

همه چیز درباره خوردن و آشامیدن



محمد تقی صرفی پور



بعد از حمد و ستایش خداوند حکیم و درود و صلوات بر حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و اهل بیت طاهرینش.

یکی از نیازهای خیلی ضروری هر انسانی، خوردن آب و غذا است که در شبانه روز چند بار باید انجام دهد.

این خوردن اگر درست انجام شود باعث صحت و سلامتی خواهد بود و اگر نادرست انجام شود باعث بیماری و مریضی میشود.

امام رضا علیه السلام فرمود: «فانَّ صلاحَ البدنِ وَ قَوامَهُ یَکُونُ بِالطَّعامِ وَ الشَّرابِ وَ فسادُهُ یَکُونُ بِهِمَا»؛ «سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و نوشیدنی است».

قران کریم و پیامبر اعظم و اهل بیت طاهرش در این زمینه دستورات جامعی فرموده اند که هر که به آنها عمل کند خوردن او باعث سلامتی و شادابی او خواهد شد.

در این کتاب به بعضی از این توصیه های بزرگان دین و توصیه دانشمندان و پزشکان اشاره شده است. امید است مورد استفاده خوانندگان قرار گیرد.

همه چیز درباره خوردن

قرآن درباره خوردن چه فرموده است؟

قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و ده‌ها روایت از معصومین (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه ولالت می‌کنند، حال سؤال این است که اسلام، خوردن چه نوع غذاهایی را توصیه کرده است؟ چه مقدار باید غذا خورد؟ اسلام چند وعده برای خوردن را توصیه می‌کند؟ و بالاخره آداب خوردن غذا چیست؟

نیاز انسان به غذا، مهم‌ترین و حیاتی

ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می‌کند، و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خُلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و ... همه به نوعی وامدار تغذیه سالم هستند، نام‌گذاری پنجمین سوره قرآن کریم تحت‌عنوان «مائده» به‌معنای سفره غذایی، قرار گرفتن رزاق و مطعم بودن به‌عنوان صفات خداوند، سوگند خداوند به غذا «والتین والزیتون»، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی (ع) و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مُهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه است.

همچنین خداوند متعال بر اهل مکه به دو چیز منت می‌نهد: «غذا» و «امنیت» و می‌فرماید: «الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف؛ همان کس که آن‌ها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و ناامنی ایمن ساخت» و امام رضا (ع) نیز فرمودند: «سلامتی و پایداری بدن و همچنین بیماری آن به غذا و ...» نوشیدنی است.

کنند، سرزنش می‌قرآن کریم انسان‌هایی را که برخی غذاها را بر خود حرام می

کند و در آیه ۳۲ سوره اعراف با این مضمون «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ» می‌فرماید: «ای پیامبر! بگو زیورهایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده و [نیز] روزی‌های پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده بگو این [نعمت‌ها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و دانند به روشنی بیان روز قیامت [نیز] خاص آنان است این گونه آیات [خود] را برای گروهی که می‌کنیم» و در آیه ۸۷ سوره مبارکه مائده می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا برای [استفاده] شما حلال کرده حرام شمارید و از حد مگذرید که خدا از حد‌گذرندگان را دوست» دارد نمی

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ»

؛ ای اهل ایمان، روزی حلال و پاکیزه‌ای که ما نصیب شما کرده‌ایم بخورید و شکر خدا به جای [۱]» آید اگر شما خالص خدا را می‌پرستید

و در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می‌شود

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

اعراف ایه 31

بخورید و بیاشامید و اسراف مکنید، که خدا مسرفان را دوست نمی‌دارد.

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاءَ إِلَى الْأَرْضِ الْجُرُزِ فَنُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا تَأْكُلُ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَأَنْفُسُهُمْ أَفَلَا يُبْصِرُونَ «
[سجده 27]

مگر ندیده‌اند که ما آب باران را به سوی زمین‌های خشک و بی‌آب و علف روان می‌سازیم تا به «
وسیله آن کشتها را برویانیم (و مزارع را سرسبز کنیم) که از (حاصل) آن چارپایان و خودشان بخورند

«آیا اینها را نمی نگرند؟»

[در جای دیگر می گوید: « وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا » [نحل/14]

او همان کسی است که دریا را برایتان رام کرد تا از درون آن گوشت تازه برای خوردن خود فراهم «
». آورید

[در آیه دیگری می گوید: « اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ » [غافر/79]

خدا همان کسی است که چارپایان را برایتان آفرید تا بر پشتشان سوار شوید و از گوشتشان بخورید «
».

در تعدادی از آیات با تعبیر « وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ » [جاثیه/16] و «از غذاهای پاک و پاکیزه روزیشان
دادیم.». به این لذت و میل اشاره دارد

[وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ] (اعراف/157) «

». (وبرایشان چیزهای پاک و پاکیزه را حلال، و چیزهای ناپاک و پلید را حرام گردانید)

وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذْكَرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ [انعام/121]. (از خوردن گوشت حیوانی که به نام «
». (خدا ذبح نشده خودداری کنید که آن فسق خواهد بود

[مومنون/51] يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ « [»

ای رسولان و فرستادگان خدا از غذاهای پاکیزه بخورید و اعمال شایسته انجام دهید که من به آنچه «
می کنید آگاهم

با توجه به پاره ای از روایات آثار برخی غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی به قرار زیر است

اعتدال در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت می شود و افراط در آن
قساوت قلب می آورد

.شیر موجب صبوری، مهربانی، آرامش و... می شود

.عسل موجب رشد حافظه، صافی دل و شفا است

.انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می کند

.خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می شود

.زیتون، حافظه را تقویت می کند

.سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می گردد

.هلیم، نشاط عبادت را افزون می کند

سیره نبوی درباره خوردن و اشامیدن

درباره پیامبر اعظم روایات شده است: رسول خدا (ص) بر سر سفره طولانی می نشست، و به آن اهمیت می داد و غذا را بسیار می جوید.

. از ظرف مقابل خودش غذا می خورد. ظاهراً ظرف شخصی داشت و هنگام خوردن به صورت دیگران، خیره نمی شد و از مقابل کسی غذا بر نمی داشت مگر سبزی، نمک و

. در غذا نمی دمید. شاید دمیدن در غذا عمل غیر بهداشتی تلقی شود؛ از آن جهت که میکروب و یا ذرات معلق در هوا که آلوده هستند، با دمیدن روی غذا نشسته و آن را آلوده می کنند.

. پرهیز از خوردن غذای داغ؛ به جهت آسیب رسانی به بافت های مخاط دهان و دندان ها کاملاً امر بهداشتی است، که در سلامتی دهان و دندان موثر است. از این روی پیامبر توصیه فراوان می کرد که از خوردن غذای داغ پرهیز کنید. هرگز غذای داغ نمی خورد و آن را منع می کرد و برای سلامتی زیان بار می دانست.^۱

. آب را یکباره به سر نمی کشید، بلکه با مکث و سه بار می نوشید و آرام می خورد و با غذای چرب آب کمتر می خورد.^۲ دوست داشت در ظرف های تمیز و بهداشتی بلورین که از شام برایش می آوردند، آب بخورد که آن ها را تمیز ترین ظروف می دانست. گاهی نیز با دستهایش و یا ظروفی که از چوب می ساختند؛ آب می خورد.^۳

. لقمه ها را بسیار کوچک بر می داشت.

. نان خورده و ریزه های بر سر سفره را جمع می کرد و می خورد.

^۱ (طبرسی، همان، ص 71)

^۲ (همان، ص 77 و ص 31)

^۳ (کلینی، همان، ص 77)

^۴ (طبرسی، همان، 76 و 32)

. وجود نمک یا سرکه و سبزی بر سر سفره جهت بهداشتی دارد؛ چون نمک و سرکه هر دو ضد عفونی کننده هستند و قبل از شروع غذا استفاده از یکی آنها مستحب شمرده شده است؛ پیامبر (ص) اغلب نمک و سرکه و سبزی بر سر سفره‌اش بود.^۵

قبل از هر چیز با گرسنگی کامل بر سر سفره حاضر می‌شد و قبل از سیر شدن دست می‌کشید و پرخوری نمی‌کرد. اصحاب خود را نیز به این روش دعوت و از پرخوری و آروغ زدن بر سر سفره و در جمع نهی می‌کرد.^۶

رسول خدا صلی الله علیه و آله در صحنه‌ی اجتماع تا بدان حد مراقب حفظ بهداشت و حق مردم بودند که حتی به هنگام عطسه، دست و یا لباس شان را جلوی دهان مبارک می‌گرفتند

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ إِذَا عَطَسَ غَضَّ صَوْتَهُ وَاسْتَتَرَ بَثْوَبَهُ أَوْ **«یده»**

کردند، صدایشان را پایین می‌آوردند، و با رسول خدا صلی الله علیه و آله هنگامی که عطسه می‌«دست یا لباس می‌پوشانیدند».^۸

:از امام صادق علیه السلام نقل گردیده است

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يُعْجِبُهُ أَنْ يَشْرَبَ فِي الْقَدَحِ الشَّامِيِّ وَيَقُولُ هُوَ مِنْ أَنْظَفِ **[«آئینتکم»]**^۹

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله دوست داشت از ظروف شامی، آب بنوشد و می‌فرمودند: این «ظروف از نظیف ترین ظرف های شماست

:و نیز این نقل که میزان دقت نبی مکرم اسلام را در هنگام خوردن غذا نشان می‌دهد

(عبدالله بن بهرام دارمی، ج ۲، ص ۹۵-۱۰۲)^۵

^۶ (شیخ حرالعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۸۱)

^۷ محجة البیضاء، ج ۴، ص ۳۹۵

^۸ <http://beitolhoda.com>

^۹ المحاسن، ج ۲، ص ۵۷۷

و كان إذا أكل الخبز و اللحم خاصّة غسل يديه غسلًا جيّدًا ثمّ يمسح بفضّل الماء على وجهه و كان يشرب في ثلاث دفعات، له فيها ثلاث تسميات و في أواخرها ثلاث تحميدات و كان يمسّ الماء مصّا و لا يعبّ عبّا، و ربما كان يشرب في نفس واحد حتّى «يفرغ و لا يتنفس في الإناء بل ينحرف عنه»¹⁰

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مخصوصاً زمان میل کردن گوشت و نان، به طور کامل دو دست خود را می شست، سپس با آبی که در دست شان مانده بود، به صورت مبارک خویش دست می کشید؛ و هنگامی که آب میل می کرد به سه نفس می آشامید و در هرنفس، در آغاز بسم الله و در پایان الحمد لله می گفت. پیامبر صلی الله علیه و آله آب را نمی بلعید، بلکه می مکید. گاهی نیز با یک نفس می نوشید، اما در ظرف آب نفس نمی کشید، بلکه هروقت می خواست نفس بکشد، آن را «از دهان دور نگه می داشت

از انس نیز نقل شده است

«و كَانَ صَ يَغْسِلُ يَدَيْهِ مِنَ الطَّعَامِ حَتَّى يُنْقِيَهُمَا فَلَا يُوجَدُ لِمَا أَكَلَ رِيحٌ»¹¹

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگامی که غذا می خورد، دو دست خود را به گونه ای می شست «تا هیچ اثری از بوی غذا دستش نماند

» آمده است که: هنگامی که غذایی را نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله می گذاشتند، می فرمود:

خدایا! برای این غذا توفیق شکر آن را عنایت کن و این نعمت را به نعمتهای بهشت، متصل فرما!

و در وقت خوردن می فرمود: به نام خدا. خدایا! روزی خود را بر ما مبارک کن و عوض آن را به عهده خود بگیر.⁽¹⁾

¹⁰ المحجة البيضاء، ج ۴، ص ۱۳۹

¹¹ بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۲۴۶

زنی کودکش را نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آورد تا حضرت او را از خوردن خرما که برایش مضر بود بازدارد ولی پیامبر به روز دیگر محوّل کرد و روز بعد کودک را از خوردن نهی فرمود و گفت دیروز نگفتم زیرا خود خرما خورده بودم و کسی که خود خرما خورده چگونه می خواهد دیگران را از خوردن آن نهی کند؟

«رسول خدا صلی الله علیه و آله : ما پیامبران، گوشتخوار و طرفدار گوشت می باشیم.»^{۱۲}

«امام ششم علیه السلام : از زمانی که حضرت محمد صلی الله علیه و آله به پیامبری مبعوث شد، احدی ندید که او تکیه کرده غذا بخورد.»^{۱۳}

«رسول خدا (ص): غذا خوردن در بازار و در حال راه رفتن از پستی ست!»^{۱۴}

«رسول خدا (ص): هر که از حلال بخورد، ملکی بر بالای سرش بایستد و برایش استغفار کند تا از غذا دست بکشد.»^{۱۵}

«رسول خدا (ص): کسیکه تکه نانی را ببیند و آنرا بخورد، برایش هفتصد ثواب است و اگر تکه نان کثیفی را بردارد و بشوید و آنرا کناری بگذارد، هفتاد ثواب دارد و فرمود: کسیکه در حال خوردن باشد و دو چشم به او نگاه کند ولی او از غذایش به او ندهد، به درد بی درمان دچار می شود.»

^{۱۲} مکارم الاخلاق/158

^{۱۳} بحار الانوار/386/63

^{۱۴} مکارم الاخلاق

^{۱۵} همان

«ابوجحیفه در حالی خدمت پیامبر (ص) آمد که آروغ می زد! حضرت فرمود: آروغ
زن که هر که در دنیا سیر تر است، در قیامت گرسنه تر می باشد! ابوجحیفه از آن بعد تا
رحلتش غذای سیر نخورد.»^{۱۶}

^{۱۷} «رسول خدا (ص): معده، خانه دردهاست و پرهیز، ریشه درمانهاست.»

^{۱۸} «رسول خدا (ص): روزه بگیری تا سالم بمانی و زکات بدی، روزه است.»

«رسول خدا (ص): بر شما باد به روزه گرفتن! زیرا روزه خون رگهارا رقیق می کند و زواید بدن را از بین
می برد.»^{۱۹}

^{۲۰} «رسول خدا (ص): مؤمن در یک شکم چیزی می خورد و کافر در هفت شکم چیزی می خورد!»

^{۲۱} «رسول خدا (ص): باسیری غذا خوردن، موجب مرض برص و پسی می شود.»

^{۲۲} «رسول خدا (ص): غذا خوردن در بازار و در حال راه رفتن از پستی ست!»

«رسول خدا (ص): هر که از حلال بخورد، ملکی بر بالای سرش بایستد و برایش استغفار کند تا از غذا دست
بکشد.»^{۲۳}

«رسول خدا (ص): شام را ولو با خوردن خرما، اندکی، ترک نکنید. بد رستیکه من می ترسم امّتم بخاطر

^{۲۴} ترک کردن شام زود پیر شوند! زیرا شام برای پیر و جوان، قوت آور است.»

^{۲۵} «رسول خدا (ص): وضو قبل از غذا، فقر را از بین می برد. وضو بعد از غذا، غم و اندوه را زایل می کند.»

«رسول خدا (ص): چون سفره انداخته میشود، فرشتگان بر دور آن حلقه می زنند. اگر بنده بسم الله

گفت، فرشتگان می گویند: خدا برکت بر شما و غذایتان بفرستد و به شیطان می گویند: ای فاسق! بیرون برو

که تو بر اینها تسلطی نداری!

^{۱۶} حلیه المتقین

^{۱۷} حلیه المتقین

^{۱۸} همان

^{۱۹} همان

^{۲۰} همان

^{۲۱} بحار ج ۶۶

^{۲۲} مکارم الاخلاق

^{۲۳} همان

^{۲۴} بحار ج ۶۶

^{۲۵} همان

و هنگامیکه بعد از غذا، الحمد لله گفت، ملائکه گویند: اینان مردمی هستند که خدا به آنان نعمت داده و آنها هم شکر پروردگارشان را ادا کردند.

ولی اگر در اول غذا نام خدا را بر زبان جاری نکرد، فرشتگان به شیطان گویند: ای فاسق! بیا وبا ایشان هم غذا شو! و اگر بعد از غذا حمد الهی نگفت، گویند که اینها مردمی هستند که خدا به آنها نعمت داد ولی شکر او را فراموش نمودند! ^{۲۶}

«آمده است که: هنگامیکه غذایی را نزد رسول خدا (ص) می گذاشتند، می فرمود: خدایا! برای این غذا توفیق شکر آنرا عنایت کن و این نعمت را به نعمتهای بهشت، متصل فرما! و در وقت خوردن می فرمود: بنام خدا. خدایا! روزی خود را بر ما مبارک کن و عوض آنرا به عهده خود بگیر.» ^{۲۷}

«رسول خدا (ص): کسیکه تکه نانی را ببیند و آنرا بخورد، برایش هفتصد ثواب است و اگر ^{۲۸}تکه نان کثیفی را بردارد و بشوید و آنرا کناری بگذارد، هفتاد ثواب دارد.»

«رسول خدا (ص): سه لقمه نان و نمک قبل از غذا، انسان را از هفتاد و دو مرض که از جمله آنها دیوانگی ^{۲۹} و جذام و پستی است، نجات می دهد.»

رسول خدا (ص): میوه هارا در اول بیارنشستنشان بخورید که باعث صحت بدن و دور شدن غمهاست و در ^{۳۰}آخرشان نخورید که برای جسم مریضی می آورد.»

^{۳۱}«رسول خدا (ص): خُرفه بخورید که اگر چیزی به عقل بیافزاید، همین است.»

«رسول خدا (ص): هرگاه به شهری و یا محلی وارد شدید از پیاز آن منطقه بخورید، مرضهای آن منطقه از شما دور می شود.» ^{۳۲}

^{۲۶} مکارم الاخلاق

^{۲۷} همان

^{۲۸} بحار ج ۶۶

^{۲۹} همان

^{۳۰} همان ج ۶۲

^{۳۱} مکارم الاخلاق

^{۳۲} بحار ج ۶۶

«رسول خدا(ص):هر دانه‌ای که می‌روید هم دارای فایده است و هم ضرر! بغیر از برنج که در او فایده است و ضرری نیست.»^{۳۳} «رسول خدا(ص) در مورد کسیکه به اسهال مبتلا شده بود، عسل را تجویز فرمودند.»^{۳۴}

^{۳۵} «رسول خدا(ص): کاهو بخورید که غذا را هضم می‌کند و خواب آور است.»

^{۳۶} «رسول خدا(ص): سیر بخورید که در آن شفاست.»

«رسول خدا(ص): سیر را جز پخته خوردن صلاح نیست.»^{۳۷}

«رسول خدا(ص): سیب را ناشتا بخورید که رطوبت معده را می‌برد و در جای دیگر فرمود: یکی از عوامل سلامتی، خوردن سیب در سحر است.»^{۳۸}

^{۳۹} «رسول خدا(ص): به بخورید که دل را نیرومند و ترسورا شجاع می‌نماید.»

^{۴۰} «رسول خدا(ص): خرما را ناشتا بخورید که انگل را می‌کشد.»

«رسول خدا(ص): خرما را می‌خورد و بعد از آن آب می‌نوشید و اکثر غذای حضرت، خرما و آب بود. و گاهی شیر را با خرما می‌خورد و می‌فرمود: این دو، غذای گوارایی هستند.»^{۴۱}

^{۴۲} «رسول خدا(ص): ما پیامبران، گوشت‌خوار و طرفدار گوشت می‌باشیم.»

^{۴۳} «رسول خدا(ص): بهترین غذای دنیا و آخرت، گوشت است.»

^{۴۴} «رسول خدا(ص): سرآمد غذاهای دنیا و آخرت، گوشت و برنج است.»

^{۳۳} همان

^{۳۴} همان

^{۳۵} مکارم الاخلاق

^{۳۶} معلم کبیر امام صادق (ع)

^{۳۷} مکارم الاخلاق

^{۳۸} مکارم الاخلاق

^{۳۹} مکارم الاخلاق

^{۴۰} همان

^{۴۱} بحار ج ۶۶

^{۴۲} مکارم الاخلاق

^{۴۳} اخبار و آثار امام صادق (ع)

^{۴۴} همان

«نقل شده که: رسول خدا (ص) دید شخصی با دست چپ غذای خورد. به او

فرمود: بادست راست بخور!

آن شخص بدروغ عرض کرد: نمی توانم با دست راستم بخورم!

از آن بعد هیچگاه نتوانست با دست راستش غذا بخورد. گاهی لقمه را بادست راست

بلند می کرد که بدهان بگذارد، نمی توانست.^{۴۵}

«یک روز رسول خدا صلی الله علیه و آله در سجاده خود نشسته بود که عبدالله بن تیهان آمد و گفت: یا

رسول الله! من بسیار خدمت شما می نشینم و به سخن شما گوش فرا می دهم. ولی نمی دانم چرا رقت

قلب پیدانمی کنم و گریه ام نمی آید؟

حضرت فرمود: عدس بخور که قلب را رقت می بخشد و اشک را فرو می ریزد و هفتاد پیامبر به آن

تبرک جستند.^{۴۶}

همراهی با مهمان در خوردن طعام، به خاطر آنکه مهمان احساس تنهایی نکند و شرمند نشود، از

کارهای آن حضرت بود.

از امام موسی بن جعفر (ع) روایت شده است: هنگامی که برای رسول خدا (ص)، مهمان می رسید،

حضرت با او غذا می خورد و تا وقتی مهمان از غذا خوردن دست نمی کشید، پیامبر همچنان به خوردن

غذا ادامه می داد.^{۴۷}

در این امر، تفاوتی بین برده و آزاد نبود. به همین دلیل از جمله مسائلی که حضرت فرمود تا وقت
مرگ ترک نخواهم کرد، نشستن روی زمین و هم غذا شدن با بردگان است.⁴⁸

داستان زنی که هیچگاه مهمان دعوت نمی کرد!

آورده‌اند که در زمان پیامبر صلی الله علیه و آله مردی از اصحاب هیچوقت مهمان قبول نمی کرد لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله به او عتاب فرمود. او عرض کرد یا رسول الله صلی الله علیه و آله زنی دارم که اگر مهمان به منزل ببرم تا یکسال با من دعوا کند فرمود: برو و غذایی مهیا گردان که امشب من مهمان شما هستم مرد بخانه رفته و به زن گفت که امشب رسول خدا مهمان ما است زن گفت چون غذایی که لایق رسول خدا باشد نداریم به حضرت بگو وقت دیگر بیاید مرد گفت نمی توانیم زیرا خود حضرت فرمود امشب می آیم پس زن قبول ننمود لذا مرد خود غذایی درست کرد پس چون شب شد رسول خدا صلی الله علیه و آله تشریف آورده و غذا خوردند و رفتند.

زن گفت: ای مرد به پیامبر صلی الله علیه و آله شکایت مرا کردی؟ گفت: نه از کجا می گویی؟ گفت از آنجا که رسول خدا صلی الله علیه و آله از غذای ما هیچ نخورد مرد گفت غذا خورد. زن گفت عجب دیدم که رسول خدا صلی الله علیه و آله وقتی وارد منزل ما شد نان در دامنش بود و چون بیرون رفت ماران و عقربها بدامنش آویخته بیرون برد! مرد گفت: من اینها را ندیدم پس برخواسته به خدمت حضرت رفتند و داستان را گفتند حضرت فرمود زنت راست می گوید آن نان را که همراه من بود روزی من بود که با من می آمد و آن ماران که با خود بردم، گناهان شما بودند که بیرون بردم و شما را پاک کردم.⁽¹⁾

پیامبر اعظم (ص) اگر به خوردن چیزی دعوت می شد، آن را کوچک نمی شمرد، هر چند خرمایی

پوسیده می بود، و مخارج زندگی اش سبک بود.⁴⁹

⁴⁸ محمدباقر مجلسی، پیشین، ج 16، ص 215.

⁴⁹ دیلمی، ارشادالقلوب، بی جا، دار الشریف الرضی، 1412ق، ج 1، ص 115.

ابن شهر آشوب "آورده است: دعوت همه کس را چه آزاد و غلام، می پذیرفت، هرچند برای خوردن ماهیچه دست و یا کتف گوسفندی بود؛ هدیه را می پذیرفت، هرچند جرعه‌ای شیر بود،

از نوفلی نقل شده که امام سجاد علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله به شتربانی در بیابان رسید و مقداری شیر از او خواستند او در پاسخ گفت: آنچه در سینه شتران است اختصاص به صبحانه اهل قبیله دارد و آنچه در ظرف دوشیده ایم شامگاه از آن استفاده می کنیم.

آنجناب دعا کردند:

خداوندا: مال و فرزندان این مرد را زیاد کن. از او گذشته در راه به ساربان دیگری برخوردن لذا از او هم درخواست شیر کردند ساربان سینه شتران را دوشیده محتوی ظرفهای خود را در میان ظرفهای پیامبر صلی الله علیه و آله ریخت و یک گوسفند نیز اضافه بر شیر تقدیم نموده عرض کرد فعلا همین مقدار پیش من بود چنانچه اجازه بدهید بیش از این تهیه و تقدیم کنم. پیامبر صلی الله علیه و آله دستهای خود را بلند کرده گفتند خداوندا به اندازه کفایت به این ساربان عنایت کن.

همراهان عرض کردند یا رسول الله صلی الله علیه و آله آنکه درخواست شما را اجابت نکرد دعایی کردی که ما همه آن دعا را دوست داریم ولی برای این ساربان که حاجت شما را برآورد از خداوند سبحان چیزی خواستید که ما دوست نداریم. فرمود: «مَا قَلَّ وَ كَفَى خَيْرَ مِمَّا كَثُرَ وَ أَلْهَى. اللَّهُمَّ ارْزُقْ مُحَمَّدَ وَ آلَ مُحَمَّدٍ الْكَفَافَ».⁵⁰

یعنی چیزی کم ولی کافی باشد بهتر است از چیزی که زیاد ولی انسان را از خدا مشغول کند

در روایت است:

روزی امام علی (ع) غذایی از همسر عزیز خود خواست تا بدان گرسنگی خود را برطرف سازد، فاطمه (ع) در جواب گفت: سوگند به خدایی که پدرم را به نبوت و شما را به امامت برگزید، دو روز است که در منزل غذای کافی نداریم، آنچه بود به شما و فرزندانم؛ حسن و حسین دادم و خود از غذای اندک موجود استفاده نکردم.

حضرت علی ع با تأسف بسیار فرمود: فاطمه جان! چرا مرا آگاه نکردی تا به دنبال تهیه غذا بروم؟ آن بانوی بی نظیر فرمود: از خدایم حیا می کنم چیزی از تو بخواهم که نتوانی آن را برآورده کنی.^{۵۱}

پنج روز گرسنگی؟

روزی فاطمه سلام الله علیها رو به پدر کرده گفت: ((ای رسول خدا! سوگند به پرودگار، در خانه علی (ع) پنج روز است که صبح کردم بدون غذا و هرگز غذایی را در دهان نگذاشته ایم؛ نه گوسفندی داریم و نه شتری و نه غذایی و نه آبی.))^{۵۲}

18 مورد از اداب خوردن در اسلام.

میان‌روی در خوردن غذا ۱۰.

میان‌روی و رعایت اعتدال در خوردن غذا از اصول اولیه شیوه زندگی سالم در اسلام است. در همه جای قرآن اسراف و پرخوری امری ناپسند و نکوهیده معرفی شده است. حضرت علی (ع) در این

⁵¹ مناقب ابن شهر آشوب، ج 2، ص 26؛

⁵² احقاق الحق، ج 17، ص 23

باره فرموده اند: «کم خوردن نفس را گرمی تر و تندرستی را پایدارتر می کند» و «هر گاه خداوند
»بخواهد بنده خود را اصلاح گرداند، سه چیز نصیب او کند: کم گویی، کم خوری و کم خوابی

تنوع در دریافت مواد غذایی ۲۰

تنوع در خوردن غذا و دریافت همه گروه های مواد غذایی هم از نظر علمی و هم در طب اسلامی
سفارش شده است. برای نمونه، در آیه ۱۷۲ سوره بقره در قرآن کریم سفارش شده است که از
غذاهای پاک و پاکیزه و حلال و قابل خوردنی استفاده کنید و شکر نعمت های خدا را به جای آورید

توجه به طبیعت غذا ۳۰

توجه به مزاج غذا و هماهنگی با مزاج خود فرد نیز به سلامت جسم کمک می کند. به طور کلی
شناخت طبع خود و نیز شناخت مزاج غذاها موجب می شود انسان از مواد غذایی به بهترین صورت
استفاده کند و کمتر به بیماری و کسالت مبتلا شود. بیشتر بخوانید: ۸ گام برای شناسایی مزاج و
تشخیص سردی و گرمی بدن

نوشیدن آب قبل از غذا ۴۰

در اسلام توصیه شده است، نیم ساعت قبل از خوردن غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید و از
آشامیدن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از آن پرهیز کنید

خوردن غذا به هنگام گرسنگی ۵.

خوردن غذا به هنگام گرسنگی و نوشیدن آب در هنگام تشنگی یکی از شیوه‌های زندگی سالم در اسلام است و سفارش شده است، وقتی کاملاً گرسنه شدید، غذا میل کرده و قبل از سیر شدن کامل، دست از خوردن غذا بکشید.

شستن دست‌ها ۶.

در روایات آمده است، قبل از غذا دست‌ها را با آب و صابون بشویید و بدون خشک کردن بر سفره بنشینید.

(شیوه زندگی سالم در اسلام (آداب غذا خوردن

نگاه کردن به غذا ۷.

ابتدا به زیبایی‌های سفره و غذا نگاه کنید تا از آگاهی و لذت معنوی نعمت خوردن نیز بهره‌مند شوید. همچنین از نگاه کردن به صورت دیگران در هنگام خوردن غذایشان پرهیز کنید و اگر چند نفر بر سر یک سفره نشسته‌اند هر کس از غذای جلوی خودش بخورد.

یاد خدا قبل از خوردن ۸.

در ابتدای شروع خوردن غذا بسم الله بگویید و اگر بر سر سفره چند جور غذا بود، مستحب است در شروع هر کدام، نام خدا را ذکر کنید.

۹. خوردن غذا با دست راست

با دست راست غذای خود را بخورید. همچنین در روایات آمده است برخی غذاها را با سه انگشت دست راست (انگشت شست همراه با انگشت اشاره و انگشت وسط) میل کنید. این کار باعث می شود که با برداشتن لقمه های کوچک در حدود نصف غذای معمول، احساس سیری کنید.

۱۰. آغاز و پایان دادن غذا با نمک

بهتر است قبل از شروع به خوردن غذا و بعد از اتمام آن دو مرتبه انگشت خود را با نمک آغشته کرده و به دندان های خود بکشید. این کار باعث خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان ها و رفع بسیاری از بیماری های معده می شود. پیامبر خدا (ص) می فرمایند: هر کسی که غذای خود را با نمک آغاز کند و با نمک به پایان ببرد، از هفتاد و دو درد، که جذام و برص (پیشی) از آن جمله است، در امان می ماند.

۱۱. خوردن دو وعده غذا در روز

دو وعده غذا در روز میل کنید. یک وعده ابتدای روز و یک وعده ابتدای شب و اگر عادت به خوردن ناهار دارید، ناهار را سبک میل کنید. بیشتر بدانید: رژیم غذایی بدون ناهار؛ نحوه انجام و مزایا

خوب جویدن غذا. ۱۲.

غذا را به خوبی بجوید. این کار باعث تحریک بیشتر مرکز احساس سیری در هیپوتالاموس مغز می شود و از پر خوری و به تبع آن چاقی و مشکلات آن پیشگیری می کند. همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی و در نتیجه هضم بهتر غذا و ضد عفونی شدن فضای دهان می شود.

ایجاد محیط آرام و بانشاط. ۱۳.

غذا را در محیطی آرام و بانشاط میل کنید و در هنگام خوردن غذا نیز با آرامش و به آهستگی این کار را انجام دهید. اهمیت این موضوع به حدی است که طبق فرمایش امام رضا (ع)، مدت زمانی که سر سفره غذا می مانید، جزو عمر محسوب نمی شود.

صحبت نکردن در هنگام خوردن غذا. ۱۴.

صحبت کردن و مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه مانند مطالعه کردن و ... در هنگام غذا خوردن در اسلام مذموم است؛ زیرا مغز متوجه مسائل دیگر شده و شخص هنگام سیری را احساس نکرده و این امر باعث پر خوری می شود.

در آوردن کفش ها. ۱۵.

در آوردن کفش ها هنگام خوردن غذا، نشسته غذا خوردن و نخوابیدن بلافاصله بعد از غذا، از آداب غذا خوردن و شیوه زندگی سالم در اسلام است.

فوت نکردن غذا ۱۶.

در کتب اسلامی آمده است برای خنک کردن غذای داغ خود، از فوت کردن پرهیزید. این کار در آداب اجتماعی نیز پسندیده نیست و می تواند باعث انتقال بیماری و استشمام بوی دهان فرد برای دیگران باشد. همچنین توجه داشته باشید خوردن غذای بسیار داغ نیز برای سلامتی مضر است و بایستی از آن پرهیز شود. پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) پیروان خود را از خوردن غذای خیلی داغ و یا خیلی سرد منع کرده اند و می فرمایند غذا را خنک کن، زیرا که در غذای خیلی داغ برکت نیست و از خوردن آب خیلی سرد پرهیز که معده را تباه می کند. بیشتر بدانید: مضرات نوشیدن آب یخ چیست؟ فوت کردن غذا

خلال دندان بعد از غذا ۱۷.

در پایان خوردن غذا بهتر است دندان ها را خلال کنید و مسواک بزنید

شکر خدا در پایان غذا ۱۸.

در اسلام آمده است: «اذا اكلت او شربت فقل: الحمد لله» ؛ اگر چیزی خوردی یا نوشیدی، خدا را سپاس گویا است بخوانید: آداب غذا خوردن در رستوران و نحوه چیدمان میز غذا

تاثیر خوردن بعضی چیز ها در فراموشی!

در سفارش‌های پیامبر خدا (ص) به علی علیه‌السلام آمده از جمله چیزهایی که فراموشی می‌آورد: -
خوردن سیب تُرش ، خوردن گشنیز ، خوردن پنیر و پس‌مانده موش ، خواندن نوشته‌های روی قبر ،
راه رفتن میان دو زن ، حجامت در گودیِ پسِ سر ، و ادرار کردن در آب را کد^{۵۳}

نگاهی به خوردن حضرت امام و خوردن جناب پاپ!

خبرنگاری گفته:..ناهار امام یک غذای ایرانی به اسم آبگوشت بود و این همان غذایی بود که در آن
روز ظهر، دیگران هم از آن استفاده می‌کردند. آیت الله خمینی بر سر سفره ای که به غیر از ایشان
همسر، پسر، عروس و نوه هایشان بودند، نشسته و بعد از به زبان آوردن نام خدا مقدار کمی غذا
خوردند. مدت ناهار خوردن ایشان دقیقاً هفت دقیقه و چهل ثانیه بود و بعد بلافاصله به اتاق کارشان
رفتند.

من دو سال پیش یک بار موفق شدم ناهار خوردن «پاپ» را هم به چشم بینم. مجموعه غذاهایی که
برای ایشان تدارک دیده بودند، بر روی میزی به طول دوازده متر و به عرض دو و نیم متر چیده شده
بود. هیچ نوع غذای ایتالیایی نبود که بر روی این میز نباشد و آن وقت حضرت پاپ بر سر این میز به
تنهایی ناهار خود را میل کردند. مدت ناهار خوردن ایشان یک ساعت و پنجاه دقیقه بود و بعد باقی
غذای ایشان، آن طور که من فهمیدم، به کلی معدوم می‌شد

سوال پزشکی مسیحی درباره نظر اسلام درباره طب

در ذیل آیه 31 اعراف در مجمع البیان می خوانیم که طبیب هارون الرشید، مردی مسیحی به نام بختیشوع بود. وی به واقدی گفت: آیا در قرآن شما چیزی از علم طب آمده است. واقدی گفت: بلی، حق تعالی در نیم آیه، علم طب را جمع فرموده است، آنجا که می فرماید: (كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا). پرسید: از پیامبر شما چیزی در این باب رسیده است؟ گفت: بلی، پیامبر ما تمام علم طب را در چند کلمه جمع کرده و فرموده است: «الْمِعْدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ وَأَعْطِيَ كُلَّ بَدَنٍ مَا عَوَّدَتْهُ؛ معدة، خانه دردها و رنج‌هاست، و پرهیز کردن، ریشه همه دواهاست، و به هر بدن به مقداری که «عادت کرده، (غذا) بده

پزشک مسیحی گفت: کتاب شما و پیامبر شما، از طب چیزی فروگذار نکرده و برای جالینوس چیزی نگذاشته است^{۵۴}

کم خوردن و پرهیز از پر خوری کلید اصلی سلامتی

کم خوردن از نکات بسیار مهم برای حفظ سلامتی است. البته این به معنای گرسنه ماندن نیست. بلکه به معنای درست خوردن می باشد.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَطْنُهُ وَ صَفَا قَلْبُهُ ، وَ مَنْ كَثَرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ

آن که غذا کم خورد، معده اش سالم می ماند و صفای دل می یابد. و هر که پر خور باشد معده اش بیمار و قلبش سخت می شود.^{۵۵}

ذیل آیه 31 اعراف در تفسیر مجمع البیان⁵⁴

ملا صدرا می گفت: چون یک قسمت از گناهان نتیجه پُرخوری و شکم پروری است، باید در صرف غذا امساک کرد و همواره این شعر سعدی را می خواند:

اندرون از طعام خالی دار تادر آن نور معرفت بینی

خود ملا صدرا در پرهیز از خوردن غذای زیاد، سرمشق

دیگران بود و در شبانه روز، یک وعده غذا می خورد و غذای اوفرقی باغذای طلاب نداشت و در فصل تابستان به صرف مقداری میوه یا پالوده که آن زمان مردم شیراز در فصل تابستان، زیاد می خوردند، اکتفا می نمود.^{۵۶}

یکی از دوستان پرخوری می کرد بطوریکه بعنوان مثال شبی مهمان شخصی بود. **در یک شب هفده سیخ کباب** خورد! الان امراض مختلفی چون قند خون! چربی خون! و درد پا و غیره پیدا کرده است و می گوید در خوردن زیاده روی کردم و پشیمان است!

پیامبر اکرم (ص): مادر همه داروها، کم خوردن است.^{۵۷}

امام علی علیه السلام: کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود.^{۵۸}

امام علی علیه السلام: سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است.^{۵۹}

^{۵۶} داستان هایی از زندگی علماء

(المواعظ العددیه، ص ۲۱۳) ^{۵۷}

(غرر الحکم، ۴۷۶۸) ^{۵۸}

(بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱) ^{۵۹}

- امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدنهایشان سالم بود^{۶۰}

پر خوری، گذشته از آن که موجب بی خوابی می شود، باعث دیدن خواب های آشفته و پریشان نیز می گردد. در حدیثی از امام علی (علیه السلام) نقل شده است: کسی که با شکم پر و سنگین بخوابد، رؤیاهای غیر واقعی می بیند^{۶۱}

پادشاه پر خور!

گویند پادشاهی بود پر خور. به همین علت همیشه مریض بود و پزشکان از درمان او عاجز بودند. تا اینکه پزشک واردی آمد و گفت من پادشاه را درمان می کنم!

او شاه را معاینه کرد بعد گفت شما تا چهل روز دیگر می میرید!

شاه خیلی ناراحت و خشمگین شد و گفت این پزشک را زندانی کنید اگر اون طور که او می گوید من بعد چهل روز مُردم، او را ازاد کنید و اگر نمردم خودم او را به جرم دروغگویی مجازات می کنم!

پزشک زندانی شد اما شاه در فکر فرو رفت و باخود گفت نکند پزشک راست گفته باشد! لذا دیگر میل به خوردن نداشت و هرچه غذاهای خوشمزه می آوردند او لب بهانها نمی زد و نمی خورد!

چهل روز گذشت. شاه دستور داد پزشک را از زندان آوردند و به او گفت چرا دروغ گفتی؟

پزشک گفت من شما را معالجه کردم! چون به شما گفتم می میرید شما دیگر غذا نخوردید و سالم شدید. مشکل شما پر خوری بود!

شاه به او پاداش داد و از او تشکر کرد!

سعدی گفته است:

نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت برآید

خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است

⁶⁰ (بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)

برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری⁶¹

مراد هر که بر آری مطیع امر تو گشت خلاف نفس که فرمان دهد چو یافت مراد
فرشته خوی شود آدمی به کم خوردن و خورد چو بهایم بیوفتد چو جماد
بدن ما باندازه کمی نیاز به غذا دارد لذا اگر بیشتر بخوریم هدر می رود و فایده ای برای ما ندارد بلکه
به ما زیان میرسد.

به علامه طباطبائی عرض شد: «شاعری مدعی است که مشاهداتی دارد و ...» ایشان فرمود: «یک وعده
خوراک کامل به او بدهید!» وقتی غذا را به وی رساندند و سیر خورد، پرسیدند: «حالا هم چیزی می
بینی؟» گفت: «نه؛ آن حالت از بین رفت!

باز سعدی می گوید:

عابدی را حکایت کنند که شبی ده من طعام بخوردی و تا سحر ختمی در نماز بکردی
صاحب دلی شنید و گفت: اگر نیم نانی بخوردی و بخفتی بسیار از این فاضل تر بودی
اندرون از طعام خالی دار
تا در او نور معرفت بینی
تهی از حکمتی به علت آن
که پری از طعام تا بینی

خوردن سه کیلو انار!

شخصی می گفت روزی به باغ انار رفتم. انارهای خوشمزه ای داشت حدود سه کیلو خوردم!
شخص دیگری می گفت در مجلسی بودیم. حلیم نذری آوردند. همه یک بشقاب می خوردند ولی
فردی انجا بود که دیس بزرگ حلیم را برداشت و همه ان را خورد و درخواست دیس دیگری

کرد!برایش دوباره آوردند. دیس دوم را هم بتنهایی خورد!موقعی که خواست برود نتوانست بلند شود و دونفر آمدند زیر بغل های او را گرفتند تا بلند شد!

ازدیاد چربی خون به علت خوردن غذاهای متنوع و رنگارنگ بیش از اندازه احتیاج به وجود می آید. روزانه این مقدار چربی اضافی به انبار ذخیره چربی بدن اضافه می شود و سنگینی وزن را به وجود می آورد. سنگینی وزن هم یکی از عوامل سکتته های قلبی است، زیرا این بار اضافی را قلب باید تحمل کند.

در پُرخوری و بدخوری عوارض آن بیشتر در زمان کهولت و پیری خود را نشان می دهد که مهمترین عوارض آن شامل دردهای مفصلی از قبیل زانوها، کمر، مهره های گردن، میچ پاها و سایر مفاصل دیگر بدن است و علت این چاقی و زیادی چربی خون بیشتر مربوط به خوردن غذاهای پُختنی در

۶۲

وعده های متوالی است. زیرا غذای قبلی هنوز هضم و جذب نشده که غذای بعدی خورده می شود.

حدیث خیلی مهم

امام صادق علیه السلام :

✓ خداوند از پرخوری بیزار است. و فرمود:

انسان ناچار باید غذا بخورد تا سرپا باشد ، پس هنگامی که شخص غذا میخورد ، یک سوم شکم را برای غذا در نظر بگیرد و یک سوم آنرا برای آشامیدنیها نگه دارد و یک سوم آنرا هم برای نفس کشیدن خالی بگذارد ، و بعد فرمود : همانند خوکها که برای ذبح چاق میشوند ، شما چاق نشوید.^{۶۳}

عبدالله بن ابی رافع می گوید: یکی از روزهای عید نزد امام علی رفتم، در حالی که کیسه‌ای مهر خورده در برابرش بود. امام در کیسه را باز کرد و قدری نان جو خشک از داخلش بیرون آورد و میل کرد. به امام گفتم: «ای امیرالمؤمنین، چگونه است که کیسه نانت را مهر زده‌ای؟» حضرت فرمود: «از این دو فرزندم (حسن و حسین) نگرانم که مبادا نان‌ها را با روغن یا زیتون نرم کنند»

امام علی علیه السلام اگر می‌خواست با نان‌ش، چیزی بخورد، یا سرکه می‌خورد یا نمک، و اگر -- می‌خواست قدری غذا را رنگین تر کند، کمی سبزیجات یا کمی شیر شتر هم میل می‌کرد. گوشت -- نمی‌خورد، جز مقدار بسیار کم، و می‌فرمود: «دل‌هاتان را گورستان حیوانات قرار ندهید»

امامه دختر زینب دختر رسول خدا و خواهر حضرت فاطمه سلام الله علیها -- که پس از ارتحال -- حضرت فاطمه، امام علی به توصیه همسرش با او ازدواج کرد -- می‌گوید: «یکی از شب‌های ماه -- رمضان، برای امیرالمؤمنین خرما و قارچ آوردم و می‌دانستم آن حضرت، قارچ دوست دارد»

عدی بن حاتم می‌گوید -

مقابل حضرت علی علیه السلام مشک آب کهنه کوچکی دیدم و چند قطعه نان جو و مقداری نمک. به امام گفتم: «ای امیرالمؤمنین، به نظر من صلاح نیست شما روزها با دشمن جهاد کنید و شب‌ها به -- عبادت بپردازید؛ ولی چنین غذایی بخورید»

امام فرمود: «خودت را به قناعت عادت بده و مرض نفست را با قناعت درمان کن که اگر این کار را نکنی، بیشتر از نیاز و ضرورت، از تو درخواست می‌کند»

شب نوزدهم سال چهلیم علی علیه السلام مهمان دخترش ام کلثوم بود. امام وقتی آمد، ام کلثوم می گوید: مشغول نماز شد. من برای افطار دو عدد نان جو و یک کاسه شیر و مقداری نمک سائیده شده، تهیه کرده بودم. آنها را در یک سینی، خدمت امام بردم. وقتی حضرت نماز را تمام کرد و چشمش به سفره افتاد، گریه کرد و فرمود: ای دختر! برای من در یک سینی دنان خورش قرار داده ای؟ مگر نمی دانی که من از برادر و پسر عمویم، حضرت رسول اکرم (ص) تبعیت می کنم؟

ای دختر! هر که خوراک و پوشاک او در دنیا، بهتر باشد، ایستادنش در قیامت، در مقابل خداوند، طولانی تر باشد. ای دختر! در حلال دنیا حساب و در حرام دنیا عقاب است و

سپس امام فرمود: یکی از دو ظرف شیر یا نمک را بردار! خواستم نمک را بردارم. فرمود: ظرف شیر را «... بردار که می خواهم با شکم خالی خدا را ملاقات نمایم

در روایت دیگری، امام صادق علیه السلام فرموده است: «غذای امام علی علیه السلام بیشترین مشابهت را به غذای رسول خدا صلی الله علیه و آله داشت؛ خودش نان و سرکه و زیتون می خورد، ولی به «... سایرین نان و گوشت می داد

:منابع

- بحار الانوار، ج 40، حدیث 12 ----- محاسن
- بحار الانوار، ج 40، ص 325، حدیث 7 ----- مناقب
- بحار الانوار، ج 41، ص 137، 136، 130، 147، حدیث 51

•

- امام علی (ع): از پر خوری پرهیز کنید زیرا هر که پر خوری کند دردهای درونی اش بسیار گردد و خواب های فاسد و پریشان بیند و نیز موجب سنگدلی شخص و سبب کسالت و تبلی در خواندن نماز میشود. آثارالصادقین جلد 9 صفحه 970

- امام علی (ع): ای کمیل شکمت را از خوراک پر مکن و جائی هم در آن برای آب بگذار و میدانی هم به هوا بده و تا هنوز اشتها داری دست از خوراک بکش که اگر چنین کنی خوراک بر تو گوارا گردد راستی تندرستی و سلامتی با کم خوردن و آشامیدن است. تحف العقول صفحه 166

امیر مؤمنان(ع) الگوی کامل قناعت در زندگی

امیر مؤمنان(ع) الگوی کامل قناعت در زندگی است. او دوستی داشت به نام «ابونیزر» که علاقه فراوانی به امام علی(ع) داشت. ابونیزر فرزند «نجاشی» حکمران عادل حبشه بود که در سنین کودکی و نوجوانی اش به همراه هیأت مسلمانان به سرپرستی جعفر طیار به عربستان آمد. گویند وقتی هیأت مسلمانان به حبشه آمد، نجاشی آنان را پذیرفت و برخورد عادلانه ای با آنان کرد. وی بعدها فرزند خود را به خدمت پیامبر(ص) فرستاد تا از او درس زندگی دنیا و آخرت فراگیرد. ابونیزر در دامان پیامبر(ص) بزرگ شد و پس از او به خدمت امیر مؤمنان(ع) درآمد. او در «بغیغه» که در اطراف مدینه بود، چشمه و مزرعه ای داشت. روزی هنگام ظهر امیر مؤمنان(ع) را دید که به سوی مزرعه او می آید.

امام(ع) نزدیک آمد و به او سلام کرد. ابونیزر با خوشحالی به استقبال حضرت شتافت. امام(ع) از او پرسید: «آیا غذایی برای خوردن داری؟» ابونیزر به شدت شرمنده شد؛ چرا که غذایی در شأن امام(ع) نداشت. فقط مقداری از کدوی مزرعه خود را که پیش تر در پیه شتر سرخ کرده و مقداری از آن را خورده بود، باقیمانده آن را در ظرف گذاشت او با شرمساری گفت: «مولای من! چیزی که در خور

شما باشد، ندارم!» امام(ع) لبخندی زد و فرمود: «هر چه هست بیاور!» ابونیزر برخاست و ته مانده غذای خود را که سرد هم شده بود، آورد و جلوی امام(ع) گذاشت. امام(ع) ابتدا دست های خود را در آب روان نهر شست و بر سر سفره نشست. امام و پیشوای قانعان(ع) سه لقمه بیشتر نخورد و حمد خدا را گفت و کنار رفت. سپس برخاست و با گل کنار جوی و آب، چربی دستانش را شست و نزد او نشست و دست بر شکم خود کشید و فرمود: «شکمی که به این آسانی و قناعت پر می شود، چه دشوار است که صاحب خود را [به خاطر عدم قناعت] وارد عذاب جهنم کند. هر کس شکمش را از آتش (مال حرام) پر کند، پس خداوند او را از خود دور گردانیده است». سپس از جایش برخاست و کلنگ و بیل را برداشت و تصمیم گرفت به جهت غذایی که ابونیزر به ایشان داده، برای او کار کند.

ابونیزر چاهی در کنار مزرعه خود کنده بود و چون از جوشیدن آن ناامید شده بود، آن را نیمه کاره رها نموده بود. امام(ع) داخل چاه رفت و شروع به کندن آن کرد. پس از ساعتی با سر و روی خاک آلود بالا آمد و آبی نوشید و باز هم شروع به کندن چاه کرد. تا آن که پس از ساعتی دیگر، آب از چاه به پهنای گردن شتر فوران کرد. حضرت از چاه بیرون آمد و نماز شکر خواند و فرمود: «شهادت می دهم که این چشمه آب، لطف پروردگار است. قلم و کاغذی بده تا آن را به نام تو ثبت کنم...». امام(ع) در مقابل سه لقمه غذا خدمتی شگرف به او نمود و این سیره علی(ع) است

ابونیزر با دیدن این لطف امام(ع) بسیار از روی ایشان شرمگین شد و آرزو کرد که روزی این لطف امام(ع) را جبران نماید. سال ها پس از شهادت امیر مؤمنان(ع) مهربانی امام(ع) که چشمه ای از آب را برای او جاری کرده بود، جبران شد. ابونیزر فرزندی داشت به نام «نصر» او توانست در روز عاشورا این نیکی را پاسخ گوید. او نزد امام حسین(ع) آمد و داستان پدرش با امیر مؤمنان(ع) را بازگو کرد و از امام(ع) خواست تا اجازه دهد به پاس چشمه آبی که امام علی(ع) برای پدر او جاری کرده بود، او نیز چشمه های خون از بدن خود برای امام حسین(ع) جاری نماید. امام به او اجازه داد. وی که جنگجویی شجاع بود، به میدان شتافت و آن قدر جنگید که اسبش از پای درآمد؛ اما همچنان پیاده می جنگید تا آن که توانست با شهادت، دین خود را به امام خویش ادا نماید. [25]

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید

إِيَّاكُمْ وَفُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسِمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَيُطِىءُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَيُصِمُّ الْهِمَمَ عَنْ سِمَاعِ الْمَوْعِظَةِ.

از پرخوری پرهیزید که آن سنگ دلی می آورد و اعضای بدن را در اطاعت از خدا تنبل می سازد و گوش همت آدمی را از شنیدن پند و اندرز کر می سازد.

حضرت علی علیه السلام نیز می فرماید: «مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَصَلَحَتْ فِكْرَتُهُ؛ هر که اندازه خورد، سلامتی اش فزونی یابد و اندیشه اش به درستی گراید

افراد زیادی بر اثر پرخوری از دنیا رفته اند که به چند مورد اشاره می شود:

ویلیام تاکری نویسنده کتاب خودباختگان

به پرخوری معروف بود، چرا که او همیشه زیاد غذا می خورد. بالاخره این پرخوری دائمی باعث از بین رفتن و تحلیل سیستم هاضمه اش شد. او نمی توانست اعتیادش به ادویه های فلفلی را نیز ترک کند که همین مصرف بی رویه فلفل آسیب های بیشتری به دستگاه گوارشش رساند. و بالاخره یک شب را با صرف وعده غذایی خیلی زیادی گذراند و صبح روز بعد جسد او را در در رختخوابش پیدا کردند. مرگ او در سن 52 سالگی برای همگان غیرمنتظره و ناگهانی بود. درحالیکه دلیل رسمی برای مرگ او سکته عنوان شده بود، اما به احتمال زیاد این سکته در اثر استرس ها و تنش هایی بود که در اثر شکم پرستی به مرور زمان در بدنش رخنه کرده بود.

ادولف فردریک از سال 1751 تا 1771 پادشاه سوئد بود. بیست سال بعد از نشستن بر تخت پادشاهی او غذاهای گران قیمتی را در وعده‌های غذایی اش گنجانده؛ این وعده‌های غذایی حاوی **خرچنگ دریایی، خاویار، کلم دریایی، ماهی دودی و شامپاین** بود. بله درسته، این وعده غذایی زیاد است، اما آیا این بیشتر از غذایی است که مردم معمولی آمریکا در روز شکرگزاری می‌خورند؟ خوب البته ادولف فردریک فقط یک اتاق برای خوردن دسر آماده کرده بود و 14 مدل دسر تهیه شده بود! او آن شب بر اثر **مشکلات گوارشی** از دنیا رفت و امروز دانش آموزان سوئدی «در کتابهای درسی شان می‌خوانند

»پادشاهی که با پرخوری کردن خودش را کام مرگ کشاند.

در این گزارش می‌خواهیم درباره تاراره بخوانیم؛ مردی که همیشه گرسنه بود و برای رفع گرسنگی اش همه چیز می‌خورد.

تاراره در سال 1772 در روستایی در نزدیکی لیون فرانسه در خانواده فقیری به دنیا آمد. او از همان کودکی اشتهای سیری ناپذیر داشت و به اندازه چند شخص بالغ غذا می‌خورد. این موضوع خانواده تاراره را ترساند.

از سوی دیگر، آنها قادر به تأمین غذا و مایحتاج پسر خود نبودند. به همین دلیل تاراره را از خانه بیرون انداخته و او را به دست سرنوشت می‌سپارند.

تاراره پس از پرسه زدن در خیابان‌های فرانسه به عضویت گروه دزدان و راهزنان درمی‌آید؛ گروه بدنامی که با خرده دزدی از مغازه‌ها و خانه‌های مردم امرار معاش می‌کردند. آن‌ها از شهری به شهر دیگر می‌رفتند و در کوچه و بازارها به جیب‌بری و دزدی می‌پرداختند؛ اما این گروه دزدی کم‌کم توجه همه را به خود جلب کرد، زیرا یکی از اعضای آن به نام تاراره هر چه دم دستش بود، می‌خورد؛

از سنگ و چوب پنبه گرفته تا سنگ و گربه و مارمولک. او روزی در مقابل چشم همه شکم یک گربه را درید و محتویات آن را با ولع تمام خورد. این موضوع باعث اخراج تاراره از مجموعه دزدان شد

در دوره ائتلاف جنگ های فرانسه تاراره وارد ارتش فرانسه می شود. باز هم تاراره در دسر درست کرده بود. او غذای همه سربازان را میخورد و باز هم سیر نمی شد. او تقریباً هر چه زیر دستش بود، می خورد و برای او یک تکه نان با یک تکه سنگ فرقی نمی کرد. تاراره برای رفع گرسنگی غیر معمولش از هر روشی استفاده می کرد. ژنرال کورفل تصمیم گرفت تا از آنچه استعدادهای نهفته تاراره می نامید، به نفع ارتش فرانسه استفاده کند. قرار بر این شد تا از او به عنوان پیک برای انتقال پیام های سری و ارسال اخبار استفاده شود. او بسته های محتوی اطلاعات را قورت می داد و از طریق مدفوع بازیابی می کرد. دیری نپایید که تاراره از این مرحله هم با سرشکستگی بیرون آمد. او برخلاف استعداد شگرفش در خوردن هیچ قابلیت در حفظ اخبار نداشت و آنها را خیلی زود لو می داد. به همین دلیل از آنجا هم کنار گذاشته شد

سرانجام به بیمارستان برده می شود تا پزشکان با بررسی فیزیولوژیکی او بتوانند به علم پزشکی خدمت کنند. به خصوص اینکه او با وجود پر خوری زیاد چاق نبود و تحقیق درباره همین موضوع میتواند بسیار مفید باشد. اما دیری نپایید که تاراره در بیمارستان هم دست به آشوب زد. او غذای بیماران دیگر و حتی خون آن ها را که برای آزمایش های پزشکی گرفته شده بود، می خورد. به سطل های زباله حمله می کرد و با خشونت باقی مانده غذاهای داخل آن را در میان حیرت پرستاران و پزشکان به نیش می کشید. پزشکان برای آرام کردن او از داروهای مختلفی استفاده کردند که فایده ای نداشت

او را از بیمارستان نیز طرد می کنند. چهار سال بعد جسد او در میان زباله ها پیدا می شود. پزشکان علت مرگ او را ابتلا به بیمار سل معرفی کردند و این پایان غم انگیز مردی بود که هرگز سیر نشد

منبع: تابناک

غذای عالمی که صد سال عمر کرد

غذای ایه الله محمدتقی بهلول فقط نان و ماست بود و مهمان هم که میشد و انواع غذاهای رنگین سر سفره می آوردند ایشان فقط نان و ماست می خورد و خیلی اصرار می کردند یک دانه سیب هم می خورد! و نزدیک به صد سال عمر کردند و چند مرتبه پیاده از مشهد به قم آمدند!

نصیحت ابلیس به یک پیامبر

ابلیس از زمان آدم تا دوره ی عیسی بن مریم پیوسته نزد پیامبران رفت و آمد می کرد . او بیشترین آزار و ستم را در حق یحیی بن زکریا اعمال داشت .

روزی حضرت یحیی ؛ ابلیس را مشاهده کرد ... یحیی از ابلیس پرسید آیا تا بحال بر من چیره گشته ای؟

شیطان پاسخ داد: خیر اما در تو خصلتی وجود دارد که گاه باعث می گردد نتوانی نمازت را بطور کامل بپا داری و شبها را به زنده داری مشغول گردی و آن صفت پر خوری است .

یحیی از همان جا با خداوند عهد کرد که دیگر هرگز با شکم سیر از طعام نخواهد تا به دیدار خداوند نائل آید. شیطان نیز عهد کرد هرگز انسانی را نصیحت نکند [داستان پیامبران یا قصه های قرآن از آدم تا خاتم، صفحه : ۵۶۵]

نفرین پیامبر به معاویه: خدایا هیچگاه سیرش نگردان!

«پیامبر(ص) به معاویه پیام داد[تا مطلبی را برایش بنویسد]. گفتند: او مشغول غذا خوردن است. لحظاتی گذشت و پیامبر دوباره پیام خود را تکرار کرد. باز هم گفتند: او مشغول صرف غذا است! پیامبر(ص) دقایقی صبر کرد و برای بار سوم برایش پیام فرستاد و برای بار سوم نیز گزارش دادند که

او هنوز دارد غذا می خورد! این جا بود که پیامبر(ص) فرمودند: «لا أشبع الله بطنه؛ خدا هیچ گاه شکمش را سیر نکند.»^{۶۴}

خلیفه شکمبار

ابن ابی الحدید درباره معاویه می گوید: «او به پر خوری و شیفگی خوراک مشهور بود. شکم او

چندان بزرگ بود که وقتی می نشست روی رانهایش می افتاد. معاویه در عین حال که در مورد صله

دادن و اعطای اموال، بخشنده بود، اما در مورد خوراک بخل می ورزید.

معاویه هنگامی که بر سر سفره می نشست، به کم قانع نبود و فراوان می خورد، اما با این حال سیر نمی

شد. هنگامی که دستور می داد سفره را جمع کنند، می گفت: به خدا سوگند سیر نشدم ولی خسته و

ملول گشتم. (شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج 4، ص 54)

معاویه سفره هائی میگسترد که انواع و اقسام لذیذترین غذاهای دنیا در آن تهیه شده بود. غذاهائی را

برای او آماده میساختند که از مغز پسته و روغن مغز سر پرنده ای که نایاب و نادر الوجود بود تهیه

میشد، و آنقدر میخورد که هر چه طول میکشید سیر نمی شد، و میگفت: من خسته شدم اما سیر نشدم!

قشیری نیشابوری، مسلم بن حجاج، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله (ص) (صحيح مسلم)، محقق، عبد الباقي، محمد فؤاد، ج ۴، ص ۲۰۱۰، بیروت، دار الاحیاء التراث العربی، بی تا؛ طیالسی بصری، سلیمان بن داود، مسند ابی داود طیالسی، محقق، ترکی، محمد بن عبد المحسن، ج ۴، ص ۴۶۴، مصر، دار هجر، ۱۴۱۹ق^{۶۴}.

و گویند: اطراف دهان او پیوسته زرد بود و رنگ غذا داشت و آنقدر در غذا خوردن حریص و عجل بود

بود که آستین لباس او پیوسته چرب بود. و یکی از پیراهن های او با همین آستین معروف، امروز در

یکی از موزه های معروف جهان است.

پیامبر خدا (ص): اگر ساکنان خانه ای به مقدار کم غذا بخورند، خانه شان نورانی می گردد. *

(المعجم الأوسط، ج 5، ص 229، ح 5165 عن أبي هريره، کنز العمال، ج 3، ص 391، ح 7093). *

پیامبر خدا (ص): هر کس که خداوند را بسیار تسبیح گوید و به بزرگی یاد کند و در عوض به مقدار کم بخورد و بیاشامد و بخوابد، فرشتگان مشتاق او می شوند. (تنبيه الخواطر، ج 2، ص 116)

امام علی (ع) - در حکمت های منسوب به ایشان - : زندگی را برای خوردن مخواه، بلکه خوردن *

را برای زندگی مخواه. (شرح نهج البلاغه، ج 20، ص 333، ح 824)

برخی از فواید کم خوری

الف - سلامت تن

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است. (المواعظ العددیه، ص 213)

امام علی (ع): کم خوری، مانع بسیاری از بیماری های جسم می شود. (غررالحکم، 6768، عیون الحکم و المواعظ، ص 370، ح 6248)

امام علی (ع): خوراک را کم کن تا بیماری ها را کم کنی. (غررالحکم، ح 2336)

امام علی (ع): هر کس خوراکش کم باشد، دردهایش نیز کم است. (غررالحکم، ح 8409، عیون الحکم و المواعظ، ص 455، ح 8220)

امام علی (ع): کم خوری، مایه گرمی داشتن بیشتر خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می بخشد. (غررالحکم، ح 6819، عیون الحکم و المواعظ، ص 370، ح 6240)

پیامبر خدا (ص): مادر همه داروها، کم خوری است

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان می رسد. (غررالحکم، ج 8803، عیون الحکم و المواعظ، ص 437، ح 7559)

امام علی (ع): سلامت تن، از کمی غذا و کمی آب است. (تحف العقول، ص 172، بشاره

المصطفی، ص 25 کلاهما عن کمیل بن زیاد، بحار الأنوار، ج 66، ص 425، ح 41)

امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به کم بسنده می داشتند، بدن هایشان سالم بود.

(بحار الأنوار، ج 66، ص 425، ح 41)

امام رضا (ع): بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آب دهی به آن

مراقبت شود، به گونه ای که آب، نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر

باشد تا آن را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی اش استمرار می یابد و خرّمی اش بیشتر می گردد و

کشت آن برکت می یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می گراید و علف هرز در آن می روید.

بدن چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و نوشیدنی، چنین است. [پس،] سامان و سلامت می

یابد و عافیت در آن، ریشه می گسترده. بنگر که چه چیز با تو و با معده ات سازگار است و تن تو با چه

چیز نیرو می گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی ای برای بدنت سالم تر است، همان را برای خویش مقرر

بدار و خوراک خود گیر. (بحار الأنوار، ج 62، ص 310)

امام علی (ع): هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتی اش بیشتر می شود و اندیشه اش به سامان

می رسد

ب - شادابی چهره

پیامبر خدا (ص): برادرم عیسی، از شهری گذر کرد که در آن، مرد و زنی به یکدیگر فریاد می

«کشیدند. پرسید: «شما را چه شده است؟»

مرد گفت: ای پیامبر خدا! این، زن من است و او را مشکلی نیست. زنی درستکار است؛ اما دوست دارم

از او جدا شوم

«عیسی گفت: «به هر حال، به من بگوی که او را چه می شود؟»

مرد گفت: بی آن که کهنسال باشد، چهره اش بی طراوت است

«گفت: ای زن! آیا دوست داری دیگر بار، چهره ات پرتراوت شود؟»

زن گفت: آری

به او گفت: «چون غذا می خوری، از سیر شدن حذر کن؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از

«اندازه افزون شود، تراوت چهره از میان می رود»

آن زن، چنان کرد و دیگر بار، چهره اش تراوت یافت. (بحارالأنوار، ج 14، ص 320، ح 26)

ج - طول عمر

لقمان(ع): اگر خوراک انسان اندک باشد، زیاد زنده می ماند. (المواعظ العددیه، 71)

در این جا، به برخی از تأثیرات منفی معنوی و جسمی پرخوری با توجه به احادیث بیان می شود:

1. حضرت امام علی (ع) در حدیثی می فرماید: «پرخوری، و زیاده روی در خواب وجود انسان را

فاسد می کنند، و کشاننده ضرر و زیان به سوی آدمی هستند».[2]

2. پرخوری مخارج سنگین و زیادی را در پی دارد: در حدیثی می خوانیم: «سلامت پرخور اندک، و

مخارجش سنگین و طاقت فرساست».[3]

3. پرخوری موجب سنگدلی و هیجان شهوت می شود: در روایتی از حضرت امام صادق (ع) می

خوانیم: «چیزی برای قلب مؤمن زیانبارتر از پرخوری نیست، پرخوری موجب دو چیز است: سنگدلی،

هیجان شهوت».[4]

4. پرخوری باعث می شود انسان کمتر نماز بخواند: در روایتی از رسول خدا (ص) می خوانیم که

حضرت عیسی (ع) به قوم بنی اسرائیل فرمود: «پرخوری نکنید، همانا هر کس پرخوری کند، پر خواب

می شود، و هر کس پر خواب شود، نمازش را کم می کند، و هر که نمازش را کم کند، از غافلین

نوشته می شود».[5]

5. سبب کسالت و بی حوصلگی در عبادت می شود: از حضرت رسول اکرم (ص) نقل است: «از

پرخوری حذر کنید، همانا فاسد کننده بدن، و بیماری به ارث می گذارد، و موجب کسالت در عبادت

است».[6]

6. شکم پر، مبعوض پیش خداست: از حضرت رسول اکرم (ص) نقل است: «چیزی نزد خداوند مبعوض تر از شکم پر نیست».[7]

7. پرخوری نورانیت دل را از بین می برد: رسول خدا (ص) در وصیتی به حضرت امام علی (ع) یکی از مواردی که نورانیت را از بین می برد، پرخوری می داند.[8]

خلاصه این که، پُرخوری از منظر احادیث، به شدت نکوهیده است. پُرخوری از سلامت می کاهد، و زمینه را برای انواع بیماری های جسمی و روحی فراهم می سازد. پُرخوری، جوهر نفس را تباه می کند، به نیروی تقوا (پرهیزگاری) و ورع (خویشتن داری) ضربه می زند، حجاب تیزهوشی است و دل را سخت و تاریک می سازد.

[1]. مکارم شیرازی، ناصر، ترجمه گویا و شرح فشرده ای بر نهج البلاغه، با ترجمه: آشتیانی، محمدرضا، و امامی، محمدجعفر، ج 3، ص 249، شماره 108، انتشارات مطبوعاتی هدف، قم، چاپ اول.

[2]. محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج 5، ص 119، ح سوم، مؤسسه آل البیت، قم، 1408 ق.

[3]. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم، ص 360، حدیث 8168، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم، 1366 ش.

[4]. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، ج 63، ص 337، ح 33، مؤسسه الوفاء بیروت، لبنان، 1404 ق.

[5]. ورام بن ابی فراس، مجموعه ورام، ج 1، ص 47، انتشارات مکتبه الفقیه، قم.

[6]. بحارالانوار، ج 59، ص 266.

[7]. عاملی، حرّ، وسائل الشیعه، ج 25، ص 24، ح 31049، مؤسسه آل البیت، قم، 1409 ق.

[8]. وسائل الشیعه، ج 24، ص 244، ح 30447.

روایت مهمی از امام صادق علیه السلام است که فرمود معده را سه قسمت بکن. یک قسمت برای غذا. یک قسمت برای اب و یک قسمت برای هوا بگذار.

دانشمندان گفته اند که میانگین غذایی که یک انسان در سال مصرف می کند حدود یک تن می باشد! و یک انسان 50 ساله در مدت عمر خود 50 تن غذا خورده است.

زیاده روی در مصرف غذا

زیاده روی در مصرف غذاهای سرد بویژه توسط افراد سردمزاج، افراط در مصرف غذاهایی مثل سالادهای حاوی کاهو، پرخوری، ریزه خواری در طول روز، خوردن بدون اشتها، زیاده روی در مصرف غذاهای دیر هضم و سنگین مثل سوسیس و کالباس، زیاده روی در مصرف غذاهای لزج و چسبناک مثل غذاهای نشاسته ای، سستی در ورزش و سبک زندگی بدون تحرک یا کم تحرک، عادت به استعمال سیگار، قلیان، مواد مخدر و مصرف الکل می تواند سبب اختلال گیرنده های حسی شود.

مصرف طولانی مدت غذاهایی با مزاج سرد همچون گوشت دام بخصوص گوشت گاو و گوسفند با ماست و سالاد سبب افزایش غلظت مواد در مویرگ های مجاور گیرنده های حسی می شود و از طرفی سردی توامان این مواد غذایی با یکدیگر در درازمدت به تدریج موجب رسوب مواد غلیظ و افزایش گرفتگی های مویرگی می شود که اغلب به دنبال یک استرس یا تنش خود را در قالب ناتوانی در حس بوایی یا چشایی در فرد نشان می دهد

این خوراکی ها حس تان را قوی می کند

به گفته دکتر زارعیان خوراکی ها و غذاهایی که در تقویت حواس موثرند عبارتند از آش های ساده و شوربا های مختلف که با گوشت بز، بلدرچین، جوجه، مرغ و گوشت های زودهضم آماده می شوند، دمنوش بادرنجبویه و دمنوش گل گاوزبان، استعمال عطرهای مختلف بویژه مشک و گل محمدی، خوردن خوراکی های حاوی خردل و زعفران، مغزهای آجیلی همچون گردو و پسته، مربای آمله و

هليلة و ترکیبات حاوی هليلة مثل اطریرفل هاست که البته مصرف خودسرانه مواد دارویی مثل آمله و .هليلة‌ها باید حتما با مشورت پزشک صورت گیرد

به گفته دکتر رضایی مصرف اغلب مواد غذایی با مزاج گرم و استفاده از روغن‌هایی با طبع گرم همچون روغن سیاهدانه در بینی تا حدودی به تقویت گیرنده‌های حسی کمک می‌کند. همچنین مصرف سماق و آب نارنج با انواع گوشت می‌تواند از غلظت و سردی آن بکاهد ضمن این که برای برگشت حس چشایی و بویایی در زمان ابتلا به سرماخوردگی مصرف مایعات و غذاهای گرم .می‌تواند از میزان رطوبت و مواد لزج و غلیظ بکاهد و به برگشت سریع‌تر این دو حس کمک کند

روزنامه جام جم – دکتر سیدرضا رضایی دریاکناری

مصرف کلسیم با وجود فواید زیادی که دارد در صورت زیاده روی و افراط می‌تواند تاثیرات جبران ناپذیری روی بدن ما بگذارد و عوارض شدیدی برای سلامتی ما داشته باشد افزایش کلسیم در بدن می‌تواند موجب بروز خار پاشنه شود

ابراهیم ایران‌دوست درباره غذای سالم اظهار داشت: ماست، شیر، چای و غذاهایی با طبع سرد برای .افرادی که دارای طبع سرد دارند، خوب نیست

به گفته وی افرادی که فشارشان اُفت پیدا می‌کند، عموماً دارای دست و پای سردی هستند، هنگام خواب آب از دهانشان بر روی بالش می‌ریزد، دچار کم‌خونی، ترشحات پشت حلقی و یبوست نیز .هستند، بنابراین غذاهای با طبع سرد به آنها آسیب وارد می‌کند

این محقق طب سنتی اسلامی افزود: به افراد جامعه القاء شده است که برای رفع کمبود کلسیم و پیشگیری از پوکی استخوان، شیر و ماست یا سایر لبنیات را مصرف کنند این درحالی است که .مصرف بیش از حد کلسیم موجب رسوب آن در مفاصل شده، دردهای مفصلی را ایجاد می‌کند تجمع کلسیم در بدن منجر به خار پاشه می‌شود

ایران‌دوست اضافه کرد: در صورتیکه وجود بیش از حد هر نوع ماده‌ای مانند کلسیم در بدن باعث

رسوب بیش از حد کلسیم در مفاصل و زانو می شود و تجمع آن در پاشنه پا خار پاشنه را ایجاد می کند^{۶۵}

در برخی از مهمانی های طبقه اعیان در کویت یکی از ملاک های افتخار آن است که پس از ناهار یا شام چه مقدار گوشت و مواد غذایی قابل مصرف در سطل زباله ریخته شده باشد! سیخ های کباب دست نخورده و ماهی های لابد سفید (که در شب عید در خطه شمال هر کیلو تا یازده هزار تومان قد می کشد) و دیگر مواد غذایی!!^{۶۶}

پرخوری و یا بعضی غذاهای پرهزینه و سنگین، جز این که معده را خسته و بیمار کند و اعتدال .: عمومی بدن را بر هم زند، ره آورد دیگری ندارد. امام صادق ژ در حدیثی فرمودند

.(8). هر دردی از پرخوری ناشی می شود، مگر تب که بدون آن نیز عارض بدن می شود

چاقی مفرط - که سرمنشأ بسیاری از بیماری های قلبی و عروق است - غیر از وراثت عاملی جز پرخوری ندارد و همیشه بهترین دستورالعمل برای تعدیل وزن بدن کم خوری و اعتدال در خوراک .: بوده و هست. باز در حدیث دیگری امام کاظم ژ فرمودند

اگر مردم در خوراک خویش میانه روی و اقتصاد را رعایت می کردند، بدن های آنان سالم و معتدل می گشت^{۶۷}

پزشکان معتقدند: انسان از سن 25 سال به بالا به طور طبیعی مقداری چربی و مواد اضافی ذخیره می کند و رو به چاقی می رود و در این صورت، پرخوری هیچ کمکی جز به افزایش وزن بدن و خروج بدن از حالت اعتدال نخواهد کرد. و شاید بدین لحاظ، خوردن از روی سیری و زیاده روی در آن، در

<http://www.hidoctor.ir/115141/>⁶⁵

<https://hawzah.net/fa/Magazine/View/114/5101/45714/>⁶⁶

کلمات حضرات معصومین ه نوعی تضييع مال به شمار آمده است. نبی اکرم در وصيتی به
:اميرالمؤمنين ژ فرمودند

چهار چیز تضييع مال است: خوردن از روی سیری؛ روشن کردن چراغ در مهتاب؛ زراعت در زمین
(10). سخت و غير قابل کشت و نيکی به کسی که اهليت آن را ندارد

(11). همچنين عده ای از فقهای عظام، خوردن از روی سیری را اسراف دانسته اند

پاورقی:

همان جا، حديث 7. 9.

همان، باب 2، حديث 4. 10.

نراقی، عواد الأیام، خاتون آبادی، شرح و ترجمه شرح اربعین شيخ بهائی، حديث 30. 11.

رجبعلی خیاط و خوردن نان!

حجاب غذا

یکی از ارادتمندان شيخ درباره او نقل می کند که : شبی در یکی از جلسات که در خانه فردی از
دوستان شيخ بود پيش از آنکه صحبت های خود را شروع کند احساس ضعف کرد و قدری نان
خواست ، صاحبخانه نصف نان تافتون آورد، ايشان آنرا ميل کرده و جلسه را آغاز نمود. شب بعد
فرمود: ديشب به ائمه سلام کردم ولی آنان را ندیدم، متوسل شدم که علت چیست؟ در عالم معنا
فرمودند: نصف آن نان را خوردی، ضعف برطرف شد، نصف ديگر را چرا خوردی؟!

مقداری از غذا که برای بدن نیاز است خوردنش خوب است ، اضافه بر آن موجب حجاب و ظلمت می شود.

غذای شیخ رجبعلی خیاط

جناب شیخ دنبال غذاهای لذیذ نبود ، بیشتر وقتها از غذاهای ساده مثل سیب زمینی و فرنی استفاده می کرد. سر سفره، رو به قبله و به دو زانومی نشست و به طور خمیده غذا می خورد ، گاهی هم بشقاب را به دست می گرفتو همیشه غذا را با اشتهای کامل می خورد و گاهی هم مقداری از غذای خود را در بشقاب یکی از دوستان که دستش می رسید می گذاشت. هنگام خوردن غذا حرف نمی زد و دیگران هم به احترام ایشان سکوت می کردند . اگر کسی او را به مهمانی دعوت می کرد با توجه، قبول یا رد می کرد، با این حال بیشتر اوقات دعوت دوستان را رد نمی کرد.

از غذای بازار پرهیز نداشت، با این حال از تاثیر خوراک در روح انسان غافل نبود و برخی دگرگونی های روحی را ناشی از غذا می دانست. یک بار که با قطار در راه مشهد می رفت احساس کوری باطن کرد، متوسل شد پس از مدتی به او فهمانند که: این تاریکی در نتیجه استفاده از چای قطار است.

شام و صبحانه و میوه ها و غذاها در روایات

اهمیت شام

«امام هفتم(ع):شام را اگرچه تکه‌ای نان خشک باشد، ترک نکنید که باعث قوّت بدن و قوّت جماع می‌شود.» 94

«رسول خدا(ص):شام را ولو با خوردن خرما یا اندکی، ترک نکنید. بدرستیکه من می‌ترسم امّتم بخاطر ترک کردن شام زودپیر شوند! زیرا شام برای پیر و جوان، قوّت آور است.» 95

«امام ششم(ع):نخوردن شام، پیری می‌آورد و سزاوار است که افراد مسن با شکم پُر بخوابند.» 96

«امام ششم(ع):برای افراد مسن خوب نیست که با شکم خالی بخوابند. و اگر با شکم پُر بخوابند، برایشان بهتر است.» 97

«امام رضا(ع):هرگاه شخصی پا به سن گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث خواب آرام و خوشبو شدن دهان می‌گردد.» 98

«امام ششم(ع):کسیکه شام نخورد، رگی از بدنش می‌خشد که دیگر خوب نمی‌شود.» 99

«امام ششم(ع):شام از غذای روز نافع‌تر است.» 102

صبحانه

«شخصی خدمت امام ششم(ع) آمد و از درد و زخم معده شکوه کرد. امام فرمود:صبحانه و شام بخور! ولی در بین این دو چیزی نخور! که خدا در

توصیف غذا خوردن اهل بهشت می فرماید: لهم رزقهم فیها بكرةً
وعشیاً یعنی: صبح و شام به رزق الهی مشغولند.» 93

«امام ششم (ع): هرگاه نماز صبح را خواندی، نان بخور تا بوی دهانت خوش
و حرارت آرام شود و دندانهایت محکم و لثه ات سفت و روزیت جذب
و اخلاقت خوب گردد.» 100

آداب سفره

«رسول خدا (ص): هر کس یکه هنگام غذا خوردن، با خانواده اش سر سفره بنشیند
و در اول غذا بسم الله و بعد از غذا الحمد لله بگوید، قبل از اینکه سفره جمع
شود، خداوند آنها را می آمرزد.» 103

«علی (ع): هر که می خواهد خیر در خانه اش زیاد شود، با وضو غذا بخورد.

و فرمود: وقت غذا خوردن، خدا را زیاد یاد نمائید و موقع خوردن غذا،
صداهای بی معنا از خود در نیاورید! زیرا غذا نعمتی از نعمتهای خداوند است
که باید شکرش بجا آورده شود.» 104

«رسول خدا (ص): وضو قبل از غذا، فقر را از بین می برد. وضو بعد از غذا، غم و
اندوه را زائل می کند.» 105

«نقل شده که: رسول خدا (ص) دید شخصی با دست چپ غذای خورد. به او
فرمود: با دست راست بخور!

آنشخص بدروغ عرضکرد: نمی توانم با دست راستم بخورم!

از آن ببعد هیچگاه نتوانست با دست راستش غذا بخورد. گاهی لقمه را با دست راست بلند می کرد که بدهان بگذارد، نمی توانست.» 107

«امام ششم(ع): خوب نیست که انسان با دست چپ غذا بخورد و یا آب بیاشامد.» 106

«امام ششم(ع): از زمانیکه حضرت محمد(ص) به پیامبری مبعوث شد، احدی ندید که او تکیه کرده غذا بخورد.» 108

«امام ششم(ع): غذای داغ برکت ندارد.» 109

«علی(ع) خطاب به کمیل: ای کمیل! هرگاه خواستی غذا بخوری آنرا طول بده تا کسانی که با تو بر سر سفره اند، سیر شوند و غیر از تو، دیگران هم از نعمت الهی استفاده برند.

ای کمیل! هرگاه از خوردن فارغ شدی، خدا را حمد کن و بلندگو تا دیگران هم خدا را حمد نمایند و اجر تو زیادتر گردد.

ای کمیل! معده ات را از غذا پُر نکن! و محلی از آنرا برای آب و محلی را برای نفس کشیدنت بگذار!» 110

«رسول خدا(ص): چون سفره انداخته میشود، فرشتگان بر دور آن حلقه می زنند. اگر بنده بسم الله گفت، فرشتگان می گویند: خدا برکت بر شما و غذایتان بفرستد و به شیطان می گویند: ای فاسق! بیرون برو که تو بر اینها تسلطی نداری!

وهنگامیکه بعد از غذا، الحمدلله گفت، ملائکه گویند: اینان مردمی هستند که خدا به آنان نعمت داده و آنها هم شکر پروردگارشان را ادا کردند.

ولی اگر در اول غذا نام خدا را بر زبان جاری نکرد، فرشتگان به شیطان گویند: ای فاسق! بیا وبا ایشان هم غذا شو! و اگر بعد از غذا حمد الهی نگفت، گویند که اینها مردمی هستند که خدا به آنها نعمت داد ولی شکر او را فراموش نمودند!« 116

«عبدالله ارجائی گوید: در خدمت امام صادق (ع) بودم و دیدم که بعد از غذا، آنچه بر زمین افتاده را بر می دارد حتی 'کنجد و مانند آنرا! گفتم: فدایت شوم! اینها راهم بر می دارید؟ فرمود: اینها روزی توست و برای دیگران نگذار که شفای هر دردی در آن است.» 117

«از یاسر و نادر، غلامان امام رضا (ع) نقل شده که: آن حضرت به خدام خود می فرمود: من اگر در وقت غذا خوردن هم بالای سر شما بایستم، تا از غذا فارغ نشده اید، بلند نشوید!

و بسیار اتفاق می افتاد که یکی از ما را می طلبید و چون به حضرت می گفتند: مشغول خوردن است! می فرمود: او را رها کنید تا غذایش تمام شود.» 118

«امام ششم (ع): ما غذا را با نمک شروع و با سرکه ختم می کنیم.» 119

«آمده است که: هنگامیکه غذایی را نزد رسول خدا (ص) می گذاشتند، می فرمود: خدایا! برای این غذا توفیق شکر آنرا عنایت کن و این نعمت را به نعمتهای بهشت، متصل فرما!

و در وقت خوردن می فرمود: بنام خدا. خدایا! روزی خود را بر ما مبارک کن
و عوض آنرا به عهده خود بگیر. «121

«امام سجّاد (ع) بعد از غذا می فرمود: الحمد لله الذی اطعمنا و سقانا و کفانا
و ایدنا و آوانا و انعم علینا و افضل. الحمد لله الذی یطعم ولا یطعم. «122

«سلمان فارسی بعد از غذا می گفت: اللهم اکثر و اطیبت فز و اشبع
و ارویته فهنئه. خدایا بما خوب و زیاد نعمت دادی باز هم بیافزا! سیروسیراب
کردی پس آنرا گوارا قرار بده. «123

«رسول خدا (ص): کسیکه تکه نانی را ببیند و آنرا بخورد، برایش هفتصد ثواب
است و اگر تکه نان کثیفی را بردارد و بشوید و آنرا کناری بگذارد، هفتاد ثواب
دارد. «133

«آمده است که: امام سجّاد (ع) خرمایی را بر زمین دید که غلام حضرت آنرا
برداشت. امام به او فرمود: آنرا نگهدار تا بعد، از تو بگیرم. بعد از تجدید
وضو، امام به غلام فرمود که خرما را بیاور! عرض کرد: آنرا خوردم! امام به او
فرمود: تو بخاطر خدا آزادی و می توانی بروی!

به امام گفتند: بخاطر یک خرما او را آزاد می کنی؟ امام فرمود: چون آن خرما
را برداشت و خورد، اهل بهشت شد و من بدم می آید که یک نفر بهشتی را
بعنوان غلام داشته باشم! «134

«امام رضا (ع): با چوب انار و ریحان، خلال نکنید! «136

«امام ششم (ع): از آداب خلال آنست که زبان را در دهان بگردانی و هر چه یافتی
بخوری، سپس خلال نمائی و هر چه از لای دندان های بیرون آمد، بیرون بریزی. «

«رسول خدا(ص): سه لقمه نان و نمک قبل از غذا، انسان را از هفتاد و دو مرض که از جمله آنها دیوانگی و جذام و پسی است، نجات می دهد.» 141

«مستحبات غذا خوردن: هر دو دست را قبل از غذا بشوید، بعد از غذا نیز دو دست را شسته با دستمال پاک کند، میزبان قبل از همه شروع کند و بعد از همه دست بکشد، در اول غذا بسم الله بگوید و اگر چند نوع غذا است برای هر یک، نام خدا را بگوید.

با دست راست بخورد، هر کسی از غذای جلو خود بخورد، لقمه را کوچک بردارد، سر سفره زیاد بنشیند و خوردن غذا را طول بدهد، غذا را خوب بجود، بعد از غذا خداوند عالمیان را حمد کند، خلال کند، آنچه بیرون سفره ریخته، جمع کند و بخورد و اگر در بیابان غذا می خورد، مستحب است آنچه ریخته برای پرندگان بگذارد، در اول روز و اول شب غذا بخورد و در بین روز و در بین شب غذا نخورد، بعد از خوردن غذا به پشت بخوابد و پای راست را روی پای چپ بپاندازد، در اول و آخر غذا نمک بخورد، میوه را قبل از استفاده بشوید.» 146

«مکروهات غذا خوردن: در حال سیری خوردن، پُر خوردن، در موقع صرف غذا بصورت دیگران نگاه کردن، خوردن غذای داغ، فوت کردن به غذا و آشامیدنی، بعد از گذاشته شدن نان در سفره منتظر چیز دیگر شدن، پاره کردن نان با کارد، گذاشتن نان را زیر ظرف غذا، پاک کردن کامل گوشت استخوان بطوریکه چیزی در آن نماند، پوست کردن میوه، دور انداختن میوه پیش از اینکه کاملاً آنرا بخورد.» 147

«مستحبات آشامیدن آب: بطور مکیدن بنوشد، در روز ایستاده بنوشد، قبل از آشامیدن، نام خدا را بر زبان جاری نماید و بعد از آشامیدن، حمد الهی کند، به سه نفس بیاشامد، از روی میل بیاشامد، بعد از آشامیدن بیاد حسین (ع) و اهل بیت (ع) آن حضرت افتاده و قاتلان را لعن نماید.» 148

«مکروهات آشامیدن آب: زیاد آشامیدن، آشامیدن بعد از غذای چرب، در شب ایستاده نوشیدن، آشامیدن با دست چپ، از جای شکسته ظرف آب نوشیدن» 149

«رسول خدا (ص): آب زمزم برای خورنده اش شفاء است.» 137

«علی (ع): آب باران بخورید که بدن را تمیز و دردها را برطرف می کند.» 138

«داود رقی می گوید: خدمت امام صادق (ع) بودم که برای حضرت آب آوردند. وقتی نوشید، اشک در چشمانش جمع شد و بمن فرمود: ای داود! خدا لعنت کند کشندگان حسین (ع) را. و بدان هر که آب بنوشد و حسین (ع) را یاد کند، و بر قاتلش لعن نماید، خداوند صد هزار حسنه برای او می نویسد و صد هزار گناه از او پاک می کند و صد هزار درجه به او می دهد و...» 139

فوائد میوه ها و خوراکیها

رسول خدا (ص): میوه ها را در اول بیمار نشستنشان بخورید که باعث صحت بدن و دور شدن غمهاست و در آخرشان نخورید که برای جسم مریضی می آورد.» 143

«امام رضا(ع): زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی و گوشت گاو، باعث کم شدن عقل، زیاد شدن حیرت فہم و نارسا بودن ذہن و کثرت فراموشی می شود و زیاد خوردن تخم مرغ، باعث طحال و باد معده می شود.» 146

«بر شما باد به خوردن ماهی! کہ اگر بدون نان بخورید شمارا کفایت می کند و اگر با نان بخورید، برایتان گواراست.» 150

«علی(ع): بر خوردن ماهی مداومت نکنید کہ بدن را ضعیف می نماید.» 151

«معصوم(ع): کسیکہ شب ماهی می خورد، خوب است قبل از خواب، خرما یا عسل بخورد تا دچار فلج نشود.» 248

«امام رضا(ع): انجیر بوی بد دہان را بر طرف می کند و استخوان را سخت می نماید و مورا می رویاند و در دہا را بر طرف می کند. بطوریکہ با خوردن انجیر، بہ دارویی محتاج نمی شوید. و انجیر، شبیہ ترین میوہ بہ میوہای بہشت است.» 152

«امام ششم(ع): خوردن سنجد، معده را دَبّاگی می کند و از بواسیر و تقطیر ادرار، جلوگیری می نماید و ساق پا را قوّت می دہد و رگ خورہ را قطع می کند.» 153

«امام ہفتم(ع): خوردن سیب ترش و گشنیز، باعث فراموشی می شود.» 154

«امام ششم(ع): خوردن بادنجان درد را می برد و ضرری

ندارد.» 155

«امام هادی(ع): بادنجان در فصل گرما، گرم و در فصل سرما سرد بوده و در همه اوقات برای بدن، مناسب و مفید است.» 223

«امام ششم(ع): هر چیزی زینتی دارد وزینت سفره، سبزی است.» 156

«احمد بن هارون می گوید: خدمت امام رضا(ع) بودم. حضرت سفره طلبید. وقتی سفره آوردند، سبزی در آن نبود. امام به غلام فرمود: مگر نمی دانی من بر سر سفره ای که سبزی نباشد، غذای خورم؟ سبزی بیاور! غلام سبزی آورد و امام شروع بخوردن نمود.» 157

«امام ششم(ع): کدو عقل را زیاد می کند.» 158

«امام رضا(ع): بر شما باد به خوردن کاسنی! که نطفه را زیاد و کودک را زیبا می کند. کاسنی، گرم و نرم بوده و پسر را زیاد می کند.» 159

«آمده است که: غلام امام کاظم(ع) بیمار شد. امام سراغ او را گرفتند. گفتند که به بیماری طحال گرفتار شده است. امام فرمود: تا سه روز به او تره بخورانید! به او تره دادند و او شفا پیدا کرد.» 161

«امام ششم(ع): هر چیز آقایی دارد و آقا و سرور سبزیها، تره است.» 162

«امام پنجم(ع): در تره چهار فایده دارد. باد را برطرف می کند. دهان را خوشبو می نماید. بواسیر را زائل می نماید. خوردن دائمی آن باعث ایمنی از جذام است.» 163

«موسی بن بکر گوید: خدمت امام هفتم رسیدم. امام فرمود: رنگت را زرد می بینم! تره بخور.

خورددم و خوب شدم.» 164

«امام ششم (ع): ریحان، سبزی پیامبران است و هشت خصلت دارد: غذا را هضم می‌کند، دهان را خوشبو می‌کند، اشتها را زیاد می‌نماید، خون را صاف می‌کند، ایمنی از جذام است، بیماریهای داخلی را از بین می‌برد. و اهل بهشت، سفره خود را به آن می‌آریند.» 165

«امام هفتم (ع): غذا را با ریحان ختم کنید که آنچه را خورده‌اید، هضم می‌کند: برای غذای بعداشتها می‌آورد، سنگینی معده را برطرف می‌کند و دهان را خوشبو می‌نماید.» 166

«امام ششم (ع): هیچ سبزی، سودمندتر از خُرفه در روی زمین، روئیده نشده و آن سبزی فاطمه (س) است.» 167

«رسول خدا (ص): خُرفه بخورید که اگر چیزی به عقل بیافزاید، همین است.» 168

«روایت شده که پیامبری از ترسو بودن امت خود به خدا شکایت برد. به او وحی شد که به امت خود امر نما تا اسفند بخورند که باعث شجاعت می‌شود.» 169

«امام رضا (ع): هر که می‌خواهد مریض نشود، زیره را با ماست بخورد.» 170

«رسول خدا (ص): هر گاه به شهری و یا محلی وارد شدید از پیاز آن منطقه بخورید، مرضهای آن منطقه از شما دور می‌شود.» 171

«روایت شده که پیامبری از بنی اسرائیل، از قساوت دل و کمی اشک به خدا شکوه کرد. خداوند وحی فرمود: عدس بخور!

چون به خوردن عدس پرداخت، قلبش رقت پیدا کرد و اشک چشمش زیاد شد.» 172

«یکروز رسول خدا(ص) در سجاده خود نشسته بود که عبداللّه بن تیهان آمد و گفت: یا رسول الله! من بسیار خدمت شمامی نشینم و به سخن شما گوش فرا می‌دهم. ولی نمی‌دانم چرا رقت قلب پیدا نمی‌کنم و گریه‌ام نمی‌آید؟ حضرت فرمود: عدس بخور که قلب را رقت می‌بخشد و اشک را فرو می‌ریزد و هفتاد پیامبر به آن تبرک جسته‌اند.» 232

«امام حسین(ع): برنج خوراکی خوبی است. زیرا روده‌ها را گشاد و بواسیر را از بین می‌برد. ما به اهل عراق غبطه می‌خوریم که به برنج و آب فرات دسترسی دارند.» 173

«رسول خدا(ص): هر دانه‌ای که می‌روید هم دارای فایده است و هم ضرر! بغیر از برنج که در او فایده است و ضرری نیست.» 174

«امام رضا(ع): نخود برای درد پشت خوب است.» 175

«امام ششم(ع): نخود برای درد سینه مفید است.» 176

«امام رضا(ع): خوردن باقلا، باعث پُر گوشت شدن ساق و ساخته شدن خون جدید است.» 177

«امام ششم(ع): باقلا درد را می‌برد و خوردن آن بی ضرر است.» 178

«امام رضا(ع): کسیکه آب چشمش، کم یا زیاد شده است، شیر با عسل بخورد.» 179

«رسول خدا(ص) در مورد کسیکه به اسهال مبتلا شده بود، عسل را تجویز فرمودند.» 180

«امام هفتم(ع): شخص تب دار به مقدار ده درهم شکر با آب سرد ناشتا بنوشد.» 182

«امام ششم(ع): سرکه انگور، لته هارا محکم و کرمهای شکم را می کشد و عقل را زیاد می نماید.» 183

«امام ششم(ع): کاهو خون را آرام می کند- فشار خون را متعادل می نماید -» 185

«رسول خدا(ص): کاهو بخورید که غذا را هضم می کند و خواب آور است.» 226

«امام رضا(ع): خوردن هویج باعث گرم شدن کلیه ها و محکم شدن ذکر است.» 188

«امام رضا(ع): چغندر، عقل را زیاد و خون را تصفیه می نماید.» 190

«رسول خدا(ص): سیر بخورید که در آن شفاست.» 192

«رسول خدا(ص): سیر را جز پخته خوردن صلاح نیست.» 225

«امام ششم(ع): پیازدارای خواصّ زیر است:

بوی دهان را نیکو می کند، لثه ها را محکم می نماید، آب نطفه را زیاد می کند، صورت را با طراوت می کند، دردها را تسکین می دهد، اعصاب را تقویت می کند و تب را می برد.» 193

«علی(ع): کشمش قلب را محکم و مرض را شفا می دهد و حرارت را فرو می نشاند و دهان را خوشبو می کند.» 197

«امام ششم(ع): گلابی، معده را دباغی و قوی می کند.» 198

«علی(ع): خوردن گلابی، دل را جلا می دهد و دردهای داخلی را تسکین می بخشد.» 220

«امام ششم(ع): نوح از غم و اندوه به خدا شکایت کرد. خداوند به او وحی کرد که انگور سیاه بخورد که غم را می برد.» 200

«رسول خدا(ص): سیب را ناشتا بخورید که رطوبت معده را می برد و در جای دیگر فرمود: یکی از عوامل سلامتی، خوردن سیب در سحر است.» 201

«امام ششم(ع): اگر مردم می دانستند در سیب چه فوایدی است، مریضهایشان را فقط با سیب درمان می کردند!» 218

«امام ششم(ع): مریضهای تب داران را با سیب معالجه کنید که سیب از تمامی داروها برای تب بهتر است.» 219

«رسول خدا(ص): به بخورید که دل را نیرومند و ترسورا شجاع می نماید.» 203

«امام صادق(ع) هر شب جمعه، انار میل می فرمود.» 206

«علی(ع): به بچه هایتان انار بخورانید تا زودتر زبانشان باز شود.» 214

«امام پنجم(ع): میوه صدویست رنگ دارد که سرور آنها انار است.» 215

«امام رضا(ع): اگر گرسنه انار بخورد، سیر می شود و اگر سیر انار بخورد، برایش

گوارا می باشد.» 216

«امام ششم(ع): هرگاه علی(ع) می خواستند انار بخورند، پارچه ای در زیر انار پهن می کردند. علت این عمل سؤال شد. فرمود: چون در انار دانه هایی از بهشت است و من همه دانه هارامی خورم. گفته شد که یهودی و مسیحی هم انار می خورند. پس آنها هم از دانه های بهشتی نصیبشان می شود؟ فرمود: فرشته ای دانه های بهشتی آن را جدا می کند تا آنها نصیبی نبرند.» 217

«رسول خدا(ص): خرما را ناشتا بخورید که انگل رامی کُشد.» 207

«رسول خدا(ص) خرما را می خورد و بعد از آن آب می نوشید و اکثر غذای حضرت، خرما و آب بود. و گاهی شیر را با خرمای خورد و می فرمود: این دو، غذای گوارایی هستند.» 211

«علی(ع): هر که 21 دانه کشمش قرمز در اول روز بخورد، خداوند هر مرضی را از او دفع می کند.» 212

«ابی هند می گوید: خدمت رسول خدا (ص) بودیم که ظرف سر پوشیده‌ای برای حضرت هدیه آوردند. حضرت سرپوش را برداشت و فرمود: بنام خدا بخورید که کشمش خوراک خوبی است و باعث محکم شدن عصبها، از بین رفتن سستی، زائل شدن عصبانیت، جلب رضایت خدا، از بین رفتن بلغم، خوشبو شدن آب دهان و صاف شدن رنگ صورت می شود.» 213

«امام ششم (ع): ناشتا خربزه خوردن، موجب فلج است.» 228

«امام ششم (ع): خربزه بخورید که دارای ده خاصیت است: مانند گوشت است، بیماری در آن نیست، بجای غذا و آب و میوه... می باشد، به قوه باه می افزاید، مثانه را شست و شومی دهد، ادرار آور است و سنگ مثانه را آب می نماید.» 229

«امام رضا (ع): خوردن روزی یک خیار در تابستان، باعث دوری از زکام است.» 230

«امام ششم (ع): گردو و پنیر اگر با هم خورده شوند، دارای فایده‌اند و اگر بتهائی خورده شوند، ضرر دارند.» 233

«شخصی از امام صادق (ع) درباره پنیر سؤال کرد. امام فرمود: درد بی درمان است!

شب خدمت امام رفت و دید بر سفره امام پنیر است! پرسید: جانم بفدایت! صبح راجع به پنیر فرمودید، درد بی درمان است! در حالیکه بر سر سفره شما پنیر است؟ فرمود: پنیر در موقع صبح ضرر دارد. ولی در شب، نافع است و آب پشت را زیاد می کند.» 280

«امام ششم(ع): خوردن گردو در گرمای شدید، باعث دُمَل می شود ولی در زمستان، خوردن آن کلیه هارا گرم کرده و سرما را دفع می کند.» 234

«علی(ع): اگر مقداری زعفران خالص را با گیاه سُد و عسل مخلوط کرده و هر روز دو مثقال از آنرا بخورید، آنقدر حافظه تان قوی می شود که می ترسم ساحر شوید!» 246

«امام ششم(ع): چهار چیز چشم را روشنی داده و سودمند و بدون ضرر است. پرسیدند: آنها کدامند؟ فرمود: زیره، نمک، پونه کوهی و گردو! اگر با هم جمع شوند! سؤال شد: چرا اگر جمع شوند؟ فرمود: زیره و گردو، بواسیر را خوب می کند، باد بدن را می برد، رنگ پوست را نیکو می کند، معده را سخت و کلیه هارا گرم می نماید. پونه کوهی و نمک، بادهارا از قلب زائل و رگهارا باز می کند و بلغم را خاموش و ادرار را زیاد و دهمان را خوشبو و معده را نرم کرده و بادهای اذیت کننده را از دهمان می برد و قدرت جنسی را زیاد می نماید.» 251

«امام ششم(ع): کباب تب را از بین می برد.» 235

«رسول خدا(ص): ما پیامبران، گوشت خوار و طرفدار گوشت می باشیم.» 256

امام ششم(ع): هر که گرفتار ضعف قلب یا ضعف بدن شود، گوشت بره با شیر بخورد.» 257

«یونس بن بکر می گوید: امام رضا(ع) به من فرمود: چرا رنگت زرد شده است؟ گفتم: کسالتی عارضم گشته است. فرمود: گوشت بخور! من هم گوشت خوردم. پس از یک هفته، حضرت مرا به همان حال سابق دید. فرمود: مگر

نگفتم گوشت بخور؟ عرضه داشتم. من از آنروزی که شما امر فرمودید، چیزی جز گوشت نخوردم! فرمود: چگونه خوردی؟ گفتم: بصورت پخته! فرمود: کباب کن و بخور! -منهم چنین کردم. -بعد از یک هفته امام بدنبال من فرستاد. من خدمت آقارفتم، درحالیکه خون بصورت دویده بود! حضرت وقتی مرادید، فرمود: خوب شدی.» 262

«رسول خدا (ص): بهترین غذای دنیا و آخرت، گوشت است.» 263

«رسول خدا (ص): سرآمد غذاهای دنیا و آخرت، گوشت و برنج است.» 272

«علی (ع): بر شما باد به خوردن گوشت! زیرا گوشت از گوشت بدست می آید و گوشت باعث روئیدن گوشت می شود. کسیکه چهل روز گوشت نخورد، بداخلاق می شود.» 275

«زراره می گوید: در ماه شعبان، پانزده روز خدمت امام باقر (ع) بودم. هر روز غذا گوشت بود و ندیدم که یکروز گوشت نباشد.» 277

«امام ششم (ع): بهترین نوع گوشت، گوشت پشت حیوان است. و فرمود: روغن گاو شفاء و شیرش دواء و گوشتش درد است.» 279

دستورهای ائمه معصومین (ع) درباره سلامت

دستورهای ائمه معصومین (ع) درباره سلامت

«امام ششم (ع): از اول سرما - زمستان - پرهیز کنید ولی از آخر سرما، پرهیز لازم نیست. زیرا سرما در بدن مثل درختان عمل می کند که اول سرما درختان را می سوزاند و آخر سرما باعث تولید گل و گیاه می شود.» 287

«رسول خدا(ص):از سرمای بهار استقبال کنید که نسبت به بدنتان مثل درختان عمل می کند.ولی از سرمای زمستان دوری کنید که همان بلایی را که سر درختان می آورد، بر سر شما می آورد.» 288

«امام رضا(ع)رسالة ذهبیه را بدرخواست مأمون در زمینه راههای سلامتی انسانها نوشت که به بعضی از مطالب آن اشاره می نمائیم:کسیکه نمی خواهد از درد مثانه بنالد،حتی ' یک لحظه هم پیشابش را نگاه ندارد اگر چه بر پشت اسبی سوار شده باشد!* آنکس که نمی خواهد معده اش آزار و آسیب ببیند، موقع صرف غذا،تا بعد از غذا آب ننوشد. زیرا آنانکه همراه با غذا، آب می نوشند، به عارضه رطوبت وضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد.* هر که از سنگ مجراوشا شبند می ترسد، نباید در هنگام انزال منی، آنرا در مجرایش نگاه دارد!* کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه، هفت مثقال کشمش سیاه، ناشتا بخورند و روزانه سه تکه زنجبیلی که در عسل خوابانده شده است، را با کمی خردل، در ضمن غذای روزانه خود بخورند. و برای تقویت نیروی فکری، خوبست همه روزه، سه دانه هلیله با نبات کوبیده بخورند.* اگر کسی می خواهد دچار درد گوش نشود، هر شب هنگام خواب مقدار پنبه در گوشش بگذارد.* کسیکه از بزرگ شدن لوزتین خود بیمناک است، بهتر است بعد از خوردن شیرینی با سرکه قرقره کند.* کسیکه می خواهد از بیماری یرقان در امان باشد، در تابستان به اتاقهای دربسته و دم کرده، پیش از تهویه هوای اتاق، وارد نشود و در زمستان یکمرتبه از اطاق گرم به هوای سرد نرود. بلکه صبر کند تا بدنش با هوای تازه مأنوس گردد بعد برود..* آنانکه از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می ترسند، هفته ای یکبار سیر بخورند. * کسیکه به دندان خود علاقه مند است، قبل از خوردن

شیرینی، کمی نان بخورد.* افراد لاغر اندام و افراد گرسنه، باید از حرکت شدید و طولانی در گرمای زیاد پرهیزند. ولی این عمل برای افراد چاق مفید است.* از آبهای شور پرهیز کنید که دارای حجم سنگین بوده و باعث یبوست می شوند. و آبهای برف و یخ، مطلقاً فاسد هستند و برای بدن تولید فساد می کنند ولی آب باران، سبک، گوارا و مفید است بشرطیکه در گودالها، زیاد نماند.* آمیزش در اول شب، بخاطر سنگین بودن معده، باعث تولید بیماریهای قولنج، لقوه، فلج، نقرس، سنگ مثانه، سلس البول، فتق، ضعف چشم و نزدیک بینی می شود و نباید بعد از آمیزش، یکباره برخیزد. بلکه مدتی به پهلوی راست بماند. سپس برخاسته، ادرار نماید و بعد از غسل، مقداری غسل صاف شده بخورد.» 290

«قسمت دیگری از رساله ذهبیه امام رضا (ع) بشرح زیر است:

نخستین ماه بهار، ماه آذار رومی (فروردین) سی روز است. در این ماه، باید غذاهای لطیف مانند گوشت سفید (نیم پخته) خورد و نباید پیاز، ریحان، پونه و ترشی خورد. در ماه دوم بهار که نisan رومی (اردی بهشت) است، ماه سی روز بوده و روزها طولانی تر می شود و مزاجها قوی تر می گردد. خونها به حرکت می آیند و بادهای شرقی می وزد. در این ماه خوب است، غذاهای کباب شده و گوشت شکار خورد! آمیزش نیز بی ضرر است. در ماه سوم بهار بنام ایار (خرداد) که سی و یک روز است،، بادهای صاف و لطیف می شوند. در این ماه، باید از خوردن غذاهای شور و گوشتهای سنگین مانند گوشت گاو و همچنین شیر، خودداری کرد. استحمام در اول روز، خوبست. ولی نباید قبل از خوردن غذا، ورزش کرد. در ماه چهارم بنام حزیران (تیر) که سی روز

است، از تلاشهای خسته کننده و خوردن غذاهای چربی دار و زیاده روی در مصرف آن، خودداری شود. نباید مُشک و عنبر را بو نمایند. ولی خوردن حبوبات سرد مزاج مثل کاسنی، بقله الحمقاء و میوه های سبز مانند خیار و خیارچه شیر خشت و میوه های آبدار و ترشها، نافع است و خوردن گوشت بزغاله و گوساله و گوشت پرندگان و شیر گوسفند تازه زائیده و ماهی تازه، خوب است. در ماه پنجم بنام تموز (مرداد) خوردن آب سرد به یک نفس و خوردن چیزهای آبکی و غذاهای زود هضم، خوبست. در ماه ششم بنام آب (شهریور) که سی و یک روز است، بادهای مسموم زیاد شده و زکام در شبها فراوان می شود و باید با غذاهای سرد کننده، مزاج را اصلاح نمود. غذاهای سبک و زود هضم، شیر جوشیده شده خوبست و نباید در این ماه آمیزش نمود. ورزش را باید کم کرد و خوبست گلهای سرد مزاج را بو نمایند. در ماه هفتم بنام ایلول (مهر) که سی روز است، هوا پاکیزه می شود. خوردن شیرینی، گوشت بزغاله یکساله و بره خوبست. ولی نباید گوشت گاو بخورد و در خوردن کباب زیاده روی نکند. زیاد استحمام ننماید. از خوردن خربزه و خیار، خودداری نماید. در ماه هشتم بنام تشرین اول (آبان) که سی و یک روز است، بادهای مختلف و باد صبا می وزد. آمیزش مناسبست. خوردن گوشت چربی دار و انار ترش و میوه بعد از غذا، خوبست. باید کم آب خورد و ورزش در این ماه، مفید است. در ماه نهم بنام تشرین دوم (آذر) که سی روز است، باران فصلی، قطع می شود. موقع شب، نباید آب خورد. آمیزش و حمام را تقلیل کند. در صبح یک لیوان آب گرم، سربکشد. کرفس و نعنا و جرجیر، نخورد. در ماه دهم بنام کانون اول (دی) که سی و یک روز است، بادهای شدید، می وزد و سرما زیادتر می شود و مثل ماه قبل عمل

نماید. نباید غذاهای مرطوب بخورد. باید غذاهایی را که هم ظاهرش وهم طبعش گرم است، بخورد. در ماه یازدهم بنام کانون دوم (بهمن) که سی و یک روز است، بهتر است، آب گرم را به یک نفس سربکشد. آمیزش خوبست. خوردن حبوبات گرم و کرفس و جرجیر و سیر و پیاز کوهی، مفید است. استحمام در اول صبح، مناسب است. در این ماه از خوردن شیرینی و ماهی تازه و شیر، خودداری نماید. در ماه دوازدهم بنام شباط (اسفند) که آخرین ماه سال رومی است و بیست و هشت روز است، بادهای مختلف می وزد. ریزش باران، زیاد می شود. در اواخر این ماه، سبزیها سر از خاک در می آورند. خوردن پیاز، سیر، گوشت پرنده و شکار و میوه خشک، خوبست. کمتر شیرینی بخورد. آمیزش زیاد بد نیست! حرکت و ورزش هم خوبست.» 292

«امام ششم (ع): زکام (سرما خوردگی) کاری ست از کارهای خدا و لشگری است از لشگرهای خدا، که خداوند بخاطر مرضی که در انسان است، این لشگر را می فرستد، تا آن مرض را نابود کند.» 293

«شخصی به امام صادق (ع) از درد گوش و چرک و خون آن، شکایت کرد. حضرت فرمود: پنیر مانده شده را کوبیده و با شیر زن، مخلوط کرده و بر روی آتش گرم نموده و چند قطره در گوش بچکانید.» 296

«علی (ع): هر که می خواهد عمر طولانی داشته باشد، صبحانه خوب بخورد، شب بعد از غذا بخوابد، با زنان کم مباشرت نماید و عبا (لباس) سبک بر تن کند.» 363

«امام ششم (ع): چهار چیز قبل از پیری، انسان را پیر می کند: خوردن گوشت سرخ کرده، پیشوائی مردم، صعود به درجات بالا و مباشرت با پیر زنان!» 365

منابع :

«1تا12 مكارم الاخلاق—13تا20 بحار ج103—21تا30 حلية المتقين—31و32 مكارم الاخلاق—33تا37 بحار ج99—38و39 حلية المتقين—40و49 مكارم الاخلاق—50و51 وسائل الشيعة—52تا55 حلية المتقين—56تا60 مكارم الاخلاق—61تا65 بحار—66تا72 ميزان الحكمة—73 اولين دانشگاه و آخرین پیامبر—74تا77 ميزان الحكمة—78و79 اولين دانشگاه و آخرین پیامبر—80و81 اخلاق زن و شوهر—82تا94 حلية المتقين—95تا114 بحار ج66—115 حلية المتقين -

116تا132 مكارم الاخلاق—133تا142 بحار ج66—142تا145

بحار ج62—146تا149 توضيح المسائل مراجع

—150تا155 حلية المتقين156تا168 مكارم الاخلاق — 169 حلية المتقين —170تا191

بحار ج66—192تا194 معلم كبير امام صادق(ع)—195تا210 مكارم الاخلاق —211 تا

222 بحار ج66—223تا234 مكارم الاخلاق — 235 تا 249 بحار ج62

—250تا262 مكارم الاخلاق —263تا274 اخبار

و آثار امام صادق(ع)—275تا281 بحار ج75—282تا289 بحار ج62—290تا292 طبّ

الصادق والرضا(ع)—293تا314 حلية المتقين315تا321 مكارم الاخلاق —322 بحار ج79

—323تا331 حلية المتقين — 332تا341 بحار ج79 —342تا348 سنن النبي(ص)—349

تا362 مكارم الاخلاق —363تا367 معلم كبير امام صادق(ع)

حلال خور باشیم نه حرام خوار

اثر لقمه حلال در سلامت روح و جسم خانواده و تربیت فرزندان

درباره خوردن، خدا به ما گفته:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ^{۶۸}

یعنی ای مردم غذای حلال و پاکیزه زمین را بخورید و از گامهای شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست .

یقیناً غذا در روحيات انسان اثر مثبت و منفی می گذارد . اگر از غذای پاکیزه و حلال و طیب استفاده شود اثر مثبت و اگر از غذای نجس و آلوده و حرام استفاده شود، اثر منفی بر معنویات انسان می گذارد . **حتی تا هفت نسل اثر لقمه حرام باقی ماند!** خیلی مواظب باشیم که ابدا لقمه حرام نخوریم

در نهمین فراز دعای امام عصر (عج) چنین می خوانیم: «وَطَهَّرْ بَطُونَنَا مِنَ الْحَرَامِ وَ

الشَّبَهَةِ؛ خدایا! اندرون ما را از غذاهای حرام و شبهه ناک پاک کن

لقمان در نصیحت به پسرش می گوید: من در راستای طول عمر و سفرهای خود با

چهار صد پیامبر (ص) ملاقات کردم، به نصایح و اندرزهای آنها گوش فرا دادم، و از

میان آن همه پندهای آنها **چهار موعظه** را گزینش نمودم، یکی از آنها این است: «هرگاه کنار سفره غذا نشستی، مراقب حلق خود باش که غذای حرام نخوری!»^{۶۹}

لقمه حرام عابد را بدبخت کرد!

در تاریخ آمده مهدی عباسی (سومین خلیفه بنی عباس) نیاز به قاضی داشت، شخصی به نام شریک که عابد و زاهد بود را به حضور طلبید، و منصب قضاوت را به او پیشنهاد کرد، او آن را به خاطر نا مشروع بودنش در آن دستگاه طاغوتی نپذیرفت، مهدی عباسی به او گفت: «یکی از سه کار را باید انجام دهی ۱- قاضی شوی ۲- آموزگار فرزندانم گردی ۳- یک وعده در کنار سفره ما با ما هم غذا شویم.» شریک فکر کرد دید سومی آسانتر است، از این رو در یک وعده غذای خلیفه شرکت کرد، و از غذای لذیذ او خورد. کارفرمای غذا گفت: «باهمین غذا کار شریک خلاصه شد.» آری همین غذای حرام آن چنان شریک را دگرگون کرد که هم قاضی شد و هم معلم فرزندان خلیفه. و روزی با حقوق پرداز بر سر ماهیانه اش بگو مگو کرد، حقوق پرداز گفت: مگر بار گندم به ما فروخته ای که آن همه پافشاری می کنی؟ شریک جواب داد: «سوگند به خدا دینم را که مهم تر از بار گندم است فروخته ام!»^{۷۰}

مرحوم حامد می فرمود:

^{۶۹} <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/89/4962/42834>

^{۷۰} همان

شخصی در مجالس سیدالشهدا (علیه السلام) خدمت می کرد و زیر لب این شعر را «
!می خواند:» حسین دارم چه غم دارم؟

شیخ رجبعلی با دیدن این شخص در دل گفت: سید الشهدا - علیه السلام - به این
شخص تفضل خواهد کرد و او را از هم ها و غم های قیامت نجات خواهد داد

پس از مدتی جناب شیخ رجبعلی شبی در خواب دید که محشر به پا شده و امام
حسین (علیه السلام) به حساب مردم رسیدگی می کند و آن شخص هم در ابتدای
صف، نزدیک حضرت قرار دارد. شیخ رجبعلی می گفت: با خود گفتم: امروز روز
توست؛ گوارایت باد! ناگهان دیدم که امام حسین (علیه السلام) به فرشته ای امر می
کند که آن مرد را به انتهای صف بیندازد؛ در آن هنگام حضرت نگاهی به من کرد و
با ناراحتی فرمود

!شیخ رجبعلی! ما رئیس دزدها نیستیم

از سخن حضرت تعجب کردم و پس از بیداری جستجو کردم که شغل آن مرد
چیست و فهمیدم که عامل توزیع شکر است و شکر را به جای این که با قیمت دولتی
»به مردم بدهد، آزاد می فروشد

رئیس قماربازها!

در شهری مسئولیت داشتیم و متوجه شیم در انجا قماربازی فوتبالی خیلی رواج دارد .
با کمک نیروی انتظامی و دادگستری به مبارزه با قماربازها پرداختیم. رئیس قماربازها
شخصی را پیش من فرستاد و پیشنهاد پول و کمک مالی کرد! گفتم بش بگو تا
زندانیت نکنم و لت نمی کنم! بالاخره زندانی شد . باز و کیلش را فرستاد که شرط شما

برای ازادی من چیه؟ گفتم بش بگو باید هرچه از راه قمار جمع کردی به صاحبانش برگردانی!

سوال: شخصی که قاچاقچی هست و تمام زندگی او از قاچاق مواد مخدر می باشد اگر برای ما غذای نذری آورد آیا می توانیم از آن استفاده کنیم؟ جواب: به هیچ وجه نمیشود از آن غذا استفاده کنید و اگر مجبور به گرفتن شدید باید آن را دور بریزید!... سوال دوم: تکلیف این فرد قاچاقچی برای حلال کردن اموال خود چیست؟ جواب: ایشان باید همه اموال خود را به صاحبانشان اگر می شناسد برگرداند و اگر نمی شناسد باید همه اموال خود را به عنوان رد مظالم به مرجع تقلید خود تحویل دهد و با شغلی حلال زندگی جدیدی را شروع نماید. در این رابطه به روایت جالبی اشاره می نمایم

ابوبصیر می گوید: من همسایه ای داشتم که از اطرافیان شاه (خلیفه عباسی) بود. پولی به دستش آمد، چندین غلام خرید و همیشه افرادی را جمع می کرد و بساط باده گساری می گسترد و باعث اذیت من می شد. چند بار به خودش گله کردم، ولی خودداری نکرد و چون سماجت کردم، گفت: فلانی، من مردی هستم گرفتار و تو فرد سالمی هستی. اگر مرا خدمت امامت معرفی کنی امیدوارم که خداوند مرا به وسیله تو از این گرفتاری نجات دهد. ابوبصیر می گوید: این سخن در دل من اثر کرد، وقتی که خدمت امام صادق (علیه السلام) رسیدم، جریان آن مرد را نقل کردم، فرمود: وقتی که به کوفه برگشتی او نزد تو خواهد آمد، به او بگو: جعفر بن محمد گفت: اگر تو این کارها را ترک کنی من در پیشگاه خدا برای تو بهشت را ضمانت می کنم.

ابوبصیر می گوید: وقتی که به کوفه برگشتم، آن مرد با جمعی نزد من آمدند، او را نگاه داشتم تا منزل خلوت شد. گفتم: فلانی! من ماجرای تو را خدمت امام صادق (علیه السلام) عرض کردم، فرمود: سلام مرا به او برسان و بگو: کارهایش را ترک کند، من هم نزد خدا بهشت را برای او ضمانت می کنم. آن مرد با شنیدن پیام امام گریست، سپس گفت: شما را به خدا آیا جعفر بن محمد چنین سخنی گفت؟ ابوبصیر می گوید: من قسم خوردم که آنچه به تو گفتم سخن آن حضرت بود. گفت: کافی است و از منزل بیرون رفت، پس از چند روزی به دنبال من فرستاد و مرا طلبید؛ او را پشت در منزلش برهنه یافتیم. گفت: ابوبصیر! هیچ چیز در منزل نمانده است. همه را انفاق کردم، من مانده ام با این وضعی که می بینی! پس از آن من نزد بعضی از دوستانم رفتم و مقداری پوشاک برای او جمع کردم، چند روزی نگذشته بود که دنبال من فرستاد (و پیام داد) من مریضم بیا! من نزد او رفت و آمد می کردم و به معالجه اش می پرداختم تا این که اجلش فرا رسید.

در حال جان دادن نزد او نشسته بودم تا این که از هوش رفت، بعد که به هوش آمد، گفت: ای ابوبصیر! امام تو به قولش وفا کرد، سپس از دنیا رفت. من به مکه رفتم و خدمت امام صادق (علیه السلام) رسیدم، اجازه ورود خواستم، وقتی که وارد شدم، هنوز یک پای من در صحن منزل و پای دیگر در ایوان منزل بود که از داخل خانه [فرمود: ابوبصیر! ما به عهدمان برای همسایه ات وفا کردیم.]^۱

:پی نوشت

کشف الغمه، ص ۲۳۶. [۱].

بعضی افراد چقدر نسبت به مال حرام حساس هستند!

خانمی می گفت چون احتمال می دهم ماشین لباسشویی و تلویزیون بزرگمان از مال شبهه ناک تهیه شده لذا از ماشین لباسشویی استفاده نمی کنم و با دست لباسهارو می شورم و تلویزیون بزرگ را هم نگاه نمی کنم بلکه تلویزیون کوچکی داریم از اون استفاده می کنم!

افرین به این خانم مومن.

چرا ایه الله حائری از انگور نخورد؟

مؤسس حوزه علمیه قم مرحوم آیت الله حاج شیخ عبدالکریم حائری (متوفی ۱۳۵۵ هـ.ق) از علمای ربّانی تشیع، و در تهذیب نفس و صفای باطن، بسیار ممتاز بود، روزی با چند نفر به دعوت صاحب باغی وارد آن باغ شد، او در میان میوه ها علاقه خاصی به انگور داشت، وقتی که وارد باغ شد و خوشه های انگور را دید، احساس علاقه بیشتر کرد، با همراهان در جایگاه باغ نشستند و مقداری انگور طلبید، ظرفی پر از انگور آوردند و کنار او نهادند. ولی او از آن انگور نخورد، حاضران تعجب کردند، و عرض کردند: چرا نمی خوری؟ او فرمود: «میل ندارم» عرض کردند: چرا؟ شما که خیلی به انگور علاقمند بودی. فرمود: آری میل داشتم، ولی اکنون میل ندارم حاضران با اصرار پرسیدند: راز این دگرگونی چیست؟ آیت الله حائری در این هنگام پس از پرس و جو از زمین و آب و شیوه صاحب باغ و... دریافت که همه اش از راه حلال است. ولی نمی دانست که راز عدم میلش به انگور چیست؟ ناگاه باغبان آمد و

گفت: «من دیدم انگورهای این باغ هنوز شیرین نشده، بلکه ترش و شیرین است، ناچار به باغ همسایه رفتم از باغ او انگور شیرین چیدم و آوردم، به این نیت که بعداً از او اجازه بگیرم.» به این ترتیب معماً حل شد، و فهمیدند که آیت الله حائری بر اثر توفیقات الهی به مرحله ای از بصیرت و معنویت رسیده که خداوند او را از خوردن مال حرام یا شبهه ناک مصون داشته است.^{۷۱}

از غذا بوی تعفن می آید!

نظیر ماجرای فوق، در مورد استاد محمد تقی جعفری (متوفای 1377 ش) رخ داد، اواخر عمر ایشان را برای درمان به **نروژ** بردند، در آنجا یکی از دوستان فرزندش دکتر غلامرضا جعفری، استاد را برای شام به خانه خود دعوت کرد، استاد با همراهان به خانه او رفتند، هنگام غذا، استاد گفت بوی تعفن می آید، هر چه اصرار کردند از غذا نخورد، سرانجام از آنجا خارج شدند، صبح روز بعد دکتر غلامرضا جعفری با دوستش تماس گرفت و معذرت خواهی کرد. دوستش گفت: خوشحالم از این که استاد جعفری از آن غذا نخورد، زیرا من هر چه تلاش کردم مرغ ذبح شده اسلامی پیدا نکردم به ناچار از مرغ های معمولی استفاده کردم، ولی بسیار ناراحت بودم که مرغ نجس به استاد می دهم. ولی اکنون خوشحالم که استاد از آن نخورد!^{۷۲}

چرا این زقوم رو به من دادی؟

آیه الله درچه ای دارای صفای باطن در سطح اعلی بود، نسبت به غذا مراقبت عجیبی می نمود، تا آنجا که آقای جلال الدین همایی نقل می کند: اگر او احیاناً لقمه

⁷¹ همان

⁷² همان

شبهه ناک خورده بود بی درنگ انگشت در گلو می کرد و همه را بیرون می آورد، خودم یک بار از نزدیک دیدم، یکی از بازرگانان ثروتمند آن جناب را همراه چند نفر از علما به خانه خود دعوت کرد، ایشان این دعوت را پذیرفت و به خانه او رفتند، میزبان سفره متنوع و پرزرق و برق انداخت، آن جناب طبق عادت همیشگی مقدار کمی از غذای آن سفره خوردند. پس از صرف غذا، میزبان قباله ای مشتمل بر مسأله ای که به فتوای آیت الله دُرچه ای حرام بود، برای امضاء به محضر آن بزرگوار آورد، آیت الله دُرچه ای دریافت که این میهمانی مقدمه آن امضای سند بوده است و شبهه رشوه داشته است. رنگش تغییر کرد، و به تنش لرزه افتاد و به میزبان فرمود: «من به تو چه بدی کردم که این زقوم را به حلق من وارد کردی، چرا این سند را قبل از نهار نیاوردی، تا دست به این غذای آلوده نزنم؟» آنگاه آشفته حال برخاست، و دوان دوان به مدرسه آمد و کنار باغچه مدرسه، مقابل حجره اش نشست، و با انگشت به حلق فرو کرد، و همه را استفراغ نمود، سپس نفس راحتی کشید! ^{۷۳}

اقایی می گفت میخواستیم خانه بسازم هر موقع پیش رئیس بانک می رفتم می گفت وامت نیامده! عاقبت برایش چند کیلو پسته بردم! فرداش بانک رفتم گفت وامت امد!

بخاطر لقمه حرام از دیدار امام زمان محروم شد!

در دامغان در میان سادات محترم شاه چراغی، یک نفر عارف وارسته به نام سید طاهر شاه چراغی بود، که هم واعظ و هم شاعر بوده و به عشق و شیدایی نسبت به امام عصر (عج) شهرت داشت. او چهل بار امام زمان (عج) را در عالم خواب زیارت کرده بود، و این مطلب را در اشعار زیبای خود بیان نموده بود. ولی یک وقتی رابطه او با امام عصر (عج) به گونه ای قطع شد که با این که هر پنجاه روز یک بار آن حضرت را در عالم خواب دیدار می کرد، یک سال گذشت و به سعادت دیدار نرسید. بسیار ناراحت شده و فریاد جانکاهش از فراق آن حضرت، بلند بود، همواره از عمق جان

می سوخت که چرا از او سلب توفیق شده، از ته دل گریه ها و ناله ها کرد تا اینکه پس از یک سال فراق، در عالم خواب به سعادت زیارت آن بزرگوار نایل گردید، عرض کرد: آقا جان! من که سوختم، و نزدیک است از فراق جان بسپارم، چه شد که ناگهان از من بریدی، و با من قطع رابطه کردی؟ رازش چیست؟ قربانت کردم! امامعلیه السلام در پاسخ او به این مضمون فرمود: «ای سید طاهر! چرا به هر منزلی می روی؟ چرا از هر غذایی می خوری؟ تو به خانه کسی رفتی که غذایش مشکل داشت و حرام بود، از آن خوردی، نتیجه اش جدایی من از تو شد، سرانجام تا یک سال پاک سازی کردی و آب از دست رفته را به جوی خود باز گرداندی و در نتیجه به مقصود رسیدی!»^{۷۴}

خانواده و لقمه حلال

یکی از مهم ترین وظایف سرپرست خانواده این است که لقمه حلال برای خانواده اش بیاورد تا خانواده از غذای سالم بهره مند بشوند. اما اگر اهمیت ندهد و لقمه مشکوک یا حرام بیاورد مانند این است که به خانواده خود شراب خورانده است

و این خیانت به خانواده است. زیرا وقتی خانواده از لقمه حرام خوردند در روح و روان آنها اثر منفی می گذارد که معلوم نیست این اثر منفی را بتوان از بین برد و شاید اثار آن تا آخر عمر دامن گیر خانواده بشود.

بچه هایی که از لقمه حرامی که بابا آورده بخورند وقتی بزرگ شوند گرگ می شوند و به جان مردم می افتند! یا معتاد می شوند! یا رباخوار! یا جزو اراذل و اوباش! یا جزو مسئولینی که بعد اختلاس می کنند و...

فرزند ناخلف شهید شیخ فضل الله نوری

.شیخ پسری داشت و بیش از بقیه اصرار داشت که پدرش را اعدام کنند

. یکی از بزرگان گفته بود، من به زندان رفتم و علت را از شیخ فضل الله نوری سؤال کردم

.ایشان فرمود: خود من هم انتظارش را داشتم که پسر من چنین از کار درآید

. چون شیخ شهید، اثر تعجب را در چهره آن مرد دید، اضافه کرد: این بچه در نجف متولد شد

. در آن هنگام مادرش بیمار بود، لذا شیر نداشت. مجبور شدیم یک دایه شیرده برای او بگیریم

پس از مدتی که آن زن به پسر شیر می داد، ناگهان متوجه شدیم که وی زن آلوده ای است، علاوه بر آن از دشمنان امیرالمومنین (ع) نیز بود.... کار این پسر به جایی رسید که در هنگام اعدام پدرش کف زد.

. آن پسر فاسد، پسری دیگر تحویل جامعه داد به نام کیانوری که رئیس حزب توده شد^{۷۵}

هر که لقمه ای از حرام بخورد، تا چهل شب نمازش مقبول نگردد و تا چهل روز دعایش مستجاب نشود و هر گوشتی که از حرام بروید، آتش به آن سزاوارتر باشد^{۷۶}.

تربیت فرزند در اسلام ص 89⁷⁵

بحار الانوار، ج 66، ص 314⁷⁶

منظور از خوردن غذای حرام یکی از این سه چیز است:

1- پول غذا از راه نامشروع مثل دزدی، قاپاق، کلاهبرداری، رشوه و ربا و گران فروشی، کم فروشی و اختلاس و امثال آن تهیه شده باشد.

2- خود غذا خوردنش حرام باشد مثلاً گوشت گوسفند ذبح نشده را بخورد

3- خمس وزکات پولش را نداده باشد و با پولی که به آن خمس وزکات تعلق گرفته غذا تهیه کند..

لشکر عمر سعد چون لقمه حرام در شکمهایشان بود گوش به سخنان امام حسین مظلوم نمی کردند

پس باید بر خورد واجب کنیم که فقط از غذای حلال بخوریم و هیچوقت از غذای حرام نخوریم.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «هر کس چهل روز خوراک حلال بخورد، خداوند قلبش را نورانی کند و چشمه سارهای حکمت را از دل بر زبانش جاری سازد.»^{۷۷}

در روایتی آمده است: «هر کس چهل روز، خوراک حلال بخورد، خداوند او را پارسای در دنیا قرار دهد»^{۷۸}

پیامبر خدا در پاسخ کسی که گفت: دوست دارم دعایم به اجابت برسد. فرمود: معاش خود را پاکیزه بدار و حرام به شکم خود وارد مکن.^{۷۹}

راه روشن جلد سوم (ترجمه المحجة البيضاء فی تهذیب الإحياء) ملاحسن فیض کاشانی محمد رضا عطایی

راه روشن جلد سوم (ترجمه المحجة البيضاء فی تهذیب الإحياء) ملاحسن فیض کاشانی محمد رضا عطایی

از امام صادق علیه السلام روایت است: هر کس میخواهد که دعایش به اجابت برسد، باید طعام و کسب خود را حلال و پاکیزه کند.^{۸۰}

غذای نجس

«مرحوم آخوند ملاعلی معصومی همدانی به خانه یکی از محترمین جهت صرف غذا دعوت شد. سر سفره میزبان متوجه شد که مرحوم آخوند از خورش موجود در سفره نمی خورد. از آنجا که مرد پارسایی بود متوجه می شود که احتمالاً اشکالی شرعی در تهیه این خورش است. ابتدا از خانواده خود سؤال می کند و می بیند که اشکال از این ناحیه نیست. سپس سراغ قصاب می رود، قصاب می گوید که این گوشت را از شخصی خریده است و خود ذبح ننموده است. به ناچار سراغ فروشنده گوشت به قصاب می رود و مسئله را از او می پرسد. او ابتدا وجود هر گونه شبهه های را انکار می کند

اما وقتی با اصرار مواجه می شود می گوید ما گوسفند چاقی داشتیم که آن را در صحرا به جایی بسته بودیم. بعد از چند ساعت که سراغ او رفتیم دیدیم که حیوان از بس جست و خیز کرده طناب به گلایش پیچیده شده و او را خفه کرده است. چون متحمل ضرر زیادی می شدیم تصمیم گرفتیم که سر او را بریده و به قصاب بفروشیم.

میزبان وقتی ماجرا را می شنود خدمت مرحوم آخوند رسیده و از ایشان می پرسد: آقا شما چطور شد که از خورش نخوردید؟

مرحوم آخوند می فرماید: من دیدم که در ظرف خورشت نجاست وجود دارد.»^{۸۱}

شکم پرستی ممنوع!

^{۸۰} همان

^{۸۱} همچو سلمان، ص ۹۶.

گاهی انسان شکم پرست هست! برای شکم خیلی اهمیت قائل هست! و همین شکم پرستی او را بدبخت می نماید!

مرحوم فیض کاشانی در کتاب «المحجۃ البیضاء» می گوید: «بزرگترین عوامل هلاکت انسان، شهوت شکم است، همان بود که **آدم و حوا را از بهشتی** که دار القرار بود به دنیا که دار نیاز و افتقار است فرستاد...، در حقیقت شکم سرچشمه شهوات و منشا دردها و آفات است!

پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله در جای دیگر می فرمایند: «اکثر ما تلج به امتی النار الا جوفان البطن و الفرج»^{۸۲} بیشترین چیزی که سبب دوزخی شدن امت من می شود، دو چیز میان تهی است، شکم و فرج

امام باقر علیه السلام نیز در این رابطه می فرمایند: «اذا شبع البطن طغی، هنگامی که شکم سیر شود، طغیان می کند»^{۸۳}

آن حضرت در جای دیگر می فرمایند: «ما من شیء ابغض الی الله عز و جل من بطن مملوء، هیچ چیزی نزد خداوند، منفورتر از شکم پر (و بیش از اندازه خوردن) نیست»^{۸۴}

ذلت بخاطر شکم پرستی

افراد شکم پرست گاهی همین علاقه به شکم، باعث ذلتش می شود! برای اینکه غذای لذیذتری بدست آورد به خواهش و تمنا کردن می افتد! به ذلت و خوار شدن تن در می دهد! یا افرادی که برای رسیدن به غذای خوشمزه حاضرند ذلیل شوند که در این رابطه این حکایت ذکر شده است:

حکایتی در خصوص قناعت از قابوس نامه

شیخ الشیوخ شبلی رحمه الله به مسجدی رفت که دو رکت نماز کند و زمانی بیاساید. اندر آن مسجد

⁸² <http://imamalin.net/fa/Article/View/92775>

⁸³ کافی، ج 6، ص 270، حدیث

⁸⁴

کودکان تحت تعلیم بودند و وقت نان خوردن کودکان بود. نان همی خوردند. به اتفاق دو کودک نزدیک شبلی رحمه الله نشسته بودند: یکی پسر منعمی و ثروتمندی بود و دیگری پسر درویشی و در زنبیل این پسر منعم یاره ای حلوا بود و در زنبیل این پسر درویش نان خشک بود. یاره ای این پسر منعم حلوا همی خورد و این پسرک درویش از او همی خواست. آن کودک این را همی گفت: اگر خواهی یاره ای حلوا به تو دهم، تو سگ من باش. و او گفتی: من سگ توام. پسر منعم گفت: پس بانگ سگ کن. آن بی چاره بانگ سگ بکردی. وی یاره ای حلوا بدو دادی. باز دیگر ب یاره ای دیگر بانگ دیگر بکردی و یاره ای دیگر بستدی. هم چنین بانگ همی کرد و حلوا همی ستد. شبلی در ایشان همی نگریست و می گریست. مریدان پرسیدند که: ای شیخ، چه رسیدت که گریان شدی؟ گفت: نگه کنید که قانعی و طامعی به مردم چه رساند. اگر چنان بودی که آن کودک بدان نان تهی قناعت کردی و طمع از حلوای او برداشتی، وی را سگ همچون خویشتی نباستی بود.^{۸۵}

اما اولیاء خدا و انسان های بزرگ برای شکم اهمیتی قائل نیستند و دنبال غذاهای خوشمزه نمی باشند! یکی از بستگان بیت آیه الله بروجردی از خانم ایشان نقل می کرد: دکتر مدرسی برای طبابت آیه الله بروجردی می آمد. غذای ما معمولاً آش عدس بود که عدس را بدون گوشت می کوبیدیم و می خوردیم، یا آش کشک بود یا آب گوشت؛ گاهی هم برنج و یک خورش معمولی. دکتر مدرسی همواره اعتراض می کرد که: این پیرمرد نود ساله با غذاهایی که برایش تهیه می کنید، ضعیف می شود و فشارش می افتد یابین. چرا یک غذای مقوی برای آقا تهیه نمی کنید؟ خانم آقا گفت: روزی مرغی خریدیم و آماده کردیم و موقع ناهار، خدمت آقا آوردیم. آقا نگاهی کرد و گفت: این دیگر چیست؟ گفتیم آقا! دکتر مدرسی به ما عتاب کرده، ما هم این مرغ را [برای تان] تهیه کردیم، قرار شده بعضی وقت ها به جهت ضعف شما کباب یا مرغی تهیه کنیم. آقا فرمود: مردم بچه هایشان را برای درس به امید من می فرستند قم و با شهریه ای که به آنان می دهم، نان و ماست و پنیر هم به سختی می شود تهیه کرد. شما انتظار دارید من مرغ و کباب بخورم و طلبه هایی که فرزندانم هستند و با امیدی به این شهر و حوزه آمده اند، نان و ماست را هم به سختی تهیه کنند؟ اگر من این کار را بکنم، جواب امام زمان علیه السلام را در قیامت چه بدهم؟ خانم آیه الله بروجردی نقل می کند: آقا مرغ را میل نفرمود و همان غذای سابق را خورد!

آری مردان خدا این چنین هستند. درباره امیرالمومنین ان پیشوای سفید رویان، آن شخصیتی که دنیا را سه طلاقه کرده بود، آنکه همه دنیا در نزدش از آب بینی عطسه یک بز! کمتر بود! آمده است که: وجود مقدس مولی الموحدین^{علیه السلام}، مزرعه ای دارند بنام «مزرعه اَبی معزر»؛ اَبی معزر یکی از کارگزاران اقتصادی و امور کشاورزی حضرت مولا بودند. می گویند حضرت امیر^{علیه السلام} در نخلستانی که داشتند، آمدند آنجا، عمامه را کنار گذاشتند، ردا را کنار گذاشتند، کلنگ و بیل به

دست گرفتند و مشغول کندن زمین شدند که آبی استخراج کنند، به یک صخره سختی رسیدند، آنقدر امیرالمؤمنین علیه السلام تلاش کرد تا این صخره را شکاند و این صخره را که بر طرف کرد، آب جوشید و بالا زد و جریان پیدا کرد، فوران پیدا کرد وجود مقدس امیرالمؤمنین علیه السلام عرق می ریختند. نفس می زدند، خسته شده بودند، فرمودند: آبی معزر کار کردیم، گرسنه شدیم، چیزی داری که استفاده کنیم؟ عرضه داشت: چیزی که لایق شما باشد ندارم، اما کدویی با آب پخته‌ام، حضرت فرمود: همان را بیاور، برایشان آوردم. حضرت سه لقمه با دست مبارکشان از این کدوی آب پز میل فرمودند. بعد آمدند در همین آبی که خودشان جاری کرده بودند، دست‌های مبارکشان را شستند، یک دست به شکم مبارکشان کشیدند و بعد فرمودند: که این شکمی که با سه لقمه غذا، می شود راضییش کرد، بدبخت کسی است که برای این شکم خودش را جهنمی کند.^{۸۶}

اقایی نماینده مجلس را دعوت کرد و شام مفصلی به نماینده داد بعد از نماینده خواست به رئیس بیمه زنگ بزند تا او را برخلاف قانون زودتر از 60 سال باز نشسته کند و نماینده هم همین کار را کرد! در حالی که هرچه حقوق ان اقا بگیره تا زمانی که 60 سال نشه حرامه!

داستان شیخ انصاری!

یکی از شاگردان شیخ انصاری (ره) می گوید زمانی که در نجف اشرف و نزد شیخ انصاری به تحصیل مشغول بودم، شبی شیطان را در خواب دیدم که طنابهای متعددی در دست داشت، پرسیدم: این بندها برای چیست؟ پاسخ داد اینها را به گردن مردم می اندازم و آنها را به سمت خویش می کشم و به دام می اندازم، هر کدام از این طنابها برای یک شخص است زنجیری را دیدم که کلفت بود شیطان گفت: روز گذشته این زنجیر را به گردن شیخ مرتضی انصاری انداختم و او را از اتاقش تا وسط کوچه کشیدم، ولی علی رغم زحمات زیادم، شیخ از قید رها شد و برگشت

وقتی از خواب بیدار شدم، در تعبیر آن به فکر فرو رفتم. پیش خودم گفتم بهتر است که از خود شیخ تعبیرش را بپرسم از این رو، به حضور ایشان رسیدم، خواب خود را که برای ایشان تعریف کردم فرمودند: شیطان راست گفته است، زیرا آن ملعون می خواست مرا فریب دهد که به لطف خدا از دامش گریختم.

شیخ انصاری در تعبیر آن خواب گفت: دیروز، من پول نداشتم، اتفاقاً چیزی در منزل لازم داشتیم، با خود گفتم یک ریال از مال امام زمان (عج) نزد من موجود است و هنوز وقت مصرفش نرسیده است، به عنوان قرض برمی دارم و روزهای بعد ادا خواهم کرد. یک ریال برداشته از منزل خارج شدم، همین که خواستم پول را خرج کنم، با خودم گفتم از کجا معلوم که من بتوانم این قرض را ادا کنم؟ و در همین اندیشه و تردید بودم که تصمیم خود را گرفتم، چیزی نخریدم و به خانه برگشتم و پول را ⁸⁷سرجای خود گذاشتم.

:تعریف مال و لقمه حرام

به تصرف غیر مجاز در اموال دیگران و سرمایه ای که از راه های مختلف غیر شرعی مانند کسب در آمدی دیگر از وقتی که به دیگران یا دولت فروخته ایم و در استخدام دیگری هستیم، کسب درآمد از فروش اجناسی که خرید و فروش آن ها خلاف شرع مقدس است مانند: فروش مشروبات الکلی، مواد مخدر، ابزار و آلات موسیقی، معامله با سرمایه مخلوط به حرام که حق تصرف در آن را نداریم، خرید و فروش اجناسی که برای سلامت جامعه مضر است و...، کسب مال حرام می گویند که از آن به خوردن مال حرام یا همان لقمه حرام یاد می شود و خواه ناخواه آثاری را در پی دارد که می توان آنها را با وضوح و تأکید قابل توجه ای در منابع دینی و کلام بزرگان آیین مشاهده کرد.

مال حرام به سبب تاثیر شگرف منفی که در زندگی بشر دارد، یکی از مباحث مهم در فقه زندگی است. احکام بسیاری در منابع اسلامی برای تبیین این مهم وجود دارد؛ چرا که انسان باید در این حوزه بیشترین توجه و دقت را داشته باشد تا زندگی پاک و سالمی در دنیا ایجاد و مسیر کمال را به خوبی بینماید.

کسانی که دنیاگرا هستند، به مال و منال این دنیای فانی دل می بندند و می کوشند تا از هر راهی هرچند نامشروع آن را به دست آورند و گاه در لباس دین و مذهب، به توجیه می پردازند تا مال حرام را برای خود حلال نامشروع را برای خود مشروع سازند. خداوند در آیات زیادی از قرآن کریم به مسئله مال های حرام، علل و زمینه های گرایش به آن و آثارش توجه دارد. نویسنده در این مطلب بر آن است تا به این مسئله از نگاه آموزه های قرآنی بپردازد.

تحصیل مال، امری مطلوب است؛ زیرا مقتضی زندگی دنیوی و مادی آن است که انسان امکاناتی را برای آسایش خود فراهم آورد و به تامین نیازهای مادی خود بپردازد. از این رو در آموزه های اسلامی تحصیل مال مشروع و طیب همانند جهاد در راه خدا دانسته شده است؛ زیرا پاسخ گویی به نیازهای مادی و جنبه های دنیوی، امری لازم و ضروری است و انسان ها در سایه اقتصاد سالم، می توانند بسترهای رشد و کمال خود را فراهم آورند.

هرچند که کارکرد مال تنها در حوزه تغذیه خلاصه نمی شود، بلکه حوزه های دیگری از نیازهای مادی بشر را نیز دربر می گیرد، ولی باید توجه داشت که بخش عمده ای از نیازهای تغذیه انسان با فراهم آوری مال امکان پذیر است. بنابراین، انسان برای پاسخ گویی به ابتدایی ترین نیازهای مادی و جسمی خود نیازمند تحصیل مال است. از این رو خداوند، دارایی و مال را برای انسان، خیر می شمارد؛ زیرا خیر، آن چیزی است که انسان برای رسیدن به کمالات خود، بدان نیاز دارد و در مسیر کمال او مورد استفاده قرار می گیرد. مال نیز، چون جسم انسان را برای حمل روح و روان تقویت و اجازه عبودیت و عبادت را به او می دهد و زمینه رشد بشر را فراهم می آورد، به عنوان (خیر تلقی و معرفی شده است).¹

از نظر قرآن مال و ثروت، زینت زندگی دنیا برای انسان هاست (2) همین امر موجب می شود که انسان به سبب علاقه به زینت ها به جمع آوری مال پردازد و از تحصیل آن لذت ببرد

اما مشکل از آنجا شروع می شود که انسان به خطا و اشتباه ، گمان می کند که تأمین و تحصیل نیازهای مادی و جمع آوری و تکاثر مال ، هدف اصلی است و تمام همت و تلاش خود را مصروف تحصیل و تأمین آن می کند. این گونه است که مسیر نادرستی را برمی گزیند تا اموال بیشتری را کسب کند. برخی از مردم نه تنها تمام همت خویش را برای تحصیل مال می گذارند، بلکه به راه های حلال و مشروع بسنده نمی کنند و با سوگند دروغ، (3) پرداخت مال رشوه به قضات به منظور دست یابی به اموال دیگران، (4) تجاوز به اموال یتیمان، تصرف ناحق در اموال دیگران (5) و مانند آن در صدد برمی آیند تا مال بیشتری گرد آورده و در اختیار داشته باشند. بنابراین گرایش انسان به مال و تحصیل آن امری طبیعی است؛ زیرا انسان می خواهد به نیازهای مادی و دنیوی خود از جمله تغذیه و آسایش پاسخ دهد و از امنیت غذایی و سرپناه و جسم و جان برخوردار گردد. اما تصویر نادرست از هستی و اهداف و فلسفه آفرینش موجب می شود تا برخی ها به جنبه مادی زندگی، اصالت بخشند و زندگی را در همین محدوده دنیای فانی و مدت کوتاه عمر خلاصه کنند و بر همین اساس گرفتار احساس کاذب جاودانگی در سایه مال و ثروت می شوند و آن را مایه جاودانه شدن خود می شمارند. (6) از این رو گرفتار جمع آوری و تکاثر مال می شوند و تا لحظه مرگ نیز از کسب و تحصیل آن دست برنمی

دارند. (7)

خداوند در آیاتی از قرآن کریم (8)، به حرص طبیعی انسان و آزمندی او نسبت به مال و ثروت اشاره می کند و می گوید که انسان، آن چنان حرص جمع آوری مال و ثروت را دارد که حلال و حرام و (پاک و ناپاک را درهم می آمیزد و درهم می خورد و مصرف می کند. (9)

آنچه در پیش رو دارید شمه ای از آثار لقمه حرام است که راه فراری از آن نیست و چه بخواهیم و چه نخواهیم گرفتار آن خواهیم شد. امید است که این نکات هشدار دهنده باشد برای همگان، تا بیش از پیش در نوع و راه آنچه به دست می آوریم دقت کنیم و فراموش نکنیم که پیشگیری، همیشه بهتر و آسان تر از درمان است.

: آثار لقمه حرام

: کم ارزش شدن نماز -1

نماز ستون دین و وسیله قبولی همه اعمال ما نزد خداوند باری تعالی است که در حدیث شریفی از امام محمد باقر علیه السلام آمده است که می فرمایند: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةُ فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ مَا سَوَاهَا» اولین چیزی که (در روز قیامت) از بنده مورد حسابرسی قرار می گیرد، نماز است. اگر نماز (پذیرفته شود، مابقی (اعمال) نیز پذیرفته می شود). (10)

و امام صادق علیه السلام نیز در روایتی می فرمایند: «أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةُ، فَإِنْ قُبِلَتْ قُبِلَ سَائِرُ عَمَلِهِ، وَإِذَا رُدَّتْ رُدَّتْ عَلَيْهِ سَائِرُ عَمَلِهِ» نخستین چیزی که از بنده حسابرسی می شود نماز است، پس اگر نماز پذیرفته شد اعمال دیگرش نیز پذیرفته می شود، چنانچه نمازش رد شود بقیه اعمال او هم (قبول نخواهد شد). (11)

و نماز، افضل واجبات (12)، بهترین وسیله تقرب به خداوند (13)، معراج مؤمن (14)، نشانه ایمان (15)، نور مؤمن (16)، ستون دین (17)، پرچم اسلام (18)، سیمای دین (19)، وصیت امیر المؤمنین علی علیه السلام (20)، کلید بهشت (21)، روشنایی چشم پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم (22)، بهترین اعمال در قیامت (23)، روش پیامبران (24)، سفره الهی (25)، رأس اسلام (26)، آخرین سفارش رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم (27)، بهترین عبادت (28)، نیکوترین صورت خلق (29)، باقیات الصالحات (30)، عطیه الهی (31)، وسیله استجابت دعا (32)، عامل رستگاری (33)، عامل علو درجه (34)، زاد و توشه مؤمن (35)، سلاح مؤمن (36)، رحمت

الهی (37)، جواز عبور از صراط (38)، و... می باشد که اگر انسان توجه نکند با لقمه ای حرام تمامی این فضایل را از دست می دهد و به جای آن خود را گرفتار آثار شوم و آینده سوز لقمه حرام می نماید.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً حَرَامٍ لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً؛ وَ لَمْ تُسْتَجَبْ لَهُ دَعْوَةٌ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا وَ كُلُّ لَحْمٍ يُنْبِتُهُ الْحَرَامُ فَالنَّارُ أَوْلَى بِهِ» نماز کسی که لقمه اش حرام است تا چهل روز از ارزش چندانی برخوردار نیست؛ و تا چهل روز دعای او مستجاب نمی گردد و (هر مقدار از بدن که پرورش یافته لقمه حرام باشد سزاوار آتش و سوختن است). (39)

در حدیثی قدسی آمده است که خداوند متعال می فرماید: «فَمِنْكَ الدُّعَاءُ وَ عَلَى الْإِجَابَةِ فَلَا تَحْجُبْ عَنِّي دَعْوَةً إِلَّا دَعْوَةَ آكِلِ الْحَرَامِ» بنده من! تو دعا کن؛ من اجابت می کنم. بدان که تمام دعاها به (پیشگاه اجابت من می رسد؛ مگر دعای کسی که مال حرام می خورد). (40)

شخصی به محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شرفیاب شد و به آن حضرت عرض کرد که دوست دارم دعایم مستجاب شود؛ چه کنم؟ پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم به او فرمودند: «طَهَّرْ مَا كَلَكْتَ وَ لَا تُدْخِلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ» لقمهات را پاک کن [تا مبدا به حرامی آلوده باشد] و مراقب باش (هیچ نوع حرامی را مصرف نکنی). (41)

2- : سنگدلی و قساوت قلب

سنگدلی و قساوت قلب، یکی دیگر از آثار شومی است که بر اثر مال و لقمه حرام، وجود انسان را فرا می گیرد و او را در ورطه شقاوت و بدبختی گرفتار می کند. روایتی وجود دارد که اگر آن را در کنار این روایت قرار دهیم نتیجه ای حاصل می شود که آن را حضرت اباعبدالله الحسین علیه السلام در کربلا و در تحلیل جنایات کوفیان بیان فرمودند. آن روایت این است که امام صادق علیه السلام فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ بَظْهَرِ قَلْبٍ قَاسٍ» خداوند متعال دعایی را که از (قلبی سخت و بی رحم برخاسته باشد اجابت نمی کند). (42)

از این دو روایت این معنا استنباط می شود که حرام خواری و قساوت قلب ارتباطی تنگاتنگ با هم دارند که اگر کسی حرام بخورد، قلبش سخت شده و در برابر حق، نرمش نخواهد داشت و این همان سخنی است که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا به سپاه کوفه فرمودند. آن حضرت وقتی دید که کلام حقش، در دل سخت تر از سنگ کوفیان اثر نمی کند علت این سخت دلی و عدم کرنش در برابر حق را لقمه های حرامی برشمرد که شکم های کوفیان از آن پر شده بود: «فَقَدْ مُلِئْتُ بِطُؤُنِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ وَ طَبَعَ عَلَى قُلُوبِكُمْ» شکمهایتان از حرام پر شده و بر قلبهایتان مهر خورده است. (43) حداقلش این است؛ غذای آن چند روزی را که اینها در کربلا مستقر بودند عمر سعد به آنها می داد. او با کیسه های زر اموی یا تصرف حرام در بیت المال مسلمین غذا تهیه می کرد و در شکم اینها می ریخت لذا شکم همه از حرام پر بود و چون اینگونه بود هر وقت ولیّ خدا و امام عصرشان اراده می کرد که با اینها سخن بگوید سر و صدا می کردند و هلهله سر می داند و حاضر نمی شدند تا به کلام نورانی آن حضرت گوش فرا دهند تا جایی که امام علیه السلام خطاب به آنها فرمود: «وَيَلِكُمْ مَا عَلَيْكُمْ أَنْ تَنْصِتُوا إِلَيَّ فَتَسْمَعُوا قَوْلِي» چرا ساکت نمی شوید تا حرفم را بشنوید؟ اینجا بود که خود حضرت علت (را بیان کرد و فرمود: «فَقَدْ مُلِئْتُ بِطُؤُنِكُمْ مِنَ الْحَرَامِ» شکمهایتان از حرام پر شده. (44)

3- : مشمول لعنت فرشتگان

از دیگر آثار مال و لقمه حرام این است که فرشتگان الهی خورنده این مال را لعنت می کنند و از . خدای منان محروم شدن از حلال های بی شمارش را برای او طلب می نمایند

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «إِذَا وَقَعَتِ اللَّقْمَةُ مِنْ حَرَامٍ فِي جَوْفِ الْعَبْدِ لَعَنَهُ كُلُّ مَلَكٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَ فِي الْأَرْضِ» هرگاه لقمه ای حرام در شکم بنده ای از بندگان خدا قرار گیرد (تمام فرشتگان زمین و آسمان او را لعنت می کنند. (45)

یعنی دوری شخص حرامخوار از رحمت الهی را از خداوند منان درخواست می کنند. شاید علتش این باشد که دست به دعا بر می دارند و به خداوند متعال عرضه می دارند که خدایا این شخصی که

غرق در نعمت های حلال توست اما دست به حرام دراز کرده را از آن حلال های بی شمارت محروم
!کن

4- : ساخت بنای عبادت روی ماسه های روان

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «الْعِبَادَةُ مَعَ أَكْلِ الْحَرَامِ كَالْبِنَاءِ عَلَى الرَّمْلِ» عبادت
کسی که حرام خواری می کند مانند ساختمانی است که بر روی شنزارى روان بنا شده
(باشد). (46)

بی شک چنین ساختمانی آن چنان سست و لرزان است که با اندک حرکتی فرو ریخته و چیزی از آن
باقی نمی ماند و اگر هم چیزی از آن بماند یقیناً فایده ای برای صاحبش نخواهد داشت. با توجه به این
روایت شریف و آیه ای از قرآن کریم که خداوند متعال می فرماید «مَنْ أَسَسَ بُنْيَانَهُ عَلَى شَفَا جُرْفٍ
هَارٍ فَأَنْهَارَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ» کسی که بنیاد [امورش] را بر لب پرتگاهی سست و فرو ریختنی نهاده! آن
بنا با بناکننده اش در جهنم سقوط می کند. (47) به دست می آید که در فرهنگ قرآن کریم چنین
کسی که هم عابد است و هم حرام خوار؛ عبادتش سودی به حال او نخواهد کرد و بزودی خودش به
همراه ساختمان عبادتش به قعر جهنم سقوط خواهند کرد

5- : عبادت هایی که برای آن عذاب می نویسند

غفلت از طهارت مال و گرفتار شدن به لقمه حرام باعث می شود که کارهای خیر را از ما نپذیرند و
حتی به عوض آنها، گناه در نامه اعمال ما ثبت شود

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «مَنْ اكْتَسَبَ مَالًا حَرَامًا لَمْ يَقْبَلِ اللَّهُ مِنْهُ صَدَقَةً وَلَا عِتْقًا
وَلَا حَجًّا وَلَا اغْتِمَارًا وَكَتَبَ اللَّهُ بِعَدَدِ أَجْزَاءِ ذَلِكَ أَوْزَارًا وَمَا بَقِيَ مِنْهُ بَعْدَ مَوْتِهِ كَانَ زَادَهُ إِلَى النَّارِ»
کسی که کسبش حرام است خداوند هیچ کار خیری را از او نمی پذیرد، چه آن کار صدقه باشد چه
آزاد کردن بنده؛ حج باشد یا عمره و خداوند متعال به عوض پاداش این کارها، گناه برای او ثبت
(می کند و آنچه پس از مرگش باقی می ماند توشه دوزخ او خواهد بود). (48)

امام صادق علیه السلام فرمودند: اگر کسی با مالی که از راه حرام بدست آورده است عازم حج شود هنگامی که لبیک می گوید جواب رد به او می دهند که لَا لَبَّيْكَ وَلَا سَعْدَيْكَ و این نشان از مردودی عمل اوست اما اگر مال او از راه حلال کسب شده باشد پاسخ مثبت به او داده می شود که لَبَّيْكَ وَ سَعْدَيْكَ و این نشان از قبولی عمل (قبولی و مردودی عمل مباحی جدا از صحت و بطلان عمل است. صحت و بطلان بر اساس رساله عملیه است اما قبول و رد بر اساس صفاتی است که نوعاً به میزان تقوای عامل برمی گردد. گاهی این دو با هم جمع هم می شود یعنی هم باطل است و هم مردود گاهی صحیح است اما از مقبولیت چندانی برخوردار نیست مانند کسی که روزه صحیحی می گیرد اما در طول روز مرتب دروغ می گوید و غیبت می کند.) او خواهد

(بود). 49)

6- : محرومیت از دوستی امام علی

امیرالمومنین (علیه السلام) می فرمودند: «لَيْسَ بَوْلِي لِي مَنْ أَكَلَ مَالَ مُؤْمِنٍ حَرَاماً» کسی که به حرام، (مال مومنی را بخورد هرگز دوستدار من نیست). 50

7- : ورود حرام خوار به بهشت ممنوع

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ الْجَنَّةَ أَنْ يَدْخُلَهَا جَسَدٌ غُذِيَ بِحَرَامٍ» همانا (خداوند ورود بدنی را که از حرام تغذیه کرده به بهشت ممنوع کرده است). 51

8- : حرام خوار محروم از دیدار و کوثر و شفاعت

آلودگی به لقمه حرام انسان را در روز قیامت از مصاحبت پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله و سلم و شفاعت خاندان با کرامتش دور می سازد و در آن لحظات حساسی که جز کرامت اهل بیت علیهم السلام فریاد رسمان نخواهد بود، لقمه حرام ما را از این نعمت بی بهره می کند

امیرالمومنین علیه السلام در وصیت خود به امام حسن علیه السلام فرمودند: «وَلَا يَرِدُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ص مَنْ أَكَلَ مَالًا حَرَامًا لَا وَاللَّهِ لَا وَاللَّهِ لَا وَاللَّهِ لَا يَشْرَبُ مِنْ حَوْضِهِ وَلَا يَنَالُ شَفَاعَتَهُ» به خدا سوگند، به خدا سوگند، به خدا سوگند، کسی که ذره ای مال حرام بخورد در قیامت از رسول خدا صلی الله علیه و آله دور می افتد و از حوض کوثر نمی نوشد و مشمول شفاعت آن حضرت نمی گردد. (52)

آثار حرص بر مال اندوزی

آزمندی و حرص انسان به مال اندوزی به سبب تصور نادرست از زندگی و هدف آن، موجب می شود تا برخی از انسان ها به هر شکل و وسیله ای به مال اندوزی سرگرم شوند. دلبستگی به اندوختن مال و ثروت و عشق به آن در عمق جان آدمی ریشه دارد و امری غریزی است (53) و انسان تمایل شدیدی به مال دارد و نمی تواند از وسوسه آن خود را رها سازد. (54) اما این دلبستگی برخی ها را به کارهای خلاف نیز می کشاند و این گونه است که یک امر طبیعی گرایش و دلبستگی به مال، به عنوان یک خیر، به یک آزمندی غیرطبیعی و رذیلت پست تبدیل می شود. (55) در این حالت شیطان شریک مال این افراد می شود و همراهان و پیروان شیطان به ستم و ظلم رو می آورند تا بیش از پیش به ارضای خواسته هایش پردازند. (56) مال و ثروت، آدمی را چنان به خود سرگرم می کند که برخی ها حتی به بهانه آن از جهاد و تلاش برای آخرت باز می مانند و جزو گروه زیانکاران می شوند. (57) آزمندی همان گونه که آدمی را از مسیر حق طلبی و فلسفه زندگی و آفرینش دور می سازد، موجب می شود تا انسان گرفتار رفتارهای زیانباری چون بی توجهی به نیازمندان، گرسنگان و بینوایان شود و از تلاش برای رفع گرسنگی آنان خودداری کند. (58) خیانت در امانت (59)، بازماندن از جهاد و رها کردن پیامبر و مجاهدان (60)، غفلت از خدا و تمرد از فرمان خدا و پیامبر (61) و مخالفت با حق و حقیقت (62) از جمله آثار دلبستگی به مال است. از این فراتر کسانی که گرفتار آزمندی و حرص مال هستند نه تنها این گونه رفتارها را در پیش می گیرند بلکه چنان دلبسته می شوند که دیگر خدا را فراموش کرده و با شکست در آزمون های الهی (63) زیان و (خسران ابدی را برای خود رقم می زنند. (64)

مصادیقی از مال حرام

چنان که گفته شد، دلبستگی به مال دنیا به عنوان مهمترین تأمین کننده نیازهای مادی انسان و نیز زینت زندگی دنیا، امری طبیعی و غریزی و گرایش طبیعی است و تلاش برای تحصیل مال و ثروت امری مذموم و ناپسند بشمار نمی رود، بلکه از مصادیق تلاش و جهاد در راه خدا شمرده می شود، چراکه انسان مأموریت دارد تا با تلاش خویش، جهان مادی را آباد کند. (65) پس گردآوری مال حلال و پاک، به عنوان یک مأموریت الهی مطرح است و اگر کسی از تلاش در این حوزه بازایستد می بایست او را متهم به کوتاهی در انجام وظیفه الهی کرد

اما مشکل آن است که این دلبستگی به شکل افراطی برخی را از حق دور می سازد و آنان را به آزمندی گرفتار می کند و اجازه نمی دهد تا در مسیر آفرینش گام بردارند و به حق و عدالت زندگی خود را سامان دهند، بلکه روحیه تجاوزگری پیدا می کنند و لذا به جای کسب مال مشروع به راه های کسب مال از راه حرام کشیده می شوند

از مهمترین مصادیق مال حرام می توان به رشوه اشاره کرد. کسانی که در مراکز قدرت و تصمیم گیری هستند، در معرض این نوع کسب حرام می باشند. قاضیان و مسئولان و کارگزاران حکومت با گرفتن رشوه ممکن است حق کسی را ضایع کرده و یا از حقوق بیت المال به جیب کسانی بریزند که اقدام به سوءاستفاده کرده اند. خداوند کسب مال از راه رشوه را حرام و ننگ آور دانسته (66) و با نام بردن این مال به سحت، از ننگ و پلیدی آن یاد کرده است. (67) خداوند به صراحت بیان می کند کسانی که گرفتار کسب حرام و رشوه هستند با این کار نه تنها حرام خواری را بر خود هموار می کنند بلکه عار و ننگ را بر خود بار می کنند. (68)

بیشتر درباره رشوه!

یکی از بلاهای بزرگی که از قدیم ترین زمان ها دامنگیر بشر شده و امروز با شدت بیشتر، ادامه دارد، بلای رشوه خواری است که یکی از بزرگترین موانع اجرای عدالت اجتماعی بوده و هست، و سبب می شود: قوانین، که قاعدتاً باید حافظ منافع طبقات ضعیف باشد، به سود طبقات نیرومند که باید قانون آنها را محدود کند به کار بیفتد

زیرا زورمندان و اقویا، همواره قادرند با نیروی خود، از منافع خویش دفاع کنند، و این ضعفا هستند که باید منافع و حقوق آنها در پناه قانون حفظ شود، بدیهی است: اگر باب رشوه گشوده شود، قوانین درست نتیجه معکوس خواهد داد، زیرا اقویا هستند که قدرت بر پرداختن رشوه دارند و در نتیجه قوانین، بازیچه تازه ای در دست آنها برای ادامه ظلم، ستم و تجاوز به حقوق ضعفا خواهد شد

به همین دلیل، در هر اجتماعی، رشوه نفوذ کند، شیرازه زندگی آنها از هم می پاشد و ظلم، فساد، بی عدالتی و تبعیض در همه سازمان های آنها نفوذ می کند و از قانون عدالت جز نامی باقی نخواهد ماند، لذا در اسلامساله رشوه خواری با شدت هر چه تمام تر، مورد تقبیح قرار گرفته، محکوم شده و یکی از گناهان کبیره محسوب می شود

ولی قابل توجه این است که: زشتی رشوه سبب می شود این هدف شوم در لابلاهای عبارات و عناوین فریبنده دیگر انجام گیرد و رشوه خوار و رشوه دهنده از نام هایی مانند: هدیه، تعارف، حق و حساب، حق الزحمه و انعام استفاده کنند، اما روشن است: این تغییر نام ها به هیچ وجه تغییری در ماهیت آن نمی دهد و در هر صورت، پولی که از این طریق گرفته می شود حرام و نامشروع است

در «نهج البلاغه» در داستان هدیه آوردن «اشعث بن قیس» می خوانیم: او برای پیروزی بر طرف دعوای خود در محکمه عدل علی (علیه السلام) متوسل به رشوه شد و شبانه ظرفی پر از حلوائ لذیذ به در خانه علی (علیه السلام) آورد و نام آن را هدیه گذاشت علی (علیه السلام) بر آشفت و فرمود

هَبْلَتَكَ الْهَبُولُ أَعَنْ دِينَ اللَّهِ أَتَيْتَنِي لِتَخْدَعَنِي؟ ... وَاللَّهِ لَوْ أُعْطِيتُ الْأَقَالِيمَ السَّبْعَةَ بِمَا تَحْتَ أَفْلَاكِهَا «
علی اَنْ اَعْصِيَ اللّٰهَ فِی نَمَلِهِ اَسْلُبُهَا جُلْبَ شَعِيرَةٍ مَا فَعَلْتُهُ وَ اِنَّ دُنْيَاكُمْ عِنْدِی لَا هَوْنَ مِنْ وَرَقَةٍ فِی فَمٍ

؛ (سوگواران بر عزایت اشک بریزند، آیا با این «جَرَادَهُ تَقْضُمُهَا مَا لِعَلِّيَّ وَلِنَعِيمٍ يَفْنَى وَلَذَهُ لَا تَبْقَى» عنوان آمده ای که مرا فریب دهی و از آیین حق باز داری؟... به خداسوگند اگر هفت اقلیم را با آنچه در زیر آسمان های آنها است به من دهند که پوست جوی را از دهان مورچه ای به ظلم بگیرم هرگز نخواهم کرد، دنیای شما از برگ جویده ای در دهان ملخی برای من کم ارزش تر است (۱). علی (علیه السلام) را با نعمت های فانی و لذت های زودگذر چه کار؟...)

اسلام رشوه را در هر شکل و قیافه ای محکوم کرده است، در تاریخ زندگی پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می خوانیم: به او خبردادند: یکی از فرماندارانش رشوه ای در شکل هدیه پذیرفته، حضرت ؛ (چرا آنچه حق تو نیست می گیری؟! «كَيْفَ تَأْخُذُ مَا لَيْسَ لَكَ بِحَقٍّ» :بر آشفت و به او فرمود ؛ (آنچه گرفتم هدیه بود ای «لَقَدْ كَانَتْ هَدِيَّةً يَا رَسُولَ اللَّهِ» :او در پاسخ با معذرت خواهی گفت پیامبر خدا!!)

:پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود

؛ (اگر شما در خانه بنشینید و «أَرَأَيْتَ لَوْ قَعَدَ أَحَدُكُمْ فِي دَارِهِ وَلَمْ يُؤَلِّهِ عَمَلًا أَكَانَ النَّاسُ يَهْدُونَهُ شَيْئًا» از طرف من فرماندار محلی نباشید آیا مردم به شما هدیه ای می دهند؟)

(۲). سپس دستور داد: هدیه را گرفتند و در بیت المال قرار دادند و وی را از کار برکنار کرد

اسلام حتی برای این که قاضی گرفتار رشوه های مخفی و ناپیدا نشود، دستور می دهد: قاضی نباید شخصاً به بازار برود مبادا تخفیف قیمت ها به طور ناخودآگاه روی قاضی اثر بگذارد و در قضاوت، جانبداری تخفیف دهنده را بکند، چه خوب است مسلمانان از کتاب آسمانی خود الهام بگیرند و همه !. چیز خود را در پای بت رشوه خواری قربانی نکنند

وَأَمَّا «:مساله رشوه در اسلام به قدری مهم است که امام صادق (علیه السلام) درباره آن می فرماید (۳). ؛ (اما رشوه در قضاوت، کفر به خداوند بزرگ است) «الرِّشَاءُ فِي الْحُكْمِ فَهُوَ الْكُفْرُ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ»

لَعَنَ اللَّهُ» :و در حدیث معروفی که از رسول خدا(صلی الله علیه وآله) نقل شده چنین می خوانیم ؛ (خداوند گیرنده و دهنده رشوه و آن کس که واسطه میان آن دو «الرَّاشِيَّ وَالْمُرْتَشِيَّ وَالْمَاشِيَ بَيْنَهُمْ» (۵)، (است را از رحمت خود دور گرداند). (۴)

:پی نوشت

- نهج البلاغه»، خطبه ۲۲۴؛ «بحار الانوار»، جلد ۴۱، صفحه ۱۶۲، حدیث ۵۷، و جلد ۷۲، « (۱). صفحه ۳۵۹، حدیث ۷۶؛ «امالی شیخ صدوق»، صفحه ۶۲۲، با اندکی تفاوت (انتشارات کتابخانه اسلامیة).
- الامام علی» علیه السلام، جلد ۱، صفحات ۱۵۵-۱۵۶. « (۲).
- وسائل الشیعه»، جلد ۱۲، حدیث ۲، باب ۵ از ابواب ما یُکْتَسَبُ بِهِ (جلد ۱۷، صفحه ۹۲، « (۳). احادیث ۲۲۰۵۷ و ۲۲۰۵۸، و صفحات ۹۴، ۹۵ و ۹۶، چاپ آل البیت)؛ «کافی»، جلد ۵، صفحه ۱۲۶، حدیث ۱، و صفحه ۱۲۷، حدیث ۳ (دار الکتب الاسلامیة)؛ «بحار الانوار»، جلد ۱۰۰، صفحات ۴۳، ۵۲ و ۵۳، و جلد ۱۰۱، صفحات ۲۷۳ و ۲۷۴.
- بحار الانوار»، جلد ۱۰۱، صفحه ۲۷۴، احادیث ۹ و ۱۱، باب الرِّشَا فِي الْحُكْمِ وَأَنْوَاعِهِ؛ « (۴). «مستدرک الوسائل»، جلد ۱۷، صفحه ۳۵۵، حدیث ۲۱۵۶۵ (چاپ آل البیت)؛ «جامع الأخبار»، صفحه ۱۵۶ (انتشارات رضی).
- گرد آوری از کتاب: تفسیر نمونه، آیت الله العظمی مکارم شیرازی، دار الکتب (۵). اسلامیة، چاپ چهل و هفتم، ج ۲، ص ۱۵.

غصب اموال مردم و تصاحب آن از طریق ناحق از دیگر مصادیق کسب و تحصیل مال حرام است. (69) قمار (70)، سرقت (71)، کم فروشی (72)، مال ربوی و نزول خواری (73)، مال یتیم (74)، کسب مال از راه باطل (75)، مال مصرف شده در فحشاء و بی عفتی (76) و کسب مال از راه دروغ (77) از دیگر مصادیق مال حرام است که در آیات قرآنی به آن اشاره شده است

آثار وضعی حرامخواری از نظر روایات

آثار منفی حرام خواری در وجود شخص خلاصه نمی شود، بلکه در نسل او نیز استمرار می یابد. امام صادق علیه السلام می فرماید: «كَسْبُ الْحَرَامِ يُبَيِّنُ فِي الدَّرَجَةِ» آثار کسب حرام در نسل آدمی آشکار می شود. (78) زیرا کسی که از راه نامشروع مال جمع کند، در اثر تغذیه حرام، زمینه گمراهی را در فرزندانش آماده می کند و خودش هم نمی تواند به راه مستقیم هدایت شود.

درباره مرحوم کربلایی کاظم فراهانی که خداوند به او عنایت فرموده و بدون اینکه سواد داشته باشد، تمام سی جزء قرآن را یکباره حفظ شده بود، نقل می کنند که: طلاب مدرسه فیضیه قم او را دعوت می کردند و از او سؤالاتی در مورد قرآن می کردند و او همه سؤالات را جواب می داد. بعضاً او را به صرف ناهار دعوت می کردند و او می پذیرفت ولی می دیدند گاهی بعد از خوردن غذا از آن محل خارج می شود و با داخل کردن انگشت در حلق خود سعی می کند غذاها را از شکم خارج کند. از او می پرسیدند چرا این کار را می کنی؟! می گفت: «غذایی که خوردم حلال نبوده، نور قلبم کم شده، دیگر نمی بینم»

اثر غذاهای حلال در سبکی و نور باطن و توجه به عبادات و نیز اثر غذاهای حرام در سنگینی و کدورت و کسالت در عبادات به خوبی مشهود است و لذا در روایات بسیاری بر کسب حلال و اجتناب از حرام تأکید شده که به گوشه ای از آن اشاره می کنیم

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در سه روایت چنین فرموده اند

- 1- عبادت هفتاد جزء است که بهترین جزء آن طلب روزی حلال است
- 2- هر کس لقمه حلال بخورد، فرشته ای بالای سر او می ایستد و برای او طلب مغفرت می نماید تا زمانی که از خوردن دست بکشد

3- هر کس غذای حلال بخورد خداوند قلب او را تا چهل روز نورانی می گرداند

در مورد اجتناب از غذای حرام و کسب حرام هم روایات زیادی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم وارد شده است که از باب نمونه به روایات ذیل اشاره می شود

هر کس از راه غیر حلال مالی به دست آورد، توشه اش به سوی آتش است

خدای تعالی می فرماید: «هر کس توجهی نکند که از چه راهی درهم و دینار به دست می آورد من «هم توجهی نمی کنم که از چه دری او را داخل آتش کنم

وقتی لقمه حرام در شکم کسی واقع شد، هر فرشته ای در آسمانها و زمین او را لعنت می کنند

از مجموعه این احادیث روشن می شود که انسان باید در کسب روزی خود دقت کند تا حلال باشد و در نتیجه غذایی که می خورد حلال باشد تا اثرات آن در قلب و روح او، نورانیت و لطافت ایجاد کند و عباداتش مقبول درگاه حضرت حق واقع گردد

سعد بن عبدالله می گوید در زمان امام حسن عسکری علیه السلام با احمد بن اسحاق که از وکلای آن حضرت بود، بر ایشان وارد شدیم و مشاهده کردیم که حضرت مهدی روحی فداه هم حضور دارند. احمد بن اسحاق، صد و شصت کیسه از وجوهات که شیعیان فرستاده بودند، در مقابل امام حسن عسکری علیه السلام گذاشت

امام یازدهم به فرزند خویش فرمودند: عزیزم این وجوه را بردار

امام زمان روحی فداه گفتند: آیا شایسته است که دست پاک من به بعضی از این مال های حرام برخورد کند؟

فرمودند: حلال و حرام را از هم جدا کن. راوی می گوید: حضرت صاحبان آن صد و شصت کیسه را نام بردند، مقدار پول موجود در هر کیسه را فرمودند، وجوه حلال را از وجوه حرام جدا کردند و

کیسه هایی که در آن به سبب گران فروشی، اجحاف و نظایر آن، مال حرام وجود داشت، برگرداندند و فرمودند: این وجوه به درد ما نمی خورد

امامان معصوم علیهم السلام با سیره و رفتار زندگی خود بر آن بودند تا مردم را به حلال خواری و کسب روزی حلال سوق دهند. آنان با سنت و سیره خود در اصلاح این امر می کوشیدند، چنان که حضرت شعیب علیه السلام در مبارزه با حرام خواری تلاش کرد و تمام همت و توان خویش را مصروف آن ساخت. محمد بن منکدر گفت: روز بسیار گرمی به اطراف مدینه رفته بودم. دیدم حضرت باقر علیه السلام به همراه دو خدمتکارش مشغول کار است. با خود گفتم: «یکی از بزرگان قریش در این ساعت از روز و با این حالت، در طلب دنیا؟! چه کار ناشیستی! اکنون می روم و او را» نصیحت می کنم

جلو رفتم و سلام کردم. او در حالی که از خستگی نفس نفس می زد و عرق از سرو رویش می ریخت، جواب سلامم را داد. گفتم: «خدا کار شما را اصلاح کند! شما که یکی از بزرگان قریش هستید، در این ساعت گرم، با این حال و وضع، در طلب دنیا آمده اید؟ اگر مرگ در این حال به شما» برسد چه جوابی خواهید داشت؟

فرمود: «به خدا قسم اگر مرگ در این حال به من برسد، مرا در حال اطاعت خدای تعالی می یابد چون در حال کسب مال حلال هستم و با این کار می خواهم احتیاجات خود و اهل و عیالم را برآورم» و به مردم، محتاج نباشم. باید از زمانی ترسید که مرگ فرا برسد و در حال معصیت خدا باشیم

عرض کردم: «خداوند شما را مورد رحمت خود قرار دهد! من می خواستم شما را نصیحت کنم، ولی (شما مرا نصیحت کردید.)» 79

در پایان لازم به ذکر است که این نوشتار با هدف ایجاد انگیزه جهت تحقیق کاملتر و بررسی دقیقتر موضوع مد نظر و کاربردی نمودن آن در زندگی فردی و اجتماعی، به رشته تحریر درآمده است با

این امید که مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد و نقطه آغازینی برای ورود کارشناسانه ترو
ظریفتر به بحث و نیل بیشتر به مسائل اخلاقی اسلامی گردد

:پی نوشت ها

1. بقره، آیات ۱۸۰ و ۲۱۵، ۲۷۲ و ۲۷۳، کهف، آیه ۹۵، حج، آیه ۱۱
2. آل عمران، آیه ۱۴؛ کهف، آیه ۴۶؛ قصص، آیات ۶۰ و ۷۹؛ احزاب، آیه ۲۸
3. بقره، آیه ۱۸۸
4. همان
5. نساء، آیات ۲۹ و ۳۰
6. همزه، آیات ۱ تا ۴
7. تکاثر، آیات ۱ و ۲
8. سوره فجر و ۶ و ۸ سوره عادیات ۲۰
9. همان و نیز نساء، آیه ۱۲۸؛ فصلت، آیه ۴۹؛ معارج، آیه ۱۹
10. الکافی، ج 3، ص 268، ح 4 36
11. وسائل الشیعه، ج 3، ص 22
12. مستدرک الوسائل، ج 1، ص 175

13. تحت العقول ، ص 455
14. كشف الاسرار، ج 2، ص 676. سرالصلوة ، ص 7، اعتقادات مجلسي ، ص 29
15. شهاب الاخبار، ص 59
16. شهاب الاخبار، ص 50. نهج الفصاحه ، ص 396
17. ميزان الحكمه ، ج 5، ص 370
18. كنز العمال ، ج 7، ص 279، حديث 1887
19. بحار الانوار، ج 82، ص 227
20. نهج البلاغه ، نامه ها، ص 47
21. نهج الفصاحه ، حديث 1588
22. نهج الفصاحه ، ص 283، حديث 1343. بحار الانوار، ج 82، ص 193
23. مستدرک الوسائل ، ج 3، ص 7
24. جامع احاديث الشيعة ، ج 4، ص 22. بحار الانوار، ج 82، ص 231
25. مستدرک الوسائل ، ج 1، ص 170
26. بحار الانوار، ج 17، ص 127. ميزان الحكمه ، ج 5، ص 367
27. بحار الانور، ج 84، ص 236
28. جامع احاديث الشيعة ، ج 4، ص 50

29. جامع احاديث الشيعة ، ج 4، ص 50
30. مستدرک الوسائل ، ج 1، ص 172
31. بحار الانوار، ج 84، ص 246
32. بحار الانوار، ج 82، ص 1
33. محاسن البرقى ، ص 387
34. بحار الانوار، ج 82، ص 232. جامع احاديث الشيعة ، ج 4، ص 22
35. بحار الانوار، ج 82، ص 232
36. بحار الانوار، ج 82، ص 56 و 231
37. غرر الحكم ، ص 261
38. بحار الانوار، ج 98، ص 168
39. بحار الأنوار، 314/63
40. عدة الداعى و نجاح الساعى، ص 139
41. همان
42. الكافى، 474/2
43. بحار الأنوار، ج 45، ص 8
44. همان

45. الدعوات، ص 25.
46. عدة الداعي و نجاح الساعي، ص 153.
47. آيه 109 سورة توبه.
48. ثواب الأعمال، ص 282.
49. الكافي، 124/5.
50. مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، 16/1.
51. مجموعه ورام (تنبيه الخواطر)، ص 61.
52. دعائم الإسلام، 35/2.
53. محمد، آيه ٣٧.
54. عاديات، آيه ٨.
55. مدثر، آيات ١٢ تا ١٧.
56. اسراء، آيه ٦٤؛ ص، آيات ٢٢ تا ٢٤.
57. فتح، آيه ١١؛ منافقون، آيه ٩.
58. فجر، آيات ١٨ و ٢٠.
59. انفال، آيات ٢٧ و ٢٨.
60. توبه، آيه ٢٤.

61. همان و منافقون، آیه ۹
62. زخرف آیات ۳۰ و ۳۱
63. فجر، آیات ۱۵ و ۲۰
64. منافقون، آیه ۹
65. هود، آیه ۶۰
66. آیه ۴۲ از سوره مائده
67. مفردات الفاظ قرآن کریم، ص ۴۰۰، ذیل واژه سحت
68. مائده، آیات ۴۲ و ۶۲
69. آیات ۱۰ و ۲۹ سوره نساء و ۷۹ سوره کهف
70. بقره، آیه ۲۱۹، مائده، آیات ۹۰ و ۹۱
71. مائده، آیه ۳۸؛ ممتحنه، آیه ۱۲
72. اعراف، آیه ۸۵؛ هود، آیه ۸۵؛ مظفین، آیات ۱ تا ۳
73. بقره، آیات ۲۷۵ تا ۲۷۹
74. اسراء، آیه ۳۴، نساء، آیه ۱۰
75. بقره، آیه ۱۸۸، نساء، آیات ۲۹ و ۳۴ و ۱۶۱؛ توبه، آیه ۳۲
76. نساء، آیه ۳۴؛ نور، آیه ۳۳

77. بقره، آیه ۱۸۸، تفسیر نورالثقلین، ج ۱، ص ۱۷۶، حدیث ۶۱۵

78. فروع کافی، ج ۱، ص ۳۶۳

79. بحارالانوار، ج ۶۴، ص ۷۸۲، ح ۵

دوری از حرص: پیامبر و شتربان.... کلیدهای گنجها برای پیامبر.... حضرت عیسی و مرد حریص... حرص

ادم را از بهشت دور کرد... و همچنین فرمود: کسیکه پیش ثروتمندی رفته و برای ثروتش برای او

:تواضع کند دو ثلث دینش رفته است.... علت توبه ابراهیم ادهم

در سبب توبه ابراهیم ادهم بعضی می گویند: روزی از پنجره قصر خود تماشا می کرد مرد فقیری را

دید که در سایه قصر او نشسته کهنه انبانی با خود دارد یک نان پیامبر (ص) فرمود: اگر برای بنی

.آدم دو رودخانه از طلا باشد باز هم قرار نگرفته در طلب رودخانه سوم است

....ترجیح ندادن دنیا بر آخرت

....خسیس و بخیل نبودن

رباخواری

پول فروش سیگار و توتون

قنادی که مواد فاسد استفاده می کند

قصابی که گوشت مردار می فروشد

حلیم فروش که بجای گوشت، چربی دور ریختنی

میوه فروش شلیل فاسد می فروشد

بهلول سر قبرها چوب میزد ای دروغگو

استاد شیر فروش و یک لیتری ها

چوپان گفت چرا در شیر آب میریزی

فقرا پانصد سال زودتر بهشت میروند...فقرا شهریان بهشتند

بجای غسل، غسل قلبی

!شاه زنان

دزد اندیمشم

...ومن يعمل مثقال ذره شرا یره

برق و اب پشت کنتور حرام

پیامبر در معراج دید مردی نشسته و دو طرف غذا جلودرد

در کودکی چیزی دزدی باید حلالیت بطلبد

تغذیه نوزاد از شیر زن عفیف و با #وضو شیر داد³

رسول_خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: از شیر زنان بدکار و دیوانه به فرزندانان پرهیز کنید # ★
زیرا شیر اثر خود را می گذارد

«تَوَقَّوْا عَلَى أَوْلَادِكُمْ لَبَنَ الْبَغِيَّةِ وَالْمَجْنُونَةِ فَإِنَّ اللَّبَنَ يُعْدِي»

(محمد رضا طبری. الاخبار، ج 12، ص 105)

همچنین #امام_صادق علیه السلام می فرماید: شیر دادن زن یهودی یا نصرانی (به کودک) نزد من ★
بهتر است از شیر دادن زن ناصبی؛ پس ناصبی را به دایگی انتخاب نکنید. [دشمن اهل پیامبر را ناصبی
می گویند]

«رَضَاعُ الْيَهُودِيَّةِ وَالنَّصْرَانِيَّةِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ إِرْضَاعِ النَّاصِيَّةِ فَاحْذَرُوا النَّصَّابَ أَنْ تَطَايَرُواهُمْ»

(مستدرک الوسائل، ج 15، ص 162)

از مادر #شیخ_مرتضی_انصاری ، که از مراجع و عالمان برجسته ی قرن سیزدهم است و صاحب ✱
دو کتاب ارزشمند و گران سنگ مکاسب و وسائل بود، پرسیدند: فرزندت چگونه به درجات عالی
تقوا و عبادت رسیده است؟

پاسخ داد: من در انتظار آن بودم که فرزندم ترقی بیش تری داشته باشد، زیرا در هنگام ✱
شیرخوارگی اش، به او شیر نمی دادم مگر این که با وضو بودم؛ حتی در شب های سرد زمستان هم
بدون وضو او را شیر ندادم.

استاد_علی_نقی_فقیهی ، شیوه های ترغیب و جذب به نماز، خلاصه ای از صفحه ۳۰ تا ۵۲ #۱۱۱

قنادی شیرینی از مواد مسموم

چلو کبابی گوشت خر

آدمی که حرام مبخورد منتظر مجازات در همین دنیا

کسی که زمین مسجد جمکران^۳ را غضب کرده بود

کسی که کوپن هارو می عروحت

کسی که وام بگیرد و نپردازد

پیمانکارها

ریس بانک گفت پانصد میلیون

دنیا را مردار فرض کرده باندازه ضرورت از آن برداریر

امام صادق و مصادف

امام صادق و فروش گندم

امیر مومنان میل به جگر داشتند

پیامبر: در اخراالزمان ثروتمند شدن بوسیله غضب و تجاوز است

و فرمود: در اخراالزمان رشوه را به اسم هدیه حلال می کنند

امام هادی: در اخراالزمان دوست با وفا و مال حلال خیلی سخت بدست می آید

عدی بن حاتم حضرت علی (ع) را دید که در برابرش کاسه ای آب و پاره ای نان جو و نمک نهاده اند گفت ای امیر مؤمنان این روا نیست که روز را گرسنه و مشغول کار و کوشش به سربری و شب را بیدار و درگیر با رنجها به روز آری و سپس افطارت این باشد . علی (ع)

گفت : نفس خود را به قناعت عادت ده و گرنه بیش از آنچه برای او بسنده باشد از تو طلب خواهد کرد .

امام صادق (ع) فرمود: هر که با معاش اندک خدا را ضی گردد خدا هم به عمل اندک او راضی شود

علی (ع) فرمود : اگر از دنیا بقدر کفایت خواهی اندک و سبکتر چیز دنیا کفایت کند و اگر به قدر کفایت نخواهی هر چه در دنیاست کافیت نباشد

پیامبر (ص) فرمود: هیچ توانگر و درویشی نیست جز اینکه فردای قیامت آرزو کند ای کاش در عالم دنیا بقدر قوت روزانه اکتفا کرده بودم

....پیامبر فرمود انسان یا کریم است یا سخی یا بخیل است یا لئیم

....بخیلی بود که موقع مرگ سه فرزند خود را خواست

...زنی که مهمان قبول نمی کرد

قصاب در عالم برزخ

خواب بازاری درباره شیخ انصاری

... شطیبه نیشابوری و

امیرالمؤمنین (ع): «اگر خدا را دوست دارید، محبت دنیا را از دلتان بیرون کنید!» {میزان الحکمه}

امام حسین (ع): «قیمت جمیع دنیا در نزد ولیی از اولیاء خدا و در نزد اهل معرفت مثل قیمت سایه است.
{میزان الحکمه}

!ادم زرننگ کسی است که آخرت را بخرد نه دنیا را....

تغذیه نوزاد از شیر زن عفیف و با #وضو شیر دادن 3

رسول_خدا صلی الله علیه وآله می فرماید: از شیر زنان بدکار و دیوانه به فرزندان پرهیز کنید # ★
زیرا شیر اثر خود را می گذارد

«تَوَقَّوْا عَلَى أَوْلَادِكُمْ لَبَنَ الْبَغِيَّةِ وَالْمَجْنُونَةِ فَإِنَّ اللَّبَنَ يُعْدِي»

(محمد رضا طبّی. الاخبار، ج 12، ص 105)

همچنین #امام_صادق علیه السلام می فرماید: شیر دادن زن یهودی یا نصرانی (به کودک) نزد من ★
بهرتر است از شیر دادن زن ناصبی؛ پس ناصبی را به دایگی انتخاب نکنید. [دشمن اهل پیامبر را ناصبی
می گویند]

«رَضَاعُ الْيَهُودِيَّةِ وَالنَّصْرَانِيَّةِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ إِرْضَاعِ النَّاصِيَّةِ فَاحْذَرُوا النَّصَّابَ أَنْ تَطَايَرُوهُمْ»

(مستدرک الوسائل، ج 15، ص 162)

از مادر #شیخ_مرتضی_انصاری، که از مراجع و عالمان برجسته ی قرن سیزدهم است و صاحب ★
دو کتاب ارزشمند و گران سنگ مکاسب و وسائل بود، پرسیدند: فرزندت چگونه به درجات عالی
تقوا و عبادت رسیده است؟

پاسخ داد: من در انتظار آن بودم که فرزندم ترقی بیش تری داشته باشد، زیرا در هنگام ★
شیرخوارگی اش، به او شیر نمی دادم مگر این که با وضو بودم؛ حتی در شب های سرد زمستان هم
بدون وضو او را شیر ندادم

استاد_علی نقی فقیهی ، شیوه های ترغیب و جذب به نماز، خلاصه ای از صفحه ۳۰ تا ۵۲ #۱۱۹

چه کسانی را باید در بازار گرداند؟

هنگامی که امیر مومنان علی علیه السلام از خیانت ابن هرّمه (مأمور بازار اهواز) به بیت المال □ ◀
اطلاع پیدا کرد، به رفاعه (حاکم اهواز) نوشت

وقتی که نامه ام به دست رسید، فوراً ابن هرّمه را از مسئولیت بازار عزل کن ، به خاطر حقوق ❖
مردم ، او را زندانی کن و همه را از این کار با خبر نما تا اگر شکایتی دارند، بگویند

این حکم را به همه کارمندان زیر دست ، گزارش کن تا نظر مرا بدانند. در این کار، نسبت به ابن ❖
هرّمه نباید غفلت و کوتاهی شود و الاً نزد خدا هلاک خواهی شد و من هم به بدترین وجه تو را از
کار برکنار می کنم ، و تو را به خدا پناه می دهم از این که در این کار، کوتاهی کنی

ای رفاعه! روزهای جمعه، او را از زندان خارج کن و سی و پنج تازیانه بر او بزن و او را در بازار ❖
بگردان، پس اگر کسی از او شکایتی با شاهد آورد، او و شاهدش را قسم بده، آن وقت، حق او را
از مال ابن هرمه پرداز، سپس دست بسته و با خواری او را به زندان برگردان و برپایش زنجیر بزن،
فقط هنگام نماز زنجیر را از پایش در آور

اگر برای او خوردنی و نوشیدنی و یا پوشیدنی آوردند، مانع نشو و به کسی هم اجازه نده که بر او ❖
داخل شود و راه مخاصمه و طریق نجات را به او بیاموزد و اگر به تو گزارش رسید که کسی در زندان
چیزی به او یاد داده که مسلمانی از آن ضرر می بیند آن کس را می زنی و زندانی می کنی تا توبه
کند و از عمل خود پشیمان شود

ای رفاعه! همه زندانیان را برای هواخوری به حیاط زندان بیاور غیر از ابن هرمه را، مگر آن که ❖
برای جانش، بیمناک باشی که در این صورت او را با زندانیان دیگر به صحن زندان می آوری، اگر
قدرت بدنی دارد هر سی روز، سی و پنج شلاق بر بدنش می زنی و قضیه را برای من بنویس و نام
جانشین او را هم گزارش کن و حقوقش را قطع کن

چقدر این افراد پست بودند!.....عبداللہ بن عباس، فرمانده سپاه امام حسن مجتبی، یک میلیون درهم از
معاویه گرفت و سپاه امام برحق، امام حسن مجتبی مظلوم را رها کرد و با هشت هزار سرباز به معاویه
پیوست! چقدر این ادم پست بود. بهترین فرد را رها کرد و به بدترین فرد ملحق گشت! همچنین امام

حسن علیه السلام گروهی را به فرماندهی فردی از قبیله کِنده به سوی معاویه فرستاد و دستور داد در «انبار»، لشکر بزند و تا فرمان نرسیده، کاری نکند. وقتی معاویه مطلع شد، در نامه ای به او نوشت: اگر نزد من بیایی، فرماندهی بخشی از نواحی شامات یا جزیره را - که قابل تو را ندارد - به تو می سپارم. وی پانصد هزار درهم نقداً فرستاد. او پول را گرفت و با 200 نفر از یاران و خاندانش به معاویه پیوست. امام بعد از آگاهی از این خیانت برخاست و فرمود

هذا الکندی توجّه الی معاویة و غدر بی و بکم و قد اخبرتکم مرّة بعد اخرى أنّه لا وفاء لکم انتم « عیدالدّینا...؛ این کندی است که به سوی معاویه رفت و به من و شما خیانت کرد و من بارها به شما...گفتم که وفا ندارید و بندگان دنیا یید

امام شخصی از قبیله مراد را با 4000 نفر فرستاد و از او در حضور مردم خواست خیانت نکند و به خودش هم گفت که به زودی خیانت خواهی کرد. او با سوگندهایی که کوه ها تاب آنها را ندارد، قسم یاد کرد که چنین نمی کند. اما وقتی به انبار رسید، پیک های معاویه آمدند و علاوه بر دادن :وعده ها، پانصد هزار درهم نیز تقدیم کردند. و او هم به پیمان خود وفادار نماند. امام بار دیگر فرمود من بارها به شما گفتم که برای خدا به هیچ پیمانی وفا نمی کنید. اینک، این رفیق شما مرادی است « «!که به من و شما خیانت کرد و به معاویه پیوست

الخرائج والجرائح، ج 2، ص 574... لعنت خدا بر این فرماندهان خیانتکار و اربابشان معاویه باد! و این نتیجه پول پرستی است. ادم پول پرست، خدایش سکه و پول است! مواظب باشیم پول پرست نشویم که در اینصورت حاضر میشویم امام زمان خود را به پول بفروشیم!.. انوقت یاران و صحابه امام حسن مظلوم اعتراض می کردند چرا با معاویه صلح کردید؟ آیا کور بودند و نمی دیدند که فرماندهان سپاه به امام مظلوم خیانت کردند؟ آیا نمی دیدند که امام مظلوم یآوری ندارد؟ اینجا بود که ان امام مظلوم

او که گوشه جگر زهرای مرضیه بود فرمود: سوگند به خدا! اگر با معاویه بجنگم، اینان (کوفیان و شیعه نماها) مرا کتف بسته تسلیم او می کنند. پس اگر در حال عزّت با او صلح کنم، بهتر است تا در حال اسیری مرا بکشد یا بر من مَنّت نهد و این مَنّت او ننگ بنی هاشم تا پایان روزگاران باشد

احتجاج، ج 2، ص 69. 26.....بابی انت و امی یا امام حسن مجتبی. ای کاش بودیم و یاریت می کردیم.

سلام و عرض تبریک به مناسبت حلول ماه ربیع

حاج آقا یک سؤال خدمتون داشتم

کسی به دنبال جابجایی شهر سربازی فرزندش بوده که فردی می گوید من حاضرم این کار را بکنم ولی پول می گیرم. طرف می گوید اگه درست بشه گوسفندی میدم و کمی هم پول

سؤال اینجاست که تا اینجا کارش اشکال داره؟

دوم این که نمی دونیم از چه راهی ولی گره از کار فرزند طرف باز کرده، حالا گوسفندی برای این آقا فرستادن

او هم چند کیلو برای دخترش که اتفاقا خودش و شوهرش، بیکار هم هستن برده، حالا دخترشون، از بنده سؤال کردن که مصرف کردن این گوشت اشکال شرعی دارد یا نه؟

عذرخواهی می‌کنم، بهتون زحمت میدیم.....سلام حلول ماه ربیع الاول بر شما مبارک باشه. اگر برای گرفتن حقی،مجبور به دادن رشوه شود برای رشوه دهنده گناه نمی نویسند ولی رشوه گیرنده براش حرام است از مالی که گرفته استفاده کند لذا از این گوشت نخورند و به صاحبش برگردانند

«کلوا و اشربوا» را دُرِ گوش کرد
«و لا تسرفوا» را فراموش کرد

که شاعر با کنایه به شخصی پر خور چنان سروده که فلان کس «كُلُوا وَاشْرَبُوا» را آویزه گوشش کرد و بخش دوم آیه را و «وَلَا تُسْرِفُوا» را فراموش کرد.

یکی از حکما پسر را نهی همی کرد از بسیار خوردن، که سیری شخص را رنجور کند.

گفت: ای پدر گرسنگی مرد را بکشد، نشنیده‌ای که ظریفان گفته‌اند: به سیری مردن به که گرسنگی بردن.

گفت: اندازه نگهدار، كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا.

نه چندان بخور کز دهانت برآید

نه چندان که از ضعف جانب برآید

نکاتی که باید درباره خوردن شیر بدانید

مصرف شیر به مقدار زیاد ممنوع است و همان طور که می دانید هرگز نباید هیچ دارویی را همراه با شیر مصرف کنید.

به گزارش برنا؛ شیر یکی از مواد غذایی سالم برای افراد می باشد و عادت های غلط در نوشیدن شیر می تواند به شما آسیب بزند. شیر حاوی میزان زیادی مواد مغذی مثل کلسیم ، منیزیم و پروتئین است که نقشی بسیار مهم در بدن فرد ایفا می کنند. بنابراین بسیاری از افراد تمایل دارند که بیش از همیشه شیر بنوشند اگرچه که مصرف این ماده به مقدار زیاد ممنوع است. همان طور که می دانید هرگز نباید هیچ دارویی را همراه با شیر مصرف کنید.

شیر و پرتغال

هرگز نباید تا یک ساعت بعد یا قبل از نوشیدن شیر، پرتقال مصرف کنید زیرا پروتئین موجود در شیر می تواند با اسید پرتقال مخلوط شود و در نتیجه روی هضم و گوارش شما تاثیر می گذارد و علاوه بر آن در این مدت هرگز نباید میوه های دیگری که اسیدی هستند را مصرف کنید.

:شیر و میوه ها

پیشنهاد ویژه خرید بسته 3 تایی تست سریع کرونا - نتیجه در 15 دقیقه (با مجوز وزارت بهداشت و درمان) از باسلام ۵٪

پیشنهاد ویژه خرید بسته 3 تایی تست سریع کرونا - نتیجه در 15 دقیقه (با مجوز وزارت بهداشت و درمان) از باسلام

:بیشتر بخوانید

چرا باید شیر بخوریم؟

درصد از پروتئین موجود در شیر کازئین می باشد و زمانی که شیر را با میوه بنوشید، مقدار زیادی 80 از کازئین در بدن شما باقی می ماند و هضم و جذب آن به راحتی انجام نخواهد شد و همچنین می تواند باعث به وجود آمدن اسهال در فرد بشود و بنابراین هرگز نباید آبمیوه و شیر را یکجا مصرف کنید.

:شیر داغ و شکر

شیر سرشار از لیزین می باشد که با فروکتوز واکنش نشان می دهد ، مخصوصاً اگر آن را در دمای بالا مصرف کنید و باعث می شود که سم لیزین به وجود بیاید که برای بدن انسان مضر است و بنابراین هرگز نباید شکر را به شیری که تازه جوش آمده است ، اضافه کنید و باید صبر کنید تا خنک شود و بعد این کار را انجام دهید.

:شیر و دارو

افراد زمانی که دارو مصرف می کنند، مایلند که به جای استفاده از آب برای خوردن دارو از شیر استفاده کنند و شیر در حقیقت تاثیر بسیار زیادی روی عملکرد جذب داروها در بدن دارد. شیر در این زمان ها غشای نازکی را روی سطح دارویی ایجاد می کند و بنابراین کلسیم و منیزیم و دیگر مواد معدنی در شیر باعث ایجاد واکنش شیمیایی با دارو می شوند و می توانند یک ماده غیر اشباع را در آب به وجود بیاورند و روی تاثیر دارو در بدن تاثیر گذار خواهد بود. بنابراین هرگز نباید تا یک ساعت قبل و بعد از شیر از هیچ دارویی استفاده کنید.

:شیر و شکلات

شیر منبع غنی از پروتئین و کلسیم می باشد ، در حالی که شکلات حاوی اکسالیکن اسید است. خوردن این دو با هم می تواند باعث تشکیل کلسیم اگزالات غیر اشباع شود و همچنین تاثیر زیادی بر

جذب کلسیم خواهد گذاشت و از طرفی ممکن است باعث ایجاد موهای خشک و اسهال و رشد کم در افراد شود.

:شیر و آنتی بیوتیک

در صورتی که همراه آنتی بیوتیک هایی مانند «کینولون» مثل «سیپروفلوکساسین» و «لواکویین» ، شیر مصرف کنید ، این داروها در معده به کلسیم متصل می شوند و نمی توانند جذب بدن شوند و اثرشان کاهش می یابد.

:شیر و گوشت

مصرف همزمان شیر با گوشت، ماهی زیان آور است و موجب سنگینی معده و انسداد اندام های گوارشی می شود و فرد را به یبوست دچار می کند. اگر زن باردار شیر را با گوشت قرمز یا گوشت سفید میل کند این یبوست و دل پیچه را به نوزادش هم منتقل می شود

:شیر و تخم مرغ

برخی مردم در وعده صبحانه شیر را با تخم مرغ میل می کنند اما نمی دانند مصرف همزمان این دو ماده خوراکی زیان آور است و مصرف هم زمان تخم مرغ با شیر نیز برای قلب و مغز مضر است. پس بعد از خوردن تخم مرغ به مدت سه ساعت صبر کنید تا این غذا هضم شود و پس از آن شیر بنوشید.

:موز و شیر

این مورد اشاره شده در سلامت تغذیه نمناک حتما برای شما هم جالب است؛ بسیاری از افراد شیر را همراه با موز مصرف میکنند اما نمی دانند که موز و شیر سموم سنگین را تشکیل می دهند که موجب ایجاد اختلال درون آنها می شود پس هیچگاه موز و شیر را با هم نخورید زیرا سبب کند شدن ذهن ، ایجاد احساس خستگی و کاهش فرآیند هضم در بدن می شود

:شیر و آناناس

هیچگاه نباید شیر و آناناس را با هم ترکیب کنید چرا که آناناس حاوی بروملین است و در صورت ترکیب با شیر می تواند موجب ایجاد سردرد، معده درد، عفونت، اسهال و تهوع گردد . این ترکیب برای کودکان خطرناک است

:شیر و ترشیجات

مصرف همزمان شیر با ترشيجات و خوراکی های شور مضر است و سبب انجماد شیر در معده می شود.

خانمی که فقط بستنی می خورد..

کورتنی بکستر 21 ساله از یکسالگی اختلالاتی در تغذیه داشت بنابراین او روزانه فقط بستنی می خورد. او در این مدت هیچ خوراکی را امتحان نکرده و حتی به رستوران هم نرفته بود، اکنون پس از 20 سال خوردن بستنی قند بالای این خوراکی باعث ایجاد مشکلاتی در بدن او شد بنابراین تصمیم گرفت تا بطور جدی با این عادت غلط خود مبارزه کند.

اما هر بار که سعی به خوردن چیز جدیدی کرده است با واکنش شدید بدنش مواجه شده است تنها راه درمان کورتنی، هیپنوتیزم بود. او پس از این درمان موفق شد تا با اعتیادش مبارزه کند و برای اولین بار بعد از 20 سال خوردن میوه و سبزیجات را امتحان کرد⁸⁸

راز عمر طولانی علما..

آمار سن برخی از عالمان و مراجع بزرگ معاصر (دامت برکاتهم)

تاریخ تولد و سن شریف برخی از مراجع و عالمان بزرگ شیعه در زمان ما به قرار زیر است:

(آیت الله العظمی صافی گلپایگانی، متولد سال 1297 (100 سال

(آیت الله العظمی وحید خراسانی، متولد سال 1299 (۹۸ سال

(آیت الله العظمی نوری همدانی، متولد سال 1304 (۹۳ سال

(آیت الله العظمی مکارم شیرازی متولد سال 1305 (92 سال

(آیت الله جنتی، متولد سال 1305 (92 سال

(آیت الله العظمی سیدموسی شبیری زنجانی، متولد سال 1306 (91 سال

:علی جنتی پسر آیت الله جنتی (متولد 1305) در این باره در مصاحبه‌ای چنین گفته است

دلیل طول عمر پدر شاید این باشد که ایشان خیلی حفظ‌الصحه را رعایت می‌کنند. از جمله در «
غذا خوردن و در استفاده از دارو ملاحظه دارند. ایشان کمتر از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند

سبک زندگی جالب آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی

حضرت آیت‌الله مکارم شیرازی (أدام الله بقائه) که متولد ۱۳۰۵ است درباره‌ی سبک زندگی و تغذیه‌اش در مصاحبه‌ای چنین فرموده است:

«از همان اوایل زندگی به کتاب‌هایی که تغذیه سالم و فعالیت‌های ورزشی و جسمانی را شرح می‌داد علاقه داشتم در مجموعه غذای خودم را کم کردم و احساس کردم بسیار راحت شدم... بسیاری از کسالت‌ها و ناراحتی‌ها از همین غذای اضافی است که جذب بدن انسان نمی‌شود من با کتاب‌های «گیاه‌خواران» و «خام گیاه‌خواران» آشنایی پیدا کردم و از بعضی از آنها که برای حل مشکلاتی به من مراجعه کردند سؤالات زیادی کردم و از مجموع آنها این چنین فهمیدم که باید قسمت مهمی از تغذیه‌ام را غذای خام گیاهی و میوه و سبزیجات قرار بدهم و زیاد به سراغ غذاهای حیوانی و چرب نروم و همین به من آرامش می‌داد. به اندازه‌ای غذا می‌خورم که اگر دفعه‌ای میهمانی از راه برسد و سفره‌ای دوباره پهن شود و مصلحت با این باشد که با او هم غذا شوم هیچ مشکلی ندارم و ظرفیت تناول غذای دوباره را دارم!

درباره ایه الله حائری یزدی موسس حوزه علمیه قم آمده که صبحانه نان و چای می‌خورد و ناهار نمی‌خورد و شام دوتا تخم مرغ آب پز می‌خورد!

درباره ایه الله اراکی از مراجع تقلید آمده که روزی دو وعده غذا می‌خوردند...

ایه الله محمد تقی بهلول معمولاً نان و ماست می خوردند و می فرمودند در ماست همه مواد مورد نیاز بدن وجود دارد.

خوراک ایه الله بروجردی نان و دوغ بود...

نتیجه اینکه یکی از عوامل اصلی طول عمر علمای شیعه، کم خوردن آنهاست.

خوردن پادشاهان و شاهزادگان!

غذای خسرو پرویز!

برخی متون کهن بازمانده از دوران باستان نیز به خوراکهای رایج و شیوه پخت و آرایش آن اشاراتی که مناظره خسرو پرویز با غلامی به نام خسرو قبادان و ریدک کرده‌اند. از آن جمله در متن پهلوی ریدک است، بسیاری از مسائل فرهنگ مادی مانند خوراک، پوشاک، جنگ و بزم و جز آنها آمده است. خسرو پرویز برای آزمودن ریدک پرسشهای مختلفی را مطرح می‌کند و ریدک که به قول ثعالبی (ص ۷۰۶-۷۰۵)، غلامی از فرزندان دهگانان، و ویژه خدمت پرویز بود و در پاکیزه فراهم آوردن خوردنیها و گوارا ساختن غذاها و خوب عرضه کردن و زیبا وصف کردن آنها سرآمد بود، به پرسشهای پادشاه پاسخی درخور و شایسته می‌دهد. از جمله پرسشهای خسرو پرویز آن است که کدام خورش (خوراک) خوش تر و بامزه تر است؟ ریدک در پاسخ هم به آداب غذا خوردن و چگونگی صرف غذا اشاره می‌کند و هم بهترین خوراکهای تهیه شده از گوشت، سبزی، حبوبات،

ادویه، چاشنی و مربا، شیرینی، ترشی و شربت‌ها را برمی‌شمارد. برخی از خوراک‌هایی که ریدک بدانها اشاره کرده، اینهاست: آبگوشت بزغاله دوماهه و شوربای بره، سینه گاو فربه پخته‌شده با شکر که از آن سکبا (سکباج = سرکه با، آش سرکه) سازند؛ کباب طاووس، قرقاول، تذرو، تیهو و کرک خانگی که با شاهدانه و روغن زیتون پرورده شده باشد؛ گورخر جوان که در سرکه ترش خوابانیده شود. از نظر او، نیکوترین گوشتها برای خوراک گوشت گاو، گور، گوزن، گراز، شتربچه، خوک خانگی و جز آنها، و بهترین شیرینیا لوزینه و جوزینه، تبرزد و گشنیز گلاب، و گواراترین نوشابه‌ها می‌هراتی، ۷۶-۷۳؛ نیز نک: ثعالی، همانجا؛ برای ... متون : مرورودی، بُستی، حلوانی و آسوری است (نک خوراک‌های گوناگون و اسباب و ظروف مخصوص غذای دربار خسروپرویز ساسانی، نک : مسلماً خوراک‌هایی که برشمرده شد، ویژه پادشاهان و سفره بزرگان و (478-480 کریستن سن، درباریان بود و توده مردم خوراک ساده‌ای داشتند؛ اما به تدریج آشپزخانه دربارها به عنوان خاستگاه نخستین، برخی از انواع خوراکها و نوشابه‌ها را در میان مردم رایج کردند

ثعالی نیز در تشریح پادشاهی بلاش ساسانی به خوراک‌هایی که خوالیگران (آشپزان) برای بلاش فراهم کردند، اشاره می‌کند: گوشت بریان‌شده سرد و گرم، گوساله در پوست پخته‌شده، سکبا (نوعی آش که از بلغور و سرکه، نبات، گوشت و کشمش سازند)، ماهی پخته سرد، گوداب (خوراکی که از گوشت، عسل، برنج، زعفران و جز آنها سازند)، محشو (= دلمه)، خامیز (ژله آب گوشت که به آن شکر، تخم مرغ، عسل و برنج اضافه کنند) و گوشت نمک‌سود و نارسود (پرورده در آب انار) (ص ۵۸۵).

به گزارش منابع تاریخی، در زمان جنگ و قحطی، آشپزان به دستور شاهان خوراک‌های ساده تهیه التاج، خوراک‌های سفره شاهان ساسانی در می‌کردند و سفره‌ای مختصر می‌گسترده. چنان که در هنگام پیشامدهای ناگوار چنین شرح داده شده است: نان و نمک و سرکه و سبزی و «بزماوردی» که

خوالیگر در طبقی برای شاه می آورد. بزماورد (زماورد، نواله و یا ساندویچ) غذایی بود از گوشت پخته و تره و خاگینه که در نان تنک می پیچیدند و با کارد قطعه قطعه می کردند و می خوردند (ص ۱۷۳؛ نیز نک: لغت نامه ... ، ذیل واژه؛ نیز برای طرز تهیه بزماورد و مواد تشکیل دهنده آن مانند نان تنک، چند پاره گوشت، چند حبه مغز گردو و بادام، برشهای پنیر و تخم مرغ و دانه های زیتون، در .. (زمان مستکفی خلیفه عباسی، نک: مسعودی، ۴ / ۳۸۴-۳۸۵

در مهمانیهای سلطنتی شاهان صفوی، هنگام صرف غذا سفره های بزرگ زربفتی گسترده می شد و انواع خوراکیها از پلوهای رنگارنگ ترش و شیرین، انواع کبابهای بره، گوسفند، آهو و پرندگان و ماهیها، میوه های تازه و خشک، آجیلها، شیرینی و شربت را که در ظرفها و پیاله های زرین، بلور و چینی قرار داشت، روی سفره می گذاردند (برای خوراکیهای رنگارنگ ضیافت های دربار شاهان صفوی در سفرنامه های سیاحان غربی، نک: سیلوا ای فیگروا، ۲۷۳-۲۷۲؛ تاورنیه، ۴۷۷-۴۷۵؛ واله، ۲۷-۲۶، ۲۳۵-۲۳۷).

از محتوای رساله های آشپزی دوره صفوی، طرز تهیه انواع پلوه (گاه تا ۶۰ گونه)، قلیه ها (۱۸ گونه)، آش و آردینه (۲۲ گونه) و انواع بورانی، کوکو، دلمه، کوفته و جز آنها به دست می آید که نشان از رونق آشپزی این دوره است (برای مخارج آشپزخانه های دوره صفوی در اسناد و مدارک این دوره، نک: میرزا سمیعا، ۵۷، ۶۳، ۷۱؛ میرزا رفیعا، ۳۷، ۴۷). در دوره صفویه، غالباً خوراکیهایی چون پلو و کباب را در قابها و لنگریهایی که روی آن سرپوش مدور مطلایی قرار داشت، می نهادند و در طبقه های بزرگ حمل می کردند و کنار هم روی سفره می چیدند. خوردن غذا با دست در این دوره مرسوم بود. گاه از نان لواش نازکی که کنار قاب پلو می نهادند، به عنوان دستمال استفاده می کردند (راوندی، ۶ / ۴۶۶). خوردن غذا در بشقاب اختصاصی مرسوم نبود. معمولاً خوراکیها را در دیس یا مجمعه هایی قرار می دادند و جلو هر چند مهمان می گذاشتند و غذا بدون کارد، چنگال و بشقاب

خورده می‌شد. در دربار شاهان، توشمال‌باشی به عنوان مقسم غذا و ناظر آشپزخانه پیشاپیش همه قرار می‌گرفت و به کار چیدن سفره و آرایش آن نظارت می‌کرد. روی سفره، کنار هر دو یا ۳ مهمان، ظرفی گود که سوراخ بزرگی داشت، می‌نهادند تا مهمانان استخوانها و پوست بازماندهٔ خوراک خود (را در آن بریزند (واله، ۲۳۵).

تکتاندرفون، از فرستادگان ردلف دوم پادشاه آلمان به دربار شاه عباس، یکی از ضیافت‌های درباری را چنین وصف کرده است: «خوراکها بیشتر با برنج تهیه شده بود و با دست می‌خوردند. برنج را به صورتهای مختلف با شکر یا کشمش یا عسل و بادام و ادویهٔ گوناگون ... درآمیخته بودند و پلوها به قدری شیرین بود که به‌دشواری خورده می‌شد. خوراکهای دیگر نیز از گوشت شکار، کبک، قرقاول، گوسفند و اسب تهیه شده بود. ۳ یا ۴ ظرف از این خوراکها را پیش شاه و یکی پیش هر مهمان می‌نهادند و غذا را بدون بشقاب و با دست می‌خوردند، زیرا کارد و قاشقی در میان نبود» (راوندی، ۶ / ۴۶۷؛ نیز نک: واله، ۲۲۱-۲۲۰، ۲۳۵). معمولاً در سفره‌ها دستمال وجود نداشت. پیش و پس از خوردن غذا، مهمانان به کمک خدمتکاران یا خود صاحب‌خانه با آفتابه و لگن دست خود را می‌شستند؛ همچنین برای نوشیدن شربت قاشق چوبی بزرگی که از جنس چوبهای معطر ساخته می‌شد (و معمولاً یک‌بار مصرف بود، کنار قدحهای شربت می‌گذاشتند (همو، ۲۷، ۲۲۰).

مورخان و سیاحان از تجمل بی‌حد و اندازهٔ دربار قاجار و خوراکهای گوناگون آن روایتها کرده‌اند. ژان گوره که در آغاز دورهٔ قاجار به ایران سفر کرده بود، به خدمتکاران و نوکران بی‌شمار اشراف و بزرگان افشاری و قاجاری، و به هزینهٔ گزافی که روزانه برای پخت خوراک آنها مصرف می‌شد، اشاره می‌کند. مثلاً وی از آشپزخانهٔ علیشاه، جانشین نادر شاه افشار، که روزانه ۵۰۰ مجموعه غذا برای نوکران و خدمتکاران تهیه می‌کرد، یاد می‌کند. وی منظور از یک مجموعه غذا را پلو به اندازهٔ یک من تبریز که در قاب می‌ریختند، دو ظرف بزرگ خورش و یک ظرف آبگوشت و چند نان کنار آن

وصف کرده است. همو در جایی دیگر شمار کسانی را که بر سر خوان علিশاه می نشستند و روزانه

(ناهار و شام صرف می کردند، تا ۲۵۰۰ تن گزارش کرده است (۱ / ۱۳۱

به گزارش منابع تاریخی، آقامحمدخان قاجار از جمله شاهانی بود که در خوردن امساک می کرد. وی همواره غذای خود را با ترازو می کشید تا مانند خواجهگان شکمبارہ پرخوری نکند و فربه نشود (همو، ۱ / ۲۶۴). به گزارش سر جان ملکم، آقامحمدخان گاه به خوردن نان و دوغی که غذای رایج سپاهیان بود، اکتفا می کرد (۲ / ۱۱۲). خوردن انواع غذاهای گوشتی، پلو، خورش، شربت، مربا، شیرینی و میوه نیز میان مردم عادی دوره قاجار رایج بود. چیدن غذا روی سفره و غذاخوردن با دست از جمله (آداب صرف غذای ایرانیان دوره قاجار است (درویل، ۹۳-۹۲

غذا خوردن ناصرالدین شاه!

باب اول | صبحانه ملوکانه یا کباب و گلاب

ناصرالدین شاه برای صبحانه ابتدا قدری گلاب و شیر می نوشد. سپس نان مخصوص با کره و عسل خورده، بعضی از روزها یک جوجه کباب یا یک سیخ کباب گوشت بره هم می خورد. (خاطرات من (یا روشن شدن تاریخ صدساله، اعظام الوزرا

باب دوم | نهار شاهانه با دسته موزیکچیان

ناهار سلطنتی همیشه در وقت ظهر داده می‌شود. اعلیحضرت ناصرالدین شاه، در وقت صرف ناهار - مانند عثمانیان - بر روی زمین می‌نشند و در سر سفره، قریب پنجاه قاب غذاهای لذیذ و لطیف {چیده} شده است. در این وقت شاه {چندی} از ساده‌ترین آن غذاها را میل می‌فرمایند و محض رفع عطش چند پیاله شیر و شربت خنک - که در فنجان‌های بسیار مرغوب چینی داده می‌شود - میل می‌فرمایند. در وقت صرف نهار، مقربین و سایر حضار، سکوت اختیار می‌کنند و پیشخدمتان خاصه - با کمال ملایمت و سکوت - قاب را تجدید و تبدیل می‌کنند. ندرتا در وقت ناهار، شاه یکی از حضار را مورد عنایت و التفات ملوکانه قرار داده و با او تکلم می‌کند

شام سلطنتی نیز همانند ناهار مزبور، در ساعت نه شب داده می‌شود و در وقت صرف آن، دسته موزیکچیان قدیم - و یا جدید - ترنمات جدید را می‌نوازند. (تاریخ اجتماعی ایران در عهد قاجار، (جیمز ویلس

باب سوم | شام عاشقانه یا وقتی «انیس» گوشت‌ها را برای شاه از استخوان جدا می‌کند

گاه شام را همانجا در میان همسرانش بخورد، سفره را به آداب مخصوص در طرفی که بانوان قرار داشتند، می گسترده ... یکی از خدمتکاران شاه که سلطان کبابی نامیده می شد و براستی در این فن استاد بود، به کباب کردن چند جوجه می پرداخت، مجدالدوله که سمت خوان سالاری داشت؛ در پیش چند فراش به دنبال وی شام شاه را می آوردند. ظرف های غذا لای پارچه های سپید پیچیده و ممهور به مهر خوان سالار بود و می بایستی در حضور شاه، مهر از آنها سرگیرند. ماست و مربا و غیره. و شربت که در آبدارخانه تهیه می شد؛ سر بسته به مهر اعتماد حضرت آبدارباشی بود.

چاله بلغاری پر از یخ را - که دو سه مینای می از شراب های قزوین و شیراز و اصفهان در آن بود - کنار سفره قرار می دادند و گاه شاه یکی دو پیاله از آن می نوشید. در سر سفره شام، تنها انیس الدوله را کنار خود می نشاند تا برایش گوشت جوجه را از استخوان جدا سازد و گاه نیز فخرالدوله دختر خود را که عقد شده مجدالدوله بود برای کشیدن غذا به نشستن رخصت می داد. سایر بانوان گرد سفره (می ایستادند. (یادداشت هایی از زندگانی خصوصی ناصرالدین شاه، دوست علی خان معیرالممالک

به غیر از پرداختن به سفره این شاه قاجار در حالت معمول به سفره شاه در مسیر بین راه در سفرهای او نیز اشاره شده است: پلو و چلو با روغن یا زعفران، یا خورشتهای مختلف و گوسفند و جوجه پخته و سیخهای کباب که در آن یک قطعه گوشت را با یک قطعه دنبه - دنبال یکدیگر - به سیخ کشیده و جوجه کباب شده که گاهی دانههای انار یا غوره در شکم آنها انباشته بودند، با بادنجانهای پخته و خیار خام - با نمک - و میوهجات مخصوصا خربزه و هندوانه و نان لواش و آب یخ. (سه سال در دربار ایران، نوشته دکتر فوریه)

فتحعلی شاه قاجار که سال ۱۲۱۳ خورشیدی در چنین روزی از دنیا رفت، وارث و جانشین آقامحمدخان بود و بعد از خان بزرگ جای پسر نداشته‌اش را گرفت. ۶۶ سال عمر کرد و ۳۷ سال آن را شاه ایران بود. به تنبلی و پر خوری عادت داشت و به بلاهت و ضعف اراده شناخته می‌شد.

.

غذای پیامبر(ص) و اهل بیت علیهم السلام

:(امام صادق (ع) □

كَانَ أَحَبَّ الْأَصْبَاغِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صِ الْخَلُّ وَالزَّيْتُ وَقَالَ هُوَ طَعَامُ الْأَنْبِيَاءِ ع⁸⁹

محبوب ترین خورشیدها نزد پیامبر (ص) سرکه و روغن زیتون بود؛ و حضرتش فرمود این غذای پیامبران است



:(امام صادق ع) □

كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَ أَشْبَهَ النَّاسِ طَعْمَهُ بِرَسُولِ اللَّهِ صِ كَانَ يَأْكُلُ الْخُبْزَ وَالْخَلَّ وَالزَّيْتَ وَيُطْعِمُ⁹⁰ النَّاسَ الْخُبْزَ وَاللَّحْمَ

شبهه ترین افراد به پیامبر (ص) از نظر طعام، امیر المؤمنین (ع) بود. خود، نان و سرکه و روغن زیتون می خورد و به مردم نان و گوشت می خوراند

:مفضل گوید □

أَكَلْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَ فَأَتَى بِلَوْنٍ فَقَالَ كُلْ مِنْ هَذَا فَأَمَّا أَنَا فَمَا شَيْءٌ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنَ الثَّرِيدِ وَ⁹¹ لَوَدِدْتُ أَنَّ الْأَسْفَانَا جَاتِ حُرْمَتِ

نزد امام صادق (ع) غذا خوردم و یک رنگی از غذا آوردند امام فرمودند از این غذا بخور، چیزی نزد من محبوب تر از ثرید (سرکه و روغن زیتون که در آن نان می ریزند) نیست و دوست داشتم که

⁸⁹ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 328

⁹⁰ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 328

⁹¹ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 317

غذاهای رنگارنگ حرام می شد

: (امام صادق(ع) □

السَّوِيقُ طَعَامُ الْمُرْسَلِينَ أَوْ قَالَ النَّبِيِّينَ

سویق، غذای پیامبران است

□ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 306

: (امام صادق(ع) □

اللَّبَنُ طَعَامُ الْمُرْسَلِينَ

شیر غذای انبیاء است

□ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 336

پیامبر (ص) هم به شیر علاقه داشتند. کسی که از آلودگی شیر هراس دارد بگوید: خداوندا من این □
:شیر را به خاطر اینکه پیامبر (ص) شیر دوست داشت می خورم

□ . مَنْ أَكَلَ اللَّبَنَ فَقَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي آكُلُهُ عَلَى شَهْوَةٍ رَسُولِ اللَّهِ صِ إِيَّاهُ لَمْ يَضُرَّهُ □

. کسی که شیر خورد بگوید اللَّهُمَّ إِنِّي آكُلُهُ عَلَى شَهْوَةٍ رَسُولِ اللَّهِ (ص) شیر به او ضرر نمی رساند

وسائل الشیعه، ج 25، ص 110 □

در مورد «خرما» هم وارد شده است که اگر کسی به جهت دوست داشتن پیامبر (ص) بخورد، □
آسیب نمی رساند

و مَدَحَ النَّبِيُّ صِ اللَّبَنَ وَقَالَ إِنَّهُ طَعَامُ الْمُرْسَلِينَ وَ لَبَنُ الشَّاهِ السَّوْدَاءِ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ الْحَمْرَاءِ وَ لَبَنُ الْبَقَرَةِ □
الْحَمْرَاءِ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ السَّوْدَاءِ

پیغمبر (ص) شیر را ستود و فرمود: خوراک مرسلین است، شیر بز سیاه به از سرخ است و شیر گاو سرخ
به از گاو سیاه است

بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج 52، ص 282 □

□ أَتَانِي أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع فِي شَهْرِ رَمَضَانَ - فَأَتَى بِعِشَاءٍ وَ تَمْرٍ وَ كُمَاءٍ فَأَكَلَ وَ كَانَ يُحِبُّ الْكُمَاءَ □

امامه می گوید: امیر مؤمنان علی (ع) در ماه رمضان نزد من تشریف آورد برای شام، خرما و کماء (قارچ) آوردند، حضرت میل فرمود و همواره کماء را دوست می داشت

□ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 370 □

□:(امام صادق (ع)

□ .كَانَ النَّبِيُّ ص يُعْجِبُهُ الدُّبَاءُ وَ يَلْتَقِطُهُ مِنَ الصَّخْفَةِ □

□.(پیامبر (ص) به کدو علاقه داشت و آن را از کاسه بزرگ با علاقه برمی داشت (و میل می فرمود

□ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 370 □

بَعَثَ إِلَى الْمَاضِي عَ يَوْمًا فَأَكَلْنَا عِنْدَهُ وَ أَكْثَرَ مِنَ الْحَلَوَاءِ فَقُلْتُ مَا أَكْثَرَ هَذِهِ الْحَلَوَاءِ فَقَالَ إِنَّا وَ شِيعَتَنَا □
خُلِقْنَا مِنَ الْحَلَاوَةِ فَنَحْنُ نُحِبُّ الْحَلَوَاءَ

هارون بن موفق مدینی گوید: روزی امام هادی (ع) کسی را در پی من فرستاد، من خدمت آن حضرت شرف یاب شدم و غذا خوردم و حلوائ فراوانی در آن جا بود، عرض کردم: چرا حلوا این قدر زیاد است؟ فرمود: ما و شیعیان ما از شیرینی آفریده شدیم، بنابراین حلوا را دوست داریم

□ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 321

□: (امام صادق (ع)

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يُعْجِبُهُ الْعَسَلُ

پیامبر خدا (ص) همواره به عسل علاقه داشت

□ الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 332

دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ الرُّضَاعِ وَبَيْنَ يَدَيْهِ تَمْرٌ بَرْنِيٌّ وَهُوَ مُجَدِّ فِي أَكْلِهِ يَأْكُلُهُ بِشَهْوَةٍ فَقَالَ يَا □
 سُلَيْمَانُ اذْنُ فَكُلْ فَدَنَوْتُ فَأَكَلْتُ مَعَهُ وَ أَنَا أَقُولُ: لَهُ جُعِلَتْ فِدَاكَ إِنِّي أَرَاكَ تَأْكُلُ هَذَا التَّمْرَ بِشَهْوَةٍ
 فَقَالَ نَعَمْ إِنِّي لَأَحِبُّهُ فَقُلْتُ وَلِمَ قَالَ لِأَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص كَانَ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ تَمْرِيًّا وَ كَانَ
 الْحَسَنُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنُ تَمْرِيًّا وَ كَانَ سَيِّدُ الْعَابِدِينَ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبُو جَعْفَرٍ تَمْرِيًّا وَ كَانَ
 أَبُو عَبْدِ اللَّهِ تَمْرِيًّا وَ كَانَ أَبِي تَمْرِيًّا وَ أَنَا تَمْرِيٌّ وَ شِيعَتُنَا يُحِبُّونَ التَّمْرَ لِأَنَّهُمْ خُلِقُوا مِنْ طِينَتِنَا وَ أَعْدَاؤُنَا يَا
 سُلَيْمَانُ يُحِبُّونَ الْمُسْكِرَ لِأَنَّهُمْ خُلِقُوا مِنْ مَارِجٍ مِنْ نَارٍ

سلیمان بن جعفر جعفری گوید: به حضور امام رضا (ع) شرف یاب شدم در مقابل حضرت خرمای
 برنی بود، آن حضرت با اشتها از آن می خورد، به من فرمود: ای سلیمان! نزدیک بیا و بخور. من
 نزدیک شدم و با آن حضرت از آن خرما خوردم و به حضرتش گفتم: فدایت شوم! می بینم که این
 خرما را با علاقه میل می کنید. فرمود: آری، من خرما را دوست دارم. گفتم: چرا؟ فرمود: زیرا پیامبر
 خدا (ص) بسیار خرما را دوست می داشت، حضرت (ع) نیز، چنین بود. امام حسن (ع) نیز، چنین بود.
 امام حسین (ع) نیز، چنین بود. امام سجّاد (ع) نیز، چنین بود. امام باقر (ع) نیز، چنین بود. امام صادق
 (ع) نیز، چنین بود. پدرم (ع) نیز، چنین بود و من نیز خرما را بسیار دوست می دارم، شیعیان ما نیز خرما
 را دوست می دارند؛ زیرا آنان از سِرشت ما خلق شده اند و ای سلیمان! دشمنان ما به شراب علاقه
 دارند؛ زیرا آنان از آتشی بدون دود خلق شده اند.

الکافی (ط - الإسلامية)، ج 6، ص 346 □

عَلَى بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ قَالَ: كَانَ عَلَىُّ بْنُ الْحُسَيْنِ ع يُعْجِبُهُ □

الْعَبُّ فَكَانَ يَوْمًا صَائِمًا فَلَمَّا أَفْطَرَ كَانَ أَوَّلُ مَا جَاءَ الْعَبُّ أَتَتْهُ أُمُّ وَلَدٍ لَهُ بِعُنُقُودِ عِنَبٍ فَوَضَعَتْهُ بَيْنَ يَدَيْهِ
 فَجَاءَ سَائِلٌ فَدَفَعَهُ إِلَيْهِ فَدَسَّتْ أُمُّ وَلَدِهِ إِلَى السَّائِلِ فَاشْتَرَتْهُ مِنْهُ ثُمَّ أَتَتْهُ بِهِ فَوَضَعَتْهُ بَيْنَ يَدَيْهِ فَجَاءَ سَائِلٌ
 آخَرُ فَأَعْطَاهُ إِيَّاهُ فَفَعَلَتْ أُمُّ الْوَلَدِ كَذَلِكَ ثُمَّ أَتَتْهُ بِهِ فَوَضَعَتْهُ بَيْنَ يَدَيْهِ فَجَاءَ سَائِلٌ آخَرُ فَأَعْطَاهُ فَفَعَلَتْ أُمُّ
 الْوَلَدِ مِثْلَ ذَلِكَ فَلَمَّا كَانَ فِي الْمَرَّةِ الرَّابِعَةِ أَكَلَهُ ع

هشام بن سالم گوید: امام سجّاد علیه السّلام به انگور علاقه داشت. روزی حضرت روزه بود، هنگام افطار یکی از کنیزان فرزنددار خوشه انگوری آورد و مقابل حضرت نهاد، در این هنگام مسکینی آمد و سؤال نمود. حضرت خوشه انگور را به او داد، آن کنیز پنهانی خوشه انگور را از آن مسکین خرید. سپس آن را آورد و در مقابل حضرت نهاد. مسکین دیگری آمد و حضرت خوشه انگور را به او عطا کرد، آن کنیز همان کار را دوباره انجام داد، برای مرتبه سوم باز مسکین دیگری آمد و امام خوشه انگور را به او داد، کنیز کار خود را تکرار کرد و در مرتبه چهارم حضرت خوشه انگور را میل نمود.

الکافی (ط - الإسلامیة)، ج 6، ص 350 □

یکی از عوامل سلامتی استفاده از ابلیموی طبیعی است

درباره ابلیمو نوشته اند:

فایده و خواص شگفت انگیز لیمو ترش 101

کد مطلب : 14763 تعداد نظرات : 21 نظر زمان مطالعه : 15 دقیقه

لیمو ترش به عنوان یک میوه معجزه آسا محسوب می شود که نه تنها سبب درمان بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی بدن می گردد بلکه خواص زیبایی فراوانی برای پوست و مو دارد

مزایای فوق العاده و استفاده هایی از لیمو

لیمو زرد، گاهی سبز است و بی شک مطلوب ترین میوه از یک درخت همیشه سبز که در اصل در آسیا یافت می شود ؛ کل میوه، با پالپ آن، آبش، پوستش و مزه اش، برای آشپزی و همچنین اهداف غیر آشپزی مورد استفاده قرار می گیرد

آب لیمو اغلب برای لیموناد و سایر نوشیدنی های لیمویی استفاده می شود که طعم و خوشمزه گی اش غیر قابل انکار است. هنگامی که بحث ارزش تغذیه ای لیمو پیش می آید، آب لیمو حاوی 6٪ اسید b1، b3، b5، کلسیم، فولات، ویتامین C سیتریک است که طعم آن را ترش کرده و حاوی ویتامین ، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی و همچنین شکر، کربوهیدرات، فیبر غذایی، چربی و پروتئین b2 و است به همین دلیل لیمو به عنوان یک میوه معجزه آسا محسوب می شود ؛ اجازه دهید تا در این بخش از سلامت نمناک مزایای خوردن لیمو برای پوست، مو و سلامتی را بررسی کنیم

خواص و فواید لیمو ترش برای سلامتی ، زیبایی و خانه داری

فواید لیمو ترش

فواید لیمو ترش برای درمان بیماری ها

:مزایای سلامتی لیمو

است، که باعث می شود آنها به طور موثر در درمان سرماخوردگی عمل C لیمو غنی از ویتامین 1. کنند.

برای درمان آبریزش بینی و یک خارش سوراخ بینی، شما می توانید از 1 فنجان آب لیمو، ترجیحا 2. گرم استفاده کنید.

لیمو به احیا کردن تعادل بدن در تقویتش کمک می کند، راه حل ساده است، هر روز صبح کمی 3. لیمو با آب گرم را بخورید.

لیمو به عنوان یک دیورتیک طبیعی عمل می کند و به شما کمک می کند وزن آب خود را از 4. دست بدهید.

همچنین، آب لیمو به بدن شما کمک می کند سموم و مواد زائد را از بین ببرید. 5.

با لیمو ترش دندان هایتان را سفید کنید

لیمو ترش برای سفید شدن دندان

لیمو ترش برای سفید شدن دندان

خواص اسیدی لیمو تمام ذراتی که به دندان هایتان چسبیده اند را حذف می کند و آنها را به 6. صورتی درخشان سفید می کند.

اگر سرفه خفیف دارید، سعی کنید از مخلوط آب لیمو گرم با عسل، دو بار در روز استفاده کنید. 7. این مخلوط گلو شما را تسکین می دهد و سرفه را سرکوب می کند و تقریباً بلافاصله تقلیل می یابد.

لیمو طبیعت ضد باکتری دارد، خواص اسیدی آن اجازه نمی دهد باکتری ها و ویروس ها برای 8. مدت طولانی زنده نگه دارد.

یک فنجان آب گرم لیمو یا چای لیمو گلو را برای صاف شدن گلو و کاهش درد و تورم استفاده 9. کنید.

مزایای لیمو ترش در درمان بیماری ها

مزایای لیمو ترش

مزایای لیمو ترش برای درمان سرطان

10. لیمو دارای 22 ترکیب ضد سرطان کشف شده است.

11. است، که اثرات باز کننده ای دارد و به یبوست کمک می کند C لیمو غنی از ویتامین.

12. اسید سیتریک موجود در لیمو به سنگ کلیه کمک می کند و مصرف منظم آب لیمو باعث جلوگیری از تشکیل آنها می شود.

13. برای داشتن یک کبد سالم، لیمو را در رژیم غذایی خود به هر شکلش داشته باشید.

14. اسید سیتریک موجود در لیمو باعث افزایش تولید صفرا در کبد می شود که به سم زدایی از سموم بدن کمک می کند.

15. ثابت شده است که خوردن آب لیمو به صورت روزانه فشار خون سیستولیک را کاهش می دهد. بنابراین، آن را در رژیم غذایی خود نگه دارید تا فشار خونتان را کنترل کنید.

فواید لیمو ترش در دوران بارداری

فواید لیمو ترش در بارداری

فواید لیمو ترش برای زنان باردار

عطر و بوی قوی لیمو باعث می شود تا در کاهش تهوع و استفراغ در دوران بارداری موثر واقع شود. 16.

. آب لیمو، هنگامی که با آب مخلوط شود درمان بسیار خوبی برای درمان رفلکس اسید است. 17.

آب نبات لیمو را بخورید، و یا حتی یک فنجان لیمو کمک می کند تا در درمان گاستریت انجام شود. 18.

استفاده از چاشنی لیمو و فلفل در کلاهکهای زانو شما می تواند به کاهش اثرات آرتروز کمک کند. 19.

.لیموناد ساخته شده از دو اونس آب لیمو در آب، برای بیماران مبتلا به دیالیز توصیه می شود. 20.

.تمام اشکال لیمو، اما در غلظت خفیف، برای نوزادان مناسب است. 21.

پزشکان توصیه می کنند که والدین به فرزندان خود آب گرم با لیمو و عسل بدهید تا سرفه، 22.
اسهال را از بین ببرند

می تواند مانع بسیاری از C این یک واقعیت اثبات شده است که مصرف مقدار ویتامین 23.
مشکلات مربوط به بینایی مانند آب مروارید شود

موجود در لیمو علاوه بر تسکین تشنگی شما در شکستن الکل در کبد کمک می کند C ویتامین 24.

آب گرم با آب لیمو یک دوز روزمره شگفت انگیز برای درمان پسوریازیس است. 25.

اسید سیتریک موجود در آب لیمو باعث کاهش خشکی و پوسته پوسته شدن می شود و خواص 26.
ضد التهابی اش باعث کاهش التهاب می شود

خواص آب لیمو ترش و عسل

لیمو ترش و عسل

لیمو ترش و عسل بهترین درمان سرما خوردگی

27. مخلوط آب گرم با عسل و آب لیمو یکی از بهترین داروهای خانگی برای آنفولانزا است. برای بهترین نتایج، کمی از فلفل و دارچین را به مخلوط بالا اضافه کنید

28. خواص آنتی اکسیدانی لیمو برای قلب مفید است. این مواد شیمیایی رادیکال های آزاد را از بین می برد و بنابراین قلب شما را سالم نگه می دارد

یکی از درمان های سالم، آب گرم و لیمو است، هر روز صبح خوردنش از مشکلات سوء هاضمه جلوگیری می کند

30. لیمو خواص ضد ویروسی و ضد باکتری دارد

31. خوردن آب لیمو یا لیموناد وقتی که عفونت های غدد بزاقی دارید مفید است

32. به منظور رهایی از امراض سوزش سر دل، به یک لیوان آب گرم چهار قاشق چای خوری آب لیمو را اضافه کنید

مصرف لیمو ترش

درمان آنفولانزا با مصرف لیمو ترش

33. رزولا عفونت ویروسی رایجی است که معمولاً در بچه های زیر دو سال اتفاق می افتد. خواص 33. ضد ویروسی لیمو می تواند در درمان رزولا موثر باشد

یک درمان سالم برای درمان آسم، خوردن آب لیمو در فصلی از سپیده دم است. خواص ضد 34. عفونی لیمو در درمان آسم بسیار عالی عمل می کند

35. در زمان های قدیم، زنان برای پاک کردن بوی بد عرق از پوست لیمو در زیر پوست خود استفاده می کردند. به این دلیل است که لیمو خواص ضد باکتری و ضد قارچ دارد، به این معنی که باکتری ها باعث بوجود آمدن آن بوی بد می شوند و لیمو بوی بدن را از بین می برد. شما همچنین می توانید یک لیمو کامل را در یک سطل آب پر کنید و حمام را با استفاده از آن تازه و بدون بو کنید

36. اگر سردرد و حشمتاکی دارید، خمیری از پوسته لیمو را روی پیشانی خود به مدت 30 دقیقه قرار دهید. ماهیت آرام کننده و طراوت دهنده لیمو به از بین بردن سردرد کمک می کند

لیمو ترش

لیمو ترش راهی برای درمان سردرد

37. خلاص شدن از آرنج های تیره می تواند سریع انجام شود. لیمو دارای خواص سفید کنندگی است که در روشن کردن پوست در اطراف آرنج کمک می کند و همچنین باعث نرم شدن آن می شود. نصف لیمو را به آرامی روی آرنج خود قرار دهید و بعد از 15 دقیقه شستشو دهید.

38. لیمو طبیعی ضد قارچ دارد. لیمو را نصف کنید و در نمک فرو کنید. سپس چندین دقیقه در روز. برای از اینها را روی محل آسیب دیده بمالید

39. این یک واقعیت اثبات شده است که خوردن آبناات لیمویی موجب کاهش اثرات مشکلات تیروئید می شود، یعنی سرطان تیروئید، کم کاری تیروئید یا پرکاری تیروئید

40. افراد مبتلا به فشار خون پایین باید ماساژ کامل بدن با استفاده از یک لیمو مخلوط شده با 4/1. فنجان روغن آفتابگردان داشته باشند. این کمک می کند تا فشار خونشان تثبیت شود

مزایای لیمو ترش

درمان بیماری فشار خون با لیمو ترش

41. روز خود را با یک انفجار شروع کنید. یک لیوان آب لیمو بخورید. اینکار سلول های شما را d- خنثی می کند و به شما یک افزایش انرژی فوری می دهد. لیمو دارای ترکیباتی به نام limonene است که از حرکت روده پشتیبانی می کند و بدن را از سموم و زباله خلاص می کند.

لیموناد تند را از آب بهاری معدنی، آب لیمو تازه، شربت افرا، و کمی فلفل برای سم زدایی بدن خود بنوشید.

42. آب مقطر با آب لیمو به طور منظم شناخته شده برای درمان زخم معده است.

43. آب لیمو در درمان ادم و تورم ناشی از اختلالات عروقی بسیار مفید است.

44. نوشیدن آب لیمو با آب گرم در صبح، به طور منظم و آسان کردن حرکت روده مفید خواهد بود.

45. رژیم حاوی لیموناد برای افرادی است که دارای روده تحریک پذیر هستند، است.

46. لیمو حاوی پتاسیم، کلسیم، مس و منیزیم است که برای داشتن استخوان های قوی مهم هستند. نوشیدن روزانه آب لیمو باعث تقویت استخوان ها می شود و از درون شما رل قوی می سازد. خوردن روزانه آب لیمو یک روش کارآمد برای نابود کردن کرم روده است. پوست لیمو دارای تانگرتین است که برای اختلالات مغزی مثل بیماری پارکینسون موثر است.

مزایای شگفت انگیز لیمو ترش

مزایای شگفت انگیز لیمو ترش

به درمان مویرگهای ضعیف کمک می کند که علت اصلی شکستگی C مصرف روزانه ویتامین 47. رگ های خونی صورت هستند

کمک می کند scurvy موجود در لیمو کمک می کند به درمان C ویتامین 48.

نیروی دریایی بریتانیا کشتی های خود را پر لیمو می کند که هر نفر در هر روز حداقل یک 49. اونس آب لیمو بخورد

ماهیت اسیدی لیمو در درمان نفس بد بو کمک می کند. 50.

یک لیمو را بردارید و آنرا به دو قسمت تقسیم کنید. کمی نمک و جوش شیرین بزنید و آنها را و 51. روی دندانها و لثه هایتان بمالید. اینکار دندان های شما را سفید تر می کند

در رژیم غذایی C بسیاری از مطالعات به این نتیجه رسیده اند که ترکیب دوز بالایی از ویتامین 52. باعث کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی می شود و از این رو شانس سکته مغزی را کمتر می کند.

لیمو حاوی خواص ضد انعقادی است که بدین معناست که می تواند باعث جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش خونریزی داخلی شود.

خواص لیمو ترش برای سلامتی

خواص لیمو ترش برای سلامتی بدن

آب لیمو را به عنوان چاشنی برای سلامتی اضافه کنید. 54.

است که محصول مهمی برای جلوگیری از بیماری های مرتبط با C آب لیمو غنی از ویتامین 55. سیستم تنفسی است.

آب لیمو در مدت کوتاهی باکتری های وبا را از بین می برد. 56.

ریختن آب لیمو در سوراخهای بینی یک درمان قدیمی و بسیار موثر برای خونریزی بینی است. 57.

موثر hemorrhagia و menorrhagia اگر به طور منظم مصرف شود، آب لیمو در درمان 58. است.

لیمو غنی از ترکیبات ضد ویروسی است که آن را در درمان هپاتیت بسیار موثر می کند. عادت 59. داشتن برای هرروز خوردن یک لیوان آب لیمو برای به حداقل رساندن گرمزدگی بسیار عالی است

نوشیدن روزانه لیموناد یک درمان طبیعی برای ضعف و ناتوانی است. 60.

دارید، سعی کنید آب لیمو را هر روز مصرف کنید. این مسئله را بدون هیچ D اگر کمبود ویتامین 61. مشکلی حل خواهد کرد

درمان بیماری های پوستی با لیمو

درمان بیماری های پوستی با لیمو ترش

چرا به آرایشگاه می روید وقتی می توانید پاهایتان را در خانه زیبا کنید؟ پاهایتان را در آب داغ 62. بگذارید تا ماهیچه ها آرام شوند و سپس با آب لیمو بساوید. آب داغ منافذ شما را نرم می کند، و آب لیمو به عنوان یک رطوبت دهنده کار خواهد کرد

آب لیمو به عنوان یکی از بزرگترین درمان های خانگی برای روماتیسم حاد عمل می کند. درد را 63. متوقف می کند و تورم و قرمزی منطقه را کاهش می دهد

تکه لیمو بر روی محل بیماری کورن خود بگذارید و ببندید تا به طور طبیعی خوب شود. به من 64.
اعتماد کنید کار می کند

است که جذب آهن را بیشتر می کند C لیمو غنی از ویتامین 65.

لیمو غنی از آنتی اکسیدان ها است، و در نتیجه، آن را در معالجه بیماری های پوستی مانند اریتم 66.
معجزه می کند. آب لیمو کمک به حل اسید اوریک و دیگر سموم می کند. همچنین نیز برای صفرا
نیز مفید است. به تحریک کبد و سم زدایی آن کمک می کند

فواید لیمو برای پوست

فواید لیمو ترش برای پوست

فواید لیمو ترش برای پوست صورت

برای از بین بردن پف چشم که ناشی از کمبود خواب و خستگی مغید است، آب لیمو را با یک 67.
تکه پنبه کوچک استفاده کنید. چند دقیقه صبر کنید و سپس با استفاده از آب سرد شستشو دهید

است، که در سنتز کلاژن کمک می کند و تیرگی و کبودی را در زیر C لیمو غنی از ویتامین. 68.
.چشمان شما کاهش می دهد

موجود در لیمو ویژگی های ضد پیری دارد و به شما کمک می کند تا از چین و C ویتامین. 69.
چروک ها خلاص شوید. برای تهیه ماسک ضد چروک، یک قاشق غذاخوری عسل و چند قطره آب
لیمو را با چند قطره روغن بادام (شیرین) مخلوط کنید تا خمیری تهیه شود. سپس آن را روی صورت
بگذارید، اجازه دهید 15-20 دقیقه بماند و سپس آن را بشوید

یکی از مزایای مؤثر لیمو، وجود خواص ضد باکتری است. مالش محلول لیمو رقیق شده در . 70.
.پوست می تواند آکنه را کاهش دهد

داشتن یک پوست صاف واقعا دشوار است، به ویژه هنگامی که در ناحیه اطراف بینی جوش های . 71.
سرسياه وجود داشته باشد. اسید سیتريک موجود در آب پوست را نرم کرده و با استفاده از فشار ملایم
می توان تخلیه کرد

لیمو ترش برای پوست

کاهش لک های پوستی با لیمو ترش

خواص ضد ویروسی لیمو در کشتن ویروس سبب تبخال می شود. بنابراین، دفعه بعد که شما به 72.
دنبال یک درمان برای تبخال بودید، سعی کنید از لیمو یا پالپ لیمو استفاده کنید

لیمو یکی از مواد مورد استفاده برای داشتن پوست درخشان است. 73.

خواص سفید کنندگی آن به کاهش لک ها و علائم کمک می کند. 74.

لکه های تیره موجود در صورت، ناشی از قرار گرفتن در معرض آفتاب یا بارداری با مصرف آب 75.
لیمو از بین می روند

سفید شدن پوست با لیمو

لیمو ترش راهی برای سفید شدن پوست

است که باعث می C استفاده از آب لیمو بر روی ناخن ها بسیار عالی است، زیرا دارای ویتامین 76.
شود ناخن سالم و قوی شوند. برای کمک داشتن ناخن های سالم، ناخن هایتان را در یک کاسه آب
لیمو به مدت 10 دقیقه قرار دهید. سپس آنها را در مخلوط آب گرم و سرکه سفید غوطه ور کنید. و با
آب بشوید و تفاوت را ببینید

آب لیمو، هنگامی که با سیب، عسل و زردچوبه مخلوط می شود، یک روش واقعا موثر در 77.
درمان ملاسما است

اسید مالیک موجود در این مواد خام به روشن شدن پوست می کمک می کنند. اگر شما در 78.
جستجوی یک راه حل برای خلاص شدن از شر این کرم های غیر طبیعی هستید، از یک پک صورت
لیمویی استفاده کنید که می تواند لک های روی پوست شما را روشن کند

در اینجا چگونگی تهیه این ماسک وجود دارد

برای این، شما نیاز به سفیده تخم مرغ و یک قاشق چای خوری لیمو خواهید داشت. کمی بادام را
برای یک شب در شیر قرار دهید. صبح پوستشان را بکنید و له کنید تا خمیری شود. سپس همه مواد را
باهم مخلوط کنید. مخلوط را روی صورتتان بگذارید برای 20 دقیقه تا خشک شود. سپس با آب
بشوید.

اگر گرمای سوزان پوست شما را تیره کرده، وقت آن است که شما سحر و جادو لیمو را تجربه 79.
کنید. گلاب و آب لیمو را دو بار در روز برای از بین بردن تیرگی خود استفاده کنید

فواید لیمو ترش

از بین بردن تیرگی پوست با لیمو ترش

و اسید آسکوربیک موجود در لیمو در بازسازی موثر کلاژن کمک می کند که به C ویتامین. 80
نوبه خود به روشن کردن لک ها و جوش ها کمک می کند

آب لیمو را در محل آسیب دیده بزنید و آن را یک شب نگه دارید. این کار در درمان اگرما. 81
کمک می کند

اسید سیتریک موجود در لیمو به عنوان بهترین عامل برای صاف کردن پوست و پر کردن تمام تو. 82
رفتگی های قابل مشاهده مفید است. فقط حتما آب لیمو را رقیق کنید

املاح لایه بردار آب لیمو تازه در حذف پوست مرده شگفت انگیز عمل می کند و در نتیجه، از. 83
بین بردن کیست آکنه کمک می کند. آب لیمو تازه را به منطقه آسیب دیده بزنید و آنرا پس از 10
دقیقه با آب سرد شستشو دهید

برای از بین بردن لکه های تیره، می توانید آب لیمو را روی یک پنبه بزنید و آن را روی پوست. 84
آسیب دیده بمالید. این کار لک های تیره را روشن می کند

موجود در لیمو به خشی سازی رادیکال های آزاد که باعث پیری و بیماری می شوند C ویتامین. 85
کمک می کند

خواص طبیعی رطوبت رسانی آب لیمو همراه با اثر ضد میکروبی برای پاکسازی پوست شگفت 86.
آور است.

فواید درمانی لیمو

لیمو ترش درمانی مفید برای التیام پوست های آسیب دیده

برای داشتن بهترین نتایج، آب لیمو را به طور مستقیم بر روی پوست آسیب دیده بزنید و آن را با 87.
آب سرد شستشو دهید.

لیمو بهترین درمان پوست چرب است. کمی تخم مرغ، عسل و توت فرنگی را با لیمو مخلوط 88.
کرده و روی پوست خود بمالید. سپس آن را بشوید تا یک پوست بدون روغن و درخشان داشته
باشید.

خواص ضد عفونی لیمو در کشتن میکروب ها و جرم ها در زخم کمک می کند. 89.

شما می توانید از لیمو برای خلاص شدن از خشکی غیر طبیعی پوست استفاده کنید. 90.

یک قاشق چایخوری روغن گیاهی و 4/1 قاشق چای خوری آب لیمو را مخلوط کنید. این مخلوط را به تمام مناطق خشک بدن مانند دست ها، آرنج ها، پاشنه ها و سایر قسمت های بدن خود بزنید. اجازه دهید 10-15 دقیقه بماند و سپس با آب بشویید.

91. سعی کنید از این خمیر لیمو برای داشتن پوست صاف استفاده کنید.

یک موز رسیده و چند قطره آب لیمو را در یک کاسه مخلوط کرده تا یک خمیر تهیه شود. این خمیر را روی صورتتان بگذارید و بگذارید تا خشک شود. پس از شستن صورتتان پوست صاف و نرم خواهید داشت.

زیبایی پوست با لیمو ترش

زیبایی پوست با فواید لیمو ترش

92. لیمو نیز به عنوان سفید کننده طبیعی کار می کند.

دو قاشق غذاخوری آب لیمو، دو قاشق غذاخوری گوجه فرنگی و دو قاشق غذاخوری شیر را در یک کاسه مخلوط کنید. مخلوط را روی صورت و بدن خود بمالید. این مخلوط به عنوان سفید کننده طبیعی کار می کند.

استفاده از آب لیمو برای به دست آوردن پوستی سالم و شاد. 93.

چهار قاشق غذاخوری ماست و سه قاشق چای خوری آب لیمو را خوب مخلوط کنید. سپس یک قاشق چای خوری روغن سبوس دار (هر نوع) را اضافه کنید. این مخلوط را با زدن ضربات کوچک به پوست خود بمالید. اجازه دهید 10-15 دقیقه بماند، و بعد بشوید.

برای به دست آوردن پوستی جوان به طور طبیعی، شما نیاز به آب لیمو، یک قاشق چای خوری گلیسرین و یک فنجان شیر دارید. مواد را مخلوط کرده و روی بدن و صورت خود بگذارید. بگذارید 25 تا 30 دقیقه بماند و سپس آن را بشوید. بهترین زمان برای استفاده از این مخلوط قبل از رفتن به رختخواب است. برای گرفتن بهترین نتایج، هر شب برای یک هفته انجام دهید. این کار را همچنین برای جوش و زخم ها نیز کار می کند و همچنین خشکی و آفتاب سوختگی شما را از بین می برد.

درمان آفتاب سوختگی با لیمو ترش

درمان آفتاب سوختگی با لیمو ترش

مزایای لیمو برای مو

خواص ضد قارچی لیمو شوره سر را از بین می برد. 94.

لیمو در پوشش دادن موهای خاکستری با ایجاد نور و نرم کمک می کند. موهای خود را با آب 95. لیمو بشوید.

چند قطره آب لیمو را با آب آملا مخلوط کرده و هر شب قبل از خواب، این مخلوط را مصرف 96. کنید. این کار نه تنها ریزش مو را متوقف می کند، بلکه باعث جلوگیری از سفید شدن زودرس مو نیز می شود.

لیمو ترش برای مو

فواید لیمو ترش برای مو

پوست سر را متعادل می کند، PH لیمو در درمان خارش پوست سر بسیار مفید است زیرا سطح 97. در نتیجه باعث کاهش چربی اضافی پوست سر می شود که عامل اصلی تولید شوره سر هستند.

آب لیمو نیز به دلیل ماهیت اسیدی اش در کشتن شپش ها بسیار موثر است. از مخلوط سرکه، 98. تخم مرغ و سیر استفاده کنید تا با این مشکلات مربوط به شپش ها خداحافظی کنید.

لیمو به عنوان یک نرم کننده عالی برای موهای خشک و آسیب دیده عمل می کند. آب لیمو را با 99. 4/3 فنجان روغن زیتون 2/1 فنجان عسل مخلوط کنید و آن را روی موهایتان بزنید. اجازه دهید نیم ساعت تا یک ساعت بماند و سپس آبکشی کنید واز شامپو ملایمی برای شستن استفاده کنید.

لیمو همچنین دارای خواصی برای توقف ریزش مو است. مراحل زیر را برای استفاده صحیح 100. آب لیمو روی موهای خود دنبال کنید. 3-4 قاشق غذاخوری روغن نارگیل و آب نیمه از لیمو را مخلوط کنید و بر روی مو یک بار در هفته استفاده کنید. این کار را 2-3 هفته انجام دهید.

استفاده های دیگر لیمو 101. :

کاربردهای لیمو ترش

کاربردهای لیمو ترش در آشپزخانه

است که اثرات ضد انعقادی روی کک را نشان می دهد d-limonene لیمو حاوی

آب لیمو متمرکز به عنوان یک عامل ضد انعقادی بر روی کک ها عمل می کند.

از یک بطری اسپری برای اسپری کردن آب لیمو در تمام مناطق آلوده استفاده کنید

قدرت تمیز کردن قوی آب لیمو در پاک کردن لکه های میزها، صندلی ها و یا هر مبلمان کمک بزرگی است

از آنجا که لیمو خواص ضد میکروبی دارد، آب لیمو می تواند به عنوان یک نگهدارنده برای افزایش دادن مدت زمان نگهداری مواد غذایی استفاده کرد.

گاهی اوقات لکه های چرب روی اجاق گاز، یا روی میز آشپزخانه یا شاید میز ناهار خوری وجود دارد که پاک کردن این لکه ها بسیار سخت است. این مشکل را می توان با استفاده از لیمو از بین برد. لیمو را بردارید و آن را نصف کنید. کمی نمک را روی نصفه لیمو بپاشید و آن را روی لکه های چرب بمالید. سپس با یک پارچه تمیز پاک کنید. تخته های برش اغلب نادیده گرفته می شوند و بسیاری از باکتری ها بر روی آنها رشد می کنند.

لیمو ترش در خانه داری

جادوی لیمو ترش در خانه داری

شما می توانید یک لیمو را برای تازه کردن تخته برش استفاده کنید. نصفه لیمو را بردارید و آن را بر روی تخته بمالید و بعد آن را با آب بشویید.

گاهی اوقات، هنگام خوردن میوه ها، رنگ میوه روی لباس هایتان می ریزد. از آنجا که لیمو یک سفید کننده طبیعی است، می تواند این لکه ها را کاملاً از بین ببرد. نصف لیمو را بردارید و آن را بر لکه به همراه جوش شیرین بمالید تا لکه ناپدید شود.

کمی آب لیمو را روی یک پارچه نرم بریزید و کفش خود را با آن پاک کنید. آب لیمو کفش های شما را براق کرده و خاکش را نیز پاک می کند.

سینک ظرفشویی و قابلمه ها با رسوبات آب و سایر رسوبات روی آنها کثیف می شوند. از آب لیمو برای خلاص شدن از شر آنها استفاده کنید. برای تمیز کردن این موارد، از آب لیمو بر روی لکه های مورد نیاز استفاده کنید. پس از مدتی آبکشی کنید و با پارچه روی آنها را بکشید تا لکه ها پاک شوند.

کاربردهای لیمو ترش

کاربردهای لیمو ترش در خانه

گاهی اوقات انفجار و پاشیدن مواد غذایی باعث ایجاد خرابی و کثیفی در فر و گاز و مایکروویو می شود شما می توانید از پوست لیمو برای خلاص شدن از شر این کثیفی ها استفاده کنید. برای این منظور کمی آب و لیمو را در یک کاسه در مایکروویو قرار دهید. اجازه دهید پنج تا شش دقیقه بجوشد. اجازه دهید بخار آب جوش بخورد مایکروویو را پر کند. بخار فشرده کمک خواهد کرد که مواد غذایی کثیف نرم شوند. سپس کاسه را بردارید و مایکروویو را با استفاده از یک حوله پاک کنید.

از پوست کن یا چاقو استفاده کنید تا پوست های لیمو را برای ریختن در نوشیدنی ها و کوکتل ها استفاده کنید. این پوست ها را در یک ظرف بسته بندی شده و یا کیسه ی بسته در یخچال نگهداری کنید.^{۹۲}

ضررهای چای

عوارض مصرف بیش از حد چای سیاه برای سلامت بدن

چای سیاه یکی از نوشیدنی های رایج است که سالها از آن به دلیل خواص دارویی استفاده می شود. تحقیقات جدید نشان می دهد ترکیبات موجود در این گیاه نقش مهمی در کاهش چاقی ، دیابت ، سرطان و بیماری های قلبی دارد اما این نوشیدنی به دلیل داشتن کافئین اثرات جانبی مثل بی خوابی ، مشکلات تنفسی و افزایش ضربان قلب دارد و مصرف آن برای برخی افراد توصیه نمی شود. در این بخش از سلامت نمناک به عوارض مصرف چای سیاه می پردازیم پس با ما همراه باشید

: اسهال

کافئین جز اصلی تشکیل دهنده چای سیاه است، بنابراین اگر روزانه آن را مصرف کنید، می تواند منجر به اسهال شود زیرا کافئین سیستم گوارشی را تحریک می کند بنابراین اگر این چای را بیش از حد بخورید، می تواند اثر منفی بر روی سلامت داشته باشد. علاوه بر این، تاثیر مستقیمی بر سیستم

عصبی مرکزی دارد و باعث می شود که در حوادث کوچک احساس ناراحتی کنید. مصرف چای سیاه در دوزهای زیاد می تواند منجر به مشکلات هاضمه، بیخوابی، واریس و تپش های قلب شود.

اسهال

: یبوست

چای سیاه حاوی تانین است. حضور این ماده به ذخیره رسوب شیمیایی بدن کمک می کند و مصرف بیش از حد چای سیاه می تواند باعث یبوست در بدن برخی افراد شود زیرا بدن شروع به ذخیره مقدار زیادی از مواد زائد می کند.

: ناراحتی معده

همان طور که قبلا گفته شد، چای سیاه حاوی کافئین است بنابراین با ورود این عناصر به شکم معده مواد اسیدی مختلفی تولید می کند که هضم آن برای بدن آسان نیست. بنابراین، معده احساس ناراحتی می کند. علاوه بر این، اگر مبتلا به سرطان معده یا سرطان هستید از مصرف چای سیاه اجتناب کنید.

: بیماری های قلب و عروق

مصرف چای سیاه به دلیل داشتن کافئین برای بیماران مبتلا به حملات قلبی یا بیمارهای قلب و عروق توصیه نمی شود هم چنین بیماران مبتلا به ورم معده یا زخم معده به دلیل افزایش اسیدیته باید از مصرف آن اجتناب کنند.

عوارض چای و مضرات چای

: مسائل زیبایی

مصرف منظم چای سیاه در طول زمان باعث تغییر رنگ، سایش و لکه روی دندان ها می شود؛ بنابراین چای سبز یا دمنوش های دیگر را برای جلوگیری از این امر مصرف کنید

: کاهش جذب آهن

مصرف چای سیاه با محدود کردن جذب آهن باعث مشکلاتی می شود. نوشیدن چای به اندازه یک فنجان با غذا جذب آهن غیر هموگلوبینی را حدود 70 درصد کاهش می دهد اما نباید خطری برای افراد سالم داشته باشد و اگر در جذب آهن مشکل دارید، می توانید چای را با فاصله از غذا مصرف کنید.

: تداخلات دارویی

اگر مقدار زیادی چای سیاه را به طور منظم بخورید، ممکن است دچار مسمومیت دارویی خاص با آلبوترول، کلوزاپین و متاپروترنول شوید همچنین می تواند اثرات دارویی مانند کاربامازپین ، والپروات ، پنتو باریتال را کاهش دهد. بنابراین در صورت مصرف دارویی خاص حتما با پزشک مشورت کنید.

عوارض چای

: مشکلات بارداری

مصرف کافئین را به کم تر از 200 میلی گرم روزانه، بسته به غلظت آن محدود کنید زیرا، برخی مطالعات نشان می دهند مصرف بالای کافئین ممکن است با کاهش وزن جنین و خطر بالای سقط جنین همراه باشد.

: سرگیجه

اگر چه احساس سرگیجه، یکی از اثرات جانبی نوشیدن بیش از حد کافئین چای است که این نشانه به طور معمول با مصرف دوزهای زیادی کافئین مرتبط است، بخصوص آن هایی که بیش از 400 - 500 میلی گرم یا تقریبا 6 - 12 فنجان (1.4 - 2.8 لیتر) چای می نوشند

: سردرد

مصرف کم کافئین می تواند به تسکین انواع خاصی از سردرد کمک کند. با این حال، هنگامی که بیش از اندازه مصرف شود اثر معکوس رخ می دهد و موجب سردرد مکرر می شود.

برخی تحقیقات نشان می دهند مصرف 100 میلی گرم کافئین در هر روز می تواند باعث سردرد روزانه شود، اما مقدار دقیق مورد نیاز در افراد متفاوت است. چای نسبت به دیگر انواع نوشیدنی های مانند سودا و قهوه، کافئین کمتری دارد.

ایجاد سردرد

: سوزش معده

کافئین موجود در چای سیاه می تواند موجب سوزش معده و یا بدتر شدن علائم برگشت اسید معده شود. تحقیقات نشان می دهند کافئین می تواند اسفنکتر، که مری و شکم را جدا می کند شل کرده و اجازه جریان آسان محتویات اسیدی معده به مری را بدهد. البته نوشیدن چای لزوماً باعث سوزش معده نمی شود و افراد با مصرف برخی خوراکی ها واکنش بسیار متفاوت نشان می دهند.

: افزایش اضطراب، استرس و بی قراری

برگ چای سیاه به طور طبیعی حاوی کافئین است که مصرف بیش از حد آن موجب احساس اضطراب، استرس و بی قراری می شود. یک فنجان متوسط (240 میلی لیتر) چای حاوی حدود 11 تا 61 میلی گرم کافئین است که بستگی به روش دم کردن دارد.

: کم خونی

مصرف چای مخصوصا بلافاصله بعد از صرف غذا ، مانع از جذب آهن موجود در غذا می شود، در نتیجه منجر به بروز بیماری کم خونی مزمن در مصرف کنندگان می شود. تانن یکی از ترکیبات چای است که مزه تلخی به آن می دهد در صورت ترکیب با آهن، ایجاد رسوب می نمایند. درشت و سنگین بودن ملکول های رسوب، توسط بدن جذب نمی شوند و به همین دلیل اگر چای بلافاصله بعد از آن غذا مصرف شود، از جذب آهن آن جلوگیری می کند. همچنین باعث کندی لخته شدن خون می شود.

عوارض جدی چای

: آلزایمر

مصرف بالای چای که حاوی آلومینیوم است، می تواند یکی از علل بروز آلزایمر باشد.

چای سیاه معمولا حاوی کافئین بیشتری نسبت به چای سبز و سفید است و هر چه بیشتر چای خیس بخورد مقدار کافئین آن بیشتر می شود. در صورت دیدن چنین علائمی از خوردن زیاد چای سیاه اجتناب کنید^{۹۳}

خواص عسل در بخش دارویی ، درمانی و زیبایی

عسل مایعی شیرین است، که توسط زنبورها از شهد گلها ساخته می شود. عسل از لحاظ رنگ و شفافیت طبقه بندی می شود، مانند عسل کهربایی طلایی رنگ که اغلب مقداری قیمت بیشتری از انواع تیر طرح خود دارد. عطر و طعم خاص عسل، با توجه به نوع گل هایی که از آن شهد به دست آمده است، متفاوت است.

هر دو نوع عسل خام و پاستوریزه در دسترس همگان است. عسل خام به طور مستقیم از جدا شده و بسته بندی می شود و البته به همان میزان حاوی مقدار کمی مخمر، موم و گرده خواهد بود. این باور وجود دارد که مصرف عسل خام به حساسیت های کمک می کند. عسل پاستوریزه شده گرما داده شده است و ناخالصی های آن گرفته شده است.

عسل حاوی مقدار زیادی موادی مانند مونوساکاریدها، فروکتوز و گلوکز حدود 70 الی 80 درصد قند می باشد که شیرینی آن را فراهم می کند. عسل همچنین از ویژگی های ضد عفونی و ضد باکتریایی برخوردار است. علم پزشکی مدرن در صدد است تا از عسل در بهبود زخمهای مزمن و مبارزه با عفونت استفاده کند.

!حقایق درباره عسل

عسل از پنج هزار سال پیش برای امور استفاده می شده است. عسل می تواند جایگزین قند در وعده های غذایی باشد که یک انتخاب بهتر است. عسل را به کودکان زیر یک سال ندهید

: ویژگی های عسل

یک قاشق سوپ خوری عسل شامل 64 کالری، 3/17 گرم قند و عاری از فیبر، چربی و پروتئین است.

استفاده از عسل فراوری شده و و بدون قند می تواند منجر به فواید طولانی مدت شود. عسل به اثرات تسکین دهنده مواد آنتی اکسیدان و ضد میکروب شناخته شده است. همچنین عسل حاوی مواد معدنی مانند آهن، کلسیم، فسفات، سدیم، کلر، پتاسیم و منیزیم است

.مشخصات ارائه شده در ادامه بخش سلامت نمناک نشان دهنده مواد تشکیل دهنده عسل است

درصد فروکتوز 38/2

درصد گلوکز 31/3

درصد مالتوز 7/1

درصد سرکاری 1/3

درصد آب 17/2

درصد قندهای پیچیده 1/5

درصد خاکستر 0/2

درصد مواد دیگر 3/2

مقدار کمی از حالت اسیدی عسل به ممانعت از رشد باکتری ها کمک می کند در حالیکه اجزای آنتی اکسیدانی آن، رادیکال های آزاد و بیماریهای مرتبط با آن را از بین میبرد

ویژگی های فیزیکی عسل با توجه به گل ها و آبی که از آن تهیه شده است، متفاوت است

تاریخچه عسل:

انسان ها از هشت هزار سال پیش شروع به کشت عسل کردند قدیمی ترین عسل به جا مانده در گرجستان کشف شد. عسل به طور گسترده در مصر و یونان باستان استفاده می شده است. بعد از طی سالها عسل جایگاه خود را در طب سنتی چینی و هندی نیز پیدا کرد

خاصیت عسل

ویژگی ها و تاریخچه عسل

فواید و خواص درمانی عسل

کمک به درمان سرفه و سرماخوردگی

تحقیقات نشان می دهند که عسل می تواند یک متوقف کننده خوب و موثر برای سرفه باشد. در یکی از مطالعات یافت شد که عسل می تواند سرفه های شبانهگاهی را کاهش داده و خواب کودکان را بهبود بخشد. این مطالعه همچنین عنوان می دارد که عسل حتی می تواند به اندازه ی داروی ضد سرفه دکسترومتورفان موثر باشد. البته قبل از دادن عسل به کودکان خود با پزشک خود مشورت کنید. مخلوطی از آبليموی گرم با عسل می تواند وی را درمان کند همچنین حالت احتقان در گلو را از بین برده و مانع است کم آبی شود. استفاده از عسل همچنین می تواند سرما خوردگی را تا دو روز کاهش دهد.

عسل برای تنظیم فشار خون

در یکی از مطالعات که در سال 2011 منتشر شد، مشخص شد که عسل اثر مفیدی بر روی فشار خون بالا دارد. همچنین در یک آزمایش آثار مطلوبی بر روی موش های آزمایشگاهی که کالری زیادی مصرف کرده بودند، داشت

:عسل برای التیام سوختگی ها و زخم ها

در زخم ها و به خصوص، استفاده زود هنگام از عسل می تواند ریسک زخم شدن و تغییر شکل ها را کاهش دهد. در مورد سوختگی های کوچک، می توانید ابتدا بلافاصله با ریختن آب و کاهش دمای آن، مقداری عسل بر روی قسمت آسیب دیده بریزید. عسل همچنین می تواند به درمان زخم معده و زخم های مزمن کمک کند

:عسل برای بهبود سلامتی قلب

آنتی اکسیدان های موجود در عسل به محافظت از قلب کمک می کنند. عسل همچنین می تواند، بی نظمی ها و در هم ریختگی های ناشی از اکسیداسیون که به کلسترول بد خون مربوط است را کاهش دهد. این موضوع به صورت پیش فرض سلامتی قلب را بهبود می بخشد. اخیرا یافته شد که عسل شکل موادی که باعث تنگ شدن شریان های قلب می شوند و عامل بروز حمله قلبی هستند را کاهش می دهد. از طرفی پلی فنل موجود در عسل می تواند در سلامتی قلب نقش داشته باشد

ویژگی عسل

بهبود سلامت قلب با عسل

عسل برای از بین بردن ریسک دیابت

دامنه شاخصه قندی عسل در هر جا بین 45 تا 64 است که یک معیار متعادل است. چنانچه پیش از این هم در بخش سلامت نمناک گفتیم با توجه به مطالعات انجام شده در ایران؛ مصرف عسل برای وزن و چربی بدن افراد مبتلا به دیابت، آثار مفیدی دارد. در مطالعه دیگری نشان داده شد که اگر داروهای ضد دیابتی با عسل ترکیب شود، آثار مفیدتری بر روی بیماران مبتلا به دیابت خواهد داشت.

عسل برای درمان دندان درد

در یکی از مجلات بین المللی که عسل می تواند دندان درد را درمان کند. البته علاوه بر آن تحقیقات ثابتی بر روی این ادعا هنوز انجام نشده است لذا درباره این موضوع با دندان پزشک خود صحبت کنید.

عسل برای کمک به مبارزه با سرطان

ترکیبات فنولیکی موجود در عسل ویژگی های ضد سرطانی دارند که می توانند از بسیاری از بیماری های سرطانی، ممانعت کنند. همچنین عسل فعالیت ضد التهابی دارد که آن را بهترین غذا برای ممانعت از سرطان ساخته است. حتی عسل سیستم بدن انسان را تعدیل می کند که این موضوع آن را برای درمان سرطان موثر تر می سازد.

:عسل برای از بین بردن ریفلاکس اسید معده

از آنجا که عسل غنی از مواد آنتی اکسیدان است و از آنجا که می تواند رادیکال های آزاد را از بین ببرد پس می تواند ریفلاکس اسید او را نیز از بین ببرد. (به طوری که رادیکال های آزاد، پوشش سلول های دستگاه گوارشی را از بین می برد). عسل ممکن است برای درمان التهاب مری نیز به کار گرفته شود. ساختارهای می توانند به غشای مخاطی مری کمک کنند. عسل حتی می تواند به تسکین گلودرد نیز کمک کند، که به این منظور آن را با چای گیاهی ترکیب کرده و مصرف می کنند تا آن را بهبود دهد.

:عسل برای درمان مشکلات معده

ویژگیهای آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی عسل می تواند دامنه گسترده ای از مشکلات معده را درمان کند. شما می توانید عسل و آبلیمو را در آب گرم حل کرده تا تاثیر خوب آن را ببینید. یک قاشق از عسل خام می تواند از تولید بیش از حد گاز معده ممانعت کند. همچنین عسل می تواند آثار زیانبار مایکوتوکسین (سم تولیدی قارچ ها) را مهار کرده بسلامتی روده را بهبود دهد.

عسل برای سرفه

درمان مشکلات معده با استفاده از عسل

:عسل برای درمان آلرژی ها

یک فرضیه می گوید که خوردن عسل مانند خوردن گرده های گل است که با این کار حساسیت ناشی از گرده ها را کاهش می دهد.

:عسل برای مقابله با عفونت ها

فعالیت ضد باکتری عسل می تواند نقشی در درمان عفونت ها داشته باشد. شرایط زخم های تازه را بهبود می بخشد و خاصیت چسبناکی بالای آن سد مقاومی را در مقابل عفونت ها به وجود می آورد. در حقیقت از دوران باستان از عسل برای درمان زخم های عفونی بهره می بردند. این مسئله مهم است که از عسل به عنوان مکمل استفاده شود نه به عنوان جایگزین. استفاده از عسل تنها در صورتی مورد ملاحظه است که دیگر فرآیندهای درمانی به شکست انجامیده باشند

:عسل برای افزایش انرژی

عسل خالص حاوی مقدار کمی از آنزیم ها، پروتئین ها، مواد معدنی و آمینو اسید هایی است که در افزایش انرژی بدن می توانند مشارکت داشته باشند. همچنین قند موجود در عسل می تواند انرژی بیشتری از قندهای مصنوعی به بدن بدهد

:عسل برای افزایش ایمنی

عسل و به خصوص عسل مانوکا حاوی متیل گلیوکسال بیشتری است که مسئول فعالیت ضد باکتری عسل است این ترکیب همچنین می تواند ارتقای ایمنی بدن نقش داشته باشد. از طرفی این ترکیب تولید سیتوکینز (پیام رسان سلولهای ایمنی بدن) را تحریک کنند

:عسل برای کمک به درمان ورم لوزه

اطلاعات تحقیقی میگویند که عسل مانوکا می تواند یک درمان امیدوار کننده برای ورم لوزه باشد. که به این علت که محتوای بالای متیل گلیوکسال باکتری استرپتوکوکوس (عامل ورم لوزه) را می کشد. مخلوط آب گرم با عسل نیز می تواند برای درمان ورم لوزه مفید باشد

عطر عسل

درمان ورم لوزه با مصرف عسل

:عسل برای کمک به کم کردن وزن

ترکیب منحصر به فرد قندها در عسل می تواند آنرا به یک غذای ایده آل برای کم کردن وزن بدل کند. جایگزین کردن عسل با قندهای مصنوعی و خوردن روزانه یک قاشق از عسل با یک نوشیدنی داغ میتواند میل شدید به قند را در مغز شما از بین ببرد

هرچند مطالعات سفت و سخت انجام نشده است اما تحقیقات اولیه نشان می دهد؛ 1 قاشق سوپخوری عسل دقیقاً قبل از خواب می تواند یک خواب راحت را بهبود دهد، شاید به این علت که گلیکوژن کبد به بالاترین حد خود رسیده است (در این حالت در کبد چربی ها و پروتئین ها به گلوکز تبدیل شده و این فرایند کاملاً شخصی را به خواب وامی دارد)

:عسل برای درمان حالت تهوع

آبلیمو با عسل می تواند حالت تهوع را درمان کرده و مانع از استفراغ شود. حتی خوردن یک قاشق سوپخوری از سرکه سیب به همراه عسل و مخلوط کردن آن با آب سرد قبل از رفتن به رختخواب شرایط حالت تهوع را بهتر میکند

:عسل برای بهبود سلامتی ناخن ها

هرچند شواهد کافی وجود ندارد، یکی از مطالعات می گوید که شاید اصل بتواند سلامتی ناخنها را بهبود بخشیده و به درمان قارچ انگشت پا کمک کند

:عسل برای درمان آسم

عسل می تواند به درمان سرفه کردن و خس خس سینه مربوط به آسم، کمک کند. تجمع خلط در مجاری نای عمده آسمان است که عسل آنها را از بین میبرد

:عسل برای از بین بردن اضطراب

می تواند خواب بهتری را ارتقا دهد، پس می تواند درمان خوبی برای بی خوابی باشد که یکی از علائم اضطراب است. تحقیقات نشان داده اند که خوردن عسل به همراه قبل از زمان خواب می تواند به از بین بردن اضطراب کمک کند

اضطراب و استرس

از بین بردن اضطراب

رفع اثرات زیانبار دخانیات

یکی از مطالعات دریافته است که مصرف عسل می تواند آسیبهای بیضه که ناشی از سیگار کشیدن است را کاهش دهد. عسل همچنین با استرس های ناشی از دخانیات مبارزه می کند. بعضی از کارشناسان می گویند عسل می تواند به خروج از اعتیاد کمک کند، که به تحقیقات بیشتری در این موضوع نیاز است

فواید عسل برای پوست

به کار بردن عسل روی پوست خود به صورت روزانه می تواند فواید بسیار خوبی داشته باشد. استفاده از ماسک عسل می تواند به درمان آکنه و نقاط سیاه روی صورت کمک کند. عسل همچنین می تواند مشکلات دیگری مانند پوست خشک را نیز درمان کند

عسل برای مبارزه با کنه

عسل ناخالصی ها را از منافذ پوست جذب کرده و به مانند یک عامل پاکسازی کننده عمل می کند و از آنجا که یک ضد عفونی کننده طبیعی به شمار می رود می تواند به پوست شما پاکی و التیام دهد.

شما می توانید به راحتی یک لایه نازک از عسل را روی صورت خود به نحوی که روی گردنتان
نچکد. بعد از 30 دقیقه با آب ولرم صورت خود را بشویید

اطمینان حاصل کنید که تست عسل روی پوست صورت خود را از قبل انجام داده اید چرا که بعضی
به عسل حساسیت دارند. به این منظور مقدار کمی از آن را به مدت 30 دقیقه روی فک خود چکانده
و بعد از آن اگر مشکلی نبود می توانید انجام دهید

همچنین بسیار مهم است که بدانید اگر آکنه رو صورت شما علت عفونت ناشی از باکتری داشته است
آن گاه اثر می تواند آن را درمان کند

عسل برای کمک به درمان چین و چروک

عسل یک روان کننده طبیعی است که می تواند لایه های بالایی پوست را مرطوب کند. این رطوبت
اضافی می تواند به بهبود چین و چروک کمک کند. عسل همچنین نقاط خشک، تحریک شده و
حساس را میتواند التیام دهد. از طرفی محتوای آنتی اکسیدانی عسل به تأخیر پیری پوست کمک می
کند.

برای داشتن یک ماسک ضد پیری عسل طبق آنچه در این بخش غنی سلامت نمناک می خوانید شما
می توانید یک قاشق سوپخوری از عسل را با مقادیر مساوی از پاپایا، شیر چرب یا ماست مخلوط
کنید. مخلوط حاصل را بر روی صورت خود مالیده و اجازه دهید به مدت 30 دقیقه روی صورت

تان باقی بماند، همچنین شما می توانید در حین مالیدن ماست بر روی صورت خود آن را ماساژ دهید که باعث بهبود گردش خون و استحکام پوست میشود. پس ماسک را با آب گرم شسته و صورت خود را با حوله خشک کنید.

همچنین عسل پوست را نرم و هیدراته را ترک میکند و چین و چروک و فاصله های خطوط را کم می کند. هر چند ماسک های عسل یک درمان کامل برای چین و چروک نیستند و از طرفی تمامی ماسک های عسل نمی توانند این کار را انجام دهند. پس این موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید.

عسل برای محو شدن زخم های آکنه

از آنجا که عسل یک مرطوب کننده طبیعی است. شاید به درمان زخم های آکنه کمک کند. گرچه تحقیق محکمی در این زمینه اثبات نشده است.

عسل برای آکنه

کمک به درمان زخم های آکنه با عسل

عسل برای نرم کردن لبهای خشک

استفاده از عسل خالص بر روی لبها می تواند به این موضوع کمک کند. فقط مقداری از عسل را روی لب هایتان قبل از خوابیدن در شب بمالید. عسل به داخل پوست جذب شده و لب ها یتان را نرم می کند. همچنین عسل می تواند اقدامات خوبی را برای لب های ترک خورده انجام دهد. اما قبل از این کارها با پزشک خود مشورت کرده چراکه مالیدن عسل روی لب ها در شب ریسک بوتولیسم را به همراه دارد

عسل برای از بین بردن زگیل

عسل مانوکا می تواند بسیار خوب برای این موضوع عمل کند. صرفا شما باید لایه ضخیمی از عسل را روی زگیل گذاشته و آن را برای 24 ساعت نگه دارید

عسل برای کمک به سفید کردن پوست

ممکن است عسل به چندین روش به سفید کردن پوست شما کمک کند. عسل در کنار ماست می تواند به خوبی کارگر باشد. یک قاشق سوپ خوری ماست تازه به همراه نصف قاشق سوپ خوری عسل را با هم مخلوط کنید. مخلوط به دست آمده را به مدت 15 دقیقه بر روی پوست خود قرار دهید سپس با آب گرم بشوید و هر روز این ماسک را تکرار کنید

عسل برای بهبود رشد مو

هرچند شواهد کمی در این باره موجود است با امتحان کردن آن نیز زیبایی وجود ندارد. می توانید عسل را با روغن زیتون مخلوط کرده تا از آن برای جلوگیری از ریزش مو و استحکام مو استفاده

کنید. به سادگی مقداری از روغن زیتون را گرم کرده و 2 قاشق سوپخوری عسل به آن اضافه کنید می توانید یک سفیده تخم مرغ نیست به آن اضافه کنید. به خوبی آن را هم زده و به نرمی آن را موهای خیس خود ترکیب کنید. اجازه دهید 15 دقیقه بماند و بعد از آن طبق معمول با شامپو بشویید. همچنین این مخلوط می تواند موهای خشک را نیز بهبود دهد

:عسل برای از بین بردن شوره سر

عسل خام در این زمینه استفاده بهتری دارد. فقط مقداری از عسل خام را با آب با نسبت نه به یک مخلوط کنید، این لوسیون را بر روی پوست سر خود ماساژ داده و اجازه دهید به مدت 3 ساعت بر روی سرتان بماند. این کار را هفته ای یک بار تکرار کنید

درمان شوره سر

از بین بردن شوره سر با استفاده از عسل

:عسل برای پاکسازی پوست سر

یک قاشق سوپخوری عسل خام را با 3 قاشق سوپخوری آب تصفیه شده ترکیب کنید. موهای تان را خیس کرده و چند قطره از این محلول را بر روی پوست سر خود بچکانید. به خوبی شستشو دهید

:عسل برای نرم کردن دستان

دستان خشک و خشن مسئله ای بسیار مرسوم است که می تواند با عسل حل شود. عسل ویژگی های روان کننده ای دارد که می تواند رطوبت را بیش از حد نیاز نگه داشته تا دستان نرم شوند و همچنین با رادیکال های آزاد مقابله کرده تا از علائم پیری پوست بر روی دستان شما جلوگیری کند. مقدار کمی از عسل را بر روی تمامی نقاط دستان بمالید و 10 الی 15 دقیقه منتظر بمانید. سپس دستانتان را شسته و یک کرم مرطوب کننده بر روی دستانتان بمالید. این کار را روزانه تکرار کنید و از دستان نرم تان لذت ببرید. جایگزین دیگر کردن مخلوط کردن میزان مساوی از عسل و گلیسرین است. این مخلوط را بر روی دستان خود مالیده و صبر کنید تا خشک شود. با آب ولرم آن را شسته و هر روز تکرار کنید.

راحت شدن از آگزما

مقدار کافی عسل را با مقدار مساوی از دارچین را مخلوط کرده و استفاده کنید تا از آگزما راحت شوید.

خواص عسل و فواید این شیرین پرخاصیت در طب سنتی

خواص عسل معجزه ای برای سلامتی بدن

مصرف عسل باعث از بین رفتن باکتری هایی مسبب ایجاد آکنه می شود

مالیدن عسل بر روی زخم ، زخم های دیابتی را درمان می کند

مصرف عسل به صورت موضعی سبب، نرمی پوست ، از بین رفتن سلول های مرده پوست ، کاهش
خط های ایجاد شده روی صورت و برطرف شدن خشکی آرنج و پاشنه پا می شود

اگر می خواهید موهایتان براق شود و از ایجاد موخوره جلوگیری نمایید حتما از نرم کننده حاوی
عسل، استفاده کنید

مصرف عسل سبب تسریع روند سوخت و ساز و کاهش وزن می شود

برای از بین رفتن ویروس و عفونت های باکتریایی ، عسل را با سیر خام،مصرف کنید

مصرف عسل تقویت کننده بینایی و تسکین دهنده گلودرد است و به عنوان شربت سینه نیز مصرف
می گردد

مصرف عسل سبب افزایش انرژی ، برطرف شدن خستگی مفرط و افزایش میزان هوشیاری ذهن می
شود

مصرف عسل سیستم ایمنی بدن را تقویت نموده و سبب رسیدن ماده مغذی، ویتامین و آنتی اکسیدان های لازم به بدن می شود

مصرف عسل جریان خون سازی را بهبود بخشیده و اینگونه از بیماری قلبی و آسیب به رگ ها و به خصوص مویرگ ها جلوگیری می کند

. مصرف عسل سبب تنظیم عملکرد روده و درمان قولنج و سندروم بی قراری روده ها می شود

مصرف عسل سبب تسکین سوختگی ، ضد عفونی شدن زخم ها ، کاهش التهاب و درد و تسریع روند درمان می شود

.مصرف عسل سبب کاهش میزان اضطراب شده و مانند مسکن عمل می کند

بدن را قلیایی می کند PH اگر عسل مصرف نمایید آرامش و خواب شما بهبود یافته و میزان

.مصرف عسل از شکل گیری تومورهای سرطانی جلوگیری می کند

مصرف عسل سبب کاهش سوء هاضمه و رفلکس اسیدی و درمان زخم های دستگاه گوارش می شود.

آنزیم های طبیعی موجود در عسل سبب بهبود روند هضم غذا می شود

برای پاکسازی بدن یک لیوان آب ولرم با عسل و آب لیمو را به صورت ناشتا مصرف کنید

عسل خاصیت ضد قارچی دارد و جویدن موم آن، علایم تب یونجه را برطرف می کند

مصرف عسل سبب برطرف شدن تشنگی و علایم گرمزدگی شده و سبب متوقف شدن سکسکه می گردد.

عسل خاصیت ملین دارد و از ابتلا به یبوست جلوگیری می کند

برای تسکین آسم ، عسل را با فلفل سیاه و زنجبیل به صورت مخلوط مصرف کنید

برای کنترل فشارخون آب سیر را همراه با عسل مصرف کنید

برای بهبود آرتريت، عفونت مثانه و نفخ معده مخلوط عسل، دارچين در آب جوش بنوشيد

مصرف عسل سبب کاهش كلسترول مضر می شود

برای كند شدن روند پيري، تقويت قدرت شنوايي و رفع بوی بد دهان عسل مصرف نماييد

برای متوقف شدن دندان درد و کاهش ريزش مو از مخلوط عسل، دارچين و روغن زيتون داغ به صورت موضعی استفاده نماييد

هرگز به نوزادان زیر يكسال خود عسل ندهيد زیرا عسل حاوی هاگ های قارچ است و سیستم ایمنی بدن نوزادان نمی تواند با آن مقابله کند⁹⁴

(گوشت ها (پروتئین ها)

از میان چهارپایان؛ گوشت گوسفند، گاو، شتر، آهو و برخی دیگر از حیوانات حلال است و گوشت چهارپایان درنده خو، دارای دندان تیز و چنگال و ناخن های تیز مانند شیر، پلنگ ، روباه، کفتار،

شغال، گربه و... حرام است همچنین گوشت چهارپایان حلال گوشتی که ذبح اسلامی نشده و یا مردار شده اند، حرام است.

و از حیوانات دریایی، گوشت ماهی های پولک دار و میگو حلال است. گوشت پرندگان نیز حلال است جز پرندگانی که فاقد چینه دان و سنگدان و خار عقب پا هستند و یا مانند عقاب و کرکس دارای چنگال اند.

گوشت حیوانات حلال گوشت سرشار از پروتئین است که نیاز بدن را تامین می کند و کمتر غذایی می تواند جایگزین آن شود. در آیات و روایات گوناگونی به خوردن گوشت سفارش شده است

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ...وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ؛ (سوره نحل: 5) (خداوند) چهارپایان را برای شما آفرید... و از « گوشت آنها می خورید.

در روز عید قربان که حاجیان پس از اعمال سنگین مناسک نیاز به پروتئین دارند، خداوند به خوردن گوشت قربانی دستور داده است.

فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ؛ (سوره حج: 29) و از گوشت آنها (قربانی) بخورید و بینوای فقیر « را اطعام کنید.

در جنگ خندق پس از خستگی سربازان اسلام در حفر خندق، دعوت کرد. در روایت آمده که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «خیر الادام فی الدنیا والاخره اللحم؛ بهترین خوراکی در دنیا و آخرت گوشت است».

چرا که گوشت موجب روئیدن گوشت بر بدن، توانمندی، قدرت بخشیدن به بینایی و شنوایی و... می شود. ترک گوشت فساد بدن را در پی دارد. از این رو رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هر کس .چهل روز گوشت نخورده باشد، پس باید پولی قرض کند و گوشت تهیه کرده و بخورد

نیز امام صادق علیه السلام فرمود: «هر کس چهل روز خوردن گوشت را ترک کند، خلق و خوی او .»بد و زشت می شود

لیکن باید از افراط در خوردن گوشت و اعتیاد به آن پرهیز کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «هر .»کس چهل روز (پشت سرهم) گوشت بخورد، سنگدل می شود

از روایات برمی آید که خوردن گوشت هر سه روز یک بار مناسب است. سباباطی می گوید: از امام .(صادق علیه السلام درباره خوردن گوشت پرسیدم؟ فرمود: هر سه روز (یک بار

ادریس بن عبدالله می گوید: در محضر امام صادق علیه السلام بودم، از گوشت سخن به میان آمد، فرمود: یک روز گوشت بخور، یک روز لبنیات و یک روز چیز دیگری

از میان گوشت ها، به خوردن گوشت گوسفند و آبریان و پرندگان سفارش شده است. بهترین گوشت، گوشت تازه (لحمًا طریاً) است و از خوردن گوشت خام و گوشت خشکیده نمک سود نهی شده است.

تخم مرغ

حدود 13 روایت در مورد تخم مرغ وارد شده است. زرده تخم مرغ سبک و سفیده آن سنگین است. اگر تخم مرغ به همراه گوشت، پیاز و روغن زیتون خورده شود، مقوی است ولی خوردن آن به همراه ماهی مضر است چنان که اعتیاد به خوردن آن نیز موجب بیماری سیرز می آورد و ایجاد کننده بادهایی در سرِ معده است و سبب پیدایش کک مک در صورت می شود؛ امام صادق علیه السلام فرمود: «تخم مرغ خوراکی سبک است. دلدادگی به گوشت را فرو می نشاند و عارضه های گوشت را هم ندارد».

نان، غلات، حبوبات و دانه ها

در قرآن به دانه ها و غلات تحت عنوان «زرع و حب» اشاره شده است. «وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ... الزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ»؛ (سوره انعام: 141) و اوست خدایی که (برای شما) انواع زراعت را پدید آورد که با هم متفاوتند.

فَأَبْتَنَّا فِيهَا حَبًّا؛ (سوره عبس: 27) در آن (زمین) دانه ها رویانیدیم»

دانه های غذایی، مایه اصلی تغذیه انسان و انواع حیوانات است. دانه هایی که اگر یک سال بر اثر خشکسالی قطع شود، قحطی و گرسنگی تمام جهان را فراخواهد گرفت. تعبیر به «حَبَّ» به صورت نکره یا دلیل بر اهمیت این ماده غذایی است و یا به تنوع دانه ها اشاره دارد.

از میان دانه ها گندم، کاملترین و غنی ترین ماده غذایی است که جای بسیاری از غذاها را می گیرد. حضرت یوسف علیه السلام برای نجات مردم مصر از هفت سال قحطی به ذخیره سازی گندم پرداخت.

نان بهترین خوراکی، مایه برکت و استواری تن، خوشبو کننده دهان است و بهترین نان، نان سبوس دار است که دارای فیبر می باشد.

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «خداوندا! برای ما به نان برکت بده و میان ما و آن جدایی مینفکن، «اگر نان نبود نه روزه گرفته بودیم، نه نماز خوانده بودیم و نه واجبات خدا را انجام داده بودیم

». امام رضا علیه السلام فرمود: «برتری نان جو بر گندم، همانند برتری ما بر دیگران است

برنج غذایی نیکو، سرد و سالم و مهتر غذاها می باشد

میوه ها و سبزی ها

تعلق دارد. در سوره عبس آیات 25 تا 32 به هشت نوع مواد غذایی گیاهی و نباتی پرداخته است که حاکی از اهمیت و اولویت نباتات و میوه ها در تغذیه انسانهاست.

تاکید فراوان برخی آیات روی زمین و روئیدنی ها و تقدم میوه ها بر گوشتها دلیل دیگری بر اولویت این گروه غذایی بر گوشتها می باشد. همچنین ذکر مکرر خصوص میوه ها از میان غذاهای بهشتی، به خاطر اهمیت میوه ها در تغذیه و نقش آنها در طراوت و شادابی و نشاط انسان و هضم و جذب آسان است که نه تنها از نظر علمی بلکه در تجربه عمومی مردم نیز به اثبات رسیده است.

میوه هایی چون: انگور، انار، خربزه، خرما، سیب، انجیر و... هر کدام از خواص زیادی برخوردارند که در روایات اسلامی به آنها اشاره شده است. مثلاً: انار، موجب نورانیت قلب و دورکننده شیطان است، معده را پالایش می دهد، مقوی و نیروبخش است، غذا را هضم می کند و سبب اعتدال طبع می شود.

انگور از میوه های بهشتی و یک غذای کامل و داروخانه طبیعی است، انجیر استحکام بخش استخوان ها، جلا بخش چشم و دل و برطرف کننده ضعف و فزاینده عقل و آرامش است، خربزه شفای دردها، شستشودهنده مثانه و معده و دارای هزار برکت می باشد. خرما، شفا بخش، قوی کننده پشت، افزایش حلم و بردباری، سیرکننده و رفع کننده خستگی و هفتاد و دو خواص شفا بخش در آن است.

سبزی ها نیز علاوه بر زینت سفره از خواص والایی برخوردارند

پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «سفره هایتان را به سبزی زینت بخشید زیرا خوردن سبزی با گفتن «بسم الله، شیطان را می راند»

فرمود: مگر نمی دانی که من از سفره ای که در آن سبزی نباشد، غذا نمی خورم! سبزی بیاور، غلام رفت و سبزی آورد و بر سفره نهاد، پس امام علیه السلام دست به سفره گشود و به خوردن غذا مشغول شد.

شیر و لبنیات

شیر از غذاهای بهشتی است که در سوره نحل آیه 66 و دیگر آیات به آن اشاره شده است. شیر یک غذای کامل و دارای خواص فراوانی است. شیر موجب استحکام استخوان ها، روئیدن گوشت، برطرف کننده ضعف و شفای هر دردی است که برای نوشیدن آن هیچ شرط سنی و اقلیمی وجود ندارد.

امام علی علیه السلام فرمود: نوشیدن شیر، شفای هر دردی جز مرگ است

«از میان شیرها به شیر گاو توصیه شده است. امام علی علیه السلام فرمود: «شیر گاو درمان است

از میان فراوده های شیر، خوردن پنیر به تنهایی مضر است و از آن نهی شده است. چنان که زیاد خوردن آن موجب لاغری و بیماری است.

امام صادق علیه السلام فرمود: «گردو و پنیر، چون با هم جمع شوند درمان اند اما اگر از هم جدا «شوند، درد میشوند

و امام کاظم علیه السلام در مورد ماست فرمود: «هر کس می خواهد ماست بخورد و ماست او را زیان نرساند، با آن هضم کننده ای (مثلا نانخواه) بخورد». چون ماست طبع سرد دارد، افزودنی که طبع گرم دارد به آن اضافه کند، مانند: نعناع، گل محمدی، گلپر و... نانخواه در روایت به عنوان مثال آمده است.

غذاهایی که اگر 2 بار گرم شوند سرطان زا میشوند

نتایج یک تحقیق پزشکی نشان می دهد هفت نوع مواد غذایی اگر مجدد گرم شود سمی، زیان آور و حتی سرطانزا می شود. هفت نوع مواد غذایی اگر دوبار گرم شود سرطانزا می شود

: غذاهای پخته شده که دوباره داغ شود ضرر دارد عبارتند از

۱- کرفس به سبب آنکه نیترات دارد-

۲- چغندر به سبب آنکه نیترات دارد و زمانیکه دوباره داغ می شود به شدت زیان آور است-

۳- تخم مرغ پس از آب پز شدن یا در روغن پخته شدن اگر دوباره داغ شود سمی می شود-

۴- قارچ تازه زمانیکه دوباره داغ می شود ترکیب پروتئین آن تغییر می کند و فوایدش را از دست می دهد و باعث مشکلات در دستگاه گوارشی می شود

۵- مرغ و گوشت به سبب تغییر در ترکیب پروتئینها -

سبب زمینی اگر دوباره داغ شود سمی می شود-۶

اسفناج زمانیکه دوباره داغ می شود نیتراش به نیتريت تبدیل و سرطان زا می شود-۷

نکات مهم

- تماس های گوشی موبایل را با گوش چپ پاسخ دهید □

دارو را با آب خنک میل نکنید

- بعد از ساعت پنج عصر وعده غذایی سنگین میل نکنید □

- صبح ها آب بیشتر و شبها آب کمتری بنوشید □

- بهترین وقت خواب بین 10 شب تا 4 صبح می باشد □

- بعد از صرف غذا و دارو فوراً دراز نکشید □

■ هنگامی که باتری موبایل به حداقل رسیده باشد، ■

به تماسها پاسخ ندهید

■. چون در آن حالت تشعشع آن 1000 برابر میشود ■

■: مؤسسه تحقیقات غذائی آمریکا نتیجه جدیدی منتشر کرده است ■

■ جای را با فنجان پلاستیکی ننوشید، ■

■ هیچ غذائی را در ورق یا ظروف پلی اتیلن میل نکنید ■

پلاستیک پلی اتیلن به گرما واکنش نشان داده

و 52 نوع سرطان را موجب می شود

این پیام را بخاطر کسانی که برایتان مهم اند منتشر کنید

مهربانی هیچ هزینه ای نداشته،

...و رساندن دانش عبادت است

لیست جامع غذاهای

سرد مزاج و گرم مزاج

قورمه سبزی : گرم -1

قیمه : گرم -۲

فسنجان : گرم -۳

بادمجان : گرم -۴

کدو : سرد -۵

آلو اسفناج : سرد -۶

کرفس : گرم -۷

بامیه : سرد -۸

ریواس : سرد -۹

مرغ ترش : سرد -۱۰

کته : معتدل روبه سرد -۱۱

پلو : معتدل روبه سرد -۱۲

سبزی پلو : گرم -۱۳

باقلا پلو : سرد -۱۴

زرشک پلو : سرد -۱۵

آلبالو پلو : سرد -۱۶

لوبیا پلو : سرد -۱۷

کلم پلو : سرد -۱۸

رشته پلو : سرد -۱۹

دم پختک : گرم -۲۰

نخود اب : گرم - ۲۱

عدس پلو : سرد - ۲۲

مرصع پلو : گرم - ۲۳

شیرین پلو : گرم - ۲۴

ماش پلو : سرد - ۲۵

استانبولی : سرد - ۲۶

ته چین : معتدل - ۲۷

کوفته تبریزی : معتدل - ۲۸

کوفته ریزه : گرم - ۲۹

کوفته برنجی : سرد - ۳۰

کوفته برنجی : سرد - ۳۰

تاس کباب : گرم - ۳۱

کوکو سبزی : گرم - ۳۲

کوکو سیب زمینی : سرد - ۳۳

کتلت : سرد - ۳۴

شامی : گرم - ۳۵

آش رشته : معتدل -۳۶

آش ساده : سرد -۳۷

آش دوغ : سرد -۳۸

آش شعله قلم کار : گرم -۳۹

اشکنه : گرم -۴۰

کله جوش : معتدل به گرم -۴۱

آبگوشت : گرم -۴۲

سوپ جو : سرد -۴۳

سوپ رشته فرنگی : سرد -۴۴

شیر برنج : سرد -۴۵

فرنی : معتدل -۴۶

شله زرد : معتدل -۴۷

آش شلغم : معتدل -۴۸

سوپ شیر : سرد -۴۹

نرگسی : معتدل -۵۰

عدسی : سرد -۵۱

آش اوماج: سرد -۵۲

سمنو: گرم -۵۳

کاچی: گرم -۵۴

کباب کوبیده: گرم -۵۵

کباب ترکی: سرد -۵۶

ژامبون گوشت: سرد -۵۷

رامبون مرغ: سرد -۵۸

سوسیس کالباس: سرد -۵۹

جوجه کباب: سرد -۶۰

کباب برگ: گرم -۶۱

بریانی: گرم -۶۲

همبرگر: سرد -۶۳

فلافل ذرت: سرد -۶۴

فلافل نخود: گرم -۶۵

چیپس: سرد -۶۶

کشک بادنجان (کشک زیاد): سرد -۶۷

حليم گندم : گرم -۶۸

حليم بادنجان : سرد -۶۹

ميرزا قاسمی : سرد -۷۰

الويه : سرد -۷۱

ماکارونی : سرد -۷۲

لازانيا : سرد -۷۳

املت با گوجه : سرد -۷۴

دلمه برگ مو : معتدل -۷۵

دلمه، فلفل، گوجه : سرد -۷۶

دلمه بادنجان : گرم -۷۷

خوراک لوبيا سبز : سرد -۷۸

خوراک لوبيا قرمز -۷۹

املت با فلفل سبز و فاریچ : سرد -۸۰

بورانی : سرد -۸۱

جغوربغور : معتدل -۸۲

بافلا قاتق : سرد -۸۳

حلوا : گرم -۸۴

خرمالو : گرما -۸۵

لبو : گرم -۸۶

بستنی سنتی : معتدل روبه گرم -۸۷

بستنی میوه ای : معتدل روبه سرد -۸۹

فالوده : سرد -۹۰

ماءالشعیر ساده : سرد -۹۱

ماءشعیر میوه ای : سرد -۹۲

نوشابه های گازدار : سرد -۹۳

سالاد کاهو خیار گوجه : سرد -۹۴

سوهان : گرم -۹۵

ارده باشیره انگور : گرم -۹۶

ارده با عسل : گرم -۹۷

نیمروی پیاز تخم مرغ : گرم -۹۸

فسنجان بادام : گرم -۹۹

خورش به : گرم -۱۰۰

قلیه ماهی : سرد - ۱۰۱

خوراک قارچ : سرد - ۱۰۲

رنگینک : گرم - ۱۰۳

زیره پلو : معتدل - ۱۰۴

آب دوغ خیار : سرد - ۱۰۵

کله جوش : معتدل روبه گرم و خشک - ۱۰۶

خوراک کنگر : گرم و خشک - ۱۰۷

خوراک کدو حلوائی : گرم - ۱۰۸

ژله : سرد - ۱۰۹

نسکافه : سرد - ۱۱۰

پشمک : معتدل روبه گرم - ۱۱۱

باقلوا : گرم - ۱۱۲

گز : گرم - ۱۱۳

قطاب : گرم - ۱۱۴

نان شیرمال : معتدل - ۱۱۵

فهرست مُصلِحَات غذاها □ □ :

. به هر ماده ای که طبع ماده غذایی اول را تعدیل کند ، مُصلِح می گویند

:ماده های غذایی ومصلحات آن?

(پنیر:) گردو ، زیتون ، سبزی های معطر

(کره:) عسل ، مربا ، شکر سرخ

(شیر:) گلاب ، هل ، شکر ، عسل

(عدسی:) گلپر

(انار:) گلاب ، گلپر گلپر

(دوغ:) نعنا ، کاکوتی ، گل سرخ

(آب گوشت: دنبه، آویش، پیاز، ترشی ها

(چای سیاه: آب لیمو، لیمو عمانی

(خیار: نمک، نعناع، گلسرخ

(روغن حیوانی: عسل، سرکه، آب لیمو

(کاهو: سکنجبین

(ماست) شیر ، عسل ، سیاه دانه ، آویشن ، نعنا

(برنج: زیره سیاه ، زعفران ، شوید

(ماهی:) گردو ، فلفل سیاه ، خرما ، ادویه های گرم

(باقلا: گلپر

(هندوانه: (عسل،، گلنگین گلاب

(گوجه فرنگی: (روغن زیتون

(خریزه: (آب انار ترش، سرکه

(خاکشیر: (عسل،، کتیرا

(پیاز: (سرکه ، آب انار ، کاسنی

(سیر: (سکنجبین ، انار ترش ، گشنیز ، کره

(کشک: (سیر، نعنا، پونه

(ماست چکیده: (عسل ، مغز گردو ، آویشن

(سرشیر: (عسل

(نعنا): کرفس

(گندم): سرکه کهنه ، شیرینی های طبیعی

(نخود): زیره ، شوید ، سکنجبین ساده

(انار ترش): عسل، نمک

(زیتون:) مغز گردو ، مغز بادام ، عسل

(خرما): گلاب ، سرکه ، کاهو ، آب انار ، بادام

(هلو): عسل ، مربای زنجبیل

موز:) نمک ، عسل ، مربای زنجبیل

(گلابی): عسل ، دارچین ، هل ، زیره

(گوشت گوسفند: سماق، مرزه، گشنیز

(تخم مرغ: ادویه های گرم، نمک

(ماهی: خرما، زنجبیل، عسل

سردی گرمی طبع میوه جات و سبزیجات

ماست: سرد و تر [?]

شیر: کمی سرد و تر [?]

کره: سرد و تر [?]

دوغ: خیلی سرد و تر [?]

سرشیر: سرد و تر [?]

خامه: سرد و تر [?]

پنیر: سرد و خشک [?]

کشک: سرد و خشک [?]

قره قروت: سرد و خشک [?]

مزاج حبوبات و غلات [?][?]

نخود: گرم و خشک [?]

لوبیا سفید: کمی گرم و تر [?]

لوبیا چیتی: گرم و تر [?]

لوبیا قرمز: گرم و تر [?]

لوبیا چشم بلبلی: کمی گرم و تر [?]

عدس: سرد و خشک [?]

دال عدس: گرم و خشک [?]

گندم: گرم و تر [?]

جو: سرد و تر [?]

برای جلوگیری از درد معده!

:امام رضا علیه السلام

مَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُؤْذِيَهُ مِعْدَتُهُ فَلَا يَشْرَبْ بَيْنَ طَعَامِهِ مَاءً

هر که می خواهد معده اش آزارش ندهد، در بین غذا آب نخورد [۲]

بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۳۲۳ [۲]