



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی



عمران  
علیهما السلام

www. **Ghaemiyeh** .com  
www. **Ghaemiyeh** .org  
www. **Ghaemiyeh** .net  
www. **Ghaemiyeh** .ir

اسلام

پیشکش برادارو



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# اسلام پز شک بی دارو

نویسنده:

احمد امین شیرازی

ناشر چاپی:

نسل جوان

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۹	اسلام پزشکی بی دارو
۹	مشخصات کتاب
۹	مقدمه
۱۰	گرسنگی
۱۰	مقدمه
۱۰	کمبود مواد غذایی
۱۱	غذا شناس
۱۲	پزشک
۱۲	اهمیت کار غذا شناسان
۱۲	اسلام و تغذیه
۱۳	اهمیت اسلام به سلامت جسم
۱۳	قسمت اول
۱۳	مقدمه
۱۳	الف - شراب
۱۶	ب - خون و مردار
۱۸	پ - گوشت خوک
۱۹	ت - سگ
۲۰	ث - استمنا
۲۱	ج - میکروبها
۲۲	چ - بهداشت کبد ، معده و روده
۲۶	ح - دندان
۲۹	بخش دوم : غذاشناسی اسلام

۲۹	گوشت
۳۱	ماهیها
۳۱	شیر
۳۲	عسل
۳۳	آب
۳۶	نان
۳۹	پنیر
۴۰	تخم مرغ
۴۲	نمک
۴۳	سرکه
۴۴	بخش سوم : میوه ها
۴۴	مقدمه
۴۵	انار
۴۷	سیب و ترکیبات آن
۴۹	به
۵۰	انگور
۵۲	خرما
۵۵	گلابی
۵۶	بخش چهارم : سبزیها
۵۶	سبزیها
۵۷	کاسنی
۵۹	کاهو
۶۰	تره
۶۱	پیاز

۶۲	..... شلغم
۶۳	..... چغندر
۶۴	..... شاهی
۶۵	..... آویشن شیرازی
۶۶	..... بخش پنجم: گلها و روغنها
۶۶	..... مقدمه
۶۶	..... روغنهای حیوانی
۶۷	..... روغن زیتون
۶۹	..... گل بنفشه
۷۰	..... گل ختمی
۷۱	..... بخش ششم: عوامل مرگ تدریجی
۷۱	..... عوامل مرگ تدریجی
۷۱	..... دخانیات
۷۲	..... فندهای مصنوعی
۷۲	..... چای - قهوه - انواع کولاها
۷۳	..... قسمت دوم: تاءثیر اخلاق بر جسم و بدن
۷۳	..... مقدمه
۷۳	..... حسد
۷۳	..... ناامیدی
۷۴	..... اضطرابها را در هم شکنیم؟
۷۵	..... اعتدال در زندگی
۷۵	..... شخصیت معتدل
۷۶	..... احساسات معتدل
۷۶	..... ازدواج

۷۷	..... دوستیهای معتدل
۷۸	..... تفریحات معتدل
۷۸	..... ورزش
۷۸	..... شنا
۷۹	..... اسب سواری
۷۹	..... پی نوشتها
۷۹	..... پی نوشتها ۱
۸۰	..... پی نوشتها ۲
۸۲	..... پی نوشتها ۳
۸۳	..... درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان



## اسلام پزشکی بی دارو

## مشخصات کتاب

سرشناسه: امین، احمد عنوان و نام پدیدآور: اسلام پزشکی بی دارو/ نوشته احمد امین. مشخصات نشر: قم: نسل جوان، ۱۳۶۸ -  
 مشخصات ظاهری: ج. فروست: انتشارات نسل جوان؛ ۳۱؛ ۳۲. شابک: ۲۵۰ ریال (ج. ۱)؛ ۳۰۰ ریال (ج. ۲)؛ ۱۰۵ ریال (ج. ۲)  
 یادداشت: ج. ۲: ۱۳. یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس. موضوع: اسلام و پزشکی موضوع: اسلام و بهداشت رده بندی  
 کنگره: BP۲۳۲/۶ الف ۸ الف ۵ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۴۸۵ شماره کتابشناسی ملی: م ۶۸-۳۴۰۰

## مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم علم غذاشناسی از علمی است که امروز توسعه بیشتری یافته و مورد علاقه عموم طبقات مردم قرار گرفته است. این علم در زمان قدیم هم متداول بوده است. و بهترین سند آن، کتابهایی است مانند ((مخزن الاویه)) و امثال آن که در این باره تدوین شده است. امروز غذاشناسان، با الهام از این کتب و تجربیات و زحماتی که خود در این قسمت به کمک آزمایشها متحمل گشته اند سبب تکمیل و گسترش بیشتر این علم شده اند. البته اگر افراد اجتماع در حد استعداد خود نسبت به غذاها شناسایی پیدا کنند و به کار بندند بهمان اندازه به بهداشت عمومی کمک نموده و متقابلا به همان نسبت از مصرف داروها و مخارج هنگفت مربوط به آن و بیماریها کاسته خواهد شد. اسلام همانگونه که از هر نظر کامل است، از نظر جنبه های بهداشتی نیز مکتبی غنی و نیرومند دارد. شاهد این مدعا اسناد زنده ای است که این کتاب قسمتی از آنها را نشان خواهد داد. راستی جای شگفتی است که در چهارده قرن قبل، پیشوایان اسلام درباره یک گیاه یا یک میوه حقیقتی را بیان کرده اند که در آن روز شاید باور کردنی نبوده اما امروز که روز شکوفا شدن مطالب پیچیده و روشن گشتن حقائق نهفته است در پرتو آزمایشها و زحمات پی گیر دانشمندان، حقیقت آنها کاملا روشن گردیده است. کدام دانشمند و محقق است که بتواند حقایق علمی قرآن را درباره جنین و نطفه تا غزائر و فطرت ها و تایبولوژی و فیزیولوژی منکر شود؟ کدام دانشمندان و فیلسوف است که نظریات اسلام را درباره سیارات و زمین و سایر کواکب آسمانی و طریقه گردش آنان را با دیده تحقیر نگردد؟ بلکه همین نظریات زیر بنای علوم و سرنخ دقتها و مطالعات دانشمندان تا زمان ما گردیده است و از همین نظر است که ((انشتین)) در کتاب ((دنیایی که من می بینم)) (۱) و بطور کلی مذهب را محرک تحقیقات و مطالعات علمی بشر میداند بویژه مذهبی که مرام و شعارش تفکر است، همان تفکری که بالهای قوی انسانها به سوی بهشت مینو سرشت علم و تحقیق معارف بشری است (۲) تحرکی که اسلام برای بشریت بوجود آورد تنها مخصوص مسلمانان نبود بلکه شعاع و پرتو آن غرب را نیز فرا گرفت. ((دنیای اسلام در جهان مسیحی نفوذهای گوناگون داشت اروپا از دیار اسلام؛ غذاها، شربت ها، دارو، درمان، اسلحه و نشانه های خانوادگی؛ سلیقه و ذوق هنری، صنعت و تجارت و قوانین و رسوم دریانوردی را فراگرفت، و غالبا لغات آن را نیز از مسلمانان اقتباس کرد. ابن سینا و ابن رشد از مشرق بر فلاسفه مدرسی اروپا پرتو افکندند... این نفوذ اسلامی از راه بازرگانی و جنگهای صلیبی و ترجمه هزاران کتاب از عربی به لاتین و مسافرت دانشجویی از قبیل ((کربرت)) و... به اندلس اسلامی انجام گرفت)) (۳) خوب است شاهد زنده را برای اثبات این قسمت از کتب غذائی غربیها با اعتراف جالب آنان بنویسیم. ((لونس کارالیه)) ((اریک نیژل)) دکتور پروفیسور لهارمو)) ((لیموند د کسترت)) درباره شکر تیغال اینطور می نویسد: ((بعقیده حکیم مؤ من (۴)، شکر تیغال (۵)؛ خاصیت ملین و مسکن دارد. و برای حدت اخلاط و سوزش مری و خشونت سینه و معالجه سرفه و صاف کردن آواز و رفع خشکی گلو و معده نافع است. آزمایشها و تحقیقات علمی امروز هم خواص درمانی و آثار شفابخش شکر تیغال را - همانطوریکه حکیم مؤ من نوشته است - تائید کرده

((۶)) از جمله چیزهای که به همراه علوم مسلمین از طریق جنگهای صلیبی از آسیا رفت، گیاهان مختلف بود همان نویسندگان مزبور ((لونس کارالیه، اریک نیژل و...)) درباره گل گاوزبان)) می نویسند: گهواره اصلی ((گل زبان)) آسیای صغیر بوده است که امروز در همان جا بحالت وحشی و خودرو میروید در قرن شانزدهم میلادی جنگ جوین صلیبی که از دمشق به اروپا گشتند تخم گل گاوزبان را به اروپا آوردند و کشت کردند کشت گاوزبان به زودی در سراسر اروپا رواج یافت و حتی در قرن وسطی آنرا یکی از سبزیها خوردنی مثل جعفری میدانستند (۷) با توجه به این مطالب ارزش و اهمیت غذاشناسی در میان دانشمندان اسلامی بویژه ایرانیان مسلم میگردد. کتاب حاضر تطبیق و سنجشی است که بین غذاشناسی اسلامی و غذاشناسی روز شده و در کنار آیات و روایات اسلامی که تکیه گاه اساسی این کتاب است به مقالات دانشمندان علوم بهداشتی و غذایی نیز اشاره شده که خواننده با مطالعه آن وسعت و عظمت مکتب آسمانی اسلام پی میبرد و بخوبی میشود چگونه اولیاء گرامی این آئین در ۱۴ قرن قبل نکات دقیق غذاشناسی و بهداشتی را به پیروان خود خاطر نشان کرده و برای مداوای مردم از آنها استفاده نموده اند. انتخاب نام ((اسلام پزشکی بی دارو)) برای این کتاب به همین مناسبت است. و منظور از ((پزشک بی دارو)) طیب غذاشناسی است که او به جای آمپول، قرص، کپسول های رنگارنگ و احیانا شربت های تلخ، بیمار را با غذاهای لذیذ و میوه های شیرین مدارا می کند. دین مقدس اسلام چون این روش را به مردم آموخته پس او پزشک بی دارو است. مطالب کتابی که در دست شماست، بیانگر همین حقیقت است. قم - اردیبهشت ۱۳۷۳ احمد امین شیرازی

## گرسنگی

### مقدمه

یکی از حالات انسان، گرسنگی است که می توان آن را دو قسمت دانست. ۱ - داشتن اشتها برای صرف غذاهای متنوع. ۲ - کمبود مواد غذایی. کسی که دچار کمبود مواد غذایی گشته ممکن است سیر باشد و غذاهای ایده آل خود را هم بخورد؛ بنابراین گرسنگی قسم دوم به معنای این است که مواد لازم و ضروری بدن به آن نرسیده و به همین جهت نوع دوم را فقط غذاشناس می تواند تشخیص بدهد. ((بوسیله اکتشافات فراوان، بشر امروز میدانید که در خوراکیها اسرار دیگری غیر از پر کردن شکم وجود دارد و تنها با سیر کردن معده نمی توان نیروی لازم برای بدن را بدست آورد. ممکن است شما غذا بخورید، زاید هم بخورید، ولی سوخت ماشین بدنتان لنگ باشد. پس غیر از گرسنگی ظاهری، یک گرسنگی دیگری هم وجود دارد که حس گرسنگی ظاهری، یک گرسنگی دیگری هم وجود دارد که حس گرسنگی قادر به درک آن نیست و باید با وسائل دیگر به وجود آن پی برد)) (۸)

### کمبود مواد غذایی

در اثر گرسنگی قسم دوم که همان کمبود مواد غذایی است مرگ تدریجی برای اشخاص پیدا می شود زیرا بواسطه نرسیدن غذای مورد احتیاج به بدن، رفته رفته جسم انسان نیرو و مواد لازم را از دست می دهد و در صورت تهاجم میکرب، بدن تاب مقاومت و مبارزه را ندارد و بالاخره شکست می خورد و از پای در می آید. برای کسانی که می خواهند ملتی را از پای در آورند گرسنگی قسم دوم حربه خطرناک و کشنده ای است زیرا بدون جنجال و هیاهو، مردمی را ندانسته و نفهمیده با پای خودشان به گور می فرستند. ((فلسفه های گمراه کننده و بیگانه و فساد انگیز، عقیده دارند که برای از پای در آوردن ملتی نخست باید سلامت و تندرستی او را ضعیف کرد و مبانی اخلاقی او را درهم شکست پس از آن به آسانی می توان او را طعمه خویش ساخت)). بعنوان

مثال می توان از نان سفید ، قند سفید و مواد شیمیایی نام برد ، سفیدی اینها ظاهرا فریبنده است ؛ و رنگشان برای مشکل پسندان بسیار مطلوب و مطبوع است اما در واقع فاقد مواد حیاتی و غذایی است . زیرا در نان سفید: ((سبوس که جدار خارجی گندم است و دائما در هوا و در آفتاب غوطه ور می باشد ، و دارای مقدار زیادی ویتامین ها و عوامل فعاله است در اثر اعمال سفیدگری نابود میشود)) (۹) بنابراین نانی که از این راه تهیه می شود تنها گرسنگی قسم اول را از بین می برد در حالی که گرسنگی قسم دوم یعنی کمبود مواد غذایی به حال خود باقی است . ((در کشورهایی که مثل کشور بلژیک در زمان جنگ اول جهانی ، نرم و الک کردن نان را ممنوع کرده بودند ، تلفات ناشی از بیماریهای قلبی ، تصلب شرائین ، مرض قند و فشار خون بفاصله یکسال تقلیل فراوان یافت . تلفات همه طبقات مردم در هر سنی مخصوصا کسانی که بیش از هفتاد از هفتاد همه طبقات مردم در هر سنی مخصوصا کسانی که بیش از هفتاد و پنج سال داشتند تنزل محسوس یافت این نکته بطور مسلم ثابت می کند که سرچشمه بسیاری از امراض ناگوار پیری ، ناشی از کیفیت تغذیه است (۱۰)) در ردیف چیزهایی که باعث فقر غذایی می شود و مواد فعال غذاها را نابود می سازد و در نتیجه ، گرسنگی قسم دوم را به وجود می آورد می توان از عمل سفیدگری و کود شیمیایی استفاده می کنند که در بعضی اوقات با گازهای سمی توأم است . ((آردهای سفید ، تنها آرد الک کرده ساده نیستند بلکه در بعضی کارخانه ها آنها را با مواد شیمیایی سفید می کنند و این عمل سفیدگری با گازهای سمی انجام می گیرد ، مضحک تر آن که بجای خمیر ترش هم مواد شیمیایی بکار میبرند که کارخانجات شیمیایی آنرا بجای خمیر ترش ساخته اند . این خمیر ترش مصنوعی ساخت آمریکا که در اغذیه فروشیها موجود است و متجدد آمریکا رفته آن را برای پختن کیک و شیرینی مصرف می کنند از ترکیبات زاج سفید است و بایستی از آن جدا اجتناب کرد ، زیرا در بنگاه فیزیولوژی دانشکده طب پاریس و بنگاه بهداشت غذایی به دقت مورد مطالعه قرار گرفت و مضر تشخیص داده شد و نیز در همان مؤسسات ، زاج را در سگ امتحان کردیم معلوم شد که مولد زخمهای سخت معدی و رودی است این امراض در شهرهایی که خمیر مایه شیمیایی مصرف می شود و زیاد دیده می شود (۱۱)) کود شیمیایی هر چند از نظر تمیزی و صرفه و فراوانی و آسانی حمل و نقل آن مورد توجه کشاورزان قرار گرفته ولی نباید غافل از خطراتی که مستقیما از این راه متوجه مواد غذایی ما می شود باشیم . ((در اینجا بی اختیار به یاد کودهای مصنوعی می افتم که دانشمندان مضرات آن را به وسیله آزمایش نشان داده اند از نظر شیمیایی گندمی که با کودهای مصنوعی به عمل آمده است ممکن است گندمی طبیعی شناخته شود ولی ترکیبات آن از نظر املاح معدنی با گندم طبیعی یکسان نیست سلولهای سرطانی دارای مقدار زیادی پتاسیم هستند و کودهای مصنوعی این فلز را بحد زیادتری دارند)) (۱۲) قبلا از قند سفید نامی برده شد البته یکی از مواد ضروری بدن ، مواد قندی اند که در شیرینی های طبیعی مانند عسل ، خرما ، کشمش ، چغندر و . . . به مقدار زیاد یافت می شود ولی قند سفیدی که ساخته شده دست انسانهاست و علم صنعت در آن دخالت کرده باعث مرگ تدریجی و مصنوعی ماست . ((مصرف قند در آمریکا از پنجاه سال به این طرف دو برابر شده و به همین نسبت مرض قند و دیابت و عوارض آن افزایش یافته است . طبق آمار دقیقی که بدست آمده پنجاه و هشت سال پیش یعنی در سال ۱۹۰۰ هر فرد آمریکایی بطور متوسط هر سال پنج کیلو قند سفید صنعتی مصرف می کرد ولی امروز با شیرینی های مختلف و شربت های قندی که مثل اقیانوس جریان دارد هر فرد آمریکایی به طور متوسط بیش از ۵۰ کیلو قند سفید صنعتی مصرف می کند و از ضرر و زیان آن هم بی خبر است این بی خبری نه تنها در آمریکا بلکه در تمام کشورهای دنیا وجود دارد)) (۱۳)

## غذا شناسی

غذا شناس به معنای کسی است که خاصیت خوراکی و انواع میوه ها و سبزیها را دانسته باشد و بتواند آنچه را که مورد نیاز بدن هر کس از غذاهای گوناگون است معین کند . بدن ما مانند ماشینی است که سوخت مخصوصی می خواهد و ظرفیت و قدرت آن

محدود است. بدیهی است که اگر صاحب ماشین بیش از اندازه بر آن حمل نکند و سوخت مناسب را برای آن تعیین نماید کمتر ممکن است به درد سر و ناراحتی بیفتد و از کار بی کار شود. هر کس اگر غذای خود را بیابد و بداند کمبود بدنش از چه جهت است و از خواص میوه‌ها، سبزیها و انواع خوراکیها با اطلاع باشد و در موقع مناسب هر کدام را بکار ببرد، به طور حتم از بسیاری از امراض، محفوظ و مصون خواهد ماند ولی باید توجه داشت که این کار یک غذاشناس ماهر و استاد است که بتواند بدین وسیله از کمبودهای بدن، جلوگیری نماید، و راه را برای هجوم انواع میکربها مسدود نماید، و نیز اگر مریضی به او مراجعه کرد، از همین سبزیها، میوه‌ها و غذاهای مخصوص و عرضه داشتن یک رژیم غذایی خاص، با خرج کم و زحمت کمتر؛ او را از چنگال مرض و عفريت مرگ نجات دهد.

## پزشک

پزشک به کسی گفته می شود که بعد از سالها رنج و زحمت فورمولهایی از ترکیبات داروها را بداند و از دستگاہهای مختلف بدن آگاه باشد؛ و به چگونگی تاءثیر دارو بر بدن وارد باشد و نیز بیماریها را بشناسد تا امراض گوناگون را به وسیله داروهای مختلف که به صورتهای متفاوتند مداوا نماید.

## اهمیت کار غذا شناسان

ارزش بیشتر کار غذاشناسان را می توان با یک مقایسه اجمالی غذا و دارو درک کرد. ۱- مداوای غذا شناس به وسیله گیاهان، میوه‌ها، سبزیها، و غذاهای متنوع است که معمولا در اختیار همگان قرار دارد. به خلاف داروهای گوناگون که با در نظر گرفتن مقدمات تهیه و توزیع آن غالبا از دسترس عده ای از مردم به دور است. ۲- غذاهای رنگارنگ یا میوه‌های شیرین و خوش مزه و یا سبزیهای معطر، مطبوع طبع همه کس و غذای طبیعی بشر است ولی داروها چنین نیستند مثلا تزریق یک آمپول علاوه بر ایجاد درد و ناراحتی و گاه سرگیجه و خفقان قلب برای بیمار ترس و تشویق را همراه دارد. ۳- از نظر اقتصادی، مخارج نسخه یک پزشک قابل مقایسه با آنچه که یک غذاشناس دستور می دهد نیست. ۴- دستورهای غذا شناس عنوان پیش گیری دارد یعنی نمی گذارد که میکروب در نهاد مریض نفوذ کند در صورتی که بیشتر داروها برای از بین بردن درد و مرض است و کمتر اتفاق می افتد که داروایی برای پیشگیری داده می شود. ۵- اغلب داروهای پزشک، مخدر و مسکن است، برای اعصاب و قلب مریض مضر است در صورتیکه غذاها و میوه‌ها معمولا اثرات سوء و زیان بخش نخواهد داشت. ۶- در صورت اشتباه پزشک در تشخیص، ممکن است مریض بیچاره با استفاده از داروهای عوضی به استقبال مرگ رود ولی اگر غذاشناس در تجویز سبزی مخصوص یا میوه خاص، اشتباه کند حال مریض به آن شدت و وخامت نمی رسد.

## اسلام و تغذیه

اگر تمام قوانین و دستورات اسلام را بررسی نمائیم با این حقیقت روبرو خواهیم شد که دستورات اسلام منحصر به یک رشته از احتیاجات خواسته های بشری نیست بلکه اسلام جنبه های روانی و جسمی هر دو را در نظر داشته و برنامه های مفصل و دقیقی برای هر دو قسمت معین نموده است. این موضوع با مطالعه همه جانبه قرآن مجید و روایات پیامبر و ائمه اطهار علیهم السلام کاملا روشن و واضح می شود و بخوبی معلوم می گردد که دین اسلام جامع همه جهات است در قسمت اهمیت سلامت جسم و دستورات بهداشتی و خواص میوه‌ها و سبزیها و غذاها و تغذیه می توان فصل بزرگی را در اسلام پیدا کرد که بعضی از آنها در این زمان عنوان معجزه پیدا کرده و برای نمونه به این مطلب که نویسنده کتاب ((خواب و خوراک)) از قول امام صادق (ع) آورده

توجه فرمایید وی می نویسد: ((امروز ثابت شده است که کاهو سرشار از کلسیم بوده و ویتامین های آ - ب - ث - د (ی ۱) زیاد دارد و به همین جهت خلقت گویچه های قرمز خون را زیاد می نماید . (۱۴)

### اهمیت اسلام به سلامت جسم

از آنجا که تا جسم ، توانا و سالم نباشد روح و عقل و فکر نمی تواند به درستی ترقی و پیشرفت نماید و از طرفی هم ترقی هر انسانی به وسیله عقل و فکر او می باشد ، باید دانست که سلامت بدن سهم بسزایی در عظمت انسان از نظر جنبه های علمی و صنعتی دارد . لذا علی (ع) مصیبت بشر را در سه چیز ترتیب اهمیت آن خلاصه نموده ۱ - فقر و تنگدستی ۲ - کسالت بدن و علیل بودن جسم ۳ - امراض روانی از قبیل حسد ، بخل و تکبر و در مقابل ، سه چیز را از نعمت های بزرگ برای انسان و انسانیت می شمارد . ۱ - عدم احتیاج به مردم یعنی داشتن مال و کسب کافی برای اداره امور زندگی . ۲ - صحت و سلامتی جسم ، و نیرومندی و توانایی بدن . ۳ - سلامت روان از جهت داشتن صفات خوب انسانی و آلوده نبودن به اخلاقیات زشت و ناپسند . الاوان من البلاء الفاقه ، و اشد من الفاقه مرض البدن ، و اشد من مرض البدن مرض القلب الاوان من النعم سعة المال ، و افضل من سعة المال صحة البدن و افضل من صحة البدن تقوی القلب (۱۵) پیامبر اسلام (ص) می فرماید خوشا به حال کسیکه اسلام بیاورد ، و در آمدش برای معاش او کافی و بدنش نیرومند باشد)) طوبی لمن اسلم و کان عیسه کفافا و قواه شدادا)) (۱۶) علی (ع) در روایت دیگر سلامتی انسان را از بزرگترین نعمتها برای او شمرده است چنانکه می فرماید . الصحة افضل النعم (۱۷) امام سوم (ع) در ضمن ((دعای عرفه)) می فرماید: و متعنی بجوار حی واجعل سمعی و بصری الوراثین منی مرا از تمام اعضا و جوارحم بهره مند فرما ، و چشم و گوش مرا وارث من قرار بده ، یعنی تا وقت مرگ مرا از کوری و کری و نقص عضو ، مصون و محفوظ بدار . اسلام برای نیرومند شدن جوانان ؛ و برخورداری آنان از سلامت جسم ، آموختن شنا و تیر اندازی را ، و دو وظیفه پدر نسبت بفرزندش دانسته است ؛ پیغمبر اکرم می فرماید ؛ علموا ابنائکم الرمی و السباحه (۱۸) (تیر اندازی و شنا را به فرزندان خود بیاموزید) با توجه به آنکه دین مقدس اسلام هر دو جنبه روان و جسم را در نظر داشته تاءثیر هر یک را بر دیگری مسلم دانسته و از طرفی دانشهای پزشکی و روانی در این زمان مویده این نظریه اند یعنی روان آرام بدون بدن سالم امکان ندارد و بدن سالم بدون فکر و اندیشه و اخلاق نیکو میسر نخواهد شد این کتاب نیز شامل هر دو قسمت است قسمت اول در سلامت بدن ، دستورات بهداشتی و انواع غذاها و میوه ها و . . . . قسمت دوم : تاءثیر حالات و اخلاق نیکو بر رژیمهای رشد و صحت و یک سلامتی همیشگی .

### قسمت اول

#### مقدمه

شامل شش بخش ۱ - دستورهای بهداشتی اسلام ۲ - غذاشناسی اسلام (خوردنیها و آشامیدنیها) ۳ - میوه ها ۴ - سبزیها ۵ - گلها و روغنها ۶ - عوامل مرگ تدریجی اسلام برای پیشگیری از بیماریها دستورات بهداشتی ارزنده ای در ضمن محرمات ، مکروهات ، و مستحبات بیان نموده که گذشت قرنها ، حقایق نهفته آنرا آشکار ساخته است .

### الف - شراب

از چیزهایی که آشامیدن آن ممنوع اعلام شده شراب است که در قرآن چنین می خوانیم : انما یرید الشیطان ان یوقعینکم العداوة و البغضاء فی الخمر و المیسر و یصدکم عن ذکر الله و عن الصلوة فهل انتم منتهون (۱۹) شیطان خصومت و دشمنی را به وسیله شراب

و قمار در میان شما قرار می دهد ، و شما را از نماز و یاد خدا باز می دارد . و در جای دیگر می فرماید: ((شراب و قمار و بتها پلیدند و از اعمال شیطانند از آن اجتناب کنید)) (۲۰) زیانهای همه جانبه شراب به قدری زیاد است نه : رسول اکرم آنرا ریشه جنایات و زشتیها معرفی فرمودند . قال رسول الله (ص) : الخمر ام الخبائب (۲۱) مردی به علی (ع) گفت به نظر شما معصیت شراب خوری از زنا و دزدی بیشتر است ؟ فرمود آری ، زیرا زناکار ممکن است به همین گناه اکتفا کند ، خود را بگناه دیگر آلوده نسازد ولی شراب خوار با آنکه به یک گناه آلوده شده به گناهان دیگری نیز مانند زنا ، دزدی ، آدم کشی و ترک نماز . . . . آلوده خواهد شد . قيل لامیر المومنین (ع) انک تزعم ان شرب الخمر اشد من الزنا و السرقة ؟ فقال (ع) نعم ، ان صاحب الزنا لعله لا يعدوه الى غيره و ان شارب الخمر اذا شرب الخمر زنی و سرق و قتل النفس التي حرم الله عزوجل و ترک الصلوة (۲۲) زیانهای شراب منحصر به جنبه های بهداشتی نیست بلکه از جنبه های معنوی و اجتماعی قابل توجه است . مردی از امام پنجم (ع) علت حرام شدن شراب را سؤال می کرد . آنحضرت اینطور فرمودند: ان مدمن الخمر کعابد و ثن و یورثه الارتعاش ، و یهدم مروءته ، و تحمله علی التجسر علی المحارم ، منسفک الدماء و رکوب الزنا ، حتی لایومن اذا سکر ان یثبت علی حرمه ، وهو لا یعقل ذلک ، و الخمر لا تزید شاربها الا کل شر (۲۳) دائم الخمر مانند بت پرست است شراب برایش رعشه بدن پدید می آورد ، مردانگی و انصاف و مروتش را نابود می کند شراب است که که شراب خوار را وادار بر جسارت بر نزدیکان و اقوام و خویشان و خون ریزی و زنا مینماید حتی از زنا با محارم ایمن نمی تواند بود او پس از مستی این کار را بی توجه انجام می دهد و خلاصه شراب وادار کننده به هر نوع شر و اعمال ضد انسانی است . در این روایت به یک قسمت از ضررهای الک که از نظر جنبه های جسمانی ، اخلاقی ، و اجتماعی تصریح شده است دانشمندان تعداد امراضی را که عامل اصلی آنها شراب و عرق است تقریباً ۱۱ نوع شمرده اند . ۱ - امراض معدی : الف - ((گاستریت)) ساده و مزمن که بالاخره به ضعف و نابودی قوا منجر می شود . ب - ((فلگمن معده)) ج - ((انتریت)) سخت و اغلب ((اسفلگی)) دل دردهای مختلف و درد معده که بیشتر در وقت اعتیاد به وقوع می رسد و درد دل های دایمی اثر دیگر آن در معده اتساع معدی است که گاهی چنان این عضو را بزرگ می کند که مانند کیسه ای شده و پنج برابر موقع عادی گنجایش پیدا میکند یعنی ممکن است ده تا ۱۲ لیتر آب بیشتر جا بگیرد . بطور کلی الک باعث التهاب جهاز هاضمه می شود ، در روده ها نیز تاءثیر سخت نمود ، باعث خراشیدگی جدار آنها ، و دفع خون ، و ضعیف ساختن قوا میشود ، و بالاخره اسهال سخت تولید می کند ، و گاهی نیز یبوست می آورد در اثر استعمال نوشابه ((قولون)) (روده بزرگ) لطمه دیده ، یبوست و لینت پشت سر هم به وجود می آورد . الک زبان را ضخیم و سخت می کند و سلولهای مخصوص ذائقه را ضعیف و بالاخره محو می نماید ، بطوریکه شخص دائم الخمر دیگر طعم غذاها را درست حس نمی کند ، و این خود یکی از علل بی اشتهایی در شخص الکی می باشد و بیشتر از همه باعث خرابی دستگاه هاضمه می شود . الک ، شیره های دهان (بزاق) و شیره های معدی و سایر شیره های بدن را کم کرده از بین می برد . ۲ - امراض دستگاه تنفس الک از بزرگترین علل ابتلای به مرض سل ، می باشد ریه ها در اثر الک تورم یافته ؛ لکه های بنفش یا سفیدی روی آنها ظاهر می گردد ، و لخته های خون در خلط شرابخوار ظاهر میشود که نتیجه خرابی ریه است ، شرابخوار هر صبح در رختخواب مدتی سرفه می کند خود می اندازد و گاهی لخته های خون یا صفراء به حال تهوع از دهانش بیرون می آید و بدون استثنا در اشخاص الکلی عمل تنفس سخت و پر زحمت است . ۳ - گردش خون در اثر شراب مواد اصلی خون از جمله فیبرین و گلبولهای قرمز و غیره خیلی کم شده و از دست رفته ، مایع خون ، آهنکی و خراب شده است ، چون خون فاسد شود کلیه بدن دچار اختلال و کم غذایی و ضعف می گردد ، گلبولهای سرخ و سفید را از بین برده شخص را آماده برای سکت می نماید . هر نوع نوشابه الکلی ؛ از جمله آبجون ، رگها را سخت و شکننده می کند و مرونت یا ارتجاع آنها را از دست می دهد و موجب می شود در در اثر جزئی فشار مانند عصبانیت ، کار زیاد ، سرما ، یا گرمای فوق العاده پاره شده و سکت ناقص یا کامل بوجود آورد ؛ عروق در اثر الک ، تصلب و شریان ، تکلس پیدا می کند . ۴ - امراض قلب در نتیجه خرابی

خون، عمل قلب مختل شده کم چربی و پیه دور آنرا می‌گیرد، و آن را سنگین و بزرگ می‌کند، و چون قلب در حین ضربان، با قوت حرکت می‌کند سنگینی مزبور موجب کندی حرکت و نامرتبی می‌گردد، و روی این اصل نبض اشخاص الکلی، آهسته و نامرتب می‌زند. ۵- بیماریهای عصبی الکلی وضع اعصاب را فلج می‌سازد اعصاب آخذ، و محرکه ضعیف شده، فلج و رعشه پیدا می‌کند، در تمام بدن حالت خارش می‌باشد و وجود می‌آید و الکلی بدون سبب احساس حرارت می‌کند، بدنش مخصوصا دستها و سر، می‌لرزد سخنش نامفهوم و بی‌معنی می‌شود، و علائم روحی، عصبانیت، حالت قیافه حیوانی، ترس و سردرد، در او به وجود می‌آید. در اثر ضعیف شدن اعصاب، در معرض برخی امراض عصبی، واقع می‌شود، و راه برای سکت و خونریزی باز می‌گردد. الکلی در اثر داخل کردن ((اسید اوریک)) در خون تولید درد اعصاب و رماتیسم می‌کند. ۶- بیماریهای مغز الکلی در مغز اثر کرده و موجب خونریزی می‌شود به این معنی که شریان پاره شده، خون در مغز می‌ریزد و شخص سکت ناقص یا کامل می‌کند مریض یا فوری می‌میرد یا آنکه خونهای ریخته، لخته شده و جلو جریان خون را می‌گیرد، و قسمتی از مغز بدون خون و نرم شده یا اعضای مربوط به آن قسمت در بدن فلج می‌شود یا اینکه موجب تشنج و صرع می‌گردد. الکلی موجب آماس مغز، و فشار خون در سر می‌شود، و گاهی نیز مغز را لاغر کرده، تولید جنون و بله، و یا کم عقلی می‌نماید. ۷- بیماریهای کبد بعد از معده اولین اثر شوم الکلی بر کبد ظاهر می‌شود، ساده‌ترین بیماری کبد از این جهت آن است که سلولهایش کشته می‌شوند و در اثر اجتماع سلولهای مرده از حد معمولی بزرگتر می‌گردد و گاه چنان رشد غیر طبیعی پیدا می‌کند که شخص را می‌کشد. کبد چون مرکز تصفیه بدن است، سعی می‌کند هر نوع سمی که وارد بدن شود دفع نماید الکلی را هم که نوعی سم است هر وقت وارد خون شود خارج می‌کند ولی وقتی این عمل زیاد ادامه یابد؛ متورم شده و از حد معمول بزرگتر می‌شود، صلابتی خارج از حد عادی پیدا می‌کند. در این هنگام شخص الکلی در پهلو راست خود احساس درد و تورم می‌کند، در این موقع ممکن است که یرقان یعنی زردی به شخص دست بدهد و تمام بدن حتی سفیدی چشمش مانند زرد چوبه، زرد شود کبد تمام اشخاص دائم الخمر آغشته به نوعی چربی و مواد کثیف است، و این نوع مرض به نام سیروز کبد مشهور است. ۸- امراض کلیه نوعی مرض کلیه بنام ((سیستیت مزمن)) در اثر استعمال الکلی تشدید می‌شود خفقان بولی در کلیتین نیز نتیجه الکلی است. طبق آمار که به دست آمده نزدیک ۹۰ درصد از امراض کلیه، در اثر الکلی است. ۹- امراض جلدی گاهی الکلی در بدن قرمزی غیر طبیعی و زشتی به وجود می‌آورد، و مخصوصا بینی و گونه‌ها را به شکل نامطلوبی سرخ می‌کند. امراض جلدی، مانند خارش‌های بی‌جهت، اگزما، جوش صورت و چاقی بی‌مورد و خطرناک نیز از عوارض الکلی است. ۱۰- حنجره و دستگاه صوت حنجره التهاب پیدا می‌کند، و صدا درشت و گرفته می‌شود گاهی صدای گرفته و شبیه آن که از دهان الکلی شنیده میشود علامت خرابی ریه است. ۱۱- امراض مثانه ((شرب الکلی مثانه را تحریک می‌کند و علت آن بیشتر به واسطه افزایش ادرار و ماده سمی الکلی است، که مخاط عضله مزبور را می‌ساید و ضعیف می‌سازد، الکلی تولید ینگ مثانه می‌نماید و گاهی سبب بروز قند در ادرار می‌شود)) (۲۴) یک جرعه یا چند بطری بعضی خیال می‌کنند اگر مشروبات الکلی کم مصرف شود، مضر که نیست بلکه به حال اعصاب هم مفید است. ولی اسلام با توجه به فسادها و مضرات همه جانبه آن یک جرعه بلکه کمتر از یک جرعه آن را حرام و نجس دانسته است و راه سوء استفاده را به روی همه بسته است. امام هشتم (ع) از قول پیامبر نقل می‌فرماید: هر نوع آشامیدنی که باعث تغییر عقل شود، کم و زیادش حرام است: عن رسول الله ص: قال: کل شراب یتغیر منه العقل کثیره و قلیله حرام (۲۵) دانشمندان و غذاشناسانی که تحقیقات و مطالعات بیشتر درباره شراب داشته‌اند، الکلی را مطلقا سمی مهلک دانسته‌اند. ((برای قضاوت در این زمینه باید خاصیت الکلی را در بدن بررسی نمود الکلی در بدن هیچگونه تغییر شکل پیدا نمی‌کند، و تمام الکلی که نوشیده می‌شود از راه تنفس و تعریق و ادرار دفع می‌گردد، و تا زمانی که الکلی در بدن است، دهان نوشنده بوی الکلی می‌دهد. ثابا خاصیت اصلی الکلی آن است که جریان خون را سریع می‌کند، و چرخهای بدن را از حد معمولی بیشتر تحریک می‌نماید، و در نتیجه سوخت بیشتری

مصرف می‌گردد، و این سوخت از اصل بعد از خوردن الکل، اشخاص علاقه زیادی بخوردن مواد خوراکی تحت عنوان مزه دارند. ((همین که الکل دفع شد، سرعت خون آهسته می‌گردد، و شخص حالت سستی و رخوت در خود حس می‌نماید میل مجدد به خوردن مشروب پیدا می‌کند انسان دو حس نزدیک بهم دارد یکی حس گرسنگی، و دیگری حس تشنگی نخستین اثر الکل روی ایندو حس می‌باشد و شخص را مبتلا به گرسنگی و تشنگی کاذب می‌نماید، و آدم مست بدون داشتن احتیاج، مقادیر زیادی غذا و آب می‌خورد؛ همینکه مدت زیادی از این سم نوشید این دو حس ضعیف می‌شوند و دیگر گرسنگی و تشنگی را به موقع حس نمی‌نماید، دائما برای رفع رخوت که در نتیجه نخوردی غذای به موقع، و خوردن مشروب ایجاد می‌شود، هوس مجدد مشروب می‌کند، و سرانجام تلف می‌شود)) (۲۶) تاءثیر شراب در نسلهای زیانهای الکل تنها گریبانگیر نوشنده آن نمی‌شود، بلکه در نسلهای الکلیسم، و فرزندان او نیز اثرات بد می‌گذارد. به همین مناسبت دین مقدس اسلام، برای نگهداری و حفظ جامعه از موالید معلول و ناقص الخلقه به پیروان خود کاملا توصیه کرده است که با شراب الخمر ازدواج نکنند، و دختران پاک خود را به همسری افراد الکلیست در نیاورند. امام ششم (ع) می‌فرماید: هر کس دختر خود را شراب خوار بدهد، ارتباط او را با خویش قطع کرده است. ((من زوج کریمته من شراب خمر فقد قطع رحمها)) (۲۷) ((دکتر کارل می‌گوید: مستی زن یا شوهر در موقع آمیز جنایت واقعی است؛ زیرا کودکانی که در این شرایط به وجود می‌آیند، اغلب از عوارض عصبی یا روانی درمان ناپذیر رنج می‌برند)). (۲۸) ((اطفالیکه از پدران الکلیست بوجود آمده و زنده بمانند؛ غالبا ضعیف، علیل، و مبتلا به تشنجات شدید بوده، و قدرت دفاعی آنان در مبارزه با مشکلات حیات ناچیز و در برابر عفونتهای مختلف بسیار حساس خواهند بود؛ نقص بدنی مانند عدم تقارن صورت، انحراف ستون فقرات، کر و لالی، کودک نمائی، و عوارض ناشی از نارسائی قوه تیروئید و همچنین ضایعات دماغی، مانند عقب ماندگی بلاهت؛ عدم رشد، تصلب مغزی، داء الرقص، مالیخولیا؛ دیوانگی های حاد، هیستری و غیره در آنان فراوان دیده می‌شود.)) (۲۹) تاءثیرات سوء الکل نه تنها روی یک نسل خواهد بود بلکه تا سه نسل و حتی گاهی به ۷ تا ۸ نسل نیز منتقل می‌گردد. ((یکی از اطبا آلمان ثابت کرده که تاءثیر الکل تا سه نسل بطور حتم باقی است؛ بشرط اینکه این سه نسل الکلی نباشند)) (۳۰) ((نیکلو)) (۳۱) - می‌گوید: حتی در حالت مستی ممکن است آثار الکل را در منی پیدا کرد. اغلب افراد الکی عجیب الخلقه بوده و گاهی پیش از موقع زائیده میشوند، مرگ اطفال در اولاد الکلی سه برابر پیش از معمول است، بچه های الکلی همیشه لاغری، ضعف، حساسیت فوق العاده در بیماریها و نقص های جسمانی و روحانی را به ارث می‌برند، و طبق آمار ((فره)) (۳۲) حالات زیر در اغلب آنها پیدا می‌شود: عدم تقارن قیافه، کجی ستون فقرات، فلج عضو، کری و لالی، ماندن بحال بچگی، تشنج، سکت، هیستری، توقف رشد، حماقت، استعداد به جنابت و حزن دائمی. طبق عقیده ((لو گرز)) از ۷۶۱ و ارث الکلیک ۳۲۲ نفر فساد، ۱۵۵ دیوانه و ۱۳۱ مستعد به سکت به وجود می‌آید)). (۳۳) اعتراف دیگران چیزهائی را که اسلام ممنوع شمرده مانند، شراب، سگ، خوگ و مردار سبب جلب توجه نظر دانشمندان غیر مسلمان گشته است، زیرا آنان نیز اعتراف می‌نمایند که اسلام در ۱۴ قرن قبل بادید عمیق خود سلامت جسم و روان ملتها را در نظر گرفته و امثال مسکرات را حرام نموده است ((بتنام)) (۳۴) انگلیسی در کتاب اصول شرایع می‌گوید: ((از محاسن دینات محمد(ص) این است که تمام مسکرات را حرام کرده است)). ((ادوارد ویلیام لین)) می‌گوید: ((برخی حرامها در قرآن نامبرده شده که چون بشدت در اخلاق و شرائط اجتماعی مسلمانان تاءثیر نکیو داشته، باید اینجا نام برده شود، شراب و هر گونه مسکری ممنوع گردیده به این معنی که ضررهای آن خیلی بیش از منافعش می‌باشد...)) ((ارنست - رنان)) مورخ فرانسوی می‌گوید: ((دین اسلام پیروان خویش را از بلاهای چندی از جمله شراب، خوگ و لعاب دهان سک نجات داده است)). (۳۵)



((خون، مایع سرخ رنگی است که در تمام رگها جریان دارد و بدن به وسیله آن تغذیه می شود طعمش اندکی شور و دارای بوی مخصوص؛ و مرکب از گلبولهای سفید و سرخ و پلاسما می باشد مقدار آن در حیوانات پستاندار یک سیزدهم وزن بدن آنها است انسانی که وزن بدنش ۶۵ کیلوگرم باشد، تقریباً ۵ کیلوگرم خون دارد. در هر میلیمتر مکعب خون ۵ میلیون گلبول سرخ وجود دارد)) (۳۶) خوردن خون و مردار در اسلام ممنوع اعلام شده است آنجا که می فرماید: ((یا ایها الذین آمنوا کلو امن طیبات ما رزقنا کم و اشکرو الله ان کنتم ایاه تعبدون. انما حرم علیکم المیتة و الدم و لحم الخنزیر...)) (۳۷) ای کسانی که ایمان آورده اید از خوراکیهای پاکیزه ای که روزی شما قرار دادیم بخورید. سپاسگزار خدا باشید اگر او را عبادت می کنید. همانا او مردار، خون و گوشت خوگ را بر شما حرام کرده است خداوند از غذاهای پاکیزه بنام ((طیبات)) نام برده و امر بخوردن آنها نموده، و متقابلاً از میته و خون و گوشت خوگ نهی فرموده است. زیانهای خون خواری مضرات خون خواری فقط جنبه جسمی ندارد. بلکه ضررهای روانی آن بیش از جسمی است امام ششم (ع) علت حرمت خون را بیان فرموده و اشاره به زیان هر دو قسمت روان و بدن کرده است. قال: فلم حرم الدم المسفوح؟ قال لانه یورث القساوة و یسلب الفواد رحمة. و یعفن البدن و یغیر اللون، و اکثر ما یصیب الانسان الجذم یکون من اکل الدم...)) (۳۸) مردی پرسید، چرا خداوند خوردن خون را حرام نموده؟ امام صادق (ع) فرمودند: برای آنکه خوردن خون باعث قساوت قلب و رفتن مهر و عاطفه است و نیز برای آنست که خون خواری سبب تعفن بدن و تغییر رنگ چهره و پوست انسان و بسیاری از مبتلایان به بیماری جذام بواسطه خوردن خون گرفتار این بلای خانمانسوز گشته اند. در قسمت اول روایت به مضرات روانی خون خواری و در قسمت دوم آن به مضرات جسمی آن تذکر داده اند. ((خون در کشور بدن همانند نهری است که در کوچه و خیابانهای شهر جاری است که در آغاز صاف و گوارا و سرانجام به کثافات آلوده می شود. خون هم بعد از گذشت از ریه و کبد و مشروب ساختن بدن به هنگام عبور از وریدها مسموم کننده است. مهم تر از زیانهای خون خواری بر جسم ضررهای آن بر روان است. چوپانان همیشه برای اینکه سگ گله سببیت بیشتری پیدا کند مدتی به او خون میخوراند)). (۳۹) در سخن امام (ع) این نکته دیده می شود که بیماری جذم از راه خون خواری به انسان منتقل میشود بدنیست بدانیکه بیشتر بیماریها به شکل عفونت خونی یا (سپتی سمی) بروز می نماید، یعنی ابتدا میکرب به خون نفوذ کرده، سپس عوارض مخصوص بیماری به وجود می آید. ((در حالات حملات میکرب به بدن سربازان مدافع، گویچه های سفید خون می باشند؛ و در مواقع بیماری به تعداد آنان افزوده می شود، و از گویچه های قرمز خون کاسته می گردد، بنابراین اثر میکربهای بیماری زا در خون است، و در خوردن خون، مساوی با خوردن آنها همه میکروبها است، دستور ذبح حیوانات نیز از این نظر است که اگر این حیوانات در معرض حمله میکربی قرار گرفته اند و در حال ابتدایی و کمون بیماری باشد، چون خون در این موقع آلوده است؛ و نشانه های خارجی نزد حیوان نیست لذا در اسلام از نظر کاستن سمیت چنین گوشتی دستور ذبح داده است.)) (۴۰) مردار - مردار حیوانی است که یا بدستور شرع ذبح نشده باشد، و یا آنکه خود بخود مرده باشد طبق آیه مزبور مردار یکی از چیزهای است که جزء لیست غذاهای ممنوع اسلامی قرار داده شده است. چرا مردار حرام است؟ شخصی از امام هشتم (ع) علت حرام بوده میته را سؤال نمود آنحضرت در جواب او نوشتند: ((حرمت المیتة لما فیها من افساد الابدان و الافة... و لا نه یورث الماء الا صفر و یبخر الفم و یتن الریح و یسی الخلق، و یورث القسوة للقلب، و قلة الرفاهة و الرحمة حتی لا یومن ان یتقل ولده و والده و صاحبه)). (۴۱) حرام شدن مردار برای آن است که باعث فساد بدنها است و نیز برای این است که باعث ایجاد صفراء است. خوردن ((میتة)) اصولاً بدن را بدبو می نماید. ((میتة)) باعث بد اخلاقی، عصبانیت، قساوت قلب، و از بین رفتن مهر و عطوفت می شود و تا آنجا که نمی توان در مورد شخصی که گوشت مردار می خورد از کشتن فرزند و پدر و رفیق خود ایمنی داشت)). در این روایت امام (ع) دو قسمت از زیان های مردار را بیان فرموده اند هم قسمت جسمی و هم تاثیرات آن بر روی روان و روح و اخلاق و خوی انسانها. یکی از علل تحریم مردار این است که: ((پس از مرگ حیوان، میکربها و باکتریهای به خون و لثف وارد

شده، شروع به نمو می نمایند، البته ابتدا باکتریهای هوا خواه و هوا نخواه تولید فساد می نمایند، باکتریهای هوا خواه مواد سفیده ای را تجزیه کرده و تبدیل به عناصر شیمیائی و گازهایی چون اسید کربنیک، هیدروژن سولفورده و آمونیاک و غیره می نمایند که اینها بذاته تولید مسمومیت می کنند. باکتریهای هوا خواه از بیرون به روی اجساد موثرترند، و بعضی حشرات بویژه انواع مگس ها در کار عفونت اثر مهمی دارند، و در فساد آنها کمک می نمایند. باری به طور خلاصه گوشت فاسد سخت ترین و خطرناک ترین مسمومیت (یتوماتین) و غیره را به انسان می دهد، این سمومات در شخص، تولید عوارضی از قبیل التهاب حاد معده و روده ها، قی، شکم روشی، تب زیاد، ناتوانی شدید، سر گیجه، اتساع مردمک و پائین افتادن پلک چشم می نمایند)). (۴۲) در سخن دیگری امام صادق (ع) علت حرام بودن مردار را چنین بیان می فرماید: ((والمیته قد جمدها فیها الدم و تراجع الی بدنها فلحمها ثقیل غیر مریء لانها یوکل لحمها بدمها)). (۴۳) در مردار خونها منجمد می شوند، آن خونها در بدن مردار می مانند و خارج نمی شوند. بنابراین گوشت مردار ثقیل و غیر گوارا است، زیرا مردار چیزی است که گوشت آن را با خونش می خوردند. مضراتی که برای خون خواری نوشتیم برای مردار خواری نیز هست. ((مردار خواری به خون خواری بستگی دارد؛ زیرا تا شاه رگهای مخصوص حیوان قطع نشود به اندازه کافی خون از بدنش خارج نمی شود، و کمتر مرداری است که خون بدنش کاملا خارج شده باشد)) (۴۴)

## پ - گوشت خوک

زیانهای این گوشت منحصر به جنبه های بهداشتی نیست بلکه از جهات اخلاقی نیز قابل توجه است که به مناسبت این کتاب فقط از جنبه غذایی آن بحث می شود. قرآن مجید در باره گوشت این حیوان فرموده است: ((انما حرم علیکم المیته و الدم و لحم الخنزیر)) (۴۵) خداوند مردار و خون و گوشت خوک را بر شما حرام کرده است... یک معجزه مطالعات دانشمندان بعد از قرنها درباره این حیوان، و پیدا کردن چندین نوع میکرب در گوشت آن یک نوع معجزه قرآن مجید است که از قرن ها قبل خوردن گوشت خوک را حرام فرموده است. کرم تریشین ((کرم تریشین تنها بوسیله گوشت خوک به انسان منتقل میشود. کرم تریشین به ماهیچه های بدن نفوذ کرده، و به آسانی از بین نمی رود، و یک گرم گوشت خوک ممکن است هزارها عدد از این کرم همراه داشته باشد، و یک تریشین ماده تقریبا ۱۵۰۰ کرم جوان می زاید، این کرم می تواند به قلب نیز نفوذ کرده؛ تولید سکنه های قلبی نماید، پختن گوشت، این کرمها را نابود نمی سازد زیرا وقتی گوشت را حرارت می دهند، مواد سفیده ای گوشت، منعقد می شود، و کرم در وسط این اجرام منعقد از آسیب حرارت مصون می ماند، این قسمتهای منعقد که کرمها را در وسط خود محفوظ کرده اند، در معده حل نمی شوند و به روده ها می روند)) (۴۶) اول مرتبه یک نفر انگلیسی به نام ((سر جیمز پاژت)) در سال ۱۸۳۵ وجود این حیوان را کشف کرد چند سال بعد یعنی در سال ۱۸۶۰ در اثر مرگ کسی در شهر ((سدن)) (از شهرهای آلمان) یک نفر طبیب آلمانی بنام ((فردیک یون زنکر)) زیانهای تریکین را کشف کرده و بعدا دیگران نیز درباره آن بررسی های بسیار کردند. تریکین کرم کوچکی است که نر آن تا یک میلیمتر و نیم و ماده آن تا ۳ میلیمتر قطر دارد، در عرض یک ماده می تواند از ده تا ۱۵ هزار عدد تخم گذاری کند. با خوردن گوشت خوک تریکین نیز وارد بدن انسان می شود، گلبولهای سرخ خون ابتدا شروع به زیادی کرده و بعد کم کم از بین می روند و کار بجایی می رسد که گلبول خون خیلی کم می شود و انسان دچار مرض کم خونی یا ((ahemie)) می گردد، و ممکن است این حالت او را به مرگ بکشد. هنگامیکه تریکین ها وارد معده شدند، جدار آهکی خود را در اثر دخالت شیره ها و اسیدهای معدی از دست می دهند؛ و به سرعت زیاد تولید مثل نموده، از راه معده و خون داخل بدن می شوند؛ اولین اثر آن سر گیجه و تب های مخصوص، از جمله تب های مربوط به دستگاه هضم می باشد بعدا اسهال دست می دهد، تب حاصله از این حالت ابتدا ضعیف است؛ ولی رفته رفته سخت و مزمن می گردد. دردهای دیگر از قبیل

روماتیسم های مختلف ، کشش اعصاب ، خارش داخلی بدن ، تراکم پی ها ؛ کوفتگی و خستگی سخت در تمام کالبد ، جمع شدن عضلات صورت ، و بالا-خره دردهای ناشی از ضعف فوق العاده بدن به وجود آمده ، پس از چهار پیدا می شود به نام ((trihieose)) مشهور است . تریکین که داخل معده شود ، هیچ دوی کرم کش یا ((ورمیفورزی)) قادر به دفع آن نیست . مرض لادرری یکی از خطرناکترین امراضی که به وسیله گوشت خوک به انسان عارض میشود مرض لادرری است ، که عامل مولده آن ((تنیا)) یا کرم کدو می باشد . ((تنیا)) کرمی است که فامیل ((سستود)) (۴۷) که دارای انواع چندی است ، و کرم کدویی که در بدن خوک وارد می شود به نام ((-teniasotium)) مشهور است . بدن این حیوان مرکب از یک سر است ، که دو ردیف قلاب و چهار بادکش دارد ، و به وسیله آن خود را به جدار معده انسان می چسباند ، بعد از سر ، زنجیری خیلی طولانی از حلقه ها بدن آن را تشکیل می دهد ، و گاهی مجموع این حلقه ها دارای چندین متر طول می شود . حلقه نزدیک سر خیلی کوچک است ؛ و هر چه از آنجا دور شود ؛ حلقه ها متدرجا درشت تر میگردد ، هر حلقه ((تنیا)) دارای دو جنس ((نر و ماده)) است ، و جفت گیری در خون آن انجام می گیرد و سوراخهای تناسلی روی لبه های حلقه قرار دارد . زیانهای دیگر زیانهای گوشت خوک منحصر به این دو که گفتیم نیست گوشت خوک اصولاً ثقیل الهضم است ، و معده را سخت در زحمت می اندازد ، در اثر خوردن گوشت خوک اغلب سمیتی به وجود می آید ، که در اصطلاح علمی آنرا ((بوتولسم)) می گویند (۴۸) این بود نمونه ای از زیانهای گوشت خوک ، که از نظر اسلام خوردن آن حرام شمرده شده است .

## ت - سگ

یکی از مسائل بدیهی بین مسلمانان ، نجاست سگ و نهی از نگهداری آن در مواقع غیر ضروری در خانه ، و اجتناب کردن از ظرفی است که آن را لیسیده است ، البته خدمات این حیوان به انسانها ، از نظر اسلام نادیده گرفته نشده ، و برای سگهایی که پاسداری می کنند و سگهای شکاری ارزش قائل شده و به طوری که اگر سگ گله یا سگ زراعت دیگری را نابود کند باید این خسارت را جبران کند (۴۹) و نیز در بسیاری از کلمات پیشوایان دینی ، از صفات خوب آن حیوان ، مانند وفاداری ، و هوشیاری تعریف شده ولی به خاطر جنبه های بهداشتی از نگهداری آن در منزل ، جلوگیری شده ، زیرا به وسیله این حیوان امراض بسیاری به انسانها سرایت می کند . روش نگهداری سگ اگر کسی در صورت ضرورت خواسته باشد آن را در خانه نگهداری ، طبق دستور اسلام بایستی کلبه جداگانه در یک طرف منزل بنا کند ، که زندگی آن حیوان از اهل منزل جدا باشد . عن ابی عبدالله (ع) قال : لا تمسک کلب الصید فی الدار الا-ان یکون بینک و بینه باب ((۵۰)) امام ششم (ع) فرمودند: سگ شکاری (۵۱) را در خانه ات نگهداری مکن مگر اینکه بین تو و او درب دیگری باشد . کنایه از اینکه خانه ای جداگانه برای سگ خودت بساز که زندگی آن و تو با هم نباشد . انواع بیماریها بیماریهایی که ممکن است از سگ به انسان منتقل شوند از این قرارند: ۱- امراض جلدی ((جرب)) و ((کچلی)) ، و سایر امراض جلدی و نیز انواع شپش و پشه در ((سگ)) فراوان است ، ((سگ)) بدن خود را که مملو از میکرب است با دهان می لیسد ، و میکربهای مختلف روی زبانش جمع می شود . سپس زبان خود را به کاسه و کوزه و پرده و فرش می زند ؛ به بدن و دست ارباب خود زبان می زند و به این وسیله میکروبها را منتقل می نماید . ۲- هاری بیماری هاری در ((سگ)) در روزهای اولیه بسیار مخفی است ؛ ولی کم کم ظاهر می شود ، و اگر جلوگیری از میکرب نشود و به وسیله ((سگ)) وارد بدن انسان شود . پس از مدتی در حدود چهل روز ، انسان را به فجیع ترین وضعی می کشد . ۳- ۵۰ - کرم کدوی سگ ((کیست هیداتیک)) از نوعی کرم کدو به وجود می آید ، بیماری مخصوصی که از این کرم پیدا می شود ((اکینو کوک)) نامیده شده علامت این بیماری در سگ سرگیجه و دوران است ، روی هیمن اصل اروپائیان این مرض را ((tournis)) می گویند به معنی ((دوران)) . تنیای ((سگ)) بیشتر به قصابها ؛ چوپانها ؛ و کسانی که ((سگ)) در منزلشان و درون زندگیشان زندگی می کند

حمله می کند. این کرم سه تا چهار میلیمتر طول دارد، و از سه تا چهار حلقه مرکب شده، جدار بیرونی آن مرکب از قلابهایی چند است، ابتدا وارد روده می شود، بعدا ممکن است داخل کبد و ریه، پوست و کلیه و غیره گردد؛ این بیماری تولید دردهای سخت می کند، و اگر به وسایل جراحی ریشه آنرا را از اعضاء نامبرده بیرون نکشند، به مرگ می انجامد. تنیای ((اکینو کوک)) کوچکترین تنیایها است، هر وقت بحد رشد برسد. حلقه آن جدا شده با تخمهایی که در آنست (هر حلقه ۴۰۰ تا ۸۰۰ تخم دارد) بوسیله روده ها دفع می شود. ۴ - بیماری دیگری به نام ((echinococcosemu\itocutaire)) میکرب این بیماری به وسیله ((سگ)) در انسان به وجود می آید، و تولید بحرانهای سخته، سرگیجه، و صداع می کند؛ این بیماری در انسان ۶۹ در صد به کبد حمله می کند و ۱۱ در صد به اعضای سفلی و ۸ در صد به پوست و عضلات، و خلاصه به کلیه، طحال و مغز سرایت می نماید. ۵ - سرایت سل یکی از دانشمندان بزرگ فرانسه بنام ((نوکار)) ثابت کرده که مرض سل، از انسان به ((سگ)) و از ((سگ)) به انسان خیلی زیاد سرایت می کند، و ضمنا نشان داده که سگهای شهری جوان، زیاد دچار سل میگردند، و بوسیله راههای هوایی و جهاز هضم میکرب ببدن سگ داخل می شود، زیرا سگ ((با سیل های کوخ)) یعنی میکرب سل را که همیشه در کثافات هست می لیسد اگر سگی در خانه یک نفر مسلول باشد برای تمام آن محله، بلکه تمام آن شهر خطرناک است)) (۵۲) بیماریهای بی سابقه بسیاری از بیماریها که میان ملل اروپایی و آمریکایی فراوان به چشم می خورد، در میان ملل اسلامی سابقه نداشته است و جهت این امر بسیار روشن است؛ زیرا ملل اسلامی از برنامه های دقیق و منظمی پیروی می کنند که آن برنامه ها با خلقت و سرش مردم سازی دارد و آن برنامه ها را برای سلامت و بهتر زیستی مردم، خداوند معین کرده است و از این جمله است مسئله خون، مردار، سگ و خوک چه بیماریهایی خانمانسوزی که از جانب این چیزهایی که خدا حرام کرده دامنگیر بشر می شود؛ که با ترک آنها و نجس دانستن آنها بجای بیماری؛ تندرستی و بجای بدبختی اجتماع -، سلامت اجتماع تامین میگردد ولی متأسفانه با گشوده مدهای جدید به سوغات آمده و اینجا است که می بایست اعتراف به فرمایش امام هفتم (ع) نمود: ((کلمه احدث الناس من الذنوب مالم یکنونوا یعملون، احدث الله لهم من البلاء مالم یکنونوا یعدون)) (۵۳) هنگامیکه مردم مرتکب گناهان تازه ای بشوند که قبلا آن گناهان را انجام نمیداند، خداوند نیز برای آنان بلاها و مصیبت های غیر منتظره ایجاد مینماید. در جایی که اسلام دستور می دهد در صورتیکه ظرفی را سگ بلیسد می بایست برای طهارت و نظافت آن ظرف را خاک مال کنند ما امروز در بعضی خانواده های مرفه می بینیم، همچون زمان جاهلیت سگ را همبازی خود و کودکان قرار می دهند، زبان سگ را در دهان می کنند و می کنند و تا این اندازه با سگ خصوصی شده که آنرا در رختخواب خودشان می خوابانند. البته این کار نتیجه ای جز میکرب و بیماری امراض گوناگون چیزی به بار نمی آورد. قبلا نوشتیم که اگر ظرفی را سگ بلیسد، باید آنرا خاک مال کرد. ((ظرفی را که سگ لیسیده یا از آن ظرف، آب یا چیز روان دیگر خورده، باید اول با خاک پاک، خاک مال کرد، بعد یک مرتبه در آب کربا جاری، یا دو مرتبه با آب قلیل شست)) (۵۴) آن آفریدگاری که سگ را آفریده هم او نیز دستور به دفع میکرب می دهد میکرب سگ را فقط خاک پاکیزه و تمیز می تواند نابود کند، و کشف یکی از دانشمندان بزرگ در این قسمت خواندنی است. البته این کشف چندان سر و ساده تمام نشده بلکه توام با هیاهو و جنجال و سر و صدا بود. شرح این تجزیه کشف در یکی از مجلات فرانسوی، بنام ((لوشا سورفرانسه)) که در شهر ((سنت اتین)) چاپ می شد درج گردیده است. کشف او این بود که اگر سگی ظروف را زبان بزند، و آنرا آلوده به میکرب کند، تنها چاره نابودی این میکرب خاک است، و باید ظروف را خاک مال کرد. و از اینجا باید بفهمیم که آنچه پیامبر اسلام که بیان می کرده از راه رابطه با مبدا و با الهام پروردگار بوده است. پیامبری که تحصیل علم نکرده بود. بعد از گذشت چهارده قرن اینگونه سخنان و کلماتش استدلالی و مبرهن گردید. نگار من که به مکتب نرفت و خط نوشت به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد

استمنا یعنی انسان با خودکاری کند که از او منی بیرون بیاید، که به اصطلاح فارسی به آن ((جلق)) گفته می‌شود، از نظر اسلام این کار حرام است؛ و اگر کسی روزه باشد روزه اش باطل می‌شود، شخصی از حضرت صادق (ع) از این عمل نامشروع سؤال کرد. حضرت فرمود: هنگامی است بزرگ و کسی که مرتکب این کار زشت می‌شود همانند کسی است که با خود ازدواج کند، و اگر من بدانم کسی با خود این عمل را انجام می‌دهد با او غذا نخواهم خورد، آن شخص سپس به آن حضرت گفت آیا از قرآن مجید دلیلی بر حمت این کار وارد شده، حضرت این آیه را قرائت فرمودند. (۵۵) فمن ابتغی وراء ذالک فاولئک هم العادون (۵۶) یعنی ارضاء غرائز جنسی از هر طریقی که باشد، جز ازدواج مشروع، حرام و انجام دهند آن جزء تجاوز کاران محسوب می‌شود)) زیانهای استمنا متأسفانه بعضی از جوانان ما، دچار این نوع انحراف جنسی هستند، ممکن است بعضی متوجه حرام بودن آن نباشند و یا از زیانهای همه جانبه آن بی‌خبر باشند ولی برای هوشیاری این گروه و نیز برای دانستن اهمیت دستورهای اسلامی از نظر پزشکی، نظریه بعضی از دانشمندان را در اینجا نقل می‌کنیم. ((مشاهدات دکتر ((هوچین سون)) ثابت می‌کند عموم ناراحتیهای مربوط به دستگاه تناسل، از آثار استمنا است، و نیز ناراحتیهای شبکیه چشم؛ و مشیمیه از آن سرچشمه می‌گیرد. نویسنده مزبور اضافه می‌کند، نخستین نتیجه عادت به این کار شنیع، این است؛ که قوت و شفافیت چشمها زائل می‌گردد، صورت، رنگ اصلی خود را از دست می‌دهد و پژمرده می‌شود، در نگاه‌های مبتلایان به این کار، هوش و ذکاوت اولی دیده نشده، حالت گرفتگی در سیمای آنها ظاهر می‌گردد، چشمهای آنها با حلقه‌های کبود رنگی احاطه می‌شود؛ بعد از آن سستی و تنبلی در اعضای مختلف مشاهده می‌گردد. نقصان حافظه، خرابی اشتها، مشکل شدن هضم، تنگی نفس، تغییر اخلاق و مزاج بطور غیر قابل توضیح، حسادت و غم و کدورت، مالیخولیا، و فکر گوشه‌گیری از نتایج شوم ابتلای به این انحراف جنسی است، از اثرات و نشانه‌های این عمل نیز کم‌خونی و ضایع شدن قوای جسمی و روحی، دوران سر؛ صدای گوشها، کمر درد، سختی تنفس، کم شدن حافظه، لاغری و ضعف و سستی است. و این کار در اثر رابطه نزدیکی که با حواس پنجگانه دارد، مخصوصاً در چشم و گوش اثر می‌گذارد)) (۵۷) یکی از مشکلات بزرگی که مبتلایان به این عمل با آن مواجه می‌شوند، اعتیاد به این کار بد است. اعتیاد شدید و مرگباری که افراد را به دنبال خود می‌کشاند، و به این آسانی دست بردار نیست، و به یقین می‌توان گفت، که اعتیاد به این کار ناپسند، از معتاد بودن به مواد مخدر شدیدتر است.

## ج - میکروبها

میکروب‌ها موجودات ریزه ذره بینی اند که با چشم عادی دیده نمی‌شوند، همه میکروبها مضر نیستند؛ بلکه بعضی از آنها در زندگی انسانها کاملاً لازم و موثرند. میکروبها را بدون میکروسکپ، و وسائل آزمایشی نمی‌توان دید، کشف این موجودات ریزه، از زمان ((پاستور)) به بعد شروع شد. در اسلام، قرن‌ها قبل از تولد ((پاستور)) و پیدایش ((میکروسکوپ)) از این موجودات ریزه ذره بینی خبر داده شده است. ((فتح ابن یزید جر جانی)) که از دوستان امام رضا(ع) بوده، از آن حضرت سؤال کرده است: مقصود از این که خدا سمیع و بصیر است چیست؟ امام (ع) فرمود برای این است که خداوند از موجودات دقیق باخبر است، آیا آثار قدرت او را در گیاهان، و حیوانات ریز مانند پشه و کوچکت از پشه، آن حیواناتی که چشم ما هیچ‌گاه آنها را نمی‌بیند، مشاهده نمی‌کنید حیواناتی که به واسطه کوچکی، نرو ماده، بچه و بزرگ و نوزاد آنها از هم تمیز داده نمی‌شوند. این حیوانات در امواج دریاها، و در میان پوستهای درختان، و در بیابانها و دشتها زندگی می‌کنند، و در اثر کوچکی نه با چشم دیده می‌شوند و نه با دست لمس می‌گردند. (۵۸) وبا و بیماری مسری و خطرناکی است، که میکروب آن در سال ۱۸۸۳ شناخته شد. این میکروب مدت زیادی در آب رودخانه زندگی می‌کند، سرایت غیر مستقیم آن تقریباً در آب آلوده است. گاهی بطور ناگهانی

بروز می کند. و در ظرف چند ساعت جمعی را هلاک می نماید، و به این سبب وبای صاعقه نامیده می شود، عوارض آن قی و اسهال شدید، سنگینی در قلب و معده پیدا شدن دانه های سفید شبیه برنج خیس خورده در مدفوع مریض، کبود شدن لبها و گونه ها، انقطاع بول، احساس برودت شدید و عطش مفرط، کند شدن نبض، فرو رفتگی صدا و خشکیدگی پوست بدن به طوری که اگر آن را با دست بکشند و فشار بدهند تقریباً به همان حالت باقی می ماند، زیرا حالت ارتجاعی خود را در اثر کم شدن مایعات بدن از دست می دهد میکروب شناسان با زحمات فوق العاده دریافتند که میکروب وبا در میان آب زندگی می کند. ولی پیشوایان اسلام این مطلب را با صراحت تمام بیان فرمودند. امام چهارم (ع) در کتاب صحیفه سجادیه، در ضمن نفرین به دشمنان اسلام می فرماید: و امزج میاهم بالوباء خدایا، آبهای آشامیدنی آنها را به میکروب و با ممزوج کن علی (ع) در کتاب نهج البلاغه فرمودند: وجد حوایینی و بینهم شراباً و بیا (۵۹) میان من و خودشان، آب وبا دار را آمیختند و در هم نمودند. جذام جذام بیماری واگیری است، که در آسیا و آفریقا و بعضی نقاط اروپا و آمریکا شیوع دارد و بر دو قسم است، یک قسم آن دارای عوارضی از قبیل برآمدگیهای مسی رنگ در روی پوست بدن می باشد که به تدریج تغییر می کند، و تبدیل به زخم جراحی می شود، قسم دیگر آن عبارتست از لکه های سفید شبیه برص و بی حسی بعضی اعضاء بدن از قبیل بینی و دست و پا، که گوشت آنها را فاسد می کند؛ و از میان می برد، ((آکله و داء الاسد)) هم می گویند، و در فارسی به آن ((خوره)) می گویند. میکروب آن در سال ۱۸۷۳ کشف شد، از وقتی که میکروب خوره وارد بدن انسان می شود تا بروز بیماری یعنی دوره کمون آن به طور متوسط از یکسال تا ۷ سال متغیر است و به ندرت از دو ماه تا ۳۰ سال دیده شده است. راه سرایت جذام، از مخاطهای تنفسی یا پوست آزرده می باشد، خوره و جذام نیز از بیماریهای مسری است. میکروب جذام را امروزه با وسایل علمی می بینند، میکروب به شکل شیر است، و عجیب این است که پیامبر اسلام در ضمن جمله کوتاهی که مسری بودن این بیماری را بیان فرمودند با تشبیه لطیفی به انسانها آموختند که از شخص جذامی فرار کنید آن طوری که از شیر فرار می کنید. فرمن المجذوم فراراک من الاسد (۶۰) در این روایت دو نکته تذکر داده شده ۱ - بیان شکل میکروب خوره، به وسیله تشبیه به شیر ۲ - بیان مسری بودن این بیماری که بایستی از شخصی جذامی دوری کرد البته منظور از فرار این نیست که جذامیان را به حال خودشان واگذارند، کسی به عیادت آنها نرود تا در کنج انزوا و تنهایی بمیرند، بلکه منظور از کلمه ((فرار)) معاشرت و نزدیک نشدن با شخصی جذامی است. و دلیل این مطلب سخن دیگری است از پیامبر اسلام (ص) که ان یکلم الرجل مجذوما الا ان یکون بینة و بینة قدر ذراع (۶۱) خداوند کراهت دارد از اینکه شخصی با جذامی سخن بگوید، مگر اینکه بین شخص سالم و مریض حداقل به اندازه یک ذراع فاصله باشد. راه دیگر برای معاشرت با جذامی اینست که شخص، خود را واکسینه کرده باشد که در این صورت مصونیت یافته و اگر به خدمت آنها بپردازد کار خوبی انجام داده است. دستور ضد عفونی در اسلام با توجه به اینکه میکروبها با سرعت فوق العاده ای، محیطهای مجاور و افراد و آلوده می سازند؛ اسلام برای مبارزه با انتشار و سرایت آنها، دستور ضد عفونی کردن مکانهای پوشیده و سقف دار، مانند اطاقها و امثال آن را داده است، که می توان بخور با ((حرمل)) را یکی از آن دستورها دانست. امام ششم (ع) فرمودند: ((ان الشیطان لعنه الله لیتنک سبعین دارا، دون الدار التی هو فیها، و هو شفاء من سبعین داء اھونه الجذام، فلا تغفلوا عنه)) (۶۲) در خانه ای که ((حرمل)) به طور بخور استعمال شود تا هفتاد خانه، اطراف آن میکروبها دور می شوند و بخور دانه ((حرمل)) شفاء از امراض بسیاری است، که کوچکترین آنها میکروب جذام است از فوائد سرشار ((حرمل)) غافل نشوید. ((حرمل نام درختی است مانند کنگد که از بخور دانه های آن استفاده می کنند.)) (۶۳) بعضی از میکروبها مانند آنفلوآنزا با سرعت زیادی منتشر میشوند حتی ممکن است در عرض یک ساعت در خانه های زیادی انتشار یابد. لذا در این روایت گفته شده تا هفتاد خانه از میکروب در امانند.

یک اتومبیل را در نظر بگیرید، چراغها، بوق، حرارت بخاری، حرکت و سرعت سیر و حتی شیشه پاک کن های آنرا نیز بیاد بیاورید حالا فکر کنید که این اتومبیل را چه نیرویی به راه می اندازد و با کدام نیرو چراغها آن روشن می شود و نیز کدام نیرو به آن سرعت می دهد. بعد از مطالعه به این نتیجه می رسید که همه کارها از موتور است، موتور است که ایجاد انرژی و برق و حرارت می کند. به هر مقدار موتور ماشین بهتر کار کند، کارهای دیگر ماشین مانند حرکت و سرعت و... بهتر خواهد بود. بدن ما همان اتومبیل است و موتور آن دستگاه گوارش و جهاز هاضمه است و به هر مقدار که در نگهداری و حفاظت این دستگاه توجه شود به همان مقدار کارش بهتر و در آمدش بیشتر خواهد بود. و به همین دلیل می توان گفته کسانی که پیری زود رس را در اثر اختلالات جهاز هاضمه می دانند تائید نمود. ((عده ای دیگر از دانشمندان عقیده دارند آدمی وقتی پیر می شود که دستگاه گوارش و هاضمه او از کار بیفتد و یا بخوبی کار نکند.)) ((میچنکوف)) دانشمند میکروب شناس می گوید: ((پیری زود رس و بیماری آن وقتی بر بدن چیره می شود که میکروبهای مسموم کننده و زهر دار بواسطه مسمومیت غذایی در داخل روده ها به فعالیت پردازند و سموم خود را به رگهای بدن بفرستند)) (۶۴) بهترین دلیل بر اهمیت دستگاه گوارش برای سلامت انسان و نقش موثری که در طول عمر دارد آماری است که از ۱۲ هزار نفر مردگان تهران گرفته شده که فقط ۹۸ نفر آنها با امراض سل، حصه، ذات الریه، سیاه زخم و سایر امراض عفونی مرده اند در حالیکه رقم قابل ملاحظه ای مربوط به عوارض دستگاه معده و جهاز هاضمه است که اینک آمار آن از نظر شما می گذرد. ((۱- مردگان بر اثر عوارض کبد ۲۹۳۰ نفر ۲- مردگان بر اثر عوارض سوء هاضمه ۱۴۳۲ نفر ۳- مردگان بر اثر عوارض مسمومیت غذایی ۱۰۴۳ نفر ۴- مردگان بر اثر عوارض بیماری قلب ۱۱۵۰ نفر ۵- مردگان بر اثر عوارض روماتیسم - سیاتیک - نفرس ۵۹۵ نفر ۶- مردگان بر اثر عوارض بیماری قند ۴۳۰ نفر ۷- مردگان بر اثر عوارض افراد در نوشابه ۱۶۰ نفر ۸- مردگان بر اثر عوارض فشار خون ۱۳۰۰ نفر ۹- مردگان بر اثر عوارض سکته ۳۶۰ نفر ۱۰- مردگان بر اثر عوارض سرطان ۱۱۸ نفر ۱۱- مردگان بر اثر عوارض اوتیانوز (کمی ویتامین) ۱۲۵۰ نفر ۱۲- مردگان بر اثر عوارض سموم ۳۶ نفر ۱۳- مردگان بر اثر عوارض تصادف - تصادم - نزاع و قتل ۱۹۴ نفر ۱۴- مردگان بر اثر عوارض امراض عفونی ۹۸ نفر ۱۵- مردگان بر اثر عوارض نفریت و امراض کلیه ۹۷۰ نفر جمع کل ۱۲۰۶۶ نفر)) (۶۵) بزرگترین رقمی را که این آمار به عنوان زنگ خطر به ما نشان می دهد عوارض کبد و سوء هاضمه است. ((کسانیکه معده ای مرتب و صحیح دارند دارای مزاجی سلام و اراده ای قوی بوده و حوصله کار کردن دارند و بر عکس کسانیکه مبتلا به بیوست می باشند همیشه کسل بوده و به کار کردن علاقمند نیستند دائما خمیازه می کشند و چرت می زنند و به کائنات بد می گویند، سرشان اغلب درد می کند و به زندگی علاقه ای ندارند کسانیکه هاضمه ای منظم دارند کمتر مریض میشوند، و هر موقع بیمار شدند زود معالجه می شوند. خداوندا آنرا که هاضمه منظم دادی چند ندادی و آنرا که ندادی چه دادی؟)) (۶۶) پیامبر اسلام صل الله علیه و آله نیز اختلالات و منظم نبوده معده و جهاز هاضمه را ریشه هر بیماری دانسته اند. قال النبی (ص): ((المعدة بيت کال داء...)) (۶۷) پر خوری - تند خوری بدن را تشبیه به اتومبیل کردیم، البته موتور اتومبیل برای کار کردن احتیاج به نیرو و انرژی دارد چیزی که به موتور انرژی می دهد بنزین، گازوئیل و... است، همانطوریکه موتور بدون بنزین راه نمی رود اگر بنزین آن هم بیش اندازه باشد نمی گذارد موتور روشن شود، و از ابتدا زیادی بنزین سبب خاموشی اش خواهد بود. و به اصطلاح تا استارت بزنند خفه می کند، پر خوری در انسان نیز چنین است. پر خوری را می توان ام الامراض یا ریشه بیماریها دانست. قرآن مجید در این زمینه چنین بیان می دارد: ((و کلووا و اشربوا و لا تسرفوا انه لا یحب المرفین)) (۶۸) بخورید و بیاشامید ولی زیاد روی نکنید؛ زیرا خداوند، متجاوزین از حد اعتدال را دوست نمی دارد. ما ملاء آدمی و عاء شرا من بطن حسب الآدمی لقیما یقمن صلبه (۶۹) هیچ ظرفی را فرزند آدم پر نکرد که بدتر از ظرف شکم باشد در حالیکه برای ادامه زندگی او چند لقمه کافی است. در این سخن زبانهای پر خوری به طور

اختصار گوشزد شده است و اینک تفصیل آنرا می‌خوانیم: ((الکلیها سم را به شکل مواد نشاسته‌ای غیر قابل جذب که در الکل، فراوان وجود دارد بلع می‌کنند. و اشخاص پر خور هیدرات دو کربن مواد نشاسته‌ای را به صورت غذاهای نشاسته‌دار و قندی جذب نشدنی وارد بدن خود می‌نمایند... خطراتی که متوجه پر خورها است کمتر از خطراتی نیست که گریبانگیر الکلیها است. ولی از پر خورها زیاد صحبت و گفتگویی در بین نیست زیرا آن‌ها افتضاح عمومی بر پا نمی‌کنند و خانواده خود را سر افکنده نمی‌سازند. مثل مستها با مامورین پلیس دست به یقه نشده و شبها را در زندانهای کلانتری به سر نمی‌برند ولی از طرف دیگر مثل مستان روز به روز خود را فرسوده کرده، نیرو و نشاط زندگی را بر باد می‌دهند و در جوانی خود را به صورت پیران از کار افتاده و بد هیکل در می‌آورند در حالی که ممکن است سنی از آنها نگذشته و بیش از ثلث عمر خود را نکرده باشند. چه مشکل است اشخاصی که به جای یک چانه سه چانه روی غبغبشان افتاده و سی یا چهل کیلو پیه و چربی اضافه دارند... طبق آمار که شرکت‌های بیمه عمر در باره اشخاص مختلف بر داشته و همگی آنرا قبول دارند اشخاص پر خور عمر خود را کوتاه می‌کنند زیرا هر گره‌ای که در دور کمر به نسبت دور سینه زیاد شود یکسال از عمر آدمی را کم خواهد کرد چه، اندازه دور کمر و سینه هر کس، باید مساوی باشد. در حال حاضر در تمام کشورهای متریقی میلیونها نفر مردمی که پر خوری می‌کنند یک پیری زود رس و پر نکبتی را برای خود فراهم می‌آورند که دوران آن پر است از بیماریهای جسمی که به این وسیله با قدمهای بلند سوی گور خود می‌شتابند و سعادت زندگی خود و خانواده خود را تباه کرده و بهترین سالهای خوشبختی و پر ثمر حیات خود را به باد می‌دهند. بعقیده من جنون پر خوری و شکم پرستی در دنیای متمدن امروز به صورت یک بلای عمومی در آمده است که خطر اجتماعی آن متوجه همه می‌باشند. بعقیده من چاقی مثل مستی یک نوع بیماری است که ظاهر زیبای زندگی حقیقی را به صورت زشت و وحشتناکی در می‌آورد و اشخاص پر خور با صرف غذاهای پر چربی و نشاسته‌دار تازیانه بر مغز و جسم خود زده و قوای دفاعی بدن خود را معدوم می‌کنند و بالاخره زمینه تمام بیماریها را در جسم و روح خود فراهم می‌آورند)) (۷۰) پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: ((کسی که کمتر غذا بخورد بدنش سالم و قلبش با صفا است، و افراد پر خور بدنی مریض و قلبی با قساوت دارند)). ((من قل طعمه صح بدنه و صفا قلبه و من کثر طعمه سقم بدنه و قسی قلبه)) (۷۱) آدم شکم پرست در اثر پر خوری حس ترحم و صفای باطن را از دست می‌دهد و در مقابل، قساوت قلب همراه بیماریها نصیبتش می‌گردد. پر خورها علاوه بر آنکه از نظر اقتصادی و جسمی به خود زیان می‌زنند، حق دیگران را نیز غصب می‌کنند. مثلا اگر فرض کنیم غذایی که برای پنج کارگر کافی است یک انسان شکم گنده به تنهایی بخورد در حقیقت حق پنج نفر را گرفته و بلعیده است و تازه با این کار سلامت خود را در معرض انهدام قرار داده یا اگر فرض کنیم نیمی از مردم دنیا پر خور باشند، و نیمی دیگر فقیر و گرسنه، در حقیقت آنان غذای گرسنه‌ها را می‌خورند، و در صورتیکه یک سازمان عدالت بر قرار گردد که به پر خورها جیره غذایی بدهد در دنیا هیچ کس از گرسنگی تلف نخواهد شد. در روایتی از امام صادق (ع) می‌خوانیم: ((... و اقرب ما یکون العبد من الله اذا جاع بطنه و ابغض ما یکون العبد الی الله اذا متلاء بطنه)) (۷۲) نزدیکترین حالت بنده به خدا وقتی است که گرسنه باشد و مبعوضترین حالت او وقتی است که شکم خود را پر کرده باشد. ولی اگر پر خوری باعث زیان و ضرر باشد از نظر اسلام حرام است چنانکه یکی از فقها و بزرگان اسلام می‌فرماید: یکره کثرة الاکل و ربما حرم اذ الی الضرر (۷۳) پر خوری از نظر شرع، مکروه و ناپسند است، و بسا در اثر زیانی که دارد حرام گردد. غذای کافی ممکن است این پرسش بیاید که پس انسان چه مقدار غذا بخورد که رعایت اعتدال کرده باشد؟ زیرا احتیاج به غذا نسبت به اندام و جثه افراد متفاوت است و نیز نسبت به کار و فعالیت آنها کم و زیاد می‌شود، مثلا ممکن است ۵۰۰ غذا برای یک فرد کم باشد در صورتیکه همین مقدار برای فرد دیگری پر خوری به حساب بیاید. بنابراین نمی‌توان برای همه مردم مقیاس و اعتدال معینی برای خوردن غذا تعیین کرد. اما اسلام برنامه خورک را طوری طرح کرده که برای همیشه طبقات، دانشجو، کارگر، کارفرما، دانشمند، کشاورز، سیاستمدار، فقیر، غنی، زن، مرد، پیر، جوان و کودک مناسب و معتدل است.



پیامبر اکرم (ص) می فرماید: کل وانت تشتهی وامسک وانت تشتهی . (۷۴) در حالی غذا بخور که اشتها داشته باشی و هنگامی دست از غذا بکش که هنوز اشتهایت باقی است . و امام علی (ع) در ضمن سفارشی به فرزندش امام مجتبی (ع) اینطور می فرماید: لا تجلس علی الطعام وانت جائع ، و لا تقم عن الطعام الا وانت تشتهیه . (۷۵) بر سفره غذا منشین مگر در حالتی که گرسنه باشی و دست از طعام بر مدار مگر وقتی که هنوز میل به خوردن داری . مشاهده می فرمائید بهترین مقیاس طبیعی را اسلام اشتهای افراد قرار داده است که قابل تشخیص برای همه اشخاص است . صبر کنیم تا گرسنه شویم ! غذا خوردن بدون اشتها زیانهایش کمتر از پر خوری نیست ، به همین جهت اسلام هر جا میزان و مقدار خوراک را معین نموده ، همانجا نیز از خوردن با اشتها ، سخن گفته چنانکه قبلا نقل شد . استفاده از غذای مجدد قبل از آنکه غذای سابق هضم شده باشد عواقبی وخیم تر از پر خوری خواهد داشت در روایتی است که خوردن غذا قبل از هضم غذای اول ، سبب ایجاد دردهای شدید است . ((الداء الدوی ادخال الطعام علی الطعام)) (۷۶) بعضی در غذا خوردن به فکر میل و اشتها نیستند که بلکه هر وقت سفره آماده شد و همگی به دور آن نشستند شروع به خوردن می کنند ، و هیچ توجه ندارند که این سفره با غذاهای رنگارنگش با توجه به اینکه معده آنها پر است آیا مناسب با وضع مزاج و معده آنها هست ؟ همانطوریکه قبل از هر کار بایستی در باره عواقب آن فکر کرد ، در غذا خوردن نیز باید بیش از سایر کارها دقت پیامبر اسلام می فرماید: الا کل علی الشبع یورث البرص (۷۷) خوردن غذا در اوقاتی که انسان سیر است باعث بیماری برص است (برص لکه های سفیدی است که روی پوست بدن ظاهر میشود) تند خوری غذایی که ما میل می کنیم ، مراحل را طی می کند اولین مرحله آن دهان است . غذا در دهان از جهت مزه و خارج ساختن اجزاء مضر و غیر مناسب مانند: استخوان ، سنگ و ... و نرم کردن و جویدن ، کنترل و بازرسی می شود ، بنابراین تند خوردن به معنی کنترل نکردن غذا است ، کسانی که با عجله غذا می خورند علاوه بر آنکه به خوبی از مزه غذاها لذت نمی برند زیانهایی خواهند دید . ((نباید فراموش کرد غذایی که به تندی و سرعت بلعیده شود نمی تواند در معده به راحتی و آسانی با مواد تخمیری قابل حل ، مخلوط شده و هضم گردد و در نتیجه تولید اختلال کرده و شکم درد و عوارض دیگر دستگاه هاضمه پیش می آید)) (۷۸) در برنامه غذایی اسلام ، جویدن غذا یکی از شروط اساسی غذا خوردن است علی علیه السلام ضمن سفارشی به فرزندش امام حسن (ع) می فرمود: جود المضع (۷۹) غذا را نیکو بجو ، ((دهان ، گمرک خانه معده شماست ؛ و در این جا است که مامورین گارد سر حدی هر غذایی را تفتیش می کنند ، اخلال گران را توقیف می کنند و به زندان می فرستند ، و واردین را راهنمایی می نمایند . برای آنکه از خوردن غذا بیشتر لذت ببرند ، تا می توانید لقمه را در دهان معطل کنید یعنی خوب آن را بجوید و با آب دهان مخلوط کرده و با تاءنی فرو برید . اگر لا بلای لقمه شما سمی باشد یا غذای ناسازگاری وجود داشته باشد فوراً مامورین گارد سر حدی به سلطان غدد که در مغز قرار دارد اطلاع می دهند او فوراً دستورات لازم را به سایر غدد برای دفع شر آن خواهد داد . غذای نجویده زحمت معده را زیاد می کند و غدد هاضمه را خسته و ضعیف می سازد و گفته کسانی که پیری را از فرسودگی غدد می دانند جامع عمل می پوشانند . در اینجا است که معده ، متعفن می شود و میکروبهای گندزا که عامل دیگر پیری می باشند میدان برای خود نمایی پیدا می نمایند . عیب دیگر غذای نجویده این است که مقداری از مواد نشاسته ای مستحیل وارد معده می شوند و به جای هضم ، با زحمت دفع می گردند . و از غذا حداکثر استفاده را نمی توان برد)) (۸۰) بعضی از دانشجویان یا کارگران به واسطه اشتغالات زیاد ، فرصت بیشتری برای جویدن خوب ندارند و ممکن است همه غذا خوردن آنان بیش از پنج دقیقه طول نکشد ، آنها خیال می کنند با این تند خوری وقت گرانبهای خود را از دست نداده و به شکم پرستی پرداخته اند در صورتیکه با این کار علاوه بر ضربه ای که به سلامتی خود زده اند به یقین می توان گفت که از عمر طولانی و وقت عزیز خود کاسته اند امام ششم (ع) می فرمودند: اطلوا الجلوس الموائد فانها ساعة لا تحسب من اعمارکم (۸۱) ((غذا خوردن را طولانی کنید (آهسته آهسته و خوب بجوید) زیرا لحظات آن از عمرهای شما بحساب نمی آید)) این سخن کوتاه با یک محاسبه دقیق ، مطالب ارزنده بهداشتی را به ما آموخته است . در این روایت آنات

جویدن غذا را جزء عمر ما به حساب نیاورده است: دلیلش هم این است که وقتی ما در غذا خوردن عجله نکنیم و خوب غذا را جویده و نرم نمائیم فشار زیاد به معده و سایر دستگاههای گوارشی وارد نمی شود. در نتیجه هاضمه، سالم و قوی می ماند. هاضمه سالم باعث عمر طولانی توام با نشاط بیشتر و نیروی کاملتر است روی این حساب اگر یک کارگر به جای ۵ دقیقه، بیست دقیقه از وقت خود را صرف خوردن غذا بکند پانزده دقیقه وقت اضافی مصرف کرده ولی در مقابل این پانزده دقیقه به اندازه ۴۵ دقیقه بر عمرش افزوده شده زیرا دستگاه گوارش او ضربه ندیده و به آسانی به کار خود ادامه داده است، و اگر ما برای ۱۵ دقیقه در هر وعده غذا خوردن، ۴۵ دقیقه عمر اضافه تصور نمائیم به این نتیجه می رسیم: بهر مقدار که برای غذا خوردن طول داده شود از عمر به حساب نیامده است.

## ح - دندان

منفعت هایی که برای خوب جویدن غذا بیان شد، مربوط به دندانهای زیبا، محکم و سالم است دندان معیوب علاوه بر زیان هایی که برای بلعیدن و کم جویدن غذا بیان شد زیان های دیگری را نیز در بر دارد. بلکه دندانهای کثیف و چرکین و پوسیده علاوه بر آنکه قدرت نرم کردن غذا را ندارند، خود ماه چرکی خطرناکی است که باعث امراض دیگری خواهد بود. این مطالبی است که دکتر ((اتر - مایر)) طی اعلامیه خود برای انجمن تبعات بیماریهای پیری فرستاده است. ((عقیده شخصی من اینست که دندانهای فاسد خطری مهیب و کشنده دارد. عفونتهای چرکی و دندانهای پوسیده و خراب که در عین حال بی درد است در تمام بدن منتشر شده و سبب بیماریهای سخت و غیر مترقبه در قلب و مفاصل می شود)) (۸۲) بهداشت دندان برای آنکه این مرواریدهای گرانبها از دست نروند باید طریقه نگهداری آنان را فهمید. مهمترین عاملی که می تواند در نابودی آنها بسیار موثر باشد، شستشو و مسواک نکردن و خلال نکردن است البته عوامل دیگری هم در این مورد دخالت دارند که به آنها اشاره می شود. ((در حال عادی عده بی شماری میکروب در دهان زندگی می کنند، چه گرمای محیط دهان و رطوبت آن درست مانند گرم خانه ای برای زنده ماندن میکروبها گوناگون، مساعد می باشد، خورده های غذا که همیشه کم یا بیش در میان دندانها می ماند برای تغذیه میکروبها به کار میرود از این رو دهان را باید محیط ناپاکی دانست)) (۸۳) سنگ دندان شاید شما هم به بعضی از دوستان بر خورد کرده باشید که در وقت سخن گفتن یا تبسم کردن جرم سیاه رنگی، اطراف دندانهای آنها را احاطه کرده، این جرم سیاه رنگ علاوه بر آنکه زیبایی و قشنگی را از دندانها می گیرد امراض دیگری را نیز به دنبال دارد، این جرم سیاه رنگ به اصطلاح پزشکان سنگ دندان نامیده می شود، و بعضی از دانشمندان ((تکلس)) دندان یا ((کلس)) دندان می گویند. علت اصلی به وجود آمدن سنگ دندان، پاک نکردن دهان و دندان است، زیرا ریزه های غذا در دهان می ماند و به کمک رطوبت و هوای خارجی کم کم انباشته می شود و لته ها نیز پایه های بسیار مساعدی برای نگهداری این ذرات می باشند کم کم به قدری سفت و محکم میشوند که بجز با مراجعه به دندان پزشک با وسیله دیگری نمی توان آنها را از بین برد. ((دندانها به واسطه عدم مواظبت تمیز نبوده و سنگ هایی در اطراف آنها تولید می گردد که جز با مراجعه به طبیب دندان تمیز نمی شود. و با یک مرتبه تمیز کردن آنها مراقبت روزانه کافی است. ((تکلس)) (سنگ گرفتن اطراف دندانها) مخصوصا دندانهای فک پایین آسانترین وسیله ای است که ناخوشی دندان و خرابی آن را دعوت کند. کلس های مزبور به مرور زمان در دهان قوت یافته و رفته رفته تمام نصف قسم پائین دندان را پیچیده و مینای دندان را مانع از مواجهه هوا و نشو و نما گردیده و با خرابی مینا عاج و یا پلپ دندان در مبارزه با میکروبهای موجود دهان استقامت نکرده و بزودی پوسیده خواهد شد و علاوه بر آنکه وسیله ای برای نفوذ میکروبها در پای دندان شده و بعد از آن هم دهان فاقد صحت و نظافت می گردد، لته ها ملتهب شده و بوی بد همیشه از دهان متصاعد و بالاخره پیوره را تولید خواهد کرد. (۸۴) کرم خوردگی شکسته شدن مینای دندان، و نفوذ میکرب در جای شکسته را کرم خوردگی می نامند. که در واقع می توان

پوسیدگی دندان نامید. دانشمندان علت پوسیدگی را چند چیز می‌شمارند. ۱- فقر غذایی و نداشتن کلسیم کافی ۲- خوردن و آشامیدن چیز گرم و داغ بعد از طرف خوراک و یا آشامیدنیهای سرد یا برعکس ۳- خوردن و آشامیدن شیرینی‌ها بدون رعایت جهات بهداشتی ۴- شکستن چیزهای سخت با دندان ۵- عدم نظافت و تمیز نکردن دندان به وسیله مسواک و خلال. از میان این علل، موثر از همه برای فساد و پوسیدگی، کثافت دهان و دندان است. زیرا با ماندن یک ریزه گوشت در لای دندان عفونت و بوی گند ایجاد می‌شود. و از همان نقطه کم‌کم پوسیدگی و نفوذ میکرب به داخل شروع می‌گردد. و وقتی پوسیدگی زیاد شد دندان درد شروع می‌شود. ((دندان در نتیجه کثافت دهان و مصرف دخانیات و امراض مزمن عفونی، خراب می‌شوند، که کرم خوردگی دندانها در درجه اول با ترکیدن و ضایع شدن مینا تولید و پس از خرابی و از میان رفتن مینا، مواد مؤثر، داخل جرم دندان شده و پلپ دندان به مناسبت عدم استحکام از هر عارضه بزرگ و کوچکی صدمه دیده و از بین می‌رود، و رفته رفته حفره در دندان تولید و محلی برای اجتماع میکربها موجود گردیده و بقایای خوراک در آن حفره ها مانده و تعفن کرده و دندان در آنوقت متاثر از شیرینی و ترشی و سرد و گرم می‌گردد.)) (۸۵) پیوره پیوره مربوط به لته های دندان است در این هنگام لته ها قرمز رنگ و توام با التهاب و سوزش می‌باشند و پای دندان در محل لته ها چرکهایی موجود می‌شود که تعفن آن بخارج از دهان سرایت می‌نماید. ((پیوره یکی از امراض مزمن در دهان می‌باشد اسباب مولده اش عدم نظافت و وجود سنگهای متکلسه اطراف دندان و تمیز نبودن دهان می‌باشد که با زیادی کثافت و توالد و تناسل میکربها انساج از بین رفته، و لته ها شروع به التهاب کرده و به رنگ قرمز در می‌آیند که این التهابات در اطراف دندانهای جلو پائین و بالا واقع و در پای دندان تولید چرکی می‌کند، که با فشار دادن لته ها با دست از بیخ دندانها چرک فوران می‌نماید و یک تعفن غیر قابل تحملی در دهان تولید خواهد شد، این مرض از امراضی است که معالجه آن قدری صعب و بسیاری از اوقات با پیشرفت غیر قابل علاج و ناچار از کشیدن بعضی دندانها و خلاص کردن دهان از این خستگی مزمن، که مانع از هر گونه راحتی و غذا خوری است می‌باشد.)) (۸۶) خلال و مسواک با توجه به اینکه عامل مهم این امراض عدم نظافت دندان با مسواک و خلال است مقررات اسلام در این قسمت، بسیار جالب توجه است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: ان الاسنان و هی جوهره صافیة یتلوث بصحبه مضغ الطعام فیغیربها رائحة الفم و یتولد منها الفساد فی الدماغ. فاذا استاک زال عنها الفساد و عادت الی اصلها. (۸۷) دندانها که صاف و زیابند واسطه جویدن غذا کثیف و آلوده می‌شوند و کم‌کم بوی دهان تغییر می‌یابد و ایجاد فساد در قوای دماغیه می‌نماید. وقتی که انسان مسواک نماید فساد از بین می‌رود، و دندان دو مرتبه تمیز و پاکیزه می‌گردد. و نیز می‌فرماید: تخللوا فانها من النظافة، و النظافة من الایمان، و الایمان مع صاحبه فی الجنة (۸۸) دندانهای خود را خلال کنید، زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت از ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می‌شود. (خلال، چوب باریکی است، که به وسیله آن ذرات غذا را از لابلائی دندانها بیرون می‌کنند) امام حسین (ع) چنین می‌فرمود: کان امیرالمومنین یامرنا. اذا تخللنا ان لا نشرب الماء حتی نمضمض ثلاثا (۸۹) پدر ما بما دستور می‌داد بعد از خلال دندانها، سه مرتبه آب را در دهان بگردانیم و بریزیم (مضمضه کنیم) سپس آب بیاشامیم. اسلام تا به این اندازه در بهداشت و نظافت دقت نموده که دستور می‌دهد نباید ریزه‌هایی که در لابلائی دندانها مانده به همراه آب خورده شود، چون آنها در اثر ماندن در محیط گرم و مرطوب دهان ممکن است توأم با میکروبهایی شده باشند و به وسیله آشامیدن آب، داخل جهاز هاضمه گردند و موجب بیماری شوند. پیامبر گرامی اسلام برای وادار کردن همه مردم به نظافت دندان و دهان می‌فرمودند: ان من حق الضیف ان یعدله خلالا (۹۰) یکی از حقوق که مهمان به گردن میزبان دارد اینست که میزبان برای او چوب خلال را در وقت غذا خوردن آماده کند. توجه اسلام به جزئیات بهداشتی تا این حد بوده که به ما اجازه نداده با هر چیزی یا با هر چوبی خلال کنیم. در یک روایت آمده که خلال کردن با هر چیزی موجب فقر است. (۹۱) بعضی بمحض اینکه غذا خوردند از هر سیخ و خاشاکی که کنار دستشان باشد استفاده می‌کنند حتی گاهی دیده می‌شود برای این کار از نوک سوزن هم مدد می‌گیرند. اسلام به چنین

مردمان غیر منظمی می گوید این کار شما سبب فقر است . امام هشتم (ع) در روایت دیگر می گوید: لا تخلو بعود الرمان و لا بقضیب الریحان فانهما یحرکان عرق الجذام (۹۲) با چوب درخت انار و شاخه های ریحان خلال نکنید زیرا این هر دو سبب تحریک رگ جذام اند . ارتباط خلال نمودن با این چوبها و بیماری جذام با پیشرفت بیشتر علم در زمانهای آینده روشن خواهد شد . تاء کید بیشتر پیشوایان بزرگ اسلام در مورد مسواک ، بیش از خلال اهمیت داده اند پیامبر می فرمودند: لو لان اشق علی امتی لامرتهم بالمسواک مع کل صلوٰة (۹۳) اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز ، مسواک کردن را واجب میکردم و نیز آنحضرت فرمودند: رکعتین بسواک احب الی الله عزوجل من سبعین رکعةً بغير سواک (۹۴) دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود از هفتاد رکعت بدون مسواک بهتر است . و امام صادق (ع) می فرماید: ((فی السواک اثنتی عشرة خصلة ، هو من السنة و مطهرة للفم و مجلاة للبصر و یرضی الرحمن . و یبض الاسنان و یذهب بالحفر . و یشد اللثة و یشتهی الطعام و یذهب بالبلغم و یرید فی الحفظ و یضعف الحسنات و تفرح به الملائكة)) (۹۵) برای مسواک کردن نمودن دوازده فایده است : ۱ - مسواک کردن پیروی از سنت پیامبر است . ۲ - دهان را پاک می نماید . ۳ - سبب ازدیاد نور چشم است . ۴ - باعث خشنودی خدا است . ۵ - باعث سفید و زیبایی دندان است . ۶ - از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند . ۷ - لثه را محکم می سازد . ۸ - اشتها را زیاد می نماید . ۹ - بلغم را از بین می برد . ۱۰ - حافظه را تقویت می نماید . ۱۱ - حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند . ۱۲ - فرشتگان نیز خرسند می شوند . (۹۶) چنانکه قبلا اشاره نمودیم شاید منشاء هشتاد درصد بیماریهای لثه و دندان ، مسواک نکردن و شستشو ندادن دندان است . به این حقیقت مسلم ، نبی گرامی اسلام (ص) اشاره فرموده است : ((من استعمل الخضبیتین امن من عذاب الکلبتین)) (۹۷) هر کس خلال و مسواک نماید از ناراحتی کشیدن دندان (گار انبر پزشکی) در امان خواهد ماند . چگونه مسواک کنیم ؟ بعضی خیال می کنند مسواک را می بایست بطور افقی روی دندانها کشید در صورتی که کاملا- بر خلاف است . ((مسواک را از جانب گوشت دندان بطرف تاج آن ببرید یعنی : جهت و امتداد کشیدن مسواک در دندانهای زیرین از پائین به بالا و در دندانهای زبرین از بالا به پائین خواهد بود عکس این حرکت خطرناک است چه خورده های غذا در این دندانها می ماند و سبب عفونت می شود . مسواک را باید چند باز از جلو دندانها به عقب و عکس از عقب دهان به جلو کشید به طوریکه تمام دندانها مسواک کشیده شود و آن سطحی که به سوی دهان است نیز باید مسواک کشید .)) (۹۸) ((استاکوا عرضا و لا تستاکوا طولا)) (۹۹) دندآنها را از طرف عرض (عمودی) مسواک نمائید به از جهت طول (افقی) . چوب مسواک مسواک باید نرم و خوشبو و ضمنا با استقامت و با دوام باشد . در کشورهای متمدن ، انواع و اقسام ساخته شده و در همه جا دیده می شود . اسلام در مورد چوب مسواک بهترین مسواکها را معرفی می کند . یعنی مسواکی که کاملا- طبیعی است و مزایای یک مسواک خوب را در بر دارد . عن الرضا(ع) : ان اجود ما استکت به لیف الاراک فانه یجلو الاسنان و یطیب النکهة و یشد اللثة و یسمنها . و هو نافع من الحفر اذا کان باعتدال (۱۰۰) امام هشتم (ع) می فرماید: بهترین چوبهای مسواک چوب درخت اراک (۱۰۱) است ، زیرا این چوب دندانها را جلا می دهد و دهان را خوشبو می کند و لثه ها را محکم کرده و نیز از کرم خوردگی جلوگیری می نماید . و این فوائد در صورتی است که مسواک کردن با اعتدال و میانه روی همراه باشد . زیاد هم مسواک نکنیم ! همانطوریکه در هر کار باید اعتدال را مراعات کنیم درباره مسواک کردن نیز باید از این قاعده و دستور پیروی نمائیم . زیاد روی در مسواک و دائما مزاحم لثه و دندان شدن ، کار صحیحی نیست . عن الرضا(ع) : ((الاكثر منه یرق الاسنان ، و یزعزعا و یضعف اصولها .)) (۱۰۲) امام هشتم می فرمود: زیاد روی در مسواک کردن باعث صدمه مینای دندان و سست شدن ریشه های آن است . شیرینی ها و فساد دندان خوردن چیزهای چسبنده و شیرین ، دشمنی فوق العاده با مینای دندان دارد زیرا دندان دارای حفره ها و به اصطلاح دست اندازهایی است ، و ماندن شیرینی در آن حفره ها سبب پوسیدگی دندان می شود ولی از آنجا که نمی توان شیرینی را ترک گفت زیرا مواد قندی یکی از مواد لازم برای بدن ما است باید تدبیری به کار برد تا هم از شیرینی استفاده نمائیم و هم

دندان فاسد نشود. برای نجات از فساد که از ناحیه خوردن شیرینی به وجود می‌آید امام هشتم دستوری فرموده اند که در ذیل می‌خوانید. آن حضرت در رساله المذهبه می‌فرماید: ((من اراد ان لا یفسد اسنانه فلا یاکال حلوا الا بعد کسره خبز)) (۱۰۳) هر کسی مایل است دندانهایش سالم بماند شیرینی را بعد از خوردن مقداری نان صرف کند. زیرا نان در دهان خمیر می‌شود. و این خمیر گودالها و حفره‌های مینا را پر می‌کند و به این صورت شیرینی هیچ گونه تاءثیر سوئی بر روی دندان نخواهد گذاشت. یکی از هوسهای مضر که زیان فوق العاده به سلامت و استحکام دندان وارد می‌سازد هوس خوردن شیرینی است که راه را بر روی بیماریهای دندان می‌گشاید. جنون مصرف امروز در کشورهای متمدن جهان زیاد شده است و یکی از علل عمده امراض دندان است. در آمریکا شربت‌های شیرین و قندی به نامهای مختلف چون اقیانوسها جریان دارد و هر روز آشامیده می‌شود و قبل از اینکه این گونه شربت‌های قندی وارد معده شود شیرینی آن بر روی مینای دندان می‌ماند و رفته رفته دندان را فاسد می‌کند. جویدن آدامس هم علاوه بر اینکه هم خطر برای سلامتی دندان در بر دارد برای معده مضر است و هر کسی باید حتی الامکان تا می‌تواند از مصرف این مواد زیان بخش برای حفظ سلامت، خودداری نماید. اگر شما از شیرینی میوه‌ها و آب میوه‌ها که بروی دندان شما می‌ماند می‌ترسید و به این وسیله از نوشیدن آب میوه و لیمو ترش خودداری می‌کنید می‌توانید برای برطرف کردن اثر آب میوه از روی مینای دندانها پس از مصرف آن دهان را با آب ساده بشوئید)) (۱۰۴) آنچه در این باره از امام رضا(ع) نوشتیم، جویدن کمی نان قبل از خوردن شیرینی بود و آنچه دکتر ((هاوزر)) دستور میدهد، شستن دندان با آب بعد از خوردن شیرینی است البته بین این دو دستور فرق بسیار است، زیرا بعد از خوردن شیرینی و نفوذ آنها در حفره‌های دندان، آب خالص مشکل است بتواند آنها را کاملا-زایل سازد، و جلو نفوذ شیرینی‌ها را بگیرد در صورتیکه اگر خمیر نان، روی حفره‌ها را قبل از خوردن شیرینی بگیرد، شیرینی‌ها هیچگونه اثر سوئی روی دندان نخواهد گذاشت.

## بخش دوم: غذاسناسی اسلام

### گوشت

درباره اینکه انسان، گوشتخوار یا علفخوار است؛ بین غذا شناسان و دانشمندان اختلاف است، بعضی گوشت را برای انسان حرام می‌دانند، و با دلائلی آنرا یک سم کشنده معرفی می‌کنند، و می‌گویند: ما انسانها باید از عوائد و فوائد حیوانات مانند شیر گاو و تخم مرغ استفاده کنیم، نه از لاشه و گوشت آنها. در برابر این گروه، عده‌ای گوشت را برای انسان، یک غذای لازم و ضروری می‌دانند و می‌گویند انسان گوشت خوار است. البته کسانی که گوشت را برای انسان یک غذای لازم و ضروری می‌دانند می‌گویند زیاده روی در خوردن آن جایز نیست. اسلام گوشت را جزء غذای انسان می‌داند. ولی همان اندازه که برای آن ارزش اهمیت قائل است زیاد خوردن آنرا تجویز نمی‌کند. بلکه زیاد خوردن گوشت را مکروه و ناپسند می‌داند. امام صادق (ع) می‌فرماید: ((اذا ضعف المسلم فلیا کل اللحم و اللبن فان الله تعالی جعف القوة فیهما)) (۱۰۵) هر وقت شخصی از نظر قوای جسمی ضعیف شد گوشت و شیر بخورد زیرا خداوند قوت و نیرو را در این دو قرار داده است. گوشت یکی از ذخائر بزرگ غذایی بشمار می‌رود. این ماده دارای مواد ((پروتید)) می‌باشد که بعد از پختن، نسبت مواد مزبور از بیست در صد تجاوز می‌کند. مواد پروتیدی (۱۰۶) در زندگانی اشخاص ضروری و دارای عمل حیاتی می‌باشد، به این معنی که عناصر زنده سلولهای بدن را تشکیل می‌دهد، یک غذای متناسب و متعادل آن است که برای هر کیلوگرم وزن بدن دارای یک گرم ماده پروتیدی بوده و مخصوصا دو پنجم از ماده مزبور از نوع حیوانی باشد زیرا، پروتید، تنها ماده حیوانی است که موجب تشکیل موادی به نام موادی حافظ سلولهای بدن ما بخصوص سلولهای کبدی می‌گردد. ((مدتی گوشت را در زمره مواد غیر لازم و احیانا مضر محسوب می‌داشتند که تا

آنکه پس از مطالعات و مباحثات طولانی ثابت شد که گوشت در رژیم بیماران دارای خواص گرانبها و قابل توجهی است. بطوریکه می‌دانیم مواد موجود در گوشت مانند مواد پروتیدی برای ادامه زندگی ضروری می‌باشد. نهایت آنکه مقدار آن نزد اشخاص نسبت به وضعیت جسمانی و نوع شغل فرق می‌کند. مقدار گوشت برای اشخاص مسن و روماتیسمی و لنفای مزاج و مبتلایان به نقرس و همچنین برای مبتلایان به بیماریهای کلیه و مبتلایان به فشار خون باید تقلیل یابد و در صورت لزوم از استعمال آن خودداری شود. مبتلایان به بیماریهای هاضمه گوشت را خوب تحمل می‌نمایند مشروط بر آنکه نکات زیر رعایت شود. ۱- گوشت مصرفی گاو، گوساله؛ گوسفند و مرغ باید تازه باشد. ۲- چربی گوشت کاملاً جدا شده نباید چربی دیگری هم به آن اضافه شود. ۳- استعمال گوشتهایی که چرب هستند باید غدقن شود مانند گوشت خوک حتی قسمت‌های بدون چربی آنها. استعمال گوشت‌های چرب دیگر مانند گوشت غاز، مرغابی، و کبوتر در بیماریهای کبدی و دستگاه گوارش مضر است ((۱۰۷) گوشت خواری روش گوشتخواری به این معنی که انسان نیز مانند درندگان همیشه گوشت بخورد در اسلام نهی شده است. شخصی در این مورد نقل می‌کند که نزد امام صادق (ع) بودم: ((فذكر اللحم. فقال: كل يوما بلحم و يوما بلبن و يوما بشيء آخر)) (۱۰۸) نامی از گوشت برده شد. آنحضرت فرمود یک روز گوشت بخور؛ روز دیگر شیر و روز سوم غذای دیگری. از نظر فقهای شیعه نیز خوردن گوشت، سه روز یک بار استحباب دارد فقیه بزرگ مرحوم شهید اول در کتاب دروس می‌گوید: ((انه يستحب في كل ثلاثة ايام، و لو دام عليه اسبوعين و نحوها لعله و في الصوم فلا باس و يكره اكله في اليوم مرتين)) (۱۰۹) خوردن گوشت در هر سه روز یکمرتبه مستحب است و اگر به واسطه کسالت و بیماری یا بواسطه گرفتن روزه به خوردن آن هر روز ادامه داده شود ایراد و اشکالی ندارد و دو مرتبه خوردن آن در روز مکروه و ناپسند است. ((آمار نشان داده که ورم روده در نزد فرانسویان، انگلیسیها یا بلژیکیها و رومانی‌ها که زاید گوشت می‌خورند از سایر ممالک است. و بر عکس این مرض در آلمان و جنوب ایتالیا کمتر دیده میشود. طبیعی می‌نویسد: ورم روده را در بین تونس‌ی‌ها و هندیه‌ها ندیدم زیرا من در این مناطق مدت‌ها کار کرده‌ام و تجربه دارم و علت امر آن است که مصرف گوشت در بین این مناطق بطور استثنایی است. این پزشک می‌گوید: من تمام مدتی که در سویس تحصیل نموده و کار کرده‌ام فقط چهار مورد بیماری تورم روده را دیده‌ام و آنها فرزندان قصاب بوده‌اند، و در این موضوع عجیبی بود که نظر مرا بسوی مواد ازت دار در مورد تورم امعاء جلب کرد)) (۱۱۰) گوشت پخته (نیمه خام) گوشتهای نیمه خام هم بجای منفعت زیان‌هایی در بر دارد متأسفانه برخی خیال می‌کنند که اگر گوشت کمتر پخته شود بیشتر نیرو و انرژی دارد. و کمتر مواد نیرو بخش آن نابود می‌شود، در صورتیکه این گمان درباره سبزیها بجاست اما در باره گوشت کاملاً بی‌اساس است. در این باره از قول امام صادق (ع) نقل شده: ((قال سألته عن اكل اللحم النى فقال هذا طعام السباع)) (۱۱۱) مردی می‌گید از امام ششم (ع) درباره گوشت نیمه خام سوال کردم. آن حضرت فرمودند این غذای درندگان است. و نیز امام باقر (ع) از پیامبر ((ص)) نقل می‌کند: ان رسول الله (ص) نهى ان يوكل اللحم غريضا و قال انما ياكله السباع)) (۱۱۲) رسول خدا نهی می‌فرمود از خوردن گوشت نیمه خام و می‌فرمود: آن غذای درندگان است. ((دانشمند دیگری در مورد آپاندیسیت و بیماری عفونت روده بزرگ عقیده دارد که این امراض به علت افراد در خوردن گوشت است مخصوصاً خام یا نیمه پخته. حالا درک می‌کنید که چرا ورم روده و مرض آپاندیس در شهرهای بزرگ انگلستان، هلند، بلژیک و رومانی بسیار است. زیرا در این شهرها گوشت و تخم مرغ و حبوبات زیاد مصرف می‌شود و مخصوصاً اینکه تازگیها مد شده است که گوشت را نیمه پخته بخورند، این گوشت نیم پخته محصول غذایی جدید است که فعلاً در اروپا معمول است. و این رژیم، عفونت‌های معده را بیشتر کرده است در زندانها که گوشت خواری کمتر است مرض آپاندیس بسیار نادر است. در صورتیکه این امراض در همان شهری که زندان در آن واقع است بسیار است)) (۱۱۳) گوشتهای مانده و کهنه یکی از خطرناکترین مسمومیتها را می‌توان در خوردن گوشتهای مانده و کهنه دانست. درست است که بعضی غذاها را دیگر هم انصار را دچار مسمومیت غذایی می‌کند اما قدرت سمی و سرعت مسمومیت

هیچکدام به اندازه گوشت نیست. امام صادق در این باره می فرماید: ((ثلاثة يهدمن البدن و ربما قتلن اكل القديد . . . )) (۱۱۴) سه چیز است که بدن را در هم می شکنند و گاهی می کشند گوشت کهنه یکی از سه چیز است. ((در علم میکروب شناسی ثابت شده است که به هیچ وجه میکربها نمی توانند آنطوری که در بقایای گوشتی نشو و نما می کنند در مواد گیاهی فعالیت داشته باشند. معده و مدفوع هیچ حیوانی مثل انسانهای گوشتخوار متعفن نیست. و این بوی زننده که از مدفوع انسان متصاعد می شود دلیل گندیدن مواد گوشتی در روده های آنها است)) (۱۱۵) انواع گوشتها هر حیوانی دارای گوشت مخصوصی است، که از نظر خاصیت و مواد غذایی با گوشتهای دیگر تفاوت دارد. اسلام با دقت بیشتری خواص گوشتها را برای ما بیان می نماید، یعنی بعضی را حرام و بعضی را مکروه و برای بعضی ترجیح بیشتری قائل شده. مثلا گوشت حیوانات گوشتخوار را بطور کلی حرام می داند، گوشت الاغ و استر و اسب را مکروه شمرده و در مقایسه بین گوشت گوسفند و گاو، گوشت گوسفند را بر گاو ترجیح داده و در عوض شیر گاو و روغن آن را، بر شیر و روغن گوسفند برتری داده است. و فقط گوشت گاو را در یک مورد بعنوان دوا تعریف نموده. ((عن النبی (ص) لحم البقر بالسلق ینفع من البرص)) (۱۱۶) پیغمبر اکرم می فرماید: گوشت گاو با چغندر برای بیماری پیسی و برص مفید است. و امام صادق (ع) می فرماید: ((لحم البقر داء و اسمانها شفاء و البانها دواء)) (۱۱۷) گوشت گاو بیماری است و روغن آن شفاء، و شیر آن داری بیمار است. اسلام گوشت ((درج)) (۱۱۸) را سبب تسکین غم و اندوه دانسته و گوشت ((حبار)) (۱۱۹) را علاج بواسیر و گوشت ((قطاء)) (۱۲۰) برای بیماری یرقان تجویز فرموده است. عن النبی (ص): ((لحم القطاء للیرقان و لحم الحباری للبواسیر و وجع الظهر و لحم الدرّاج لتسکین الغم و الکرب)) (۱۲۱)

## ماهیها

ماهیها به دو دسته تقسیم می شوند. یک قسمت که بدون پولک هستند گوشت آنها حرام است. ماهیهای پولک دار حلال گوشت هستند. از نظر اسلام مصرف زیاد گوشت ماهی درست نیست. امیر مومنان علی (ع) در این باره می فرماید: ((لا تدمنوا اكل السمک فانه یذیب الجسد)) (۱۲۲) بخوردن ماهی ادامه ندهید که بدن را لاغر می کند. و حتی در بعضی از احیث آمده که: ((اكل الحیتان یورث السل)) (۱۲۳) خوردن ماهی بیماری سل می آورد. گوشت خرگوش نیز از نظر اسلام حرام است. ((گوشت خرگوش دارای مقداری زیادی پورین است، و از همین رو همیشه بوی ادرار می دهد و بسیار خطرناک است، گوشت پرندگان، مولد اسید اوریک زیادتری است، گوشت پرندگان و گوشت خرگوش باعث غلبه خون می شوند زیرا حرارت بدن این حیوان ۳۹ تا ۴۰ درجه است و ۲ تا ۳ درجه از حرارت بدن انسان بیشتر می باشد. ماهیهای غیر پولک دار و خرچنگها از جسد ماهیهای دیگر تغذیه می کنند مخصوصا خرچنگها بخوردن جسد انسان علاقه زیادی دارند. گوشت ماهی و خرچنگ در بدن ایجاد کبیر می کند این کبیر نتیجه مسمومیت خون است)) (۱۲۴)

## شیر

شیر یکی از غذاهای مقوی و کامل بشمار می رود. سالم ترین شیرها، شیر گاو است که با مزاج انسان نیز مناسب تر است. شیر مملو از کلسیم است. کلسیم نمک مخصوصی است که برای استحکام استخوان های بدن، ناخنها و موها نقش حیاتی دارد، بدون کلسیم استخوانها سست می شوند، دندانها می پوسند، ناخنها می شکنند و مویها می ریزند. ((وجود کلسیم تنها برای استخوانها، دندانها، و مویها لازم نیست بلکه برای محکم عضلات نیز وجودش نهایت لزوم را دارد. مخصوصا برای عضلات قلب که دائما در حرکت می باشند)) (۱۲۵) مردی به امام صادق (ع) عرض می کند: استخوانهایم سست و بدنم ضعیف گشته حضرت فرمود حتما شیر بیاشام زیرا شیر تو را از لاغری مفرط نجات می دهد و به استخوانهایت استحکام می بخشد. قال له (للصادق ع) انی اجد

الضعف فی بدنی فقال له علیک باللبن فانه یبنت اللحم و یشد العظم)) (۱۲۶) این سخن از امام ششم (ع) در زمانی که نامی از کلسیم و خواص آن نبوده البته جنبه اعجاز دارد. ((بدون کلسیم، قلب خسته و امراض قلبی ایجاد می شوند، این امراض اکنون عامل شماره یک مرگ انسان می باشند. بدون کلسیم استخوانهای ما، سست می شوند و آهک بدن ما، کم می گردد. و اکثر مردم به این بیماری مبتلا می باشند. ستون فقراتشان ناقص است؛ شکستگی زیاد در استخوانهای آنها مخصوصا کشاله ران آنها پیدا می شود.)) (۱۲۷) پیامبر اسلام (ص) می فرماید: ((لیس یجزی مکان الطعام و الشراب غیر اللبن)) (۱۲۸) از خوردنیها و آشامیدنها چیزی جانشین شیر نیست. ((بیماری چیزی جز کمبود نیست و چون شیر مانع کمبودی است مانع جمیع امراض هم می باشد.)) (۱۲۹) پیامبر اکرم در باره زناح حامله توصیه فرموده است که به آنها شیر داده شود که خوردن شیر سبب زیاد عقل کودکان می گردد. قال النبی (ص): ((اسقوا نساءکم الحوامل اللبن. فانها تزید فی عقل الصبی)) (۱۳۰) ((خوردن یک لیوان شیر همه روزه بطور صبحانه برای زن حامله تقریبا ضروری است. نوزاد برای تامین کلسیم بدن خود احتیاج به مقدار زیاد کلسیم دارد و باید آن را مادر از راه تغذیه تامین نماید)) (۱۳۱) ناسازگاری شیر از آنجا که هر غذایی اثر مخصوص دارد خوردن دو غذا با هم گاهی ایجاد ناراحتی می کند. کسیکه می خواهد کنار سفره رنگین نشیند و از غذاهای متعددی مصر کند باید تا اندازه ای از خواص هر یک از غذاها اطلاع داشته باشد زیرا در غیر اینصورت ممکن است چندی غذای مخالف هم را بخورد و برای خود ایجاد نگرانی کند مثلا از قدیم الایام گفته خورد زیرا مسلم است که سبب بهم خوردن مزاج میشود. لذا می بینیم امام صادق در بعضی موارد به اشخاصی فرموده است بیماری شما در اثر همراه خوردن دو غذای ناسازگار است چنانکه می خوانیم که شخصی به او عرض کرد: ((انی اکتل لبنا فضرنی. فقال: لا والله ما ضر شیئا قط و لکنک الکنه مع غیره فضرک الذی اکتله معه فظننت ان ذلک من اللبن)) (۱۳۲) من شیر خوردم و مریض شدم، حضرت فرمودند چنین نیست. تو حتما غذای دیگری خورده ای و آن غذا به واسطه ناسازگاری با شیر تو را بیمار کرده است. یکی از بهترین خوردنیها که با شیر سر سازگاری دارد و کلیه را نیز نیرو می بخشد خرما است که پیامبر اکرم (ص) در این می فرماید: ((ذانک الاطیان التمر و اللبن)) (۱۳۳) دو چیز گوارایند؛ خرما با شیر

## عسل

عسل مربای طبیعی است ساختمان عسل از این مزایا بر خوردار است. ۱- عسل نوشابه ای است که سازندگان آن پیروان غرآنزند. بنابراین اهل قلب و تزویر نیستند. ۲- مواد اولیه عسل، از زیباترین و فرح انگیزترین ساخته های دست قدرت پروردگار یعنی گلهای رنگارنگ و خوشبو که در باغها و لاله زارها می روید تهیه می شود بنابراین مواد اصلی عسل از هوای لطیف بهار، آبهای چشمه و کوهسار و نور تابناک خورشید بهره مند شده است. ۳- از مواد اولیه اش که بگذریم ساختمان طبیعی عسل در برابر امواج پر برکت خورشید فراهم می شود زیرا زندگی زنبور عسل بر خلاف موریانه است موریانه ها می کوشند که در رطوبت و تاریکی و فضاهای آلوده زندگی کنند ولی زنبوران عسل می کوشند تا در میان باغ باشند در گل و گیاه غوطه ور شوند برابر نور و جاهای خشک بهداشتی لانه و کندو بسازند. ۴- در دنیا غذا و شربتی نیست که پس از گذشت زمانی نگذرد، کپک نزند، کرم نگیرد و خلاصه طعم و بوی و مزه اش تغییر نکند و فاسد نشود ولی عسل اینطور نیست فقط عسل است که اگر ماهها، سالها و عمرها بماند در هر فضا و مکانی باشد فاسد نمی شود می گویند زنبور عسل به ساخته خود ماده ضد عفونی دائمی به نام اسید فرمیک می زند و عسل خود را برای همیشه بیمه می کند. در عسل مواد بسیاری وجود دارد که عمده اش از این قرار است: ((مواد معدنی: پتاسیم - آهن - فسفر - ید - منیزیم - سرب - منگنز - آلومینیوم - مس - سولفور - کرومیوم - لیتیوم - نیکل - روی - اسمیوم - تیتانیوم - سدیم - مواد آلی - مانیت ها - صمغ - پولن - اسید - لاکتیک - اسید فرمیک - اسید مالیک - اسید تارتاریک - اسید اگزالیک - اسید سیتریک - رنگها - روغنهای معطر - مواد ازته. مواد تخمیری: انورتاز - آمیلاز - کاتالاز - (پر اکسیداز - لیپاز) عناصر دیگر



عسل: گلوکز - لولز - ساکارز - صمغ - دکسترین - مواد البومینوئید - سولفات ها - انورتین - اسیدفریمک - آب عسل دارای ویتامین های شش گانه e-k-d-c-b-a است برخی قائل به وجود ویتامین pp در عسل می باشند (۱۳۴) در عسل اینهمه مواد لازم برای انسان جمع است و شاید روی همین نظر قرآن درباره آن فرمود: فیه شفاء الناس (۱۳۵) شفاء مردم در عسل است. عنوان شفا برای هیچ غذا و آشامیدنی دیگر در قرآن به کار نرفته است. ((در دنیا هیچ غذایی به اندازه عسل نیروهای کهربایی و تشعشعات رادیو اکتیو ندارد عسل یک غذای مفید برای اطفال است زیرا تمام مایحتاج غذایی را بطور طبیعی دارد قندش برای هر سنی مناسب است و سرشار از قیمتی ترین مواد حیاتی است تمام ویتامین ها و فلزات را دارد ویتامین ها و فلزاتی که در گل پرورش یافته و در دامان خورشید تربیت شده اند. عسل غذای زنده کننده سالخوردگان و مریب خردسالان است عسل دارای ۷۵ درصد مواد قندی، ۵ درصد مواد سفیده ائی و ۲ درصد چربی است و از این رو ثابت میشود که عسل یکی از غذاهای نیرو بخش است. عسل ۱۳ میلی گرم فسفر، ۴ میلی گرم کلسیم و ۷ میلی گرم آهن در بر دارد. مقداری هم مس در عسل وجود دارد این مواد معدنی بلافاصله وارد جریان خون می شود، آهن عسل مرض کم خونی و فسفر و کلسیم عسل، بیماریهای استخوان و ریه را معالجه مینماید)) (۱۳۶) امیر مومنان (ع) می فرماید: لم یستشف مریض بمثل شربه عسل (۱۳۷) هیچ چیز مانند عسل شفای بیمار نخواهد بود. روایات بسیاری بطور سر بسته خاصیت عسل را بیان نموده است چنانچه در روایت دیگر است که شفاء هفتاد بیماری است و امروز دانشمندان، مصارف داخلی و خارجی عسل را که بررسی کرده اند بیشتر از اینها مصرف غذایی و دارویی است داشته است. البته کلمه هفتاد دلالت بر زیادی و کثرت می کند نه آنکه فقط عدد مخصوصی را بفهماند. ((در اثر تشعشع خورشید که در گلها منعکس میشود قندهای آنها اثر عجیبی در رشد و ایجاد نیرو دارند. زیرا قندهای زنده ای هستند که با ویتامینهای e-k-a تواءم بوده و آثاری از ویتامینهای ث - ب ۱ - پ پ ۵ میلی گرم ویتامین ب ۲ دارند. و نیز دارای الکائیدهای شفا بخشی هستند که در گلها وجود دارد، و حتی عده ای از دانشمندان حدس وجود هورمون هایی را در عسل زده اند. دو تن از دانشمندان روسی کشف نموده اند که عسل دارای تاءثیر فوق العاده ای در رشد است و اثر مهمی در حیات انسان دارد و معتقدند که عسل برای رشد تمام اعضاء بدن مفید است. ارزش درمانی عسل فوق العاده اهمیت دارد، در درجه اول اسید فرمیک است که زنبور آن را برای حفظ از فساد به آن علاوه می کند این ماده ضد عفونی کننده طبیعی، ضرری ندارد و ضد روماتیسم است و در عین حال نیروبخش می باشد قندش یک قند بسیار خوبی است و مقوی قلب است و سبب بهبود وضع فشار مایعات بدن می شود کمی و زیادی فشار خون را علاج می کند برای کبد بسیار نافع است و امراض کبد را معالجه می کند و اغتشاشات کبدی را اصلاح می نماید مخصوصا فوائد زیادی در درمان یرقان دارد. اثر عسل در ریه بسیار جالب است و امراض ریوی را شفا می دهد خواص التیام دهنده عسل قابل توجه است در مورد زخم معده و زخم روده اثنی عشر بایستی صبح ناشتا یک قاشق سوپ خوری عسل بخورند و پس از آن تا یک ساعت هیچ چیز میل ننمایند عسل بهترین عامل برای زیاد و کم شدن قند خون است، عسل بهترین ضد عفونی کننده مجاری ادرار است)) (۱۳۸) یکی از خواص عسل، جلوگیری و پیشگیری از زکام است. امام هشتم (ع) به این خاصیت در ضمن کلمات خود تصریح فرموده اند: و من اراد ردع الزکام مدة ایام الشتاء فلیاکل کل یوم ثلاث لقم من الشهد (۱۳۹) هر کس مایل باشد در مدت زمستان گرفتار زکام نشود هر روز سه لقمه از عسل همراه با موم میل کند.

## آب

بهترین چیزی که می توان در تعریف آب نوشت این است که بگوئیم آب مایه حیات است. آب خالص از نظر شیمیائی از ۳۳ جسم مختلف درست شده است. ((در حقیقت آب برای ما آنقدر لازم است و اهمیت دارد که اهمیت آن مثل وجود آن برای حیواناتی است که در آب زندگی می کنند. ۱۲۰)) (ما درباره ماهیان و گیاهان دریایی فکر می کنیم که دارای دستگانهایی هستند که در

آب زندگی می‌کند و محال است بتوانند در هوا زنده بمانند، ما اعتقاد داریم که موجود خاکی هستیم و نمی‌توانیم در زیر سطح آب زندگی کنیم. ولی فراموش کرده ایم که زیر پوست بدن خود ما هم موجودات آبی هستند. میلیونها و میلیارها سلولهای بدن ما در یک دنیای مایعاتی متغیر زندگی می‌کنند که بوسیله دستگانه‌های خود کار بطور معجزه آسایی خون و آب بدن ما کنترل و مرتب می‌شوند. با آنکه آب قسمت مهمی از بدن و وجود ما را تشکیل می‌دهد شگفت آور نیست که آب نه تنها برای ما لازم است بلکه ما می‌توانیم از آن لذتهای بی شماری را برگیریم ((۱۴۰)) در قرآن مجید آب مایه اصلی حیات و خلفت معرفی شده است. ((وجعلنا من الماء کل شیء حی)) ((۱۴۱)) هر چیز زنده را از آب آفریدیم. آب نه تنها نقش حیات را دارد بلکه برای بسیار از امراض، دارویی شفا بخش است. ((ما نمی‌توانیم چه خاصیتی در آب هست که تاثیری قطعی بر بیماران، اشخاص و حتی اشخاص سالم و تندرست دارد. اما ((پر کنایه)) مکرر تصدیق کرده است که آب دارای یک قدرت شفا بخش خیلی نیرومندی می‌باشد و او یقین دارد که هزاران اشخاصیکه در چشمه کوچکش به ((وریس هوفن)) در ((باویر)) رفته اند و می‌روند نتایج عجیب و قابل تحسینی بدست می‌آورند. گذشته از نتایج نیکویی که آب به بیماران می‌بخشد دنیای آب همچنین دنیایی پر از نشاط و شادی است که در دسترس همه می‌باشد و همه می‌توانند و از آن بهره ببرند. قوای طبیعی که در آب وجود دارد هنوز بطور کامل مورد مطالعه و تحقیق قرار نگرفته است، در سال ۱۸۹۳ ((سیمون باروخ)) اولین کتاب اصلی خود را درباره این موضوع چاپ کرده و انتشار داد که عنوان کتاب ((موارد استعمال آب در طب جدید)) بود و در سال ۱۹۲۰ کتاب کوچک دیگری در این باره بنام ((ملخص معالجه با آب)) انتشار داد. از مطالعه این کتاب به وضوح نتیجه گرفته می‌شود که آب یک عنصر قوی و مهمی در حیات و زندگی ما است و در این مورد ((سیمون باروخ)) لیستی از خواص آب تهیه کرده است. بعقیده سیمون با روخ آب دارای خواص زیر است. ۱- مقوی است ۲- مسکن درد است ۳- نیرو بخش است ۴- مدر است ۵- معرق است ۶- مهوع است ۷- مسهل است ۸- برای نگهداری منا بولیسیم مفید است ۹- ضد عفونی کننده است ۱۰- قاطع تب است ۱۱- خواب آور است ۱۲- خاصیت بیحس کردن موضعی دارد)) ((۱۴۲)) درباره خاصیت شفا بخش آبهای گرم و سرد و نیز آبهای گرم معدنی که با حرارت و گرمی از چشمه‌های بیرون می‌آید از پیامبر اکرم و ائمه ما روایاتی آمده که در بعضی بطور کلی عنوان شفا بخش بودن آب را تذکر داده و در بعضی خاصیت دارویی آن را تعیین نموده اند. علی علیه السلام میفرماید: آب سرد حرارت بدن را می‌کاهد، و تب را از بین می‌برد. ((الماء البارد یطفیء الحرارة و یصیب به علی المحموم)) ((۱۴۳)) در کلام دیگر فرموده است: ((الماء البارد و الماء المغلی ینفع من کل شیء و لا یضر من شیء)) ((۱۴۴)) آب سرد و آبهای جوشیده هیچگونه ضرری ندارند، بعلاوه دارای منافع نیز هستند. پزشکان امروز پاهای تب دار را با آب سرد می‌شویند و بدینوسیله از شدت حرارت می‌کاهند و نیز در مواردی که اسهال شیوع یافته باشد بهترین راه دچار نشدن به این بیماری مخصوصا در کودکان خردسال جوشاندن آب و سپس خوردن آن است. آبتنی و شناوری خاصیت آب را نمی‌توان منحصر به آشامیدن کرد، یکی از جنبه‌های شفا بخشی آب، آب تنی و بهتر از آن شناوری است. شاید خود شما شاهد این تجربه توام با لذت بوده اید و اگر نبوده اید از این به بعد امتحان کنید. هرگاه خیلی خسته می‌شوید و توانایی کار ندارید، آبتنی کنید، یا لااقل دوش آب سرد بگیرید با این عمل خواهید که انرژی از دست رفته را باز خواهید یافت و حالت نشاط و طرب فوق العاده ای در خودتان احساس خواهید کرد. کسی که شناوری را بلد باشد می‌داند که از لذتهای این جهان شناوری و گردش در میان امواج آبها است شنا در میان چشمه‌هایی که آب نقره گون دارند و از تمیزی و صافی برق می‌زنند مانند دور شدن از دنیای خاکی و زندگی و زندگی نمودن در دنیای دیگری که پر از لطافت و پاکیزگی است، می‌باشد. آب سرد، مقوای اعصاب کوفته است، و شنا، مخصوصا در آب سرد، خود مقوی دیگری است زیرا بواسطه حرکات دست و پا تنفس عمیقی که در تواءم با لذت و نشاط است اعصاب و عضلات تمدید نیرو می‌کنند. از خواص مهم آبتنی یا شناوری در آب سرد، عادت کردن بدن به سرما و گرما است. کسی که در فصل تابستان در میان چشمه‌ها و آبهای

سردشنا می کند، و بعدا از حرارت و نور خورشید فروزان بهره مند می شود بدنش در مقابل تغییر هوا بیمه می شود و به این زودیها از گرما و سرما متاثر نمی گردد بلکه یک نوع مصونیت پیدا می کند که در فصل زمستان از سرما خوردگیهای پی در پی راحت و آسوده است. باز هم بگویم: لذت واقعی، لذت بدون زیان، لذتی که خدا برای بنده اش آفریده و خلاصه بهترین تفریحات سالم، شناوری میان آب تمیز، در زیر نور خورشید است. امام ششم علیه السلام می فرماید: لو انی عندکم لا- تیت الفرات کل یوم فاغتسلت (۱۴۵) اگر من پیش شما (عراق) می بودم هر روز در آب فرات، آبتنی می کردم. ((هیچ چیز در دنیا نه تنها برای بیماران بلکه همچنین برای اشخاص سالم و تندرست بهتر از عادت دادن و لذت بردن بدن از آب نیست مخصوصا وقتی بدن، عمل مهیج و محرک نوازش آب و آفتابی را بخورد بپذیرد بتجربه رسیده که آب، اعصاب زیر پوست را تحریک می کند و از این میان اعضاء داخلی بدن تقویت می یابد)) (۱۴۶) تذکر این نکته ضروری است: معنای گفته بالا- این نیست که انسان برای شنا در محیطهای آلوده و کثیف حاضر شود و از این راه واقعیت سوء استفاده نماید بلکه آن دارای گناه است و باید دوری گزید و شنا در آب دارای منفعتی است که باید در محیطهای غیر گناه انجام داد. آب زیاد نوشید گفتیم آب یک ماده حیاتی و با ارزش است، ولی زیاده روی در نوشیدن آن جایز نیست. امام صادق (ع) در این باره می فرماید: لو ان الناس اقلوا من شرب الماء لا استقامت ابدانهم (۱۴۷) اگر مردم آب کمتری بیاشامند بدنهای آنها محکمتر و قویتر می شود. خوردن آب کم مخصوصا با بعضی از غذاها از نظر اسلام مطلوب است زیرا در تاریخ زندگی پیامبر می خوانیم: و کان النبی (ص) اذا اکل الدسم اقل من شرب الماء و یقول هو امرء لطعامی (۱۴۸) پیامبر اکرم (ص) وقتی غذای چرب می خوردند آب کمتر می نوشیدند و می فرمودند آب کمتر برای غذای من گواراتر است. ((نوشیدن، مثل خوردن باید با هوشیاری و فراست انجام گیرد و باید طوری آن را یاد بگیریم و بآن آموخته گردیم که بدون هیچ فکری آن را انجام دهیم. من با طرفداران صمیمی این فکر و کارشناسان پرهیزی که عقیده دارند هر روز شش، هشت یا ده لیوان آب باید نوشید کاملا مخالف هستم. بدن ما خود درک می کند چه وقت تشنه است و من معتقدم بدن بهتر از ما میداند چه موقع باید آب بنوشیم! تحقیقا وقتی ما در جاهای گرم هستیم یا در اقلیمی سکونت داریم که زیاد عرق می کنیم آب بیشتری می نوشیم اما این طبیعت جسم انسان است که خواهد گفت ما احتیاج بیشتری به آب داریم یا نه)) (۱۴۹) چگونه آب بیاشامیم؟ و این جالب است که اسلام حتی در مورد چگونگی آشامیدن آب نیز ما را راهنمایی فرموده است و این دستورها را داده است: ۱- آب را به صورت مکیدن بیاشامیم چنانکه رسول اکرم فرموده: ((اذا شربتم الماء فاشربوه مصا و لا- تشربوه عبا؛ فان العب یورث الکباد)) (۱۵۰) وقتی آب می آشامید. آهسته آهسته بیاشامید زیرا آشامیدن آن با سرعت موجب بیمار ((کباد)) است (کباد معنای درد و ناراحتی کبد است) و درباره اینکه آیا آب را یک مرتبه و یا چند مرتبه باید آشامید از علی (ع) رسیده است: ((تفقدت رسول الله (ص) غیر مره و هو اذا شرب الماء تنفس ثلاثا مع کال واحد منهن تسمیه اذا شرب. و حمد اذا قطع)) (۱۵۱) بارها ناظر پیامبر اکرم بودم، آنحضرت هر گاه آب می آشامید، سه مرتبه در بین آشامیدن نفس می کشید و در هر مرتبه که می خواست شروع به آشامیدن کنند بنام خدا شروع می کردند و بعد از نفس کشیدن الحمدلله می گفتند. ۲- به داخل خوردنیها و ظرفها ندمیم، اگر غذا گرم است بگذاریم خنک شود و اگر خنک است باز طوری بخوریم و بیاشامیم که نفس ما به آب و غذا نرسد. کان صل الله علیه و آله. لا یتنفس فی الاناء اذا شرب فاذا اراد ان یتنفس ابعدا الاناء عن فیه حتی یتنفس (۱۵۲) رسول اکرم صل الله علیه و آله وقتی که آب می آشامیدند در آن آب تنفس نمی کردند. و هر گاه می خواستند نفس تازه کنند ظرف را از نزدیک دهان دور می کردند و سپس نفس می کشیدند. ۳- بعضی ها وقتی می خواهند آب بیاشامند دهان خود را داخل آب می کنند مثلا سر را در جوی می برند و آب می خورند؛ اسلام این نوع آب خوردن را آب خوردن بهائم خواند و از آن منع کرده است. نهی ان یشرب الماء کرعا کما یشرب البهائم (۱۵۳) پیامبر اکرم (ص) از این که انسان مثل چهار پایان آب بیاشامد نهی فرموده. ۴- آشامیدن آب از ظرف شکسته و از جای شکستگی و محل دستگیره ظرف، نهی شده است چنانکه امام باقر علیه السلام فرموده: ان لا یشرب من

عند عروته و لا من کسر ان کان فیه (۱۵۴) از کناره دستگیره ظرف و جای شکستگی آن آب نباید آشامید. در روایت دیگر چنین وارد شده است ((فانه مجلس الشیطان)) (۱۵۵) زیرا آنجا محل شیطان است. ممکن است در این مورد منظور از شیطان انواع میکروب باشد. بنابراین باید آب را از ظرفهای بزرگ مانند کوزه و امثال آن داخل ظرف کوچکی ریخت و آشامید. ۵ - در بین غذا آب نیاشامیم. امام هشتم می فرماید: ((و من اراد ان لا یوذیه معدته فلا یشرّب بین طعامه ماء حتی یفرغ و من فعل ذک ربط بدنه؛ و ضعف معدته، و لم یأخذ العروق قوه الطعام)) (۱۵۶) هر کس مایل است معده اش او را آزار و اذیتی نرساند بایستی بین غذایش آب نیاشامد تا آنکه از غذا فارغ شود کسی که در بین غذا آب بیاشامد بدنش مرطوب و معده اش ضعیف می شود و رگها و نیرو و انرژی غذا را جذب نمی کنند.

## نان

نان غذای اصلی بیشتر مردم است بیشتر نانها را از گندم و جو و برنج درست می کنند. نان گندم ۱ - نان سفید، ۲ - نان سیاه، منظور از نان سفید نانی است که گندم آنرا بوسیله ماشینهای مخصوصی آرد می کنند، این ماشینها کاملاً سبوس گندم را می گیرد و تقریباً مغز گندم باقی میماند، از این رو نانی سفید و زیبا ساخته می شود. سبوس همان جدار و پوست گندم است که دائماً برابر نور و تشعشعات خورشید و باد و باران بوده که به وسیله همان ماشینها از نان سفید دور می ماند و از این رو نان سفید را به صورت غذایی بی خاصیت بلکه زیان آور در می آورد. ((امتحانات علمی دانشمندان نشان داده که اگر سگی را با نان سفید تنها غذا دهیم حداکثر ۵۰ روز باقی می ماند در صورتیکه سگهایی که با نان کامل یعنی نانیکه الک نشده باشد تغذیه شوند سالها صحیح و سالم می مانند. نان سفید ترشی معده را زیاد می کند و در نتیجه تولید ضعف عمومی کرده و راه را برای ورود امراض عفونی باز می کند. عده ای از پزشکان اثرات اسف انگیز نان سفید را که عامل اصلی ایجاد سل است نشان داده اند. نان، کسی را ضعیف نمی کند ولی خیلی سفید آن تولید یک نوع ترشی می کند که آن را ترشی نشاسته ای نامیده اند. اشخاصی که با نان سفید تغذیه شوند ۵۸ درصد آنرا هضم نکرده دفع می نمایند این مدفوعات با اسید لاتییک مخلوط بوده و اثری از پیتون ندارند در صورتیکه اگر با نان کامل تغذیه شوند فقط ۵ درصد آنرا هضم نشده دفع می نمایند. این مدفوع؛ بدون اسید لاتییک و توام با پیتون است. نان سفید عامل بسیاری از ابتلائات معده ای است زیرا نان سفید از نشاسته ترکیب شده است. نشاسته یکی از مواد قندی است که در بدن می سوزد و تولید نیرو می کند ولی وقتی زیادی باشد بطور ناقص هضم شده و به سرعت در معده تخمیر می شود)) (۱۵۷) نان سیاه نان سیه به نانی گفته می شود که دارای مواد غذایی کامل است، زیرا پوست گندم که جزء عمده گندم از نظر غذایی به شمار می رود در آن باقی مانده است. ((خلاصه تمام قسمت‌های فعاله و زنده گندم در پوست جمع شده است. در سیلوهای بزرگ جدید معمولاً آسیاها دارای نرده های بزرگ فلزی هستند این نرده ها هنگام آسیا کردن ایجا فشار زیاد می کند و این فشار و حرارت سبب می شود که چربی گندم به سبوس چسبیده و بعد با آن خارج می شود این چربی دارای منافع و فوائد بسیار است که ما آنرا بدون جهت به دور میریزیم و از آن استفاده نمی کنیم. نطفه گندم نیز که قسمت زنده و فعال آن است با الک گرفته می شود. موادی که به سبوس می چسبند عبارتند از مواد چربی و مواد فسفر دار و از همه بالاتر گلوتن است که یگانه قسمت ازت دار گندم است و در حقیقت جزء مصالح ساختمانی بدن به شمار می آید. سیلیس نیز که عامل ساختمانی دندانها و استحکام استخوانها است و با کمک اکسیژن هوا قلب و کلیه ها را محکم می سازد و در اثر الک کردن از بین می رود و یکی از علل ایجاد مرض قند فقدان سیلیس می باشد. در اطراف نطفه گندم مواد سفیده ای و معدنی زیاد وجود دارد که همه در اثر الک کردن خارج می شوند و مهمترین آنها عبارتند از پتاسیم، نمک، آهن، آرسنیک و کمی کلسیم این مواد تماماً برای گلبولهای سفید خون که سربازان مدافع بدن می باشند کمال لزوم را دارند. و همچنین وجودشان برای گلبولهای خون ضروری است. دیاستارهای مخصوص گندم که رنگ نان را

در موقع پختن کمی خرمائی می نمایند نیز در اثر الک کردن از بین رفته و نان را سفید می کنند . حالا- در این خلاصه خودتان قضاوت نمائید که چه چیزهایی مفیدی را بدون جهت از نان می گیرند و الک های دو صفر و چهار صفر هم مرض سفید گری آنها را تخفیف نداده که بفکر الکهایی با صفرهای زیادتری هستند)) (۱۵۸) خمیر ترش ما انسانها نمی توانیم گندم آرد شده را بخوریم . بلکه باید به وسایلی آرد سالم را بپزیم و سپس آنرا بخوریم . پختن نان احتیاج به خمیر ترش دارد . خمیر ترش نیز دو قسم است . سالم و غیر سالم ؛ خمیر ترش غیر سالم و قلابی ضررش بیشتر از نان سفید است ، زیرا این نوع خمیر ترش از ترکیبات زاج سفید است . و به اعتراف دانشمندان : ((زاج اثر عمیقی روی غدد تناسلی زنان دارد ، و پس از آنکه ۴ ماه این مواد به حیوانات خورانده شد ، مشاهده شد که تخمدان آنها ۵۰ درصد کوچک شده و از تولید مثل آنها کاسته است پس خمیر ترش مصنوعی که پایه آن روی زاج قرار گرفته است ، برای بقاء نسل بشر ، بسیار مضر و خطرناک است ، و نتیجه جز تباه کردن ساختمان تناسلی و معدی ندارد ، و از نظر بهداشت غذایی مردود است )) (۱۵۹) همه این بیماریها ، چیزی جز محصول تمدن جدید و زندگی ماشینی نیست تمدن جدید اگر سهولت زندگی را برای بشر به ارمغان آورده . بهمراه خود این خطرات را نیز آورده است . ((اسبورن )) می گوید ، ما طبیعت را در ضمن جنگی ساکت و بی صدا شکست داده و تسخیر کرده ایم ولی نتیجه این شکست طبیعت و پیروزی ما ، انهدام نسل انسانی است که دارای عواقبی به مراتب وحشتناکتر از بمب و نیروی اتمی شده است )) (۱۶۰) کود شیمیایی صحبت از نان سفید و زیانهای آن بود ، از نان سفید بگذریم ، به بذر و کاشت گندم پردازیم . زمینی که می خواهد بذر را قبول کرده و آنرا سبز کند ، باید آماده و مستعد و نیرومند باشد ، برای نیرومند کردن زمین به آن کود می دهند ، در زمانهای سابق به زمین کودهای حیوانی و معمولی داده می شد ، ولی امروز کود شیمیایی می دهند ، خوبست مقایسه ای بین این دو کود به عمل آوریم . ((هر وقت ممکن سد ، غذایی را مصر کنید ، که محصول آن از زمینی بدست آمده باشد که کود طبیعی و حیوانی به آن داده باشند ، زیرا از زمینی که با یک طبقه نازک کود شیمیایی کشت و زرع می شود محصولی به دست می آید که از لحاظ مواد غذایی کاملا ضعیف و فقیر است ، و مسلم است که اگر چنین محصولی بخورد انسان یا حیوان برسد مواد حیاتی لازم را به بدن نرسانده و جسم را برای حمله امراض مختلف مستعد می کند و من می دانم کسانی که در شهرهای بزرگ و صنعتی سکونت دارند به آسانی نمی توانند چنین غذایی را تهیه کرده و مصرف نمایند . ولی روزی خواهد رسید که چون برتری و اهمیت چنین محصولی مسلم گردد ، همه در پی محصول زراعتی باشند که با کود طبیعی و حیوانی به دست آمده باشد)) (۱۶۱) نان جو نان جو ، از جو تهیه می شود ، سبوسهای جو ، مانند سبوسهای گندم مواد با ارزشی هستند . ((سبوس جو ، دارای ویتامینهای ((ب)) بمقدار زیاد می باشد ، خوردن آن نیز سبب می شود که میکروبهای مفیدی که در معده بوده و ویتامینهای ((ب)) می سازند رشد نموده ، مقدار زیادی ویتامین ب تحویل بدن انسان نمایند . بنابراین خوردن نان جو ، با غذاهایی که ویتامین ب زیاد دارند جایز نیست )) (۱۶۲) معمولا در زندگی امروزه ، مردم برای نان گندم ارزش بیشتری قایل هستند ، خوب است از نظر غذایی مقایسه یی بین ایندو نان بشود . تا ارزش بیشتر هر کدام معلوم گردد . ((نان گندم مقداری کلسیم بدن را رسوب می دهد ، ولی نان جو این خاصیت را ندارد ، و حتی دارای مقداری کلسیم می باشد ، بنابراین خوردن نان گندم به مقدار کم برای کسانی که غذاهای متنوع و کلسیم دار می خورند ؛ و از حرارت آفتاب استفاده می کنند ، بسیار نافع است . زیرا کلسیم های کهنه در بدن آنها از بین رفته ، و جای خود را به کلسیم تازه می دهد . کسانی که غذای های متنوع نمی خوردند نباید نان گندم سبوس دار میل نمایند ، زیرا دچار کمبود کلسیم و فسفر خواهند شد ، نان جو بعلاوه داشتن ویتامین ب و همچنین اثر نیکویی که در پرورش میکروبهای امعاء و مولد ویتامین ب دارد بسیار نافع است ، و جوانی را حفظ می کند و از سفید شدن مو جلوگیری می کند)) (۱۶۳) ((نان جو و همچنین غذایی که با جو پخته شود ؛ دارای مقدار زیادی ویتامینهای ((ب)) هستند و در تقویت میکروبهای مفید روده ها موثر می باشند ، و از این جهت است که دهاتیهای که نان جو می خورند دیر پیر می شوند ، موی سرشان نمی ریزد و جو و سبوس آن یکی از بهترین درمان کلسترل می باشد . (۱۶۴)

غذای پیشوایان ما خوب است برنامه اسلامی را از نظر نانها مورد توجه و دقت قرار بدهیم ، و خوراک پیشوایان اسلام را ببینیم ، البته این بررسیها تنها از جنبه بهداشت غذایی صورت می گیرد ، و جنبه تقوی و زهد آن مورد بحث نیست . ۱۴۰ ((شخصی به نام ((سويد ابن غفله)) می گوید بر علی ابن ابی طالب (ع) وارد شدم ، دیدم ظرف ماستی در جلو نهاده کمی بوی ترشی از آن استشمام می شد ؛ و نیز در سفره آنحضرت گرده نانی بود از جو که سبوسهای درشت آن در رویش پیدا بود ، نان جوین را با دست می شکست ، و آنها را در میان ظرف ماست می انداخت علی (ع) بمن تعارف کرد که از غذایش بخورم ، گفتم روزه هستم فضا خدمتگذار خانه علی در گوشه ای نشسته بود ، به او گفتم : چرا مراعات حال این پیر مرد (علی ع) را نمی کنید ؟ چرا نان از آرد الک نکرده باو می دهید! فضا گفت این دلسوزی را ما قبلا کرده ایم ، اما خود آنحضرت دستور داده که نانش از آرد الک نکرده باشد سپس علی (ع) روی به جانب سويد ابن غفله کرد و فرمود: آنچه برای فضا گفتم اینک برای تو می گویم : پدر و مادرم فدای رهبر بزرگ اسلام پیامبر اکرم (ص) باد که نانش از آرد الک نکرده بود)) (۱۶۵) چنانکه گفتیم صرف نظر از جنبه های تقوی و زهد ، اگر این غذای علی (ع) را در چهارده قرن قبل که سخنی از ویتامین های سبوس و ارزش غذایی آن و نان جو نبوده مورد بررسی و مطالعه قرار بدهیم عظمت علمی پیامبر و ائمه بهتر و بیشتر برای ما روشن می شود بعلاوه از روایت چنین بر می آید که در آن زمان هم نان کم سبوس و پر سبوس بوده زیرا سويد بن غفله می گوید چرا نان از آرد پر سبوس و الک نکرده به علی (ع) می دهید سپس خود علی (ع) در مقام دفاع از خادمه خود (فضه) می گوید: من از پیامبری پیروی می کنم که نان او نیز از آرد الک نکرده بود با در نظر گرفتن خواص نان جو و ارزش غذایی ماست شما قضاوت کنید که نان جو و ماست چگونه غذای با ارزشی خواهد بود! علاوه بر این قبلا- دیدیم که نان جو طوری است که انسان را از خوردن غذاهای متنوع بی نیاز می کند ؛ و افرادی مانند پیشوایان دینی ، که مأموریت الهی آنان ، تقویت جنبه های معنوی و روحی اجتماع بشری است ، باید برنامه زندگی و مخصوصا غذایی آنها تسلی بخش جگرهای سوخته و شکم های گرسنه باشد ؛ تا آنها را از انحرافهای اخلاقی ، مانند دزدی ، غارت ، و چپاول نجات دهد . نان برنجی از اقسام نانها نیز ، نان برنجی است ، برای پختن آن چند طریق است : ۱- برنج را چلو بپزند (یعنی آب کش کرده که لعاب آن را گرفته باشند) بعد چلو را خشک کنند ، و آرد کنند و با آب خمیر نمایند سپس یکی دو ساعت بگذارند تا خمیر چاق شود ، بعدا نان بپزند . ۲- چلو پخته را نرم بسایند که مانند خمیر شود و نان بپزند . ۳- برنج را آرد نموده در وقت طبخ اندک اندک در آب جوشان بریزند و بر هم بزنند تا طبخ تمام یابد و مثل خمیر شود و از آن خمیر نان نازک بپزند . نان برنجی تقریبا جزء شیرینی ها و خوردنیهای تشریفاتی است ولی در عین حال از نانهای بهداشتی است . امام رضا(ع) در این باره می فرماید: مادخل جوف المسول انفع من خبز الارز (۱۶۶) بهتر از نان برنجی چیزی برای شخص مسلول نیست . و امام صادق (ع) می فرماید: اطعموا المبطن خبز الارز ، فمادخل جوف المبطن شی انفع منه (۱۶۷) به شخص مبطن (کسی که نمی تواند از خروج مدفوع خود جلوگیری کند) نان برنجی بدهید که چیزی نافع تر از آن برایش نیست . در کلام دیگری از امام ششم نیز به کثیر الغذا بودن این نان اشاره شده است و نیز پیشوای ششم می فرماید: لیس یبقی فی الجوف من غدوة الی اللیل الا خبز الارز (۱۶۸) تنها نان برنجی است که از صبح تا شب در معده باقی می ماند . یکی از دانشمندان غذایی قدیم درباره نان برنجی چنین نوشته است : ((نان برنجی ، سرد بسیار خشک و معطش و مقوی بدن و کثیر الغذا و جهت اسهال صفراوی و دموی و نیکو کردن رنگ رخسار و مؤثر . . . و نیکو است برای افراد مسلول)) (۱۶۹) ماست ماست جزء غذاهای قدیمی انسانها است ، غذایی است که بیشتر بعنوان نان خورش فقراء محسوب می شود و ثروتمندان آن را همراه غذا و در کنار سفره قرار می دهند و دارای خواص و مزایای بسیاری است . و چون به اصطلاح ، طبیعت آن سرد ، و به اصطلاح دیگر ویتامین ((ب)) آن زیاد است گفته شده که آنرا با ((زنیان)) بخورند . عن ابی الحسن ع قال من اراد الماست و لا- یضره فلیصب علیها الها ضوم قلت و ما الها ضوم ! قال النانخواه (۱۷۰) هر کس مایل به خوردن ماست است و نیز می خواهد که زنیانی به او نرسد زنیان در آن بریزد و بخورد . دستوری

که از روایت فهمیده میشود تعادل بین اغذیه از نظر مواد غذایی است که این خود اصل بسیار اهمیتی در سلامت بدن است . ((ماست برای اشخاص سرد مزاج خوب نیست رطوبت را زیاد می کند ، محرک نیروی جنسی است ))(۱۷۱) ولی زنیان به اصطلاح ، طبعی گرم دارد لذا بین هر دو تعادل غذایی برقرار می شود . دانستیم که علی (ع) ماست را خورش خود قرار می داد و این هر چند غذای زاهدانه ای است ولی اهمیت و قدرت غذایی آن امروز آشکار گشته است . ((از قرن‌ها به این طرف ماست یکی از مواد مهم غذایی و قابل جذب بوده است و تذکار این نکته در اینجا لازم و ضروری است که کلمه ماست در تمام کشورهای جهان به معنای غذای طول عمر است . ارمنیها ماست را ماتزون می گویند اهالی یوگسلاوی ((کیسلوملکو)) و ((پیر)) پادشاه سابق یوگسلاوی ضمن صحبت به من گفت و اطمینان داد که غذای بسیاری از صد ساله ها و سالخوردگان یوگسلاوی ماست است و آنها در اثر مصرف ماست طول عمر پیدا کرده و به صد سالگی می رسند . روسها ماست را به مقدار زیاد با نان سیاه مصرف کرده و از تندرستی کامل برخوردار میشوند در فرانسه ماست را یا اورت میگویند و آنرا با توت فرنگی جنگلی مخلوط کرده و می خورند . در جزیره سارونی ماست را ((ژیودو)) و در هندوستان ((دادهی)) و در مصر ((لبن الرب)) می گویند که تمام این اصطلاحات به معنای طول عمر است . ماست بیش از شیر خاصیت دارد و بعلاوه کسانی هستند که شیر معمولی و تازه به آنها نمی سازد ولی ماست را به خوبی هضم کرده و تحلیل می برند زیرا نوعی مواد سفیده ای در ماست هست که به سرعت هضم و جذب می شود کلسیم آن برای اشخاص سالخورده بسیار مفید است و زود جذب می گردد و بسیاری از ویتامین های گروه (ب) را باکتریهای ماست در روده ها ساخته و پرورش داده و به خون می فرستد . اشخاص سالخورده ای که از گاز و عفونت روده های خود می نالند اگر بطور مرتب ماست بخورند باکتریهای غیر مرثی نمی توانند در اسید لاکتیک (۱۷۲) ماست زنده بمانند این نست که مرده و متدرجا تخلیه می شوند و در نتیجه گاز و عفونت روده آنها بکلی برطرف می گردد)) (۱۷۳)

## پنیر

پنیر نیز یکی از مشتقات شیر است شیر را بوسیله پنیر مایه ، پنیر می کنند . پنیرهای کهنه ؛ تازه ، کم نمک ، پر نمک ، و پنیرهایی که از شیرهای گوناگون ساخته می شوند همه با کمی تفاوت خواص پنیر دارند . قبل از همه به سراغ خواصی که اسلام برای پنیر بیان نموده می رویم و نیز دستور خوردن آن را از اسلام میگیریم . در اسلام گاهی پنیر بعنوان غذایی ((مکروه)) معرفی شده است ، گاهی مستحب ! توضیح آن که : اگر پنیر را با مغز گردو بخورند مستحب است ولی تنها خوردن آن مکروه است . اسلام برای خوردن پنیر نیز وقت ، معین نموده است . شامگاهان را وقت خوردن پنیر دانسته است و نیز دستور می دهد که با گردو صرف گردد و اینک دو نمونه از سخنان پیشوایان اسلام را در اینجا می آوریم : ۱ - عن الرضا عن آباءه عن علی بن الحسین ع قال : شیئان ما دخلا جوفاً قط الا افسداه الجبن و القدید (۱۷۴) امام رضا(ع) می فرماید: دو چیزند که هرگاه داخل معده شوند سبب فساد آن می گردند: پنیر و گوشت مانده . ۲ - امام صادق (ع) در ضمن خواص چند چیز می فرماید: واللذان یضران من کل شی و لا ینفعان اللحم الیابس و الجبن (۱۷۵) دو چیز از هر جهت زیان آورند و سود نمی رسانند: گوشت مانده خشکیده و پنیر . تا اینجا همه سخن از کراهت و مذمت بود ، و قبل از اینکه سخن از استحباب و تعریف به میان آید خوب است با یک تجزیه علمی ، فلسفه کراهت پنیر را بدانیم : ((پنیر بکنندی جذب و دفع می شود و اشتهای به غذا را کم می کند ، برای گرم خویان و کسانیکه مزاجی ملتهب دارند زیانش کمتر و بر عکس صاحبان طبیعت سرد و بلغمی از زیان خوردن و مصرف نمودن آن در صورت مداومت در امان نیستند همین پنیر است که در بعضی مزاجها باعث تولید قولنج بسیار شدید بنام ایلائوس یا انسداد روده می گردد)) (۱۷۶) بخوبی مذمت پنیر روشن گشت که ثقلت و در هضمی آن که فشار بیش از حد به دستگاه هاضمه می دهد سبب کراهت آن است . ((بخاطر داشته باشید پنیر غذایی متراکم است و باید آن را بجای غذاهایی که از گوشت تهیه می کنید ، مصرف شود و یا با غذاهای

که ارزش کمتری دارند ترکیب نموده و مصرف کنید وقتی پنیر را بعنوان دسر می دهند باید در آخر غذایی سبک باشد و هیچوقت نباید دسر با غذاهای سنگین و ثقیل مصرف نمود که هضم آن معده را بزحمت بیندازد)) (۱۷۷) خوبست نمونه سوم برای اثبات کراهت و ثقلت پنیر را از یک طیب عالیقدر قدیمی بیان نمائیم . ((طبیعت پنیر در دوم سرد وتر ، افعال و خواص آن ، مقوی معده و روده و مقوی گرده و ملین طبع و مولد خلط صالح و دیر هضم ؛ و با مغز گردکان وصعتر (آوشن) بغایت مسمن بدن و باعث نرمی جلد . . . .)) (۱۷۸) دستورهای استجابی اسلامی از این قرار است : مردی از حضرت صادق (ع) درباره خاصیت پنیر سؤال نمود حضرت به او فرمودند موجب ضرر است و منفعتی ندارد . همان مرد شامگاه بر آن حضرت وارد شد دید بر سفره ای که امام ششم برای صرف شام نشسته اند ظرفی از پنیر است دچار حیرت شد گفت شما امروز صبح از پنیر مذمت فرمودید اینک بر سفره نهاده اید . حضرت فرمودند صبحگاهان خوردن پنیر پسندیده نیست اما شامگاهان خوب است و ضمنا بدان که قوه باه را نیز زیاد می کند)) (۱۷۹) البته چنانکه بعدا خواهیم گفت منظور از خوردن پنیر در شامگاهان خوردن آن با مغز گردو است لیکن چرا خوردن آن توام با گردو برای صبحانه مناسب نباشد ؟ ۱- پنیر چون مقادیر زیادی کلسیم دارد ؛ و کلسیم نیز خواب فراوان کلسیم بیشتری که در خون و مایع خارج سلول بدن است برای تغذیه مغز که هنگام استراحت و خواب به کلسیم بیشتری احتیاج دارد بسوی آن می آید ، و بواسطه ازدیاد آهک است که وقت خواب مغز برنگ سفید جلوه می کند (به همین جهت سابغین خیال می کردند هنگام خواب خون از مغز دور می شود) پس در وقت خواب مغز به کلسیم بیشتر محتاج است ، پنیر که هم سرشار از کلسیم است پس بهترین غذا برای خواب راحت و عمیق ، و بهترین غذا در این وقت برای مغز ، خوردن پنیر در شامگاهان است (۱۸۰) گفته شده پنیر مکروه است اگر تنها خورده شود ، ولی مستحب است اگر توام با مغز گردو باشد . عن النبی (ص) الجبن داء و الجوز داء فاذا اجتماعا صارا دواء (۱۸۱) پیامبر اسلام فرمود پنیر و گردو هر یک به تنهایی مضرند ، اما اگر با هم جمع شوند مفید و نافع می گردند . حالا باید بدانیم چرا گردوی بدون پنیر مضر است ؟ و باصطلاح روایات مکروه است پنیر سرشار از کلسیم است و گردو نیز دارای فسفر است با توجه به این دو مقدمه معلوم می گردد که بایستی پنیر را با گردو خورد زیرا: ((کلسیم و فسفر دو ماده با ارزش و بسیار عالی است و این هر دو در صورتی که با هم وارد شوند هیچکدام بیهوده دفع نمی شوند ، حالا اگر پنیر بدون گردو (بدون فسفر) بخوریم چون کلسیم بسیاری را صرف کرده ایم ، در مقابل فسفر بدن دفع می شود ، هضم و جذب آنها بسیار کاملتر و بهتر و آسان تر انجام می گیرد)) (۱۸۲) با پیشرفت علوم غذاشناسی و پزشکی ، ما بهتر و بیشتر به علل سلامتی ، و عمرهای طویل اجداد خود پی می بریم زیرا آنان بدون دانستن این فلسفه و فعل و انفعالات ، و بدون پیروی از دیگران ، از یک برنامه تنظیم یافته همه جانبه استفاده می کردند ، آن برنامه ای که هر چه علم ترقی کند اهمیت و ارزش آن بیش از پیش درک می شود ، و با این برنامه بود که بدون دیدن دانشگاه ها سلامت خود را سالهای سال حفظ می کردند و آن برنامه همان برنامه اسلام است .

### تخم مرغ

در اینجا منظور از تخم مرغ تخم مرغ خانگی است البته تخم مرغهای دیگری هم هست که بعدا به آنها اشاره میشود . ((وزن یک تخم مرغ بطور متوسط ۵۵ گرم است که ۷ گرم آنرا پوست و بقیه تقریبا دو ثلث سفیده و یک ثلثش زرده می باشد و ۸۵ کالری می دهد . در صد قسمت تخم مرغ کامل ۷۴ گرم آب ، ۸/۱۲ مواد بیاض البیضی ، ۵/۱۱ چربی ، ۰/۷ . گلو سیدی ، ۸۱ میلی گرم سدیم ، ۱۰۰ پتاسیم ، ۵۴ کلسیم ، ۱۳ منیزیوم ، ۳۳ منگنز ، ۷/۲ آهن ، ۲۵۳/۰ مس ، ۲۱۰ فسفر ، ۱۹۷ گوگرد ، ۱۲۰ کلر ، ۱۲ / ۰ ویتامین ۰/۳۴ ، b1 ویتامین d و ۱۱۴۰ واحد ویتامین a معین شده پوست تخم مرغ از فسفات و کربنات دو کلسیم و منیزیوم درست شده است و دارای منافذ بسیاری است که قسمت درونی آنرا پرده نازکی پوشانیده که از دو ورقه درست شده است و در قسمت تحتانی تخم مرغ فاصله بین آنها محتوای هوا است . مقدار موادی که در زرده تخم مرغ موجود است در زرده تخم مرغ خام



درصد گرم: ۹/۴۹ گرم آب، ۳/۱۶ مواد سفیده ای، ۹/۳۱ چربی، ۰/۷ گرم قند، سدیم ۲۶ میلی گرم، پتاسیم ۱۰۰، کلسیم ۱۴۷ میلیزیوم ۱۶، آهن ۲/۷ فسفر ۵۸۶، گوگرد ۱۹۴، کلر ۱۲۴ میلی گرم ویتامین a و در صد گرمش ۳۵۵ کالری. مقدار موادی که در سفیده تخم مرغ موجود است در سفیده تخم مرغ در هر صد گرم: ۸۸ آب، ۱۰/۸ سفیده ای؛ یک درصد قند، سدیم ۱۱۰، پتاسیم ۱۰۰، آهک ۲۰، میلیزیوم ۱۱، آهن ۰/۱، فسفر ۱۰، گوگرد ۲۰۸، کلر ۱۶۱ ویتامین های ۲/۰۲۳، b نیکو تیل آمید ۸ میلی گرم و هر صد گرمش ۴۷ کالری، ((۱۸۳)) از نظر اسلام بعضی از تخم مرغها حلال و بعضی حرامند بطور کلی، تخم مرغ تابع حرام بودن یا حلال بودن گوشت پرنده ای است که تخم مرغ از آن به وجود آمده و اگر نتوانستیم بفهمیم که فلان تخم مرغ از کدام مرغ است اسلام قاعده دیگری برای شناسایی حرام و حلال تعیین کرده است. هر تخم مرغی که دو سرش مثل هم باشند خوردنش حرام است ولی تخم مرغهایی که یک سر آنها پهن تر و یک سر دیگرش باریکتر است خوردنش حلال می باشد (۱۸۴) مصارف تخم مرغ پیشوایان اسلام، برای تخم مرغ مصارفی تعیین نموده اند که بعد از تحقیقات دانشمندان و غذاشناسان اهمیت این مصارف از نظر خواص و مواد اولیه تخم مرغ فهمیده میشود در روایتی می خوانیم که: ذکر عند ابی عبدالله البیض فقال اما انه حقیف یذهب بقرم اللحم و لیست له غائله اللحم (۱۸۵) در خدمت امام ششم علیه السلام نامی از تخم مرغ برده شد آن حضرت فرمودند غذایی است سبک و هضم آن آسان و جانشین گوشت است ولی زیان گوشت را ندارد. در هزار و چندین سال قبل که غذاها تجزیه نشده بود، این سخن اعجاز آمیز است و از آن دو مطلب استفاده می شود: ۱- کلمه ((قرم)) معنی جالبی را می رساند معنای ظاهرش به فارسی ((هوس)) اس و حدیث چنین معنا می شود که تخم مرغ هوس گوشت خواری را از بین می برد زیرا همانطور که انسان گاهی میل به خوردن ترشی و سرکه می کند و گاهی میل به خورده کباب می کند گاهی هم هوس خوردن گوشت می نماید کلمه ((قرم)) در لسان امام (ع) همین معنا را می فهماند یعنی کسی که احساس می کند که متمایل به گوشت است و دسترسی به گوشت پیدا نمی کند تخم مرغ بخورد. ۲- با مقیاس علوم روز - چنانکه در مقدار مواد تخم مرغ نوشتیم - تخم مرغ از لحاظ داشتن ((مواد سفیده ای)) که پایه ساختمان سلولها هستند، نظیر و شریک گوشت است، امام (ع) تخم مرغ را جانشین گوشت قرار داده و آن را با روغن یا چربی یا غذا و میوه دیگری مقایسه نکرده است. و در روایت دیگر چنین آمده است: قال شکوت الی ابن الحسن قله الولد فقال استغفرالله و کل البیض بالبصل (۱۸۶) راوی حدیث می گوید خدمت امام هشتم (ع) از کمی اولاد شکایت کردم آن حضرت در جواب گلابیه من دو اندرز فرمود: یکی طبی و دیگری اخلاقی، در مورد پند اخلاقی فرمود: ((استغفار کن)) کنایه از اینکه خواسته ات را بعنوان گله و شکایت از خدا بیان نما در مورد پند طبی فرمود تخم مرغ را با پیاز بخور)) ما می دانیم که تخم مرغ تاءثیر فراوان در ازدیاد خون دارد و به همین دلیل می گویند ((چربی زرده از گلستین ولستین درست شده که دومی ۹/۸ درصد آن را تشکیل داده و در تقویت قوای جنسی و ساختن اسپرماتوزئید موثر می باشد)) (۱۸۷) و نیز می گویند: ((لستین غذای سلولهای عصبی بوده؛ در کم خونیهای مغزی و ضعف سلسله اعصاب موثر است به شرط آنکه مرغ دهاتی بوده باشد نه ماشینی یعنی با دانه و گیاه پرورش یافته باشد نه با استخوان و خون و روغن ماهی و انتی بیوتیک (۱۸۸))) و نیز می گویند: ((زیاده روی در خوردن تخم مرغ ابتلای به بیماریهای قلبی و تصلب شرایین را آسان می سازد و بویژه نزد کسانی که کم حرکتند)) (۱۸۹) یک از اطباء قدیمی در بیان این خاصیت چنین می گوید: ((افعال و خواص تخم مرغ، زرده نیم برشت آن صالح آلکیموس کثیر الغذاء، قلیل الفضول و مقوی دل و دماغ و بدن و مبهی (مقوی قوه باه) و جهت اصلاح حال سینه و خشونت آن و خشونت معده و روده و مثانه و قرحه کرده و مثانه و مقوی شخصی که خون زیاده از او دفع شده و یا ضعفی از قصد به هم رسانیده باشد)) (۱۹۰) ۳- در بیان خاصیت دیگر امام ششم (ع) می فرمود: مح البیض خفیف و البیاض ثقیل (۱۹۱) ۱۶۰ زرده تخم مرغ سبک و زود هضم اما سفیده آن سنگین و دیرتر هضم می گردد. تاءیید این موضوع را که زرده تخم مرغ زودتر از سفیده آن هضم می گردد از دانشمندان دیروز و امروز بشنویم. ((همان اندازه که زرده خام خوردن؛ مفید است، سفیده خام خوردن زیان

آور بوده باید کاملاً سفت شده میل نمود)) (۱۹۲) محمد زکریای رازی، طبیب عالیقدر ایرانی می گوید: ((سفیده تخم مرغ تولید بلغم لزج و غلیظ در بدن نموده باید از آن پرهیز نمود. سفیده و سرکه سازگار نیستند و با هم جسم سخت بدست می آید که هضمی مشکل دارد بر عکس زرده و سرکه به هضم و جذب کمک می کنند. سفیده با نمک و روغن زیتون معتدل بوده و هضم و دفع خوبی دارد)) (۱۹۳)

## نمک

نمک یا کلرور سدیم چیزی است که در اسلام به آن سفارش شده است: رسول اکرم (ص) می فرماید: لا یصلح الطعام الا بالملح (۱۹۴) غذا جز با نمک اصلاح نمی شود. نمک است که ظاهراً غذا را خوشمزه و مطبوع می سازد در واقع با آن خاصیت می دهد. ((گذشته از آزمایشهای علمی و اعمال فیزیولوژیکی نمک در بدن، امروزه در بررسی های دقیقی که به عمل آمده بیش از پیش وجود نمک را در زندگی لازم دانسته اند و در آزمایشهای که بر روی حیوانات نموده اند ملاحظه گردیده چنانکه یک ماه بدون حیوانی نمک نرسد تلف خواهد شد بنابراین می توان نمک طعام یا کلر سدیم را جزء مواد حیاتی بشر دانست)) (۱۹۵) اسلام مخصوصاً سفارش می کند که هنگام شروع و پس از پایان غذا نمک مصرف گردد. پیامبر اسلام (ص) به امیر مؤمنان (ع) فرموده است: ((افتتح بالملح و اختتم به فانه من افتح بالملح و ختم به عوفی من اثین و سبعین نوعاً من انواع البلاء، منها الجنون و الجذام و البرص)) (۱۹۶) غذایت را با نمک شروع کن و با نمک پایان ده زیرا کسی که این دستور را مراعات کند از امراض گوناگونی مصون خواهد ماند که بعضی از آنها؛ دیوانگی، جذام (خوره) و پیسی است. ((کلرور سدیم (۱۹۷) یکی از املاح لازم برای بدن می باشد، این ملح (۱۹۸) دو عمل مهم در بدن انجام می دهد یکی عمل شیمیایی و دیگری عمل فیزیکی: عمل شیمیایی ((کلرور سدیم در غدد معده و اثنی عشر تجزیه شده و اسید کلریدریک (۱۹۹) معده را درست می کند و بطوری که تجزیه شده است اگر به حیوانی برای مدت نسبتاً زیادی غذاهایی بدهند که فاقد کلرور سدیم و یا کلرورهای دیگر باشد معده او اسید کلریدریک ترشح نمی کند و یا اگر بر عکس مقدار زیادی کلرور سدیم یا کلرورهای دیگر داده شود مقدار اسید کلریدریک معده افزایش می یابد هنگام هضم غذا به علت ترشح اسید کلریدریک از معده، حالت قلیایی خون زیاد می شود و پیشاب هم به همین علت تیره می گردد. کلرور سدیم اشتها را زیاد می کند (به علت تولید نمودن اسید کلریدریک) سدیم حاصله از تجزیه کلرور سدیم در غدد معده برای ساختن ترشحات لوز المعده به کار می رود. عمل فیزیکی: عبارتست از تنظیم فشار اسمزی بین مایعات و یاخته های بدن. چون هر آن به علت ورود مواد غذایی و آب به بدن و عملیات شیمیایی که در آن انجام می گیرد ممکن است تعادل فشار اسمزی به هم بخورد و این بهم خوردگی اسمزی، به ضرر بدن تمام می شود، لذا باید املاحی در بدن وجود داشته باشند که به آسانی بتوانند این تعادل را برقرار نمایند املاحی که این عمل را انجام می دهند باید دارای دو خاصیت مهم باشند. یکی آنکه مولکول آنها سبک باشد تا به آسانی نقل و انتقال یابد و دیگر اینکه حتی المقدور داخل در عملیات شیمیایی نشود، کلرور سدیم (نمک) از املاحی است که ایندو خاصیت را بحد اعلی دارا می باشد به محض اینکه غلظت مایعات بدن از حیق تعداد مولکولها کم شود جای آنها را پر می کند و اگر این غلظت فزونی یابد از میدان عمل خارج می گردد و به این ترتیب فشار اسمزی همیشه ثابت می باشد. علاوه بر دو عمل مذکور که کلرور سدیم انجام می دهد گمان می رود که در عملیات سوخت بدن و دفع مواد مضره حاصله از آن مداخلاتی داشته باشند. دفع اوره و آمیدها و بعضی مواد دیگر از راه کلیه ها به کمک املاح قلیایی و مخصوصاً کلرور سدیم انجام می گیرد. بدن انسان روزانه هفت الی ۸ گرم کلرور سدیم احتیاج دارد و این مقدار ممکن است به وسیله اغذیه، داخل بدن شود ولی گاهی هم به اندازه کافی از این راه به بدن نمی رسد. باید شخص، آن را به غذای خود بیفزاید)) (۲۰۰) لازم به تذکر است که دستور مصرف نمک قبل و بعد از غذا مربوط بحال عادی و سلامت بدن است. و اگر کسی

بیماری مخصوصی داشته باشد، که نمک برایش مضر تشخیص داده شود، می بایست تا بهبودی کامل از مصرف نمک خودداری کند. و نیز تذکر این نکته لازم است، که طبق دستور اسلام، نمک خوردن قبل و بعد از غذا بایستی مقدار کم انجام شود، یعنی بخيال خاصیت بیشتر نباید نمک های زیادی را با ناراحتی بر خود تحمیل نمود زیرا در خود غذاها مقداری نمک موجود است. اینک مقدار نمک به گرم در هر کیلو ماده غذایی: شیر ۵ / ۱ الی ۲ گرم کره تازه ۱ الی ۱۴ گرم تخم مرغ ۳۵ گرم ماهی آب شیرین ۴۸ گرم ماهی دریا ۵ گرم نخود ۶۸ گرم لوبیا ۵۰ گرم عدس ۴۰ / ۱ گرم سیب زمینی ۸۵ گرم برنج ۰۷ گرم میوه جات در حدود ۲۵ گرم

## سرکه

((سرکه در اثر تخمیر الکل انگور یا خرما بوسیله نوع قارچ به نام ((میکو در مآستی)) بوجود می آید. سرکه ترکیب شده از ۷ تا ۸ در صد ((اسید استیک)) و نیز دارای مقداری ((اسید مالیک))، ((اسید سیتریک)) و ((اسید تارتریک)) که مجموعاً به نسبت تقریبی ۲ تا ۳ گرم در لیتر می باشد و همچنین بتپاترات دو پتاس و مقداری مواد ملونه می باشد. اسیدهای نامبرده محرک ترشحات سلولهای کبدی و صفرا می باشد که در نتیجه موجب جلوگیری از زیاد شدن اوره و چربی خون می شود.)) (۲۰۱) سرکه از نظر اسلام خورشی است که بسیار به آن توصیه شده و خوراک پیشوایان دینی بوده است از امام صادق (ع) نقل شده است که فرموده: کان امیرالمومنین (ع) اشبه الناس طعمه برسول الله (ص) کان یا کل الخبز و الخل و الزيت و یطعم الناس الخبز و اللحم (۲۰۲) شباهت غذا و خوراک علی (ع) به رسول خدا از همه بیشتر بود، زیرا خودش نان و سرکه و روغن زیتون می خورد ولی به مردم نان و گوشت می داد. روغن زیتون نیز از خوراکیهای معجزه آمیز است که در قسمت روغن از آن بحث می شود امام صادق (ع) نقل کرده که امیرمومنان فرموده است: نعم الادم الخل یکسر المرء و یحیی القلب (۲۰۳) سرکه خورشی است نیکو صفرا را در هم می شکند و قلب را زنده و روشن می سازد. اهمیت این کلمات و روایات، با ترقی روز افزون علم و دانش، روشن گردیده است. ((اگر بدانیم که برای هضم غذا ترشحات معده ضرورت دارد، و این ترشحات است که روی مواد غذایی اثر کرده و آن را به صورت قابل برای بدن می سازد. و نیز اگر بدانیم فعالیت کبد و ترشح صفرا فعالیت و ترشحات معده را تکمیل و مواد غذایی را جذب می کند. و باز اگر بدانیم، کبد چنانچه به اصطلاح تنبل شود موجب ناراحتیهایی در بدن می گردد مانند خستگی، تلخی دهان و حتی استفراغ و یبوست، آنوقت بخواص سرکه که محرک ترشحات معده بوده و فعالیت سلولهای کبد را زیاد و موجب ترشح صفرا می شود پی میبریم)) (۲۰۴) در دستورات اسلامی علاوه بر آنکه سرکه خورشی برای نان بحساب آمده، در بسیاری از روایات تاءکید شده که شروع و ختم غذا با سرکه باشد. امام صادق (ع) می فرماید: ان الخل لیسد العقل (۲۰۵) سرکه باعث تقویت عقل است. بسیاری از متخصصین مواد غذایی بر این عقیده اند که مقدار کمی سرکه هر روز با غذا باید مصرف شود تا نه تنها به هضم غذا کمک نماید، بلکه موجب دفع اوره و سوختن چربی خون شود. اصولاً- سالاد در تمام دنیا با سرکه درست می شود، و همچنین ترشیهای مختلف که با سرکه ساخته می شود به همین منظور کمک می کند)) (۲۰۶) امام صادق در روایتی چندین خاصیت دیگری برای سرکه بیان می نماید: ((الخل ینیر القلب، و قال خل الخمر یشد اللثه و یقتل دواب البطن و یشد العقل (۲۰۷) سرکه قلب را نورانی می کند، سرکه لثه دندان را محکم و کرمهای معده را نابود و عقل را تقوین می نماید. سرکه بدو رقم ساخته می شود: ۱- آب انگور یا خود انگور را در ظرف سفالی ریخته و ۰۰۱/۰ سرکه در آن نهاده و سر آنرا با گچ بسته مقابل مقابل آفتاب و در هوای گرم می گذارند بعد از رسیدن سرکه میشود. ۲- آب انگور را در ظرف چینی یا سفالی ریخته و درب آن را محکم می بندند و مقابل آفتاب میگذارند شراب می شود. بعد از شراب شدن مقداری سرکه داخل آن می ریزند دو مرتبه در آن را می بندند پس از چندی سرکه می شود و نیز سرکه شراب از راه استحاله ساخته می شود یعنی بعد از آنکه شراب شد بدون

ریختن سرکه خود بخود سرکه می شود . در کلام امام (ع) که فرموده سرکه شراب منظورشان دو قسم اخیر است . در خاتمه تذکر این نکته لازم است ؛ سرکه برای اشخاص سالم بعنوان پیشگیری از امراض احتمالی است بنابراین اگر کسی مریض باشد و از طرف طبیب ، خوردن سرکه برایش ممنوع شناخته شده باشد البته نباید بخورد و این خواص و مزایا و استحباب برای او نیست .

## بخش سوم: میوه ها

### مقدمه

میوه ها بخش سوم این کتاب را تشکیل می دهند اهمیتی که اسلام برای میوه ها قائل است بیشتر از بسیاری از غذاها است در قرآن مجید آیات زیادی است که بطور عموم نام میوه ها را برده ، و آنها را دلیل بر عظمت آفریدگار قرار داده ، و بعضی آیات از میوه مشخص نامبرده است . از آیاتی که بطور عمومی و خصوصی نام میوه ها را برده این آیه است . و هو الذی انشا جنات معروشات و غیر معروشات ، و النخل و الزرع مختلفا اكله و الزيتون و الرمان متشابها و غیر متشابه کلوا من ثمره اذا اثمر . . . (۲۰۸) خداوند آفرید باغهایی که نیازمند به داریست است ، و باغهایی که نیازمند به آن نیست و نیز آفرید خرما و بذرهایی که از جهت خوراک متفاوتند ، و بوجود آورده زیتون و انار که برخی شبیه به هم ، و بعضی بی شباهت به یکدیگرند ، و هرگاه میوه و ثمره آنها رسید از آنها بهره برداری کنید . در این آیه ، از خرما ، دانه های زراعتی (گندم ، جو و برنج . . .) زیتون و انار نامبرده شده ، ضمنا باید دانست میوه هایی که در قرآن نام آنها برده شده از نظر خاصیت غذایی با بعضی دیگر از میوه ها قابل مقایسه نیستند . اهمیت میوه ها در نظر پیشوای اسلام پیغمبر(ص) بقدری زیاد بوده که در روایتی چنین آمده است : کان رسول الله صل الله علیه و آله اذا اتى بفاكهة حديثه قلبها و وضعها على عينيه و يقول : اللهم اربتنا اولها فارنا اخرها (۲۰۹) وقتی میوه تازه ای برای پیغمبر(ص) می آورند آنرا می بوسید و بر دو چشم خویش می گذارد و می فرمود: بار خدایا . ابتدای آمدن این میوه را به ما نشان دادی اواخر این میوه را نیز به ما نشان ده . از این روایت دو مطلب استفاده می شود: ۱- احترام به نعمتهای خداوند ، زیرا قدرت و علم خداوند در یک میوه کاملا نمایان است که از چوب خشکی با گذشت چند ماه میوه ای با طراوت ، زیبا خوش رنگ و معطر بوجود می آورد . ۲- عظمت و اهمیت میوه از نظر مواد خوراکی و غذایی و تائثیری که در سلامت و حفظ جوانی انسانها دارد . . . بهتر است نقش میوه در سلامت انسانها را از زبان یک پزشک غذا شناس بشنویم . دکتر (اتو کارک) می گوید: هر پوی که به مصرف خرید میوه ها برسانید ، سرمایه ای است که بخوبی حفظ شده و مقاومت ما را در مقابل بیماریها افزایش می دهد ، شما میگوئید میوه ها گران هستند من از شما می پرسم دواها چطور؟ (۲۱۰) میوه منبعی از املاح معدنی اند در میوه ها انواع و اقسام مواد معدنی که هر یک به نوبه خود سازنده یک قسمت از بدن ما هستند وجود دارد مانند: ۱- آهن : آهن میوه برای تجدید گلبولهای قرمز خون در مورد کم خونی و بیماری (زردی دختران) اهمیت زیادی دارد . و نسبت به آهنی که در گوشت و تخم مرغ هست این امتیاز را دارد که به علت زیادی مواد سفیده ای ، تولید ناراحتی در بدن نمی کند . ۲- آهک : آهک به استخوانهای بدن ما غذا می دهد ، و برای بیماریهایی مانند ، سل ، انواع دمل و کورک ، سرطان ، ورم غده ها و عفونت غده ها لازم است و رژیمی که سرشاز از میوه باشد آهک (اکسید کلسیم) مورد احتیاج بدن ما را فراهم می سازد . ۳- فسفر: فسفر ، ماده است که برای مغز و انرژی عضلات فوق العاده لازم و ضد بیماریهای عصبی می باشد . پروفوسور ((بوشار)) می گوید: بدون فسفر هیچ سلولی نمی تواند رشد کرده و افزایش یابد . ۴- منیزیم : منیزیم در میوه ها زیاد است و وجود آن معده و روده ها را به فعالیت می اندازد و عمل هضم را آسان و بهتر می سازد ، کار سلسله اعصاب را مرتب می کند و از سرطان جلوگیری می نماید . ۵- پتاسیم : پتاسیم برای قلب مقوی است و ادرار را زیاد می کند ، عمل امعاء را تقویت کرده مزاج را قلیایی می سازد ، چینیها و ژاپنی ها زیاد برنج می خورند و چنانکه می دانید برنج

دارای املاح پتاسیک می باشد به همین جهت است که آنها کمتر به نقرس و رماتیسم مبتلا می گردند . ۶ - سدیم : سدیم ، کار امعاء را منظم می سازد . ۷ - گوگرد: گوگرد ، خون را ضد عفونی و تصفیه می کند برای عفونتهای داخلی و بیماریهای پوستی و برونشیت مفید است . ۸ - سیلیس : سیلیس ، استخوانها و رگها را محکم می کند و جریان خون را به فعالیت وا می دارد و راشیتیسم و تصلب شرائین را معالجه می کند . ۹ - ید: برای کار غده ها و ترشحات داخلی مخصوصا ترشح غده و تروئید لازم است ، ید ، ضد اسکوربوت بوده و ادرار آور است ، بیماریهای لنفاتیسم راشی تیسم ، سفلیس ، نقرس و رماتیسم را معالجه می کند . ۱۰ - ارسنیک : ارسنیک ، نیرو و قوت می بخشد ، از سل جلوگیری می کند هنگامی که تب بر بدن وارد می شود ، مقدار زیادی آهن و املاح بدن ما تلف می گردد . به همین علت است اشخاصی که حصبه یا مخملک می گیرند باید زیاد میوه بخورند . ۱۱ - قند: قندی که در میوه جات موجود است غیر از قند معمولی است و به مراتب از آن بهتر است ، قند میوه ها برای نیرو بخشیدن به عضلات ما بسیار لازم است . قند میوه ها مخلوطی است از ((گلوکز)) و ((لولوز)) که مستقیما هضم و جذب بدن می شود و هیچ گونه وجه اشتراکی با قند معمولی ندارد . قند میوه ها برای اشخاص پرهیزدار اجازه داده شده تا آنرا مصرف کنند زیرا مصارف چنین قندی برای آنها مفید است . (۲۱۱) میوه ها را پوست نکنید یکی از دستورهای عالی اسلام که پس از گذشت قرنها دانشمندان به فلسفه و حکمت آن پی برده اند ، پوست نکنند میوه ها است ، و اینکه نمونه ای از سخنان پیشوایان اسلام را از نظر خوانندگان گرامی می گذاریم . امام صادق علیه السلام در مورد حالات پدرش امام باقر(ع) می فرماید: کان یکره تقشیر الثمره (۲۱۲) پوست کندن میوه را مکروه می داشت . ((پوست میوه ها چون در مجاورت هوا و آفتاب قرار گرفته است بیش از گوشت آن دارای مقدار سرشاری از ویتامینها مخصوصا ویتامین (آ) می باشد . از طرف دیگر پوست میوه ها دارای دیاستازها می باشد و یک دیاستاز مخمری است که یک ماده غذایی را به ماده دیگر تبدیل می کند ، همین طور طبیعت به کمک دیاستازهایی که در پوست میوه ها جمع کرده است گوشت میوه ها را قابل هضم و جذب ساخته است ، بنابراین اگر پوست میوه ها را کنده و به دور بریزیم ، مرتکب خطا و اشتباه بزرگی شده ایم )) (۲۱۳) میوه ها را بشوئیم موضوع دیگر دستور شستشوی میوه قبل از خوردن آن است . با پیشرفت دانش هر روز نقابی از چهره دستورات اسلام برداشته می شود و عظمت پیشوای آن را به تمام جهانیان ثابت می کند ، از جمله احادیث و سخنانی که در مرد شستشوی میوه ها آمده است حدیث ذیل است که امام صادق (ع) می فرماید: ان لكل ثمرة سماما ، فاذا اتیمت بها فامسوها بالماء او اغمسوها فی الماء)) (۲۱۴) برای هر میوه ای سمومی است وقتی به دست شما رسید آنرا با آب شستشو بدهید یا در میان آب فرو ببرید . ((میوه هایی را که مغازه های میوه فروشی و یا در جلوی معابر پهن می کنند ، ممکن است مورد هجوم میکروبها قرار گیرد ، میکروبهایی بر پوست آنها بنشینند بدون این که از پوست داخل گوشت آن شود . پس اگر ما میوه هایی را که از بازار می خریم بشوئیم به احتیاط نزدیکتر است و بعلاوه با شستن آن اگر میوه ها را سم پاشی کرده باشند سم آن بر طرف می گردد)) (۲۱۵) میوه های بهشتی میوه ها انواع و اقسام فراوانی دارند هر کدام خاصیت مخصوص به خود را دارا می باشند ، ولی از بین همه ، بعضی دارای مزیت های بیشتری از نظر مواد حیاتی و خواص غذایی هستند ، اسلام از این میوه ها بیشتر تعریف نموده و آنها را بعنوان میوه های بهشتی معرفی فرموده است . امام صادق (ع) در این باره می فرماید: خمس من فاكهة الجنة فی الدنيا ، الرمان الاملیسی و التفاح والسفرجل و العنب و الرطب المشان (۲۱۶) پنج میوه از میوه های بهشتی است : انار ، سیب ، به ، انگور ، و خرما . در قرآن مجید نیز بعضی از این میوه ها به اضافه زیتون و انجیر ذکر شده است . پس برای بیان خاصیت میوه ها از انار که جز و همین میوه های بهشتی است شروع می نمایم .

## انار

درختی است از تیره ((گراناسه)) که به عربی رمان و به عبری ریمون گویند ، پیدایش آن را برخی از ایران دانسته اند و امروز در

بیشتر نقاط جهان دیده می شود و سابقه تقریباً چهار هزار ساله در ایران دارد. تجزیه انار ((مقدار آب دانه انار ۷۴ درصد می باشد. دانه انار بین ۶۰ - ۶۶ درصد انار را تشکیل می دهد و ۸۰ - ۸۵ درصد انار دانه انار آب آن یا شیره انار بوده و بدین ترتیب ۵۰ درصد انار، آب انار است وزن مخصوص آب انار بطور متوسط ۵۱ / ۱ بوده و در یک کیلو آب انار ۱۴۵ گرم ماده محلول موجود است که عبارتند از گلوکوسیدها، پروتیدها، لپیدو اسیدهای آلی و تانن و ویتامین های مختلف و املاح محلول. ۱۸۰ در انارهای مرغوب مقدار گلولز انار ۹ - ۱۰ گرم درصد گرم آب انار و در انارهای ملس ۷ - ۸ و در انارهای ترش شمال ایران ۴ - ۵ گرم می باشد. مقدار قند غیر احیا کننده در آب انار شیرین ۹ / ۱ گرم در ۱۰۰ گرم بوده و در انار ترش تقریباً وجود ندارد پروتید انار شیرین بین ۶ - ۹ گرم آب انار می باشد اسیدهای انار عبارتند از: اسید تارتریک. (که زیاد کننده ترشحات لوزالمعده بوده و با اکسیدهای فلزی ترکیب شده ترکیبات قی آور درست می نمایند). اسید سالیسیلیک که در بیشتر میوه جات رسیده وجود دارد (برای ترشحات معده مفید بوده اشتها آور است). مقدار اسید تارتریک در یک لیتر آب انار شیرین ۶، ملس ۱۲، ترش ۵ / ۳۷ می باشد. تانن یا جوهر مازویا اسید تانیک یا اسید گالو تانیک یا اسید دعا تانیک یکی از اسیدهای موجود در انار است. مقدار تانن آب انار شیرین ۱۴. / . ۱۷. / - . گرم در ۱۰۰ گرم آب انار می باشد. تانن چون خاصیت انقباضی دارد در خونریزیهای مختلف و اسهالهای ساده و خونی از ۱ تا ۴ گرم در روز مصرف می شود بعلاوه در امراض جلدی بویژه زرد زخم و تعریق زیاد جلدی بصورت مرحم مورد استعمال دارد. مقدار ویتامین (ث) انار شیرین تقریباً ۱۵ میلی گرم در لیتر بوده و اگر انار کهنه و مخصوصاً پوسیده باشد مقدارش کم میشود. عصاره خشک آب انار حدود ۵ / ۱۴ گرم و خاکستر ۱۰۰ گرم آب انار شیرین ۱ - ۱ / ۱ گرم می باشد. فلزات موجود در خاکستر آب انار عبارتند: از آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، و شبه فلزاتش فسفر گوگرد و کلر است. ((۲۱۷)) خواص انار میتوان گفت تاء کیدی که از جانب پیشوایان دینی درباره خوردن انواع انار (شیرین و ترش و شیرین) رسیده درباره هیچ میوه دیگری نیامده است. در حدیثی از امام صادق (ع) چنین نقل شده که فرمود: ((علیکم بالرمان فانه لم یا کله جائع الا اجزاه و لا شعبان الا امراه)) ((۲۱۸)) از انار استفاده کامل ببرید زیرا اگر شخص گرسنه آنرا بخورد، او را کفایت می کند و اگر شخص سیر بخورد اشتها آور است. ۱ - تقویت قوه باه ۲ - نیکویی رخسار، در مورد تقویت باه می گویند. ((املاح آب انار چون به صورت ترکیب با مواد آلی است زود جذب شده و در راشیتیس و کم خونی و ضعف اعصاب و تقویت عمومی بدن مورد مصرف دارد)) ((۲۱۹)) رابطه انار با زیبایی فرزند می دانیم که انار صاف کننده خون و رافع احتقان کبد و بر طرف کننده کلسترل و سموم بدن است، و نیز می دانیم که پوست انسان آئینه تمام نمای کبد است بنابراین بهتر از هر چیز انار می تواند رنگ رخساره را گلگون و زیبا نماید. خاصیت دیگری که برای انار از زبان روایات و گفتار پیشوایان دینی بیان شده، از بین بردن بار زبان، ثقلت معده، گرفتگی قلب، و روده شدن غم و غصه است شخصی بنام ((حارث بن مغیره)) می گوید: شکوت الی ابی عبدالله ثقلا اجده فی فوادی و کثرة التخمه بشحمه فانه یدبغ المعدة دبغا و یشفی التخمه و یهضم الطعام)) ((۲۲۰)) سوء هاضمه ای که در من پیدا شده بود سئوال کردم، آن حضرت به اناری که جلوشان بود اشاره نموده و فرمود: از این انار شیرین بخور، و آن را با پیه انار بخور زیرا در این صورت معده را دباغی و پاک میکند، سوء هاضمه را درمان می بخشد و کمک به هضم غذا می کند. اینک گفتار امام را با در نظر گرفتن خواص انار بر طبق تجزیه ای که ذکر شد مقایسه می نمائیم. قبل از مقایسه باید توجه نمود که امام (ع) برای انار این سه خاصیت را ذکر فرمودند. کار هضم را آسان می نماید، سوء هاضمه را بر طرف می سازد، قلب را روشنی و جلا می دهد. ((اسید تارتریک (که در انار به اندازه کافی موجود است) ترشحات لوزالمعده را زیاد کرده قندهای اضافی را سوزانده و دیاستارهای مربوطه، کار هضم را آسان می سازد)) ((۲۲۱)) (قسمت گوشت دانه انار بواسطه داشتن تانن قابض بوده، ولی اگر با دانه خورده شود بر طرف کننده یبوست است)) ((۲۲۲)) (انار چون می تواند معده و روده ها را پاک کند جدار روده را برای دفاع و طرد ویروسها آماده می سازد، بنابراین سموم، بخون و قلب نمی ریزد، قلب نیز روتق و حیات تازه ای می یابد و گفتیم انار در

شستشوی خون به واسطه وجود پتاسیم و منیزیم مؤثر است و بدینوسیله سلولهای کبد را فعال می‌کند و اوهره و کلسترل و سموم دیگر را دفع نموده و تعادلی در مایعات خون به وجود می‌آورد)) (۲۲۳) و به همین جهت است که پیامبر اسلام می‌فرماید: من اکل رمانه نور الله قلبه و طرد عنه شیطان الوسوسة اربعین صباحا (۲۲۴) هر کس یک انار بخورد، خداوند قلب او را نوارنی می‌کند (کدورت و کسالت و افسردگی را از او دور می‌سازد) و تا چهل روز وسوسه‌ها و اندوه‌ها از او دور می‌شود. و نیز به همین جهت است که پیامبر اکرم می‌فرماید: کلوا الرمان بقشره فانه دباغ البطن)) (۲۲۵) انار را با پوست آن بخورید، زیرا معده را دباغی می‌کند. علاوه بر خاصیت‌های که طبق اصول علمی و غذایی از اسلام نقل شده برای انار خواص دیگری نیز بیان شده است. در روایتی آمده است که شخصی بنام صعصعه خدمت امیر مومنان (ع) رسید در موقعی که نصف اناری پیش روی امام (ع) بود امام (ع) مقداری از آن را به او داد و فرمود: کله مع قشره یرید مع شحمه فانه یدهب بالحفر و بالبحر و یطیب النفس (۲۲۶) آنرا با پوست بخور که زردی دندان را از بین می‌برد، بوی بد دهان را نابود می‌کند، غم و غصه را از میان بر میدارد. طبق تجزیه‌ای که برای انار شد، واضح می‌گردد که با اصلاح کبد، معده، روده‌ها، و خون، دیگر برای دهان، بوی بدی نخواهد ماند، بخصوص که انار بواسطه داشتن اسیدهای مخصوص، کثافت و زردی دندان را که آن نیز خود ایجاد بوی بد می‌کند بر طرف می‌سازد و با اصلاح خون، قلب را از غم و غصه تهی خواهد ساخت علامه مجلسی (ره) در کتاب ((بحار)) (۲۲۷) فرموده: منظور از ((یطیب النفس)) بر طرف ساختن و غم و غصه است. قال ابو عبدالله (ع): اطعموا صبیانکم الرمان فانه اسرع لشیابهم (۲۲۸) امام صادق (ع) فرموده است به کودکان خود انار بدهید زیرا جوانی آنها را زودتر شکفته می‌سازد. با توجه به آنکه راشیتیسیم (نرمی استخوانها) و کم خونی، رشد کودک را به تاخیر می‌اندازد اعجاز کلام امام ششم (ع) روشن تر می‌گردد، زیرا انار چون به صورت ترکیب با مواد آلی می‌باشد زود جذب شده و در راشیتیسیم و کم خونی و ضعف اعصاب اثر داشته و مقوی بدن نیز می‌باشد. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: ((اطعموا صبیانکم الرمان فانه اسرع لا لستهم)) (۲۲۹). برای آنکه زبان کودکان شما هر زودتر باز شود و خوب صحبت کنند به آنها انار بدهید.

### سیب و ترکیبات آن

درخت سیب از جنس پیروس (۲۳۰) و شامل چهار نوع است: ترش، معمولی، پیوندی و سیب کوچک. در ۱۰۰ گرم سیب تازه مواد ذیل یافت می‌شوند: آب ۸۴ - پروتئین ۳ چربی ۴ گلوکوسید ۱۵ - سدیم ۲ پتاسیم ۱۱۶ کلسیم ۶ - منیزیم ۶ - منگنز ۸۴ آهن ۳ مس ۷۱ فسفر ۱۰ - گوگرد و کلر ۴ میلی گرم ویتامین (آ) ۹۰ ویتامین ۱ (ب) ۴ ویتامین ۲ (ب) ۲ (ب) ۲ نکیوتیل آمید ۲ ویتامین (سی) ۵ ویتامین (ای) ۷۲ البته این مقادیر در سیبهای خشک، کمپوت، آب سیب، به اندازه فرق خواهد کرد (۲۳۱) خواص سیب خواصی که پیشوایان اسلام در مورد سیب بیان فرموده‌اند، عبارتند از: ۱ - قال ابو عبدالله (ع): التفاح نضوح المعده (۲۳۲) امام صادق (ع) فرمود سیب مایه ترشح معده است. ((سیب دهان را ضد عفونی می‌کند، اسید اوریک و دیگر سموم را که جمع شده‌اند حل کرده و غده‌های بزاق دهان و ترشحات عصیر معدی را تقویت می‌کند به این جهت سیب برای اشخاصی که در یک جا نشسته‌اند و حرکت نمی‌کنند بسیار مفید است)) کسانی که نفس بدبویی دارند و خود و اطرافیان خویش از این موضوع در زحمت می‌باشند باید یک ربع ساعت جعفری بچوند و بعد تفاله‌های آن را از دهان بیرون بیاورند و یک سیب درختی را در دهان خوب جویده و بخورند)) (۲۳۳) اگر علامه مجلسی در کتاب نفیس حلیه المتقین روایت مذکور را بمعنی جلا دادن معده معنی می‌کند دور از حقیقت نمی‌باشد زیرا در آن زمان خبری از ترشحات معده نبوده است. ۲ - در اسلام دستور داده شده که قبل از خوردن سیب آنرا بویید. عن الباقر (ع): اذا اردت اکل التفاح فشمه ثم کله (۲۳۴) امام باقر (ع) می‌فرماید: هر وقت خواستی سیب بخوری اول آنرا بو کن و سپس بخور. بوئیدن سیب موجب نشاط و فرح می‌گردد، و در ضمن باید توجه داشت موادی که در

سیب تاره موجود است در آب سیب و کمپوت آن موجود نیست. ((در آب سیب چربی، کلسیم، منیزیم، منگنز، آهن، مس، فسفر، گوگرد و کلر، ویتامین ۲ (ب)، نیکوتیل آمید و ویتامین (ای) وجود ندارد و تفاوت فوق العاده بین سیب تاره و خشک آن و کمپوتش و مخصوصا آب سیب که بی فایده‌گی تقریبا نوعی خراب کردن سیب محسوب می شود وجود دارد و هیچ میوه ای تفاوت باندازه ای که بین خود میوه و کمپوت و خشک و آبش با تازه اش می باشد مانند سیب نیست)) (۲۳۵) ((سیب سنگ کیسه صفرا و کلیه ها را حل می کند)) (۲۳۶) ۳ - خاصیت ضد تب. (البته تبی که از گریپ و سرما خوردگی باشد). (عن الصادق (ع): اطعموا محمو میکم التفاح فما من شیء انفع من التفاح (۲۳۷) به تب داران سیب بدهید، زیرا چیزی بهتر از آن نیست. ((هنگامی که مبتلا به گریپ سخت و مزمنی شده اید مدت دو یا سه روز رژیم سیب بگیرید و در این مدت فقط سیب را رنده کنید و بخورید. و از مصرف هر غذای دیگر خود داری کنید)) (۲۳۸) ۴ - خاصیت ضد وبایی سیب. شخصی بنام ابو یوسف می گوید: ((اصاب الناس وباء و نحن بمكة فاصابني فکتبت الی ابی الحسن (ع) فکتب الی: کل التفاح فاکلته فعوفیت (۲۳۹) در مکه بودیم وبا آمد همه مردم گرفتار آن شدند. من نیز گرفتار شدم به امام موسی ابن جعفر (ع) نوشتم و خواستار مداوای آن گردیدم در جواب مرقوم فرمودند سیب بخور، خوردم و شفا یافتم. از علائم مرض وبا، اسهال، و استفراغ است و دانشمندان غذایی تاءثیر فوق العاده سیب را در ضد اسهال بودن آن شرح داده اند. ((سیب برای امراض حصبه ای، اسهال و اسهال خونی و ورم امعاء بسیار نافع است، اسهال را بخوبی معالجه می کند، و از طرفی مانع سوء هضم شده و به این ترتیب معده را منظم می سازد)) (۲۴۰) ((برای مبارزه با دل بهم خوردگی و پیچش دل و استفراغ، کوه گرفتگی، دریا زدگی و هوا زدگی و ویار زندهای آبستن، بسیار اثر نیکو دارد و حربه برنده ای است)) (۲۴۱) ۴ - آرد سیب، برای جلوگیری از خون دماغ و سمومات. در این مورد شخصی بنام ابن بکیر نقل می کند: ((رعت سنه بالمدينه، فسال اصحابنا ابا عبدالله (ع) عن شیء یمسک الرعاف، فقال: اسقوه سويق التفاح، فسقونی فانقطع عنی الرعاف (۲۴۲) در شهر مدینه مبتلا به خون دماغ شدم، دوستان من خدمت امام جعفر صادق (ع) رفتند، و از آن حضرت داروی آنرا خواستند، حضرت فرمود به او آرد سیب توام با آب بخورانید، پس من آشامیدم و خون دماغ قطع شد. برای تهیه آرد سیب باید سیب را خشک کرد و سپس آرد نمود. ((سیب خشک علاوه بر جلوگیری از ترشح زردابه میکربی، دافع سموم (اسید اوریک کلسترل و...) نیز می باشد)) (۲۴۳) و از این رو در روایت دیگر امام ششم (ع) آرد سیب را برای دفع سموم تجویز فرموده چنین می گوید: ((ما اعرف للمسموم دواء انفع من سويق التفاح)) (۲۴۴) من برای شخص مسموم دوایی بهتر از آرد سیب نمی شناسم ۵ - سیب را امام ششم (ع) برای خیلی از امراض بطور عموم نیکو دانسته است چنانکه می خوانیم. ((لو يعلم الناس ما فی التفاح ماداووا مرضاهم الا به)) (۲۴۵) اگر مردم می دانستند که خداوند در سیب چه خواصی قرار داده مریضهای خود را با سیب مداوا می کردند. برای آنکه بدانیم ارزش غذایی و دارویی سیب منحصر بآنچه گفته شد نمی باشد خوبست مصارف سیب را برای معالجه ها در اینجا یاد آور شویم: سیب یکی از بهترین میوه های معجزه آسا است. زیرا هم خاصیت خنثی کردن سم و هم قدرت غذایی دارد سیب به علت داشتن مواد قلیایی، اسید اوریک را حل می کند و ترشحات غدد بزاق و معده را مساعت و متعادل می سازد، برای معالجه مرض چاقی بسیار نیکو است. و همچنین برای بیماران کبدی، معده ای، مجاری ادرار و سینه درد، نافع می باشد، بعلت داشتن فسفر، اعصاب و مغز را تقویت می کند... ادرار را زیاد می کند، مجاری ادرار و معده و سینه را باز و زهکشی می نماید. ((سیب برای مبتلایان بمرض مفاصل، زیاد تجویز می شود سنگهای کلیه را دفع می نماید، بوسیله املاح خود، آلبومین غذا و نسوج را از بین می برد. برای سینه و مجاری تنفس بسیار نافع است، پخته آن برای هضم غذا مفید بوده و سوء هاضمه را از بین می برد)) (۲۴۶) باز هم کلام امام صادق را یاد بیاوریم، که اگر مردم خواص سیب را می دانستند بیماران خود را با آن مداوا می کردند. سیب، پماد زخمها ((... سیب را با روغن مایع نباتی مخلوط کرده و روی زخم و جراحات مختلف گذارده، جراحات را مداوا می کند، بهمین جهت است که کلمه پوماد از کلمه پوم که بمعنی سیب است مشتق شده است. اگر سیب را در



هاون انداخته و بکوبند و آنرا در شیرخودش بپزند مرهمی را بوجود خواهد آورد که زخمهای خیلی شدید و سخت را معالجه و درمان خواهد نمود. آب سیب را اگر به مقدار مساوی با روغن زیتون مخلوط کنند دارای همان خواص برای معالجه انواع زخمها می باشد. سیب دوی چشم سیب را اگر رنده کنند و از آن مرهم تهیه نمایند این مرهم را اگر روی چشم که ضربتی به آن وارد شده بگذارند فوراً درد ضربت را آرام می کند. برای انواع درد چشم باید یکی سیب قرمز شیرین را پوست بکنید و تخمه های آنرا در بیاورید و با آب بپزید و آن را به صورت مرهم روی چشم بگذارید. اگر کمی شیر زن را به این مرهم اضافه کنید اثر و خاصیت آن کامل می گردد. سیب دوی درد گوش برای تخفیف درد گوش، شب موقعی که می خوابید سیبی را که زیر خاکستر پخته شده است بگوش خود بمالید و بخوابید. فوراً درد آن ساکت می شود. سیب برای رفع جرب و کچلی برای معالجه بیماری جرب و کچلی، سیبی را به دو قسمت بکنید و هسته و پلپشه آنرا در آورید در وسط آن که گود شده کمی گل گوگرد بگذارید، بعد هر دو قسمت سیب را رویهم بگذارید و با نخی محکم ببندید و سپس آن را در آتش قرار دهید تا بپزد، وقتی این سیب خوب پخته شد آنرا له کنید و بشکل فرنی در آورید و به قسمتهای بدن مریض بمالید. سیب دوی سرفه دو کرده شکوفه درخت سیب مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب انواع سرفه را آرام می کند، و در این مورد شکوفه تازه یا خشک سیب یکسان است و هر دو را می توانید استعمال کنید)) (۲۴۷).

به

((به)) درخت نسبتاً کوچکی است و در غالب نقاط اروپا و نواحی مدیترانه و آفریقای شمالی کاشته می شود و منشاء آن را از ایران و قفقاز می دانند. ((به)) اندازه های مختلف دارد و بطور متوسط درازای آن ۱۰ و قطرش ۵/۷ سانتیمتر است رنگش پس از رسیدن زرد و بوی آن مطبوع، طعمش شیرین و اندکی ترش و قابض است. سطح میوه را کرکهای پوشانده، هر میوه شامل پنج خانه و هر خانه شامل ۱۲ هسته است که در لعابی قرار دارد به رنگ قهوه ای که اگر جویده شود بوی بادام تلخ می دهد. ((به)) سرشار از ویتامین (آ - ب)، دارای املاح آهکی تانن است ((۲۴۸)) در دستورات اسلامی ((به)) برای موارد ذیل تجویز شده است و بعلاوه آن را بعنوان خوراک پیامبران الهی معرفی نموده اند: ۱ - امام صادق (ع) می فرماید: السفر جل یضرج المعدة و یشد الفواد و ما بعث الله نبیا قط الا اکل السفر جل. ((۲۴۹)) ((به)) معده را نیکو و قلب را محکم و قوی می سازد، و پیامبران الهی ((به)) می خوردند. ((امروز آن را برای تحریک اشتها، تقویت معده، کبد، رفع دل بهم خوردگی، بر ضد سیلان خون، خونریزیهای لثه و دهان و جرب و گال موثر می دانند)) (۲۵۰) در یکی از کتابهای غذاشناسی قدیم خواص ((به)) را چنین شرح می دهد. ((شیرین آن را برودت، قریب الاعتدال و در آخر، تر و مدر بول و مقوی معده و دل و دماغ و مفرح و مسرت افزای روح حیوانی و نفسانی است)) (۲۵۱) ۲ - علی علیه السلام علاوه بر این خواص، اشاره به خاصیت دیگری برای ((به)) می کند که ممکن است در آینده دست توانای علم پرده از چهره آن بر دارد، وی چنین می فرماید: اکل السفر جل قوة للقلب الضعیف و یطیب المعدة و یدکی الفواد و یشجع الجبان (۲۵۲) ((به)) نیرو دهنده قلب ضعیف، خوشبو کننده معده و پاک کننده قلب است، و آدم ترسو را شجاع و دلیر می سازد. خاصیت اضافه ای که در این خبر دیده می شود خاصیت خوشبو کردن معده نابود ساختن ترس است. البته بواسطه اسانس مخصوصی که دارد دهان و معده را خوشبو می کند. اما نابود ساختن ترس و به اصطلاح قوت دل دادن از جمله خواصی است که مربوط به روحیات انسان است. اسلام برای بعضی میوه ها چنین خواصی را بیان می نماید. امروز هم غذا شناسان این موضوع را کشف کرده اند که برخی از میوه ها تاءثیر مخصوصی روی روان انسان می گذارند. ((خرزبه کال دارای ترشی مخصوصی است که ترس را زیاد می کند و شجاعت را از بین می برد، سیب ترش هم همین خاصیت را دارد. خیار وقتی کاملاً رسید و زرد شد کمی ترش می گردد و مولد ترس است. اما خرزبه شیرین ترس را زایل می سازد و انسان را شجاع می نماید. سایر

قندهای میوه های شیرین هم کم و بیش همین خاصیت را دارند . اکنون در انگلستان داروئی بنام ضد ترس ساخته اند که ساختمان آن شبیه قند میوه ها است . دلیل این موضوع این است که وقتی شخص می ترسد رنگش می پرد ، و اگر بلافاصله ادرار خود را به آزمایشگاه ببرد خواهد دید که در ادرار او قند پیدا شده است . این فرد ، مبتلا به بیماری قند نیست ، و فردا هم و در ادرارش قند وجود ندارد . وقتی انسان می ترسد ، مقداری از قند خورش با ادرار خارج می گردد ، لذا باید قند بخورد تا این ضرر را جبران نماید . همیشه پس از وقایع هولناک و هنگامیکه دچار ترس شده و رنگتان می پرد بلافاصله آب میوه شیرین و شربت گوارا بنوشید)) (۲۵۳) ۳ - پیامبر اکرم (ص) در ضمن حدیثی از جمله خواص ((به)) تقویت نور چشم و ایجاد مودت و دوستی را شمرده و دستور می دهد که به زنان باردار داده شود . تا فرزندانشان خوش رخسار و نیکو منظر شوند ، چنانکه می فرماید: ((کلوا السفرجل و تهادوا بینکم ، فانه یجلو البصر وینبت الموده فی القلب و اطعموا حبا لا- کم فانه یحسن اولادکم)) (۲۵۴) به را بخورید ، و بعنوان هدیه بین خودتان بفرستید ، زیرا چشم را جلا می دهد ، دوستی و مودت را در قلب قرار می دهد . به زنان حامله نیز بدهید زیرا باعث نیکویی و خوبی اولاد شما می شود . موضوع ایجاد مودت نیز از جمله خواصی است که مربوط به نفس و روح انسان است که پیامبر اکرم (ص) در این جمله اشاره فرموده است . موضوع ازدیاد نور چشم هم مربوط به ویتامین (آ) است که در ((به)) موجود است ، البته موضوع نیکویی و زیبایی فرزند ، ارتباط کامل به تندرستی مادر خصوصا کبد و غدد داخلی مادر است ، بنابراین برای اینکه فرزندانشان رنگ و روی خوب داشته باشند و کبدشان هم سلامت باشد در هنگام آبستنی ، به سراغ دوستان کبد بروید . (۲۵۵) یکی از دوستان کبد و معده ((به)) است که به آن قبلا اشاره شد .

## انگور

انگور میوه قدیمی انسانها است ، انگور متشکل از پوست و گوشت و دانه است . غذا شناسان مقادیر ترکیبی هر یک را تعیین نموده اند . گوشت انگور مرکب از این مواد است آب ۹۲ / ۷۲ شیرینی قابل تخمیر ۵۱ / ۲۳ کرم تارتر ۵۲ اسید تارتریک آزاد ۲۹ اسید مالیک ۲۹ مواد ازته ۳۸ مواد اندازه گرفته نشده ۸۰/۱ مواد معدنی ۱۵ البته ترکیب شیمیایی انگور همیشه ثابت نموده و بستگی به زمین و آب نژاد گیاه و منطقه و رسیدگی انگور دارد . مواد معدنی که بطور خلاصه نامبرده شد عبارتند از: فسفات دو پتاس ، فسفات دو شو ، فسفات دو منیزی اکسید آهن ، اکسید منگنز ، سیلیس ، و کلرور سدیم . مواد ازته به دو حالت در انگور وجود دارد ، در حالت آمونیکال و حالت ارگانیک ، که بوسیله آمونیاک و اسیدهای آمیده و آمینه تشکیل شده . شیرینیهای انگور به اشکال ، کلوز ، لولز ، مانیت و دوسیت (ducite) در آن وجود دارد . ویتامین های انگور ۱ - ویتامین (ث) که در بعضی انگورهای تازه در هر کیلو ۹۵ میلی گرم وجود دارد و تا ۳۸ میلی نیز دیده می شود . ۲ - ویتامین ۱ ب که در فشرده انگور تازه بمقدار ۵ دانسته اند . ۳ - ویتامین ۲ ب ۲۳۰ میلی در هر کیلو است . با فشردن انگور و جدا کردن پوست و هسته اش تعداد ویتامین های (ث و ۲ ب) کاهش می یابد . ۴ - مقدار ویتامین (آ) انگور را ۸۰ واحد بین المللی و ویتامین (پ پ) آنرا ۵ میلی گرم درصد دانسته اند . از چند روایت اسلامی استفاده می شود که انگور از حیث مواد غذایی کامل است . ۱ - امام رضا(ع) نقل می کند که امیرالمومنین (ع) نان را با انگور میل می کرد: ((کان یاکل العنب بالخبز)) (۲۵۶) ۲ - و از امام علی بن ابیطالب (ع) چنین رسیده است : ((العنب ادم و فاکهه و طعام و حلواء)) (۲۵۷) انگور نان خورش است ، میوه است ، غذاست و نیز حلوائ شیرین و خوش مزه ای است . در ضمن اینکه علی (ع) انگور را بعنوان یک میوه می شناسد ، تذکر می دهد انگور یک غذا نیز هست بلکه یک خورش خوش مزه برای نان شما است و نیز می توانید بعنوان یک حلوائ تر و تازه از آن استفاده کنید . در آن زمان که جهل و نادانی بر مردم سایه افکنده بود ، امام (ع) با بیانی مختصر و موجز ، انگور را یک طعام ، یک حلوا ، و یک خورش معرفی می کند . ۳ - قال رسول الله (ص)

خیر طعامکم الخبز، و خیر فاکهتکم العنب (۲۵۸) پیامبر اکرم (ص) فرموده است: بهترین غذای شما نان، و کامل ترین میوه های شما انگور است. در این کلام پیامبر انگور را در مقابل نان آورده و آن را میوه خوبی معرفی نموده است. از مجموع کلمات پیشوایان دینی استفاده می شود که انگور غذای کاملی است. ((انگور یکی از میوه های بسیار مفید است، بقدری عوامل موثر دارد که می توان آنرا یک داروخانه طبیعی نامید... انگور و کشمش، غذایی است که هضم آن برای انسان بسیار ساده و آسان است. زیرا قند انگور بدون تبدیل و تغییر وارد خون می شود و بدن برای هضم آن زحمتی ندارد در صورتیکه سایر مواد قندی نشاسته ای اینطور نیستند. ترشی انگور عبور آنرا از معده به روده ها آسان می کند در صورتیکه برای سایر غذاها، ترشی چهار هاضمه باعث حرکات خاصی شده و غذاها را از معده رد می نماید. در اثر ورود قند انگور به خون مواد مولد نیرو بوجود می آید که ماهیچه ها بوسیله آنها کار می کنند. به بیماری که قدرت خوردن غذا ندارند آب قند انگور را تزریق می نمایند و مدتی بیمار را بدون غذا نگهداری می کنند. در اثر خوردن انگور تخلیه کامل معده، عمل زیاد شدن ادرار و در نتیجه یک عمل کم شدن اوره و ترشی ادرار، یک ذخیره مواد از ته و قندی، زیاد شدن ترشحات صفرا و یک عمل اکسیداسیون بوجود می آید. به عقیده یکی از پزشکان معروف، انگور از اعمال زیر جلوگیری می کند: ترش کردن و تخامه، سوء هاضمه، خونریزی، پیدان شدن سنگ در کبد و مثانه، مسمومیت مزمن جیوه و سرب، بعضی از امراض جلدی، بعضی از انواع سل ریوی، و باد مفاصل. انگور، پاک کننده بقایای تغذیه بد از معده و روده ها است، زیرا آنها را می سوزاند و نتیجه خوب می دهد. اثر درمانی انگور روی رماتیسم، امراض شریانی و وریدی، نقرس، فشار خون، زیاد شدن اوره خون مسلم است. انگور، تصفیه کننده خون و میلن مزاج است. و می توان آن را یکی از بهترین میوه ها دانست.)) (۲۵۹) انگور و شیر مادر آب انگور از نظر خواص به شیر مادر بسیار نزدیک است و ما، در اینجا ترکیبات آن را با شیر مادر مقایسه می کنیم: نسبت غذایی درصد شیر مادر آب انگور آب ۸۳۸۹ مواد ازت دار ۵/۱ ۷/۱ املاح معدنی ۴/۰ ۳/۱ قند طبیعی ۱۲۷ کسی که سلامتی اش را دوست دارد نباید از خوردن انگور غافل شود و باید آنرا به مقدار کافی بخورد. انگور ترشی خون را از بین می برد و از این حیث هر کیلوی آن معادل ۶ گرم جوش شیرین است. انگور دو برابر گوشت در بدن حرارت تولید می نماید، و بر خلاف گوشت سمیت ندارد بلکه بر عکس ضد سم است، و هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر خاصیت ضد سمی دارد. انگور صفرا را رقیق می کند و درمان زیادی کلسترل خون است، انگور هم چاق می کند و هم لاغر، انگور یک غذای کامل است، و آنچه یک غذای کامل باید داشته باشد در انگور جمع است، می توان با نان و انگور مدتی زندگی کرد (۲۶۰) آنچه گفتیم خواص انگور نسبت به جسم بود، یکی از خواص انگور، که اثر مستقیمی بر روان آدمی دارد از بین بردن غم و اندوه است. امام صادق (ع) میفرماید: ان نوحا شکی الی الله الغم فاوحی الله الیه: ان کل العنب فانه یذهب بالغم (۲۶۱) حضرت نوح از خداوند پرسید چه کنم تا غم و غصه ام برطرف شود، وحی رسید انگور بخور زیرا غم را از بین می برد. ارتباط انگور را نسبت به برطرف ساختن غم و غصه از دو راه می توان اثبات شود. ۱- ((انگور پتاسیم دارد، و این فلز مفرح است و تپش قلب را که موجب غم و اندوه است معالجه می کند و از طرفی دیگر دارای فسفاتهای زیادی است که غذای مغز و سلسله اعصاب است و کسی که اعصاب قوی داشته باشد بر غم و اندوه مسلط می شود، دیگر آنکه دارای کلسیم است و کمبود کلسیم تولید غم و اندوه می نماید چنانکه یکی از علایم ابتلا به مرض سل غم و اندوه فراوان است و این موقعی است که کلسیم بدن کم می شود، و اندوه بر شخص چیره می گردد)) (۲۶۲) ۲- ((بیوست، سبب میشود سموم موجود در فضولات مجددا جذب شود و آدم مسموم همیشه غمگین است و انگور دافع بیوست و در نتیجه غم زداست. انگور زهرا به های میکربی را از بین می برد و کسی که از زهر نجات یافت از اندوه رهایی یافته است)) (۲۶۳) از آنجا که اسلام در همه موارد ما را راهنمایی می نماید، در خوردن میوه ها از جمله انگور نیز ما را راهنمایی فرموده است. پیامبر اسلام میفرماید: کلوا العنب حبه حبه فانها اهناء و امر (۲۶۴) انگور را دانه دانه بخورید که دانه دانه خوردن آن گواراتر است. مسلم است انگور را با این دستور میل نمودن از نظر هضم و

چگونگی معده مؤثر خواهد بود. امام صادق (ع) می‌فرماید: شیئان یوکلان بالیدین العنب و الرمان (۲۶۵) دو چیز را با دو دست باید خورد، انگور و انار منظور از خوردن با دو دست آن است که با یک دست خوشه انگور و یا انار نیمه شده را بگیریم و با دست دیگر دانه دانه آنرا میل نماییم که این نیز اشاره به دانه دانه خوردن و سرعت نمودن در موقع خوردن میوه‌ها و بلع نمودن آنها است. مویز، کشمش ((در اثر خشک شدن انگور مقداری از سلوز و آب آن تحت تأثیر دیاستازها که روی پوست موجود است به قند تبدیل شده و آنرا سرچشمه نیرو می‌سازد. انگور در اثر خشک شدن و کشمش گردیدن هیچ یک از خواص خود را از دست نمی‌دهد و بر عکس چنان که گفتیم قندش زیادت‌تر و اثر نیروبخش آن بیشتر شده و خاصیت نرم کننده سینه را پیدا می‌نماید)) (۲۶۶) خواصی که در روایات اسلامی برای کشمش بیان گشته است از این قرارند: ۱ - پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: علیکم بالزبیب فانه یکشف المرء و یذهب بالبلغم و یشد العصب و یذهب بلاعیاء و یحسن الخلق، و یطیب النفس و یذهب بالغم (۲۶۷) به کشمش اهمیت بدهید، زیرا آن صفرا را به مرحله بروز می‌رساند، و آنرا نابود میکند بلغم را از بین می‌برد، اعصاب را تقویت می‌نماید خستگی را زایل می‌سازد، انسان را خوش اخلاق نموده و غم و اندوه را از او دور می‌نماید. در اینجا هفت خاصیت برای مویز بیان شده است و با توجه به آنچه درباره مویز و کشمش گفته شد که همه خواص انگور به مقدارهای بیشتری در آنها موجود است اعجاز بیشتر کلمات نبی اکرم (ص) روشن می‌گردد، زیرا دانستیم که انگور، حرارت بدن را تامین می‌نماید و از این حیث هر کیلو انگور معادل دو کیلو گوشت می‌باشد البته با بیشتر شدن حرارت بدن، اعصاب تقویت می‌شود و سستی و خستگی بدن نابود می‌گردد، و نیز بلغم که نشانه اش همان تنبلی و سستی است از بین خواهد رفت، و نیز دانستیم که انگور دافع سموم بدن است و از این حیث هر کیلوی آن معادل یک لیتر شیر است و به علت داشتن آهن و منگنز و منیزی برای خون مفید بوده، داروی کم خونی است، بهترین درمان مبتلایان به اوره می‌باشد، و چون ملین است تخمیرات روده را کم می‌کند. البته وقتی انگور خاصیت دفع سمی داشت و ملین بود و یبوست را ریشه کن کرد، جای برای غم و اندوه و بد اخلاقی باقی نمی‌ماند، بلکه بر عکس، انسان را پاک طینت و خوش اخلاق می‌سازد. و نیز آنجا که خواندیم انگور صفرا را رقیق می‌کند و معالجات زیادی کلسترل خون است، اعجاز دیگر کلام نبوی روشن می‌شود. و عجیب، این است که پیامبر اکرم این خواص را برای خود انگور بیان فرموده، بلکه برای مویز آن بیان فرموده است. و از آنچه خواهیم گفت، خاصیت بیشتر مویز روشن خواهد گشت. پیامبر اکرم (ص) در این مورد می‌فرماید: علیکم بالزبیب، فانه یطفی المرء و یا کل البلغم، و یصح الجسم، و یحسن الخلق، و یشد العصب، و یذهب بالوصف (۲۶۸) از خوردن مویز غفلت نکنید، زیرا صفرا را خاموش می‌نماید، بلغم را از بین می‌برد، بدن را صحیح و سالم می‌سازد، انسان را خوش اخلاق می‌کند، اعصاب را قوت می‌بخشد، و لاغری بدن را از بین می‌برد. روشن است هنگامیکه بدن سالم شد و تندرستی خود را باز یافت لاغری را که از ناحیه بیماری و امثال آن برایش پیدا شده میتوان از بین برد، این دستور پیامبر (ص) میتواند راهنمایی برای آنان که دوست دارند کمی چاق شوند باشد. ((اگر لاغر و خشکیده هستید، شما هم می‌توانید با این دستور چاق شوید صبحانه میوه‌های بسیار شیرین از قبیل انگور، کشمش خرما، انجیر، توت تازه یا خشک بجوید (۲۶۹) البته توجه دارید که انگور دو نوع خاصیت دارد هم می‌تواند افراد لاغر را چاق و هم چاقها را لاغر کند بدین ترتیب که: ((چاقها صبح انگور ترش، و لاغرها انگور خیلی شیرین میل نمایند)) (۲۷۰) در اسلام نیز وقت خوردن مویز را صبح ناشتا معین نموده اند، و مقدار آن در کلام علی (ع) تعیین گشته است. من اکل احدی و عشرین زبیبه حمراء علی الریق، لم یجد فی جسده شیئا یکرهه (۲۷۱) هر کس ۲۱ دانه مویز قرمز رنگ را ناشتا بخورد در بدنش ناراحتی و بیماری احساس نخواهد کرد، همه خواصی که برای انگور و مویز و کشمش نوشته شده در این روایت بطور اجمال و سر بسته آمده است.

خرما برای همه ما شناخته شده و نیازی به معرفی ندارد. استاد ((بویینو)) با ذکر دلایلی محل اصلی خرما را مصر دانسته است. مقدار ترکیبات خرما ((در هر صد گرم خرما مقدار ترکیبات آن از این قرار است. ۱ - آب ۸/۱۳ تا ۵۹ گرم ۲ - مواد سفیده ای ۹ تا ۹/۱ گرم ۳ - مواد قندی ۶/۱۷ تا ۷۰ گرم ۴ - چربی ۳ تا ۵/۲ گرم ۵ - پتاسیم ۹/۶۴ تا ۷۵ میلی گرم ۶ - سدیم ۱/۴ تا ۴۸ میلی گرم ۷ - کلسیم ۵۱ تا ۷۵ میلی گرم ۸ - منیزیم ۳/۵۰ تا ۵/۵۸ میلی گرم ۹ - آهن ۳/۱ تا ۶ میلی گرم ۱۰ - مس ۱۸ تا ۲۸ میلی گرم ۱۱ - املاح گوگرد ۸/۴۳ تا ۵۰ میلی گرم ۱۲ - املاح کلر ۲۴۸ تا ۲۹۰ میلی گرم ۱۳ - ویتامین (آ) ۵۰ تا ۱۰۰ واحد بین المللی ۱۴ - ویتامین (ب ۱) ۰/۷ تا ۷/۰ میلی گرم ۱۵ - ویتامین (ب ۲) ۰/۵ تا ۰/۳ میلی گرم ۱۶ - ویتامین (نیاسین) پ. پ. ۶ تا ۳/۳ میلی گرم ۱۷ - ویتامین (سی) ۷/۲ تا ۱۰ میلی گرم و هر صد گرم خرما ۱۵۷ کالری حرارت داده و تا رقم ۳۸۳ نیز گفته شده است. ضمناً خرماهای تر، خشک، کهنه، تازه و انواع دیگر آن مقدار ترکیباتش فرق می نماید (۲۷۲)) پیشوایان اسلام به خرما اهمیت مخصوصی میدادند لذا می بینیم در حدیثی از امام صادق (ع) رسیده است که: کان طعام رسول الله الشعیراذا وجده، و حلواه التمر (۲۷۳) غذای رسول خدا نان جوین و حلوی آن حضرت خرما بود. و نیز می خوانیم که علی (ع) نان را با خرما میل می فرموده است. یا کل الخبز بالتمر (۲۷۴) در ضمن برخی روایات خواصی برای خرما از پیامبر اکرم ائمه اطهار (ع) رسیده است، از جمله روزی مقداری خرما را در پیش پیامبر (ص) گذاردند، حضرت در این باره فرمود: ان فی تمرکم هذا تسع خصال: یخبل الشیطان و یقوی الظهر و یزید فی المجامع، و یزید فی السمع و البصر، و یقرب من الله، و یباعد من الشیطان، و یهضم الطعام و یدهب بالداء و یطیب النكهة (۲۷۵) در خرما نه خاصیت است: ۱ - از میکروب جلوگیری می نماید ۲ - سبب تقویت ستون فقرات است ۳ - قوه باه را زیاد می کند. ۴ - قوای بینایی و شنوایی را تقویت می نماید. ۵ و ۶ - انسان را به خدا نزدیک و از شیطان دور می نماید. ۷ - سبب هضم غذا است ۸ - دردها را نابود می سازد. ۹ - دهان را خوشبو می نماید. با پیشرفت دانش پزشکی و غذاشناسی، کلمات پیامبر اکرم (ص) صورت دیگری به خود گرفته زیرا در زمانی که خبری از میکروب نبود آنحضرت خرما را مانع و رادع میکروب میدانند و ما میدانیم میکروب نمی تواند تاثیری بر بدن سالم و قوی داشته باشد و خرما معدن نیرو است. با در نظر گرفتن مقدار ترکیبات خرما بخوبی این موضوع قابل درک است زیرا گفتیم: در خرما کلسیم وجود دارد و این عامل اصلی استحکام استخوان ها است و نیز فسفر هست که مانع ضعف اعصاب و خستگی است و ضمناً برای تقویت قوه بینایی موثر است و نیز سدیم در آن وجود دارد که از زکام و کری جلوگیری کرده و حالت اسیدی دستگان گوارش را قلیایی می نماید و نیز پتاسیم در خرما هست که برخی فقدان آنرا علت حقیقی بروز زخم معده می دانند. وجود پتاسیم اشتها آور است، کمبود آن امراض حلقی بویژه تورم لوزه ها را ایجاد می نماید، گاهی تورم قوزک پا به علت کمی پتاسیم در بدن است، خستگی در کمبود پتاسیم دیده می شود، و همانطوری که کلسیم اهمیت مخصوصی در استخوانها دارد، پتاسیم نیز برای ماهیچه ای و بافت ها ارزش فراوانی دارد. در ضمن خواصی که پیامبر (ص) برای خرما بیان نمودند این جمله نیز بچشم می خورد: تذهب بالداء درد را می برد، نظیر این جمله از حضرت علی (ع) رسیده است کلووا التمر فان فیه شفاء من الادواء خرما بخورید، زیرا خرما شفای دردهای بسیاری است بنابر آنچه غذا شناسان بیان نموده اند: خرما از سرطان جلوگیری می نماید ((طبق آمارهایی که گرفته شده در مناطقی که خرما بیشتر خورده می شود مورد ابتلا به سرطان کمتر است زیرا امروزه ثابت شده است که نقصان منیزیم زمینه را برای ابتلا به بیماری سرطان فراهم می آورد و خرما دارای مقدار فراوانی منیزیم است و به همین جهت است که اعراب و صحرائشینان با آنکه در فقر غذایی بسر می برند بواسطه خوردن خرما ابتدا مبتلا به سرطان نمیشوند)) (۲۷۶) ((منیزیم اثر مخصوصی در درمان جوش و غرور جوانی دارد. از این رو جوانانیکه در سن بلوغند و در نقاط معتدل و سرد (غیر خرماخیز) باشند می توانند روزانه ۲ - ۳ عدد خرما بخورند.)) (خرما در درمان فلج و لقوه مفید است و به مبتلایان فلج اطفال، دادن روزانه چند عدد خرما توصیه می شود، خرما برای پیران مفید است زیرا مقوی سلسله اعصاب می باشد. اخیراً مشاهده کرده اند که با کمبود منیزیم، قند در ادرار پیدا می شود و

وجود منیزیم برای کلیه ها و مثانه ، لازم شناخته شده که می توان با خوردن ۲ - ۳ دانه روزانه رفع نیازمندی نمود . مزه شیرین و خاصیت دفع خلط خرما زیاد است و می توان شصت گرم آنرا در یک لیتر آب جوشاند و آنرا در مورد زکام و درد گلو و تمام عفونت های ریوی مصرف نمود تازه معلوم شده قدرت قند خرما بیشتر از قند خالص بوده ، و اگر دو دسته حیوان را در نظر بگیریم که یک دسته از قند خرما و دسته دیگر از قند خالص استفاده کرده اند رشد اولیها بیشتر خواهد بود . قند موجود در خرما عبارت است از: لرولوز ، گلوکز و ساکارز ، می دانیم منیزیم مغز در اشخاص پیر به تدریج کم میشود به همین علت برای جبران آن باید غذاهای منیزیوم دار مصرف نمود و خرما یکی از مهمترین آنها است . منیزیوم برای حفظ پرستاد ضروری به نظر می رسد . مبتلایان به دیابت (مرض قند) می توانند بجای قند از خرما استفاده نمایند زیرا منیزیوم موجود در آن کار کلیه و لوزالمعده را آسان نموده ، از طرفی ویتامین (ب ۲) موجود در آن جاذب مواد قندی سایر غذاهاست . وجود پتاسیم و منیزیوم در خرما در تعادل یونهای بدن نقش موثری داشته و در شستشوی خون ، اثری شگرف دارد(۲۷۷)) برگردیم به شرح سایر خواص خرما که در کلام نبی اکرم آمده بود: اول ، تاءثیر خرما بر هضم غذا: ((خرما بواسطه داشتن مواد کافی ضروری و عناصر کاتالیزوری ، هضم و جذب را آسان می کند . و نیز خرما به هضم مواد غذایی دیگر کمک می نماید زیرا خرما سرشار از ((هیدرات دو کربن)) است اگر با مواد سفیده ای مقداری خرما بخوریم بدن ما از مواد سفیده ای به کمک هیدرات دو کربن خرما بهتر می تواند استفاده نماید(۲۷۸)) دوم ، تاءثیر خرما بر ازدیاد قوه باه : ((خرما دارنده مقدار کمی فیلکولین است فیلکولین تقویت کننده ترشحات مردانگی است)) (۲۷۹) سوم ، تاءثیر خرما در رفع خستگی : چنانکه همین خاصیت در روایت دیگری از آن حضرت درباره نوعی از خرما به نام ((برنی)) بیان شده : علیکم بالبرنی فانه ینذهب بالاعیاء و یدفی من القر ، و یشبع من الجود و فیه اثنان و سبعون بابا من الشفاء(۲۸۰) خرمای برنی خستگی را از بدن می برد و سرما را بر طرف می سازد ، انسان گرسنه را سیر می کند و درهای بسیاری را بسوی بهبودی (از امراض گوناگون) به روی انسان می گشاید . ((کور نونسکی در کتابی که مخصوص خرما نوشته می گوید: علاوه بر آنکه خوردن قند خرما ارزش غذایی بیشتری از سایر قندها دارد ، در مواقع خستگی مفیدتر است زیرا جذب بدن می گردد)) (۲۸۱) وی سپس خوردن خرما را به ورزشکاران توصیه نموده ، چنین می گوید: ((دانشمندان حساب کرده اند برای آنکه خرما بخوبی برسد باید مدت ۶ ماه روزانه ۲۹ تا ۳۰ درجه که حاصل جمع آن میشود ۶۰۰۰/ درجه ، حرارت از خورشید کسب کند ، در صورتیکه فقط ۳۰۰۰/ درجه صرف رسیدن گندم می شود ، و از این رو باید بپذیریم که خرما یکی از ذخیره کننده های انرژی برای رفع احتیاجات انسان مخصوصا بچه ها می باشد)) (۲۸۲) البته وقتی انرژی به بدن بحد کافی رسید و بدن نیز در باطن گرم شد ، جایی برای سرما باقی نمی گذارد . چهارم ، خاصیت ضد گرسنگی خرما: ((شروع کردن افطار با چند دانه خرما یا کشمش ، بدن را در برابر گرسنگی قندی که پس از هر روزه ایجاد می شود مسلح و مهیا ساخته ، هم انرژی لازم را به بدن می رساند ، و هم مانع تجمع چربی می گردد ، و از آنجا که سه چیز دفاع بدن را بالا- می برد بعلاوه پرخوری های قلبی چه در چربی چه مواد بیاض البیضی چه قندی نشاسته که سبب ذخیره چربی گردیده بعلت اینکه هیدراتهای کربن زدوتر از همه می سوزند ، خوردن خرما کیفیت مخصوص در حفظ مواد بیاض البیضی بدن است ، زیرا خود را می رساند و نمی گذارد پروتئین ها تبدیل شوند)) (۲۸۳) از طرف دیگر خرما چون دارای گلوکز و هضم سریع است و وجود ویتامین ((ث)) و فسفر که برای جذب مواد قندی در محیط روده لازم است با خود می آورد می توان خرما را یک ((غذای ضد گرسنگی فوری)) نامید . و نیز گفتیم خرما انرژی را طوری به بدن می رساند که چیزی از آن کاسته نمی شود در صورتی که برای جذب و هضم هر غذایی ، مقداری ویتامین ((ث)) یا مواد کافی از بدن برداشت می شود ، اما خرما همه مواد مورد لزوم را با خود همراه دارد و برای هضم خرما بسیار آسان است ، و خرما را از این نظر نیز میتوان ضد گرسنگی نامید . با این همه خواصی که خرما دارد بجا است که پیامبر اسلام (ص) بفرماید: بیت لاتمر فیه جیاع اهله (۲۸۴) در هر خانه ایکه خرما نباشد ، در حقیقت اهل آن خانه گرسنه اند (هر چند بصورت ظاهر خود را سیر پندارند) . دستوری دیگری که راز

آن، پس از سالها تحقیق دانشمندان کشف شده است، شروع نمودن بخرما، مخصوصا در ماه رمضان وقت افطار است، در روایتی چنین می خوانیم: و کان (ص) اذا قدم الیه الطعام و فیه التمر بد بالتمر و کان یفطر علی التمر فی زمن التمر و علی الرطب فی زمن الرطب (۲۸۵) برنامه غذایی پیامبر اکرم چنین بود که اگر در سفره آن حضرت خرما بود، ابتدا بخوردن خرما می نمود، و اگر زمان خرمای تازه بود در وقت افطار با همان خرمای تازه (رطب) افطار میکرد و اگر زمان خرمای تازه نبود با تمر (خرمای معمولی) افطار می فرمود. این برنامه و رژیم را با دقت مطالعه می کنیم، و از نظر ارزش آن قضاوت غذاشناسان را بیان می نمایم البته روزه دار موقع افطار احساس گرسنگی بسیار شدیدی می کند شدت این احساس بحدی است که بسیاری از افراد بعد از خوردن غذاهای زیاد، سیری را درک نمی کنند و به خیال اینکه گرسنه اند بخوردن ادامه می دهند، ولی دو ساعت بعد از این پرخوری احساس ناراحتی می نمایند. در اینجا قبل از شروع به افطار اگر چند خرما خورده شود از این حالت که انسان را مجبور به پرخوری عمدی می کند جلوگیری می نماید. ((انتخاب خرما یا کشمش برای افطار باین علت که قند هگزوز (دکستروز گلوکز (ای) و فروکتوز (لولز) دارند و جذب آنها سریع است سبب کاهش اشتها شده، از پر خوردن و ناگهان خوردن که بیشتر ایجاد آمباراگاستریت مینماید جلوگیری می کند)) (۲۸۶) در غیر افطار یعنی در اوقات غیر ماه رمضان شدت گرسنگی به آن مقدار نیست لذا اگر در سفره، خرما بود آن حضرت ابتدا خرما میل می فرمودند. و باز هم خرما پیشوایان اسلام در موارد دیگری نیز به خوردن خرما توصیه نموده اند از جمله: شکی رجل الی موسی ابن جعفر الرطوبه فامرہ ان یاکل التمر البرنی علی الریق و لایشرب الماء، ففعل ذلک فذهب عنه الرطوبه و افرط علیه الییس فشکی الیه ذلک فامرہ ان یاکل التمر البرنی و یشرب علیه الماء ففعل فاعتدل (۲۸۷) مردی خدمت موسی بن جعفر (ع) از رطوبت مزاج و سستی اعضاء شکایت کرد، امام (ع) به او فرمود: خرمای برنی (نوعی از خرما) را ناشتا بخور و آب نیاشام آن مرد به این دستور عمل کرد، رطوبت از او برطرف شد، اما در مقابل، گرفتار یبوست شد، برای بار دوم خدمت امام (ع) رسید و از یبوست خویش شکایت نمود آن حضرت فرمود: خرما بخور و بعد از آن آب بیاشام آن مرد چنین کرد و اعتدال خویش را باز یافت. خرما چون کالری زیاد ایجاد می کند رطوبت را از بین می برد، و از آنطرف ۵ درصد میوه بطور تقریب ((سلولز)) است، و به همین علت، طبیعی ترین و بهترین ملین ها بوده و از یبوست جلوگیری می نماید. از تاثیرات خرما که مربوط به روان و روح و صفات نفسانی انسان است در کلام پیامبر (ص) از آن خبر داده شده. طعموا المرثه فی شهرها الذی تلد فیه التمر فان و لدها یکون حلیمنا نقیا (۲۸۸) به زن باردار در آخرین ماه حاملگی خرما بدهید زیرا کودک او بردبار و پاکیزه خواهد شد. از آنجا که روح جسم با هم پیوند ناگسستنی دارند و در بسیاری از موارد، نگرانیهای روحی بر جسم اثر گذاشته و از سوی دیگر، لذتهای جسمی سبب آرامش روح می گردد، دانشمندان، خرما را از این راه ضد حساسیت و خشونت معرفی می نمایند. ((اخیرا ماده ای به نام (دیوستولنس) در خرما کشف نموده اند، که میتوان آنرا ((کرتیزن)) گیاهی دانست و از این جهت آنرا کرتیزن گیاهی نام نهاده اند، که کرتیزن انسانی در بدن، بهترین داروی ضد حساسیت و آلرژی محسوب شده و برای مبتلایان به بیماری های رماتیسم و پوست و چشم و که در نتیجه حساسیت به وجود آمده داروی ارزنده ای است. خرما نیز همین عمل را انجام می دهد و ریشه حساسیت را از بین می برد و در نتیجه کسی که حساس نبود حلیم و بردبار است بعلاوه که در کلیه التهابات (پوستی - چشمی - داخلی گوشه و...) می توان خرما مصرف نمود. اخیرا معلوم شده دادن فسفر با کرتیزن جلوگیری به عمل می آورد و حال آنکه در خرما همراه با کرتیزن گاهی فسفر به اندازه کافی وجود دارد)) (۲۸۹)

### کلابی

میوه ای است خوشمزه و گوارا بدون ضرر برای بیماران. ((موادی که درصد گرم کلابی تازه موجود است از این قرار است: آب ۲/۸۳ گرم پروتئین ۰/۵. گرم چربی ۴/۰ گرم گلوکید ۵/۱۵ گرم سدیم ۰۰۳/۰ گرم پتاسیم ۱۲۹/۰ گرم کلسیم ۱۳ گرم منیزیم

۰۰۹/۰ گرم منگنز ۶۴ گرم آهن ۳/۰ گرم مس ۱۳۴/۰ گرم فسفر ۰۰۱۶/۰ گرم گوگرد ۰۰۰۷/۰ گرم کلر ۰۰۴/۰ گرم ویتامین (آ) ۲ گرم ویتامین ۱ (ب) ۳ گرم ویتامین ۲ (ب) ۴ گرم نیکوتیل آمید ۱/۰ گرم ویتامین (ث) ۴ گرم همانطور که هر میوه ای تازه آن به کهنه و کمپوت شده آن فرق دارد در گلابی نیز چنین است گلابی کمپوت شده فاقد منیزیم، منگنز، مس، گوگرد، و کلر می باشد و سایر مواد که برای گلابی تازه شمرده شد در گلابی کمپوت شده بمقادیر کمتری وجود دارد)) (۲۹۰) پیشوایان گرامی اسلام در مواردی به خوردن گلابی توصیه نموده اند مانند: ۱ - عن ابی عبدالله (ع) قال: کلوا الکمثری فانه یجلو القلب و یسکن اوجاع الجوف باذن الله (۲۹۱) امام ششم می فرماید: گلابی بخورید زیرا قلب را روشن می کند ناراحتیهای داخلی را به اذن خداوند تسکین می دهد. در این روایت بطور عموم ((گلابی)) برای ناراحتیهای داخلی تجویز شده است، و دانشمندان غذاشناس نیز گلابی را اینطور معرفی می کنند. ((ملین و مدر بوده و برای غدد داخلی بسیار مفید است، اعصاب را تسکین می دهد و برای امراض سینه یک میوه بسیار عالی است و این خاصیت مربوط به تانن آنست... دارای ((آرسنیک)) است و از اینجهت درمان رعشه است و برای امراضی که قوا را تحلیل می برند مانند سل، کم خونی و ضعف مفرط موثر است)) (۲۹۲) ۲ - از نظر پیشوایان اسلام، گلابی برای تقویت معده مفید است و از این رو دستور داده اند که آنرا روی غذا بخورند. عن ابی عبدالله (ع) قال: الکمثری یدبغ المعدة و یقوبها و هو و السفرجل سواء و هم علی الشیح انفع منه علی الریق، و من اصابه الطخاء فلیا کله یعنی علی الطعام (۲۹۳) امسئله صادق (ع) می فرماید: گلابی معده را دباغی می کند، و باعث تقویت آن است و از این نظر که معده را تقویت می کند با ((به)) یکسان است، و برای این کار بهتر است آنرا پس از غذا بخورند، و نیز هر کس که مبتلا به غم و اندوه است گلابی بخورد. ((گلابی رسیده را خوب جویدن و آهسته خوردن و یکعدد بیشتر روزانه نخوردن برای کسانی که معده ضعیف دارند موثر است... گلابی برای ترشحات دستگاه گوارشی مناسب می باشد)) (۲۹۴) ۳ - در روایات از گلابی بعنوان یک میوه مفرح و ضد غم و اندوه نامبرده شده است این مطلب با اینکه در دو روایت قبلی بوده، در پاره ای از روایات دیگر نیز آمده است مانند: مردی نزد امام ششم (ع) از گرفتگی قلب و ناراحتی آن شکایت کرد آن حضرت فرمود: کل الاکمثری (۲۹۵) گلابی بخور در گلابی خواصی است که بطور غیر مستقیم تاثیرات نیکویی بر روی قلب دارد. ((گلابی اعصاب اشخاص عصبانی را آرام و اعمال غدد داخلی را تقویت و خون را تصفیه و کلیه ها را براه انداخته و روده های تنبل را تحریک و بیماریهای گلو و ضعف عمومی و کم خونی و سل را سودمند می باشد... گلابی با عطر و اسانس مخصوصی که دارد، محرک روحی است (۲۹۶)

## بخش چهارم: سبزیها

### سبزیها

سبزی یک دنیا طروات، زیبایی، نشاط و شادی را به ارمغان می آورد، و اصولاً رنگ سبز مظهر قشنگی و طراوت است. سبزیها علاوه بر زیبایی رنگ خود زیباییهای بسیاری را در بردارند که در این صفحات به بعضی از آنها اشاره می کنیم. اگر می بینیم سبزیها نشاط آفرین و فرح بخشند برای آن است که از هر گوشه طبیعت گلی چیده اند و به اصطلاح گلچینی از مجموعه زیباییهای آفرینش اند مثلاً بهره ای از زیبایی ماه، مقداری از انرژی خورشید، اندکی از نسیم دلربای صبا و ذره ای از صفای دامنه کوه و بسیاری از لطافت دانه های شاهوار باران و ریزه های تگرگ را در خود جمع کرده اند و خلاصه ابر و باد و مه خورشید و فلک دست اندر کار شدند تا این عروسهای زیبا را ساخته اند. بنابراین کسی که یک برگ سبزی می خورد، از همه این انرژیها و زیباییها بهره برده است. و نه تنها از طروات سبزیها استفاده برده، بلکه از خواص گوناگون و سودمند آنها بهره مند گشته است و بدین وسیله خود را از چنگک برخی از بیماریهای خطرناک رها نموده است. ((چاقوی جراحی و کارد تشریح راه حل های فوق العاده



ای است که سرانجام غم انگیز دارد اگر برنامه منظمی برای مصرف سبزیها و میوه ها داشته باشیم دیگر نیازی به پزشک و جراح نخواهیم داشت)) (۲۹۷) سبزیها در احادیث در دستورات اسلامی نسبت به سبزیها ، توجه خاصی شده است از جمله : ۱ - مردی به نام حنان نقل می کند: كنت مع ابي عبدالله (ع) علی المائدة ، فمال علی البقل ، و امتعت انا منه لعله کانت بی فالتفت الی فقال یا حنان اما علمت ان امیر المومنین (ع) لم یوت بطبق الا- و علیه بقل قلت و لم قال لا-ین قلوب المومنین خضرة فهی تحن الی شکلها (۲۹۸) سر سفره در خدمت امام صادق (ع) بودم ، آن حضرت سبزی برداشت و بمن تعارف نمود اما من بواسطه کسالت و مرضی که داشتم از صرف معذرت خواستم سپس آن حضرت فرمود: هر وقت برای امیرالمومنین (ع) سفره ای می آورند همراه با سبزی بود ، آن مرد می گوید پرسیدم چرا همیشه همراه غذا سبزی داشتند فرمودند: برای آنکه قلبهای مومنین سبز و خرم است و به همین جهت مشتاق سبزی است . . . . مقصود از سبز بودن قلب های مؤمنین ، همان نشاط و طروات و سلامتی و صحت است که هر دوی آنها در سبزیها موجود است و امام (ع) حقیقتی مسلم را با لطفی از سخن بیان فرموده است . از آنجا که سبزیها منبع انواع ویتامینها هستند سلامت انسانها را تامین می نمایند ، و متقابلا میکربها و مرضها را خود بخود دور می سازد و داروخانه های حقیقی ، سبزی فروشیها می باشند و کلام دانشمندی که می گوید: ((اگر سلامتی قابل خرید باشد محل فروش آن دکانهای سبزی و میوه فروشی است نه جای دیگر)) (۲۹۹) اغراق آمیز نیست . ۲ - پیامبر اسلام نیز در این مورد می فرماید: زینوا موائد کم بالبقل ، فانها مطرد للشیاطین مع التسمیه (۳۰۰) سفره های خودتان را با سبزیها بیارایید ، زیرا انواع میکربها را - به اذن خداوند - نابود می سازد . (البته شیطان در لسان روایات معانی گوناگون دارد که یکی از آنها میکروب است) . و اصولا چنانکه از برنامه غذایی پیشوایان دینی معلوم است سفره آنان هیچگاه خالی از سبزی نبوده است . ۳ - بعث الی الماضي (ع) یوما و حبسني للغذاء فلما جاوا بالمائدة لم یکن علیها بقل فامسک یده ثم قال للغلام اما علمت انی لاللل علی مائدة لیس فیها خضر فاتی بالبقل فذهب و جاء بالبقل فللقاه علی المائدة فمدیده ثم اکل (۳۰۱) مردی می گوید امام کاظم (ع) مرا برای غذا خوردن دعوت نمود ، سفره را آوردند ، در آن سبزی نبود آن حضرت غذا میل نکرد ، و به غلام خود دستور داد که برای من سبزی بیاور چون تو می دانی که من بدون سبزی شروع به غذا خوردن نمی کنم آن مرد می گوید غلام سبزی را که بر سفره حاضر ساخت امام موسی کاظم (ع) شروع به غذا خوردن نمود . انواع سبزیها انواع مختلفی دارند که هر یک برای مصرف مخصوصی آفریده شده است ، و در این کتاب به بعضی اشاره می شود:

## کاسنی

کاسنی یکی از سبزیهایی است که طعمی تلخ اما منافی بسیار ارزنده دارد ، کاسنی مانند ناصحان مشفق است که پند آنان تلخ است اما هر کس به دستور شان عمل نماید نتایج خوبی می گیرد . پیشوایان دینی گاهی کاسنی را برترین سبزیها معرفی نموده اند: ۱ - عن ابي عبدالله (ع) قال : ((الهندباء سید البقول)) (۳۰۲) حضرت صادق (ع) می فرماید: کسانی برترین سبزیها است . ۲ - علی (ع) آنرا یک گیاه بهشتی می داند . عن علی (ع) علیکم بالهندباء فانه اخرج من الجنة (۳۰۳) کاسنی را گرمی دارید زیرا سبزی بهشتی است . ۳ - حضرت امام رضا(ع) آنرا شفای هزار (۳۰۴) درد و مرض دانسته و بعلاوه فرمودند هر مرض و دردی که در اندرون انسان است بوسیله کاسنی رفع می گردد . ان فی الهندباء شفاء من الف داء ، ما من داء فی جوف الانسان الا- قمعه الهندباء (۳۰۵) در کاسنی شفای هزار درد است ، دردی در اندرون انسان نیست مگر آنکه کاسنی آنرا بر طرف می کند . با توجه به کلمه جوف که به معنی داخل و اندرون است ، خواص معجزه ای کاسنی را درباره جوف مخصوصا کبد بخوانیم . ((کاسنی ضد یبوست است ، و برای رفع یبوست دمکرده برگ و ریشه کاسنی به مقدار دو فنجان هر روز صبح ناشتا باید مصرف گردد ، و مقدار مصرف آن هم ۳۰ گرم برگ و ریشه کاسنی خشک در یک لیتر آب است . طبق تحقیقات و مطالعات جدیدی که بر روی آثار

شفابخش کاسنی (وحشی) بعمل آمده است معلوم شده که کاسنی برای تمام اعضاء داخلی از قلب و جگر و معده مفید است و آنها را به فعالیت سالم و می دارد. آثار کاسنی وحشی در ابتدای مصرف آن ضعیف و غیر محسوس است، به همین جهت است که باید به مصرف آن مداومت داد، تا با مرور ایام آثار شفابخش آن ظاهر گردد)) (۳۰۶) ((دمکرده برگ کاسنی وحشی به مقدار بیست و پنج گرم در یک لیتر آب در مورد انسداد مجرای طحال و کیسه صفرا، یرقان، درد معده و کبد، استسفاء و سنگ مثانه و کیسه صفرا معین شده است)) (۳۰۷) ((برای جلوگیری از ناراحتیهای معده و تقویت مزاج، شربتی از کاسنی تهیه می کنند، بدین معنی که هموزن شیر کاسنی شکر ریخته، مخلوط مزبور را می جوشانند تا قوام آید سپس آن را به مصرف می رسانند)) (۳۰۸) ((پزشکان قدیم ایران عقیده زیاد به کاسنی و ریشه آن داشته اند و روی آزمایشهایی که این جانب نموده ام جوشانده ریشه کاسنی تاءثیر مخصوصی بر روی سلولهای کبد داشته و بهترین درمان کلسترل است پس گاهگاهی ریشه کاسنی را مانند چای دم کرده بنوشید تا کبد شما اصلاح شده با کلسترل مبارزه نماید، و بعلاوه برگ کاسنی تقویت کننده دستگاه هاضمه، تصفیه کننده خون مدر و کمی ملین بوده و تب بر می باشد، جوشانده بگر کاسنی برای بیماران که از تب های نوبه ای معالجه شده اند زیاد تجویز می شود برگ کاسنی دارای مقداری ویتامین (ث) بوده و خواص این ویتامین را در حفظ جوانی دارد بعلاوه پزشکان آن را زه کش طحال می دانند. کیسه صفرا و یرقان و دردهای کبدی و معدی را معالجه می کند، در بیماری نقرس و سنگ مثانه و صفرا توصیه شده است. در اروپا انواع کاسنیهای اهلی پرورش داده می شود و در تمام فصول یکی دو نوع آنرا در بازار خواهید یافت این گیاههای اهلی دارای طعم کاسنی وحشی نیستند و می توان آنها را مانند کاهو، خام خورد و از منافع سرشار آن استفاده کرد)) (۳۰۹) ((کبد که سکان کشتی بدن است بیش از چهار هزار عمل شیمیایی انجام می دهد و چون از کار بیفتد بیش از دو هزار مرض به سراغ انسان می آید و از این روی امام هشتم (ع) فرمودند که کاسنی دوی هزار درد است پزشکان جدید و قدیم هر دو، اثر کاسنی را در امراض کبدی قطعی دانسته و در طب جدید ثابت شده است که کاسنی در نوسازی یاخته های کبدی نقش برجسته ای دارد، در ساختن کرموزمهای نر و ماده نطفه نیز نمی توان نقش کبد را نادیده گرفت)) (۳۱۰) در کلامی که از حضرت صادق (ع) درباره ارزش کاسنی رسیده به خواص دیگری اشاره شده است. ۱- کاسنی باعث تقویت شهوت است ۲- مادرانی که در موقع بارداری از برگ آن بخورند نوزادشان خوش آب و رنگ و زیبا می شود. ۳- خانواده هایی که کاسنی بخورند فرزند پسرشان بیش از فرزند دختر خواهد بود. از امام صادق (ع) نقل شده: قال علیک بالهندباء فانه یزید فی الماء و یحسن الولد، و هو حار لین یزید فی الولد الذکور (۳۱۱) اگر بعد از حدود هزار و سیصد سال سخنی که در زمان جهل مردم با عدم وسائل تجزیه ای گفته شده باشد و امروز که عصر تمدن و علم و اختراع است آن سخن با بهترین وجهی به ثوبت برسد، یقیناً جنبه اعجاز دارد. ((کرموزمها یکی از فراورده های بدن ما می باشند و بدون تردید ساختمان آنها بستگی کامل با غذایی که ما می خوریم و مصالح ساختمانی ما می باشند دارند، و روی همین اصل است که امام ششم می فرماید خانواده هایی که کاسنی می خورند فرزند پسر بیش از فرزند دختر دارند و با تجربیاتی که شده است و آماری که گرفته ام این موضوع حقیقت دارد)) (۳۱۲) موضوع مهمی که در کلام امام صادق (ع) به چشم می خورد جمله ((وهو حار لین)) است، یعنی کاسنی از نظر طبیعت گرم و ملایم است، و غذاها یا سبزیها و میوه هایی که اصطلاحاً به آنها گرم می گویند تاءثیر مخصوصی در پسر شدن نوزاد دارند. یکی از غذاشناسان درباره بهترین روش پسر دار شدن چنین می گوید: ((از نخستین روز عادت ماهانه، زن و شوهر بایستی روزانه مقداری خرما و چندبار جوشانده ریشه کاسنی میل نمایند در روزهای انعقاد نطفه که معمولاً از روز یازدهم تا هجدهم متغیر است بایستی پدر خرما زیاد و غذاهای گرم مثل پسته، بادام، فندق، مویز و نارگیل میل نماید و مادر بایستی یکی دوبار جوشانده کاسنی بخورد)) (۳۱۳) پوست بدن آئینه تمام نمای کبد است، بنابراین اگر کبد بخوبی کار کند رنگ صورت و تمام بدن شفاف و زیبا می شود و چون کاسنی دوی کبد و دوست حقیقی آن است از این رو کاسنی در زیبایی رنگ صورت نیز بسیار موثر است. امام صادق (ع)

فرموده است: علیک بالاهندباء فانه یزید فی الماء و یحسن الوجه (۳۱۴) از کاسنی غفلت نکند زیرا منی را زیاد و رنگ رخسار را زیبا می سازد. ((کاسنی وحشی مساوی است با خون پاک، مساوی است با رنگ رخسار شاداب و خانمهایی که به زیبایی خود علاقه دارند نباید آنرا فراموش (۳۱۵) کنند)) ((کاسنی به علت اینولینی که دارد، خون را تصفیه می کند)) (۳۱۶) ((کاسنی خون را تصفیه می کند و اثرات سود بخشی روی کبد، کلیه و طحال می گذارد)) (۳۱۷) در یکی از سخنان امام هشتم (ع) کاسنی بعنوان تب بر و بر طرف کننده سر درد شناخته شده است. عن الرضا(ع) و دعابه یوما لبعض الحشم و قد کان یاخذہ الحمی و الصداع فامر ان یدق و یصیر علی قرطاس، و یصب علیہ ذهن بنفسج و یوضعه علی راسه، و قال اما انه یقیمع الحمی و یذهب بالصداع)) (۳۱۸) یکی از خدمتگذاران آن حضرت دچار سر درد و تب شده بوده، امام (ع) به او فرمودند کاسنی، تب بر است و سر درد را از بین می برد، سپس امر فرمودند برگ کاسنی را بکوبد و با روغن بنفشه مخلوط کن و بر روی کاغذی بگذارد و آنرا بر سر خودش قرار بدهد. ((آب برگ کاسنی با سکنجبین جهت تب های کهنه و تب ربع اثر نیکو دارد، برگ تازه و گل و تخم و ریشه کاسنی به تمامی برای تب های عفونی نافع است، برگ کاسنی حرارت صفراوی را از بین می برد، خون را تصفیه می کند و از فشار آن می کاهد، مالیدن آب برگ کاسنی به تنهایی یا با سرکه جهت سر درد مفید است)) (۳۱۹) ((جوشانده ریشه کاسنی وحشی به مقدار بیست تا سی گرم در یک لیتر آب در مورد تبهای متناوب درد کبد مصرف می شود)) (۳۲۰) یکی از خواص عجیب کاسنی که نبی اکرم (ص) بیان فرمودند، خاصیت ضد سم بودن آن است. عن النبی (ص) قال من الکک الہندباء و نام علیہ لم یحرک فیہ سم و لا سحر و لم یقربه شی من الدواب حبه و لا عقرب (۳۲۱) هر کس کاسنی بخورد و بعد از آن بخوابد، هیچ گونه سم یا سحر در او تحریک نمی گردد علاوه بر این مار و عقرب باو نزدیک نمی شوند. ((مالیدن ضماد و برگ ریشه کاسنی همراه با روغن زیتون بر محل نیش عقرب و حشرات سمی باعث تسکین درد آنها است، و خوردن برگ و ریشه کاسنی، پادزهر مسموم شیمیایی می باشد)) (۳۲۲) با آنکه اسلام درباره شستشوی سبزیها تاکید نموده اما درباره کاسنی چنین سفارشی نکرده است و حتی به تکان ندادن برگ آن توصیه نموده است: عن ابی عبداللہ (ع) قال نعم البقلۃ الہندباء فکلوها و لا تنفضوها عند اکلها (۳۲۳) کاسنی گیاه مفیدی است در موقع خوردن آن را تکان ندهید. ((روی برگهای کاسنی، تعداد زیادی عوامل زنده مفید زندگی می کنند لذا شستن آن در شرع و طب قدیم منع شده است، و چون انواع بیابانی کاسنی آلودگی نداشته و در پرتو آفتاب پرورش پیدا می کند برگهای تازه آن را می توان ناشسته خورد)) (۳۲۴)

## کاهو

گیاهی است دارای برگهای بزرگ و پهن و ساقه ای پوشیده از برگهای، آنرا خام می خورند و از آن سالاد هم درست می کنند، بذر آن کاشته می شود. ((کاهو سرشار از ویتامین های (آ، ب، ث) و دارای آهن، آهک (اکسید کلسیم) فسفر، منیزیم، ید، منگنز، روی، سدیم، و مس است خاصیت آن خنک است و تشنگی را تسکین داده رنگ چهره را باز می کند اگر بخواهند کاهو زودتر هضم شود باید آنرا بجای آبلیموی تازه با کمی سرکه مصرف کنند (۳۲۵)) ((کاهو یک گیاه طبی است که خواص زیادی دارد برگهای کاهو زیاد هوا می خورند و از برکت باد و باران و تشعشع آفتاب، بهره مند می شوند، تشعشع خورشید و ستارگان در خون گیاهی آن یعنی ((کلرفیل)) منعکس گردیده و سبب شده است که کاهو اشعه ((راديوکتیو)) زیاد پیدا کرده است و آنرا خورشید متراکم نامند)) (۳۲۶) به همین جهت در اسلام، کاهو گیاهی بسیار مفید شناخته شده و مهمترین خاصیت آنرا درباره از بین بردن امراض دموی و صاف کردن خون و نیز ایجاد خونهای تازه بیان فرموده اند. عن ابی عبداللہ ع قال علیکم بالخص فانه یطفی (یصفی) الدم (۳۲۷) کاهو بخورید زیرا خون را پاک میسازد. ((داشتن خون تمیز و صالح یک آرزوی همگانی و قدیمی بشر است، زیرا اولین شرط داشتن یک مزاج متعادل دارا بودن یک خون پاکیزه غیر فاسد است و از قدیم برای تصفیه و اصلاح خون خیلی

اهمیت قائل بودند، و امروز هم بیماری ((اسکوربورت)) را خیلی اهمیت می‌دهند، و با اینکه پس از کشف ویتامین (ث) راه درمان آن پیدا شده است، معذک هونوز هم عده زیادی از فرزندان آدم از این مرض رنج می‌برند و رقم قابل توجهی از آمار متوفیات را تشکیل می‌دهد. برای اصلاح خون بایستی از نباتات استفاده کرد و با این وسیله طبیعی و ساده همه روزه آنرا تازه و نو نمود)) (۳۲۸) ((امروزه ثابت شده است که کاهو سرشار از کلسیم بوده و ویتامین های (آ، ب، ث، د، e۱) زیاد دارد و به همین جهت خلقت گویچه های قرمز خون را آسان می نماید پزشکان قدیم ایران معتقد بودند که برای رفع فساد رقت خون هیچ چیز بهتر از کاهو نیست و اکنون ما به خوبی می دانیم که این مرض اسکوربورت)) نام دارد و با خوردن ویتامین (ث) معالجه می شود و چون کاهو به مقدار کافی از این ویتامین دارد نظر پزشکان قدیم ایران قابل ستایش است)) (۳۲۹) دو خاصیت دیگر از کلام رسول گرامی اسلام (ص) برای کاهو بیان شده است. عن النبی (ص) انه یورث النعاس و یهضم الطعام (۳۳۰) کاهو خواب آور و هضم کننده غذا است. ((بشر امروز بعلت گرفتاریهای فراوان، اعصابی خسته و فرسوده دارد و نیازمند به یک تریاک بی ضرر است تا اعصاب خود را به آن تخدیر کند و خستگی را بر طرف سازد و افکار پراکنده ای را که ایجاد بی خوابی می کنند از بین ببرد و به همین جهت است که به این قرصهای کشنده پناه می برد. برای مبارزه با این قرصهای نکبت بار، دارویی بهتر از کاهو نیست زیرا تریاک بی ضرر است و آنها که به خوردن قرص عادت دارند و حتی تریاکها چنانچه یک لیوان آب مغز کاهو در موقع خماری بنوشند از آنها رفع اعتیاد می شود بدون آنکه بخوردن آن عادت نمایند)) (۳۳۱). ((کاهو خاصیت مسکن دارد و اشخاص که عصبانی و مضطرب و پریشان می باشند اگر کاهو بخورند خواب راحتی بر آنها غلبه می کند. ((جالینوس)) پزشک بزرگ، نقل می کند که در دوران پیری دچار بی خوابی شده بود و شبها با خوردن کاهو در خواب عمیقی فرو می رفت. اشخاصی که دچار بی خوابی، طپش قلب، نورالژی، درد اعصاب شده اند باید با شام خود کاهو مصرف کنند و یا شبها قبل از خواب جوشانده شصت گرم کاهو را در یک لیتر آب مصرف نمایند)) (۳۳۲) در مورد هضم غذا کاهو جزء بهترین و موثرترین عاملها محسوب می شود. ((کاهو هضم غذا را آسان می کند، ترشحات معده و کبد و روده ها را مرتب می نماید)) (۳۳۳) ((کاهو مغزهای خسته را تسکین می دهد و معده های تنبل را تقویت می نماید، کبدهای بیمار را معالجه می کند یبوست و رماتیسم را علاج می کند)) (۳۳۴) ((کاهو غذای اشتها آور ممتازی است که همیشه باید قبل از غذا مصرف شود، زیرا چون غذای سهل الهضمی است از مجاری دستگاه هاضمه عبور کرده و راه را برای غذاهای بعدی باز میکند اگر کاهو را طبق رسمی که معمول است بعد از غذا بخورید غذاهایی که بخوبی هضم نشده اند به خارج دفع می کند)) (۳۳۵) ((سالاد کاهو مثل تمام سالادهای سبزی اشتها را تحریک می کند، اگر سالاد کاهو را خوب بچوند و با آب دهان مخلوط کنند معده و روده ها را تقویت کرده و غدد هاضمه را وادار می کند بطور فراوان عصیرهای خود را نه تنها برای هضم کاهو بلکه برای تحلیل غذایی که بعد خورده شده است ترشح نماید)) (۳۳۶)

## تره

تره یکی از سبزیهای خوردنی است که ساقه ندارد دو برگهای آن دراز تا خورده است، خام آن خورده می شود و در پختن خورشت های سبزی دار هم بکار می رود در فارسی به آن نیز ((گندنا)) بر وزن ((سنگ پا)) گفته می شود. تره از سبزیهای مفیدی است که جزء خوراکی پیشوایان دینی بوده است. کان امیرالمومنین (ع) یا کل الکرات بالملح الجریش. (۳۳۷) علی (ع) تره را با نمک میل می فرمود. رایت ابوالحسن الاول (ع) یقطع الکرات باصولة فیغسله بالماء فیاکله)) (۳۳۸) مردی می گوید امام کاظم (ع) را دیدم که (دربستانی) تره را می چید و آن با آب می شست سپس تناول می فرمود. خاصیت تره فراوان است، مخصوصا برای رفع بواسیر بسیار موثر است. سئل ابو عبدالله (ع) عن الکرات فقال کله فان فیه اربع خصال، یطیب النكهة و یطرد الريح، و یقطع البواسیر و هو امان من الجدام لمن ادمن علیه (۳۳۹) از حضرت امام صادق ع در باره خواص تره سؤال شد، آن حضرت فرمودند

در آن ۴ خصلت است . ۱ - دهان را خوشبو می سازد ۲ - بادهای معده را بر طرف می نماید ۳ - بیماری بواسیر را از بین می برد . ۴ - کسی که همیشه از آن بخورد دچار بیماری جذام نمی شود . ((تره برای بواسیر و بادهای غلیظ شکم مفید می باشد ، اشتها را باز می کند و غریزه جنسی را تحریک می نماید رنگ چهره را باز کرده و بر زیبایی و لطافت پوست می افزاید)) (۳۴۰) تره مانند پیاز سبزی است که خاصیت ضد عفونی دارد ، و به همین جهت معده های متعفن را پاک می کنیاید و نیز اشتها را تحریک می کند و چون می دانیم بوی گند دهان اغلب بر اثر فساد معده است ، در صورت ضد عفونی شدن معده دهان نیز خوشبو می شود ولی خود تره بوی مخصوصی دارد و هر کس بخورد دهانش دارای آن بو می شود . و به همین مناسبت ممکن است بعضی از بوی تره ناراحت باشند ، از این رو پیامبر اکرم (ص) در ضمن حدیثی راجع به تره می فرماید: و لکن ان اکل منه . . . فلا یخرج الی المسجد کراهیه اذاه علی من یجالسه (۳۴۱) اگر کسی تره بخورد نباید به مسجد برود ، برای آنکه دیگران ناراحت نشوند . و خلاصه این دو روایت که یکی تره را خوشبو کننده دهان و دیگری تره را وسیله بوی بد می داند این است که : تره چون خاصیت ضد عفونی دارد طبیعتا خویش دارای بوی زننده ای است و همین بو سبب می شود که بوهای گند دیگر را که از راه دهان خارج می شوند خنثی سازد .

## پیاز

گیاهی است دارای ساقه های نازک تو خالی بدون برگ ، بیخ آن به اندازه شلغم و پوست در پوست است . خورده می شود و در پختن اغذیه نیز به کار میرود . ((پیاز دارای ویتامینهای (آ ، ب ۱ ، ب ۲ ، ب ۱۲ ، پ ، ث ، می باشد)) (۳۴۲) ((در پیاز علاوه در ویتامین ها ، آهن ، آهک ، فسفر ، پتاسیم ، سدیم ، گوگرد ، گوگرد ، ید ، سیلیس و قند موجود است که مستقیما جذب بدن می شود ، و برای اشخاصی که بیماری قند دارند نیز مضر نیست بطور کلی عناصر متشکله در پیاز عبارتند از ۲۶۰ آب ۷۰ - ۸۰ درصد قند ۲ - ۶ درصد مواد ازت دار ۱ - ۲ درصد خاکستر ۵ - ۸ درصد مواد چربی ۱ مواد غیر ازت دار ۸ - ۲۰ درصد روغن انسانس ۱۶ درصد در سال ۱۹۱۷ وجود نوعی آنتی بوتیک را در پیاز تشخیص دادند که در ابتدا ((الی سین)) نامیده شد)) (۳۴۳) در اخبار و روایات اسلامی خواص زیر را برای پیاز بیان نموده اند: پیاز خستگی را بر طرف می سازد ، و اعصاب را قوی می نماید ، باعث نیروی پاها و گامها در راه رفتن است ، شهوت را زیاد می کند و تب بر است . قال ابو عبدالله . . . (ع) البصل یذهب بالنصب و یشد العصب و یزید فی الخطا و یزید فی الماء و یذهب بالحمی (۳۴۴) ((پیاز به واسطه فسفری که دارد انجام کارهای فکری را آسان می سازد ، به همین جهت مصرف آن به متفکرین و کسانی که کارهای فکری دارند توصیه شده است . در مورد ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی ، پیاز دارای عمل نیروبخش تقریبا فوری و آنی است . پیاز برای بچه هایی که دیر رشد می کنند ، همچنین برای پیر مردانی که ضعیف شده و می خواهند تقویت کنند ، غذای مقوی و نیرو بخشی است . پیاز سرشار از سیلیس است ، و این ماده به مقدار خیلی زیاد ، در بدن موجود است و برای تشکیل و نگهداری استخوانها و شراین کاملا لازم است . اگر شما احساس می کنید خسته هستید ، اشتها ندارید چین هایی بر صورتتان افتاده و رنگ صورتتان زرد شده است ، یک پیاز درست را ۴ قسمت شده است در سه فنجان آب بجوشانید تا پیاز پخته شود و یک فنجان آب از کافی بماند و صبح ناشتا آنرا بنوشید)) (۳۴۵) در آن روایت که از حضرت صادق (ع) نقل شده پیاز برای قطع تب ، تجویز شده بود و نامی از تب مخصوصی برده نشده بود ولی دانشمندان خاصیت تب بری پیاز را چنین نوشته اند: ((پیاز در بیماری ((شاربون)) که مرضی عفونی است و میکرب آن معمولا بوسیله گزیدن مگس مخصوصی به انسان منتقل می شود ، اگر زیر و روی پاهای بیمار را در ضماد مخلوط پیاز و سیر که خورده شده باشد بگذارند حال مریض بزودی بهبود خواهد یافت . . . در اولین عوارض تب های تیفوئیدی باید پاهای بیمار را تا قوزک پا در سه کیلو پیاز زنده شده خوابانید و لفاف بندی کرده . این لفاف بندی ، عرق زیادی آورده و تب بیمار را قطع می کند)) (۳۴۶) ((اگر تب کرده اید و

در آتش آن می سوزید پیاز را برش نازک کنید و آنرا در ظرفی بریزید و روی آتش بگذارید و توجه کنید که پیازها داغ شود ولی رنگ قهوه ای بخود نگیرد و تا گرم است آنقدر که بدن شما نسوزد پیازها را به شکل ضماد روی شکم خود بگذارید و وقتی سرد شد آنرا بر دارید ضماد پیاز به این وسیله باعث قطع تب شما خواهد شد)) (۳۴۷) سمعت ابا عبدالله یقول: ((کلوا البصل فان فيه ثلاث خصال، یطیب النكهة و یشد اللثة و یزید فی الماء و الجماع)) (۳۴۸) حضرت امام صادق (ع) می فرماید: پیاز بخورید پیاز دارای سه خاصیت است: دهان را خوشبو می کند، لته ها را محکم می سازد و منی را زیاد می نماید. از آنجا که بوی بد دهان در نتیجه یک سلسله عفونتهای داخلی است، و پیاز از دشمنان سر سخت عفونت است لذا آن را میکرب کش و نابود کننده بوهای متعفن دانسته اند و طبعا با رفتن بوهای بد بوی خوش طبیعی پیدا می شود اگر چه پیاز خود دارای بویی تیز و تند است. ((پیاز نیز یکی از خوراکیهای ضد میکرب است پیاز یک ماده ضد عفونی است و میکربهای گوشت ها را از بین می برد. پیاز جهاز هاضمه و مجاری تنفسی را ضد عفونی می کند)) (۳۴۹) ((پیاز به واسطه گوگردی که دارد برای خون، عامل ضد عفونی است. گوگرد پیاز وقتی وارد خون شود و به ریه ها برسد با عفونتهای مجاری تنفس مثل آسم (۳۵۰)، ورم گلو، برونشیت، گریپ و غیره مبارزه میکند. پیاز بواسطه یدی که دارد ضد ((اسکوربوت)) است و امراضی را که مربوط به سیستم لنفاوی است مثل ورم غده ها، آبسه های شدید، جوشهای زیر پوست و غیره درمان کرده و بهبود می بخشد)) (۳۵۱) ((اسکوربوت)) نام یک بیماری است و بمعنی رقت خون است از اثرات آن سستی لته هاها و آمدن خون از آبها می باشد و چون پیاز، ویتامین (ث) دارد، و ویتامین (ث) ضد اسکوربوت است بخوبی رقت خون را بر طرف می نماید. از خواص پیاز که در روایت آمده بود تقویت قوه باه و ازدیاد شهوت و منی بود. ((پیاز دارای هورمون و دیاستازی است که غدد اشک و آمیزشی و گوارشی را تقویت می نماید)) (۳۵۲) ((پیاز دارای فسفر است، غذای مغز و مشوق آموز آمیزشی است، پیاز آهک دارد و استخوان بندی و دندانها را محکم کرده و از نرمی استخوان جلوگیری می کند. پیاز اشتها را به غذا و شهوت را زیاد می کند)) (۳۵۳) پیاز چنانکه خواندیم ضد عفونت است، لذا این دستور با ارزش را از امام ششم می آموزیم. امام صادق علیه السلام می فرماید: قال رسول الله اذا دخلتم بلاد افکلوا من بصلها یطرد عنکم و باها (۳۵۴) رسول خدا فرمودند که هرگاه داخل شهری شدید، از پیاز آن شهر بخورید تا گرفتاری و بای آن شهر نشوید. ((پیاز جهاز هاضمه و مجاری تنفس را ضد عفونی می کند و از ابتلاء به اسهال و سرما خوردگی جلوگیری می نماید. پیاز یک ماده ضد عفونی است، و میکروبهای گوشتها را از بین می برد و به تجربه ثابت شده است که سم گوشتهای مانده را که ایجاد اسهال می نماید کم می کند. و روی این اصل کسانی که خارج از منزل غذا می خورند باید پیاز را فراموش نکنند. (۳۵۵) ما میدانیم که یکی از نشانه های مرض وبا، اسهال است و اسهال بواسطه میکربهای روده پیدا می شود. یکی از غذا شناسان برای همه مسافران خصوصا حجاج خوردن آن را توصیه می کند و می گوید: ((یکی از سبزیهای مفیدی که دارای ویتامین های (ب) می باشد پیاز است که خوردن خام آن به کلیه حجاج، توصیه می شود، زیرا علاوه بر داشتن ویتامین های مفید، جهاز را ضد عفونی و پاک کرده و اشتها را زیاد می کند، بنابراین وجود آن بر سر سفره حجاج لازم و ضروری است)) (۳۵۶)

### شلغم

شلغم بیخ گیاهی است، شبیه ترب، اما کوچکتر، طعمش اندکی تند و تیز است. شلغم به میوه زمستان معروف است، زیرا پخته آن گرما گرم مناسب با هوای سرد زمستان است. موادی که در شلغم یافت می شود عبارتند از: ((ویتامین (آ) بمقدار کم، ویتامین (ب) و (ث) بمقدار بیشتر، ویتامین (۲ ب) و (پ پ) اندک. شلغم متمایل به رنگ سبز، ویتامین های (آ) و (ب) و (ث) زیادی دارد. مواد دیگر شلغم غیر از ویتامین ها عبارتند از: مواد قندی ۵/۷ درصد مواد نشاسته ای ۳۰/۱ درصد مواد سفیده ای ۱۰ درصد چربی ۱۲ درصد ید ۲۴ میلی گرم در کیلو و نیز دارای کلسیم، پتاسیم، منیزیم و کمی آهن بصورت فسفاتها و کلرور است.

جمع مواد معدنی ۸۵ گرم درصد گرم . هر یک صد گرمش ۳۶ کالری حررات ایجاد می نماید . سلولز شلغم نسبتا کم و ۵/۱ گرم در کیلو است)) (۳۵۷) (و به همین جهت (داشتن سلولز) خوردن شلغم انسان را سیر می کند و نیروی لازم به او می دهد ولی کسی را چاق نمی کند و برای مبتلایان به مرض قند ضرر ندارد . مواد سفیده ای شلغم ، مناسب اعصاب و مغز بوده و قوه حافظه را زیاد می کند و به اعصاب نیرو می بخشد علاوه بر مواد مذکوره ، در شلغم نیز کمی ((ارسنیک)) و ((روبیدیم)) وجود دارد . شلغم تنها مواد خوراکی است که این دو عنصر مفید را با هم دارا است . روبیدیم از عناصر مفیدی است که در هر گیاه پیدا شود آن را مفید کرده ، اثر مواد و عناصر شفا بخش آنرا چندین برابر می کند . در شلغم خواص نسبتا زیادی که کم و بیش در سایر سبزیها دیده می شود اما یک خاصیت مخصوص دارد که در گیاهها یا سبزیهای دیگر کمتر نظیرش دیده می شود . پیشوایان اسلام از دیر زمانی از این مطالب پرده برداشته و با عبارات مختلفی آنرا بیان نموده اند: ۱ - قال ابو عبدالله (ع) ((ما من احد الا و فیه عرق الجذام ، فکلوا الشلجم فی زمانه یذهب به عنکم)) (۳۵۸) امام صادق (ع) می فرماید: در هر کس رگی از جذام موجود است ، در فصل شلغم ، شلغم بخورید ، جذام را از شما دور می سازد . ۲ - و عن العبد الصالح (ع) ، قال لعلی ابن مسیب علیک باللفت یعنی الشلجم فکله فانه لیس من احد الا و به عرق من الجذام و انما ینذیه اکل اللفت ، قال قلت نیا او مطبوخا ، قال کلاهما)) (۳۵۹) امام هفتم علیه السلام ، به مردی از اصحاب (علی ابن مسیب) فرمود: شلغم بخور زیرا در هر کسی ریشه ای از مرض جذام است (۳۶۰) ، و خوردن شلغم آن را از بین می برد ، آن مرد می گوید پرسیدم که خام بخورم یا پخته فرمود: هر دو مفید است . از نظر علمی بینیم در شلغم چه ماده ای است که جذام را ذوب می کند ؟ ((بواسطه وجود ((ارسنیک)) و این گوهر گرانبها است که خوردن شلغم از سخت ترین امراض یعنی جذام جلوگیری می کند ، بیماری جذام یک بیماری قدیمی است که عامل اصلی آن ، فقر و بدبختی و فقدان مواد غذایی است و موقعی این مرض و میکرب سر سخت آن مسری می شود که شخص ، دچار کمبود عواملی مانند ارسنیک و گوگرد باشد و در غیر اینصورت قابل سرایت نیست)) (۳۶۱) شلغم خواص دیگری نیز دارد: ((علاوه بر ویتامینها و مواد سودمندی که به آن اشاره کردیم در آن یک ترکیب میکرب کش با طیف وسیع وجود دارد که بسیاری از میکربها و ویروسها را از بین می برد و روی این اصل است که شلغم زکام و سرما خوردگی را معالجه کرده و از ابتلای به آن جلوگیری می نماید . شلغم خلط آور و درمان کننده سرفه ، مخصوصا سرفه های خشک است و سینه و شکم را نرم می کند و برای مداوای ((آنزیم)) تنگی نفس و سیاه سرفه تجویز می شود . شلغم قوه بینایی را زیاد می کند و از شب کوری جلوگیری می نماید و غرائز جنسی را نیز تقویت می کند . شلغم در تقویت تخمدانها و آلات تناسلی ، نقش اساسی دارد و رحم را برای پرورش نوزاد سالم و قوی تقویت کرده ، زنان را مستعد آبستنی می کند . شلغم ادار را زیاد می کند و به همین علت و داشتن گوگرد فراوان ، سنگ های کلیه و مثانه را از بین می برد(۳۶۲)

### چغندر

گیاهی است دارای برگهای پهن ، بیخ آن درشت و گلوله مانند یا مخروطی شکل بر دو قسم است : چغندر رسمی ، چغندر فرنگی ، و چغندر قند . چغندر رسمی درشت و شیرین است و پخته آن را می خورند و خام آن به مصرف تغذیه حیوانات علفخوار می رسد ، چغندر فرنگی پوست و مغزش سرخ رنگ است و چندان شیرین نیست و در پختن بعضی خوراکیها به کار میرود چغندر قند که آن را چغندر صنعتی هم می گویند مخروطی شکل است و تا عمق سی سانتیمتر یا بیشتر در زمین فرو می رود ، پوست و مغزش سفید و بطور متوسط از ۱۴ تا ۱۸ درصد دارای ماده قندی می باشد و در کارخانه هایی قند سازی برای ساختن قند به کار می رود . ۲۸۰ ((چغندر سرشار از ویتامین های (آ و ب و ث) و دارای مقدار زیادی قند می باشد ، و خنک و سرد و اشتها آور است ، و به اندازه کافی مقوی است . دارای اثر رادیو اکتیو است که عمل آن در دستگاه هاضمه بدن قابل توجه و اهمیت می باشد)) (۳۶۳) از

دستورات اسلامی معلوم می شود که برگ چغندر بیش از بیخ آن مفید است ، و بیشتر به برگ آن اهمیت داده اند: عن ابی الحسن (ع) قال اطعموا مرضاکم السلق یعنی ورقه فان فيه شفاء ولاداء معه و لا غائله و یهدی نوم المریض (۳۶۴) امام هشتم (ع) فرمودند: به بیماران ، برگ چغندر بدهید زیرا در آن شفاء است ، و هیچگونه درد و رنجی در آن نیست ، و ضمناً آرامش در خواب مریض ایجاد می کند . (۳۶۵) ((مفیدترین و بهترین اعضاء چغندر برگ آن است و بعد ساقه های آن و سپس بیخ آن که پخته آن لبو نام دارد . برگهای کلفت چغندر سنگین و دیر هضم است ولی در اثر پختن سختی و نفخ آن از بین می رود ، خنکی برگهای نازک آن زیاد است و قوت غذایی کمتری دارد ولی در عوض دواى بسیار خوبی است )) (۳۶۶) ((چغندر اثر ملین ، مدر و آرام کننده دارد)) (۳۶۷) عن ابی الحسن (ع) ، ان السلق یجمع عرق الجذام و ما دخل الجوف المبرسم مثل ورق السلق (۳۶۸) حضرت رضا(ع) فرمودند: چغندر ریشه مرض جذام را نابود می کند ، و برای کسی که مرض ذات الجنب (التهاب پرده بین کبد و قلب) دارد چیزی بهتر از برگ چغندر نیست . ((چغندر به علت داشتن ارسنیک و گوهر شب چراغ و رویدیم از جذام جلوگیری می کند برگ چغندر سحرگاه بی مزه و شامگاه شیرین است ، زیرا در روز با کمک نور آفتاب ، قند می سازد و شب به تدریج آن را جهت ذخیره به بیخ خود که انبار آن است میفرستد و به همین جهت است که اگر برگ آنرا صبح بچینند و میل نمایند جزء سبزیهای خنک بوده و عصر خنکی کمتری دارد)) (۳۶۹) حضرت رضا(ع) در کلام دیگری در کلام دیگری چغندر را برای بسیاری از امراض تجویز فرمودند و ضمناً آنرا گیاهی نیرومند کننده استخوان و رویاننده گوشت بدن معرفی فرمودند . قال ابوالحسن (ع) علیک بالسلق ، فانه ینبت علی شاطی الفردوس و فیه شفاء من الادواء ، و هو یغلظ العظم و ینبت اللحم (۳۷۰) ((چغندر بسیار مقوی و پر قوت است چون قند طبیعی و منیزیم آن زیاد است و این دو ماده اثر زیادی بر روی استخوان بندی و مایعات بدن دارند بعلاوه چغندر مقداری فسفر و ویتامین (ب) دارد که این دو ماده برای تسکین و آرام کردن اعصاب نقش بزرگی را بازی می کنند ، همچنین چغندر دارای مقداری ویتامین (ث) است که به علت داشتن همین عناصر مفید و حیات بخش ، برای امراض اعصاب و حتی سرطان و سل ، مصرف آن تجویز می شود . چغندر همچنین دارای رویدیم می باشد و این ماده بواسطه خاصیت رادیو اکتیویته ای که دارد در دستگاه هاضمه فوق العاده تاءثیر دارد و به همین علت است که چغندر را برای اشخاص کم خون یا کسانیکه مبتلا به کمبود املاح معدنی شده اند تجویز می کنند)) (۳۷۱) برای آنکه به اثرات شفافبخش چغندر ، آب و برگ بیشتر واقف شویم ، ببینیم دانشمندان غذاشناس روز چه میگویند: ((چغندر با آنکه خاصیت مسهلی ندارد معذکک پاک کننده شکم است به هضم غذا کمک می کند و التهاب معده را فرو می نشاند . قند چغندر برای مبتلایان به مرض دیابت خوب نیست ولی در عوض ، خداوند مصلح آن ، یعنی دواى مرض قند را در ساقه و برگ آن قرار داده است ، مشروط به اینکه صبح زود آنرا بچینند و در سایه خشک کنند . خوردن پخته چغندر رعشه را معالجه می کند ، مخصوصاً برگ سرخ رنگ آن ، اگر آنرا خام با سرکه و خردل بخورید طحال را باز میکند و ورم آنرا فرو می شناند جهت درد پشت و مثانه امراض مقعد مفید است چغندر برای درد کلیه مفید است و دارای مواد ازته ، موادی قندی ، املاح معدنی مانند کلسیم و آهن نیز می باشد چغندر چه پخته و چه خام مقوی است و با آنکه ۱۷ درصد قند دارد خنک می باشد و این خاصیت در برگ آن زیادتر است ، آب لبو برای بهبود التهاب مثانه رفع یبوست و بیماریهای پوست مصرف می شود)) (۳۷۲)

### شاهی

شاهی نیز یکی از سبزیهای خوردنی است ، ولی از نظر خاصیت از سبزیهای نیست که در مقام عالی قرار گرفته باشد ، البته دارای مقادیری ویتامین (آ و ب) و مقدار بیشتری ویتامین (ث) می باشد . در اسلام جزو خوراکیهای مکروه بحساب نیامده ولی خوردن این سبزی را در شب باعث تحریک جذام در آنهایی که استعداد این بیماری را دارند دانسته اند . عن النبی (ص) ما من عبد بات



وفی جوفه شی من هذه البقلة الا- بات الجذام یرفرف علی راسه حتی یصبح اما ان یسلم و اما ان یعطب (۳۷۳) هر کسی هنگام شامگاهان شاهی بخورد جذام (همانند مرغی شکاری) تا صبحگاهان در اطراف او به پرواز است یا از بیماری نجات می یابد یا گرفتار آن میشود. پس از این کلام استفاده میشود که در این گیاه نیست به افراد مستعد بیماری جذام، نیروی تحریک و تاءثر هست و ممکن است با کمک عوامل دیگر این بیماری، ضخص را دچار سازد، مضمون این سخن در روایات دیگری نیز وارد شده است. ((انواع تره تیزک از سبزیهای مفید می باشند، ولی از آنجایی که نباید در خوردن هیچ خوراکی افراط کرد در خوردن این سبزیهای مفید هم افراط جایز نیست مخصوصا برای افراد لاغر و سوداوی مزاجها، یعنی کسانی که ترشح سبب آدم در آنها زیاد است... هر کس شب تره تیزک بخورد رگ جذامش بحرکت می آید، ما میدانیم که تره تیزک ترشحات بینی را زیاد می کند و رگ جذام هم در بینی است، املاح ((ید)) مانن ((یدور دو پتاس)) همین تره تیزک ترشح بینی را زیاد می نمایند)) (۳۷۴) عن ابی عبدالله (ع) - ((قال من اکل الجر جیر باللیل ضرب علیه عرق الجذام من انفه و بات ینزف الدم)) (۳۷۵) امام ششم فرمودند: هر کس در شب شاهی بخورد ماده بیماری جذام در بینی او تحریک می شود، و خونهای صاف او کم و در عوض خون های کثیف و سوخته اش بسیار می شود در این روایت تحریک بیماری را از بینی دانسته و ما می دانیم که اغلب، بیماری جذام از بینی شروع می شود. ((تره تیزک و انواع دیگر آن که به نام بولاغ اوتی و شاهی نامیده می شوند دارای ید و آهن و فسفر می باشند و مقادیر زیادی ویتامین (ث) دارند و ادرار را زیاد می کنند. این گیاهان بر عکس توت فرنگی مهیج می باشند و این خاصیت مربوط به ((ید)) می باشد زیرا این گیاهان ترشح سبب آدم را کمی زیاد می کنند و از این رو مهیج می باشند)) (۳۷۶) ((و از همین نظر که مهیج است گیاه شناسان قدیم کاسنی و خرفه و سرکه را مصلح شاهی می دانستند)) (۳۷۷) شاهی دارای چندین نوع است: بیابانی، بستانی و بستانی آن سه قسم است که برای هر یک از رگ و بذر آن علائم مخصوصی است مثلا بیابانی آن تند و تیزتر و گل آن زرد رنگ است و در زبان عربی هم بواسطه انواع مختلف آن نامهای مختلفی دارد مانند جرجیر و رشاد.

## آویشن شیرازی

بهترین آویشن در شیراز پیدا می شود، و به اصطلاح شیرازها دو قسم است. ۱- آویشن باریک ۲- آویشن پهن چنانکه از نامش پیدا است برگهای آویشن پهن بیضی شکل است، و برگهای آویشن باریک کمی درازتر و باریک است، آویشن باریک اغلب در کوهها دیده می شود. ((آویشن کوهی، گیاهی است که در سرازیری صخره کوهها که در مقابل آفتاب است در جنگلها و اراضی غیر مزروع بطور خودرو می روید ساقه آن بنفش رنگ و ارتفاع آن گاهی به نیم متر می رسد. و در لاهیجان و طالش و آستارا و فارس می روید... آویشن آبی و آویشن شیرازی یکی از گیاهان شفا بخشی است که در درمان و معالجه بیماریهای مختلف، اعجاز می کند، و از این جهت است که باید آن را از گرانباترین گیاهان دارویی روی زمین بدانیم)) (۳۷۸) پیشوایان اسلام بقدری این گیاه را مفید می دانسته اند که حضرت رضا(ع) می فرمودند: آویشن تنها داروی امیرالمومنین بوده است. ۱- عن ابی الحسن (ع) قال کان دواء امیرالمومنین (ع) الصعتر. (۳۷۹) ۲- و کان یقول - یقوی المعدة، و یقطع البلغم و هو امان من اللقوة (۳۸۰) و نیز حضرت رضا می فرمودند: آویشن معده را تقویت می کند، و بلغم را بر طرف می نماید، آویشن نیز انسان را از لقوه در امان نگاه می دارد، (لقوه - مرضی است که در صورت انسان پیدا می شود، و لب و دهان یا فک بطرفی کج می شود). ((خواص طبی و درمانی آویشن شیرازی این است که ضد درد و تشنج است و خون را به جریان انداخته و اعمال اعضاء جنسی و تناسلی را در بدن تحریک و تقوین می کند، هوش و قوه ادراک را زیاد می کند، قابض و مقوی است و برای نارسایی کبد یعنی وقتیکه کبد ضعیف شده است و خوب کار نمی کند مفید است. آویشن در عفونتهای ریوی، زکام، برنشیت، آسم، گریپ، آنژین، سوء هضم و تخمه، دل درد ورم امعاء نیز مصرف می شود... گلکهای خشک آویشن کوهی، مقوی معده، نیروبخش،

خلط آور، قاعده آور، ضد درد و تشنج و بطور خفیف عرق آور است)) (۳۸۱) پرفسور ((تروسو)) درباره آویشن می گوید: ((آویشن دشمن سم است)) آویشن تازه یا خشک آن را در عفونتهای ریوی، زکام، برونشیت، آسم، گریپ، خستگی و کوفتگی دست و پا، آئزین، سوء هضم و تخمه، دل درد و ورم امعاء مصرف می کنند. عصاره آویشن به نام ((تیمول)) است که خاصیت ضد عفونی موثری بر مجاری تنفس و چهار هاضمه دارد، سمومی که در آنجا جمع شده بکلی از بین می برد و جریان خون را منظم می سازد... اگر چند برگ آویشن رابه غذای خرگوشها اضافه کنیم از نفخ شکم آنها جلوگیری خواهد کرد و هیچوقت آنها گاز معده پیدا نخواهند کرد.)) (۳۸۲) مردی در خدمت امام هشتم (ع) از رطوبت مزاج و علاج آن سؤال نمود آن حضرت باو دستور داد که آویشن را بکوبد و ناشتا به دهان خود بریزد. عن ابی الحسن (ع) انه شکا الیه الرطوبه، فامرہ ان یتف الصعتر علی الریق (۳۸۳) زیادی بلغم و رطوبت به اصطلاح امروز کمی ترشح ((سیب آدم)) در انسان است، و امام (ع) آویشن را معالج آن دانسته و به همین سبب به آن مرد نگفته آویشن را به صورت دم کرده بنوش، زیرا در صوتیکه دم شود چون مخلوط با آب است باز نمی تواند جبران بلغم و رطوبت را نماید.

## بخش پنجم: گلها و روغنها

### مقدمه

قسمت پنجم این کتاب، گلها و روغنها است، منظور از روغنها، همه چربیها است، از نظر اسلام یک قسمت از روغنهای حیوانی که ذیلا- شرح داده می شود برای خوردن تجویز شده و نیز بعضی از روغنهای نباتی مثل روغن زیتون و مانند آن بخ خوردنش تاءکید شده و یک قسمت از روغنهای نباتی، برای استعمالهای خارجی بدن تعیین گردیده است.

### روغنهای حیوانی

روغنهای حیوانات حلال گوشت، هر چند حرام یا مکروه نیست، اما در باره آنها چندان تعریفی هم نیامده است، فقط از میان همه، روغن گاو مورد تحسین قرار گرفته و به خوردن آن سفارش شده است عن ابی عبدالله (ع) قال ((قال امیرالمومنین (ع) سمون البقر شفاء)) (۳۸۴) امام صادق (ع) می فرماید: که علی (ع) می فرمود روغنهای گاوی، شفا دهنده دردها هستند. از نظر دانش غذاشناسی، خوردن پیه و دنبه سایر چربیهای حیوانی و نیز زیاد خوردن روغنهای آنها که از کره گرفته شده پسندیده نیست. ((امروز هیچ کس نیست که منکر ضرر چربیهای حیوانی باشد، زیرا علاوه بر فشاری که بر کبد وارد می سازند، مسئول اصلی و مسبب واقعی تصلب شرائین شناخته شده اند. نکته ای که باید اینجا تذکر دهیم، این است که چربی حیوانی را با روغن حیوانی نباید اشتباه کرد. چربی حیوانی عبارت است از پیه و دنبه و چربیهایی که بین پوست و گوشت حیوان واقع شده است. و روغن حیوانی عبارت است از کره ذوب کرده، و این زیانهایی که به چربی حیوان نسبت می دهند ارتباطی با روغن حیوانی ندارد. خطرناکترین نوع چربی حیوانی، طبقه ای است که بین پوست و گوشت قرار گرفته است، این چربی دارای غدد لنفاوی است، گلبولهای سفیدی که این غدد دارند میکروبهای خطرناک را می خورند یعنی آنها را محاصره کرده و از عمل باز میدارند و در قسمتهای چربی دفن می نمایند، ولی وقتی حیوان مرد میکروبا آزاد می شوند و فعالیت خود را از سر می گیرند و به این جهت است که می گویند چربیهای حیوانی همیشه آلوده می باشند)) (۳۸۵) ولی با این همه، در روایات ما همچنانکه از روغن گاو تعریف شده، از پیه آن نیز در بعضی موارد، بعنوان دواء و خارج کننده درد یاد شده است: عن ابی عبدالله قال: من اکل لقمه شحم اخرجت مثلها من الداء (۳۸۶) امام ششم فرمودند: هر کس یک لقمه پیه بخورد بهمان مقدار درد و رنج از بدنش بیرون می رود.

گفتیم روغن گاو به منزله دوایی است که درد را از بین می برد ، ولی نه برای همه کس زیرا کسانی که از چهل سال بالاتر رفته اند ، از خوردن آن طبق دستور اسلام (بوژه هنگام شب ) منع شده اند . قال الصادق (ع) : نعم الادم السمن و انی لا کرهه للشیخ (۳۸۷) امام ششم (ع) فرمودند: روغن ، غذای خوبی است ولی آن را برای پیرمرد دوست ندارم . عن ابی عبدالله (ع) قال : اذا بلغ الرجل خمسين سنة فلا یبتن و فی جوفه شیء من السمن (۳۸۸) و نیز در جای دیگر میفرماید: وقتی انسان به پنجاه سالگی رسید ، سزاوار نیست که در وقت شام از روغن استفاده نماید . اینک لازم است زیانهای چربی های حیوانی را بررسی نمائیم : الف : تصلب شرائین ((وقتی در دیواره رگهای تن ، ماده مومی شکل ((کولسترول)) پیدا شود رگها سخت شده و حالت تصلب شرائین دست می دهد ، و در این حالت است که قبل از این که خون فشار آورد رگها سفت و سخت می شود و دهانه آنها تنگ می شود و نمی گذارد خون به راحتی و آسانی از معبر رگها عبور کرده و به نقاط مختلف بدن سیر نماید و در نتیجه ، خون فشار می آورد و بیماری فشار خون به وجود می آید . چندین سال است که علم و دانش در مقابل این بیماری قد علم کرده و به مبارزه پرداخته است ولی کسانیکه به این بیماری مبتلا می شوند ، و همچنین پزشکانی که به معالجه این بیماران می پردازند یک زبان می گویند: ((تصلب شرائین لازمه پیری است ، و این دو یعنی پیری و تصلب شرائین لازم و ملزوم یکدیگرند و باید تسلیم شد و عوارض آنرا به جان خرید . در زمان حاضر وضع نامساعدی پیش آمده و من خودم به چشم دیده ام که صدها نفر از مردم علاقه مند و دانا ، موفق شده اند جلو تصلب شرائین را به وسیله رژیم غذایی بگیرند ، و غذای خود را از موادی ترتیب داده آن که چربی نداشته هر روز بر مقدار مصرف ویتامین می افزوده و مقدار زیادی آب سبزیهای شفا بخش را خورده اند و در عوض ، هفت ماه تا یک سال با تعقیب این شور ، بکلی سالم شده اند . من خوشنودم از اینکه می توانم اعلام کنم که ما امروز علت اصلی و واقعی بیماری تصلب شرائین را می دانیم)) (۳۸۹) ب : کبد و کیسه صفرا چربیهای خارج از حد نیز تاثیرات ناگواری بر روی کبد که یکی از مهمترین اعضا بدن است می گذارد ، و کیسه صفرا دچار اختلال می نماید . ((دکتر ((روژر گلنارد)) یکی از پزشکان معروف و سرشناسی است که در ((ویشی)) مطب داشته و در معالجه امراض کبد و کیسه صفرا شهوت جهانی دارد و بیماران بیشماری که برای معالجه به او مراجعه می کنند از او می پرسند: علت اینکه دسته معینی از مردم در معرض حمله و خطر بیماری کیسه صفرا هستند چیست ؟ دکتر نام برده مرتب برای این سؤال کنندگان متعدد ، جواب می دهد سه عامل بزرگ در اختلال کیسه صفرا تاءثیر دارد: ۱ - جنس زن . (منظور زیاده روی و افراط در شهوت رانی است ) ۲ - چربی و روغن ۳ - تجاوز سن از چهل سالگی)) (۳۹۰)

## روغن زیتون

درخت زیتون بر گهای دراز و باریک و گلهای خوشه ای دارد ، میوه آن بیضی شکل است . درخت زیتون در کشور ما در رودبار ، گرگان ، دره سفید رود ، منجیل ، افشار ، حاجی لر و بلوچستان به عمل می آید . و اصولاً زمینهای مناسب برای پرورش درخت زیتون زمینهای گرم کنار دریای مدیترانه است بهمین علت است که در یونان و ایتالیا و سواحل مدیترانه و در کشورهای شمال آفریقا و فلسطین این درخت از قدیم کاشته شده است درخت زیتون می تواند تا دو هزار سال عمر کند ولی بشر طی که سرما و یخبندان شدید ، آنرا خشک نکند . میوه زیتون ، خام خورده می شود و از آن نیز روغن هم می گیرند . روغن زیتون مایعی است شفاف کمی سبز رنگ یا زرد طلایی ، روغن زیتون در حرارت ۱۵ درجه باید کاملاً شفاف باشد و همین که حرارت ، به ده درجه تنزل کرد باید کدر گردد و در درجه صفر باید منجمد و دانه شده و در بیست درجه زیر صفر باید کاملاً بسته شود . روغن زیتون به دو صورت مصرف می شود: ۱ - به صورت خوراکی ۲ - به صورت چرب کردن و مالیدن بدن . روغن زیتون خوراکی از روغنهایی که مورد توجه بسیار پیشوایان اسلام بوده ، روغن زیتون است ، به طوری که آنرا با سرکه یک خورش معمولی بسیار خوب می دانستند . عن ابی عبدالله (ع) قال : کان احب الاصباغ الی رسول الله (ص) (الخل و الزيت ، و قال هو طعام الانبیاء (۳۹۱))

امام ششم (ع) می فرماید: بهترین خورشها نزد رسول خدا(ص) سرکه و روغن زیتون بوده و نیز آن حضرت فرمودند: این غذا، غذای انبیاء است. خوردن روغن زیتون با سرکه از نظر غذایی قابل دقت و توجه است که بعدا شرح خواهیم داد. عن ابی عبدالله (ع) الخل و الزيت من طعام المسلمین (۳۹۲) حضرت صادق (ع) فرمودند: روغن زیتون و سرکه جزو غذاهای مسلمانان است. پیامبر اکرم (ص) روغن زیتون را بر طرف کننده صفرا و بلغم و مقوی اعصاب و نیکو کننده اخلاق و باعث پاکی نفس و از بین برنده غم و اندوه می دانستند. و درباره خوردن آن سفارش فرمودند. عن النبی (ص): علیکم بالزیت فانه یکشف المرء و یذهب البلغم و یشد العصب و یحسن الخلق و یطیب النفس و یذهب بالغم (۳۹۳) ((روغن مایع زیتون، سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی خصوصا پتاسیم است، و قرنها است که روغن زیتون با نان، یکی از منابع اصلی غذایی را به انسان ارزانی داشته است)) (۳۹۴) ((روغن زیتون برای تولید سوخت بدن ارزش زیاد دارد زیرا صدگرم آن ۲۳۴ کالری حرارت می دهد و از این جهت یک غذای نیروبخش است - و کسانی که می خواهند سلامتی داشته باشند باید به این اکسیر، علاقمند شوند. . . . . روغن زیتون نرم کننده و ملین است و برای رفع عوارض کلیه ها و سنگهای صفراوی و قولنجهای کلیوی و کبدی و رفع یبوست، بسیار نیکوست. . . . . خوردن کمی زیتون با غذا اشتها را زیاد می کند و ترشحات غدد مخصوصا صفرا را اصلاح می نماید ولی زیاده روی در خوردن آن، باعث زیادی ترشحات این دو غده می گردد و باعث بی خوابی و لاغری است و از این جهت خوردن آن به اشخاص چاق و بلغمی مزاج توصیه می شود)) (۳۹۵) به این ترتیب روغن زیتون هم سنگهای صفراوی را از بین می برد و هم مناسب بلغمی مزاجهاست. در روایات اسلامی خوردن آن را با سرکه تجویز کرده اند، و ما وقتی به کتب قدما نگاه می کنیم می بینیم روغن زیتون را صفراوی می دانند، و برای آن مصلح می نویسند، مصلح یعنی اصلاح کننده خاصیت آن، و بهترین مصلح آن را سرکه می دانند از این رو اگر کسی روغن زیتون را با سرکه مصرف کند چنانکه امروزه هم سالادها را اینطور می سازند دیگر باعث لاغری و بی خوابی نمی شود و ویژه اشخاص چاق و بلغمی مزاج نخواهد بود. عن الرضا(ع) انه قال ((نعم الطعام الزيت یطیب النكهة و یذهب البلغم و یصفی اللون و یشد العصب و یذهب بالوصب و یطفی الغضب)) (۳۹۶) امام هشتم (ع) می فرماید: روغن زیتون غذای خوبی است، زیرا بوی دهان را خوشبو می نماید و بلغم را بر طرف می سازد، صورت را صفا و طراوت می دهد اعصاب را تقویت نموده، مرض و درد را می برد و شراره غضب را در نهاد انسان خاموش می سازد. خوشبویی دهان و طراوت صورت مربوط به کبد است. ((روغن قند و تنبلی کبد بسیار نافع است خوردن روغن زیتون جهت باز کردن زنگهای تیره معجزه می کند)) (۳۹۷) ((یک قاشق سوپ خوری، روغن مایع زیتون، برای اشخاصی که از کبد می نالند، داروی شفابخش ممتازی است و باید صبح ناشتا آنرا بخورند، یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون اگر صبح ناشتا خورده شود علاوه براینکه هیچ گونه دل دردی به وجود نمی آورد، مجاری روده ها را چرب کرده و به توده غذاهایی که در آنجا جمع شده اند اجازه میدهد راه عادی خود را آهسته آهسته طی کنند. از طرف دیگر روغن زیتون وقتی صبح ناشتا میل شود کمک به کبدهای تنبل می کند و کیسه صفرا هم به فعالیت افتاده از تولید و تکثیر میکربها در امعاء جلوگیری می نماید. کسانی که نمی توانند مصرف روغن زیتون را صبح ناشتا تحمل کنند و آنرا با میل بخورند می توانند با آب لیمو آنرا مخلوط سازند، بعلاوه چنین اشخاصی می توانند به هر وعده غذای خود یک قاشق قهوه خوری، روغن زیتون را مخلوط کرده و مصرف نمایند و بدین ترتیب رفته رفته به مصرف روغن زیتون عادت کرده و آنرا بدون هیچ گونه ناراحتی و دل به هم خوردگی خواهند خورد)) (۳۹۸) رابطه بسیار مستقیمی بین سلامت جسم و صحت روان موجود است بطوریکه هر کدام در دیگری اثر مستقیم دارند و البته وقتی کبد خوب کار کند و کیسه صفرا فشار نیاورد و سایر اعضا هر یک کار خود را بنوبه انجام بدهند، قسمت عمده عصبانیتها و نگرانیها و بد اخلاقیها بر طرف می شود، به همین جهت در کلام پیامبر اکرم (ص) و امام رضا(ع) این دو نکته قابل توجه است که فرمودند: ((خوردن روغن زیتون سبب حسن خلق و خاموش ساختن غضب است)) مصارف خارجی روغن زیتون را برای نرمی پوست بدن و موهای سر میمانند و در اسلام به این

موضوع سفارش شده، چنانکه بخوردن آن نیز سفارش شده بود، از جمله: ۱- قال رسول الله، ((كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة)) (۳۹۹) روغن زیتون را بخورید و به بدن بمالید زیرا از درخت با برکتی است. ۲- فی وصیته لعلی (ع) قال یا علی کل الزيت و ادهن به فانه من اکل الزيت و ادهن به لم یقریه الشیطان اربعین یوما (۴۰۰) از سفارشهای پیامبر اکرم (ص) به علی (ع) است، که روغن زیتون بخور و ببدن بمال، زیرا کسانی که از این دو استفاده می کنند، تا ۴۰ روز (مدت زیادی) از میکروبها محفوظند. ((برای مصارف خارجی، یعنی روغن مالی پوست و مو، کهنه آن بهتر از تازه است و روغن کهنه که هفت سال مانده باشد در تسکین آلام مفاصل، بهتر از روغن بلسان است)) (۴۰۱) روغن زیتون درمان پوستهای خشک و پژمرده است. ((اگر پوست شما خشک است متوجه باشید که آب را زیاد گرم نکنید و پیش از اینکه وارد آب گرم شوید یک قاشق مرباخوری روغن زیتون را در آب بریزید و سپس با صابون توالت که خیلی چرب باشد خود را صابون زده و شستشو دهید وقتی کاملا تمیز شدید و استراحت کردید نصف آب گرم را ازوان بیرون کنید و بجای آن شیر آب سرد را باز کنید تا وان پر شود و سپس با دست، آب سرد و گرم را مخلوط کنید تا آب وان رفته رفته سرد شود و سپس سه دقیقه در آن وان بخواهید خواهید دید که بدن شما سوزن سوزن شده و قرمز می گردد، احساس خستگی می کنید، اما شما ابدا سردتان نمی شود، پس از این کار خودتان را لای حوله بزرگی بپچانید و خشک کنید و سپس به رختخواب رفته و عضلات بدنتان را آزاد بگذارید تا هر چه غم و اندوه واقعی و یا خیالی دارید از شما دور شوند)) (۴۰۲) برای جلوگیری از ریزش موهای سر، باید ده روز پی در پی سر را با روغن زیتون مالش داد و قبل از خواب آن را بست و خوابید و صبح که از خواب برخاست آنرا با آب ملول (نیمگرم) و با صابون (مارسی) (۴۰۳) شست. . . برای معالجه سواد، مدت یک هفته صد گرم برگ تاج ریزی سیاه را در دویست گرم روغن زیتون بخیسانید و این روغن را مثل کمپرس بر روی پوست بمالید اگر پوست پا یا دست شما ترک خورده است برای معالجه آن به اندازه مساوی گلسرین و روغن زیتون را مخلوط کرده و پوست خود را روغن مالی و چرب کنید. بچه هایی که استخوان نرم دارند و یا مبتلا به ((راشی تیس)) و کم خونی هستند باید تن آنها را روغن زیتون مالش داد. اگر روغن زیتون را با سیر کوبیده مخلوط کنند روغن بوجود می آورد که برای انواع رماتیسم و درد عضلات و یا اعصاب، گرانها است و باید با دست آنرا روی موضع درد بمالند و ماساژ دهند)) (۴۰۴)

### گل بنفشه

گل بنفشه دو قسم است ۱- بنفشه معطر ۲- بنفشه سه رنگ بنفشه معطر در حاشیه جنگلها بیشه ها و کنار جویبارها می روید و چون گلهای آن در طب زیاد مصرف می شود بعضی هم آنرا می کارند و از اساس آن در عطر سازی استفاده می کنند. برگهای گل بنفشه معطر، کامل و بزرگ و به واسطه دمبرگ بزرگی به ریشه متصل است و ریشه آن پر مو و رشته رشته است، و ساقه ندارد و برگها و گل آن مستقیما از ریشه در می آید وقتی بنفشه در کنار جویبارها و بیشه ها به گل می نشیند پیام آور بهار است. شما گل و برگ بنفشه را در فروردین با دقت بچینید و سعی کنید روی هم انباشته نکنید، بلکه آنرا در سبدهای بصورت طبقات نازک بریزید و در جایی که هوا عبور کند بگذارید تا خشک شود گل بنفشه سه رنگ در ایران بنام بنفشه فرنگی معروف است و در نواحی شمال ایران که هوا مرطوب و از نظر آب و هوا چون کشورهای اروپایی است میروید. بنفشه سه رنگ به حالت وحشی می روید و گلها و برگ آن کوچکتر از بنفشه ای است که می کارند گلهای بنفشه سه رنگ از اواسط ماه فروردین پیدا می شود و تا ماه مهر دوام می آورد و در گلهای آن رنگ بنفش سیر و سفید و زرد دیده می شود و هر گاه پنج گلبرگ دارد. بنفشه چه دارد؟ ((تمام قسمتهای گیاه بنفشه مخصوصا ریشه آن دارای ویولین است، طبق آخرین تجربه های علمی که روی گیاه بنفشه بعمل آورده اند معلوم شده است بنفشه دارای موسیلاژ، آسید سالیسیلیک، ماده رنگی، معلوم، قند ایرون، آسید مالیک و ویولین می

باشد)) (۴۰۵) اسلام و بنفشه برای بنفشه در اسلام دو مصرف دیده می شود. ۱ - مصرف داخلی ۲ - مصرف خارجی درباره مصرف داخلی آن پیامبر اکرم (ص) می فرماید: لو علم الناس ما فی البنفسج لحسوه حسوا (۴۰۶) اگر مردم می دانستند خداوند در بنفشه چه خواصی قرار داده است از آن بسیار می خورند. ((بنفشه اگر تازه باشد شکم را استراحت می دهد، صفرا را کم می کند، سینه را پاک کرده و آئزین را درمان می کند، شما وقتی بنفشه را برای درمان برونشیت، سیاه سرفه، گریپ، میگرن، زکام، و یا اختلالات کلیه مصرف می کنید فوائد آنرا مشاهده خواهید کرد. در پزشکی جدید برگهای بنفشه را برای درمان سرطان، داروی متوتری می دانند و در حال حاضر مشغول مطالعه درباره آن هستند، در سال ۱۹۰۵ یک پزشک انگلیسی به نام (گوردون) اعلام داشت که بنفشه را خیسانیده و آن را به عنوان مصرف داخلی و خارجی به کار برده و ناراحتی دمل های دردناک را آرام و حجم آنها را کم کرده است)) (۴۰۷) و می بینیم پیشوایان اسلام در مورد درمان بیماریها به وسیله بنفشه دستوراتی داده اند، از جمله امیر المومنین (ع) می فرماید: اکسروا حر الحمی بالبنفسج و الماء البارد (۴۰۸) حرارت تب را بوسیله بنفشه و آب خنک از بین ببرند. ((پروان مکتب بقراط حکیم، بنفشه را برای سردرد، آفتاب زدگی و بیماریهایی عفونی همراه با تب و لرز تجویز می کردند. ((نیمر)) و ((لوکل)) با موفقیت، بنفشه را در معالجه برونشیت بکار برده اند (۴۰۹) درمان برونشیت (۴۱۰) ((جوشانده گل بنفشه خشک را با عسل، شیرین کنید و هر روز سه تا پنج بار و هر بار یک فنجان از آنرا بنوشید)) (۴۱۱) مصارف استعمال خارجی بنفشه نیز فراوان است و برای درمان انواع آئزین، برفک، خون ریزی لته و امراض پوستی، به کار می رود. ((درمان آئزین (۴۱۲) ۳۰ تا ۵۰ گرم گل بنفشه خشک را در یک لیتر آب سرد بریزید و ظرف محتوی آنرا روی آتش بگذارید تا به جوش آید، سپس آتش را خاموش کنید و ۱۵ دقیقه بگذارید بماند تا دم بکشد بعد آن را به عنوان دوی غرغره مصرف کنید. برای درمان برفک نیز به همین طریق باید از گل بنفشه استفاده نمود و اگر برفک در دهان است آن را غرغره کنید و اگر در جای دیگر است مانند محلول شستشو مصرف نمایید. و نیز با همین جوشانده اگر روزی دو بار دهان را شستشو دهید تحریکات لته ها را متوقف می کند و آنها را محکم می سازد و در نتیجه دیگر دچار خونریزی لته ها نمی شوید)) (۴۱۳) روغن بنفشه پیشوایان اسلام در مصارف استعمال خارجی بنفشه به روغن آن تاءکید فرموده اند و روغن بنفشه را در چند مورد برای مالیدن، به سر و بدن یا پیشانی و در موارد دیگر، برای چکاندن در بینی تجویز نموده اند: قال ابو عبدالله (ع) ((نعم الدهن البنفسج ليزهبالداء من الراس و العين فادهنوا به)) (۴۱۴) امام صادق (ع) می فرمودند: روغن بنفشه روغن بسیار خوبی است زیرا دردهای سر و چشم را از بین می برد، پس آنرا بکار ببرید. ((دیوسکورید برگ بنفشه را بصورت ضماد برای ورم چشم و اختلالات بصری مصرف می کرد)) (۴۱۵) عن ابی عبدالله (ع) (دهن الحاجین بالبنفسج فانه يذهب بالصداع (۴۱۶) امام ششم می فرماید: روغن بنفشه را به ابروان خود بمالید زیرا سردرد را از بین می برد. در زمان امام صادق (ع) مردی از استر افتاده بود و مغزش صدمه دیده بود، آنحضرت فرمودند روغن بنفشه در بینی او بچکانید، با این دستور آن مرد بزودی بهبود یافت)) (۴۱۷) دانشمندان اثرات نیکوی بنفشه را بر زخمهای جلدی بسیار گفته اند، و لیکن پیشوایان اسلام، بنفشه را به کمک روغن ها (مانند کنجد یا بادام) موثر و بهتر دانسته اند. ((برگهای بنفشه را در کمی آب می پزند و آنرا له کرده و به صورت ضماد در می آورند و برای معالجه ترک خوردن و زخمهای جلدی سرپستان خانها استفاده می کنند، در این مورد بخصوص، برگهای تازه بنفشه را هم میتوان له کرده و بصورت ضماد استعمال کرد)) (۴۱۸) ((جوشانده بنفشه خشک را به ترتیبی که تهیه آن را در مورد آئزین شرح دادیم آماده کنید و مثل محلول شستشو با قطعه ای پنبه روی بثورات زخمهای جلدی خود بمالید)) (۴۱۹) طبق تجربیات زیاد، در مواقعی که بینی، خشک می شود یا انسان گریب شده باشد و بینی او گرفته شده باشد، روغن بنفشه، بهترین درمان است.

گل ختمی گیاهی اس که گاهی ارتفاع آن به یک متر ونیم می رسد ، ساقه آن گرد و دارای رنگ سبز پریده و پوشیده از کرکهای نرمی است . برگهای ختمی ضخیم و دارای کرک و سفید رنگ و زاویه دار می باشد ، ریشه گل ختمی گرد و دودکی شکل و در خارج از خاک سفید رنگ است و دارای نشاسته ، صمغ ، ماده ملونه زرد رنگ ، مواد سفیده ای ، آسپاراژین ، تیائین ، تانن و روغن به مقدار ثابت می باشد گل ختمی در ماه تیر و مرداد گل می دهد و گلهای آن بزرگ و به رنگ سفید یا صوتی می باشد . گل ختمی هر چند مصارف گوناگونی در استعمالات داخلی دارد ولی موارد استعمال خارجی آن نیز حائز اهمیت است ، خواص استعمالات خارجی آن نظیر گل بنفشه است . در اسلام از گل ختمی بعنوان یکی از بهترین چیزهایی که باعث شستشوی سر و صورت است ، نامبرده شده و خواصی برای آن در این قسمت بیان گردیده : ۱ - قال امیر المومنین (ع) ((غسل الراس بالختمی یذهب بالدرن و ینفی الافذار)) (۴۲۰) علی (ع) فرمود: شستشوی سر با ختمی ، چرک و کثافات را از بین می برد . ۲ - سمعت ابالحسن (ع): ((غسل الراس بالختمی یوم الجمعة من السنه و یحسن الشعر و البشر ، و هو امان من الصداع (۴۲۱) امام هشتم میفرماید: شستشو دادن سر را با گل ختمی در روز جمعه جزو دستورات پیغمبر اسلام (ص) است علاوه بر این دارای خواصی است مانند اینکه موها و صورت را زیبا می نماید ، و از سردرد جلوگیری می کند . حمام تسکین دهنده ((گل و ریشه ختمی چون در آب خیس شود ، لعاب زیادی از آن بیرون می آید که آنرا برای شستشوی بدن بکار می برند و گاهی حمام ته نشین به آن میگیرند ، این قسم حمام تسکین دهنده است و در موردی که پوست ، خارش داشته باشد و یاورم کرده باشد مفید خواهد بود)) (۴۲۲) ((برای شستشوی زخمها ، سابقا از مطبوخ گل ختمی استفاده می کردند ، و هنوز هم برای زرد زخم ، معمول است و هیچ یک از داروهای گران قیمت امروز ، جای آن را نگرفته است)) (۴۲۳)

## بخش ششم: عوامل مرگ تدریجی

### عوامل مرگ تدریجی

بعضی از خوردنیها و آشامیدنیها که جزو غذاهای بسیار مرسوم ملتها شده اند ، صرف نظر از این که فاقد مواد ویتامینی ، و قدرت غذائی هستند ، برای انسان بطور تدریج ، ایجاد مرگ مصنوعی می نمایند .

### دخانیات

دخانیات کلمه ای است عربی مشتق از ((دخان)) که در لعنت به معنی دود است ، بنابراین هر چه ایجاد دود کند به نام دخانیات نامیده می شود ، ولی در اصطلاح امروز ، دخانیات به توتون ، تنباکو ، و مشتقات اینها مانند سیگار ، چپق ، و قلیان گفته می شود . دخانیات چنانچه از معنی آن پیداست غیر از دود چیزی نیست و دود همان کلمه ای است که انسان از شنیدن آن تنفر دارد ، زیرا کلمه دود انسان را بیاد تاریکیها ، تیره گیها و خفقانه می اندازد ، دود یعنی ظلمت و فشار روح و دل . آری همین دخانیات است که جسم و روح ما را می فشارد ، صورت گلگون جوانان را به تیرگی و سیاهی می کشاند ، و قلب روشن آنان را تیر و تاریک می سازد ، و همان دود است که اخلاق نیکوی انسانها را به تندی و عصبانیت ، تبدیل می کند . دخانیات همان دودی است که بشر با یک کبریت آنرا روشن می کند ، و بوسیله آن خرمن زندگی خود را به آتش می کشد ، و در این خرمن ، قبل از هر چیز سلامت خود را می سوزاند و سپس در آمد روزانه خود را که برای بیشتر افراد ، با کندن جان ، فراهم می شود به آتش می کشد حال بهتر است با ترکیبات اصلی این دود و دخان بیشتر آشنا شویم . ترکیبات شیمیایی ، توتون و دود آن عبارتند از: ((۱ - نیکوتین ۲ - گاز کربنیک ۳ - اسید استیک و اسید سیانیدریک ۴ - الکل متیلیک ۵ - آمونیاک ۶ - پریدین ۱ -)) ((نیکوتین)) در سال ۱۸۲۸ بوسیله

((پوست وت و ایمان)) کشف شد، اگر محلول یک یا دو در صد نیکوتین خالص به قورباغه تزریق شود، مرگ آن حتمی است برای کشتن خرگوش ۴/۱ تزریق آن کافی است و برای کشتن سگ ۲/۱ تا دو قطره ۲ - ((گاز کربنیک)) همه می دانند موجب خفگی است ۳ - ((اسید استیک و اسید سیانیدریک))، با یک قطره این اسید یک انسان را می شود نابود ساخت ۴ - ((الکل متیلیک))، باعث کوری چشم است ۵ - ((آمونیاک))، همان چیزی است که از فساد مواد آلی تهیه می شود ۶ - ((پریدین)) مولد سرطان است. باید دید کسی که روزی ۲۰ عدد سیگار می کشد تا چه اندازه خود را به مرگ تدریجی مبتلا کرده است: در ۲۰ عدد سیگار: نیکوتین پریدین آمونیاک اسید سیانیدریک اسید کربن بد نیست از معتادین به دخانیات پیرسیم به جای پول دادن و خریدن این همه سموم و بعد کشیدن و مسموم شدن، بهتر نیست این پولها را صرف میوه های شیرین و گوارا بنماید؟ بعضی از افراد معتاد برای سیگار کشیدن خود دلیل می آورند و می گویند: کشیدن سیگار باعث آرامش فکر و اعصاب است ولی این دلیل صحیح نیست، زیرا: ((استعمال دخانیات در حین انجام کارهای سنگین دو چندان ضرر می رساند. کسی که در اثر فشار کار زیاد جسمی، استراحت می کند بنا به گفته فیزیولوژیست ها دین خود را در قبال اکسیژن ادا می کند. در موقع اشتغال به کار سنگین احتیاج به اکسیژن آنقدر افزایش می یابد که بدن در آن حالت با نقص کشیدن های پی در پی تند و عمیق و تشدید کار قلب، نمی تواند اکسیژن را تأمین کند و در نتیجه نقص اکسیژن گیری، خستگی تولید می شود. رفع خستگی انسان پس از کارهای سنگین با تنفس عمیق باید توأم با شدت تا مواد حاصله در حین کار در اثر اکسیداسیون از بین بروند، استعمال دخانیات در چنین وضعی موجب کمبود اکسیژن گیری گردیده و از نیروی کار می کاهد. روی این اصل مشاهده ((اسکی بازی)) که در حال اسکی سیگار به دهن دارد و یا ورزشکاری که بخاطر سیگار خمیازه می کشد چقدر ملال انگیز است)) (۴۲۴) دخانیات و ویتامین ث ((دخانیات ویتامین ث)) بدن را فاسد می نماید و شخص معتاد را زود پیر می کند، زنان معتاد کمتر بار دار میشوند و زود یائسه می گردند، زخم معده معتادین دیر جوش می خورد. قطران دود که به صورت جرم می باشد ایجاد سرطان می نماید)) (۴۲۵)

### قندهای مصنوعی

یکی از مواد لازم بدن، مواد قندی است یعنی شیرینیها، چنانکه چربیها نیز قسمت دیگری از مواد ضروری بدن را تشکیل می دهند، ولی مواد قندی ضروری را بایست از قندهای طبیعی تأمین نمود، مثلاً با خوردن خرما، عسل، چغندر... کاملاً مواد قندی بدن تأمین می شود قندهای مصنوعی بواسطه داشتن مقادیری داروهای شیمیایی برای سلامت بدن مضر است و جزء عوامل مرگهای تدریجی محسوب می شود. ((لبو تمام مواد لازم را از نظر ویتامین و آنزیم جهت هضم و جذب قند دارد، قندی که با کمک داروهای شیمیایی از چغندر گرفته می شود فایده این عوامل مفید بوده و برای اینکه در بدن سوخته و نیروی لازم را تحویل دهد ناچار است که این عوامل را از غذاهای دیگر و ذخایر بدن گرفته انسان را دچار کمبود آنها ساخته و موجب گرسنگی نامرئی گردد و سرانجام بیماریهایی ایجاد نماید. قند سفید یک غذای محرک و بیماری زا است و در زندگی نیمه مصنوعی شما از غذاهای کشنده مسحوب می شود مرگ تدریجی که از خوردن قند سفید به انسان دست می دهد، عامل بسیاری از ناخوشیها و ناراحتیهای جسمی و روحی است، دندان را خراب می کند، خون را کثیف می نماید. کبد را که سکان کشتی بدن است خراب می نماید و سلسله اعصاب را ضعیف می سازد. به این جهت من به شما توصیه می کنم که برای شیرین کردن کام خود، حتی المقدور از شیرینیهای طبیعی مثل عسل، مویز، شیره، خرما و لبو استفاده نمایید، و اگر خواستید قند سفید بخورید از قند نیشکر بهره مند شوید)) (۴۲۶)

### چای - قهوه - انواع کولاها



چای و کولاها خصوصاً چای خوراکی جزو رژیمهای عموم خانواده هاست ، عمومی ترین وسیله پذیرایی هر مهمانی است ، قهوه هم کم و بیش در بعضی خانواده ها استعمال می شود . با آنکه چای و قهوه و همین طور کولاها فاقد مواد ضروری و لازمند متأسفانه نزد بیشتر خانواده ها بحسب عادت از رایج ترین آشامیدنیها می باشند . ((یک دسته دیگر از غذاهای ضد حیاتی ، اجسام دو محلولی هستند که در آب و روغن حل می شوند . خاصیت این اجسام این است که به کمک آب به طرف سلولهای بدن می روند و در چربی غشاء سلولها مخصوصاً سلولهای عصبی حل شده داخل آنها راه یافته سبب تخدیر و بی حس کردن سلولهای می شوند . مهمترین این اجسام دو محلولی عبارتند از الکل ، مرفین ، تریاک ، کافئین ، قهوه و چای ، تنوبرملین و کاکائو . اشخاص معمولاً بدون آنکه مسمومیت این مواد را منکر شوند خود را بوسیله آن مسموم می کنند . . . ما صبح بجای آنکه میوه بخوریم صبحانه خود را با چای شروع می کنیم ، و تا آخر شب هر موقع هوس نماییم خود را مسموم می سازیم . کولاها نیز آشامیدنیهایی هستند که مقداری کافئین دارند ، و حتی مقدار این سم در آنها دو برابر یک قهوه بسیار تند است ، کولاها تولید زخم معده کرده و مینای دندان را فاسد می کنند . لیمو نادها ، آشامیدنیهای بسیار بدی هستند زیرا اگر با قند سفید درست شوند ضررهای بسیار دارند و زود فاسد می شوند و حال آنکه لیمو ناد سازها برای جلوگیری از ترش شدن آن معمولاً ((ساختارین)) که سم کبد است استعمال می نمایند)) (۴۲۷) چای و قهوه عامل خوابی و ریزش موی سر است . ((بعضی از سموم مثل کافئین که در چای و قهوه وجود دارد خواب را کم می کند)) (۴۲۸) ((یکی از عوامل موثر ریزش و سفید شدن موی سر قهوه است ، در آزمایشگاه به عده زیادی از کوچکچه های هندی که خوب تغذیه شده بودند مقداری قهوه خوراندند پی از مدتی دیدند که در این حیوانات عوارض کمبود ویتامین های (ب) ظاهر شده است ، بعد از آزمایش و تشریح دقیقی که در آنها به عمل آمد معلوم شد قهوه ای که به این حیوانات خورنده شده است تمام ویتامین های (ب) را در معده و روده ها حل کرده و به خارج دفع و نگذاشته است جذب خون و بدن شود)) (۴۲۹)

## قسمت دوم: تأثیر اخلاق بر جسم و بدن

### مقدمه

اخلاق سرمایه سلامتی است قسمت دوم کتاب مربوط به اخلاق است . ما اگر سلامت انسانها را به دقت مورد نظر قرار بدهیم بایستی از دو جهت قضاوت نماییم . یکی از جنبه روح و اخلاق ، دوم از نظر جسم و بدن . بهداشت را نمی توان از دریچه بدن دید ، زیرا ما خود به تجربه دریافتیم که ناراحتیهای روحی و هیجانهای درونی علاوه بر آنکه باعث اختلال فکر و تشویق خاطرند در بدن نیز آثار بدی دراند و مزاج را از صراط مستقیم صحت و اعتدال منحرف می کنند و منشا بیماریهای مختلفی می شوند:

### حسد

مثلاً یکی از بیماریهای روانی حسد است ، شخص حسود هر چند مواظبت جهات بهداشت را بنماید ولی شراره های حسد که در ((اندرون)) وجودش زبانه می کشد ، اعصاب او را خورد کرده ، سلامت وی را می سوزاند . علی (ع) می فرماید: ((العجب لغفلة الحساد عن سلامة الاجساد)) (۴۳۰) جای شگفتی است که افراد حسود از سلامت بدن خود غافلند .

### ناامیدی

نا امید بودن به آینده که نتیجه اش غم و اندوه است یکی از حالات روحی و روانی است که برای بشر ارمغانی غیر از درد و مرض

نمی آورد. علی (ع) میفرمود: الحزن یهدم الجسد (۴۳۱) اندوه و غم بدن را ویران می کند. هر که غم جهان خورد کی برد از حیات بر رو تو غم جهان مخور تا ز حیات بر خوری روح و بدن به قدری با یکدیگر مرتبط و متحدند که حالات نیک و بد هر یک در دیگری اثر می گذارد و این مطلب مورد قبول کلیه دانشمندان دیروز و امروز جهان است، بدن آدمی تحت تأثیر حالات روان است، و روان نیز تحت تأثیر حالات بدن می باشد. کسی که دچار نگرانی و تشویق خاطر است و در ضمیر خود احساس ناراحتی و بی قراری می کند، خواه و ناخواه این حالت روانی آثار نامطلوبی روی بدن او می گذارد و جسم وی را از مسیر سلامت و اعتدال منحرف می کند. علی (ع) می فرمود: ((الهم نصف الهرم)) (۴۳۲) اندوه نیمی از پیری است. در تحقیقات علمی دانشمندان ثابت شده است که یک قسمت ملاحظه از بیماریهای نواحی مختلف بدن، ناشی از هیجانهای روحی و نگرانی های روانی است، برای درمان اساسی این قبیل بیماران لازم است در درجه اول به ریشه مرض توجه شود و قبل از معالجات پزشکی و دارویی باید با نگرانیها و بیقراریهای جان مبارزه کرد و آنها را از صفحه خاطر بیمار بر طرف نمود. ((هفتاد در صد از بیماران که به پزشکان مراجعه می کنند در صورتی که خویشتن را از قید ترس و نگرانی آزاد سازند می توانند شخصا خود را معالجه کنند. از جمله می توان سوء - هاضمه عصبی، بعضی از زخمهای معده، اختلالات قلبی، مرض به خوابی، بعضی سر دردها و چند نوع فلج را از آن طبقه دانست. دکتر ((ژوزف متاکو)) مولف کتاب ((اختلالات عصبی معده)) نیز نظیر همین را می گویند: ((آنچه می خرید باعث فرجه (۴۳۳) معده نمی شود، بلکه آنچه شما را می خورد (نگرانی) موجب پیدایش این زخم است)) دکتر ((الواریز)) که در کلینیک ((مایو)) کار می کند می گوید: شدت و ضعف زخمهای معده اغلب نسبت مستقیم با شدت و ضعف درجه هیجانها درونی دارد این گفته متکی به آزمایش و مطالعه در پانزده هزار بیماری است که برای اختلالات معده به کلینیک ((مایو)) مراجعه کرده اند و چهار پنجم آنها اساس و علت طبی برای بیماری معده خود نداشتند. ترس، نگرانی، حسد، خود پسندی فوق العاده، عدم لیاقت در سازش با محیط، اکثرا علل موثر بیماری های معده و زخمهای آن می باشد، زخم معده باعث مرگ شما است، و مطابق مندرجات مجله ((لایف)) در بین امراض مهم و خطرناک، رتبه دهم را حائز است. برادران ((مایو)) که کلینیک آنها معروفیت فراوان دارد اعلام داشته اند که نصف بیشتر تختخوابهای بیمارستانها را کسانی اشغال کرده اند که گرفتار ناراحتی عصبی می باشند و مرض آنها از فساد و خراب بودن اعصابشان نیست، بلکه از هیجانهای درونی، محرومیت، تشویش، نگرانی، ترس، عدم موفقین و ناامیدی، سرچشمه میگیرد... هم اکنون روی میزم کتابی از دکتر ((ادوارد پودلسک)) تحت عنوان (جلو نگرانی را بگیر و سالم و راحت زندگی کن)) قرار دارد که فصول بر جسته آن را از این قرار است: نگرانی با قلب چه میکند؟ فشار خون از نگرانی بوجود می آید، رماتیسم ممکن است از نگرانی باشد، نگرانی چگونه معده شما را ضعیف می کند؟، نگرانی و غدد درقی، مرض قند از نگرانی بوجود می آید، ((دکتر ویلیام ماک گونیگل)) در انجمن دندان پزشکان آمریکا اظهار داشت: نگرانی باعث خرابی و فساد دندان می شود، و اینطور نطق خود را ادامه داد: هیجانها و احساساتی که مولد نگرانی و ترس است باعث بر هم خوردن توازن کلسیم بدن شده و دندان را فاسد می کند)) (۴۳۴) گفتیم اخلاق، سرمایه سلامت است، پس باید صفات بد را ترک کنیم و خصال نیکوی خود را بسر حد کمال برسانیم قرآن مجید در مورد تحولات و دگرگونیهایی که در زندگی افراد پیش می آید چنین می گوید: ((ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم)) (۴۳۵) خداوند هیچ گروهی را عوض نمی کند، مگر آنکه آن گروه در خود تغییر و تحولی ایجاد نمایند. ((برگسون فیلسوف فرانسوی می گوید: وجود یعنی تغییر و تحول، تحول یعنی رشد و تکامل، رشد و تکامل یعنی به خلفت خود ادامه دادن)) (۴۳۶)

### اضطرابها را در هم شکنیم؟

اولین تحول، تحصیل اطمینان و آرامش روان و قلب است. آرامش قلب و نجات از اضطراب و تزلزل، در ایمان و اعتقاد به مبدا

آفریدگار است . ((الا بذكر الله تطمئن القلوب)) (۴۳۷) دلها با یاد خدا آرامش می یابد . بشر در مواقع خطیر و آنجایی که نگرانی و اضطراب روح ، به اوج اعلائی خود می رسد ، و هیجانهای درونی طوفانی بر پا می کنند و دانش روان شناس از آرام کردن آن عاجز می شود قدرت نیرومند ایمان به آن ناراحتی خاتمه می دهد و روح خود باخته و طوفانی را مطمئن و آرام می کند ایمان است که به انسان نیروی اراده می دهد ، تردید و دودلی را بر طرف می کند و راه و مسیر پایداری به انسانها نشان می دهد خلاصه زندگی با هدف و مقصدی را می آموزد . جان بی کایزل می گوید: ((بی ایمانی بخصوص از این لحاظ رنج آور است که دنیا و هر چه را که در اوس در نظر ما لغو و بیهوده و ناپایدار جلوه می دهد ، در صورتیکه صاحب ایمان در زندگی و آفرینش منظور و مقصودی می بیند)) (۴۳۸) فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است ((۴۳۹) شخص با ایمان اگر روزی گرفتار درد و رنج شد ، چون اضطراب درونی ندارد ، همان اطمینان قلبی در بهبود او کمک می نماید . ((دکتر کارل یونک در زوربخ مطب دارد و یکی از روان کاون نامی جهان بشمار می رود روزی ضمن صحبت می گفت : بین هزاران کسانی که پیش من آمده و از من کمک می خواهند آنهایی که به اصولی پایبند می باشند یا بدین خود ایمان دارند ، خیلی زود و سریع معالجه شده و شفا می یابند)) (۴۴۰)

### اعتدال در زندگی

اگر بگوئیم ریشه اساسی علم اخلاق ، اعتدال و میانه روی است سخن گزافی نگفته ایم ، علی (ع) در این باره میفرماید: لایری الجاهل الا- مفرطاً او مفرطاً (۴۴۱) انسان نادان همیشه در حال افراد و تفریط است . در قسمت اول این کتاب در باره خوردنیها خواندیم : که زیاد خوردن و کم خوردن هر دو مضر است ، اعتدال در خوراک ، اعتدال در مادیت ، اعتدال در معنویت و . . . اگر تا امروز تمام نگرانی و اندیشه شما صرف این شده است که از جهات مادی پیشرف کنید ، اکنون وقت آن رسیده است تا بخود پردازید ، و وسیله ای برای تکامل روح خود بجوئید . اگر عادت به تنهایی داشتید و همیشه منزوی و گوشه نشین بوده اید سعی کنید وسایلی بدست آورید تا بیشتر مردم را ملاقات کرده و با آنها معاشرت و آمیزش داشته باشید . اگر پر گو هستید عادت کنید کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش بدهید . اگر استاد و فیلسوف هستید و همه شاگرد شما بوده اند و به آنچه نمیدانید و تاکنون معلومات آنرا نیندوخته اید شروع به تحصیل و آموختن کنید . اگر آن قدر معاشرتی بوده اید که فرصت تفکر نداشته اید کمی انزوا اختیار کنید و چند دقیقه ای را برای فکر کردن بگذارید . اگر خیلی با احتیاط و محافظه کار هستید به کاری دست بزنید که آنرا خلاف احتیاط و برنامه خودتان تشخیص میدادید . اگر کارهای یکنواخت دارید ، برای چند روز ترتیب دیگری به آنها بدهید تا از صورت اولیه خارج شوند .

### شخصیت معتدل

از جهت روانی اگر آدم مستعد و خیلی مفراتی هستید شخصیت خودتان را معتدل نمائید ، و روحیه میانه روی را انتخاب نمایید . روحیه معتدل روحیه ای نرم و ملایم و انعطاف پذیر است . و اگر هم خیلی کم رو و کم حرفید و پذیرایی هر مدام و عقیده ای هستید خود را به طرف اعتدال بیاورید ، بیشتر فکر کنید و با برنامه باشید . فعالیت معتدل و بودجه معتدل کلید یک زندگی معتدل ، رژیم غذایی معتدل ، احساسات معتدل ، بودجه و در آمد معتدل است تا حدودی در مورد رژیم غذایی اسلام ، از نظر مقدار غذا ، و چگونگی خوراکها ، بحث شده و اما بودجه معتدل ، فعالیت و کار معتدل می خواهد ، بدون زحمت و کار ، در آمد نیست و بدون در آمد هیچ چیز فراهم نمی شود . حضرت صادق (ع) میفرماید: ((با هشام ان رایت الصنفین قد التقیا فلا تدع طلب الرزق فی ذلک الیوم)) (۴۴۲) اگر روزی را بینی که سربازان در میدان کارزار از دو طرف در مقابل یکدیگر صف کشیده اند و با مشتعل شدن آتش جنگ ، نگرانی و وحشت ، همه جرا را فرا گرفته است تو در همان روز از انجام کار و طلب روزی باز نایست ، و در

همان شرایط سخت و دشوار برای به دست آوردن معاش کوشش کن . حفظ آبرو ، عزت و مقام در میان دوستان و اقوام و خویشان ، عمر طولانی بدون دغدغه فکر و اضطراب مربوط به کار خوب و در آمد از مسیر صحیح است . امام هفتم (ع) می فرماید: ((طوبی لمن اسلم و کان عیشه کفافاً)) (۴۴۳) خوشا به حال کسی که اسلام بیاورد و در آمدش برای معاش او کافی باشد . بعضی از مردم ، برنامه میانه روی اسلامی را نداشته اند و خیال می کنند دینی یعنی انزوا ، گوشه نشینی ، ترک دنیا ، ترک مال و کوییدن همه امیال نفسانی ، در صورتی که پیشوایان دینی ما این طور نفرموده اند و خود نیز چنین نبوده اند . امام صادق (ع) می فرمود: ((لا خیر فیمن لا یحب جمع المال من حلال یکف به وجهه و یقضی به دینه و یصل به رحمه)) (۴۴۴) کسیکه علاقه به جمع مال حلال ، به منظور حفظ آبرو ، پرداختن بدهی و رسیدگی به خویشان ، ندارد ، خیری در او نیست . یک قسمت از فسادهای اجتماعی ، مانند دزدی ، تقلب ، دورغ و خصومتها بواسطه فقر است ، فقر است که مانند موربانه از درون ، دل و اندیشه انسان را می خورد و عامل بسیاری از اینهمه مفسده ها و بدبختیها است . قال علی لولده الحسن (ع) : لا- تلم انسانا یطلب قوته فممن عدم قوته کثرت خطایه ((۴۴۵) علی (ع) به امام حسن (ع) فرمودند: کسی که به دنبال روزی می رود نباید مورد ملامت قرار گیرد ، زیرا آن کس که بدون قوت و غذا باشد لغزشهای بسیار است . البته قبلاً تذکر دادیم ، که فعالیت‌های نسنجیده و زیاد ، که فرصت و فراغتی برای آسایش و فکر و بدن نگذارند پسندیده نیست و چنین کسی از اعتدال بجانب زیاده روی گراییده است .

## احساسات معتدل

از آنجا که هر چیز باید در سایه اعتدال باشد هیجانها ، دوستیها ، محبت ها ، عشق ها ، همه باید تعادل خود را حفظ کنند .

## ازدواج

یکی از احساسات دوران عمر ، احساس نیاز به زناشویی است . طبعاً هر بشر به حکم غریزه ای که در نهاد او نهفته است خواهان زندگی است ، زندگی با همسر خود . هر دختر و پسر بالغی بدون اینکه کسی به آنها بگوید یا در این قسمت معلمی داشته باشند خواهان جنس مخالف اند و این همان غریزه است که در وقت مخصوص خود بروز و ظهور می کند . بعضی خیال می کنند که اگر سر تا سر زندگی را آرام و ساکت بگذارند و ازدواج نکنند ، عمر شان بیشتر می شود و نیروهای خود را هم ضمن حفظ نموده ان ، ولی این گروه ندانسته به جنگ فطرت و خلقت رفته اند ، و معلوم است که با شکست مواجه می شوند ، شکستهایی که از مجرد زیستن پیدا می شود جنبه های مختلف دارد . ما به مناسبت بحث کتاب فقط به جنبه های جسمی و ضررهایی که از آن جهت بر بدن وارد می شود اشاره می کنیم : ((اگر شما ازدواج کرده اید و یا زن و یا شوهر اختیار نموده اید باید دوباره عاشق همسر خود بشوید . اگر ازدواج نکرده اید و همین طور اجاق خانواده خود را کور نگهداشته اید بخاطر مردان و زنانی که ازدواج کرده اند و دارای زندگی طولانی می شوند و بیش از مردان و زنان مجرد عمر می کنند ، زیرا احساسات و هیجانات خود را متعادل می سازن و اصول زندگانی خود را مرتب و منظم کرده و همچنین غذای خود را به طور مرتب و منظم می خورند)) (۴۴۶) گفتیم احساسات غیر متعال غیر از تولید اضطراب و هیجانهای بیجا اثری ندارند ، و به همین آثار سوء بر روی بدن و جسم کاملاً آشکار می گردد . ((امروز در علم طب ثابت شده است که رشد بیماری سرطان بستگی کامل به عواطف و احساسات مریض دارد و اگر بیماری ، بتواند این عواطف گسسته شده را فوراً تسخیر کرده و بجای دیگر مثلاً علاقه به ادامه زندگی بچسباند رشد در بدن او متوقف می شود و سالها بیمار زنده خواهد بود ، و اگر بر عکس موفق به تسخیر آن نشود بیماری به سرعت پیشرفت کرده و او را خواهد کشت)) (۴۴۷) ما با صرف نظر از جنبه های اخلاقی و اجتماعی ، وقتی به دستورات اسلام در باره ازدواج می نگریم و می بینیم سفارش اسلام در این موضوع شامل همه جهات است ، اسلام ازدواج را یکی از عوامل سعادت مردم دانسته است : عن الصادق (ع) : من

سعادة المرأة الصالحة و المسکن الواسع . . . (۴۴۸) امام ششم فرمودند از سعادت‌های مرد داشتن زن نیکو کار و خانه وسیع و . . . است . در اینجا طبعاً این سؤال پیش می‌آید که بهار ازدواج چه وقت است ؟ بهار یعنی زیبایی ، قشنگی ، نیرو ، قدرت ، هیجان و طراوت بنابراین بهار ازدواج دوران جوانی و ابتدای آن اوائل جوانی است . ازدواج‌های دیر علاوه بر فسادهای اجتماعی و اخلاقی ، عقده‌ها و اضطراباتی ایجاد می‌کند که انسان از دست آنها ممکن است جان سالم بدر نبرد . ((در گذشته که دختران زود به خانه شوهر می‌رفتند و در اول جوانی دارای چندین فرزند می‌شدند سرطان پستان خیلی کمتر از امروز بوده ، و هم اکنون در کشور هایی مثل ژاپن که دختران را زود شوهر می‌دهند و بچه‌های خود را مادر شیر می‌دهد سرطان پستان خیلی کم است و در کشورهای اروپا نیز این بیماری مخصوص زنانی است که اساساً شوهر نکرده و یا دیر شوهر کرده‌اند و یا بچه دار نشده و یا کودک خود را شخصاً سیر نداده‌اند)) (۴۴۹) البته ازدواجی که سعادت هر دو طرف را تامین کند باید دارای شرائط و خصوصیات باشد ، یعنی اصولاً هر کاری باید با فکر و دقت و شرائط مخصوص به خود انجام گیرد ، و در غیر اینصورت به جای سعادت شقاوت و بدبختی می‌آورد . اولین شرط ازدواج ، تناسب اخلاقی و فکری دو همسر است ، البته در دستورهای اسلامی آمده که پسر و دختری که با یکدیگر قصد ازدواج دارند لازم نیست حتماً قوم و خویش و یا اهل یک شهر و بخش و استان باشند بلکه اگر نسبت خویشاوندی نداشته باشند بهتر است ، و اگر از نظر شهر دورتر باشند نیز بهتر می‌باشد ولی تناسب ایده‌ای و اخلاقی بین آن دو حتماً لازم خواهد بود . شرط دوم ، احترام متقابل دو همسر به یکدیگر است ، هر دو یکدیگر را شریک شادی و غم بدانند ، و در امور هم تباری و مشورت نمایند ، و کارها را بدلیخواه یکدیگر تقسیم کنند . مرد نباید به زن خود بچشم یک برده نگاه کند و در مقابل ، زن نیز نباید مرد را مانند نوکر و غلامی خطاب نماید ، چندی پیش در یکی از شهرهای کشورمان مرد موجهی در حمام منزل خود بوسیله تیغ ، رگهای بدن خودش را بریده و بدین وسله خودکشی کرده بود . در نامه که از او بجای ماند سبب خودکشی را چنین نوشته بود: خودکشی من بواسطه هتاک‌ها و جسارت‌ها و تحقیرهایی بود که همسر من در مجامع عمومی و در انظار مردم نسبت به من روا می‌داشت سومین شرط یک ازدواج مطلوب ، ترک عصبانیت و خشونت است و اصولاً در زندگی اگر به جای سختی‌گی‌های بی‌مورد ، گذشت از هم و به جای خشونت‌ها و لطف‌ها ، خنده‌ها بذله‌گویی‌ها باشد هیچوقت چنین زن و شوهری پیر نمی‌شوند ممکن است این عادت را انسان برای خود ایجاد کند و کم‌کم آنرا توسعه بدهد . چهارمین شرط ، وظیفه مرد است ، که از زنان دیگر پیش همسر خود تعریف نکند زیرا این تعریف‌ها برای همسرش عقده‌ای ایجاد می‌کند ، که ممکن است سرچشمه اختلافها گردد .

### دوستیهای معتدل

یک زندگی مسرت بخش بدون یار و یاور ، و بدون دوست و رفیق میسر نیست ، و در حقیقت بنی آدم همه اعضای یکدیگرند ، اگر کسی انزوا طلب شد و حساب خود را از مردم و حساب را از خودش جدا کرد بجنگ فطرت و طبیعت رفته و نشاید که نامش نهند آدمی . علی (ع) می‌فرماید: اعجز الناس من عجز عن اكتساب الاخوان و اعجز منه من ضیع من ظفر به منهم (۴۵۰) ناتوانترین مرد کسی است که از بدست آوردن دوست ، ناتوان باشد و از او ناتوان تر آن کسی است که دوست قدیمی خود را از دست بدهد . ولی زیاده روی در دوست یابی نیز سبب بی‌نظمی زندگی است ، آنکس که دوستانش به قدری زیادند که فرصت کار ، زندگی ، مطالعه ، استراحت و خواب را از وی سلب کرده‌اند میزان تعادل را از دست داده و نمی‌تواند روان آرامی داشته باشد . در برنامه دوستی متعادل باید بعضی ساعات خود را در اجتماع باشیم ، و در بعضی دیگر منزوی ، زیرا در انزوا و در کنج فراغت است که انسان می‌تواند برنامه‌های خود را مرتب کند ، و به حساب کارهای خود برسد ، کارهای خود را بسنجد که کدام خوب و کدام بد بوده است تا فردای آن روز بر خوبیهایش بیفزاید و از بدیهایش بکاهد .

## تفریحات معتدل

زندگی با نشاط، بدون تفریحات سالم میسر نیست تفریحات مخصوصا برای آنان که سرو کراشان بیشتر با فکر و مغز است لازم تر است ولی بطور کلی هر کس نسبت به کار و پیشه ای که دارد بایستی تفریح متناسبی هم داشته باشد. یکی از اقسام تفریحات سالم، ترک کردن کار یکنواخت است، حتی همان کشاورزی که همیشه در هوای آزاد و آرام زندگی میکند، از این زندگی یکنواخت خسته می شود و تفریح او گردش و مسافرت در یکی از شهرها است تا بدین وسیله تغییر و تحولی در زندگی خد بدهد. افرادی که درس می خوانند و مشغول تحصیل علم و دانش هستند ممکن است از این کار یکنواخت خود خسته شوند، اما اگر در ضمن تحصیل، مثلا در منزل، باغچه ای داشته باشند و روزی چند دقیقه مسیر کار را عوض کنند، گلهای باغچه خود را کود بدهند، دیگر از درس و تحصیل خود احساس خستگی نمی کنند و از زندگی روزانه خود لذت بیشتری می برند. و نیز کارمند یک موسسه یا اداره که روزها را مراجعین زیادی سرو کار دارد و از کار روزانه خسته می شود می تواند سر گرمیهایی در منزل برای خود درست کند مثلا میتواند پرنده کوچکی را در خانه تربیت کند، از خانه ساختن و لانه درست کردن آن لذت ببرد، از آنکه این پرنده کوچک از جوجه های خود پذیرایی می کند و به آنها آب و دانه می دهد در ضمن تعجب، لذت بیشتری از زندگی خود خواهد برد.

## ورزش

ورزش که خود برای جسم بسیار ضروری و لازم است یکی از تفریحات سالم به حساب می آید، البته ورزش هر کس باید متناسب با وضع مزاج و کار او باشد ورزشهای سنگین برای افراد ابتدایی یا ضعیف، رنج آور است، ولی یکی از بهترین ورزشها راهپیمایی است، راهپیمایی و قدم زدن برای همه مفید است و بهتر آن است که صبحهای خیلی زود را برای این ورزش انتخاب کنیم. ضمنا کسی که می خواهد یک برنامه سالم برای یک زندگی سالم داشته باشد، شبها را باید زودتر به استراحت پردازد تا صبح زودتر به تواند از خواب بر خیزد، و از هوای آزاد و صفای صبح بیشتر بهره مند گردد. آنوقتی که تاریکیهای شب می خواهد با روشنی روز مخلوط گردد و کم کم هوا روشن تر شود برای تفریح، راهپیمایی را انتخاب کنید، زیرا در این فرصت سر و صداها کمتر است، اکسیژنت هوا بیش از سایر اوقات است، رفت و آمد و گرد و کثافات و دود در آن وقت نیست، شما کم کم و آهسته قدم بردارید، به نزدیک دامنه کوه یا تپه و بلندی که در اطراف شهر است بروید و از آنجا طلوع خورشید را ببینید، خورشید نورانی که چشمان ما در میان روز قدرت دیدن آن را ندارد، صبح زود چقدر ضعیف و کم نور است، چقدر زیبا و قرمز است، صبح زود به غیر اراده دایره کوچکی نیست سپس ببینید در مدتی کمتر از قدم زدن شما چقدر قوی و نورانی می شود، دیدن منظره خورشید در آن هوا و در آن صبح به شما نیرو می دهد، افکار شما را عوض می کند و اعصاب خسته شما احساس آرامش می نمایند.

## شنا

اگر تا بحال شنا کرده اید و آنرا یاد گرفته اید، خود را داخل یکی از بهترین ورزشها نموده، و از مفیدترین و لذیذترین تفریحات سالم بهره مند شده اید، و اگر تا بحال شناوری را یاد نگرفته اید، در صد آموختن آن بر آید. شنا علاوه بر آنکه یکی از ورزشهای خوب شمرده می شود لذت آفرین است، مخصوصا اگر در آبهای سرد سرچشمه انجام شود، زیرا آبهای سرد یکی از موثرترین عوامل تقویت اعصابند. شما اگر زود به زود در فصل زمستان دچار زکام و سرما خوردگی می شوید در فصل تابستان بدن خود تان را به وسیله شنا و آب تنی با آب سرد عادت بدهید یقین بدانید که دیگر کمتر دچار آن بیماری خواهید شد زیرا

بدنتان در مقابل سرما مصونیت مخصوصی پیدا می کند . بسیاری از جانوران و پرندگان و بطور کلی حیوانات علاقه به آب و آب تنی دارند ، و خداوند به صورت غریزه این کار مفید را به آنها آموخته و در نهادشان قرار داده است و مثل گنجشک و کبوتر و بلبل که در خشکی زندگی می کند و مانند مرغابی و غاز شناگر مخصوص آب نیستند در مواقع مخصوصی به دنبال آب میروند ، هر جا آب مناسبی دیدند ، به آب تنی می پردازند . اسب ، شناور بسیار خوبی است ، و اگر اسبی در چراگاهی آزاد بچرد ، بحکم غریزه به دنبال آب می رود و در جای مناسب ، آب تنی میکند . سگ نیز بسیار و سریع شنا می کند ، در روزهای گرم تابستان گاهی دو ساعت بعد از آبتنی در میان آب روی صخره سنگی که در وسط آب قرار گرفته می خوابد بطوریکه فقط سرش از آب بیرون است . پس حیوانات هم از این نعمت رایگان الهی بهره می برند .

## اسب سواری

اسب سواری نیز یکی از ورزشهای مفید و تفریحات لذت بخش است . سوار شدن بر اسب چنان نیرویی به شما می دهد که هر چه خستگی و اندوه داشته اید فراموش خواهید کرد ، نشاطی که از اسب سواری پیدا می شود کمتر از نشاط و نیرویی که از شناوری به وجود می آید نمی باشد .

## پی نوشتها

### پی نوشتها ۱

۱- ص ۲۵۹- به سوره بقره آیه ۱۶۴ مراجعه شود. ۳- تاریخ تمدن ج ۱۱ ص ۴۳۱۹- حکیم مؤ من حسینی تنکابنی در سال ۱۰۷۷ در تنکابن متولد شده او مؤ لف کتاب گرانمایی است به نام تحفه حکیم مؤ من . ۵- شکر تیغال نوعی انگبین است (زبان خوراکیها ص ۱۶۸) ۶- گلها و گیاهان شفابخش ص ۱۴۶ ۷- نسخه های شفابخش ص ۳۰۵ ۸- اعجاز خوراکیها ص ۱۱۴ . ۹- اسرار خوراکیها ص ۱۰۰ . ۱۰- گذرنامه برای زندگی نوین ص ۳۸ . ۱۱- اسرار خوراکیها ص ۱۰۸ و ۱۰۷ . ۱۲- اسرار خوراکیها ص ۱۰۸ و ۱۰۷ . ۱۳- گذرنامه برای زندگی نوین ص ۷۲ . ۱۴- خواب و خوراک ص ۲۰۵ مدرک روایت فروع کافی ج ۶ ص ۳۶۷ و بحارالانوار ج ۶۶ ص ۲۳۹ است . ۱۵- نهج البلاغه فیض ص ۱۲۶۰ . ۱۶- بحار ج ۷۲ ص ۶۷ . ۱۷- فهرست غرر ص ۱۹۹ . ۱۸- جعفریات ص ۹۸ . ۱۹- سوره مائده آیات ۹۱ و ۹۰ . ۲۰- سوره مائده آیات ۹۱ و ۹۰ . ۲۱- مستدرک ج ۳ ص ۱۳۹ ۲۲- فروع کافی ج ۶ ص ۴۰۳ . ۲۳- بحارالانوار ج ۶۵ ص ۱۶۴ . ۲۴- مجموعه انتشارات انجمن تبلیغات اسلامی ص ۳۱۷ . ۲۵- مستدرک ج ۳ ص ۱۴۱ . ۲۶- اعجاز خوراکیها ص ۴۸ . ۲۷- اعجاز خوراکیها ص ۴۸ . ۲۸- کافی ج ۵ ص ۳۴۷ . ۲۹- علوم جنائی ص ۸۶۳ . ۳۰- مجموعه انتشارات ص ۳۳۵ . ۳۱- fere ۳۲- niclou- مجموعه انتشارات انجمن تبلیغات اسلامی ص ۳۳۶ . ۳۴- ۳۵- bentham- مدرک سابق ص ۳۰۱ . ۳۶- فرهنگ عمید ص ۴۵۱ . ۳۷- سوره بقره آیه ۱۷۲ و ۱۷۳ . ۳۸- بحارالانوار ج ۶۵ ص ۱۶۲ . ۳۹- اولین دانشگاه ج ۸ ص ۲۰۸ . ۴۰- بهداشت اجتماعی در اسلام ص ۳۸ . ۴۱- بحارالانوار ج ۶۵ ص ۱۶۵ . ۴۲- بهداشت اجتماعی در اسلام ص ۳۷ . ۴۳- بحارالانوار ج ۶۵ ص ۱۶۲ . ۴۴- اولین دانشگاه ج ۸ ص ۲۱۰ . ۴۵- سوره بقره آیه ۱۷۳ . ۴۶- اسرار خوراکیها ص ۷۴ . ۴۷- cestodes ۴۸- مجموعه انتشارات ص ۴۰۲ . ۴۹- کتاب دیات ۵۰- بحار ج ۶۵ ص ۵۳ . ۵۱- از روایات دیگر معلوم می شود که سگهای شکاری امتیاز دیگری دارند به این جهت فرمودند برای ایشان خانه جدا درست کنید. سگهایی که به عنوان بازیچه در خانه نگهداشته شود ابدًا مرود رضایت اسلام نیست . ۵۲- مجموعه انتشارات ص ۴۰۵ . ۵۳- سخنام موسی بن جعز(ع) بحارالانوار ج ۷۸ ص ۳۲۲ . ۵۴- توضیح المسائل ص ۴۱ . ۵۵- سفینه البحار، جمع ص ۱۷۹ . ۵۶- سوره مومنون آیه ۷۷ . ۵۷- مشکلات جنسی ص ۱۶۳

۵۸- اصول کافی ج ۱ ص ۱۱۸ ۵۹- نهج البلاغه فیض ج اول ص ۵۰۹ ۶۰- سفینه البحار - جذم ص ۱۴۷ ۶۱- سفینه البحار - جذم ص ۱۴۷ ۶۲- سفینه، حرم ص ۲۴۵ ۶۳- مخزن الادویه ((حرم)) ۶۴- گذر نامه برای زندگی نوین ص ۱۹ ۶۵- اعجاز خوراکیها ص ۲۴ ۶۶- اسرار خوراکیها ص ۱۷۴ ۶۷- طب النبوی ص ۱ - بحارالانوار ج ۶۲ ص ۲۹۰ ۶۸- سوره اعتراف آیه ۳۱ ۶۹- سفینه البحار ص ۲۵ اکل ۷۰- گذرنامه برای زندگی نوین صفحات ۱۱۹ و ۱۲۰ ۷۱- سفینه اکل ص ۲۵ ۷۲- وسائل ج ۱۶ ص ۴۰۷ حدیث ۱۳ ۷۳- کلام شهید در دروس ۷۴- طب النبوی، بحار ج ۶۲ ص ۲۹۰ ۷۵- بحار ج ۶۲ ص ۲۶۷، طب الاثمه ۷۶- سفینه، اکل ص ۲۷ ۷۷- سفینه البحار ص ۲۵ ((اکل)) ۷۸- اسرار خوراکیها ص ۱۷۵ ۷۹- بحار، ج ۶۲، ص ۲۶۷ ۸۰- اسرار خوراکیها ص ۱۷۵ ۸۱- سفینه البحار ج ۱ ص ۲۷ ۸۲- گذرنامه برای زندگی نوین ص ۱۷۷ ۸۳- آماس گوشت دندان ص ۸۴۲ - حفظ الصحه دندان ص ۴ ۸۵- حفظ الصحه دندان ص ۹ ۸۶- حفظ الصحه دندان - ص ۱۹ ۸۷- سفینه ج ۱ ص ۶۷۵ ۸۸- طب النبوی - بحارالانوار ج ۶۲ ص ۲۹۱ ۸۹- سفینه ج ۱ ص ۴۲۵ ۹۰- سفینه ج ۱ ص ۴۲۵ ۹۱- سفینه ج ۱ ص ۶۷۵ ۹۲- سفینه ج ۱ ص ۴۲۵ ۹۳- سفینه ج ۱ ص ۶۷۴ ۹۴- سفینه ج ۱ ص ۶۷۵ ۹۵- سفینه ج ۱ ص ۶۷۵ ۹۶- بدیهی است کسی که مرتباً مسواک می کند از سلامت بیشتری بر خوردار خواهد بود و چنین کسی توفیق بیشتری بر انجام فرائض مذهبی دارد. ۹۷- طب النبوی بحارالانوار ج ۶۲ ص ۲۹۱ ۹۸- حفظ الصحه دندان ص ۲ ۹۹- سفینه البحار ج ۱ ص ۶۷۵ ((سوک)) و بحارالانوار ج ۷۶ ص ۱۳۹. ۱۰۰- طب الرضا - بحارالانوار ج ۶۲ ص ۳۱۷ ۱۰۱- ((اراک)) نام درختی است که چوبهای نسبتاً نرم دارد. مخصوصاً وقتی مرطوب باشد وسط چوبهای آن ریشه های زیاد و منظمی دارد و روی آن ریشه ها را که شبیه به مسواکهای پلاستیکی است پوست نسبتاً نازکی از بیرون پوشیده، مقداری از آن پوست را بر می دارند ریشه ها نمایان می گردد سپس با آنها مسواک می کنند. این درخت در سرزمین حجاز وجود دارد و چوبهای آن همانا است. که حاجیان از مکه به نام مسواک می آورند. ۱۰۲- سفینه ج ۱ ص ۶۷۵ ۱۰۳- طب الرضا(ع)، بحارالانوار ج ۶۲ ص ۳۲۵ ۱۰۴- گذرنامه برای زندگی نوین ص ۱۷۵ ۱۰۵- سفینه ج ۲، ص ۵۰۷ ۱۰۶- پروتید همان پروتئین است. ۱۰۷- بهداشت کبد و معده و رژیم آن ص ۱۲۷ ۱۰۸- بحار ج ۶۶ ص ۷۰ ۱۰۹- بحار ج ۶۶ ص ۷۰ ۱۱۰- اسرار خوراکیها ص ۳۵ ۱۱۱- بحار ج ۶۶ ص ۷۱ ۱۱۲- بحار ج ۶۶ ص ۷۱ ۱۱۳- اسرار خوراکیها ص ۳۶ ۱۱۴- بحار ج ۶۶ ص ۶۴ ۱۱۵- اسرار خوراکیها ص ۴۷ ۱۱۶- پسفینه ج ۲ ص ۵۰۷ ۱۱۷- بحار ج ۶۶ ص ۷۴ ۱۱۸- پرنده ای است شبیه به کبک ۱۱۹- جبارا پرنده ای است از کبوتر بزرگتر به آن سنگ خواره می گویند. ۱۲۰- مرغی است بزرگتر از مرغ خانگی گردنی بلند و بالهایی زرد دارد. ۱۲۱- سفینه ج ۲ ص ۵۰۶ ۱۲۲- وسائل ج ۱۷ ص ۵۶ ۱۲۳- وسائل ج ۱۷ ص ۵۶ ۱۲۴- اسرار خوراکیها ص ۷۶ ۱۲۵- اسرار خوراکیها ص ۲۷۶ ۱۲۶- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۰۲ ۱۲۷- اسرار خوراکیها ص ۲۶۸ ۱۲۸- بحار ج ۶۲ ص ۲۹۵ ۱۲۹- اسرار خوراکیها ص ۲۶۹ ۱۳۰- طب النبوی - بحارالانوار ج ۶۲ ص ۲۹۴ ۱۳۱- اعجاز خوراکیها ص ۲۲۴ ۱۳۲- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۰۲ ۱۳۳- بحار ج ۶۶ ص ۱۰۳ ۱۳۴- اولین دانشگاه ج ۵ ص ۱۲۹. ۱۳۵- سوره نحل، آیه ۶۹. ۱۳۶- اسرار خوراکیها ص ۲۷۲. ۱۳۷- بحار ج ۶۶ ص ۲۹۲. ۱۳۸- اسرار خوراکیها ص ۲۷۴ ۱۳۹- بحار ج ۶۲ ص ۳۲۴. ۱۴۰- رمز شادی و تندرستی ص ۸۹ ۱۴۱- سوره انبیاء آیه ۳۰ ۱۴۲- رمز شادی و تندرستی ص ۸۰ ۱۴۳- سفینه ج ۲ ص ۵۵۹ ۱۴۴- سفینه ج ۲ ص ۵۵۹ ۱۴۵- سفینه ج ۲ ص ۵۵۹ ۱۴۶- رمز شادی و تندرستی ص ۸۱ ۱۴۷- سفینه ج ۲ ص ۵۵۹ و ۵۶۰. ۱۴۸- سفینه ج ۲ ص ۵۵۹ و ۵۶۰. ۱۴۹- رمز شادی و تندرستی ص ۹۰. ۱۵۰- بحار ج ۶۶ ص ۴۷۶

## پی نوشتها ۲

۱۵۱- بحار ج ۶۶ ص ۴۷۴ ۱۵۲- سفینه ج ۱ شرب ص ۶۹۴ و بحار ج ۶۶ ص ۴۷۲ ۱۵۳- سفینه ج ۱ شرب ص ۶۹۳ ۱۵۴- سفینه ج ۱ شرب ص ۶۹۳ ۱۵۵- بحار ج ۶۶ ص ۴۷۵ ۱۵۶- بحار ج ۶۲ ص ۱۲۹ ۱۵۷- اسرار خوراکیها ص ۱۰۳ ۱۵۸- اسرار خوراکیها



صفحات ۱۰۰ و ۱۰۶ ۱۵۹- اسرار خوراکیها صفحات ۱۰۰ و ۱۰۶ ۱۶۰- رمز شادی و تندرستی ص ۳۹ ۱۶۱- گذر نامه برای زندگی نوین ص ۷۳ ۱۶۲- اعجاز خوراکیها ص ۲۰۴ ۱۶۳- اعجاز خوراکیها ص ۲۰۵ ۱۶۴- اسرار خوراکیها ص ۱۵۶ ۱۶۵- سفینه ج ۱ ص ۵۷ ۱۶۶- وسائل ج ۱۷ ص ۵ ۱۶۷- وسائل ج ۱۷ ص ۵ ۱۶۸- وسائل ج ۱۷ ص ۵ ۱۶۹- وسائل ج ۱۷ ص ۵ ۱۷۰- سفینه ج ۲ ص ۵۲۱ ۱۷۱- اولین دانشگاه ج ۶ ص ۱۲۶ ۱۷۲- در فارسی به آن قره قروت می گویند. ۱۷۳- چه باید خورد و چگونه باید پخت ص ۱۹ ۱۷۴- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۰۴ ۱۷۵- وسائل ج ۱۷ ص ۳۹ ۱۷۶- اولین دانشگاه ص ۲۵۶ ج ۶ ۱۷۷- چه باید خورد و چگونه باید پخت ص ۲۵۱ ۱۷۸- مخزن الادویه حرف ج ۱۷۹- بحار ج ۶۶ ص ۱۰۶ ۱۸۰- از ج ۶ اولین دانشگاه ص ۲۲۷ ۱۸۱- بحار الانوار ج ۶۲ ص ۲۹۴ ۱۸۲- اولین دانشگاه ج ۶ ص ۲۲۷ ۱۸۳- اولین دانشگاه ص ۲۵۴ ج ۱۰ ۱۸۴- وسائل ج ۱۷ ص ۶۲ ۱۸۵- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۴۶ ۱۸۶- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۴۶ ۱۸۷- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۲۴۸ ۱۸۸- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۲۴۸ ۱۸۹- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۲۴۸ ۱۹۰- مخزن الادویه ص ۱۱۶ ۱۹۱- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۴۷ ۱۹۲- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۲۵۱ و ۲۶۱ ۱۹۳- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۲۵۱ و ۲۶۱ ۱۹۴- سفینه ج ۲ ص ۵۴۵ ۱۹۵- طبیب خانواده تالیف دکتر محمد حسین حاجبی ص ۱۹۸ ۱۹۶- سفینه ج ۲ ص ۵۴۵ ۱۹۷- به معنای نمک طعام است. ۱۹۸- به معنای نمک طعام است. ۱۹۹- یعنی جوهر نمک ۲۰۰- پزشک خانواده ص ۲۰۰ ۲۰۱- پزشک خانواده ص ۱۷۷ ۲۰۲- وسائل ج ۱۷ ص ۶۴ ۲۰۳- وسائل ج ۱۷ ص ۶۶ ۲۰۴- پزشک خانواده ص ۱۷۷ ۲۰۵- سفینه ج ۱ ص ۴۲۴ ۲۰۶- پزشک خانواده ص ۱۷۸ ۲۰۷- وسائل ج ۱۷ ص ۶۹ ۲۰۸- سوره انعام آیه ۱۴۱ ۲۰۹- بحار ج ۶۶ ص ۱۱۹ ۲۱۰- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۱۱۸ ۲۱۱- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۱۱۹ ۲۱۲- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۱۸ ۲۱۳- سبزیها و میوه های شفا بخش از لئونس کارلیه ص ۱۲۶ ۲۱۴- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۱۸ ۲۱۵- سبزیها و میوه ها شفا بخش ص ۱۲۶ ۲۱۶- خصال صدوق ج ۱ ص ۲۸۹ ۲۱۷- تلخیص از اولین دانشگاه ج ۹ ص ۵۸ ۲۱۸- وسائل ج ۱۷ ص ۱۱۹ ۲۱۹- اولین دانشگاه ج ۹ ص ۶۰ ۲۲۰- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۳ ۲۲۱- اولین دانشگاه ج ۹ اولین ص ۶۶ ۲۲۲- اولین دانشگاه ج ۹ اولین ص ۶۶ ۲۲۳- اولین دانشگاه ج ۹ ص ۶۶ ۲۲۴- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۰ ۲۲۵- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۳ در روایاتی که مربوط به انار است کلمات شحم و قشر به چشم می خورد، شحم در لغت عرب بمعنی (پیه) و (قشر) به معنی پوست است ولی چنانکه از کتاب (قاموس) ج ۴ ص ۱۳۴ که از کتب معتبره لغت عرب است بر می آید، شحم در هر جمله ای معنای مناسب با آن جمله را می دهد، شحم اگر نسبت به حیوان داده شود بمعنی همان پیه معروف است و اگر به انار نسبت داده شود بمعنی پوست نازک زرد رنگ انار است، علامه مجلسی نیز در بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۶۱ همین نظریه را تقویت نموده است. ۲۲۶- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۳ ۲۲۷- بحار الانوار ج ۶۶ ص ۱۶۱ ۲۲۸- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۱ ۲۲۹- ج ۶۶ بحارالانوار ص ۱۵۵ ۲۳۰- ۲۳۱ pirus- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۳۱ ۲۳۲- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۵ ۲۳۳- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۵ ۲۳۴- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۲۱۶ ۲۳۵- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۳۱ ۲۳۶- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۲۱۲ ۲۳۷- سفینه ج ۱ ص ۱۲۳ ۲۳۸- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۲۱۲ ۲۳۹- سفینه ج ۱ ص ۱۲۴ و بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۷۴ ۲۴۰- اسرار خوراکیها ص ۲۷۸ ۲۴۱- اسرار خوراکیها ص ۲۷۸ ۲۴۲- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۸ ۲۴۳- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۳۱ ۲۴۴- وسائل ج ۱۷ ص ۱۲۸ ۲۴۵- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۷۲ ۲۴۶- اسرار خوراکیها ص ۲۷۸ ۲۴۷- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۲۱۸ ۲۴۸- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۱۸۸ ۲۴۹- وسائل ج ۱۷ ص ۱۳۲ ۲۵۰- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۵۵ ۲۵۱- مخزن الادویه حرف سین ۲۵۲- سفینه ج ۱ ص ۲۹ ۶ و بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۷۶ ۲۵۵- اعجاز خوراکیها ص ۲۳۶ ۲۵۶- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۵۰ ۲۵۷- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۵۰ ۲۵۸- بحار ج ۶۶ ص ۱۴۹ ۲۵۹- اسرار خوراکیها ص ۹۱ ۲۶۰- اسرار خوراکیها ص ۹۲ ۲۶۱- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۴۹ ۲۶۲- اسرار خوراکیها ص ۹۶ ۲۶۳- اولین دانشگاه ص ۲۸۵ ج ۷ ۲۶۴- بحار ج ۶۶ ص ۱۴۷ ۲۶۵- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۴۹ ۲۶۶- اسرار خوراکیها ص ۹۰ ۲۶۷-

سفینه ج ۱ ص ۵۲۴ و بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۵۱ . ۲۶۸- بحار ج ۶۶ ص ۱۵۳ . ۲۶۹- اسرار خوراکیها ص ۱۳۴ . ۲۷۰- اسرار خوراکیها ص ۱۳۵ . ۲۷۱- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۵۱ . ۲۷۲- اولین دانشگاه ج ۷ ص ۶۵ . ۲۷۳- مستدرک ج ۳ ص ۱۱۳ . ۲۷۴- وسائل ج ۱۷ ص ۱۰۴ . ۲۷۵- وسائل ج ۱۷ ص ۱۰۷ . ۲۷۶- سبزیها و میوه های شفابخش ص ۱۸۵ . ۲۷۷- اولین دانشگاه ج ۷ صفحات ۷۴ و ۸۱ و ۸۴ . ۲۷۸- اولین دانشگاه ج ۷ صفحات ۷۴ و ۸۱ و ۸۴ . ۲۷۹- اولین دانشگاه ج ۷ ص ۸۴ . ۲۸۰- سفینه ج ۱ ص ۱۲۴ و بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۴۱ . ۲۸۱- اولین دانشگاه ج ۷ ص ۸۴ . ۲۸۲- اولین دانشگاه ص ۶۶ ج ۷ . ۲۸۳- اولین دانشگاه ص ۸۱ ج ۷ . ۲۸۴- سفینه ج ۱ ص ۱۲۴ و بحار ج ۶۶ ص ۱۴۱ . ۲۸۵- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۴۶ . ۲۸۶- اولین دانشگاه ص ۷۸ ج ۷ . ۲۸۷- مستدرک ج ۳ ص ۱۱۳ . ۲۸۸- بحار ج ۶۶ ص ۱۴۱ . ۲۸۹- اولین دانشگاه ج ۷ ص ۷۳ . ۲۹۰- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۵۰ . ۲۹۱- وسائل ج ۱۷ ص ۱۳۳ . ۲۹۲- اسرار خوراکیها ص ۲۶۹ . ۲۹۳- وسائل ج ۱۷ ص ۱۳۴ . ۲۹۴- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۵۲ . ۲۹۵- بحار ج ۶۶ ص ۱۷۵ . ۲۹۶- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۵۱ . ۲۹۷- لئونس کارلیه - سبزیها و میوه های شفابخش ص ۲۲ . ۲۹۸- وسائل ج ۱۷ ص ۱۴۱ . ۲۹۹- اسرار خوراکیها ص ۱ . ۳۰۰- طب النبی ، بحارالانوار ج ۶۲ ص ۳۰۰ .

### پی نوشتها ۳

۳۰۱- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۱۹۹ . ۳۰۲- وسائل ج ۱۷ ص ۱۴۲ و ۱۴۱ . ۳۰۳- وسائل ج ۱۷ ص ۱۴۲ و ۱۴۱ . ۳۰۴- عدد هزار برای بیان زیادی منافع کاسنی است . ۳۰۵- وسائل ج ۷ ص ۱۴۴ . ۳۰۶- گلها و گیاهان شفابخش ص ۱۶۹ . ۳۰۷- سبزیها و میوه های شفابخش ص ۲۱۶ . ۳۰۸- اعجاز گیاهان دارویی در درمان بیماریها . ۳۰۹- اسرار خوراکیها ص ۱۶۶ . ۳۱۰- زبان خوراکیها ص ۲۱۶ . ۳۱۱- وسائل ج ۱۷ ص ۱۴۱ . ۳۱۲- زبان خوراکیها ص ۳۴۸ و ۳۴۹ . ۳۱۳- زبان خوراکیها ص ۳۴۸ و ۳۴۹ . ۳۱۴- بحار ج ۶۶ ص ۲۰۸ . ۳۱۵- گلها و گیاهان شفابخش ص ۱۷۰ . ۳۱۶- سبزیها و میوه های شفابخش ص ۵۳ . ۳۱۷- اعجاز گیاهان دارویی در درمان بیماریها ص ۴۰ . ۳۱۸- بحارالانوار ج ۶۶ ص ۲۰۹ . ۳۱۹- زبان خوراکیها ص ۲۱۶ و ص ۲۱۷ . ۳۲۰- سبزیها و میوه های شفابخش ص ۵۲ . ۳۲۱- سفینه ج ۲ ص ۷۲۵ و بحار ج ۶۶ ص ۲۱۰ . ۳۲۲- زبان خوراکیها ص ۲۱۶ . ۳۲۳- بحار ج ۶۶ ص ۲۰۷ . ۳۲۴- زبان خوراکیها ص ۲۱۶ . ۳۲۵- سبزیها و میوه های شفابخش ص ۶۸ . ۳۲۶- اسرار خوراکیها ص ۱۶۷ . ۳۲۷- بحار ج ۶۶ ص ۲۳۹ . ۳۲۸- خواب و خوراک ص ۲۰۴ و ۲۰۵ . ۳۲۹- خواب و خوراک ص ۲۰۴ و ۲۰۵ . ۳۳۰- بحار ج ۶۶ ص ۲۳۹ . ۳۳۱- خواب و خوراک ص ۲۰۶ . ۳۳۲- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۶۸ . ۳۳۳- خواب و خوراک ص ۲۰۷ . ۳۳۴- اسرار خوراکیها ص ۱۶۷ . ۳۳۵- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۶۶ و ۶۷ . ۳۳۶- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۶۶ و ۶۷ . ۳۳۷- سفینه البحار ج ۲ ص ۴۷۶ . ۳۳۸- بحار ج ۶۶ ص ۲۰۴ . ۳۳۹- بحار ج ۶۶ ص ۲۰۰ . ۳۴۰- زبان خوراکیها ص ۲۲۴ . ۳۴۱- بحار ج ۶۶ ص ۲۰۰ . ۳۴۲- پزشک خانواده ص ۹۰ . ۳۴۳- اولین دانشگاه ج ۹ ص ۱۸۰ . ۳۴۴- وسائل ج ۱۷ ص ۱۶۸ . ۳۴۵- سبزیها و میوه های شفابخش ص ۹۴ . ۳۴۶- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۹۴ . ۳۴۷- نسخه های شفابخش ص ۱۱۵ . ۳۴۸- بحار ج ۶۶ ص ۲۴۶ . ۳۴۹- اعجاز خوراکیها ص ۱۹۳ . ۳۵۰- یعنی نفس تنگی شدید . ۳۵۱- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۹۴ . ۳۵۲- اعجاز خوراکیها ص ۱۹۲ . ۳۵۳- اسرار خوراکیها ص ۶۶ . ۳۵۴- وسائل ج ۱۷ ص ۱۶۹ . ۳۵۵- اعجاز خوراکیها ص ۱۹۳ . ۳۵۶- برنامه غذایی در سفر ص ۶۸ . ۳۵۷- اولین دانشگاه ج ۱۰ ص ۱۴۰ . ۳۵۸- سفینه ج ۱ ص ۷۱۳ . ۳۵۹- سفینه ج ۱ ص ۱۴۷ . ۳۶۰- جذام از امراض مسری است . میکروپش در سال ۱۸۷۳ کشف شد، جوانها بیشتر دچار می شوند، از روزی که میکروب وارد بدن میشود تا روز بروز بیمار بطور متوسط ۷ سال و از دو ماه الی ۳۰ ماه متغیر بوده است ، راه سرایت آن از مخاطهای تنفسی یا پوست آزرده می باشد چون مسری است پیامبر اکرم (ص) در موقع تکلم یا جذامیان دور می ایستادند (و کره ان یکلم مجذوما الا- ان یکون بینه قدر زراع) و نیز فرمودند: فرمون المجذوموم فرارک م الاسد (اولین دانشگاه ج ۱ ص ۷۰) . ۳۶۱- زبان خوراکیها ص ۲۴۰ . ۳۶۲- زبان خوراکیها ص ۲۴۰ . ۳۶۳- سبزیها

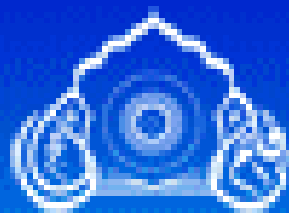
و میوه های شفا بخش ص ۳۸. ۳۶۴- وسائل ج ۱۷ ص ۱۵۷. ۳۶۵- زبان خوراکیها، ص ۵۶. ۳۶۶- زبان خوراکیها، ص ۵۶. ۳۶۷- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۳۹. ۳۶۸- وسائل ج ۱۷ ص ۱۵. ۳۶۹- زبان خوراکیها ج ۱ قال رسول الله (ص) ۳۷۰- وسائل ج ۱۷ ص ۱۵۹. ۳۷۱- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۳۷. ۳۷۲- زبان خوراکیها ص ۵۶. ۳۷۳- وسائل ج ۱۷ ص ۱۵۷. ۳۷۴- اسرار خوراکیها ص ۲۱۸. ۳۷۵- سفینه ج ۱ ص ۱۴۸. ۳۷۶- اعجاز خوراکیها ص ۱۹۵. ۳۷۷- از مخزن الادویه حرف جیم (جرجیر). ۳۷۸- گلها و گیاهان شفا بخش ص ۵۰- ۵۱. ۳۷۹- وسائل ج ۱۷ ص ۱۷۲. ۳۸۰- مستدرک ج ۳ ص ۱۲۱. ۳۸۱- گلها و گیاهان شفا بخش ص ۵۰. ۳۸۲- سبزیهای و میوه های شفا بخش ص ۹۰. ۳۸۳- وسائل ج ۱۷ ص ۱۷۲. ۳۸۴- وسائل ج ۱۷ ص ۸۱. ۳۸۵- اسرار خوراکیها ص ۴۵. ۳۸۶- وسائل ج ۱۷ ص ۲۹. ۳۸۷- بحار ج ۶۶ ص ۸۸. ۳۸۸- وسائل ج ۱۷ ص ۸۲. ۳۸۹- گذرنامه برای زندگی نوین ص ۴۳. ۳۹۰- گذرنامه ص ۷۹. ۳۹۱- وسائل ج ۱۷ ص ۶۳. ۳۹۲- وسائل ج ۱۷ ص ۶۵. ۳۹۳- سفینه ج ۱ ص ۵۷۳. ۳۹۴- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۲۰۰. ۳۹۵- اسرار خوراکیها ص ۳۱۰. ۳۹۶- مستدرک ج ۳ ص ۱۰۸. ۳۹۷- اسرار خوراکیها ص ۳۰۸. ۳۹۸- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۲۰۱. ۳۹۹- وسائل ج ۱۷ ص ۷۱. ۴۰۰- اسرار خوراکیها ص ۳۱۰. ۴۰۱- اسرار خوراکیها ص ۳۱۰. ۴۰۲- گذرنامه ۲۲۴. ۴۰۳- صابون مارسی صابونی است که در مارسی می سازند و از انواع صابونهای رختشویی است که چربی را به خوبی پاک می کند. ۴۰۴- سبزیها و میوه های شفا بخش ص ۱۲۰. ۴۰۵- نسخه های شفا بخش ص ۷۳. ۴۰۶- بحار ج ۶۲ ص ۲۲۱. ۴۰۷- نسخه های شفا بخش ص ۷۴. ۴۰۸- بحار ج ۶۲ ص ۲۲۱. ۴۰۹- نسخه های شفا بخش ص ۷۳. ۴۱۰- برونشیت بیماری است که در ریه به هم میرسد و عوارض آن ورم نایژه ها و شاخه های قصب الریه ، سرفه های دردناک ، خارج شدن اخلاط ساده یا چرکدار است که گاهی خون هم در آن دیده می شود، نوعی از آنرا که در زمستان در اثر سرما خوردگی بروز می کند برونشیت حاد و نوعی دیگر را که کهنه و جاگیر شده باشد، برونشیت مزمن می گویند. ۴۱۱- نسخه های شفا بخش ص ۷۴. ۴۱۲- آئین ورم گلو و درد گلو، تورم لوزتین است که بیشتر در زمستان در اثر سرما خوردگی عارض می شود و باز کام و سر درد و تب و درد استخوان همراه است لوزتین بزرگ و سرخ رنگ می شود و گاهی لکه های سفید چرک ، روی آنها ظاهر می گردد. ۴۱۳- نسخه های شفا بخش ص ۷۵ و ۷۶. ۴۱۴- بحار الانوار ج ۶۲ ص ۲۲۲. ۴۱۵- نسخه های شفا بخش ص ۷۴. ۴۱۶- بحار الانوار ج ۶۲ ص ۲۲۳. ۴۱۷- بحار الانوار ج ۶۲ ص ۲۲۳. ۴۱۸- گلها و گیاهان شفا بخش ص ۱۸۲. ۴۱۹- گلها و گیاهان شفا بخش ص ۷۷. ۴۲۰- بحار ج ۷۶ ص ۸۷. ۴۲۱- بحار الانوار ج ۷۶ ص ۸۸. ۴۲۲- گلها و گیاهان شفا بخش ص ۱۸۸. ۴۲۳- اعجاز خوراکیها ص ۷۰. ۴۲۴- دخانیات ص ۳۱. ۴۲۵- دخانیات ص ۳۱. ۴۲۶- زبان خوراکیها ص ۵۷. ۴۲۷- اسرار خوراکیها ص ۱۱۲. ۴۲۸- خواب و خوراک ص ۲۹. ۴۲۹- گذرنامه برای زندگی نوین ۱۹۰. ۴۳۰- نهج البلاغه فیض کلمه ۲۱۶. ۴۳۱- غرر الحکم ص ۲۳. ۴۳۲- نهج البلاغه فیض ص ۱۱۴۳. ۴۳۳- یعنی جراحت و زخم ۴۳۴- آئین زندگی ص ۶۰. ۴۳۵- سوره رعد آیه ۱۱. ۴۳۶- گذرنامه برای زندگی نوین ص ۲۴۱. ۴۳۷- سوره رعد آیه ۲۸. ۴۳۸- شادکامی ص ۴۳. ۴۳۹- آئین زندگی ص ۱۵۵. ۴۴۰- گذرنامه ص ۲۴۳. ۴۴۱- نهج البلاغه فیض الاسلام ص ۱۱۰۶. ۴۴۲- وسائل ج ۱۲ ص ۱۴. حدیث ۴۴۳. ۴۴۴- بحار، ج ۷۲، ص ۶۷. ۴۴۴- فروغ کافی ج ۵ ص ۷۲. ۴۴۵- مواظب العدویه ص ۱۲۷. ۴۴۶- گذرنامه ص ۲۶۵. ۴۴۷- خواب و خوراک ص ۱۶۸. ۴۴۸- مکارم الاخلاق ص ۶۵. ۴۴۹- خواب و خوراک ص ۱۶۸. ۴۵۰- نهج البلاغه فیض کلمه ۱۱

### درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱) با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی

از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹ بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهلیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند. مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است. اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب تقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید. از جمله فعالیت های گسترده مرکز: الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ... د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com) جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی دیگر ه) تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ... جهت نمایش در شبکه های ماهواره ای و) راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی (خط ۲۳۵۰۵۲۴) ز) طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ... ح) همکاری افتخاری با دهها مرکز حقیقی و حقوقی از جمله بیوت آیات عظام، حوزه های علمیه، دانشگاهها، اماکن مذهبی مانند مسجد جمکران و ... ط) برگزاری همایش ها، و اجرای طرح مهد، ویژه کودکان و نوجوانان شرکت کننده در جلسه ی) برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم و دوره های تربیت مربی (حضور و مجازی) در طول سال دفتر مرکزی: اصفهان/خ مسجد سید/ حد فاصل خیابان پنج رمضان و چهارراه وفائی / مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان تاریخ تأسیس: ۱۳۸۵ شماره ثبت: ۲۳۷۳ شناسه ملی: ۱۰۸۶۰۱۵۲۰۲۶ وب سایت: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com) ایمیل: [Info@ghaemiyeh.com](mailto:Info@ghaemiyeh.com) فروشگاه اینترنتی: [www.eslamshop.com](http://www.eslamshop.com) تلفن ۲۵-۲۳۵۷۰۲۳-۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) فکس ۲۳۵۷۰۲۲ (۰۳۱۱) دفتر تهران ۸۸۳۱۸۷۲۲ (۰۲۱) بازرگانی و فروش ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹ امور کاربران ۲۳۳۳۰۴۵ (۰۳۱۱) نکته قابل توجه اینکه بودجه این مرکز؛ مردمی، غیر دولتی و غیر انتفاعی با همت عده ای خیر اندیش اداره و تامین گردیده و لی جوابگوی حجم رو به رشد و وسیع فعالیت مذهبی و علمی حاضر و طرح های توسعه ای فرهنگی نیست، از اینرو این مرکز به فضل و کرم صاحب اصلی این خانه (قائمیه) امید داشته و امیدواریم حضرت بقیه الله الاعظم عجل الله تعالی فرجه الشریف توفیق روزافزونی را شامل همگان بنماید تا در صورت امکان در این امر مهم ما را یاری نمایند انشاءالله. شماره حساب ۶۲۱۰۶۰۹۵۳، شماره کارت: ۶۲۷۳-۵۳۳۱-۳۰۴۵-۱۹۷۳ و شماره حساب شبا: ۵۳-۰۶۰۹-۰۶۲۱-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۱۸۰-۰۱۹۰ IR به نام مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان نزد بانک تجارت شعبه اصفهان - خیابان مسجد سید ارزش کار فکری و عقیدتی الاحتجاج - به سندش، از امام حسین علیه السلام :- هر کس عهده دار یتیمی از ما شود که محنت غیبت ما، او را از ما جدا کرده است و از علوم ما که به دستش رسیده، به او سهمی

دهد تا ارشاد و هدایتش کند، خداوند به او می‌فرماید: «ای بنده بزرگوار شریک کننده برادرش! من در کرم کردن، از تو سزاوارترم. فرشتگان من! برای او در بهشت، به عدد هر حرفی که یاد داده است، هزار هزار، کاخ قرار دهید و از دیگر نعمت‌ها، آنچه را که لایق اوست، به آنها ضمیمه کنید». التفسیر المنسوب إلی الإمام العسکری علیه السلام: امام حسین علیه السلام به مردی فرمود: «کدام یک را دوست تر می‌داری: مردی اراده کشتن بینوایی ضعیف را دارد و تو او را از دستش می‌رهانی، یا مردی ناصبی اراده گمراه کردن مؤمنی بینوا و ضعیف از پیروان ما را دارد، امّا تو دریچه‌ای [از علم] را بر او می‌گشایی که آن بینوا، خود را بدان، نگاه می‌دارد و با حجّت‌های خدای متعال، خصم خویش را ساکت می‌سازد و او را می‌شکند؟». [سپس] فرمود: «حتماً رهاندن این مؤمن بینوا از دست آن ناصبی. بی‌گمان، خدای متعال می‌فرماید: «و هر که او را زنده کند، گویی همه مردم را زنده کرده است»؛ یعنی هر که او را زنده کند و از کفر به ایمان، ارشاد کند، گویی همه مردم را زنده کرده است، پیش از آن که آنان را با شمشیرهای تیز بکشد». مسند زید: امام حسین علیه السلام فرمود: «هر کس انسانی را از گمراهی به معرفت حق، فرا بخواند و او اجابت کند، اجری مانند آزاد کردن بنده دارد».



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گام‌ها

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

