

دکتر خود باشید!



محمد تقی صرفی پور



مقدمه

الحمد لله رب العالمين و الصلوه و السلام على سيد الانبياء
و المرسلين محمد(ص) و اهل بيته

سلامتی یکی از نعمتهای مهم می باشد که به علت نداشتن
آگاهی های لازم در مورد حفظ آن، گاه از دست انسان
می رود و انسان بیمار شده و دچار ناراحتی و درد و درمان
و استفاده از دارو می گردد و گاه فعالیتهای معمولی
انسان متوقف می شود.

در آیات و روایات ما به این مساله توجه شده و راههای
حفظ سلامتی بیان شده است.

در ذیل آیه 31 اعراف در مجمع البیان می خوانیم که
طیب 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 وَ
اشْرَبُوا وَ لَا 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: «الْمَعْدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ وَاعْطِ كُلَّ بَدَنٍ مَا عَوَدَتْهُ؛ معده، 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.¹

در این کتاب به نکاتی از اسلام درباره حفظ سلامت اشاره میشود. انشالله مورد استفاده خوانندگان محترم قرار گیرد.

کرمانشاه - بهار 99

¹ ذیل آیه 31 اعراف در تفسیر مجمع البیان

اگر این نکات را رعایت کنید مریض نمی شوید!

باتوجه به اینکه مریضی زیاد شده حتی عده ای از نوجوانان و جوانان در اول زندگی دچار بیماری های مختلفی هستند.و باید مرتب دارو مصرف کنند و نمی توانند با سلامت کامل زندگی کنند درحالی که بطور طبیعی نباید یک جوان ،بیمار باشد و بیماری معمولا مال افراد مسن و پیر هست.

علت اصلی بیماری و مریضی،به عدم اطلاع از عوامل سلامتی بر می گردد.در حالی که اگر با اصول حفظ سلامتی آشنا باشیم و به انها عمل کنیم کمتر بیمار می شویم.

در اینجا به 45 نکته اشاره می نمایم که خود ما به اینها عمل کرده ایم و در سن 55سالگی از سلامت کامل برخوردار هستیم و بیش از بیست سال است مراجعه به پزشک و بیمارستان نداشته ایم.

1- کم خوردن و پرهیز از پرخوری

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 كَثُرَ طَعْمُهُ سَقَمَ بَطْنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ .

آن که غذا کم خورد، معده اش سالم می ماند و صفای دل می یابد. و هر که پرخور باشد معده اش بیمار و قلبش سخت می شود.^۲

(تنبيه الخواطر : ۴۶/۱)

یکی از دوستان پرخوری می کرد بطوریکه بعنوان مثال
شبى مهمان شخصى بود. **در يك شب هفده سيخ كباب**
خورد! الان امراض مختلفى چون قند خون! چربى خون! و
درد پا وغيره پيدا کرده است و مى گويد در خوردن
زياده روى کردم و پشيمان است!

پيامبر اکرم (ص): مادر همه داروها، کم خوردن است.^۳
امام على عليه السلام : کم خورى، مانع بسيارى از
بيمارى هاى جسم مى شود^۴

- امام على عليه السلام : سلامت تن، از كمى غذا و
كمى آب است^۵

- امام رضا (ص): اگر مردم در خوردن به كم
بسند مى داشتند، بدن هايشان سالم بود^۶

(المواعظ العددية، ص ۲۱۳) 3

4 (غرر الحكم، ۶۷۶۸)

5 (بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)

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.^۷

از دیاد 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 پُر خوری و بدخوری عوارض آن بیشتر در زمان کهولت و پیری خود را نشان می دهد که مهمترین

(بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵، ح ۴۱)^۶

^۷ برای خواب بهتر: نویسنده: غلامرضا حیدری ابهری

عوارض آن شامل دردهای مفصلی از قبیل زانوها، کمر،
مهره‌های گردن، مچ پاها و سایر مفاصل دیگر بدن است
و علت این چاقی و زیادی چربی خون بیشتر مربوط به
خوردن غذاهای پُختنی در وعده‌های متوالی است. زیرا
غذای قبلی هنوز هضم و جذب نشده که غذای بعدی

۸
خورده می‌شود .

امام صادق علیه السلام :

✓ خداوند از پر خوری 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.^۹

⁸ <http://jamejamonline.ir/sara/1644290096138167716/>

2- کم خوابیدن

یکی از مهمترین عوامل حفظ تندرستی، پرهیز از پر خوابی است. بدن انسان به میانگین شش ساعت خواب نیاز دارد. اگر بیشتر بخوابیم علاوه بر هدر رفتن سرمایه عمر، دچار بیماری های مختلفی می شویم. علمای ما معمولاً کم خوابند. مثلاً شهید مطهری چهار ساعت می خوابید و...

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم)
می فرماید: هنگامی که در شب معراج به آسمانها رفتم
دیدم روی درب سوم بهشت نوشته شده است:

خدایی جز خدای یکتا نیست و محمد (ص) فرستاده
خداست و علی (علیه السلام) ولی خداست " برای
هر چیزی کلیدی است و کلید سلامتی در دنیا چهار

خصلت دارد: کمتر سخن گفتن، کمتر خوابیدن، کمتر راه رفتن و کمتر غذا خوردن.^{۱۰}

، محققان درباره تبعات پر خوابی هشدار می دهند و به گفته 'سوزان ردلاین' استاد دانشگاه هاروارد، افرادی که در شبانه روز بیش از 10 ساعت می خوابند، در قیاس با افرادی که هفت تا هشت ساعت خواب دارند، معمولاً وضعیت سلامت بدی دارند.

'مایکل ایروین' استاد روانشناسی و علوم رفتاری در دانشگاه UCLA نیز تصریح کرد که خوابیدن طولانی مدت می تواند باعث ابتلا به بیماری هم بشود زیرا خوابیدن طولانی مدت که وی آن را بیش از هشت ساعت تعریف می کند، معمولاً خوابی کم کیفیت است. کارشناسان در رابطه با عوارض پر خوابی به طور خاص به شش پیامد اشاره می کنند:

***افزایش خطر بیماری قلبی

بیماری قلبی عروقی عامل شماره یک مرگ و میر محسوب می شود و خواب شبانه بیش از هشت ساعت خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری قلبی را تا 34 درصد افزایش می دهد.

از سوی دیگر، زنان بیشتر از مردان مستعد پر خوابی هستند که این موضوع آنها را در معرض بیشترین خطر ناشی از ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی قرار می دهد.

***افزایش خطر اضافه وزن

مطالعات زیادی از ارتباط میان اضافه وزن و کم خوابی نشان دارند، اما میان پر خوابی و چاقی نیز ارتباط وجود دارد، هر چند این ارتباط در حد علت و معلول نیست . به گفته کارشناسان، آنچه ما می دانیم این است که هر اندازه افراد چاق تر باشند احتمال این که در زمره افراد پر خواب باشند، بیشتر است و احتمال چاق شدن افرادی نیز که خواب طولانی مدت دارند، بیشتر است.

یک تئوری در این زمینه این است که خوابیدن طولانی مدت به کم تحرکی و دوره های فعالیت کمتر منجر می شود که در نتیجه کالری کمتری هم سوزانده می شود .

***افزایش خطر ابتلا به دیابت

پرخوابی افزایش خطر ابتلا به دیابت را هم به دنبال دارد. خوابیدن طولانی مدت باعث افزایش سطوح قند خون می شود و قند خون بالا نیز خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می دهد.

***مغز پیر می شود

بر اساس تحقیقی که در مجله آمریکایی Geriatrics Society منتشر شده است، خوابیدن طولانی مدت، سن مغز را بیش از دو سال افزایش می دهد و انجام وظایف روزانه را برای مغز دشوار می سازد.

***افزایش خطر مرگ زودهنگام

این موضوع که خوابیدن طولانی مدت خطر مرگ

زودهنگام را افزایش می دهد، ترسناک است ولی حقیقت دارد. مطالعات اپیدمیولوژیک که در مقیاس بزرگ انجام شده اند، نشان داده اند خطر مرگ زودهنگام در افرادی که خواب طولانی دارند، بیشتر است. محققان برای توضیح چرایی این موضوع، به نقش احتمالی التهاب اشاره دارند .

***آسیب روحی و روانی

آسیب به وضعیت روحی- روانی از دیگر پیامدهای خوابیدن طولانی مدت است.

به گفته کارشناسان، افراد مبتلا به برخی انواع افسردگی، خواب طولانی تر دارند و خواب طولانی مدت نیز می تواند افسردگی را بدتر کند.^{۱۱}

3- خوردن سیب در سحر

11

یکی از راههای حفظ سلامتی و مریض نشدن، خوردن یک عدد سیب هر روز، بویژه هنگام سحر (قبل از اذان صبح) است.

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

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

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

افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید، جلوگیری می کنند.

در کنار تمام ویژگی‌ها و خواصی که این میوه آسمانی دارد جای تعجب اینجا است که در اکثر میهمانی‌ها وقتی چند نوع میوه در کنار هم قرار داده می‌شود استقبال از این میوه حیاتی بسیار کم است و وقتی برای میل کردن آن تعارف زده می‌شود اکثرا بدون توج به تمام خواص آن و برای راحتی خود به گفتن "مرسی" کفایت می‌کنند، در حالی که ما روایات و احادیث بسیار زیاد و گویایی از معصومین علیه السلام در ارتباط با این میوه داریم که نشان از توجه آن بزرگواران به سلامتی انسان‌ها و همچنین ارزش غذایی میوه‌جات به ویژه "سیب" دارد.

اما امام صادق علیه السلام در باره خواص سیب چنین می‌فرمایند: "اگر مردم می‌دانستند در سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی‌کردند. بدانید که سیب، بویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه شست‌وشوی آن است 1."

امام علی علیه السلام فرمودند: "سیب بخورید، که معده را می‌پالاید 2."

امام صادق علیه السلام همچنین می‌فرمایند: "سیب، پالاینده و خوش‌بو کننده معده است 3."

حضرت امام کاظم علیه السلام درباره فواید این میوه بسیار ارزشمند فرمودند: "سیب، برای درمان چند چیز سودمند است: مسمومیت، سحر، جنونی که از زمینیان پیش می‌آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریع‌تر از این نیست 4."

همچنین به نقل از اسحاق بن مطهر، از امام صادق علیه السلام روایت شده است: "سیب، معده را گشایش می‌دهد 5."

ایشان در حدیث دیگری فرمود: "سیب بخور؛ چرا که حرارت را فرو می‌نشاند، درون را سرد می‌کند و تب را می‌برد."

پیشوای پنجم شیعیان همچنین می‌فرمایند: "به تب‌داران خود، سیب بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از سیب نیست 6."

منابع :

- 1-طبّ الأئمّة لابن بسطام، صفحه 135 عن محمد بن مسلم وص 53، الكافي، جلد 6، صفحه 357، حديث 10، المحاسن، جلد 2، صفحه 368، حديث 2286
- 2-الكافي، جلد 6، صفحه 357، حديث 11 عن مسمع بن عبد الملك عن الإمام الصادق عليه السلام دانش نامه احاديث پزشكى: 1 / 418
- 3-الكافي، جلد 6، صفحه 355، حديث 1، المحاسن، جلد 2، صفحه 370، حديث 2295 كلاهما عن إسماعيل بن جابر وح 2294 عن الحسن بن راشد عن الإمام الصادق عليه السلام، الخصال، صفحه 612، حديث 10، تحف العقول، صفحه 101
- 4-الكافي، جلد 6، صفحه 355، حديث 2، المحاسن، جلد 2، صفحه 370، حديث 2293، مكارم الأخلاق، جلد 1، ص 375، حديث 1249، بحار الأنوار، جلد 66، ص 174، ح 29، دانش نامه احاديث پزشكى: 1 / 452

5-المحاسن، جلد 2، صفحه 368، حدیث 2284،
بحار الأنوار، جلد 62، صفحه 93، حدیث 1 وج 66،
ص 171، ح 20 دانش نامه احادیث پزشکی: 2 / 236
6-الكافي، جلد 6، صفحه 357، حدیث 10، المحاسن،
جلد 2، صفحه 368، حدیث 2287، طب الأئمة لابن
بسطام، صفحه 63، بحار الأنوار، جلد 62، صفحه 93،
حدیث 3 دانش نامه احادیث پزشکی: 2 / 238

شیخ الرئيس ابوعلی سینا می گوید " اگر کسی بیماری
قلبی دارد و می خواهید قلبش را تقویت کنید به او آب
سیب بدهید."

یک لیوان آب سیب معادل 6 عدد سیب است و اگر
کسی در ناشتا یک عدد سیب بخورد با آن یک لیوان آب
سیب می شود هفت سیب در روز و دیگر به دکتر نیازی
ندارد.^{۱۲}

4-لباس سبک بر تن داشتن

علی علیه السلام: 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

اینکه عده ای لباسهای سنگین می پوشند اگر دائمی باشد بعدا باعث بیماری برای آنها می شود چه بیماری های استخوانی و چه بیماری های داخلی. لذا هر چه لباس انسان سبک تر باشد بهتر است.

5-سحر خیزی

اینکه علماء ما معمولا عمر طولانی دارند یک علتش سحر خیزی آنان است.

برای سحر خیزی فواید زیادی از نظر علم پزشکی و طبابت بیان شده است که یکی از مهم ترین آنها طولانی شدن عمر انسان می باشد. همچنین سحر خیزی موجب ازدیاد طراوت روحی، جسمی و فکری انسان می گردد.

سحر خیزی عامل آرامش اعصاب انسان و مانع افسردگی و بی حوصلگی و باعث افزونی روزی های مادی و معنوی او می باشد.

نتایج تحقیقات گسترده علمی نشان می دهد که سحر خیزی - که در تعلیمات دینی بر آن توصیه بسیاری شده است - برای روح و جسم بسیار مفید است. به عنوان مثال غلظت خون با سحر خیزی کاهش می یابد و هورمون های ضد افسردگی در بدن انسان ترشح می شود، به طوری که افراد سحر خیز کمتر دچار افسردگی می شوند. سحر زمانی است که اکسیژن خالص به سطح زمین می رسد و این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است.

دانش پزشکی امروز به اثبات رسانده است که اگر شخصی حدود ساعت 10 شب بخوابد و ساعت 5 صبح از خواب بیدار شود (یعنی حدود 7 ساعت خواب) در ساعت 1 بامداد، در بدن او برخی مواد شیمیائی شبه مورفین که

به عنوان گروه اندروفین ها و انکفالین ها نامگذاری شده
اند، ترشح می شوند که این مواد اثر مستقیم بر روی
قسمت های مختلف بدن از جمله عضلات اسکلتی دارند و
منجر به راحتی عضلانی در روز بعد برای فرد می شوند
سحرخیزی پایه زندگی سالم است. بدن انسان طوری
طراحی شده است که هماهنگ با طبیعت عمل کند. طبق
این طراحی ما باید زمان طلوع خورشید از خواب
برخیزیم و با غروب خورشید بخوابیم. ولی اغلب اینگونه
عمل نمی کنیم و حتی گاهی اوقات کل شب بیداریم و
روزها تا ظهر می خوابیم. تمام این ها عادات بدی هستند
که به سلامتی ما ضربه می زنند، ما می بایست طبق طبیعت
خود رفتار کنیم و سحرخیز باشیم.^{۱۳}

6-قضاء حاجت(تخلیه مثانه) قبل از خواب

¹³ <http://fitnessmagazine.ir/health/8-benefits-of-waking-up-early/>

کُلاً قبل از هر خوابیدنی چه خوابیدن شب چه روز، خوب
است انسان اول دستشویی برود بعد بخوابد.

«علی علیه السلام: پیش از خواب به مستراح

بروید، سپس بخوابید.» 303

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) فرمودند: ((پسرم! آیا می

خواهی چهار کار به تو بیاموزیم که از پزشکی (و دارو و

درمان) بی نیاز شوی؟ امام حسین (علیه السلام) عرض

کرد: آری ای امیرمؤمنان! امام علی (علیه السلام)

فرمودند: تا گرسنه نشدی بر سر سفر غذا منشین و تا

زمانی که هنوز اشتهایت باقی است برخیز. جویدن را

خوب انجام بده و هرگاه خواستی بخوابی دستشویی برو.

که اگر این نکات چهارگانه را به کار بندی از پزشکی و

{درمان های طبی {بی نیاز می شوی.)

بنابراین رفتن به دستشویی پیش از خواب آن قدر

اهمیت دارد که جزء چهار امری شمرده شده که انسان را

از طب و طبیب بی نیاز می کند. برای روشن شدن این

اهمیت، می توانیم سه دلیل برای سخن امام (علیه السلام)
بر شماریم :

الف - با دفع مواد زاید از بدن، احساس راحتی و
آسودگی بیشتری می کنیم و در نتیجه راحت تر می
خواهیم. هر کاری که بتواند وضعیت جسمی ما را بهبود
بخشد، در افزایش کیفیت خواب هم تأثیر گذار خواهد
بود. از موارد آداب خواب، جز برداشتن موانع راحتی
بدن، کار دیگری به عهده ندارند .

ب - بر عکس تصویر موجود که خواب را یک پدیده
یک نواخت و ممتد می شمارد، خواب از دوره های تقریباً
دو ساعته ای شکل می گیرد که هر دوره، خود به پنج
مرحله تقسیم می شود. یعنی هر دو ساعت خواب دارای
پنج قسمت است که عبارتند از: خواب خیلی سبک،
خواب سبک، خواب عمیق، خواب خیلی عمیق، و خواب
متناقض . ما پس از طی این پنج مرحله که تقریباً 110
دقیقه (حدود دو ساعت) به طول می انجامد بار دیگر به
خواب می رویم و هر شب تقریباً سه بار این مراحل را می

گذرانیم .

اگر شب ها پیش از خواب به دستشویی بروید، در طول شب دیگر نیاز به تخلیه مواد زائد بدن نخواهید داشت. در نتیجه، مراحل پنجگانه هر دوره از خواب به راحتی پشت سر خواهید گذاشت و از خواب خود بهتر استفاده خواهید برد. اما اگر قبل از خواب به دستشویی نروید، احتمالاً در بین یکی از مراحل پنج گانه بیدار می شوید و با رفتن به دستشویی، سیر طبیعی خواب خود را قطع خواهید کرد. روشن است که این وضعیت، از کیفیت خواب شما به شدت خواهد کاست .

ج - برخاستن از خواب و جدا شدن از بستر گرم و نرم - آن هم در نیمه های شب - برای همه سخت و دشوار است. به ویژه اگر قرار باشد در یک شب سرد زمستانی برای دستشویی از بستر گرم و نرم جدا شویم و به حیاط پوشیده از برف برویم، این کار دشوارتر خواهد بود. در چنین وضعیتی، بسیاری ترجیح می دهند خودشان را کنترل کنند و با فشار به خویشتن و به قول معروف

خودشان را نگه دارند. اینجاست که مثانه دچار مشکل می شود و آسیبی جدی بر این عضو حساس وارد می گردد .
امام رضا (علیه السلام) در حدیثی فرمودند: اگر کسی می خواهد مثانه اش دچار درد و اشکال نشود، هیچ گاه -
حتی وقتی که بر پشت مرکب خود نشسته است - بول خود را نگه ندارد).

متأسفانه در بسیاری از مدارس و بسیاری از خانواده ها، نگه داشتن بول، نشانه ادب و حیای کودکان به شمار می رود. ما باید به فرزندانمان بیاموزیم که هرگز چنین نکنند و در این گونه امور، خجالت را کنار بگذارند.
اولیای مدارس هم باید ترتیبی بیندیشند که ضمن حفظ نظم مدرسه، دانش آموزان با حبس بول سلامتی خود را به خطر نیندازند. گذشته از ذهنیت ها غلط برخی بزرگ ترها، کم بودن دستشویی ها برخی مدارس نیز زمینه ساز چنین رفتار نادرستی می شود که حتماً باید در رفع این کاستی چاره ای اندیشید .

بنابر آنچه گفته شد، اکنون بهتر می فهمیم که چرا باید

قبل از خواب حتماً به دستشویی برویم و این کار، چه کمک بزرگی به حفظ سلامتی ما می کند.^{۱۴}

7-جویدن غذا

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، این است که غذا را کاملاً بجویم بعد قورت دهیم! اگر لقمه های غذا را، نجویده بخوریم بعداً بیمار می شویم!

«امیرمؤمنان علی علیه السلام خطاب به امام حسن علیه السلام: اگر می خواهی که سالم بمانی و از پزشک بی نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن!

اول: اگر به غذا میل نداری نخور! دوم: هنوز سیر نشده ای، از غذا دست بکش! سوم: غذا را کاملاً در دهان جویده نما! چهارم: قبل از خواب، غذای حاجت کن!»⁸⁵
عجله در خوردن باعث می شود که غذا را خوب نجوید و کار معده را در هضم و جذب غذا دشوار کنید و در نتیجه

¹⁴ برای خواب بهتر: نویسنده : غلامرضا حیدری ابهری

دیرتر بخواید .

در حدیثی از امیر مؤمنان علی (علیه السلام)، خوب جویدن غذا را از چهار کار شمرده شده که با انجام آنها، انسان از پزشک بی نیاز می شود در حدیث دیگری از همان حضرت، درست جویدن غذا عاملی برای حفظ سلامتی و در امان ماندن از بیماری ها دانسته شده است، پس اگر به سلامتی خود علاقه مندید و اگر مایلید خواب راحت و بی دردسر داشته باشید در خوردن غذا عجله نکنید و به ویژه شام خود را به آرامی بخورید.^{۱۵}

8- نخوردن هنگام سیری

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، این است که تا گرسنه نشدیم، اصلا لب به غذا نزنیم. والا اگر سیر هستیم، باز غذا بخوریم این کار سلامت را به خطر می اندازد!

¹⁵ برای خواب بهتر: نویسنده : غلامرضا حیدری ابهری

«امیرمؤمنان علی علیه السلام خطاب به امام حسن علیه السلام: اگر می‌خواهی که سالم بمانی و از پزشک بی‌نیاز شوی، چهار امر را رعایت کن!

اول: اگر به غذا میل نداری نخور! دوم: هنوز سیر نشده‌ای، از غذا دست بکش! سوم: غذا را کاملاً در دهان جویده نما! چهارم: قبل از خواب، غذای حاجت کن! 85
بر اساس نتایج تحقیقات جدید محققان دریافتند غذا خوردن در زمان گرسنه نبودن برای سلامتی بدن مضر است.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) - منطقه خراسان، امروزه بسیاری از افراد در تمام ساعات روز میل شدیدی به خوردن دارند. دلیل این اشتها در دسترس و آماده بودن غذا نسبت به گذشته است.
غذاهای نیمه آماده و آماده همچون چیپس، شیرینی، بیسکویت و از این قبیل با اینکه خوشمزه و در دسترس هستند اما برای سلامتی مضر هستند.

محققان در این تحقیق دریافتند مشکل امروزه بشر خوردن در زمان سیری است که این مورد برای سلامتی بدن خطرناک است.

پژوهشگران 45 دانشجوی دوره کارشناسی را در این تحقیق مورد بررسی قرار دادند. در ابتدا از شرکت کنندگان در مورد میزان گرسنگی و مصرف مواد غنی از کربوهیدرات سوال شد.

در این مطالعه سطح گلوکز خون تعیین کننده سلامت افراد در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد افرادی که در زمان گرسنگی مواد غذایی دریافت کرده بودند نسبت به افرادی که در هر زمان مواد غذایی را مصرف کرده بودند سطح گلوکز پایین تری داشتند.

محققان نتیجه گرفتند خوردن در زمان سیری برای سلامتی بدن به دلیل بالا رفتن میزان گلوکز و آسیب به سلول ها خطرناک است.

نتایج این تحقیق در نشریه
Association for Consumer Research
منتشر شده است

«رسول خدا(ص): باسیری غذا خوردن، موجب مرض برص
و پیسی می شود.»¹¹²
«امام پنجم علیه السلام: هیچ چیز باندازه شکم پر نزد خدا
مبغوض نیست!»¹¹³

9- کاملا سیر نخوردن

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، این است که وقتی غذا
می خوریم، هنوز چندلقمه مانده کاملا سیر بشویم، دست
از غذا خوردن بکشیم. کاملا سیر شدن برای انسان مضر
است.

آمده است: حضرت عیسی علیه السلام به شهری
رسید. زن و مردی که باهم نزاع داشتند، نزد او
آمدند. حضرت علت نزاعشان را پرسید. مرد گفت: این

همسر من است و من از او راضی هستم. اما چون صورتش
 بی طراوت شده و کهنه بنظر می‌رسد، می‌خواهم از او جدا
 شوم! حضرت به زن فرمود: می‌خواهی صورتت با طراوت
 گردد؟ گفت: آری! حضرت فرمود: هر گاه غذا
 می‌خوری، سیر مخور! زیرا غذای زیاد در معده
 بجوش می‌آید و آب صورت را می‌برد!
 آن زن چنین کرد و رویش با طراوت شد.» 91

«رسول خدا(ص): مؤمن در یک شکم چیزی می‌خورد و کافر
 در هفت شکم چیزی می‌خورد!» 89
 «ابوجحیفه در حالی خدمت پیامبر(ص) آمد که آروغ
 می‌زد! حضرت فرمود: آروغ نزن که هر که در دنیا سیرتر
 است، در قیامت گرسنه‌تر می‌باشد! ابوجحیفه از آن بی‌بعد تا
 رحلتش غذای سیر نخورد.» 90

»

«امام ششم علیه السلام: خداوند تبارک و تعالی پُر خوری
 را دشمن می‌دارد.» 114

10- باشکم پر استحمام نکردن

معمولا اغلب ما قبل از حمام رفتن به هر چیزی توجه می کنیم، غیر از وضعیت معده خود. حال آنکه یافته های جدید دانشمندان نشان می دهد حمام رفتن بلافاصله بعد از خوردن غذا و با معده پُر، باعث کمبود اکسیژن و تنگی نفس شده و بسیار خطرناک است.

گفتنی است، پر بودن معده در هنگام استحمام باعث

می شود روده ها با سرعت کمتری مواد غذایی را هضم و

از بدن دفع کنند.

لذا بهتر است یک ساعت قبل از حمام رفتن از خوردن

زیاد مواد غذایی خودداری شود.

بهترین ماده غذایی برای مصرف بعد از بیرون آمدن از

حمام، آب و مایعات است، زیرا آب باعث بهبود جریان

خون در بدن می شود و کسالت و خمودگی را از فرد دور

می کند

به خصوص افراد مسن و کسانی که بیماری های قلبی

دارند یا سرخرگ های اصلی خونساز به مغز و

شریان های گردن در آنها تنگ است، بهتر است حداقل

تا یک ساعت بعد از خوردن غذای سنگین به حمام

نروند؛ زیرا بعد از خوردن غذای زیاد، خون برای هضم و

جذب غذاها به سمت دستگاه گوارش می رود و

خون رسانی به مغز کاهش می یابد.

به ویژه حمام داغ یا گرم بعد از غذا توصیه نمی شود،

زیرا در جریان خون اطراف معده اختلال ایجاد می کند و

بر هضم غذا تاثیر منفی می گذارد.

بنابراین بعد از هضم غذا به حمام بروید، یعنی با معده

سبک.

اهمیت این مسئله به قدری است که بزرگان دین اسلام

نیز در این باره سفارشات داشته اند.

امام رضا (علیه السلام) در این باره فرموده اند:

¹⁶ «با شکم پر حمام نکنید، چون سبب تولید قولنج می

شود.» رساله ذهبیه ، 26 تا 29

11- با شکم پر مجامعت نکردن

در روایات ما تاکید شده زن و شوهر، که با شکم پر، آمیزش نکنند که باعث بیماری های خطرناکی همانند قولنج می شود!

آمیزش جنسی باهمسر باید در زمان درست صورت بگیرد تا عوارضی را برای آنها در پی نداشته باشد. بهترین زمان برای آمیزش جنسی 2 تا 3 ساعت بعد از غذا خوردن است . اگر این جماع بلافاصله پس از غذا خوردن صورت گیرد باعث ضعف بدن، سستی عصب ها، درد مفاصل و تولید اخلاط بد در بدن می شود .

¹⁶ <https://article.tebyan.net/272203>

بهترین زمان برای آمیزش جنسی

یک کارشناس طب سنتی با تشریح نکاتی درباره آمیزش جنسی از دیدگاه طب سنتی گفت: آمیزش جنسی نباید در زمان پُری معده صورت گیرد و بهتر است حدود سه ساعت با صرف غذا فاصله داشته باشد.

وی درباره آمیزش جنسی صحیح از دیدگاه طب سنتی اظهار کرد: آمیزش جنسی اگر بر اساس نیاز و تمایل واقعی هر فرد انجام شود، نه تنها متضمن سلامتی روحی - روانی، نشاط و شادابی در زندگی است بلکه منجر به نوعی پاکسازی بدن نیز می شود^{۱۷}.

12- در سن پنجاه سالگی به بعد ، هنگام شب روغن

نخوردن:

¹⁷ <http://namnak.com/>

یکی از راههای سلامتی افراد مسن این است که وقتی به پنجاه سال رسیدند، شب غذایی که با روغن درست شده است نخورند چه روغن حیوانی چه غیره.

«امام ششم علیه السلام: از روغن در سن پیری خودداری کنید.»⁸⁷

«امام ششم علیه السلام: هرگاه به سن پنجاه سالگی رسیدید، شبها روغن نخورید.»⁸⁸

کارشناسان تغذیه می گویند نکته اساسی در برنامه غذایی سالمندان، مصرف مواد غذایی کم چربی و کم کلسترول مانند شیر و لبنیات کم چرب، کاهش مصرف روغن، کره، خامه و.. و مصرف مواد کم نمک و پرفیبر است..^{۱۸}

13-شب نشسته اب نوشیدن

نوشیدن آب

¹⁸ <https://www.isna.ir/news/94030804531>

«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

14-روز ایستاده آب نوشیدن

ایستاده آب خوردن در شب

درباره نحوه صحیح نوشیدن آب، دستورالعمل های
خاصی در طب سنتی ذکر شده و اهمیت این مسئله تا
جایی است که در کلام ائمه نیز احادیثی در این باره ذکر
شده که در ادامه دو حدیث درباره نحوه نوشیدن آب
آمده است .

علی علیه السلام فرمودند: «از ایستاده آب خوردن
پرهیزید که باعث دردی می شود که درمان ندارد مگر
اینکه خدای عزوجل بهبودی ببخشد.»¹⁹

(علل الشرایع 465)¹⁹

امام صادق علیه السلام با تفکیک میان نوشیدن آب در شب و روز در حقیقت سخن حضرت امیرالمومنین علیه السلام را تفسیر کرده و می فرمایند: «ایستاده آشامیدن آب در روز، غذا را گوارا می سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب، زرداب می آورد.»

همچنین در جایی نیز می فرمایند: «ایستاده آشامیدن آب در روز، مایه قدرت افزون تر و تن درستی بیشتر است.»^{۲۰}

مستحبات آشامیدن آب

«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 علیه السلام و اهلبیت علیه السلام آن حضرت افتاده و قاتلان شان را لعن نماید.» 148

(الكافی ج 6 ص 383) ²⁰

15- تو غذا فوت نکردن.

پیامبر هیچگاه در غذا نمی دمیدند (فوت نمی کردند) و
صبر می کردند تا غذای داغ سرد شود و می فرمود:
برکت در غذای سرد است.^{۲۱}

غذای داغ را فوت نکنید

فوت کردن عادت است که بسیاری از افراد در هنگام
نوشیدن نوشیدنی‌های داغ و به ویژه زمانی که گرسنه
هستند و یا عجله داشته باشند انجام می‌دهند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)،
این عمل، گاه باعث انتقال بیماری به سایرین و نیز پخش
بوی بد دهان در هوا می‌شود. تحقیقات پزشکی حاکی از
آن است که هوای دهان مرکب از دو اکسیژن و یک
هیدروژن است؛ انسان برای بقا به اکسیژن نیاز دارد و

بدن او پس از دریافت اکسیژن، آن را در هنگام بازدم به دی اکسید کربن تبدیل می کند.

"محمد قوام زاده"، متخصص تغذیه نیز در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، اظهار کرد: با عمل دمیدن بر غذا، میکروب ها و بخارات دهان به غذا منتقل می شود زیرا مخاط دهان غنی از میکروب بوده و انتقال آن به انسان، فرد را بیمار می کند.^{۲۲}

16-غذای داغ نخوردن

«امام ششم علیه السلام: غذای داغ برکت ندارد.»¹⁰⁹

میر حسین فقیهی، متخصص گوارش و کبد گفت: افرادی که مواد غذایی داغ و پرحرارت استفاده می کنند در طولانی مدت باعث آسیب در قسمت مری و حتی زخم معده و در نهایت سرطان می شوند.

²² <https://www.isna.ir/news/91013011240>

وی در ادامه گفت: استفاده از مواد غذایی بسیار داغ باعث سوزاند دستگاه گوارش می‌شود به طوریکه نوشیدنی‌های بسیار داغ در صورت خوردن به مخاط حفره دهان تا معده آسیب جدی وارد می‌کند.²³

17- بین غذا، آب ننوشیدن

امام رضا علیه السلام فرمود: *آنکس که نمی‌خواهد معده‌اش آزار و آسیب ببیند، موقع صرف غذا، تابعد از غذا آب ننوشد. زیرا آنانکه همراه با غذا، آب می‌نوشند، به عارضهٔ رطوبت وضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد.*²⁴

یک پژوهشگر طب سنتی با تاکید بر اینکه نوشیدن آب همراه غذا موجب اختلال در عمل هضم آن می‌شود، بیان کرد: نوشیدن آب حدود 2 ساعت بعد از غذا می‌تواند مفید باشد. دکتر محمد تحویل‌زاده با بیان اینکه در طب سنتی، آب خوردن پس از غذا یا همراه یا قبل از غذا منع

²³ <http://www.kanoon.ir/Article/39084>

رساله ذهبیه²⁴

شده است، گفت: بهتر است از حدود 15 تا 20 دقیقه مانده به غذا و 1 تا 2 ساعت پس از غذا، آب استفاده نشود و تنها غذا سر سفره گذاشته شود و آب سر سفره نباشد. وی افزود: در مجموع در طب سنتی به شدت توصیه شده که انسان فقط از یک نوع خوردنی سر سفره استفاده کند، زیرا معده باید در یک زمان فقط مشغول یک نوع خوردنی یا آشامیدنی باشد تا قوای هضم بتوانند کار خود را به خوبی انجام دهند و از آن غذا انرژی آزاد شود.

تحويل زاده گفت: اگر همراه یا قبل و بعد از غذا آب بنوشیم و حجم آن هم زیاد باشد (1 تا 2 لیوان) این آب با غذای خورده شده مخلوط می شود و باعث رقیق شدن غذا و سرد شدن داخل معده می شود و از آنجا که هضم انسان نیاز به حرارت دارد، عمل هضم مختل می شود. این پژوهشگر طب سنتی یادآور شد: در علم امروز هم گفته می شود که با این کار، شیرهای گوارشی رقیق می شوند و شیرهای گوارشی باید غلیظ باشند. اما با نوشیدن آب،

این شیره‌های گوارشی رقیق می‌شوند و نمی‌توانند عملیات هضم را خوب انجام دهند و در نتیجه شخص دچار سوءهاضمه می‌شود. به همین دلیل فرد با وجود خوردن غذای خوب، اما انرژی ندارد و بیشتر دچار پف بدن، چاقی، افزایش اندازه و سنگینی می‌شود.

وی اظهار کرد: با نوشیدن آب همراه با غذا ممکن است شخص دچار نفخ، ریفلاکس، سنگینی پس از غذا خوردن و سنگینی سر، دل‌پیچه، اسهال و دفع غذا از سیستم گوارش به صورت هضم نشده؛ شود. گاهی نیز به دلیل اینکه روند هضم غذا به درستی انجام نمی‌شود و غذای معده به موقع تخلیه نمی‌شود، در فرد تهوع ایجاد می‌شود. تحویل زاده تاکید کرد: حتی اگر شخص تشنه شود، تا حد امکان باید جلوی تشنگی خود را بگیرد؛ یا ابتدا تشنگی خود را رفع کند و نیم ساعت بعد غذا بخورد یا تحمل کند. بعد از حداقل 1 تا 1.5 ساعت از غذا خوردن فرد می‌تواند آب بنوشد.

وی گفت: برای افرادی که معده‌های گرم دارند، گاهی اجازه داده می‌شود که بعد از غذا مقدار کمی آب خنک بنوشند تا معده آنها را متعادل کند که این هم در جهت تقویت هضم است. تحویل زاده افزود: در افرادی که معده‌های سرد یا رطوبتی دارند، عارضه آب خوردن همراه یا بلافاصله قبل و بعد از غذا به مراتب بیشتر است. اگر تشنگی به این افراد خیلی غلبه کند و بخواهند همراه یا بلافاصله بعد از غذا آب بنوشند، باید حجم آب خیلی کم و خنک باشد، چون آب خنک تشنگی را زودتر از بین می‌برد و باید جرعه جرعه و آهسته هم نوشیده شود. این پژوهشگر طب سنتی گفت: هر چه حجم آب بیشتر باشد، ضرر آن هم بیشتر است. نوشیدن آب حدود 2 ساعت بعد از غذا می‌تواند مفید باشد، زیرا به دفع فضولات ایجاد شده به دنبال عمل هضم از معده و روده کمک می‌کند^{۲۵}.

²⁵ <http://www.irannaz.com/drink-water-between-eating-disorders.html>

18-در حال راه رفتن غذا نخورن

یکی از آداب غذا خوردن اسلامی این است که انسان بنشیند و غذا بخورد. و در حال راه رفتن همانند بعضی مردم کشورهای غربی! غذا نخورد. ولی می بینیم که بخاطر نفوذ فرهنگ منحنط غرب، دختران و پسرانی را که بستنی یا خوراکی در دست داشته و در حال گشت و گذار و درمقابل صدها نفر ادم که او را نگاه می کنند غذا می خورد!

امام ششم علیه السلام: هیچگاه در حال راه رفتن غذا نخور مگر مجبور باشی!» 125

«رسول خدا(ص): غذا خوردن در بازار و در حال راه رفتن از پستی ست!» 128

19-در سنین پیری موقع شام، غذای زیاد خوردن:

اگر به جوانان سفارش کردند که شب غذای سبک و کم
بخورند ولی به پیران سفارش کرده اند شب غذای سبک
و زیاد بخورند!

«امام ششم علیه السلام: نخوردن شام، پیری می آورد
وسزاوار است که افراد مسن با شکم پُر بخوابند.» 96

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

«امام رضا علیه السلام: هرگاه شخصی پا به سن
گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث
خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.» 98

20- شام را ترک نکردن

یکی از راههای سلامتی آنست که شام را ترک نکنیم ولو
چند لقمه شده حتما شام بخوریم زیرا بدن ما به شام نیاز
دارد.

اهمیت شام

«امام هفتم علیه السلام: 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
اندکی، ترک نکنید. بد رستیکه من می‌ترسم امّتم بخاطر
ترک کردن شام زودپیر شوند! زیرا شام برای پیر
وجوان، قوّت آور است.» 95

«امام ششم علیه السلام: نخوردن شام، پیری می‌آورد
و سزاوار است که افراد مسن با شکم پر بخوابند.» 96

«امام ششم علیه السلام: برای افراد مسن خوب نیست که
با شکم خالی بخوابند. و اگر با شکم پر بخوابند، برایشان
بهتر است.» 97

«امام رضا علیه السلام: هرگاه شخصی پا به سن
گذاشت، شام خوردن را ترک نکند. زیرا خوردن شام باعث
خواب آرام و خوشبو شدن دهان می گردد.» 98

«امام ششم علیه السلام: کسیکه شام نخورد، رگی از بدنش
می خشکد که دیگر خوب نمی شود.» 99

«امام ششم علیه السلام: شام از غذای روز نافع تر
است.» 102

از باورهای غلطی که برای لاغر شدن به چشم می خورد
حذف یکی از وعده های غذایی است. غافل از اینکه این
روش باعث بروز مشکلات جسمی و عصبی از جمله
خستگی، استرس، بی حوصلگی، کاهش قدرت تمرکز و
دقت می شود. این الگوهای غلط رژیم در طول زمان
منجر به افت قند خون می شود و این اتفاق میل شدید به

خوردن شیرینی را به دنبال دارد. همچنین باعث افزایش وزن و مسبب بیماری های دیگری می شود. باتوجه به مشکلاتی که حذف یکی از وعده های غذایی به وجود می آورد برای گرفتن رژیم مناسب و کاهش وزن از الگوهای صحیحی استفاده کرد. یکی از روش های پیشنهادی تعادل در مصرف وعده ی شام است. از آن جایی که پزشکان توصیه می کنند که با معده ی پر نخوابید از گرسنگی کشیدن قبل از خواب نیز پرهیز باید کرد.

غذاهای سبک

امروزه با گسترش شهر نشینی و سرعت در زندگی ماشینی فرهنگ غذاهای سنتی جای خود را به غذاهای فست فود و فانتزی داده است. بهتر است وعده ی شام مواد غذایی ساده و سبک مصرف شود. نان و پنیر، نان و ماست و خیار، سبزیجات، آب دوغ خیار و غذاهای سبک و سالمی که در فرهنگ غذاهای ایرانی موجود است انتخاب های مناسبی برای شام سبک است. متأسفانه از

عادات غلطی که رایج شده، به دلیل مشغله و دغدغه های افراد امروزه خانواده ها در طول روز نمی توانند برای وعده های غذایی دور هم باشند. به همین دلیل مصرف غذاهای برنجی بیشتر در شب اتفاق می افتد. همین برنامه ی غذایی افزایش وزن را به دنبال دارد.

... ۲۶.

21-صبحانه را خوب و کامل خوردن

در روایات ما تاکید شده حتما صبحانه را اول صبح و خوب یعنی پر ملاط! بخوریم. ولی بخاطر دیر خوابیدن اکثر مردم که صبح، خانواده ها دیر بیدار میشوند اکثر کارمندان و کارگران، گرسنه سرکار می روند و دانش آموزان و دانشجویها هم خیلی ها صبحانه نخورده سردرس می روند و این باعث ضرر و زیان برای جسم و روح ادمی می گردد.

²⁶ <http://mag.ernika-co.com>

«شخصی خدمت امام ششم علیه السلام آمد واز درد

وزخم معده شکوه کرد. امام فرمود: صبحانه وشام

بخور! ولی درین این دوچیزی نخور! که خدا در توصیف

غذا خوردن اهل بهشت می فرماید: لهم رزقهم فیها بُکرَةً

وعشیّاً یعنی: صبح وشام به رزق الهی مشغولند.» 93

«امام ششم علیه السلام: هرگاه نماز صبح را خواندی، نان

بخور تا بوی دهانت خوش و حرارت آرام شود

و دندانهایت محکم ولثه ات سفت و روزیت جذب و اخلاقت

خوب گردد.» 100

پر کردن شکم در اول صبح نتایج شگفت انگیزی دارد از

جمله: با خوردن صبحانه کامل برای فعالیت روزانه - اعم

از کار هر روزه و انجام شغل خود - انرژی کسب می

کنید.

خوردن صبحانه باعث می شود که در بقیه روز غذای

کمتری بخورید.

براساس مطالعات دانشگاه ال پاسو، کسانی که در موقع صبحانه کالری بیشتری دریافت می کنند، در بقیه روز کالری کمتری مصرف می کنند.

محققان همچنین فهمیدند که همان میزان کالری دریافت شده در طول روز اگر در صبح دریافت شود، افراد را سرحال تر و راضی تر نگه می دارد و افرادی که صبحانه نمی خورند ۴،۵ برابر افراد دیگر چاق هستند.^{۲۷}

همه افرادی که نگران سلامتی ما هستند از پزشک گرفته تا مادرها و غیره هر روز بر خوردن صبحانه تأکید می کنند. واقعیت این است که صبحانه مهمترین وعده غذایی روزانه است. البته یک دلیل خوب دیگر نیز برای صبحانه خوردن وجود دارد و آن حفظ تناسب اندام است .

اگر به تناسب اندامتان اهمیت می دهید و می خواهید لاغر و سالم بمانید بدانید که خوردن صبحانه سالم شما را به هدفتان نزدیکتر می کند. در این مطلب شما را با 6

²⁷ <https://www.yjc.ir/fa/news/4328558/>

دلیل مهمی که این وعده غذایی به لاغری و تناسب اندام کمک می کند بیشتر آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید .

افرادى که صبحانه مى خورند سالم تر هستند

احتمالاً بارها شنیده اید که صبحانه را باید مانند یک پادشاه خورد. اگر جزو افرادی هستید که صبح ناشتا از منزل بیرون می زنند بهتر است از همین فردا صبحانه خوری را شروع کنید. محققان Web MD دلایل زیادی را برای خوردن صبحانه ی کامل عنوان کرده اند. به عنوان مثال افرادی که صبحانه صرف می کنند عمر بیشتری داشته و در سلامت بالاتری به سر می برند .

این افراد همچنین کمتر در معرض بیماری های قلبی مزمن مربوط به چاقی (مانند دیابت) و اضافه وزن قرار می گیرند. صبحانه خورها کمتر مریض می شوند؛ چون

میل زیادی به مصرف غذاهای سالم تر دارند و همچنین
میزان کلسترول خونشان کمتر است.^{۲۸}

22-روزه گرفتن

یکی دیگر از راههای حفظ سلامتی، گرفتن روزه در طول
سال بخصوص در ماه مبارک رمضان می باشد. کسی که
روزه می گیرد خیلی به حفظ سلامتی خود کمک کرده
است و کسانی که بدون دلیل هیچگاه روزه نمی گیرند در
حقیقت به خود و سلامتی خود ضرر زده اند!

«رسول خدا(ص):روزه بگیرید تا سالم بمانید

وزکات بدنهار،روزه است.»⁸³

«رسول خدا(ص):بر شما باد به روزه گرفتن! زیرا روزه

خون رگهارا رقیق می کند وزواید بدن را از بین

می برد.»⁸⁴

²⁸ <http://www.asriran.com/fa/news/444197>

دکتر ژان فرموزان در باره فواید روزه داری چنین می گوید:

در آغاز روزه داری، زبان باردار است، عرق بدن زیاد می شود، دهان بو می گیرد، گاه آب بینی را می افتد و همه، علامت شستشوی کامل بدن است. پس از سه، چهار روز، بو برطرف می شود، اسید اُریک ادرار کاسته می شود و شخص احساس سبکی و خوشی خارق العاده ای می کند و در این حال اعضا هم استراحتی دارند.

دکتر کارلو آمریکایی در مورد فواید روزه می گوید:

روزه درمانی دراز مدت برای موارد زیر تجویز می شود:

- 1- فشار خون زیاد، 2- تَصَلُّب شرائین که تازه آغاز شده، 3- گرفتگی مجاری خون و لنف، 4- آسم قلب، 5- آنژین قلبی، 6- سرطان خون، 7- امراض عصبی، 8-

اختلالات دستگاه متابولیسم (چاقی، نقرس، ورم مفاصل، رماتیسم، 9-امراض کبد، 10- ورم کیسه صفرا، 11- امراض معده و روده، 12-یبوست مزمن، 13-ورم لوزه مزمن، 14-زکامهای حلق و بینی، 15-زکامهای نای و نایژه، 16-ناراحتی های کلیه و مثانه، 17-امراض زنان (تورم لگن خاصره، اختلالان قاعدگی، نازایی، یائسگی)، 18-اگزما، 19-دمل، 20-کورک و کهیر، 21-امراض چشمی مثل آب سبز، 22-سر درد مزمن، 23-افسردگی، 24-ضعف جنسی، 25-هیجان شدید، 26-وسواس، 27-نوالژی، مخصوصاً میگران، 28-مرض صعب العلاج، 29-سرطان قبل از آشکار شدن^{۲۹}

23- با دست راست غذا خوردن

یکی از آداب غذا خوردن این است که با دست راست غذا بخوریم همانطور که پیامبر ما و اهل بیت علیهم السلام لیهم السلام با دست راست غذا می خوردند که این خود اسراری دارد.

²⁹ <https://www.yjc.ir/fa/news/4460181/>

«امام ششم علیه السلام: خوب نیست که انسان با دست
چپ غذا بخورد یا آب بیاشامد.» 106
«امام ششم علیه السلام: از زمانی که حضرت محمد (ص) به
پیامبری مبعوث شد، احدی ندید که او تکیه کرده غذا
بخورد.» 108

24- نمک قبل از غذا

«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 پیسی است، نجات می دهد.» 141
این روایت برای افرادی است که سالم هستند اما افرادی
که فشار خون یا بیماری دارند که نمک برای آنها مضر
است نباید نمک بخورند.

25- گوشت گاو کم بخورد

امام رضا علیه السلام: زیاد خوردن گوشت حیوانات
وحشی و گوشت گاو، باعث کم شدن عقل، زیاد شدن
حیرت فهم و نارسا بودن ذهن و کثرت فراموشی می شود

وزیاد خوردن تخم مرغ، باعث طحال و باد معده

می شود.» 146

بوعلی سینا، شانزده بیماری مهلک را به مصرف گوشت
گاو و گوساله مرتبط می داند که اولین آن سرطان و دوم
مالیخولیا (معادل اسکیزوفرنی امروز) و سوم بواسیر
(هموروئید) می باشد. گوشت گاو به شدت سودازا است و
موجب افزایش غلظت خون شده و برای کبد بار سنگین
دارد. گوشت گاو سبب تیرگی پوست، حالت های عصبی
وافسردگی، وسواس، واریس، بزرگ شدن طحال و...
می شود.

از بین گوشت ها، بهترین گوشت برای مصرف، گوشت
گوسفند جوان می باشد که طبع آن گرم و تر است و
معتدل می باشد. بهترین شیوه مصرف گوشت نیز،
آبگوشت است.^{۳۰}

رسول خدا (ص) فرموده است که شیر گاو شفاء، روغن گاو، دوا و گوشت آن مرض است.^{۳۱}

26- اگر شب ماهی خوردید حتما بعدش خرما یا عسل

بخورید

«معصوم علیه السلام: کسیکه شب ماهی می خورد، خوب است قبل از خواب، خرما یا عسل بخورد تا دچار فلج نشود.» 248

27- حتما سبزی در سفره غذا باشد.

احمد بن هارون می گوید: خدمت امام رضا علیه السلام بودم. حضرت سفره طلید. 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

<https://www.mashreghnews.ir/news/391383/16-بیماری-مهلک-گوشت-گاو>

www.ghatreh.com/news/nn44718375

«آمده است که: غلام امام کاظم علیه السلام 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 علیه السلام: هرچیز آقایی دارد و آقا و سرور سبزیها، تره است.» 162

«امام پنجم علیه السلام: در تره چهار فایده دارد. باد را برطرف می‌کند. دهان را خوشبو می‌نماید. بواسیر را زایل می‌نماید. خوردن دائمی آن باعث ایمنی از جذام است.» 163

«موسی بن بکر گوید: خدمت امام هفتم رسیدم. امام فرمود: رنگت را زرد می‌بینم! تره بخور. خوردم و خوب شدم.» 164

«امام ششم علیه السلام: 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 می‌آرایند.» 165

«امام هفتم علیه السلام: 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 علیه السلام: 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

28- آدم هیچوقت ادرار خود را نگه ندارد و فوراً تخلیه کند

یکی از مهمترین راههای سلامتی آنست که فرد تا نیاز به دستشویی داشت خود را تخلیه کند و خود را نگه ندارد که کسانی که همیشه ادرار خود را نگه می‌دارند، بعداً دچار بیماری‌های مختلفی میشود

حضرت علی علیه السلام در توصیه به فرزند بزرگوارش امام مجتبی علیه السلام ((چهار عمل را موجب بی نیاز

شدن از طیب و طبابت می داند که رفتن به دستشویی
(7). قبل از خواب از جمله آن چهار عمل است))

وجود مواد زائد و سموم در بدن می تواند موجب
پریشانی خواب ها شود ضمن آنکه ممکن است خواب را
قطع نموده و ما را مجبور به تخلیه مثانه نماید که این خود
عاملی برای بد خوابی محسوب می شود

29-موقع خوابیدن، به پهلوی راست یا به پشت بخوابد و

دمر نخوابد

یکی از راههای حفظ سلامتی آنست که درست بخوابد. بر

پهلوی راست بخوابد یا به پشت بخوابد. رو به قبله

بخوابد. با وضو بخوابد.

«امام رضا علیه السلام فرمود: خواب، سلطان مغز است

وقوام و دوام نیروهای بدن، بسته به خواب

می باشد. هنگامیکه انسان به خواب می رود، بهتر است ابتدا

به پهلوی راست بخوابد و پس از چندی، از پهلوی راست

به پهلوی چپ سپس باز به پهلوی راست برود. اما بامداد
که از خواب برمی خیزد، بهتر است که از پهلوی چپ
براست غلطیده سپس برخیزد! 299
«علی علیه السلام: اگر دیدید شخصی
دَمَر (بر صورت) خوابیده، اورا بیدار کنید و نگذارید در آن
حالت باشد!» 304

«رسول خدا (ص): خواب مؤمن بر پهلوی راست
، خواب حکماء بر پهلوی چپ، خواب پیامبران بر پشت
و خواب شیاطین بر صورت است.»

شاید یکی از بدترین حالت‌ها برای خوابیدن، خوابیدن
روی شکم باشد. این حالت باعث می‌شود که احتمال بروز
بعضی دردها خصوصا هنگام صبح در شما بیشتر شود.

اگر عادت دارید که روی شکم تان بخوابید، این را بدانید
که این حالت خوابیدن خطرات زیادی دارد. خوابیدن به
صورت دَمَر، قوس طبیعی کمر را پس از مدتی صاف می
کند و موجب می‌شود که سرتان هر روز به یک سمت

خم شود که خود باعث آسیب به گردن و چین و چروک صورت تان می شود. به علاوه با فشاری که به عصب های شما وارد می آورد، موجب خواب رفتن بدن تان می شود.^{۳۲}

30-ناشتا خربزه نخورد که خطرناک است

«امام ششم علیه السلام:ناشتا خربزه خوردن،موجب فلج است.» 228

خوردن خربزه به صورت ناشتا موجب گرفتگی شدید عضلات و تب های صفراوی می شود.

مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: بهترین زمان خوردن خربزه میان دو وعده غذای اصلی است.

³² <http://www.bartarinha.ir/fa/news/218541>

سمانه باقری افزود: افرادی که کم خونی دارند خوردن خربزه را فراموش نکنند و افراد لاغر نیز در میان غذاها خربزه بخورند.

وی تصریح کرد مصرف خربزه برای معالجه بیماری‌های کیسه صفرا، روماتیسم و بواسیر مفید و مالیدن پوست آن به صورت موجب جلا و شفاف شدن پوست می‌شود این مشاور تغذیه و رژیم درمانی گفت: با خوردن خربزه بیماری‌های پنهان نیز خود را نشان می‌دهند و موجب می‌شود این بیماری‌ها به موقع تشخیص و سریع‌تر درمان شوند.

باقری افزود: اضافه کردن پوست خشک خربزه به گوشت موجب پختن سریع‌تر گوشت می‌شود.^{۳۳}

31- پنیر را با گردو بخورد

³³ <https://www.fardanews.com/fa/news/806784>

«امام ششم علیه السلام: گردو و پنیر اگر باهم خورده شوند، دارای فایده‌اند و اگر بتنهائی خورده شوند، ضرر دارند.» 233

«شخصی از امام صادق علیه السلام 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 راز یاد می‌کند.» 280

32- برای درمان تب، کباب برگ گوشت گوسفند بخورد

«امام ششم علیه السلام: کباب تب را از بین می‌برد.» 235

«رسول خدا (ص): مایه مبران، گوشت خوار

و طر فدار گوشت می‌باشیم.» 256

امام ششم علیه السلام: هر که گرفتار ضعف قلب یا ضعف

بدن شود، گوشت بره با شیر بخورد.» 257

«یونس بن بکر می گوید: امام رضا علیه السلام 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!- من هم چنین کردم. - بعد از یک هفته امام بدنبال من فرستاد. من خدمت آقارفتم، درحالیکه خون بصورت من 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 علیه السلام: بر شماباد 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 علیه السلام بودم. هر روز غذا گوشت بود و ندیدم
که یکروز گوشت نباشد.» 277

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

33- افراد لاغر در گرما تحرک زیاد نداشته باشند

امام رضا علیه السلام فرمود: افراد لاغر اندام و افراد
گرسنه، باید از حرکت شدید و طولانی در گرمای زیاد
پرهیزند. ولی این عمل برای افراد چاق مفید است.* 290

34- آب برف و یخ نخورد

امام رضا علیه السلام فرمود: وآبهای برف و یخ، مطلقاً
فاسدهستند و برای بدن تولید فساد می کنند ولی آب
باران، سبک، گوارا و مفید است بشرطیکه در گودالها، زیاد
نماند. 290

پیامد نوشیدن آب یخ

هیچ چیزی مانند یک لیوان آب یخ در یک روز تابستانی
نمی تواند گوارا باشد. اما پس از خواندن این مطلب که
درباره خطرات مصرف آب یخ است، دیگر به سراغ آب
یخ نخواهید رفت .

آب یخ سیستم گوارش را به هم می ریزد نوشیدن آب
یخ می تواند به ناراحتی و درد معده و حالت تهوع منجر
شود. زیرا دمای پایین باعث جمع شدن رگ های خون
می شود. عوارض دیگر مصرف زیاد آب یخ جمع شدن
معده است؛ به طوریکه سفت می شود و نمی تواند به طور
مؤثر غذا را هضم کند.

انرژی بدن را کاهش می دهد

اگرچه نوشیدن آب یخ می تواند باعث سرحالی شود اما درواقع باعث تخلیه انرژی در درازمدت می شود. زیرا بدن برای گرم کردن آب و رساندن آن به دمای معتدل نیاز به مصرف کردن انرژی اضافه دارد.

آب یخ باعث ناراحتی گلو می شود

همان گونه که در یک روز سرد زمستانی، سرما می تواند باعث آبریزش بینی و انسداد سینوس ها شود، آب یخ نیز همان واکنش بدنی را ایجاد می کند. به عبارت دیگر، بدن برای گرم کردن هر نوع هوا یا مایع سرد ، مخاط ایجاد می کند. تفاوت در این است که در مورد آب یخ، به این عکس العمل بدنی نیاز نیست و به این ترتیب فرد دچار گلودرد می شود.

کند شدن ضربان قلب

نوشیدن آب یخ باعث کاهش ضربان قلب می شود.
ضربان قلب کند می شود تا این که دوباره دمای بدن به
تعادل برسد.

آب یخ مانع آب رسانی می شود
مصرف آب یخ روند آب رسانی در بدن را کند می کند.
بدن قبل از مصرف نیاز دارد دمای آب را بالا ببرد.

یبوست

آشامیدن آب هم دمای اتاق به دستگاه گوارش کمک می
کند، درحالی که مصرف آب یخ باعث یبوست می شود.
ماده غذایی که از دستگاه گوارش می گذرد، منجمد و
سفت می شود. این در حالی است که روده ها منقبض می
شود و در دفع کردن مدفوع مشکل ایجاد می کند.

سردرد

همان گونه که خوردن بستنی باعث یخ زدن مغز می
شود، خوردن آب یخ نیز همین حالت را ایجاد می کند.

آب یخ باعث می شود خیلی از عصب های حساس ستون فقرات عکس العمل مناسب نداشته باشد این پیغام سریع به مغز منتقل می شود که این امر به نوبه خود باعث سردرد می شود .

به چربی اضافه منجر می شود

این فرضیه که با مصرف بالای آب سرد بدن بیشتر کار می کند و در نتیجه کالری بیشتری می سوزاند صحیح نیست. چون دمای بدن در سرما باعث سفت شدن و یخ زدن چربی می شود، در نتیجه هضم آن مشکل تر می شود.

35-نظم در غذا خوردن داشته باشد

اینکه امام علی علیه السلام در آخرین توصیه هایشان فرمودند در کارهایتان نظم داشته باشید، یکی از موارد نظم، نظم در غذا خوردن است.

آدم باید در غذا خوردنش منظم باشد و بقول معروف
دیمی غذا نخورد!یه روز زود بخورد!یه روز دیر بخورد.یه
روز ناهارش رو ساعت یک بخورد یه روز سه
بخورد!چون عاقبتش زخم معده و ورم معده و دهها
مریضی علاج ناپذیر دیگه هست!

یکی از شخصیت‌هایی که نظم عجیبی در زندگی داشت از
جمله در غذا خوردن. حضرت امام است.
ه گزارش خبرنگار تاریخ خبرگزاری فارس، در کتاب
«اقلیم خاطرات» نوشته فاطمه طباطبایی همسر سید احمد
خمینی(ره) درباره ویژگی‌های رفتاری حضرت امام
خمینی (ره) آمده است.

در همان روزها، نخستین چیزی که در نظرم جلوه کرد،
توجه و محبت آقا به خانم بود. هنگام صرف غذا که
همیشه سر ساعت معین بود، کنار سفره می‌نشستیم.

یکی از برنامه‌های ایشان قدم زدن بود که روزی سه بار و
هر بار نیم ساعت تکرار می‌شد. گاهی عصرها می‌رفتند

پشت بام و آنجا قدم می زدند. در حال قدم زدن پیوسته ذکر می گفتند. پس از آن، وقت نوشیدن چای عصر می رسید. سپس مطالعه و دیدارهای خصوصی و آن گاه راهی مسجد شیخ انصاری برای اقامه نماز جماعت می شدند. پس از نماز مغرب و عشا لختی در خانه تأمل می کردند، سپس به دفتر می رفتند. در ساعت معین راهی حرم حضرت امیر علیه السلام می شدند و پس از زیارت به خانه بازمی گشت و کنار خانواده و در زمان مشخص به صرف شام مشغول می شدند.

یک شب کارگر خانه پرسید: شام را بیاورم؟ امام نگاه به ساعت کردند و گفتند: ده دقیقه دیگر. احمد با تعجب پرسید: گرسنه بودن چه ربطی به ساعت دارد؟ شما تا ده دقیقه دیگر گرسنه می شوید؟ امام پاسخ دادند: اگر ملاک گرسنگی باشد، شاید من هیچ گاه میل به غذا نداشته باشم، اما اگر برنامه ها منظم انجام شود به همه کارها خواهیم رسید!^{۳۴}.

36- سرماخوردگی یکی دوبار در سال مفید است

در روایت است که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم سالی دوبار زکام (سرماخوردگی) می گرفتند.

پیامبر خدا (ص) درباره فواید زکام فرمودند: " زکام، سربازی از سربازان خداوند عز و جل است که خدای عز و جل، آن را به سرکوب درد بر می انگیزد و درد را از میان می برد³⁵."

آن حضرت همچنین می فرمایند: "چهار چیز را ناخوشایند مدارید؛ زیرا که برای چهار چیز، سودمندند: زکام را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از جذام است. کورک ها را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از پیسی اند. چشم درد را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از کوری است. و سرفه را ناخوشایند مدارید؛ زیرا مایه ایمنی از فلج شدن است³⁶."

defapress.ir/fa/news/47617

34

الکافی، جلد 8، صفحه 382، حدیث 35578

طَبُّ النَّبِيِّ (ص)، صفحه 3612

همچنین از امام صادق علیه السلام روایت شده که فرمودند: "پیامبر خدا، زکام را درمان نمی‌کرد و می‌فرمود: "هیچ کس نیست که رگی از جذام در او نباشد؛ و چون زکام به شخص برسد، این رگ را درهم می‌کوبد".³⁷

پیامبر خدا(ص) در حدیثی دیگر می‌فرمایند: "هیچ انسانی نیست، مگر این که در سر او رگی از جذام هست. پس خداوند، زکام را به نابودی آن بر می‌انگیزد و زکام آن را می‌سوزاند. هر گاه کسی از شما زکام یافت، آن را واگذارد و درمان نکند، تا آن که خداوند خود، آن را درمان سازد".³⁸

37- تو توالت زیاد نماند!

«علی علیه السلام: نشستن زیاد در مستراح، باعث بواسیر می‌شود.» 371

الکافی، جلد 8، صفحه 382، حدیث 579،³⁷
بحار الأنوار، جلد 62، صفحه 184، حدیث 387³⁸

امام رضا علیه السلام فرمود: هنگامیکه انسان به مستراح می‌رود، زیاد آنجا نماند که توقف زیاد در مستراح، باعث بیماری «داء الفیل» میشود. 299

چرا زیاد نشستن در توالت کراهت دارد؟

جواب:

چون ضرر دارد و از جمله ضررهای آن

ابتلا به بواسیر

ابتلا به داء الفیل (ورم پا از زانو به پائین)

ضعف اعصاب و دماغ

وسواس و خیالات واهی

جنون

سرگیجه

ضعف دید چشم

۳۹ صداهائی در گوش

38- از پله زیاد بالا نرودو...

امام صادق علیه السلام در قرن‌ها پیش، ضمن بیان چند علت از علل تباهی بدن و پیری زودرس، فرموده است: «أَرْبَعَةٌ تُهْرِمُ قَبْلَ أَوَّانِ الْهَرَمِ أَكْلُ الْقَدِيدِ وَالْقُعُودُ عَلَى النَّدَاوَةِ وَالصُّعُودُ فِي الدَّرَجِ وَ مُجَامَعَةُ الْعَجُوزِ النِّسَاءِ» [۴۰] چهار چیز سبب پیری زودرس می‌شود:

«طب الرضا ع ، ص ۳۰۱»

39

40 تحف العقول، ص 317.

خوردن آبگوشت شب مانده، نشستن در جای مرطوب،
بالا رفتن از پله و مجامعت با پیرزنان.»

اگر شما تندتند پله ها را بالا بروید در واقع ناخواسته

باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد

و سطح مفصلی را تخریب می کنید. برای همین باید در

پاگرد استراحت کنید و دوباره پله ها را یکی یکی بالا

بروید

به کسانی که از درد ستون فقرات شکایت دارند نیز

توصیه می کنیم که آب درمانی کنند، چرا که آب باعث

بی وزنی و کاهش فشار بر ستون فقرات می شود. بنابراین

هر چه فشار بر روی ستون فقرات به واسطه کاهش وزن

کمتر باشد، مفیدتر است.

درباره نحوه صحیح راه رفتن نیز باید گفت: باید تمام پا

بر روی زمین قرار داده شود و تنها پاشنه یا پنجه را روی

زمین قرار نداد تا تمام کف پا فشار را تحمل کرده و به

بدن منتقل کند.

برای راه رفتن بهتر است ابتدا بخش بیرونی پا را بر

زمین گذاشت تا ماهیچه‌های بیرونی که بسیار قوی

هستند وزن را تحمل کرده و سپس ماهیچه‌های درون پا،

وزن را تقسیم کنند».

دکتر فرزاد کارگزراده ، متخصص ارتوپد نیز در مورد

استفاده صحیح از پله ها می گوید

«اگر مجبور باشید از پله استفاده نمایید باید به چند نکته

توجه کنید. دقت کنید آیا پله‌ها استاندارد هستند یعنی

ارتفاع پله‌ها ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر است؟

اگر ارتفاع پله‌ها از حالت استاندارد بیشتر باشد، ضرر

بیشتری به شما در هنگام بالا و پایین رفتن، خصوصا

پایین آمدن از پله‌ها وارد می‌کند.

اگر تعداد پله‌ها زیاد باشد نیز ضرر زیادی به مفصل زانو

خواهد رسید، مثلا اگر کسی در طبقه چهارم خانه‌ای

زندگی می‌کند، مجبور است روزانه حدود ۱۰۰ پله را بالا

و پایین برود.

حتی اگر پله‌ها استاندارد باشند، توصیه می‌شود پله‌ها را

یکی یکی بالا برود، یعنی پای راست روی پله دوم و سپس

پای چپ روی پله دوم و به همین ترتیب پله‌ها را بالا

برود. تا طبقه دوم که هنوز خستگی عضلانی به شما فشار

نیاورده است، می‌توانید به همین روال پله‌ها را بالا بروید.

اگر شما تندتند پله‌ها را بالا بروید در واقع ناخواسته

باعث سایش زانو به سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد

و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید. برای همین باید در

پاگرد استراحت کنید و دوباره پله‌ها را یکی‌یکی بالا

بروید.

اگر شما به مشکل قلبی دچارید بهتر است در هر پاگرد،

یعنی بعد از بالا رفتن از هفت تا هشت پله، استراحت

کوتاهی داشته باشید.

اگر هم به مشکلات و دردهای کمری و زانودرد مبتلا

هستید، بهتر است در فقدان آسانسور و اگر مجبورید از

پله‌ها استفاده کنید، آنها را از پهلوی بالا بروید، یعنی به

دیوار تکیه داده و به همین شیوه یکی یکی پله‌ها را بالا

بروید. این حالت باید خصوصا در موقع پایین آمدن از

پله‌ها رعایت شود.

شما باید به دیوار تکیه کرده، ابتدا یک پا و سپس پای دیگر را روی پله پایین تر قرار دهید. این مساله مهم را باید در هنگام پایین آمدن از سطح شیب دار نیز مدنظر قرار بدهید.

کسانی که در مناطق کوهستانی زندگی می کنند و خانه هایشان در سطح شیب دار تندی واقع است، باید در هنگام پایین آمدن، همانند اسکی بازان عمل کرده و به حالت زیگزاک یا مارپیچی و عمود بر سطح شیب دار پایین بیایند تا کمترین فشار به زانوها وارد شود.

مبادا به حالت مستقیم و پیاده روی عادی پایین بیایید،

چون بیشترین فشار را وارد کرده و به کشکک زانو

آسیب می‌زنید.

این نکات را با تاکید بیشتری به خانم‌ها یا آقایانی توصیه

می‌کنم که بار دستشان است و خرید کرده‌اند و این فشار

مضاعف را به زانوهای می‌آورند. اگر کشکک زانو آسیب

ببیند، درد شدید و آب آوردن زانو در انتظارتان است.

با رعایت نکردن این نکات به مرور زمان آسیب

جبران ناپذیری به سلامت خود وارد می کنید⁴¹.».

39- حتما مسواک بزند و نخ دندان استفاده نماید

«امام رضا علیه السلام: مسواک چشم را جلا می دهد و موهار را می رویاند و آب چشم را بر طرف می کند.»³⁵⁰

شاید برایتان جالب باشد که بدانید در حدود ۱۱۰ حدیث مختلف در خصوص مسواک زدن، در کتب حدیث آمده است. محتوای بیشتر این احادیث، بر نقش مسواک در حفظ سلامت دهان و دندان و لزوم توجه و استفاده مردم از آن تاکید می کنند. نکاتی که امروز برای ما کاملاً بدیهی به نظر می رسد، اما برای اقوام عرب در هزار و پانصد سال پیش کاملاً آموزشی و مفید بوده است. این

احادیث علی رغم متن ساده، توصیه های مفیدی در خود دارند که بسیاری از آنها امروزه توسط دندانپزشکان به بیماران توصیه می شوند.

اهمیت مسواک زدن و رعایت بهداشت دهان

حضرت محمد(ص) می فرماید: "دندان ها که صاف و زیبا هستند، در اثر جویدن غذا، آلوده می شوند و کم کم بوی دهان تغییر می یابد و ایجاد فساد در قوای دماغیه می نماید. وقتی که انسان مسواک نماید، فساد از بین می رود و دندان دوباره تمیز و پاکیزه می گردد".

پیامبر(ص) می فرمود: "اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز، مسواک زدن را واجب می کردم".

پیامبر اکرم(ص) فرموده اند: "جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن سفارش می کرد تا جایی که گمان کردم آن را واجب خواهد ساخت".

رسول الله(ص) فرموده اند: "به مسواک زدن امر شدم آن گونه که ترسیدم بر من فرض گردد".

امام حسینعلیه السلام چنین می فرمود: "پدر ما به ما دستور می داد بعد از خلال دندان ها، سه مرتبه آب را در

دهان بگردانیم و دور بریزیم (مضمضه کنیم). سپس آب را بیاشامیم".
پیامبر(ص) فرمود: "مسواک زدن، اقتضای فطرت انسان است".

توصیه به مسواک زدن

امام رضا علیه السلام فرمودند: "دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است"^{۴۲}.

توصیه به استفاده از خلال دندان(نخ دندان)

پیامبر(ص) می‌فرماید: "دندان‌های خود را خلال کنید، زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت نشانه‌ی ایمان است و شخص با ایمان داخل بهشت می‌شود".
پیامبر گرامی اسلام برای وادار کردن همه مردم به نظافت دندان و دهان می‌فرمودند: "یکی از حقوقی که

مهمان به گردن میزبان دارد این است که میزبان برای او چوب خلال دندان را در وقت غذا خوردن آماده کند".
توجه اسلام به جزئیات بهداشتی تا این حد بوده که به ما اجازه نداده با هر چیزی، یا با هر چوبی خلال کنیم. در یک روایت آمده است که: "خلال کردن با هر چیزی، موجب فقر است".

امام رضا(ع) نیز می گوید: "با چوب درخت انار و شاخه های ریحان خلال نکنید، زیرا این هر دو سبب تحریک رگ جذام می شوند".

فواید مسواک زدن:

امام صادق(ع) می فرماید: "مسواک نمودن ۱۲ فایده دارد:

- مسواک زدن پیروی از سنت پیامبر است.
- دهان را پاک می کند.
- سبب ازدیاد نور چشم می شود.
- باعث خشنودی خداوند می گردد.
- باعث سفید شدن و زیبایی دندان می شود.
- از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

- لثه را محکم می سازد.
- اشتها را زیاد می نماید.
- بلغم را از بین می برد.
- حافظه را تقویت می نماید.
- حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند.
- فرشتگان نیز خرسند می شوند."

روش مسواک زدن

امام رضا علیه السلام می فرمود: "زیاده روی در مسواک زدن، باعث صدمه به مینای دندان و سست شدن ریشه های آن می شود".

نقش مواد قندی در تخریب دندان

امام رضا علیه السلام می فرمایند: "هر کسی مایل است دندان هایش سالم بماند، شیرینی را بعد از خوردن مقداری نان مصرف کند، زیرا نان در دهان خمیر می شود و این خمیر، گودال ها و حفره های مینا را پُر می کند. در این صورت، شیرینی هیچ گونه تاثیر سوئی بر روی دندان ها نخواهد گذاشت".

و نیز می‌فرمایند: "یکی از هوس‌های مضرى که زیان فوق‌العاده‌ای به سلامت و استحکام دندان‌ها وارد می‌سازد، هوس خوردن شیرینی است که راه را بر روی بیماری‌های دندان می‌گشاید".

خوردن شیرینی‌ها، امروز در کشورهای متمدن جهان زیاد شده است و یکی از علل عمده امراض دندان است .

جنس مسواک

امام هشتم علیه السلام می‌فرماید: "بهترین چوب برای مسواک، چوب درخت اراک است، زیرا این چوب، دندان‌ها را جلا می‌دهد و دهان را خوشبو می‌کند و لثه‌ها را محکم کرده و نیز از پوسیدگی جلوگیری می‌نماید؛ و این فواید در صورتی است که مسواک زدن با اعتدال و میانه روی همراه باشد".

چوب اراک؛ معادلی برای مسواک و خمیر دندان‌های

امروزی

اعراب برای مسواک زدن و پاکیزگی دندان‌ها، از چوب درخت اراک استفاده می‌کردند. درخت اراک در مناطق بیابانی می‌روید.

اراک شبیه درخت انار است و در تمام مدت سال سرسبز است. شاخه‌های آن باریک و گرد و برگ‌های آن به خاطر وجود ماده روغنی سبز رنگ، درخشان است، و شیرۀ ای به رنگ زرد مایل به سبز روشن از آن خارج می‌شود.

لایه داخلی چوب این درخت از الیاف سلولزی تشکیل شده است. الیاف بر اساس نظامی دقیق در کنار یکدیگر مرتب شده اند و در کنار هم کامل ترین مسواک طبیعی را تشکیل می دهند.

علاوه بر این، چوب درخت اراک حاوی مواد مختلفی است که در جلوگیری از پوسیدگی دندان، استحکام بخشیدن به ساختار دندان، حفظ سلامت دندان و لثه، سفید کردن دندان و خوشبو کردن دهان کاملاً موثر است^{۴۳}

⁴³ <http://goums.ac.ir/content/35815>

فواید استفاده از نخ دندان

- 1- موثرترین ابزار برای نظافت دقیق دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی آنها استفاده از نخ دندان است
- 2- پزشکان توصیه می‌کنند تا از نخ دندان روزانه حداقل یک بار استفاده بشود چرا که مانع آلودگی لثه و تجمع جرم مابین دندان‌ها می‌شود.
- 3- کاربرد نخ دندان فقط برای بیرون آوردن غذا از بین دندان‌ها نیست، حتی اگر هیچ غذایی بین دندان‌های شما گیر نکرده باشد، بازهم لازم است حداقل یک بار در شبانه روز از نخ دندان استفاده کنید
- 4- استفاده از نخ دندان با اسانس نعنا، گزینه خوبی برای خوش بو کردن دهان است
- 5- محققان دریافته‌اند که استفاده از نخ دندان می‌تواند از سکتة قلبی یا مغزی نیز جلوگیری کند. با استفاده از نخ دندان همچنین می‌توانید بسیاری از بیماری‌های

دستگاه گوارش را از بین ببرید زیرا نبود جرم از خطر
مریض شدن شما می کاهد.

6-مزایای استفاده از نخ دندان از همان روز اول استفاده
آغاز می شود و امتیازات بسیاری برای لثه و دندان های
شما دربردارد. غفلت در استفاده از نخ دندان، غفلت در
حفظ سلامتی دندان و لثه است^{۴۴}.

40-حتما موی سر خود را شانه کند

«امام هفتم علیه السلام: موی سر چون بلند شود، چشم را
ضعیف می کند و نور چشم را کم می کند. و اصلاح مو، دیده را
جلامی دهد.» 379

-شانه زدن باعث تحریک پوست سر شده و به جریان
خون در این ناحیه کمک می کند. بالا رفتن جریان خون
باعث می شود اکسیژن و مواد مغذی در ناحیه سر بیشتر

⁴⁴<http://www.orkiddentalfloss.com/fa>

شده که به تغذیه‌ی ریشه‌ی مو و افزایش رشد مو می‌انجامد.

-شانه زدن باعث فعال شدن غدد سباسه می‌شود که چربی پوست سر را تولید می‌کنند. علاوه بر حفظ پوست سر و مرطوب نگه داشتن پوست، سبوم یا همان چربی پوست می‌تواند سطح پوست سر را پوشانده و میزان pH پوست سر را هم تنظیم کند که برای سلامت مو بسیار مهم است.

-شانه کردن زیاد به حفظ حالت مو کمک می‌کند. در واقع این کار باعث حرکت روغن‌های حالت‌دهنده مو از پوست سر به سمت ساقه‌ی مو شده و در نتیجه به حالت گرفتن این قسمت از مو می‌انجامد.

چند بار در روز باید موها را شانه زد یا شست؟
بسیاری از متخصصان مو معتقدند که شستشوی زیاد مو یا شانه کردن زیاد آن باعث آسیب آن خواهد شد. به طور دقیق نمی‌توان گفت که این کار باید چند بار انجام شود. همان کاری را انجام دهید که فکر می‌کنید برای

موهایتان خوب است. مادامی که شانه زدن مو را به شکل درست انجام دهید می‌توانید این کار را هم صبح و هم شب تکرار کنید. ترجیحا این کار را با شدت و فشار انجام ندهید و اگر موهایتان درهم برهم است می‌توانید موقع شانه زدن از چند قطره روغن آرگون استفاده کنید.^{۴۵}

41- رعایت اداب غذا خوردن

لقمه را باید کوچک برداشت و نیکو جوید. در حال غذا خوردن نباید به کسی نگاه کرد. غذای بسیار گرم را نخورد و اگر غذا گرم است، در آن نَدَمَد؛ بلکه باید بگذارد تا سرد شود، سپس بخورد. نان را با کارد نباید برید. دست را نباید پیش دیگران دراز نمود. کاسه و انگشتان باید لیسیده شوند. در حالت جنابت غذا و آب خوردن مکروه است. غذا خوردن در آخر روز، سیره ی پیامبران است. ترک آن موجب خرابی بدن می شود.

⁴⁵ <http://pezeshkin.ir>

ترک غذا خوردن در آخر شب، موجب پیری می شود.
سزاوار نیست که مومن از خانه بیرون برود در حالی که
چاشت، چیزی نخورده باشد. خوردن چاشتی موجب
افزایش عزت او می شود.

غذای گرم، برکت ندارد و شیطان از آن بهره مند می
شود.

امام جعفر صادق علیه السلام ، هنگام غذا خوردن، دو زانو
می نشستند. دست بر زمین می گذاشتند و با سه انگشت
تناول می کردند.

چهار خصلت در غذا خوردن

دانستن دوازده ویژگی در سفره ی هر مسلمان واجب
است. چهار تای آن فرض [واجب]، چهار دیگر سنت و
چهار دیگر تأدیب [آگاهی] است؛ اما فرض آن است که:
منعم خود را بشناسد و بداند که نعمت از جانب
پروردگار است و به آن چه خدا به وی عطا کرده است،
راضی باشد و بسم الله بگوید و خدا را شکر کند.

سنت آن است که: دست شستن قبل از طعام، بر جانب چپ نشستن و با سه انگشت چیز خوردن، انگشتان را لیسیدن، مراعات شود.

تأدیب آن است که: از نزد خود خوردن، لقمه را کوچک برداشتن و بسیار جویدن و در روی مردم نگاه نکردن.

حضرت علی علیه السلام ، به حضرت امام حسن علیه السلام ، فرمود: می خواهی چهار چیز تو را بیاموزم تا از طبیب بی نیاز گردی؟ گفت: بلی، یا امیرالمؤمنین. فرمود: بر سفره ی طعام منشین، مگر هنگامی که گرسنه باشی، از سفره بر مخیز، مگر هنگامی که هنوز به غذا میل داری. غذا را نرم بجو. هنگامی که می خواهی خواب کنی، به بیت الخلاء برو.

برخی از مکروهات، محرمات و سنت های غذا خوردن از سنت های غذا خوردن آن است که با دست راست غذا خورد، دو زانو بنشینند. چیزی را نجویده مخورد. چهار زانو نشستن مکروه است. اگر پا را بر روی زانو بگذارد، بدتر است. خوردن تنها، مکروه است. غذا را با غلامان و

خدمتکاران خوردن سنت است. در هنگام راه رفتن، چیزی را خوردن، مکروه است. قبل و بعد از غذا، شستن دست ها، سنت محسوب می شود. شستن دست های همه در یک ظرف سنت است.

غذا خوردن در سفره ای که در آن شراب خورده اند، حرام است. بعضی گفته اند، در سفره ای که در آن مسلمانی را غیبت می کنند، غذا خوردن حرام است. خوردن نمک در آغاز و پایان غذا، سنت است.

دعا در هنگام غذا خوردن

هنگامی که سفره را می گسترانند، چهار هزار ملک آن را احاطه می کنند.

اگر بنده، بسم الله بگوید، ملائکه می گویند: خدا برکت فرستد بر شما و بر طعام شما. سپس به شیطان می گویند: ای فاسق! بیرون رو. تو بر ایشان تسلطی نداری. بعد از پایان غذا خوردن، اگر الحمد لله بگویند، ملائکه می گویند: اینان کسانی هستند که شکر نعمتی را که

خداوند به آن ها داده است به جای آورند. اگر در اول،
بسم الله نگفتند، ملائکه به شیطان می گوید: ای فاسق بیا!
از این طعام ایشان بخور. اگر سفره را برداشتند و آن ها
خداوند را سپاس نگفتند، ملائکه می گویند: ایشان
گروهی هستند که نعمت خداوند را سپاس نگفتند و
پروردگارشان را فراموش کردند.

هنگامی که سفره گسترده شد، بسم الله بگو. هنگام
برچیدن سفره، الحمدلله بگو.

هر کس نام خداوند را در آغاز و پایان غذا ببرد، خداوند
از آن طعام سؤال نمی کند.

هرگاه مسلمانی می خواهد غذا خورد و هنگام خوردن
غذا بسم الله و الحمدلله رب العالمین بگوید، خداوند قبل
از رسیدن غذا به دهانش، گناهانش را می آمرزد.

آداب بعد از غذا خوردن

هرگاه چیزی خوردی، بر پشت بخواب و پای راست را بر
پای چپ گذار.

خوردن آنچه از غذا بر روی زمین افتاده است، شفای هر دردی است. خوردن غذاهای افتاده، فقر و درویشی را برطرف می کند و فرزندان را زیاد می گرداند.

روزی رسول خدا، به خانه ی عایشه آمدند. پاره ی نانی را بر زمین دیدند. آن را برداشتند و تناول فرمودند. سپس به عایشه فرمودند: ای عایشه! نعمت های خدا را گرامی دار. زیرا نعمت الهی که از جامعه ای گریخت، دیگر به سوی ایشان بر نمی گردد. آنچه از سفره می ریزد، مهر حورالعین است.

نیم خورده ی مومن، شفای هفتاد درد است.

اگر مردم، در غذا خوردن، میانه روی کنند، سالم تر می مانند. هر کس شکم سیری داشت، به طغیان و فسادروی می آورد. اغلب امراض، از زیاد خوردن غذا به وجود می آید^{۴۶}.

42- از خوردن سیر غافل نشوید

⁴⁶ <https://hawzah.net/fa/Magazine/View/4693/5156/47160>

پیامبر اسلام (ص) فرموده اند: کَلُوا الثَّوْمَ وَتَدَاوُوا بِهِ، فَإِنْ
فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً ؛ سیر بخورید که آن هفتاد بیماری
را شفا می دهد⁽⁴⁷⁾.

و در برخی روایات آمده است که : بوسیله سیر دردهای
خود را درمان کنید.
امام رضا علیه السلام هم در بیان تدابیر ماهها از خوردن
سیر، پیاز و ترشی در برخی از ماهها پرهیز داده اند.

مردی که به مدت 2 ماه به طور ناشتا هر روز صبح با
شکم خالی یک حبه سیر می خورد، بعد از دو ماه متوجه
شد که عفونت های باکتریایی و قارچی موجود در بدن او
بهبود یافته است. پزشکان بعد از معاینه او به این نتیجه
رسیدند که سیستم ایمنی بدن او در چند هفته گذشته به
صورت چشمگیری تقویت شده بود.

میرزا حسین نوری طبرسی ، مستدرک الوسائل ج 16 ، 47
ص 433

گفته می‌شود که سیر را به صورت ناشتا میل کنید تا مواد مغذی موجود در آن بتواند به بهترین شکل به بدنتان جذب شود. سیر سبب کاهش فشار خون می‌شود و می‌توان آن را بهترین دارو برای کاهش فشار خون در نظر گرفت که هیچ اثر جانبی بر سلامتی ندارد.

از طرف دیگر سیر از تورم و التهاب جلوگیری می‌کند و بهترین دارو برای افرادی است که از آرتروز و التهاب‌های مفصلی رنج می‌برند. نتایج مطالعات متعددی نشان داده است که خوردن سیر به طور ناشتا می‌تواند دردهای مفصلی و دردهای ناشی از آرتروز را به طور چشمگیری کاهش دهد.^{۴۸}

نتایج پژوهشی که در سال 2001 انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که به طور مرتب سیر می‌خورند سه برابر کمتر از بقیه دچار سرماخوردگی می‌شوند. سیر باعث بهبود عملکرد قلب، کبد و کیسه صفرا می‌شود. برای

⁴⁸ <https://www.yjc.ir/fa/news/5557659>

مقابله با اسهال، مشکلات عصبی، بی‌اشتهایی، استرس و
آکنه نیز مفید است. اگر می‌خواهید بیماری‌هایی مانند
سل، سینه‌پهلو، سرماخوردگی، نقرس، برونشیت،
برونشیت مزمن، احتقان ریوی، آسم، هموروئید
(بواسیر)، یبوست، عفونت گوش و سیاه‌سرفه از شما و
اطرافیاتان دور باشد سیر را دریابید.

خبر خوب این‌که نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی
که به طور مرتب و به میزان کافی سیر مصرف می‌کنند
کمتر در معرض برخی از سرطان‌ها قرار می‌گیرند. به
عقیده محققان سیر همچنین می‌تواند از بافت‌های کبد در
برابر ترکیبات سمی محافظت کند. سیر باعث افزایش
قدرت باروری و کاهش قند خون شده و پیری را به
تاخیر می‌اندازد. البته این‌ها تنها گوشه‌ای از خواص
کم‌نظیر سیر بودند که به طور خلاصه اشاره شد.

روش مصرف درست

سیر دارای دو ترکیب مهم به نام‌های آلیسین و دی‌آلیل
دی‌سولفید می‌باشد که خواص درمانی دارند. اگر هر روز

صبح در حالت ناشتا به طور مرتب سیر مصرف کنید به
طبیعی ترین شکل ممکن عمر طولانی همراه با سلامتی و

۴۹

تندرستی خواهید داشت. •

43-هرخانه ای که مصرف عسل آن بالا باشد افراد آن

خانواده سالم ترند!

عسل ماده مغذی است که در روایت و احادیث اسلامی
امام رضا (ع) نیز . نیز به فواید آن بسیار تاکید شده است
احادیث جالبی درباره فواید این مواد غذایی سالم
دارند. خداوند در قرآن و در سوره نحل آن را به عنوان
ماده شفابخش برای انسانها معرفی نموده است

عسل را باید در زمره غذاها دانست . خداوند در قرآن و
در سوره نحل آن را بعنوان ماده شفابخش برای انسانها
معرفی نموده است: در آیه ۶۹ سوره مبارکه نحل

می فرماید: «يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ

شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» از درون

⁴⁹ <http://jamejamonline.ir/sara/1507611235612451492>

[شکم] آن شهدی که به رنگ‌های گوناگون است بیرون می‌آید در آن برای مردم درمانی است راستی در این [زندگی زنبوران] برای مردمی که تفکر می‌کنند نشانه [قدرت الهی] است پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بر شما باد دو درمان؛ غسل و قرآن» و نیز امام رضا (ع) فرمود: «هر که می‌خواهد در همه زمستان از سرما خوردگی دور بماند، هر روز سه لقمه شهد (غسل) بخورد». (طب الامام الرضا علیه السلام، صفحه ۳۷)

پیامبر اکرم (ص) نیز فرمود: «نزد من، برای زن تازه‌زا، درمانی همانند خرما و برای بیمار، درمانی همانند غسل وجود ندارد». (کنز العمال جلد ۱۰ صفحه ۴۴)

امام رضا (ع) از نبی مکرم اسلام (ص) نقل کرد که فرمود: «خداوند برکت را در غسل قرار داده است، درمان دردها در آن است و هفتاد پیامبر دوام سودمندی آن را از خداوند خواسته‌اند». (مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۳۵۹)

و امام موسی کاظم (ع) از امیرالمؤمنین، علی (ع) نقل کرده که فرمود: «بیمار، به چیزی همانند خوردن غسل، درمان نجسته است». (الکافی جلد ۶ صفحه ۳۳۲ حدیث ۵)

پیامبر اکرم(ص) فرمود: «عسل چه خوب نوشیدنی‌ای است، قلب را مراقبت می‌کند و سردی سینه را از میان می‌برد»، (مکارم الاخلاق جلد ۱ صفحه ۳۵۸)

امام کاظم(ع) نیز فرمود: «عسل درمان هر درد است، اگر که آن را از شهدش استخراج کنی»، پیامبر اکرم(ص) فرمود: «اگر در چیزی درمانی باشد، در بیشتر حجامت‌گر و نوشیدنی‌ای از عسل است» و نیز امام کاظم(ع) فرمود: «در عسل، درمان هر دردی است، هر کس ناشتا یک انگشت از آن را بلیسد، این عسل بلغم را پایان می‌دهد، صفرا را فرو می‌نشاند، تلخه سیاه(زرداب) را مانع می‌شود، ذهن را صفا می‌بخشد و اگر که همراه با کندر خورده شود، حافظه را نکو می‌سازد» و نیز پیامبر اکرم(ص) فرمود: «عسل، درمان است»، (بحار الانوار جلد ۶۶ صفحه ۲۹۴ حدیث ۱۹)

امام رضا(ع) به نقل از پیامبر اکرم(ص) فرمود: «اگر کسی به شما شربت‌ی از عسل را تعارف کرد، رد نکنی»، (اخبار و آثار حضرت امام رضا علیه السلام صفحه ۷۲۴) و نیز

فرمود: «خداوند متعال در غسل برکت گذاشته و شفای دردها را در آن قرار داده است.»

امام رضا(ع) از امام علی(ع) نقل کرده است که فرمود: «سه چیز حافظه را زیاد می کند و بلغم را از بین می برد، قرائت قرآن، غسل و کندر». (اخبار و آثار حضرت امام رضا علیه السلام صفحه ۷۲۴)

حضرت امام رضا(ع) فرمود: «هر کس در نطفه اش نقصانی پدید آمد، شیر یا غسل بخورد». (اخبار و آثار حضرت امام رضا علیه السلام صفحه ۷۲۴) و نیز پیامبر اکرم(ص) فرمود: «تن با سه چیز شاداب و پروریده می شود. بوی خوش، لباس ملایم و نوشیدن غسل». (مفاتیح الحیاء صفحه ۱۵۹ و طب النبی صفحه ۲۵).

44- فوائد میوه ها و خوراکیها

رسول خدا(ص): میوه ها را در اول بار نشستنتان بخورید که باعث صحت بدن و دور شدن غمهاست

ودر آخرشان نخورید که برای جسم مریضی
می‌آورد،» 143

«امام رضا(ع): انجیر بوی بد دهان را برطرف می‌کند
و استخوان را سخت می‌نماید و مورا می‌رویاند
و دردها را برطرف می‌کند. بطوریکه با خوردن
انجیر، به دارویی محتاج نمی‌شوید. و انجیر، شبیه‌ترین
میوه به میوه‌های بهشت است.» 152

«امام ششم(ع): خوردن سنجد، معده را دباغی می‌کند
و از بواسیر و تقطیر ادرار، جلوگیری می‌نماید و ساق
پارا قوّت می‌دهد و رگ خوره را قطع می‌کند.» 153

«امام هفتم(ع): خوردن سیب ترش و گشنیز، باعث
فراموشی می‌شود.» 154

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

«امام رضا(ع): برشما 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

«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 می شود.» 169

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

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

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

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

«یکروز رسول خدا (ص) در سجاده خود نشسته بود
که عبدالله بن تیهان آمد و گفت: یا رسول الله! من
بسیار خدمت شما می‌نشینم 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 اشگ 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 پُرگوشت 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، لثه هارا محکم
و کرمهای شکم رامی کشد و عقل را زیاد
می نماید.» 183

«امام ششم(ع):کاهو خون را آرام می کند-فشارخون
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): 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 های تان انار بخورانید تا زودتر
زبان شان باز شود.» 214

«امام پنجم(ع): میوه صدویست رنگ دارد که سَرور
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 ومن 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 گُشد.» 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 خرما می 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 سرپوشیده‌ای 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 می‌شود.» 213

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

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

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

«علی(ع): اگر مقداری زعفران خالص را با گیاه سَعْد و عسل مخلوط کرده و هر روز دو مثقال از آنرا بخورید، آنقدر حافظه تان قوی می‌شود که می‌توانم 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 می‌کند، باد بدن را می‌برد، رنگ پوست را نیکو می‌کند، معده را سخت و کلیه هارا گرم می‌نماید. پونه کوهی و نمک، بادها را از قلب زائل و رگها را باز می‌کند و بلغم را خاموش و ادرار را زیاد و دهان را خوشبو و معده را نرم کرده و بادهای اذیت

کننده را از دهان می برد و قدرت جنسی را زیاد
می نماید.» 251

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

از امام جعفر صادق (ع) روایت شده که :

**اگر درمان مرضی را ندانستید، از سیاهدانه و عسل
استفاده کنید!**

به ویژه ترکیب کوبیده سیاهدانه و عسل، در قالب دارویی
خوراکی یا مالشی، برای بسیاری از بیماریهای عفونی و
کوفتگیها مفید است همچنین جویدن روزانه یک قاشق
مرباخوری سیاهدانه، فشار خون بالای 18 را هم به حالت
طبیعی، پایین می آورد.

پیامبر بزرگوار اسلام (ص) درباره سیاهدانه می فرماید:
الحَبَّةُ السَّوْدَاءُ شِفَاءٌ لِّكُلِّ دَاءٍ.

سیاه‌دانه دارویی مؤثر در برابر هر بیماری است.^{۵۰}

45- در پایان چند نکته مهم دیگر برای حفظ

سلامتی یاد آوری می‌کنم:

تلاوت قرآن شفا ی جسم و روح می باشد همانطور که

خداوند حکیم فرموده:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (اسراء 82)

و ما آنچه از قرآن فرستیم شفا و رحمت برای اهل ایمان است و ظالمان را به جز زیان (و شقاوت) چیزی نخواهد افزود.

صدقه شفای بیماری است که در روایت است: پیامبر صلی

الله علیه و آله و سلم:

الْصَّدَقَةُ تُدْفَعُ الْبَلَاءَ وَ هِيَ أَنْجَحُ دَوَاءٍ وَ تُدْفَعُ الْقَضَاءُ وَ قَدْ أُبْرِمَ إِبْرَاهِيمُ وَ لَا
يَذْهَبُ إِلَّا بِالدَّوَاءِ إِلَّا الدَّعَاءُ وَ الصَّدَقَةُ

صدقه بلا را برطرف می‌کند و مؤثرترین داروست. همچنین،
قضای حتمی را برمی‌گرداند و درد و بیماری‌ها را چیزی جز

دعا و صدقه از بین نمی برد⁵¹.

دعا در سلامتی نقش مهمی دارد مخصوصا این دعا؛ یا ولی

العافیه نسالک العافیه عافیه الدنیا الآخرة. یعنی ای

سرپرست سلامتی. از تو عافیت می خواهیم. سلامتی دنیا و آخرت.

نماز شب از عوامل حفظ سلامتی است. نماز نافله حتی

نشسته در درمان کمر درد.. سلمان کمر درد داشت.

پیامبر خدا به عیادتش امد و فرمود نماز بخوان ولو نشسته.

سلمان. گفت یا رسول الله. مگر نماز برای کمر درد خوب

است؟ حضرت فرمود اری مگر نخوانده ای خدا فرموده:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى
الْخَاشِعِينَ (بقره آیه 45)

. از صبر و نماز کمک بگیرید. ⁵²...

بحار الأنوار (ط-بیروت) ج 93، ص 137، ح 71⁵¹
اثر شگفت انگیز نماز. ⁵²

خوردن و خوابیدن با **حال جنابت** خوب نیست مگر وضو بگیرد....

نخوردن خوردنی هایی مانند **نوشابه و کنسرو و غذاهای کارخانه ای** در سلامتی نقش مهمی دارد..
دوری از **قلیان و سیگار**

نخوردن **غذای حرام**

ورزش و تحرک نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد.

خوردن **آبلیمو طبیعی** بعد از غذای پختنی در حفظ سلامتی موثر است.

110 خاصیت برای آبلیمو طبیعی ذکر شده که چند تای آنرا می اوریم:

بهبود هضم

آب لیمو باعث بهبود هضم غذا می شود. لیمو خودش اسیدی است و آنها به بزاق در تجزیه غذا برای هضم بهتر کمک می کند. علاوه بر این، فلاونوئیدها در لیمو سبب تحریک ترشح آنزیمهای گوارشی می شود.

اگر شما از یبوست رنج می برید اسیدپته لیمو می تواند سبب تحریک فعالیت روده و تمیز شدن روده شود. و اگر شما سوزش مکرر سر دل و یا بازگشت

اسید به مری دارید نوشیدن یک لیوان آب گرم با 2 قاشق چای خوری از آب لیمو در حدود 30 دقیقه قبل از غذا ممکن است به پیشگیری علائم ریفلاکس کمک کند.

جنگ با عفونت

خطر ابتلا به عفونت در طول فصل سرماخوردگی و آنفولانزا بالاتر است. اگر می خواهید سالم بمانید در طول روز آب لیمو مزه کنید. ویتامین C و آنتی اکسیدان ها در لیمو می تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت و به بدن شما در مبارزه با عفونت مانند ویروس سرماخوردگی و آنفولانزا کمک کند. همچنین ممکن است طول مدت بیماری را کوتاه کند.

کمک به کاهش وزن

یکی دیگر از مزایای آب لیموترش کمک به کنترل وزن است اسید سیتریک می تواند سوخت و ساز بدن را افزایش دهد و به شما در سوزاندن کالری بیشتر و ذخیره چربی کمتر کمک کند. فعالیت بدنی منظم و کنترل سهم غذا در رژیم لاغری برای از دست دادن پوند اضافی و کنترل وزن مهم است. بنابراین، هدف برای حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی در بیشتر روزهای هفته باشد و نیمی از هر وعده غذایی میوه ها و سبزیجات باشد.

برای به دست آوردن روز با یک شروع خوب و برگردادن سوخت و ساز بدن، نوشیدن یک لیوان آب لیمو در صبح، یا مکیدن یک قطعه لیمو قبل از غذا مفید است.

کاهش قند خون

به عنوان یک منبع عالی از ویتامین C، لیمو می تواند برای افراد مبتلا به دیابت مفید باشد. لیمو یک شاخص گلیسمی پایین و به تنظیم جذب قند به جریان خون در بدن کمک می کند. در نتیجه شما ممکن است پیک قند خون را کمتر تجربه کنند.

کاهش بیماری های قلبی

لیمو یک منبع بسیار خوبی از منیزیم و پتاسیم برای سلامت قلب است. پتاسیم می تواند فشار خون را به طور طبیعی پایین تر و سبب بهبود گردش خون شود که خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد. تحقیقات در ترکیبات

لیمو به نام limonins در حال انجام است که ممکن است قادر به کاهش سطح کلسترول باشد. فشار خون بالا زمانی که با کلسترول بالا ترکیب شود می تواند سبب عروق خونی باریک و سخت شود. آنها همچنین خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری های قلبی را افزایش دهد.

جلوگیری از سرطان

سرطان رشد کنترل نشده سلول های غیر طبیعی است و می تواند در بخش های مختلف بدن از جمله سینه، ریه ها، کلیه ها و غیره توسعه یابد. آب لیموترش می تواند خطر ابتلا به سرطان در حال توسعه را کاهش دهد و به شما در مبارزه با بیماری کمک کند. خواص آنتی اکسیدانی در لیمو سبب رشد سلول های سالم و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شما می شود.

کاهش التهاب

آرتریت، نقرس و سایر مشکلات مشترک، توسط التهاب ایجاد می شود. ویتامین C می تواند سطح التهاب در بدن شما را کاهش دهد بنابراین اضافه کردن آب لیمو به آب می تواند علائم آرترروز و شرايطی مشابه عامل درد و خشکی مفاصل را کاهش دهد. یک مطالعه از Annals از بیماریهای روماتولوژی گزارش داد که کسانی که حداقل مقدار ویتامین C را مصرف کردند بیش از سه برابر احتمال ابتلا به ورم مفاصل داشتند.

لیمو همچنین می تواند سطح اسید اوریک را کاهش دهد. اسید اوریک محصول زائد در بدن است که از شکستن مواد غذایی حاوی پورین مانند گوشت، جگر، قارچ و دانه های خشک تولید می شود سطوح بالای اسید اوریک می تواند سبب نقرس شود⁵³.

..

نخوردن چای در سلامتی مهم است.

⁵³ <https://www.asiran.com/fa/news/503108>

دوری از **قند و شکر** چه مستقیم و چه غیر مستقیم مانند
آب میوه های کارخانه ای و کیک و شکلات و شیرینی
تا میتواند نخورد و بجایش از شیرینی طبیعی مانند عسل
و خرما و کشمش و توت فرنگی و انجیر خشک استفاده
کند که این پرهیز نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد
دوری از **روغن های کارخانه ای** و استفاده از روغن
حیوانی و روغن زیتون..

دوری از **قرص و کپسول و داروهای شیمیایی** و درمان با
گیاهان دارویی و میوه ها و رویدنی های دیگر.

منابع :

- 13- تا 20 بحار ج 103- 21 تا 30 حلیۃ المتقین- 31
و 32 مکارم الاخلاق- 33 تا 37 بحار ج 99- 38 و 39 حلیۃ
المتقین- 40 و 49 مکارم الاخلاق- 50 و 51 وسائل الشیعۃ
52 تا 55 حلیۃ المتقین- 56 تا 60 مکارم الاخلاق- 61 تا 65
بحار- 66 تا 72 میزان الحکمۃ- 73 اولین دانشگاه و آخرین
پیامبر- 74 تا 77 میزان الحکمۃ- 78 و 79 اولین دانشگاه
و آخرین پیامبر- 80 و 81 اخلاق زن و شوهر- 82 تا 94 حلیۃ
المتقین- 95 تا 114 بحار ج 66- 115 حلیۃ المتقین-
116 تا 132 مکارم الاخلاق- 133 تا 142
بحار ج 66- 142 تا 145 بحار ج 62- 146 تا 149 توضیح
المسائل مراجع- 150 تا 155 حلیۃ المتقین 156 تا 168 مکارم
الاخلاق- 169 حلیۃ المتقین- 170 تا 191 بحار
ج 66- 192 تا 194 معلم کبیر امام صادق علیه السلام
195 تا 210 مکارم الاخلاق- 211 تا

222 بحارج 66_223 تا 234 مكارم الاخلاق _ 235 تا 249
بحارج 62 _ 250 تا 262 مكارم الاخلاق _ 263 تا 274 اخبار
وآثار امام صادق عليه السلام _ 275 تا 281 بحارج 75
_ 282 تا 289 بحارج 62 _ 290 تا 292 طبّ الصادق
والرضاعليه السلام _ 293 تا 314 حلية المتقين

پایان