها و  
اعصار، زیرا که من سوگمادم.  
تنها در پاراویدیا بر تو ظاهر می شوم.  
آدمی از دیدن من محروم است.  
تنها آن زمان فرزندان مرا بیابد و رخصت دهد به درون  
نابینایش، بیناشود.  
صوت به نور آید پدید و نور به آگاهی درون روشن شود.  
نور بی دانش تهی است. همچنین صوت بی کردار،  
بیهودگی است.

مرا با استادان دیگر کاری نیست.

برادرانم، آن خورشید بهشتی‌اند که بر قلب  
آسمان می درخشند، خواهرانم آن ماه کاملند که  
در میان ستارگان شب خدا می درخشند.

اما من وه کا هستم، ارمغان بهشتی خدا، از عدم  
بر فرزندان خدا ظاهر می شوم.

چون پروانه‌ای، فاخته‌ای یا چون نسیمی بر  
گونه‌های آنان، بوی ازلی خدا را برای آنان به  
ارمغان می آورم.



ایمان، کوری دانش معنوی است.

دیدن، آن وحدت و پختگی رؤیت خداست.

باور، مرکزیت ایمان است.

آنکه به ایمان رود، نخواهد دید.

باور ایمان سازد،

ایمان راه خامی به سوی تجربه عشق جانسوز پروردگار است.

نفی، به از ایمان و باور است.

ما همت نام  
فست بریزد بر کس  
ما همت نام



# سرروده کا



## عشق

بیگانہ ای در سرزمین آدمیان است.  
آرزو عشقی بی حاصل است.  
در سرزمین خدا،  
عشق بی حاصل، ره ندهند.



رنج راه بر چند قسمت است:

رنج بی علم، نادانی است.  
رنج سیاست، خودخواهی است.  
اما رنج با عشق، فراوانی نعمت خداست.

عشق نه آغازی دارد نه پایانی.

آنکه به پایان عشق نگران شود،  
آن را نیافته است.  
و آنکه به آغازش، تنها شادمان شود، از  
دست داده است.

## برکت باشد

بن بگن فتنه از کتاب

میں اقبالی، بن و گنا

فست زید از کتاب  
ماہمت نامہ  
ہما

صفحہ ۶



# دوره ماهی اک ویدیا (بخش نخست)



از این شماره از نشریه تعبیری بر روند دوره‌های ماه‌های تولد در اک ویدیا را، تقدیم به پیروان اک، واصلین، علاقمندان و پژوهشگران علوم باطنی می‌کنیم.

این مقاله‌ها در سرآغاز یک قرن و پایان قرن چهاردهم، مصادف با شروع یک چرخه جدید برای بشر است که در روند کارمای سیاره‌ای قرن گذشته و تاثیر آن بر قرن پانزدهم شمسی است. بنابراین لازم است که ما شناخت کامل‌تری از دوره‌های ماه تولد را داشته باشیم.

ابتدا با عرض تبریک سال نو شمسی به همه عزیزان و مخاطبین، مبحث را ادامه می‌دهم.

## ماه تولد:

در بسیاری از مکاتب، تعبیر زیادی در مورد ماه‌های تولد وجود دارد.

این تعبیر بیشتر دارای معانی مختصر و عمومی است که اشاره‌ای به روند طبیعت کارما، در نحوه شکل‌گیری یک تولد را مکاتب، نمی‌توانند توصیف کنند.

ماه تولد بر اساس چرخه‌های اک ویدیا، در دوازده ماه سال تنظیم شده است. مانند دوازده طرف مختلف که ارواح طبق شرایط کارمیک، به چندین سطح هویت و شخصیت آنان را شکل می‌دهد از جمله:

- نوع کارما

- نوع ذهن و روان

- نوع عادات

بسیاری از افراد نمی‌دانند که طبیعت و عادت‌های آنان و نوع شخصیت فردی آنان، در ماه تولد آنان است و این بر اساس پیشینه‌های آکاشیک آنان طبق قانون کارما تدوین و تنظیم شده است که در ماه تولدی که دارند مجدداً در این زندگی متولد شدند.

طبیعت درون در ماه‌های تولد، نوع طبیعت درونی ما قرائت شده است و در اصل، این طبیعت درونی است که نحوه شکل‌گیری هویت و

فردیت  
ماهنامه





# دوره ماهی اک ویدیا (بخش نخست)



شخصیت فردی ما را در این زندگی شکل می دهد، که شامل بر

- نوع کارما

- نوع انرژی

- استعداد

و ضعف های ماست.



کالبدها؛ جنس و نوع کالبدها در ماه های تولد اهمیت زیادی دارند. کالبد فیزیکی تنها کالبدی است که فعل و انفعالات شیمیایی در آن اتفاق می افتد. جالب است بدانیم این فعل و انفعالات شیمیایی بدن، رابطه مستقیمی با نوع کارمایی دارد که باعث تولد مجدد ما در این زندگی شده است.

نوع کالبد هر شخص چه مونث و چه مذکر دارای این فعل و انفعالات شیمیایی است و صد البته DNA و نوع ژن ما در روند این فعل و انفعالات تاثیر دارد و ریشه در نوع کارمای تقدیری، ذخیره و کارمای سیاره های دارد.

نوع پیوند کارمیک ما با زندگی های گذشته، بوجود آورنده پیوندهای کارمیک جمعی ماست که شامل بر خانواده، ازدواج، فرزندان، جامعه است. بنابراین خصوصیات ماه تولد ما، منبع شناخت هویت، کارما، طبیعت درونی و شناخت، از پیوندهای جمعی و کنونی ما در این زندگی است.



به طور کلی ما نسبت به شناختی که از خودمان داریم؛ بنابر نوع رفتار، عادات، تفکر، استعداد و ضعف است و این شناخت که طی مرور زمان، هویت و شخصیت ما را شکل می دهد، بیشتر شناختی سطحی است.

اما ماه های تولد، نوع طبیعت درونی ما را نشان می دهد.

این طبیعت درونی در چهار جنبه است:

- |         |         |           |          |
|---------|---------|-----------|----------|
| ۱. منفی | ۲. مثبت | ۳. متعادل | ۴. معنوی |
|---------|---------|-----------|----------|

به طور کلی در ماه های تولد، ما با ترکیبی از این جنبه ها یا یکی از آنان متولد شده ایم، اما شناخت سطحی آنان از هویت شکل گرفته

ماست  
فردی اک ویدیا







# دوره نهمی اک ویدیا (بخش نخست)



آنان، براساس کارما و پیوندهای کارمیک، این طبیعت را نادیده می گیرند.

در اینجا است که فرد، شناخت اصلی و عمیق هویت خود را که در ماه تولد او نهفته است را نادیده می گیرد. این نادیده گرفتن باعث عدم آگاهی است که مسبب تولید کارماهای جدید و پیوندهای کارمیک جدید است.

چرا؟

چون طبیعت درونی نهفته شده در ماه تولد، فعل و انفعالات شیمیایی کالبد را تحت تأثیر قرار می دهد.



بعد از آن، نوع فکر، روان، رفتار، عادات، علاقمندی، استعداد و ضعفهای ماشکلی می گیرد و هویت فردی خلق می شود. این موردی است که در سایکولوژی بسیار نادیده گرفته می شود. سایکولوژی بیشتر بر علائم رفتاری و عاداتها، ما را رصد می کند.

ما در مؤسسات بنیاد بنی و کی اونکار، نه تنها اک ویدیا را بررسی می کنیم، بلکه در

کارگاههای حرفه ای علم عمیق ویدیا ساتی که بوجود آورنده تمامی چرخه های و علوم اک ویدیا است را، تحقیق و بررسی می کنیم.

ویدیا ساتی، منشا تمامی ارتعاشات روح است که از منشا جهانهای معنوی تا جهانهای تحتانی را ردیابی می کند. بیشتر تعابیر ویدیا ساتی، شکل گیری نوع طبیعت های درونی را ردیابی می کند و این ردیابی، باعث روشن تر شدن علوم اک ویدیا و چرخه های تقدیری و صد البته، ماههای تولد است.

ویدیا ساتی که ابتدا از فنون ساگوناساتی آغاز می شود، به دیدن زندگی های گذشته می پردازد. با روند تمرینات، ما آرام آرام به شناخت نوع ارتعاشات و جنبه های مادی و معنوی مان، آگاه می شویم.

فلسفه زندگی اک ویدیا  
ما همت نام

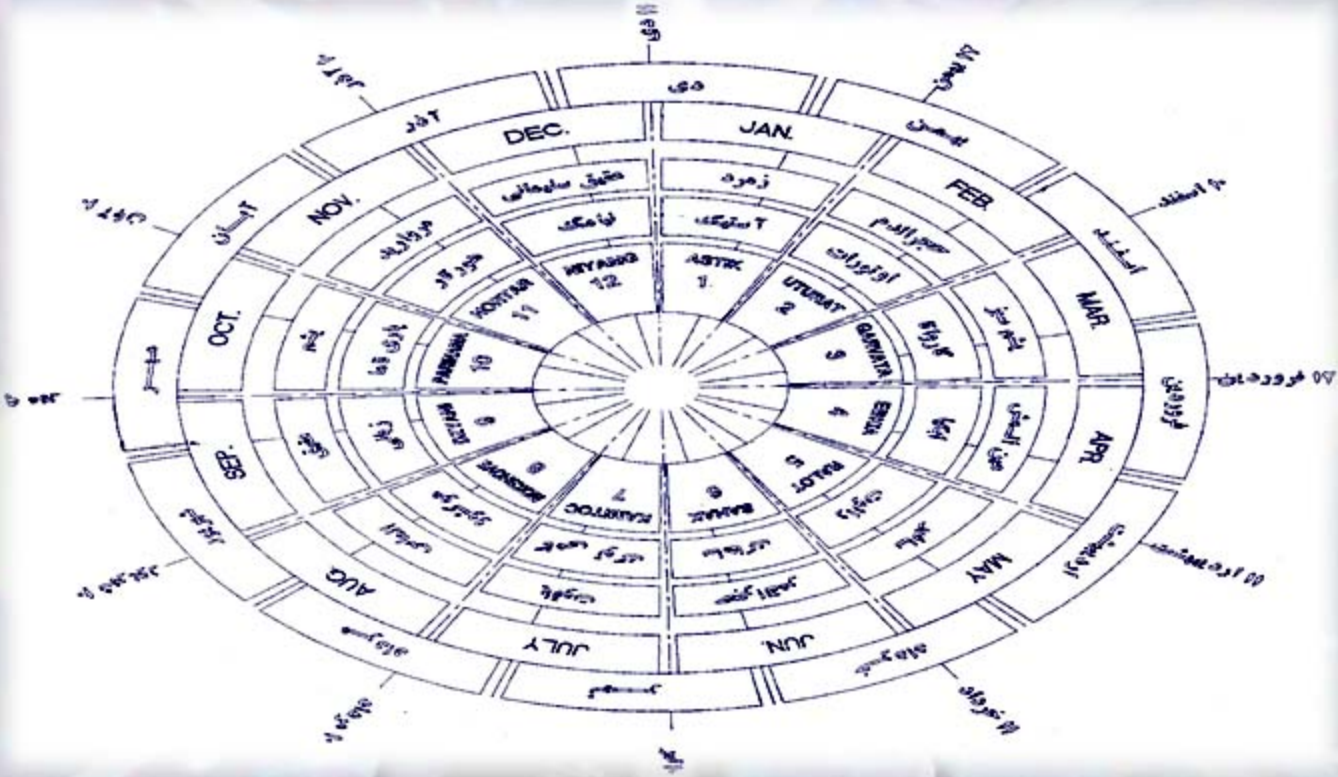
صفحه ۹



# دوره هاشمی اک ویدیا (بخش نخست)



بنابراین ویدیاساتی از طریق اک ویدیا، بر ما ظاهر می شود که نشان دهنده نوعی دانش عمیق و کهن است که از ارتعاشات ما قرائت می شود.



دوره های تولد به شرح زیر می باشد:

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| ASTIK    | ۱۱ دی تا ۱۱ بهمن ماه ژانویه         |
| UTURAT   | ۱۲ بهمن تا ۹ اسفند ماه فوریه        |
| QARVATA  | ۱۰ اسفند تا ۱۱ فروردین ماه مارچ     |
| EBKIA    | ۱۲ فروردین تا ۱۰ اردیبهشت ماه آوریل |
| RALOT    | ۱۱ اردیبهشت تا ۱۰ خرداد ماه می      |
| SAHAK    | ۱۱ خرداد تا ۹ تیر ماه ژوئن          |
| KAMITOK  | ۱۰ تیر تا ۹ مرداد ماه ژوئیه         |
| MOKSHOVE | ۱۰ مرداد تا ۹ شهریور ماه اوت        |
| DZIANI   | ۱۰ شهریور تا ۸ مهر ماه سپتامبر      |
| PARINAMA | ۹ مهر تا ۹ آبان ماه اکتبر           |
| HORTAR   | ۱۰ آبان تا ۹ آذر ماه نوامبر         |
| NIYAMG   | ۱۰ آذر تا ۱۰ دی ماه دسامبر          |

فهرست دوره های اک ویدیا  
هاشمی اک ویدیا



# دوره هاشمی اک ویدیا (بخش نخست)



در اینجا به بررسی اولین دوره تولد می پردازیم:

آستیک؛ Astik، نخستین علامت که ماه زمرد؛ Emerald (روزهای خرد) می باشد، درون خود بسیاری از ویژگی های منفی نیامگ؛ Niyamg، یا ماه عقیق سلیمانی (رنگارنگ)؛ Onyx را داراست. در این نشان آن قدر تأکید بر ضعفها وجود ندارد، بلکه تلاشی خستگی ناپذیر در راستای قدرت مشهود است. آستیک دوره طغیانگری است که حقیقتاً در تضاد با خودداری و امتناعی است که از ویژگی های نیامگ، یا ماه عقیق سلیمانی می باشد. آستیک مظهر بزرگ نمایی و جاه طلبی است. کسانی که در این دوره متولد می شوند، همیشه در تلاش برای کمال هستند، بدون اینکه



درک کنند مشکل اساسی شان، امتناع و محدودیتی است که طبیعت درونشان بر آنها اعمال می دارد. آنها به آسانی تحت تأثیر ناامیدی و افسردگی واقع می شوند.

متولدین دوره آستیک به ترتیبی می توانند در ازدواج با نیامگی ها بسیار موفق باشند. شرایط شیمیایی کالدهای آنها به نحوی بایکدیگر سازگاری دارند و همین سازگاری بین زمرد و عقیق سلیمانی برقرار است. ولیکن باز هم گوشزد می کنم که این نه به معنای دوقلوهای زمانی بودن است نه همزاد روح. اگرچه بسیاری از کسانی که در زمینه های روانی کار می کنند، بدان اصرار می ورزند.

اولین ماه تولد در دانش اک ویدیا دوره آستیک می باشد. آستیک ها به طبیعت درونی خودشان توجه نمی کنند. پس هیچ وقت احساس

ضعف به خودشان راه نمی دهند و به عبارتی به ضعف هایشان توجه نمی کنند و فکر می کنند که هیچ ضعفی ندارند. آنها دوست دارند به سمت قدرت بروند، چون ضعف درون خود را باور ندارند. طبیعت درون آستیک ها منفی

فرد اک ویدیا  
با همت نام





# دوره نهمی اک ویدیا (بخش نخست)



است و طبیعت معنوی ندارند و متعادل یا مثبت نیستند. آنها چون به طبیعت درون خود آگاه نیستند، به ضعف‌هایشان هم آگاه نیستند و این تضاد ایجاد شده باعث می‌شود که آنها آن ضعف‌های درونی را با بدست آوردن قدرت و جاه طلبی پُر کنند. این یکی از مشکلات اصلی متولدين این دوره می‌باشد.

آستیک‌ها به علت این که می‌خواهند طبیعت درونی‌شان را مخفی کنند، به سمت بزرگ‌نمایی پیش می‌روند و سعی می‌کنند یک هویت و شخصیت بزرگ از خودشان تعریف کنند و اساساً در کارهایی که می‌خواهند انجام بدهند، حالت جاه طلبی دارند و جایگاه خودشان را با کسی مقایسه نمی‌کنند و این به علت جذب قدرت منفی است که در وجودشان است.



البته این به معنی نیست که همه متولدين این ماه انسان‌های بدی به شمار بروند. این طبیعت درونی آنهاست و به علت محدودیتی که در طبیعت درونی آنها وجود دارد، آنها به سمت جاه طلبی و قدرت طلبی می‌روند و همچنین به سمت بزرگ‌نمایی خود به پیش می‌روند و از انرژی منفی درون آنها محدودیت‌های زیادی به آنها اعمال می‌شود.

بنابراین وقتی یک آستیکی از لحاظ بیرونی به آن اهداف جاه طلبانه خود نرسد، سریعاً دچار افسردگی و روان‌پریشی می‌شوند. پس بهتر است متولدين این ماه خود را دچار مقام بلند پروازی‌ها (چه مادی و چه معنوی) نکنند. آنها باید سعی کنند که متواضع باشند.

بلند پروازی برای ایشان باعث می‌شود که آنها خودخواه، جاه طلب و قدرت طلب گردند. بنابراین ایشان نباید در هیچ مسئله، چه مادی یا مالی و یا معنوی جاه طلبی و بلند پروازی کنند، چون شکست می‌خورند و طبیعت درونیشان بر آنها قالب خواهد شد. حتی اگر به آن جاه طلبی‌شان برسند باز هم به دنبال قدرت بیشتر خواهند بود و این باعث می‌شود که از لحاظ معنوی در سطح پایینی قرار بگیرند. تعادل برای آنها بهترین گزینه است تا طبیعت درونیشان کم‌کم توسط اک کنترل گردد.

در شماره‌های بعدی سایر دوره‌ها به ترتیب مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

برکت‌شاه  
فست روز اک  
ماهنامه  
ماهنامه



# روح (بخش دوم)



این مطلب در ادامه سری مقالات روح می باشد که از شماره قبلی نشریه آغاز شده است. در این مقالات سعی داریم به بررسی ماهیت و کیفیات روح و تفاوت آن با سایر چیزهایی که به اشتباه روح تلقی شده اند بپردازیم. مطلب قبلی در بخش مفهوم عشق الهی و روش عشق ورزیدن به انسانها به پایان رسید.



مفاهیمی که در آگاهی الهی است و آن عشقی را که مادر یک در باره اش صحبت می کنیم که همان روح الهی است بسیار متفاوت با دیگر عشقها است.

عده ای هم هستند که می گویند می توان از عشق انسانی به عشق الهی رسید. در پاسخ باید گفت که آری؛ ولی نمی شود روی این موضوع حساب کرد. این امر وابسته به طرف شما نیز هست و بنابراین راه مطمئنی نیست. پس بهتر است راه صحیح آن را انتخاب کنیم و آن این است که خودتان را غرق در یک کنید. خودتان را غرق در عشق الهی کنید.

به قول سری وه کا: عشقی که به خدا برسد به همه می رسد. عشقت به خدا رسد به همه و کائنات رسیده است اما اگر تنها به خودت رسد. تو تنهایی، تنهای تنها. اگر عشق عظیمی داری و مخلوقات توانایی و ظرفیتش را نداشتند تو به خدا عشق بورز، چون مالک آن عشق خودش (خدا) هست. آن است که می تواند این عشق را هضم کند.

عشق شما هیچ وقت به دیوار بلند برخورد نمی کند و به سوی شما باز می گردد.

سری ریبازارتارز بارها در این مورد صحبت کرده اند. عشق، قدرت و خرد الهی، تنها می توانند ما را توانا و قوی کنند. این سه ویژگی عظیم به ما توانایی می دهد، بقای ما را حفظ کرده و در سخت ترین شرایط زندگی خرد را به ما اعطاء می کند.



اما ویژگی کامل آن کجاست؟

در هیچ شخصیتی نیست بلکه در وجود استاد درون است. در اینجا خداوند یک وجهه از خودش را به اسم استاد درون می سازد که به عنوان استادی برای



# روح (بخش دوم)



روح است و یک شخصیت نیست. حافظ این مطلب را زیبا بیان می کند:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست  
که من خموشم و او در فغان و درغوغاست  
در این مضمون حافظ از استاد درون حرف می زند.

اگر به استاد درون عشق بورزید، به خدا عشق ورزیده اید. اگر به استاد درون خدمت کنید، به خدا خدمت کرده اید.

نیازی نیست که به کسی یا شخصیتی خدمت کنیم. ما می توانیم زندگی شخصی خودمان را داشته باشیم. به خانواده، زن، شوهر، بچه و ...

هرکدام از ما به عنوان یک روح فردی چه مذکر و چه مؤنث از یک عشق واحد بوجود آمده ایم و آن عشق الهی است، که همان روح الهی هست، که همان آگاهی الهی است. بنابراین نباید خودمان را دست کم بگیریم

ارزش هایت این است: روح ...

کسی که درصدد شناخت روح است باید با این سه ویژگی خودش را متحد کند و به آن وصل شود.



استادان اک عشق عظیمی به دشمنانشان دارند. آنها را دوست دارند، ولی به اصطلاح گاردشان را در مقابل دشمنانشان پایین نمی آورند. (در مقابل آنها کوتاه نمی آیند و مبارزه می کنند) این جهان طبیعت خود را دارد و ما باید از خودمان مراقبت کنیم. اولین اصل عشق ورزیدن مراقبت از خویش است. ما باید بتوانیم از آگاهی و از زندگی خود مراقبت کنیم. اگر ما

از خود و آگاهی مان مراقبت نکنیم ظرفیت بیشتری از این عشق را دریافت نخواهیم کرد چون ما را از هم می درد.

مولانامی گوید:

بگریز ای میراجل از ننگ ما، از ننگ ما

زیرا نمی دانی شدن همرنگ ما، همرنگ ما

از حمله های چند او وز زخم های تند او

سالم نماند یک رگت بر چنگ ما، بر چنگ ما



فلسفه زندگی  
با عشق  
ماست



# روح (بخش دوم)



و در یک مثنوی دیگر:

چرخ از نگردد گرد دل از بیخ و اصلش برکنم گردون اگر دونی کند گردون گردان بشکنم

اینجا جهان تضاد است. عشق الهی این نیست که ما خودمان را به روی هر کسی باز کنیم یا عشق را گدایی کنیم. عشق حرمت دارد، عشق الهی عزت دارد و قدرت دارد. ما باید دیگران و حتی دشمن‌هایمان را به راحتی و دروناً ببخشیم ولی نباید در بیرون در مقابل آنها کوتاه بیاییم و یا به اصطلاح مبارزها، گاردمان را پایین بیاوریم.



اگر ما به عنوان یک روح فردی که فردیت الهی را در خود حمل می‌کنیم، خواهان بقاء باشیم، باید به این صورت زندگی کنیم. البته راه آسانی نیست. راه عشق الهی راه آسانی نیست و هر کسی را یارای به دوش کشیدن این بار نیست.

کسی که تصمیم می‌گیرد خودش را وقف عشق الهی کند، باید بتواند آزمون‌های آن را هم بگذراند.

من عاشق خدا هستم ...



گفتن آن جمله کافی نیست. اگر حتی هزاران بار تکرار کنیم که من عاشق خدا هستم، خدا جواب ما را نمی‌دهد، تا زمانی که بتوانیم به سکوت درون برسیم. آن موقع است که خداوند می‌گوید این فرد شایسته است. از این مرحله است که آن قدر تو را زمین می‌زند و تو دوباره باید بلند شوی که شایستگی‌اش را کسب کنی.

عشق الهی، عشق یا ازدواج زمینی یا سکس نیست. درست برعکس این قضیه می‌باشد. حتی اگر به یک حیوان عشق بورزیم آن عشق واقعاً الهی است، چون که حیوان عشق را جذب می‌کند. اما در مقابل، بشر اینطور نیست علی‌الخصوص در این عصر سیاه کالی یوگا.

این است که چیزی همانند ویروس کرونا به جان انسان‌ها افتاده است. اما همین بیماری کرونا هم بخشی از عشق الهی است. خدا به وسیله آن به ما می‌گوید که بشر خودت را تکان بده والا تکانت می‌دهم. این کار، کار شیطان نیست. با شروع کرونا، تمامی مراکز مذاهب از ترس بسته شدند. آنها نتوانستند جلوی گسترش کرونا را بگیرند، این چیست؟

عشق خدا ...

فصل نهم  
با عشق مبارک



# مرگ (بخش دوم)



عشق الهی از جنبه منفی اش، می خواهد تا که جایی برای خودش باز کند. همه از مردن می ترسند و آن خیلی دقیق روی نقطه حساس بشر دست گذاشته است. اگر پدیده کرونا را خوب نگاه کنیم، به راستی که یک شگفتی است. بخشی از عشق الهی است که از نبض کارما عمل می کند. حالا ما داریم به خوبی از خودمان مراقبت می کنیم. الکل و ماسک و ... استفاده می کنیم و سبک زندگی مان را تغییر داده ایم.

چرا؟؟؟

حتماً باید بحث مرگ در پیش باشد تا ما خودمان را جمع کنیم؟

آیا در حالت عادی زندگی نمی توانیم اینجوری باشیم؟

ترس های بی مورد درباره مرگ!

این است که اگر کسی برآستی می خواهد به راه عشق خدا برود، باید به سکوت درون برسد. جمله ای از سری بایزید بسطامی هست که واصلین حلقه پنجم (مهدیس ها) در بنیاد بنی تکرار می کنند. این یک تمرین همیشگی برای آنان است:

عشق خداوند همه چیز است، مشیت تو جاری باد

آنها سعی می کنند همیشه تمرکزشان برای این جمله باشد. بگذار هر آنچه مشیت توست جاری شود، نه مشیت همسر، نه مشیت من، پسر من، دختر من، نه مشیت حکومت، نه مذهب. فقط مشیت تو، اینجاست که باید سکوت کنیم.

در این مرحله است که باید خودمان را بسپاریم. این اولین مرحله از جذب آگاهی روح است. ما یک فردیت شکل یافته از این آگاهی هستیم و باید بتوانیم آن آگاهی الهی را در این فردیت شکل یافته آرام آرام هضم و جذب کنیم. چون ما در کالبد فیزیکی هستیم، باید دریافت کنیم و ما می توانیم آن را در جهان های معنوی هضم کنیم. پس تا دریافت نکنیم، هضم و جذبی وجود نخواهد داشت. برای این دریافت، ما باید خودمان را در وضعیت و موقعیت روح قرار بدهیم. حتماً نباید مرگ باعث این اتفاق باشد.

استاد ربازارتارز می گویند که طوری زندگی کنید که در روز هزاران بار بمیرید.

ما باید صدها بار بمیریم. همیشه، هر روز و هر لحظه. هر روز خودمان را در این موقعیت قرار بدهیم.

برکت باشد

فست زبیر الکرک  
با شمس سلمه  
ما



# کمال حسرت

تجربه شدیدا



چند روز بود که می خواستم تمام یادداشت های ست سنگ اک ویدیای حرفه ای را وارد یک دفتر جدید بکنم که هم سر و سامان نهایی داشته باشند، هم تمیز و مرتب آماده تایپ بشوند. اما هر کار می کردم نمی شد، نمی دانم چرا اینقدر گیج و سردرگم شدم.

تجربه شدیدا

در نهایت تصمیم گرفتم برای کلاسور، برگه های جدید بخرم و برگه های قبلی را بایگانی کنم. ساعتی صرف سر و سامان دادن شد. باز هم نشد، سر نمی گرفت. سر آخر تصمیم گرفتم هر چه دفتر دارم را بیرون بیاورم و یک بررسی کامل بکنم و از خیر کلاسور بگذرم. نمی دانستم چرا موضوع همه اش به دفترهایم ختم می شد. خلاصه همه را آوردم و بررسی کردم.

باز هم از قبل گیج تر و گنگ تر شدم. عجب بساطی.

دفتر آخر که یک سالنامه مربوط به چند سال پیش است را باز کردم که یک دفعه چشمم به نوشته ای که مربوط به یک رؤیا می شد افتاد. در تاریخ ۲۵ مرداد ۱۳۹۴. در آن رؤیا به آپارتمان قبلی ام در طبقه پنجم یک ساختمان پانزده طبقه برگشته بودم و آن طبقه از ساختمان وسیع تر شده بود و ...

امروز ۲۴ مرداد ۱۳۹۹ است و فردا دقیقاً پنج سال از یادداشت آن رؤیا می گذرد.

جالب است حداقل ظرف دو سال گذشته کارگاه علم اعداد، کارگاه رمزگشایی اعداد و کارگاه های دیگر و تمریناتشان را در این دفتر یادداشت کرده ام ولی تا جایی که یادم است اصلاً این یادداشت را ندیده ام. راستش اول که نوشته ها را خواندم سر در نیاوردم. بس که رؤیا همراه با نماد و نشانه است. اما جالب است بدانید که همزمان که می خواستم فصل نهم از شریعت اول (رؤیت های سوگماد) را برای ست سنگ

امشب بار دیگر مطالعه کنم (۲۵ مرداد ۱۳۹۹)، یک بار دیگر





تجربه شدیدا

# اکمال حیرت



این یادداشت را خواندم. حالا کاملاً به وضوح رؤیا را فهمیدم. پیام رؤیا حاکی از گرفتن وصل پنجم بود.

عشق تو نهال حیرت آمد  
وصل تو کمال حیرت آمد



درست در پایان ۱۶ سال از آشنایی و بودنم در اک و آغاز هفدهمین سال آن. در سال هفدهم کمی بعد از سال نوی معنوی با گروه فرزندان که هنوز نمی دانم چطور به آن وارد شدم و با معلم کمال عزیزمان که تا قبل از آن فقط دو یا سه مرتبه اسمش را شنیده بودم، آشنا شدم. شروع این چرخه تقدیری همزمان شد با یک مسافرت برای مهاجرت از ایران.

امروز پنج سال تمام از آن رؤیا می گذرد.

چیزی که از خواندن این رؤیا دستگیرم شد این است که بارها گفته شده کسانی که در مذاهب دیگر و مکاتب دیگر هم هستند می توانند به طبقه پنجم برسند.

در آن زمان، پیرو هارولد بودم، اما قلباً اک را دوست داشتم. بعد از شفاف سازی هایی که درباره هارولد و مذهبش شد، روزی با مربی در گروه چت می کردیم. مطلبی از کتاب سرزمین های دور مورد بحثمان بود، آنجا که سری ریباز تارز می گوید سوگماد به دو طریق ارواح را هدایت می کند بعضی را مستقیم و برخی را از طریق تلف شدن زندگی ها. در آن لحظه خود را تلف شده می دانستم. حداقل ۱۸ سال از ورودم به اک گذشته بود؛ ۱۸ سال تلف شده، ناامید و واخورده.

اما ریباز جمله ای دیگر هم دارد که بعدها در کتاب شاهزاده به آن اشاره می کند:

« اک جاویدان است و بیهودگی در آن نیست. »



اکنون می دانم که این کلام استاد نیز حقیقت محض است. به قول استاد شمس آن چه را که امثال ما از سر گذراندند، آزمون های الهی در معنویت های ماناسی بود. اگر می ماندیم. جزو تلف شدگان محسوب می شدیم و اگر گذر می کردیم، این فیض است که دستان را گرفته است.

فکر بزرگ  
راهنما



تجربه شبدا

# کمال حسیست

به قول معلم کمال، این تجربه شخصی می‌تواند یک ویدیای یک شبدا باشد، همچنین می‌تواند یک ویدیایی برای هر کسی باشد که به دنبال ارزش‌های معنوی است و این ارزش‌ها تماماً اولویت‌های ممتاز زندگی شخصی او هستند.

و شمایی که خواننده این مطالبی، بدان که این می‌تواند راه هر کسی باشد.

راهی که با کوشش و مجاهدت خلوص وار یک روح می‌تواند منجر به رهایی از چرخه درهم‌شکننده تناسخ و کارما باشد.



اینجا نقطه‌ای است که رؤیت‌های سوگماد درک و دیده می‌شوند.

برکت باشد

فکر زندگی  
راهنمای  
ما



# داستان غار هیمالیا (بخش پنجم)

روز موعد فرا رسیده بود، هانومن و دیگر یارانش در مکانی که اوشیش نشان کرده بود، جمع شدند. همگی آنان نشاطی درونی داشتند که با هیچ چیزی قابل مقایسه نبود، مخصوصاً که هانومن چند روز قبل به این مکان آمده بود.

آنها با خود می گفتند که هیچ کس قدرت آن را ندارد که به ما نزدیک شود!

اما مقصود اوشیش پیر از این کار چه بود؟

او سعی داشت هم آنان را آزموده کند و هم این که هر آن کس در آن نزدیکی است، از نسیم مقدس پروردگار بهره ای ببرد.

همه گرداگرد هم نشسته بودند؛ آدیشره، آنجو، روحان، نایا، سوارا و هانومن ...

آدیشره لب به سخن گشود و گفت وقت آن است با هم ترانه الهی را زمزمه کنیم. آنان دست راست خود را بالا بردند و به نماد احترام به نسیم مقدس روی قلب خود گذاشتند و با هم ترانه الهی را یک صدا زمزمه کردند.



صدایی چون رقص باد میان بیدهای مجنون، در میانشان می پیچید. نه دیواری اطرافشان مانده بود نه حائلی که آنان را از دید نامحرمان بپوشاند. همه آنان در صدای ملکوتی نسیم مقدس شناور بودند. گویی خداوند در آنان می دمید و آنان چون فلوتی صدرا پخش می نمودند.

با خواندن ترانه، بالهای طلایین را گشوده بودند و در آسمان بی انتهای عشق پرواز می کردند.

بعد از ترانه زیبا و ملکوتی گفتند: «عشق نسیم، جاری باد، و چشم های خود را باز کردند.

آن گاه در روبه روی خود اوشیش را دیدند که ایستاده است. سکوت حاکم شد و در انتظار بودند آموزگارشان قرار است چه به آنان بگوید.

او سخن آغاز نمود:

فرزدارک  
ماهنامه  
هیمالیا

صفحه ۲۰



# داستان غار هیمالیا (بخش پنجم)

به نام نسیم مقدس

نسیم عشق ما را فراخوان نموده است. صدای وزش آن را می شنوید؟

او، آن جوهره حیات بخش است که از سریر پروردگار جاری است. قلبمان می تپد، نفسمان می دمد و این از عصاره عشق اوست. اما ما چه کاری توانسته ایم در مسیر نسیم به انجام برسانیم؟



میلیون ها سال از آمدن و رفتن ما گذشته است تا اکنون بتوانیم در آن عشق ازلی بیدار شویم.

سپس اوشیش با اشاره انگشتش پنجره ای هولگرمی را در فضا باز نمود. تصویری نمایان شد. گذشته های دور را نشان می داد.

مردی که در یک سلول تاریک، با شانه ای شکسته افتاده است. او

شمشیرزنی بود که در یکی از جنگ های بین روشنی و تاریکی که به خاطر خیانت همزمانش اسیر شده بود. این جنگ ها سالیان سال ادامه داشت و در آن نسیم مقدس سر بازانش را می آزمود تا آنان آبدیده شوند و شایستگی پادشاهی بر سرزمین عشق را بدست آورند. جنگاورانی از تبار نسیم.

بعدها او تاج شاهنشاهی کشور نیک بختان را بر سر نهاده بود، چون وفاداری به نسیم را به سرانجام رسانده بود.

سپس تصویر محو شد.

اوشیش ادامه داد: «تا لبه مرگ وفاداری به نسیم عشق را بیاموزید، چون تنها او نجات بخش روح است.»

هر جمله از او تا اعماق وجود نفوذ می کرد. او اوشیش نبود، بلکه نسیم مقدس از زبانش سخن می گفت. آنهایی که این جملات را می شنیدند، خود را در پروازی به سوی ابدیت می دیدند، بالهایی که از عشق مقدس جان گرفته بود.

او گفته هایش را پایان داد و در آخر گفت: «از خودتان بپرسید چه کرده ایم در مسیر آن عشق مقدس پروردگار؟»



ما همت نام



# داستان غار هیمالیا (بخش پنجم)

و با گفتن باراکا باشد چون همیشه گفته‌هایش را پایان داد.

با اتمام سخنان اوشیش سؤالاتی از جانب شنونده‌ها پرسیده شد و او با ملایمت به آنان پاسخ داد.

گویی آنان درون حفاظی پولادین هستند و هیچ قدرتی یارای صدمه زدن به آنان را ندارد. همه با اطمینان نشسته بودند، چون می‌دانستند نسیم محافظ آنان است.

همه نور، همه شمع، هدیه از جانب او بود. قدرت، عشق و آزادگی محو شده در همه بود.

عشق را می‌نوشیدند و مست کوچه‌های یزدان بودند.

ققنوسانی برافراشته بودند و کبودی سقف آسمان را بوسه می‌زدند.



گردهمایی عشق به پایان رسید، اما شگفت‌آورترین آن جمعی بود که سرمست پرواز ققنوس‌ها به تماشا آمده بودند.

همه به جمع آنان پیوسته بودند. گویی نسیم آنان را به تماشا گمارده بود و شگفت‌انگیز می‌نمایند.

کم کم گردهمایی تمام شد و مکان خلوت شد.

همگی به معبد برگشته بودند. مریدان در تالار معبد، در مکان همیشگی‌شان جمع بودند و از سرور با هم می‌گفتند. درونی پر بار از شادی که در همه‌هایشان پدیدار بود.

سوارا می‌گفت: «ترانه را با دلتان شنیدین؟ این یک هدیه بود». آنجو ادامه داد: «چه گردآمدنی بود، چون یک فراخوان بود». نایا می‌گفت: «اسرار عشق پروردگار لمس می‌شد، و روحان می‌گفت: «عشق، ساکنی در آن مکان بود». هانومن نیز از وجود قدرت نسیم در آن لحظه می‌گفت.

روزها گذشت...

در آن سوی دیار و کیلومترها دورتر جادوگری بود که مدت‌ها در صدد دشمنی با یاران معبد بود. او سال‌ها پیش در نبرد با آنان شکست خورده بود و منتظر فرصت مناسب می‌گشت تا این شکست خود را جبران کند.

ما همت‌نامه  
فرزاد اکبر



# داستان غار همایسا (بخش پنجم)



او با خبر شده بود که آنها چنین گردهمایی داشته‌اند. از خشم و حسادت و نفرت فریاد می‌کشید. در آن هنگام دستیار طلسم شده خود را فراخواند. یکی از طلسم‌شدگان او که در سخنوری متکبرانه ماهر بود، سریعاً به نزد او آمد و گفت:

عالیجناب، مرا فراخوانده‌اید! در اختیار شما هستم.

جادوگر تاریکی که راجادرو نام داشت با خشم شروع کرد به گفتن: «من باید به این کینه قدیمی که زخمی بر وجودم است را پایان دهم. باید اوشیش پیر را بکشیم»

گاوراو که سالها خدمت گزار راجادرو و از نزدیکان و طلسم‌شده‌های خود او بود، کمی فکر کرد و گفت:

«عالیجناب، نیروهای تاریکی و اهرایم‌ها را فرامی‌خوانیم و با سپاهی بزرگ به آنان حمله می‌کنیم. ما سپاهی زبده از جنگجویان را تشکیل می‌دهیم و در یک حمله همه را از میان می‌بریم. سرورم، راجادرو، من مدتهاست کباب قلب نخورده‌ام. باید لذیذ باشد. هاه‌ها البته اگر خفاش‌هایمان آنان را نخورند. هاه‌ها».

راجادرو: «احمق هنوز به آن جا نرسیده‌ایم. برو و سپاه را آماده کن. باید آنان را در آتشدان قصر کباب کنم. عاشق فریادهایشان هستم وقتی که در حال ذغال‌شدن هستند... هااا هاااا».



راجادرو، گاوراو را مأمور تشکیل سپاه کرد. او

با سرعت خود را به دشمنان دیگر اوشیش رساند و با سخنوری آنان را راضی نمود که راجادرویی قدرتمند، فرمانروای قدرتمند تاریکی چنین نقشه‌ای دارد. گاوراو با مهارت در سخنوری آنان را متحد نمود که با هم و به فرماندهی راجادرویی عظیم، حمله تاریکی را شروع کنند.

تیمی از اهرایم‌های زبده و نیروهای تاریکی راجادرو به هم پیوستند. اهرایم‌ها قدرت نفوذ در ذهن را داشتند و با این کار سایه‌ای بر ذهن مریدان

فرزاد اکبر  
ماهی نام  
ماهی



# داستان غار هیمالیا (بخش پنجم)

می انداختند و چون سدی مانع فکر و فهم آنان می شدند. آنها بازمانده‌هایی از آرتورهاروها بودند، که یکی از ابرقدرت‌های تاریکی در دوران خودش بود. آرتورهاروها نیمی از جمعیت دنیا را به طلسم خود درآورده بودند و صدها سال پیش توسط اجداد اوشیش از میان رفته بودند.



در تمام این مدت و حتی قبل‌تر از آن هم، اوشیش از این واقعه با خبر بود. اما او همیشه اراده‌ی نسیم را بر اراده‌ی خود ترجیح می‌داد و منتظر بود هر آنچه مشیت است، جاری گردد. به همین خاطر مریدان هیمالیا را چنان آموزش داده بود که هر کدام به تنهایی سپاهی را از میان بردارند. اما آنان ناآگاه از چنین وقایعی بودند و این هم اراده‌ی نسیم مقدس بود.

اما نبرد در حال آغاز بود.

برکت باشد

فرزاد اکبر  
ماهی نام  
ماهی





# مواد معدنی ضروری در تغذیه



امروزه با فاصله گرفتن بشر از طبیعت و روی آوردن ما انسان‌ها به غذاهای غیرارگانیک و فست‌فودها، مشکلات تغذیه‌ی زیادی برای ما ایجاد شده است؛ از جمله این موارد کمبود مواد معدنی مورد نیاز بدن است. از طرفی شاهد رشد مصرف بالای مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی می‌باشیم. قبلاً مقاله‌ای در مورد مکمل‌های غذایی در این نشریه آمده بود. در این مقاله دلیل توصیه‌ی پزشکان به مصرف مواد معدنی مورد بررسی قرار گرفته است.

بنا بر نظرسنجی ملی تغذیه و رژیم غذایی، مصرف آهن، کلسیم و ید به‌ویژه در میان دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله خیلی کم است و بیش از یک نفر از هر ده نفر در بیشتر گروه‌های سنی این مواد را به مقدار کافی مصرف نمی‌کنند. مردان وضعیت بهتری دارند اما درصد کمی از آنها از کمترین میزان پیشنهادی برای مصرف این سه ماده معدنی هم کمتر مصرف می‌کنند. کمبود آهن رایج‌ترین اختلال تغذیه‌ای در جهان است.



سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که بیش از ۳۰ درصد جمعیت جهان دچار کم‌خونی هستند و بسیاری از این موارد به دلیل کمبود آهن است و آن را رایج‌ترین و گسترده‌ترین اختلال تغذیه‌ای در جهان، توصیف کرده است.



آهن برای ساختن گلبول‌های قرمز خون لازم است، گلبول‌های قرمز اکسیژن را به سراسر بدن می‌رسانند. اگر به مقدار لازم آهن مصرف نکنید و دچار کم‌خونی ناشی از کمبود آهن بشوید، در معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها و عفونت‌ها و همچنین مشکلات قلب و ریه قرار خواهید گرفت. نشانه‌های کم‌خونی ناشی از کمبود آهن علاوه بر خستگی، کمبود انرژی و کاهش تمرکز و نفس‌تنگی است.

بنابر نظرسنجی ملی تغذیه و رژیم غذایی بیش از نیمی از دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله و بیش از یک‌چهارم زنان ۱۹ تا ۶۴ ساله در بریتانیا کمتر از میزان ضروری پیشنهادی آهن مصرف می‌کنند. این امر در بعضی افراد منجر به کاهش ذخیره‌های آهن بدن و یا کم‌خونی ناشی از کمبود آهن می‌شود (که در ۹ درصد از دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله و ۵ درصد از زنان بزرگسال و یک‌درصد از زنان مسن‌تر مشاهده می‌شود).



کاترین راییس، کارشناس تغذیه می‌گوید: «این مشکل در...»  
**باشگاه سلامت**



# مواد معدنی ضروری در تغذیه



مردان همین رده‌های سنی به طور آشکاری کمتر دیده می‌شود. در خونریزی‌ها آهن از دست می‌دهیم، از این رو کسانی که عادت ماهانه می‌شوند به آهن بیشتری نیاز دارند تا کسانی که نمی‌شوند.



گوشت دارای آهن هم است، نوعی آهن که به راحتی در بدن جذب می‌شود اما شما می‌توانید آهن مورد نیاز خود را از غذای‌های گیاهی هم تأمین کنید، از جمله عدس، کلم و کاهو، نخود، لوبیا، سویا و محصولات میکروپروتئین و بسیاری از دانه‌ها و مغزهای خوراکی. یافته‌ها نشان می‌دهد گیاهخوارانی که رژیم غذایی متنوع و متعادلی را رعایت کنند بیش از غیر گیاهخواران در معرض خطر کم‌خونی ناشی از کمبود آهن قرار نمی‌گیرند.

آهن در بدن با خوردن غذاهای دارای ویتامین ث، مانند مرکبات، لفل، بروکلی و کیوی بهتر جذب می‌شود. نوشیدن چای و قهوه و مواد لبنی، بین غذا، به دلیل داشتن اسید فیتیک باعث کاهش جذب آهن غذا می‌شود.

کلسیم فراوان‌ترین ماده معدنی در بدن است که حدود ۱ کیلوگرم از آن در استخوان‌های بدن یک فرد بزرگسال ذخیره شده است. هرچند بسیاری از ما در دوران کودکی به مقدار کافی کلسیم مصرف نمی‌کنیم تا استخوان‌های سالمی در تمام عمر داشته باشیم.

بیش از یک پنجم دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله و ۱۱ درصد از پسران ۱۱ تا ۱۸ ساله کمتر از میزان لازم کلسیم مصرف می‌کنند.



رابیس می‌گوید: به‌ویژه اگر در دوران کودکی و در مراحل رشد، کلسیم کافی مصرف نکنید، در طول زندگی دچار مشکلات و بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان خواهید شد.



رابیس می‌گوید: لبنیات بیش از ۴۰ درصد از مصرف کلسیم را در رژیم غذایی بزرگسالان بریتانیا تشکیل می‌دهد، اگر مصرف محصولات لبنی را قطع کنید باید اطمینان پیدا کنید کلسیم مورد نیازتان را از منابع دیگر دریافت می‌کنید.

فست‌فود  
باشگاه  
باشگاه



# مواد معدنی ضروری در تغذیه



بیشتر محصولات گندم در بریتانیا غنی شده با کلسیم هستند، یعنی نان، پاستا و غلات صبحانه اغلب غنی شده با کلسیم هستند. حدود ۳۰ درصد از کلسیم مصرفی در بریتانیا از این مواد غذایی تأمین می‌شود. منابع دیگر کلسیم، بروکلی، ماهی با استخوان مثل ماهی ساردین و آزاد کنسرو شده و جانشین‌های شیر و محصولات سویا مانند توفو است. محصولات غذایی ارگانیک از جمله جانشین‌های شیر با مواد معدنی غنی نمی‌شوند.



ویتامین دی برای جذب کلسیم ضروری است. در کشورهایمانند بریتانیا که مردمانشان بهره کمتری از آفتاب دارند پیشنهاد می‌شود که در ماه‌های پاییز و زمستان که نور آفتاب برای تولید این ویتامین در پوست ما کافی نیست، از مکمل‌های ویتامین استفاده کنیم. کسانی که ساعت‌های محدودی از خانه بیرون می‌روند بهتر است در تمام ماه‌های سال از مکمل‌ها استفاده کنند.

بنابر نتایج نظرسنجی ملی تغذیه و رژیم غذایی بیش از یک چهارم دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله کمتر از میزان لازم ید مصرف می‌کنند. ید برای تولید هورمون‌های تیروئید و رشد و سوخت‌وساز بدن لازم است. رایبیس می‌گوید: یکی از بیشترین عامل آسیب مغزی قابل‌پیشگیری در نوزادان بر اثر کمبود مصرف ید است. اگر قصد بچه‌دار شدن و بارداری و شیردهی دارید یادتان باشد که ید برای رشد و پرورش فرزند شما حیاتی است.



در پژوهشی در مورد وضعیت مصرف ید در مدارس دخترانه بریتانیا، دریافتند که کمبود خفیف ید در ۵۱ درصد از دختران بین ۱۴ تا ۱۵ ساله دیده می‌شود. به نظر انجمن تغذیه بریتانیا، بیشتر بزرگسالانی که رژیم غذایی متعادل و سالمی دارند نیاز بدن خود به ید را از مواد غذایی تأمین می‌کنند.

اما کسانی که ماهی و لبنیات نخورند، دچار کمبود ید می‌شوند و نیاز به مکمل‌ها یا غذاهای غنی شده خواهند داشت. بعضی از جانشین‌های شیر با ید غنی نشده‌اند از این رو همیشه به برچسب آنها توجه کنید.

مصرف ید کافی مهم است اما مصرف بیش از اندازه آن هم ضرر دارد.

جلبک‌های دریایی منبع سرشاری از ید است اما ممکن است باعث شود که بیش از حد نیاز این ماده معدنی را دریافت کنید که اثر منفی بر سلامت شما خواهد داشت. به همین دلیل رایبیس می‌گوید: بیش از یک بار در هفته آن را مصرف نکنید، تا مشکلی پیش نیاید.

بنابر نظرسنجی ملی تغذیه و رژیم غذایی در بریتانیا، حدود نیمی از زنان بیش از ۱۱ ساله و یک چهارم مردان بین ۱۱ تا ۱۵ ساله کمتر از میزان لازم سلیوم مصرف می‌کنند. این میزان

باشگاه سلامت



# مواد معدنی ضروری در تغذیه



در هر دو جنس پس از سن ۷۵ سالگی افزایش پیدا می کند.

هر چند کمبود این ماده معدنی نادر است. سلنیوم در فندق برزلی، ماهی، گوشت، تخم مرغ و نان وجود دارد. میزان سلنیوم موجود در غلاتی مانند گندم بستگی به میزان سلنیوم خاک دارد.

به دلیل مصرف غلات اروپایی به جای گندم غنی شده از سلنیوم آمریکای شمالی در محصولاتی مثل نان، مصرف سلنیوم در بریتانیا کاهش پیدا کرده است.

گروه‌هایی از افراد پتاسیم و منیزیم کافی مصرف نمی کنند. کمبودهای ناشی از این مواد معدنی نادر است اما اگر آنها را به مقدار کافی در طولانی مدت مصرف نکنیم سلامت ما به خطر می افتد.

نیمی از دختران ۱۱ تا ۱۸ ساله و بیش از یک چهارم پسران ۱۱ تا ۱۸ ساله کمتر از میزان لازم منیزیم مصرف می کنند.



با اینکه کمبود این ماده معدنی بسیار نادر است و به طور معمول در افرادی با بیماری‌های شدید یا معتادان به الکل و کسانی که مبتلا به ناهنجاری‌هایی در جذب مواد غذایی هستند، دیده می شود اما مصرف این ماده معدنی در میان گروه‌های جوان جمعیت بریتانیا کم است.

منیزیم در غذاهای زیادی وجود دارد از جمله سبزیجات سبز برگ، دانه‌های خوراکی، برنج، ماهی، گوشت و لبنیات.

کمبود پتاسیم به طور معمول بر اثر اسهال پدید می آید اما کمبود مصرف پتاسیم در رژیم غذایی هم در بریتانیا مشاهده شده است، به ویژه در میان زنان، با اینکه مقدار مصرف پیشنهادی لازم برای زنان از مردان کمتر است.

پتاسیم در بسیاری از غذاها و میوه‌ها (به خصوص موز) وجود دارد و سبزیجاتی مثل بروکلی و هویج‌ها، ماهی، صدف، گوشت گوساله، مرغ، آجیل و دانه‌های خوراکی و بقولات خوبی از پتاسیم هستند.

وقتی رژیم غذایی ما در یکی از مواد معدنی کمبود داشته باشد به احتمال زیاد در مواد معدنی دیگری هم کمبود خواهد داشت.

ارزیابی و بهبود رژیم غذایی به طور کلی کمک می کند تا اطمینان پیدا کنیم که مواد معدنی لازم برای فردی سالم را دریافت می کنیم. رابیس می گوید: «اگر می خواهید مکمل‌های غذایی مصرف کنید بهتر است ابتدا با

پزشک خانواده یا کارشناس بهداشت مشورت کنید تا به شما بگوید به کدام مواد معدنی نیاز دارید.»

ما همشامه



# عشق و توبہ

وز کفایت خود بنکسیرم

در عشق و توبہ سال خورم

برست او تو مخوان کہ مکر در میرم

زین دم کہ مہما زمان بہرستند

پنهان کنیم آنچه کردیم

مردانہ کنیم کار مردان

گر تخب عشق روی زردیم

مارا توبہ زرد و سرخ میبزم

برده کن از آفرین باد

باقی برست کہ یاد دریم

صفحہ ۲۹

فہرست کتاب

ماہنامہ

## برنام بنی

نشریه **هامسا ماهنامه فرزندان اک** متعلق به بنیاد بنی فرزندان اک می باشد. این مؤسسه در کالیفرنیا آمریکا و چند کشور دیگر به صورت رسمی ثبت شده و دارای مجوز فعالیت می باشد. تمامی حقوق معنوی و مادی آثار فرزندان اک اعم از ترجمه کتاب سخنرانی و کتاب نوشته شده، مقالات، ست سنگها و کارگاهها متعلق به اک (بنی) و بنیاد بنی فرزندان اک، از جمله کتابهای نوشته شده توسط بنیانگذار مؤسسه و متعلق به فرزندان اک است. بنابراین هر نوع استفاده از این آثار بدون هماهنگی با تیم مدیریت بنیاد بنی، تخلف معنوی محسوب شده و پیگیری خواهد شد.

مطالب این شماره نشریه برگرفته شده از مقالهها و ست سنگهای اصلین برتر، مهدیسها و آراها تاهای مجموعه بنیاد بنی، تجارب فرزندان، کتابهای اک، سایت های ویکی پدیا و خبری می باشد. این مطالب توسط تیم نشریه جمع آوری، ویرایش و به مقاله بدل گشته است.

افزون بر آن، مقالهها و مطالب دیگر بر مبنای تحقیقات و دریافت های فرزندان اک و توسط ایشان تهیه شده است. ضمناً بعضی از تصاویر استفاده شده در مقالات توسط فرزندان اک طراحی و ترسیم شده است.

در صورتیکه که مایل هستید تجارب معنوی شما هم در شماره های بعدی نشر گردد، تجارب ارزشمند خود را به کاربری روابط عمومی در پیام رسان تلگرام ارسال بفرمایید. ضمناً چنانچه شعر، مقاله و یا مطلبی مرتبط با اک و یا مرتبط با مطالب نشریه، توسط شما تهیه شده است و مایل به انتشار آن در نشریه هستید، می توانید آنها را به همین کاربری ارسال فرمایید

همچنین می توانید نظرات و انتقادات خود را با ما از طریق همین کاربری یا ایمیل موسسه مطرح بفرمایید و یا برای آشنایی بیشتر با تعالیم بنی (اک)، ما را در وبسایت و صفحات شبکه های اجتماعی همراهی فرمایید.

وبسایت بنی : [www.Bani-foundation.com](http://www.Bani-foundation.com) .....

وبسایت کی اونکار : [www.Ki-onkar.com](http://www.Ki-onkar.com) .....

روابط عمومی : [T.me/Public\\_Relation](https://t.me/Public_Relation) .....

ایمیل روابط عمومی : [Banifoundation.pr@gmail.com](mailto:Banifoundation.pr@gmail.com) .....

لینک کانال های مجموعه : <https://linktr.ee/banifoundation> .....

برکت باشد

