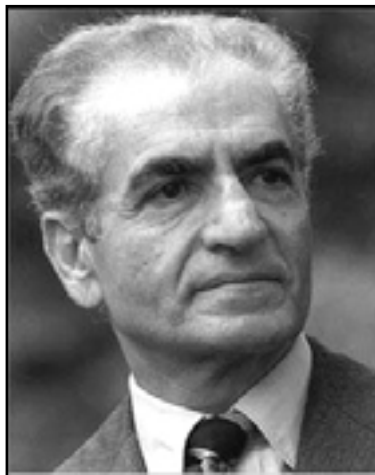


پاسخ به تاریخ

کتاب پاسخ به تاریخ، آخرین نوشته شاهنشاه آریامهر میباشد که در ایام بیماری و در سخت ترین روزهای زندگی وی در غربت و بدور از وطن نوشته شده است. این کتاب در برگیرنده افکار ژگرف شاهنشاه در رابطه با سیاست ایران و جهان، بررسی امور تاریخی، برنامه های ناتمام برای پیشرفت کشور و نیز بروز فاجعه بهمن 57 و تجزیه و تحلیل آن از دید اعلیحضرت میباشد. شما را به خواندن این کتاب مهم دعوت می نمایم.



نویسندگان بسیاری درباره کودکی و جوانی من مقالات کم و بیش درست نوشته اند. اندکی بعد از تاجگذاری پدرم، من مبتلا به حصبه شدم و در اوج بیماری بود که شی علی ابن ابیطالب را به خواب دیدم. با وجود خردسالی میدانستم که علی، امام اول شیعیان را بخواب می بینم. در رویای من، علی در دست راست خود شمشیر دو دم معروفش ذوالفقار را داشت و در دست چپش جامی محتوی یک مایع که به من داد تا بنوشم و من چنین کردم. فردای آن شب تب من فرو نشست و حالم رو به بهبود رفت.

اندکی بعد، در تابستان هنگامی که به زیارت مرقد امامزاده داود می رفتیم، از اسب به زیر افتادم و بیهوش شدم. همراهان تصور کردند مرده ام. ولی حتی خراشی بر نداشتم. در حال سقوط از اسب بود که شمایل حضرت عباس ابن علی را مشاهده کردم که دستم را گرفته حفاظتم می کند. به این دو واقعه، اتفاق دیگری را باید افزود. چندی بعد در کاخ تابستانی تصویر امام دوازدهم، امام غایب را دیدم. این قبیل روایا و

دادم بنحوی که گلوله پنجم به شانه چپم اصابت کرد. بعد از شلیک گلوله پنجم ضارب دیگر نتوانست از هفت تیر خود استفاده کند و به ضرب گلوله از پای درآمد. شاید هم گروهی مایل نبودند که وی سخن بگوید و اسراری را که میدانست فاش کند. تحقیقات بعدی نشان داد که فخرآرائی با اعضای گروههای محافظه کار افراطی باصطلاح مذهبی دوستی داشته و رقیقه وی نیز دختر باغبان سفارت انگلیس بوده است. همچنین در بازرسی محل سکونتش اوراق زیادی متعلق به حزب توده کشف شد. شکست معجزه آسای این سوؤ قصد و نجات من، مراد از ایمان باینکه از تفضلات و عنایات خاص خداوندی برخوردار هستم، استوارتر کرد.

علاوه بر اعتقاد شخصی، در مقام رئیس مملکت من همواره به ضرورت حفظ و صیانت دیانت و حیثیت و اعتبار آن کوشا بوده ام. تمدنی که بر پایه خدانشناسی و عدم رعایت اصول اخلاقی و معنوی استوار باشد، فاقد اصالت و رسالت است. انقلاب سفید ما نیز کاملاً بر اساس تعالیم عالیه اسلامی مبتنی بود که مورد احترام هر خانواده ایرانی است.

روایهای یک کودک

شش ساله بودم که یک بانوی فرانسوی را که همسر ایرانی داشت، به معلمی من برگزیدند. زبان فرانسه را از او فرا گرفتم، تا آنجا که هنگامیکه به سن دوازده سالگی برای تحصیل به سوئیس رفتم. اشکالی برام پیش نیامد. تا سال 1936 در سوئیس به تحصیل ادامه دادم بدون آنکه یک لحظه از توجه به آداب و سنن ملی و مذهبی خودمان غافل باشم. من میدانستم که باید روزی در مملکت

اندیشه های اسرارآمیز طبیعتاً برای کسانی که از اعتقادات مذهبی عمیقی برخوردار نباشند، قابل تصور و فهم نیست. اقلاً در چهار مورد تفضلات خاص الهی شامل حال من شد و ایمان عمیق مذهبی مرا یاری داد. من نجات خود از يك سانحه هوایی و از سوء قصدی که در پانزدهم بهمن 1327 نسبت به من شد را فقط مرهون رحمت خداوندی می دانم و بس. در اوایل بعدازظهر آنروز برای شرکت در مراسم جشن سالروز دانشگاه تهران بانجا رفتم. هنگام ورود به دانشگاه لباس نظامی به تن داشتم و قرار بود دانشنامه و جوایز دانشجویان ممتاز را به آنان اهدا کنم. از میان انبوه عکاسان و خبرنگارانی که برای گرفتن عکس و تهیه خبر هجوم آورده بودند، از فاصله سه متری شخصی که بعداً معلوم شد ناصر فخرآرائی نام دارد، چند گلوله بسوی من شلیک کرد که چهارتای آن به من اصابت کرد و خراشهایی در منطقه گردن و صورت وارد آورد. من که یک آن ضارب را از نظر دور نداشته بودم، به سرعت چند بار تغییر محل

بقیه در صفحه 22

سلطنت کتم و آشنائی با جریانهای تاریخی مرا در ادای وظیفه ام یاری میکرد. از همان زمان من نسبت به مسائل زندگی روستائی ایران توجه خاص داشتم و به رفاه و بهروزی کشاورزان ایران می اندیشیدیم و در فکر آن بودم که چگونه میتوان عدالت را در روستاهای ایران پایدار کرد.

من در سال 1931 از بندر پهلوی در کنار خزر عازم اروپا شدم. هنگامی که این شهر را ترک کردم، بندری کوچک و فقیر بود و چون به سال 1936 به ایران بازگشتم، آنرا شهری زیبا و پررونق و نوسازی شده بافتم. تهران نیز در این مدت دستخوش تغییرات بسیار شده بود. به دستور پدرم حصارهای کهنه و مخروبه شهر را برافکنده، خیابانهای وسیع و زیبا احداث کرده بودند و تهران اندک اندک چهره یک شهر آباد اروپائی را بخود میگرفت. بس از مراجعت وارد دانشکده افسری شدم و به سال 1318 با درجه ستوان دومی از آنجا فارغ التحصیل و سپس در مقام ولایتعهد به سمت بازرس مخصوص قوای مسلح ایران منصوب گردیدم. از این پس هر روز چند ساعت در کنار پدرم بودم و همراه وی در بیشتر مسافرتها داخلش شرکت میکردم. سال بعد، در اول سپتامبر 1939 جنگ دوم جهانی آغاز شد.

فصل دوم - فرزندانم هرگز از هیچ چیز هراس مکن

جنگ دوم جهانی و عواقب فوری آن

بر خلاف آنچه بعضی از صاحب نظران نوشته اند، پدرم نسبت به هیتلر حسن نظری نداشت و نظرات سیاسی و نظامی وی را خطرناک میدانست. بهمین سبب علیرغم حضور تعداد قابل ملاحظه ای از متخصصین فنی آلمانی در ایران، بلافاصله پس از شروع جنگ دوم جهانی بیطرفی کامل ایران را اعلام کرد. روز بروز روشتر میشد که اتحاد شوروی بدون کمک موثر و فوری سایر متفقین تاب پایداری در مقابل آلمانها را نخواهد داشت. در تابستان 1942 نیروهای زرهی آلمان حتی به چاههای نفت مای کب در قفقازیه رسیدند. برای متفقین یک راه مطمئن کمک به روسیه بیشتر باقی نمانده بود و آن خلیج فارس بود. در نتیجه ایران بصورت یک فضای سوق الجیشی و نظامی فوق العاده حساس و مهم درآمد. ملک فاروق که من خواهرش را به همسری اختیار کرده بودم، از طریق سفیر مصر در ایران به من اطلاع داد که نقل و انتقالاتی در قوای بریتانیا در دست انجام است و چه بسا که هدف آنان حمله ایران باشد. من فوراً پدرم را در جریان گذاشتم و او به وزیر مختار ما در لندن آقای مقدم، دستور داد که در مورد هدفهای انگلستان دقیقاً تحقیق و نتیجه را گزارش کند ولی مراجعه و سؤال وزیر مختار ما در لندن بدون پاسخ ماند.

سفرای روس و انگلیس در تهران ما را شدیداً تحت فشار قرار داده بودند که اتباع و متخصصان آلمانی و ایتالیائی را از ایران اخراج کنیم و ما نخستین تدابیر لازم را در این زمینه اتخاذ

کرده بودیم که ناگهان در سپیده دم سوم شهریور 1320 قوای روس و انگلیس به ایران حمله کردند. ما سریعاً متوجه شدیم که گشایش راه ایران برای رساندن کمک به روسیه در مذاکرات چرچیل و روزولت به هنگام امضای منشور آتلانتیک مورد توافق قرار گرفته بود. رضاشاه در شهریور 1320 دستور ختم مخصصات را صادر کرد. متفقین به دولت ایران اطلاع دادند که قوای مسلح آنها در 26 شهریور 1320 تهران را اشغال خواهند کرد. به محض دریافت این خبر پدرم به من گفت "آیا تو فکر میکنی که من حاضریم از یک سرگرد انگلیسی دستور بگیرم؟" در روز 25 شهریور 1320 پدرم استعفا داد. مشکل بزرگ ما در این هنگام عبور از شهر برای رسیدن به مجلس و ادای سوگند از طرف من بود. زیرا روسها و انگلیسها تهران را اشغال کرده بر همه نقاط آن مسلط بودند. من در میان احساسات شورانگیز هزاران تن از مردم تهران به مجلس رفتم و سوگند یاد کردم. به هنگام بازگشت هیجان مردم چنان بود که حتی خواستند اتموبیل مرا روی دست بلند کنند و بر شانه های خود حمل نمایند. در آن لحظات پرمخاطره تجلی احساسات شورانگیز میهنی ایرانیان، برای من تأیید و دلگرمی بی نظیری بود که هرگز فراموش نخواهم کرد.

سه روز بعد از انجام مراسم تحلیف سفرای دولتین روس و انگلیس شناسائی رسمی سلطنت مرا اعلام کردند. شک نیست که پشتیبانی ملت من عامل اصلی این رویه بود. آنها امیدوار بودند که من یک پادشاه مطیع و فرمانبردار باشم. در سیاست اصلی آنها تغییری حاصل نشده بود و ایران را به دو منطقه اشغالی تحت نفوذ خود تقسیم کردند. در این هنگام من از پدرم که تا آخرین حد توانائی برای حفظ و صیانت استقلال و تمامیت ایران تلاش کرده بود پیامی پرهیجان دریافت کردم که بر روی صفحه ضبط شده بود: "فرزندم، هرگز از هیچ چیز هراس مکن".

من دیگر پدرم را ندیدم. مرگ وی در ژوهانسبورگ به سال 1323 غمی عمیق در من پدید آورد و احساس کردم که به احترام خاطره او و به پیروی از راهی که رفته بود باید کوشش برای حفظ استقلال و تمامیت و موجودیت ایران را ادامه دهم. در زمستان 1320 موفق شدیم قرارداد سه جانبه ایران، اتحاد جماهیر شوروی و بریتانیا را منعقد نمایم. متفقین در ماده 5 این قرارداد تعهد کردند که شش ماه پس از پایان مخصصات، قوای خود را از ایران خارج کنند. من به سختی موفق شدم از پیاده کردن و انتقال کارخانه های اسلحه سازی ایران به روسیه جلوگیری کنم. ولی در مقابل ناچار شدیم همه کارخانه های کشور را به اختیار متفقین بگذاریم که این خود تقبل سهمی قابل ملاحظه در تلاشهای نظامی آنان بود. در زمینه سیاسی مشکل بزرگی که پدیدار شد، دعاوی تجزیه بقیه در صفحه 23

آخرین لحظات غروب آریا



... فرح و بچه ها چندین بار در طول شب به بالین بیمار آمدند. دکتر پیرنیا نیز آنجا بود. همین طور امیر پورشجاع، پیشخدمتی که بیست و پنج سال خدمت کرده بود و برای اربابش غصه می خورد.

ار دشیر زاهدی تمام شب را در اتاق ماند. قبل از آنکه شاه از هوش برود زاهدی به او گفت: "شما در حال شوک هستید. حالتان بهتر خواهد شد."

شاه جواب داد: "نه، شما نمیفهمید، دارم می میرم. دست زاهدی را گرفت و نگاهش به قطره هایی که از لوله به بازویش می رفت خیره شد. قبل از سپیده دم دچار اغما شد و چند دقیقه قبل از ساعت 10 صبح 27 ژوئیه 1980 جان سپرد.

پزشکان لوله ها را از بدن شاه جدا کردند. فرح از دکتر پیرنیا خواهش کرد حلقه از دواج شاه را از دستش درآورد و به او بدهد. او یک جلد قرآن کوچک نیز از زیر بالش درآورد.

یک پرستار مصری چشمانش را بست. فرح و پسرش رضا گونه هایش را بوسیدند. جنازه را به سردخانه بردند. یک نفر مخفیانه عکسی از جنازه گرفت و به پاری مچ فروخت (عکس بالا)

---***---

از کتاب آخرین سفر شاه (سرنوشت یک متحد آمریکا) نوشته شوکراس ویلیام - ترجمه عبدالرضا هوشنگ مهدوی، چاپ تهران - نشر البرز 1369 - صفحه 531

طلبی در بعضی از مناطق مملکت بود که از خارج تشویق و پشتیبانی میشد. روسها به پیروی از روش دیرین خود یک حزب وابسته به سیاست شوروی یعنی حزب توده را در ایران ایجاد کردند که از آن زمان تاکنون، یا بطور علنی و یا در خفا، همواره بر ضد حاکمیت ملی و وحدت مملکت قیام و اقدام کرده و میکند. شوروی فعالانه از قیام جدائی خواهانه قاضی محمد در کردستان و پیشه وری در آذربایجان پشتیبانی کردند و برخلاف تعهد مندرج در قرارداد سه جانبه و اعلامیه کنفرانس تهران، پس از موعد مقرر قوای خود را از خاک ایران خارج نساختند. وضع آذربایجان به سرعت سخت بحرانی شد. شورشیان پادگان تبریز را محاصره کردند و فرمانده پادگان تحت فشار شورویها تن به تسلیم داد. فرمانده مذکور بعدا بهمین علت در دادگاه محکوم به اعدام شد اما من وی را مورد عفو قرار دادم.

سالروز شهادت علی و نورالدین توکلی

در روز جمعه 10 مهرماه 1366 برابر با دوم اکتبر 1987 مزدوران رژیم خونخوار جمهوری اسلامی دو تن از میهن پرستان واقعی و مبارزین فعال رژیم آخوندی در لندن، علی توکلی و پسرش نورالدین را بیرحمانه بشهادت رساندند. علی توکلی از دوستان قدیمی و از سری همقطاران و همیاران ما بود که از همان روزهای اولیه بروز فاجعه 57 با تشکیل گروه جوانان میهن پرست و چاپ نشریه خود در کنار جمعی از سربازان بی سنگر میهن دوست در انگلستان از یکسو بنای افشاگری های خود بر علیه خمینی و ارازل و ابوابش او را گذاشته و از سوی دیگر امید و ایمان به اعادت سلطنت مشروطه به میهن را در دل میلیونها نفر زنده نگه داشتند.

پرونده رسیدگی به ترور این دو انسان و ایرانی بی سرپرست همچون پرونده های بسیاری دیگر از ترورهای رژیم منحوس خمینی در کشورهای مختلف تاکنون بی نتیجه مانده و هیچ شخص یا سازمانی نیز برای پیگیری این وقایع تلاشی نمی نماید.

در سالروز شهادت این دو همسنگر و دوست صمیمی خود، ضمن تسلیت مجدد به خانواده توکلی و تمامی ایرانیان واقعی هوادار نظام شاهنشاهی، به آنها قول شرف میدهم که راه علی و نورالدین ها بی ثمر نمانده و تا آخرین لحظه حیات خود پرچم مبارزاتی خود را برافراشته نگه خواهیم داشت.

جاوید شاه - پاینده ایران

در اهتزاز باد پرچم شیروخورشید ایران
سازمان ایران ما - خانواده پنجازی

شهر کتاب

معرفی و نقد کتابهای رسیده به دفتر شهیاد

آشپزی ایرانی کاشر

نوشته: ویدا لوئیم
قطع: A4
166 صفحه
چاپ اسرائیل
سال: 2007



جدیدترین کتاب ایرانی که اخیراً در اسرائیل منتشر گشته و به دفتر مجله شهیاد رسیده است کتاب آشپزی ایرانی کاشر (Iranian cuisine kosher) نام دارد که در چارچوب کتابهای آشپزی ایرانی یا فارسی زبان، اثری واقعا بی نظیر بحساب میآید.

این کتاب کار تازه ای است از سرکار بانو ویدا لوئیم که اولین چاپ آن در سال 2007 میلادی در اسرائیل و به دو زبان فارسی و انگلیسی منتشر شده است. از خانم ویدا قبلا کتاب بی نظیر و جالب "نوش جان" را بخاطر داریم که در زمان انتشارش غوغائی را در رابطه با طبخ غذاهای سنتی ایرانی در اسرائیل برپا ساخت و در رسانه های گروهی اینشکور بازتاب درخشانی را بروز داد. لازم به یاد آوریم که کتاب نوش جان با وجود چاپ های متعدد هم اکنون در تمامی مراکز فروش نایاب شده است.

بطور کل کتابهای آشپزی در هر جامعه و کشوری جزو موضوعات بسیار مورد علاقه مردم بوده و اکثر آنها نیز به چاپ های مجدد میرسد. جامعه ایرانی مقیم اسرائیل و آمریکا نیز از این امر مستثنی نبوده و زمانی که ما کتابخانه فردوسی را اداره مینمودیم شاهد بودیم که چه اندازه خوانندگان ما در جستجوی کتابهای آشپزی فارسی میباشند. و اینبار خانم ویدا با چاپ کتاب تازه خود اسرار جدیدی از "آشپزخانه کاشر ایرانی" را به جهانیان معرفی مینماید.

بنظر میآید که چاپ این کتاب جامع، بعنوان مجموعه ای از انواع غذاهای کاشر ایرانی، در اسرائیل و شاید در جهان تازگی داشته و کاری بسیار مختص و در نوع خود بی همتا بشمار برود.

توجه و تلاش شخصی خانم ویدا در تهیه این کتاب

به جذاب بودن هرچه بیشتر آن کمک کرده است. خانم ویدا در سرآغاز کتاب نیز با توجه به این امر مینویسند: "این کتاب را نیز همانند کتاب پیشین، با سعی و کوشش بسیار آماده ساخته و تلاش کرده ام که بهترین و لذیذترین خوراکیها را از جمله خورش ها، پلوها، آش ها، شیرینی جات و ترشی ها را به سبک کاشر برای شما شرح دهم. باید تاکید کرد که انواع خوراکیها و شیرینی جات ویژه عید پسخ نیز در این کتاب آمده است".

تنها نکته قابل توجه جهت بازدید دوباره برای چاپ های بعدی کتاب، در ترکیب بندی بعضی از پس زمینه های گرافیک بسیار پررنگ توام با حروف نسبتاً ریز ستون شرح تهیه بعضی از صفحات کتاب است که تا حدودی چند صفحه معدود آن را تحت تاثیر قرار داده است.

مسئله دوم کمبود زبان عبری در این کتاب است که بگفته خود نویسنده از آنجائیکه تلاش کلی وی برای عرضه و فروش این کتاب در آمریکا یا کشورهای اروپائی (که بیشتر با مسئله تهیه غذاهای کاشر روبرو میباشند) صورت گرفته، شرح کتاب بجای زبان عبری به دو زبان فارسی و انگلیسی تبدیل گشته است.

از این دو مسئله کوچک که بگذریم، باید توجه داشت که چاپ اعلا و تمام رنگی کتاب بر روی کاغذ گلاسه با جلد سخت همراه با توضیحات کامل هر نوع خوراک در کنار تصویرهای جالب و بسیار زیبا از نمونه حاضر شده هر وعده غذا (از دستپخت خود خانم لوئیم) در هر صفحه، علاوه بر اینکه اعتبار و ارزش والای این کتاب را دو چندان میسازد، "لذت" خواندن آنرا نیز صد چندان ساخته و بی شک چنان اهمیتی را برای خود کسب میکند که به جرات میتوانیم به هر آقای آشپز، یا خانم خانه دار یهودی و یا هر شخص علاقه مند به تهیه غذاهای کاشر توصیه کنیم در آشپزخانه خود این کتاب را در مجموعه کتابهایشان داشته باشند.

خانم لوئیم همچنین برای آشنائی هرچه بیشتر هوطنان عزیز با کارهای وی و نیز بازدید از تعدادی از بخشهای این کتاب قبل از خرید آن، وب سایت ویژه خود را نیز راه انداخته و در آنجا نشانی های مراکز فروش کتابهای آشپزی خود در سراسر جهان را متذکر شده اند.

علاقه مندان به بازدید از این وب سایت میتوانند با یکی از دو آدرس زیر از آن دیدن فرمایند:

www.lvida.cjb.co.il

www.lvida.co.cc

با آرزوی موفقیت و دیدار آثار دیگری از این هموطن عزیز، مجدداً خواندن این کتاب را به تمامی خوانندگان

مجله پیشنهاد می نمائیم. □

ده ماه دگر هم

در دربار ناصرالدین شاه واعظی بود بنام "منعم" که گاهی شعر هم میگفت. یکی از روزهای محرم که بالای منبر رفته بود خواست يك بيت از شعر خودش را که سروده بود بخواند و مصراع اول را چنین خواند:

- دیوانه شود منعم در ماه محرم
... و بقیه اش یادش رفت.

ناصرالدین شاه که خودش نیز طبع شعر داشت و در مجلس حضور داشت بلافاصله در سکوت حاضران در جلسه مصراع دوم شعر را چنین تکمیل کرد:

- در ماه صفر هم، ده ماه دگر هم

سنگ تراشی

روزی سنگ تراشی که از کار خود ناراضی بود و احساس حقارت می کرد، از نزدیکی خانه بازرگانی رد می شد. در باز بود و او خانه مجلل، باغ و نوکران بازرگان را دید و به حال خود غبطه خورد و با خود گفت: این بازرگان چقدر قدرتمند است و آرزو کرد مانند بازرگان باشد.

در يك لحظه، او تبدیل به بازرگانی با جاه و جلال شد. تا مدتها فکر می کرد که از همه قدرتمندتر است. تا این که يك روز حاکم شهر از آنجا عبور کرد، او دید که همه مردم به حاکم احترام می گذارند حتی بازرگانان. مرد با خودش فکر کرد: کاش من هم يك حاکم بودم، آن وقت از همه قوی تر می شدم.

در همان لحظه او تبدیل به حاکم مقتدر شهر شد. در حالی که روی تخت روانی نشسته بود همه مردم به او تعظیم می کردند. احساس کرد که نور خورشید او را می آزد و با خودش فکر کرد که خورشید چقدر قدرتمند است. او آرزو کرد که خورشید باشد و تبدیل به خورشید شد و با تمام نیرو سعی کرد که به زمین بتابد و آن را گرم کند.

پس از مدتی ابری بزرگ و سیاه آمد و جلوی تابش او را گرفت. پس با خود اندیشید که نیروی ابر از خورشید بیشتر است، و تبدیل به ابری بزرگ شد.

کمی نگذشته بود که بادی آمد و او را به این طرف و آن طرف هل داد. این بار آرزو کرد که باد شود و تبدیل به باد شد ولی وقتی به نزدیکی صخره سنگی رسید دیگر قدرت تکان دادن صخره را نداشت. با خود گفت که قوی ترین چیز در دنیا، صخره سنگ است و تبدیل به سنگی بزرگ و عظیم شد. همانطور که با غرور ایستاده بود ناگهان صدایی شنید و احساس کرد که دارد خرد می شود. نگاهی به پائین انداخت و سنگتراشی را دید که با چکش و قلم به جان او افتاده است.

راهنمایی های پزشکی

رابطه نمک با فشار خون

پژوهشگران می گویند اگر مقدار نمکی که همراه با غذا مصرف می شود از روزی 12 گرم به 3 گرم کاهش داده شود، تعداد مرگ و میر سالانه در اثر سکتة مغزی و ناراحتی های قلبی در بریتانیا تا 52 هزار نفر کمتر خواهد شد. بر اساس گزارش این محققان یا فشار خون در حالی که حدود 80 درصد نمک مصرفی مردم در روز همراه با غذای کنسرو شده مصرف می شود، نقش صنایع غذایی، در این رابطه تعیین کننده است. برای کاهش نمک مصرفی بخش عمده ای از جمعیت بریتانیا فقط لازم است صنایع غذایی به محصولات خود نمک کمتری اضافه کنند. بگفته این پژوهشگران حتی کاهشی ناچیز در میزان نمک، مثلاً 10 درصد یا يك گرم در روز، می تواند سالانه از سکتة مغزی و حمله قلبی شش هزار نفر جلوگیری کند. مصرف بیش از حد نمک می تواند منجر به بالا رفتن فشار خون شود که خود یکی از عوامل بروز سکتة مغزی و عارضه های قلبی است.



راهنماییهای مادر بزرگ

* کلم پختن بدون بوی بد

همه کس میتوانند کلم پیزد ولی برای اینکه بوی بد در منزل پراکنده نشود يك راه حل وجود دارد. يك قطعه نان سفید بیات و سفت که چند قطره سرکه روی آن ریخته اید همراه با کلم در قابلمه بیندازید و از شر بوی بد آن راحت شوید.

* اگر خردلی که در منزل دارید خشک شده است کمی سرکه و شکر سائیده به آن بیفزایید تا نرمی و طعم خود را باز یابد.

* اکثر کاغذ دیوارها قابل شستشو هستند، ولی اگر کاغذ دیواری شما کمی قدیمی و در نتیجه غیر قابل شستشو است لکه های آنرا با خمیر نان پاک کنید.

مظاهر هفت گانه ایران

مظاهر 7 گانه ایران را این چنین بر شمرده اند:
نفت آبادان، چاقوی زنجان، گز اصفهان، قالی کاشان، زیره کرمان، پسته دامغان و چای لاهیجان.