



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com  
www.ghaemiyeh.org  
www.ghaemiyeh.net  
www.ghaemiyeh.ir



تأليف: شهيد دكتور سعيد رضا باکروزاد



# و آخرین پیامبر

غذاهایی که در روایات از آنها نام برده شده

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

نویسنده:

رضا پاک نژاد

ناشر چاپی:

اسلامیه

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

# فهرست

۵	فهرست
۸	اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جلد ۱۰
۸	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۱	توجه
۱۲	ستایش:
۱۲	درود
۱۳	آیا حکومت قرآن همیشگی است؟
۳۲	سیب
۵۷	دانستی‌هایی چند از گلایی
۶۲	به
۷۰	کاسنی
۸۳	کرفس
۹۲	کلم
۱۰۳	تره معمولی
۱۱۲	برنج
۱۲۷	مرکبات
۱۴۴	دانستی‌هایی چند از بادنجان
۱۴۹	شلغم
۱۵۵	آویشن
۱۶۲	چغندر
۱۷۵	تریچه
۱۸۲	موز
۱۹۰	زردآلو

۱۹۳	دانشتنبیهای چند از هلو
۱۹۸	دانشتنبیهای چند از آلوسیه
۲۰۳	گردو
۲۱۴	دانشتنبیهای چند از جو و هاون و آسیا
۲۱۹	دانشتنبیهای چند از جو
۲۲۵	اسفناج
۲۲۹	جعفری
۲۳۳	پونه، پودنه
۲۳۵	طرخون
۲۳۶	شنبلیله
۲۳۹	گشنیز
۲۴۲	شاهی: تره تیزک
۲۴۴	تره تیزک از رازی
۲۴۵	شبت، (شوید)
۲۴۸	خرفه
۲۴۹	ماش
۲۵۵	تخم مرغ
۲۸۰	سی و پنج سفارش برای حفظ ویتامینهای موجود در غذاها
۲۸۴	برخی مسمومیت‌های میوه‌ها و سبزیجات
۲۸۸	رساله ذهبیه: تغذیه تطبیقی
۲۸۸	اشاره
۲۹۲	ناسازگاری غذائی
۲۹۸	غذاهای ناسازگار با یکدیگر
۳۰۷	یک شگفتی دیگر از دستور امام
۳۱۰	شرح مختصری از آنچه گذشت
۳۱۸	برخی مسائل غذائی فصلی

۳۳۹ ----- تشکر و خداحافظی

۳۷۴ ----- نامگذاری کتاب

۳۷۶ ----- درباره مرکز

مشخصات کتاب

سرشناسه: پاک نژاد، رضا، ۱۳۰۳ - ۱۳۶۰.

عنوان و نام پدیدآور: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم / از رضا پاک نژاد.

وضعیت ویراست: ویراست ۲.

مشخصات نشر: تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۶۰ -

مشخصات ظاهری: ۴۰ ج.

شابک: ۲۲۰ ریال (ج. ۲)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۱۹)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۲۰)؛ ۸۰ ریال (ج. ۷، چاپ ؟)؛ ۸۰ ریال (ج. ۱، چاپ سوم)

وضعیت فهرست نویسی: برون سپاری

یادداشت: فهرستنویسی براساس جلد دوم، ۱۳۶۳.

یادداشت: چاپ سوم: ج. ۱: ۱۳۸۸ (فیبا)

یادداشت: چاپ چهارم.

یادداشت: ج. ۷ (چاپ ؟): ۱۳۵۴.

یادداشت: ج. ۱ (چاپ سوم): ۱۳۴۹.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

مندرجات: ج. ۳. میکروب شناسی - زیست شناسی حیوانی - جنین شناسی. - ج. ۱۹ و ۲۰. بهداشت لباس. --

موضوع: اسلام و علوم

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: اسلام و مسائل اجتماعی

رده بندی کنگره: BP۲۳۲/پ ۲ الف ۸ ۱۳۶۳



رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی : م ۶۳-۲۸۴۰

مبسوطی از رساله دکترای که با درجه ممتاز گذشته و اینک به نام

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر از شهید دکتر سید رضا پاک نژاد

جلد دهم: بهداشت غذا و تغذیه (بخشی از اطعمه و اشربه که در اسلام وارد است) تقدیم می گردد.

ص: ۱

**اشاره**

جلد اول: میکرب شناسی، زیست شناسی، جنین شناسی در اسلام.

جلد دوم: بهداشت شهر در اسلام، بهداشت اجتماع در اسلامی.

جلد سوم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام، (فلسفه روزه، دانستنیهای از غذا خوردن).

جلد چهارم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (چگونه باید خورد و چه باید خورد و تقسیم بندیهای غذایی).

جلد پنجم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (عسل).

جلد ششم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (شیر و فرآورده هایش)

جلد هفتم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (خرما و انگور).

جلد هشتم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (گوشت).

جلد نهم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (خوردنیهای که نامشان در قرآن است).

و اینک جلد دهم: بهداشت غذا و تغذیه در اسلام (بقیه خوردنیهای که در اسلام آمده است).

از انتشارات کتابفروشی اسلامیة

## توجه

چهار تذکری که در آغاز جلد اول چاپ سوم به بعد داده شده به قوت خود باقیست.

ترجمه چاپ اول هر جلد با اجازه نویسنده و سایر چاپ ها آزاد است.

## ستایش:

سبحان الله!

توحید خالصی که اندیشه های عالمانه روز آنرا می طلبد و در انحصار مسلمانان است (۱) مسلمانانی که هم در مرحله عقیده ایمان به خدا دارند و هم در مرحله عمل خدا را عبادت می کنند (۲) یعنی ایمان و عبادت به غیب نیز مخصوص مسلمانان است.

## درود

درود بر نبی گرامی اسلام که: علم و قلم آغاز سخنان وحی شده بر اوست و پیروانش را فرموده روزانه ده مرتبه از خدا بخواهند همه مسلمانان را به راه راست هدایت فرماید راهی که به کمال رسیدگان پیمودند نه راه دانشمندان لادین و نه راه دینداران جاهل.

درود بر دوازده جانشین ایشان به ویژه درود بر تشکیل دهنده حکومت واحد جهانی پیشوای وقت و امام زمان حضرت محمد ابن الحسن العسگری ارواحنا فداه. (۳)

والسلام علينا و علی عباد الله الصالحین.

---

۱- شرح مبسوط جلد اول چاپ چهارم به بعد و ابتدای جلد نهم.

۲- شرح در ابتدای جلد هشتم.

۳- شرح مبسوط جلد اول چاپ چهارم به بعد و ابتدای جلد نهم.

## آیا حکومت قرآن همیشگی است؟

هر قانونی ادعا می نماید برای زمان خود سازگار بوده، تأمین عدالت اجتماعی کرده و آنچه از رفاه و خیر و سعادت سراغ داشته برای کسانی که سالروز وضعش را جشن می گیرند منظور داشته است اما دیری نمی پاید به این علت که بشریت رو به کمال می رود و دانستنیهایش تکامل و توسعه می یابد احساس نارسا بودن قانون می شود و بهانه قانون شوئی یا تعویض قانون آغاز می گردد ولی کافی نیست احساس می کنند باید دست به کار انقلاب شد تا قانونی متناسب با رشد زمان وضع کرد و به همین سبب تاریخ پر از سنت های ناسازگاری است که دفن کرده و کجاست آن قانونی که به جای ماند؟ و زمان مملو از زدودنهاییست که بر بشریت انجام گرفته و کدام ملل سرکش را باقی گذارد و این تدفین و تطهیر همیشه خواهد بود زیرا خواست باری تعالی است که خیر و کمال به جای ماند.

با ذکر این مقدمه که متناسب با افزایش کمال و توسعه مغزها رویدادهای قانونی تکرار و انقلاب می شود به چه دلیل که حکومت قرآن پایدار بماند؟ به همین دلیل که خواست حق بماند

و باطل برود و باطل رفتنی است (ان الباطل کان ذهوفا - سوره اسراء آیه ۸۱) و در این زمینه فقط اشاره به یک نیروی خارق العاده قرآن می کنیم که دائم در خود انقلاب می کند و قرآن را برای همیشه زنده نگه می دارد همانطور که خورشید مرتب اتم شکافی انجام می دهد و روشنایی خود را استوار می دارد. (انقلاب در خود قرآن همانند انقلاب در اجتماع).

در جلد قبل گفتم: قرآن با داشتن بی نیازیهای مختلف از اعجاز (فصاحت - بلاغت - پیشگوئی - و ...) توانست حق حیات و سیطره حاکمیت خود را با وسعت روز افزون تا به امروز برساند و هم اکنون به ذکر فقط یک دلیل از دلائلی چند می پردازیم که جزئی از نیروی نگهدارنده حکومت دائمی قرآن است نیروی حاصل شده از انقلاب درونی قرآن، نیروی منتج از جابجا شدن آیات متشابهات و آیات محکمت به همراه حکومت قرآن تا پایان جهان (ناگفته نماند بحثهای مختلف دیگر مربوط به آیات متشابهات و محکمت را می توان در تفاسیر ملاحظه نمود).

قرآن در زمانهای آینده

قرآن در زمان قبل معجزه و مقبول بود با داشتن آنچنان سطح عالی ادبی که تحدی (۱) کرد و همه و همه به میدان نیامده

۱- آیاتی است که تا کنون چند مرتبه از آنها نام برده شده و همه آیات مذکور جن و انس (دانشمندان هر دو دسته) را دعوت میکند آیاتی مانند آیات قرآن بیاورند و بعد میفرماید نمیتوانند بیاورند: آیه ۲۳ سوره بقره و آیه ۸۸ سوره اسرا و ...

فرار کردند. جهان علمی روز نیز آن را به عنوان آیات معجزات می پذیرد. زیرا تنها و تنها کتاب آسمانی موجود که می توان از آن برداشتهای علمی نمود قرآن است تا آنجا که هزاران مطلب علمی قرآنی را کسی نسبت به خود حسن نظر ندارد توانست در ده جلد اولین دانشگاه و آخرین پیامبر و به اختصار هر چه تمامتر بیاورد و در این صورت این سؤال پیش می آید:

نقش قرآن در زمانهای آینده چیست؟

در میان چندین پاسخی که می توان داد یکی را برگزیده می گویم و آن تقسیم بندی قرآن است آیات خود را به محکومات و متشابهات.

محکومات که در هر زمان استوار و معلوم است و متشابهات که تا پایان حکومت قرآن یعنی تا قیامت در قالبهای گوناگون متناسب با درکها، علمها، احساسها و بالاخره مغزها ریخته شده مورد بررسی و پژوهش قرار می گیرد و پاسدار تازه بودن قرآن در زمانهای آینده آیات متشابهاتند همانگونه که رسالت آیات محکومات هدایت اجتماع و صیانت سنت فرهنگ و برنامه های اسلامی می باشد. آیات متشابهات که زمانهای تاریخی و مکانها جغرافیائی برای اسلام می سازد و آیات محکومات که در نگهداری تازه ها و متصرفات جدید و قدیم (آنچه قبلاً بوده است) می کوشد. آری: محکوماتش با سنت و فرهنگ حکومت می کند و متشابهاتش برای همیشه حاکمیت و حقوق قرآن را نگه می دارد. تاج این سلطان واقعی آیات محکوماتش و تخت این قانون حقیقی آیات متشابهاتش است: هر کس به بالا نگرد

تاجش و بیشتر اصالت تشریحی آیات را می بیند و آنکه به پائین نگاه کند تختش و زیرتر آثار علمی تکوینی اش را مشاهده می نماید.

آنکه مسلمان است و قلاده اطاعت جهت معینی بر گردن دارد محکматаش او را کافیت که به سعادتش برساند و کسی که در جهت یابی است متشابهاتش با صد هزار جلوه او را صد هزار جلوه او را صد هزار دیده بینا بر اساس رشدهای بارور شده عطا می کند.

محکمت به اندیشه ها وارد شده انسانها را به حرکت انداخته و متشابهات حافظ آنچه انزای می باشند که متناسب با پیشرفت زمان نیرو اخذ و تحریک ایجاد می نمایند و در این صورت سازمان قانونی قرآن حتی برای یک لحظه متوقف شدنی نیست و زور زورمندان و زر آزمندان هم محل اعرابی جهت این فکر نمی باشد که آیا می توان زمان یا قرآن را از حرکت بازداشت! و هر چه گفتم در این جمله جمع است: محکمت زنده اند و متشابهات سازنده و قرآن پاینده (با توجه به اینکه هم زنده سازنده است و هم سازنده زنده هم محکمت و متشابهات جدائی ندارند و هم متشابهات و محکمت. و شاید تاکنون کسی چنین تعریفی نکرده باشد) و اگر اصالت زمان از بین رفتنی است محکمت، ناپایدار و در صورتی که سیستماتیک بودن حرکت و زمان از هم گسستنی است متشابهات، بی اساس و در نتیجه فنای حرکت و زمان و مرگ زمین و آسمان و تحول این و آن ممکن است که: ما نفدت کلمات الله (۲۷ لقمان).

از آنجا که مسئله مورد بحث، آینده قرآن است و آیات متشابهات به آینده سازی متعلق، برای بهتر مشخص ساختن آیات



متشابهات دانستن نکات زیر تا حدودی ضروری است.

آشنایی بیشتر با آیات متشابهات

الف - با آنکه فطرت قومی زیاد است و تعصب عقیده ای بسیار است ورشته ها در تخصص و انحصار، درک از معانی آیات برای هر کس و هر زمان و مکان متناسب می باشد و برای مثال کافی است که در سومین جلد آیه فلینظر انسان الی طعامه بنگرید که چگونه یک نفر شیمیست در باره اینکه باید به غذا نظر کرد فکری دارد و یک فیزیکدان اندیشه ای و عالم امور اجتماعی احساسی و بالاخره آشپزی که نظری ندارد می داند باید نظری انداخت.

ب - آیات متشابهات با بینش غربی، یا بینش شرقی یا بینش نژادی (زرد- سفید- سیاه- سرخ) یا بینش قومی (آریایی - سامی - هندی - اروپایی) و هر بینشی سازگار است. غربی سفید مسلمان می شود که از کجا ۱۵ قرن قرآن جاری و ساری بودن خورشید را دانسته (والشمس تجری لمستقر لها- ۳۸ یس) و شرقی سیاه که چرا در متمدن ترین کشورهای جهان هنوز ما را اجازه ورود به دانشگاهها و هتلها و ... نمی دهند و حال آنکه نزدیک به ۴۰۰۰ سال قبل زن ارزشی نداشت و اگر برده ای بود هیچ نبود و به ویژه چنانچه زنی برده برای زنی دیگر کلفت و کنیز می شد دیگر به حساب انسانها نمی آمد: قبله مسلمین که منسوب هیچ خانه ای جز خانه خدا نیست فقط اجازه اسلامی داده شد خانه زن برده کنیز در جوارش به احترام و مطاف باقی بماند و آن خانه هاجر بود کنیز ساره که حق مالکیتش را نیز محفوظ داشتند که فرزندی تربیت کرد

وچاهی و راهی به وجود آورد. و برای سنجش جلال و مقام زن در برابر مرد قبله مسلمین با مقام ابراهیم شوهر آن برده فاصله گرفته در صورتیکه به خانه هاجر چسبیده آن را مصلی (و اتخذوا من مقام ابراهیم مصلی) و این را مطاف قرار داد و نازل شد سوره ای به نام زنان در حالیکه سوره رجال نه ...

ج - از آیات متشابهات رویندادهای تاریخی، رویه های تکامل اندیشه ای، پدیده های قاطع علمی، سطوح جالب تحرکی و ... با وجود بینشهای مختلف در یک زمان درک می شود و به انواع و اقسام در دوره مجلدات خود بسیاری از آنها را نشان داده و در جلدهای دیگری که تقریباً مطالبش آماده است انشاءالله تعالی پس از مطالعه بیشتر و اندوختن توشه فزونتر و در نتیجه رفع نگرانی از عدم دانائی باز روش خود را دنبال خواهم کرد و نمونه هائی در زمینه مذکور نشان خواهم داد.

د - از متشابهات قرآن به میزان قدرت دید می توان ارتفاع تابشهای علمی و غیر علمی آن را دید و با چشم مسلح از مغز بیشتر ممکن است جلوه های گوناگونش را درک نمود.

ه - آیات متشابهات به قول عبدالرحمن بدوی با رشد و شمارش افکار می سازد و باز در سطح چند بعدی خود برای همیشه می ماند.

و - قرآن بدون آیات متشابهات چون کتابی بود که هر کس در سطح درکش از آن قالب گیری کرده آنرا به دور می انداخت و همان گونه که برای دانشجو کتابهای ابتدائی مرده و دور افکنندنی است کتاب مذکور هم برای مردم فردائی که سطح دانش همگانی

فرق العاده خواهد بود همان حالت را داشت.

ز - اگر آیات متشابهات نبود در جواب این سؤال می ماندیم مگر تورات کلام خدا نبود؟ آیا انجیل کتاب دینی نیست؟ پس نزول قرآن چه لزومی داشت و هم اکنون می توانیم گفت: کتابهای آسمانی که مجموعه ای از محکمت و متشابهات نیستند چون سرمی کار می کنند که تا پیامبر مربوطه یا جانشینان وی هستند بیماران اجتماع پناهی دارند و درمانی می شوند و یگانه کتابی که تقسیمات مذکور را دارد محکمتش چون سرمی بیمار را درمان می کند و متشابهاتش مانند واکسن ها نمی گذارد کسی مریض شود (۱) (همان کسانی که در فکر نقش قرآن در زمانهای بعدند با توجه به یکی از معانی آیات متشابهات در زمره کسانی وارد می شوند که محکمت را نیز پذیرفته است زیرا کسیکه آیات متشابهات را معجزات دید بینائی پذیرش محکمت برایش حاصل است و آنکه به آیات محکمت ایمان داشت به آیات متشابهات خواه و ناخواه مؤمن بوده یا خواهد بود و آنچه گفتنش لازم و جالب اینکه: کتابهای آسمانی دیگر باید بید قدرت و سلطنت مربوطه و نیروی مجریه جانشینان و اوصیاء پیامبر؛ بدون اینکه حاشیه ای بر آنها نویسند یا از کتاب

---

۱- واکسن تهیه شده مستقیم از خود میکرب است که وارد بدن میکنند و بدن پاد زهر مرض را ساخته مصون میماند چنانکه بجای اینکه هزاران دانه آبله در بدن ایجاد شود یکدانه مصنوعاً ایجاد مینمایند و سرم این است که حیوان بیمار شده یا بیمار کرده را که در خونسش پادزهر تهیه شده انتخاب و سرم خونسش را که پر از پادزهر است بعنوان تریاق و درمان وارد بدن مینمایند.

دیگری کمک گیرند نافذ و حاکم باشند در صورتیکه آیات متشابهات برای حفاظت و صیانت کتاب کافی است هر چند خلافت و سلطنت را از کسانی که باید کانبیاء بنی اسرائیل باشند مما نعتی شود و مهم این است که نه تنها حاشیه نویسی بر قرآن سزاوار نبوده قدغن است و کتابی هم در کنارش به مساعدت نیامده بلکه هر سختی حتی نقل از نبی گرامی به قرآن عرضه می شود و در صورت خلاف سخن را بسنگی میندند که کودکان به دیوار خواهند کوبید آری محکمت قرآن چون سرم بیماران را درمان نمی کند و متشابهاتش همانند واکسرها پیشگیری نموده نمی گذارد کسی مریض شود.

ح - دینی که مدعی پایدار ماندن تا پایان جهان است باید آیات زنده و سازنده ای داشته باشد که چون غیبت اوصیاء پیامبر شروع گردید همانند کانون وحی برای دانشمندان کانبیاء بنی اسرائیل آنان را الهام بخشد و این امتیاز در اختیار و انحصار قرآن است به طریقی که: زمانی محکمت قانون حقوقی و سیاسی و اقتصادی و بالاخره قانون مدنی است و امام اعلم زمان و مفسر و مروج آن و متشابهات کتاب علم؛ و روزگاری که امام به سراپرده است محکمت به قوت خود باقی است و همان قانون است و متشابهات علاوه بر علم در هر مورد اعلم مگر آنگاه که به وجود امام احتیاجی باشد که جلوه ای بنماید و خود را برساند و باز در اینجا به اینکه چرا به امام شریک القرآن گفته می شود تا حدودی واقف می شویم.

ط - اگر آیات متشابهات نبود قرآن در هر دوره و زمان در

حد اعلاى تفاسيرى كه بر آن نوشته مى شود واقع نمى گرديد چنانچه هر كتابى را دانشمندان بعدى بهتر و بالاترش را آوردند يا خود نويسنده پس از چند سال در آن تجديد نظر نمود.

ى - آيات متشابهات هر روز نشان مى دهد كه جهان نيازمند آيات محكمات است همانگونه كه روز قبل بود.

يا - بر عكس اينكه مردم مى گویند بايد مطابق مد امروزی بود و حال آنكه : امروز، امروزی است فردا قدیم یو دیروزی خواهد بود آيات متشابهات همیشه دیروزها را امروزی نگه مى دارد.

يب مصیبت کلیه دینها و مسلکها این است كه در داخل دینشان چیزی متولد نمى شود كه اگر گالیله ها سئوالی داشتند پاسخشان باشد و آيات متشابهات در حقیقت تازه متولدینی هستند پاسخگوی دانشمندانى كه به آيات محكمات ایمان ندارند و قوت دل و مسرت بخش ایمان آنانكه به آيات محكمات مؤمن اند.

يج - شعاع تأثیر آيات قرآن چهار بعد زمانى و مكانى را فرا مى گیرد: آيات محكماتش مكان را و متشابهاتش زمان را و هر دو در اعماق روح بشر نفوذ كرده سازنده سعادت مند ترين اجتماع مى باشند.

يد آيات متشابهات نشان مى دهد كه مخاطب دین (فطرت تغییر ناپذیر بشرى) صحابه نبى گرامى نبودند بلکه انسانیت مخاطب آن فطرت است و وجود آيات متشابهات محكمترين دليل بر خاتمیت نبى گرامى.

یه - قرآن چون شجره طیبه اى است كه اصلها ثابت و فرعها فى السماء آيات محكماتش درخت سرسبز سایه انداز كاروان

پذیر، بشریت پناه بخشی است که هر روز گل‌های تازه اش در آیات متشابهاتش شکوفا و بشر را از عطر و شهد و رنگ و بوی خود مطیع مطبوع انسانیت می سازد.

یو - برای اینکه همیشه بتوان گفت قرآن قرن‌ها زودتر به جلو پریده و چیزهایی می داند که قاطبه مردم تازه استعداد فهم آنها را پیدا می کنند آیات متشابهات در آن آورده شده است ولی محل آیات محکمت ظهور قوانین خارق العاده و اسرار آمیزی است که همیشه پیش قراول جهش عظیم در عقل انسانهاست و خلاصه اینکه آیات متشابهات جهش تکامل در سطح زمان می دهد و مکانها را در می نوردد و محکمت در سطح مکان بر زمانها می گذرد و بر فطرت بودن اسلام شاید به علت وجه تشابه آیات متشابهات با تکامل تدریجی همه چیز باشد که طبیعت همیشه دارنده جهشی به طرف جلو بوده و در عین حال همین که به وجود آمده به حیات خود ادامه داده باعث هدایت همه نسل‌های آینده شده و محکمت مطالعه و تحقیق حیات و قوانین زندگی به شمار می رود.

یژ - آیات محکمت نشان می دهد: حکومت اسلامی با قانون است و قانون مسلمین باید حکام زمان باشد و پشتوانه قانون برای حاکم بودن اسلام در زمانهای آینده آیات متشابهات می باشد آیات محکمت سکه رایج اسلام است و آیات متشابهات پشتوانه اش.

یح - آیا می توان گفت خورشید در آن روزی که کره زمین گلوله آتشین بود وجودش لازم و حاکم بود تا زمین داغ را سرد کند و حال آن که در زمان اعتدال و سردی هم خورشید وجودش

و جودش لازم می باشد و قرآن هم برای تبدیل آتش و نار عصر جاهلیت به گلستان و نور عصر اسلام و جودش لازم و هم برای اینکه مریم و عیسی آن چنان عرفی شده از طرف انجیل را به حق و حقیقت معرفی نموده و هم بعدها راهنمای بینش و دانش باشد تا روزی بر طوفان اختلاف اوس و خزرج تابیدن گرفته اقیانوس اتفاق و آرامش و بینش و دانش به آنها بدهد و با آیات متشابهاتش انرژی جنبشی انقلابی دیگری به وجود آورد: آیات محکمت مردم را در انتظار آیات متشابهات نگه می دارد یعنی بهس عادت رسیدگان را چشم به راه جنبش انقلابی و علمی دیگری داشته رو به کمال و تکامل می برد.

یط - آیات محکمت کامها را در حال شیرین و نسبت به گذشته بدون اندوه و تأسف نگه داشته و متشابهات منتظران را برای رسیدن به شیرینی های بعد که هر بعدی از قبلی شیرین تر است دعوت و در حقیقت به تکامل سوق می دهد و عجیب اینست که بزرگترین ناراحتی بشریت اندوه بر گذشته و اضطراب از آینده است و قرآن که در کلمه اللّٰه خلاصه می شود از کسی که پایداری در این باره (ان الذین قالو ربنا اللّٰه ثم استقاموا تنزل علیهم الملائکه الا تخافوا و لا تحزنوا - ۳۰ فصلت) دارد اندوه از گذشته و اضطراب از آینده را دور می سازد

ک - آیات محکمت بهترین زندگی را می سازد و آیات متشابهات شایسته ترین راه فکر و علم را بر روی بشریت باز کرده تا بهتر ساختن زندگی حتی برای پاره ای از زمان متوقف نماند: آیات محکمت تا پایان زندگی فردی و آیات متشابهات تا

ابدیت نوید بخش نجات و سعادتند.

کا اینکه علی علیه السلام بدن انسان را با کتب مبین که از لحاظی دارای عمق اعجاب انگیز است تشبیه فرموده (و انت الکتاب المبین الذی ...) شاید بتوان آن را با کتاب مبین قرآن در این ردیف و کنار یکدیگرشان قرار داد که: آیات محکمت اتصالیهای اجتماعی - تاریخی، سیاسی و بالاخره وابستگیهای زندگی است و آیات متشابهات ضمائر علمی و اندیشه های پژوهشی همانگونه که بدن را ظاهری است و باطنی پر از اندیشه و ضمائر.

کب - زبان آیات محکمت با مردم هر زمان سخنی دارد و لسان آیات متشابهات در هر عصری گویای مطلبی است چنانچه امروز آن به ما از بی اعتنائی مسلمین نسبت به قرآن شکوه دارد و این از غربت اسلام ناله می زند و چرا اسلام - قرآن، ائمه اطهار چنین باشند؟.

آخر اسلام در گوشه مسجد می میرد و جوانان اسلامی از روزنه های مشرف بر مکانهایی که در آنها فسق و فجور تماشا وانجام می شود بر جسد این محتضر تازیانه می زنند.

ما هنوز سفر به دیار «هو رقلیا» می کنیم که دیگران به کرات آسمانی.

ما هنوز به کشکول و تبر زین سلام میکنیم که دیگران به انقلابهای رشد آور.

ما هنوز با کبوتر گنبد مشورت می نمائیم که دیگران با مغزهای الکترونیکی.



ما هنوز به ظهور امام زمانی معتقدیم که با آمدنش ظلم و ستم در سراسر جهان افزایش کلی یافته و ارتباط مردم با خدا قطع نموده که دیگران به حساب روانکاوای در انتظار مصلحتی به سر می برند که بیاید و آتش جنگها و شورش اضطرابها را خاموش سازد و هم اکنون و هم با آمدنش مردم را به وسیله وی با خدا ارتباطی برقرار است (بدبختی و جوهی دارد که در رأس همه قطع رابطه است با منبع خیر و سعادات و ارزش آن در یک سطح پائین برای کشور عقب افتاده ای که با کشور بزرگ نیرومند متری ای قطع رابطه می کند و سفیرش را از آنجا فرا می خواند معلوم می شود و در یک سطح بسیار عالی قطع رابطه یک فرد با خداست که حجت خدا را از ارتباط با خدا قطع کند و ایمان به آمدن و رفتن و مردن و کشته شدنش پیدا کند و ما هنوز ...

ای زنده کننده اسلام، اسلام در گوشه مسجد می میرد دل بی تو بجان آمد وقت است که باز آیی.

هیچ و هیچ و هیچ مذهب و مسلکی آنچه شیعه بعنوان بودجه نگهدارنده اسلام به نام خمس و سهم امام می پردازد در اختیار ندارد آیا با این ذخائر بزرگ نمی توان مسجدی را که اسلام در گوشه اش می میرد بر سر مسلمانانش خراب کرد و بجای مسجد تفریق و ضرار مسجد جامع و نافع ساخت که اگر حداقل مجلس ترحیمی برای مردگان در آنجا منعقد می شود برای ترحم به زندگان نیز در آن جنبشی صورت گیرد؟!!

اما هنوز گوشه چشم امدمان بدین نکته از اجتماع می نگرد

که سنگر جانشینان ولی عصر آن جاست باشد که در تبلیغات خود تجدید نظر کنند و حداقل به همه و همه بفهمانند اصرار این جمعیت کوچک از مسلمین که خود را روشنفکر و حاکم بر اجتماع می دانند ب انیکه بی بند و باری شایع گردد و بی دینین رواج یابد اصالت خود را از دست داده یتوده مردم به ویژه دانشجویان مسلمان رو به مذهب داشته میوه های بارور شده درخت تجدد غرب (ال اس د - الکل - هروئین - گانگستریسم - هیپی گری و ...) به کامشمان تلخ آمده است. باشد که قرآن از دست کنار قبر نشستگان گرفته شود و بار دیگر کتاب زندگان گردد باشد که از بازوی پهلوانان باز شده بار دیگر ابن سیناها را برای حل مشکل خود به گوشه مسجدی به نماز بکشاند؛ باشد که از گردن کودکان، بازو قانون زندگی گردد؛ باشد که از رل ماشینها، سردر خانه ها، سفره های هفت سین، سینی مسافری و ... کتاب آسمانی و کلام ربانی مجدد به خانه قانونی خود بازگشته بر تخت حاکمیت خود بنشینند و این جز توجه به خریدار بزرگوار «خدای متعال» حاصل نمی شود که ان الله اس شتری من المؤمنین انفسهم و اموالهم (۱۱۱ توبه) و اوست خریدار جان و مال که مالش را اغنیا در کف گیرند و جانش را روحانیون بر کف نه این دین حافظش باشد نه آن تمکن یورش بلکه این حافظ دین باشد و آن یاور اقتصاد و اگر هر دو را جانی و نانی است هم بر کف گیرند و هم در کف!

قرآن کتاب خداست و هدفش بیان آیات الهی برای متوجه ساختن مردم که: چشم و گوش بسته به پدیده های طبیعت ننگرند

و اسرار و شگفتیهای جهان را سرسری نشمارند. قرآن دور از اهواء و کنار از خرافات دری وسیع از جهان بینی بر مردم می گشاید قرآن با اصرار به تذکرات علمی و اندیشه های دانشمندان راه فکر و علم را به روی همه باز می کند قرآن مسائل شناخته بسیاری را طرح و مردم را به حل عقده های علیم دعوت می نماید قرآن اصرار دارد مسلمین در راه تحقیقات علمی تلاش می کنند تا در شناخت جهان پیشرفت های قابل توجهی داشته باشند با وجود این آیا مسلمانان در علم چه کردند و از دانش چه نشان دادند. آیا قرآن برای این آمد که ملتهای دیگر بکوشند و بجوشند و به درجات عامی برسند و مسلمین مجبور گردند برای رونق دادن به زندگی خود از حاصل کار آنان استفاده نمایند و همیشه چشم به راه بازشدن دروازه های غرب باشند؟ آیا قرآن برای این بود که گدایان کنار کوچه ها بخوابند و ریالی بگیرند یا بر سر اغنیا بگیرند تا از زیرش عبور کده به سفری بروند و دلاری اخذ نمایند آیا قرآن همین بود که دست نیاز برای ما بسازد یا چشم تمنای ما را باز کند یا برای این بود که حتی دانشمندان ما همیشه از ارزشهای علمی قرآن به گفتن اکتفا نمایند از این قرار آیا قرآن غریب نیست؟ آیا به قرآن بی اعتنائی نمی شود؟

حقا خوش گفت محمد عبده: از آن روز که غرب مسیحیت را به کلیسا راند عصر تمدنش آغاز شد و اسام زمانی که از مسجد و تکایا و گورستان و زوایا به اجتماع برگردانده شود باز دوران درخشانش تجدید می شود و همین دو مطلب سر این که چرا غریبان علم و دین را جدا از یکدیگر دانستند فاش می سازد در صورتیکه ما مسلمین باید با برگرداندن دین به اجتماع بین آنها تجدید دوستی و واقعیت نمائیم.

چه واضح است همانگونه که مذهب چوب کلیسا می خورد مسجد هم چوب مسلمانان را! ای مسلمانی که در دعای ندبه امام را می طلبی که بیاید گردن کفار را بزند اگر چنین شود چه کسی برای تو می ماند آزمایشگاهی کند: پزشکی نماید؟ اختراع و اکتشاف داشته باشد بیاد آور این سخن نبی گرامی را که برای زمان ما گفته اند لامسلین و لا انصارا باشیم نه دین مسلمانی داریم نه دنیای نصرانیت را.

کج - آیات متشابهات عقاید کهنه را به صورت تازه جلوه نمی دهد بلکه برای همیشه جلوه های تازه از سخنان قدیم دارد و آیات محکمتا تازگی هر روز را برای اجتماع لذت بخش می سازد.

کد - آفرینش تکوینی پیوسته فرضیه جدیدی را که در محدوده های تئوریهای خود مخفی نگهداشته مرتب به درون دنیای علم می کشاند و بالنتیجه نظریه بسیار تکان دهنده ای به آن می پیوندد و حال آنکه در هر لفظه از آفرینش تکوین بدون توجه به نظریه تکان دهنده قبلی همه چیزش محکمتا است همانند آفرینش تشریحی که در حال آیات محکمتا قانون است و پیوسته نظریه بسیار تکان دهنده بوسیله آیات متشابهات به زمره محکمتا می پیوندد.

که - اگر ریشه تمدن یک جمعیتی در سرزمینش محکم نگردد ریشه های متجاسر دیگران جایش را اشغال می کند و هنوز ریشه اصلی مشغول تصمیم است که از کدام وجه انقلاب یکه برای نجات خود منظور داشته استفاده نماید که از ریشه های متجاوز وجه بلکه وجوه دیگر پیشرفت در برابرشان ظاهر می شود (همانگونه که کشورهای عقب مانده هنوز یک صنعت خود را تکمیل نکرده اند

که کشورهای بزرگ سیستم صنعتی جدید و بالاتری بکار برده اند). به هر صورت قرآن با اصلها ثابت و فرعها فی السماء (۲۳) ابراهیم) در آسمان و زمین نابود کننده هر گونه باطل و مزاحمی است بلکه آیات محکماتش همان وجوه اقدام کننده هسات و آیات متشابهاش همان وجوه پیشرفت دهنده که نگذارد هیچگاه وجه دیگری در برابر قرآن ظاهر گردد یعنی اگر کتاب علمی بعدی خانه نشین گردید قرآن وجوهی با خود دارد که نگهدارنده قبلی هاست.

کو - مجموعه هائی نوشته شده به نامهای «دل و دماغ» و «عقل و احساس» و در این زمینه در جلد دوم اولین دانشگاه تحت عنوان «قلب و مغز» که همان دل و دماغ و همان عقل و احساس است: اگر عقل و مغز نبود دانش و صنعتی نبود و اگر احساس و دل وجود نداشت نشاط و محبتی یافت نمی شد و از قرآن نیز هر دو رشته بدست دادم: رابطه عقل و علم را (وما بعقلها لا العالمون - ۴۳ عنکبوت) و رابطه دل و وابستگیانش را با احساسات (لهم قلوب لایفقهون بها و لهم اعین لایبصرون بها و لهم آذان لا یسمعون بها اولئک کالانعام بل هم اضل - ۱۷۱ اعراف) را چنین در قرآن یافتیم آنان که عقل ندارند ولی عاطفه و غضب تا حدودی دارند همانند آدمیان که از تاریکیهای رحم بیرون آم ده در زوایای جنگلها روزگاری سپری ساخته در تاریکیهای زمین فرو رفته است (در رحم تاریکی - در زندگی تاریکی - در مردن تاریکی - در حشر تاریکی) و آنان که دل و وابستگیانش را ندارند چون آدمیانی که از رحمهای مصنوعی پتروچی خارج شده سالیانی در گوشه ای از جهان بره

مانند (بلکه گمراه تر) زیسته و حتی مردنش هم مصنوعی است (قبلاً شرح دادم آدمهای رحم مصنوعی به علت وارد نشدن ترشحات غددی خشم و مهربانی و ... مادر یه جنین بدون خشک . عاطفه و ... و بره مانندند). آری قرآن عقل و علم و=را با نسبت مستقیم که زیادت یعلم زیادی عقل همراه دارد و انسانیت ودل را با نسبت معکوس بان فرموده تا یک نوع توهین و تحقیری هم باشد برای کسانیکه هرچه کمتر دل دارند بیشتر گمراهند بوده باشد اما مغز قرآن آیات محکمت شاست و دلش آیات متشابهات! آن برای پیشبرد همه جانبه آدمی و به کمال رساندنش و این بریا سرشار ساختن آن ار مرغانهای تازه ای که مشوق و محرک و مساعدش می باشد همانگونه که عقل احساسات - مغز و دل نیز باید در کنار یکدیگر بوده باشند.

کز - ثابت شده عمر مغزها طولانی تر است و علل زیادی بر این مطلب قائلند از جمله همانگونه که برای بچه ها و جوانان هر چیز تازه است و تازه روحشان را شاد می دارد و چون آدمی پیر شد در صورتیکه زیاد تعقل و تفکر نداشته باشد یعنی تازه ای برایش پیدا نشود گویا وسائل شادمانی و زنده ماندن را از دست داده است. دیگر گویند مسائل بهداشتی را بهتر درک میکنند و عمر طولانی تری دارند و مهم تر از همه آشنائی آنان به مسائل فلسفی و جامعه شنای=سی است مثلاً یک عده رنج می برند و غصه می خورند که چرا دختران مینی ژوپ دارند و این همه فساد زیاد است و ... ولی جامعه شناس می داند بدترهایش هم آمده اند و ان الباطل کان زهوقا و رفتند و طبیعت در انتخاب زیبایی و خوبی و تعاون حریص است آیات متشابهات قرآن همان

تازه هائی شاداب کننده است و محکماش همان معلم درس عبرت و جامعه شناسی و ...

کح - از خودم اسکورت و چراغکش جمله ای از حضرت علی در این باره می آورم که لاصه گفتنیهای خودم را در بردارد: اینکه قرآن همیشه از تفاسیری که بر آن نوشته می شود بالاتر است خود انقلاب است راستی چه نام بسیار مناسبی بر این کتاب آسمانی گذاشته اند: قرآن یک معنایش جائی پر از آب است از این لحاظ که دست به هر نقطه اش ببری صدفی پر از لؤلؤ شاهوار اعجاز بیرون می آید

کط - این آنچه حضرت علی فرمود: القرآن ظاهره انیق و باطنه عمیق لا تفنی عجائبه و لا تنفضی غرائبہ؛ قرآن راضاهری است نیکو و شگفت افزا و باطنی است ژرف و جیرت زا عجائب آن از بین نمی رود و غرائب آن پایان نمی پذیرد (۱)

معذرت خواهی

چقدر خستگی زا بود از جلد سوم تا نهم هر چه خواندیم همه از پیاز بود و سیر و ماست و پنیر و ... و این هم باز جلد دیگری از سیب و به گلایی و برنج و تره و ... ولی تأثیر فوق العاده غذا در طول عمر و شادابی زندگی را اگر از یاد نبریم از این خواندننها مغبون نشده ایم زیرا به غذاهائی که دین و دانش بر آن صحه گذارده اند و دیگر در خواص ذکر شده اشان شکی نیست و از گزند طرد و نقض غذا شناسان بعدی مصون است معرفت یافته ایم اما آنچه مایه تأسف

است اینکه هر چه بیشتر نوشتم و بیشتر رفتم مجبور شدم کمتر و مختصرترش کنم و تأسف بیشتر آنکه با این وضع به استفاده از مدارک موجود از هر غذا یک جلد بیاورم استفاده از کتابخانه های دیگران ضروری بود چنانچه در چند جلد ملاحظه فرمودید که استفاده هائی شده است. هم اکنون با بسیار معذرتخواهی از اینکه به اختصار می نویسم باشد که قسمتی از بقیه مطالب غذائی اسلامی را در اینجا بیاورم و دیگر از غذا چیزی نگویم و جلدهای بعد چیز دیگری باشد و قول می دهم چنانچه خدا بخواهد در جلد درمان شناسی و اسلام از خواص بقیه گیاهانی که بیشتر جنبه دارودنی دارد بحث نمایم و این مطلب را نیز اضافه کنم که در این جلد نظم و ترتیب خاص و تقسیم بنداتی مرتب دیده نمی شود و انتخاب موضوع بر حسب پیش آمد بوده و فقط جنبه معلوماتی خاص مطلب مورد بحث را دارد.

### سیب

#### (۱)

درخت سیب از جنس پیروس *Pirus* که در جنس مالوس *Malus* نیز جای داده شده است و نام علمی درخت پیروس مالیوس می باشد و شامل چهار نوع است: وحشی یا ترش، معمولی، پیوندی، سیب کوچک.

مبدأ درخت ناشناخته مانده و برخی آن را مربوط به واحی قفقاز و اطراف مازندندان (استان گیلان) می دانند. این گیاه



به وسیله اولین دسته مهاجرین به آمریکا برده شد و در سال ۱۹۳۱ - ۱۹۳۶ در ۳۱ کشور که ۴۱۶ میلیون درخت سیب بوده ثلث آن در آمریکا کشت می شد و بعد از آن فرانسه و آلمان - کانادا - استرالیا - سوئیس - انگلستان و ...

سیب در نقاط گرم و مرتفع و سرد هم کشت می شود.

سیب به محض آنکه از درخت جدا شد آب آن به تدریج کم می شود و بر عکس سبزیجات نمی تواند بخار آب هوا را جذب کند و لذا آب سیب که قبلاً ۸۴ درصد است کم شده و وقتی به طور متوسط ۶ درصد وزن آبش را از دست داد شروع به پلاسیده شدن می گذارد از این رو باید تا بیش از ۲-۳ درصد وزن آب سیب کم نشده مصرفش نمود. کم شدن آب میون یا پوست را چروکدار و بد منظره نموده یا با فشار فوری فرومی رود به علاوه که زود پلاسیده شده و مزه آن تغییر کرده و جلا و تورم آن از دسات می رود و هنگام پوست گردن صدای توخالی دارد.

آن چه در تعرق سیب مؤثر است: کمی فشار بخار آب محل - حرارت مایع - رطوبت نیبی (رطوبت ۱۰۰ درصد برای محل نگهداری لازم است) درجه حرارت محیط (۳۲ درجه خوب است) می باشد ...

مقدار قندها و اهمیت آن در سیب هنوز مورد بحث بوده برخی گویند هر چه سیب بیشتر بماند قندش زیاد و ازتش کم می شود به علاوه مقدار سبب گلوکز سیب صرف تنفس میوه می شود.

قندهای موجود در سیب: فروکتوز یا لولوز - دکستروز یا گلوکز - سوکروز است که هر کدام در انواع سیب کم و زیاد می شود.

حرارت محل کم شود قند کمتری از سیب از دست می رود و اگر اتیلین به انبار اضافه شود زودتر نشاسته میوه به قند تبدیل شده قند سیب اضافه می شود (نسبت افزایش قند با حرارت و اتیلین و اکسیژن بیشتر نسبت به گاز کربنیک زیاد می شود و در هر صورت اگر نشاسته ای در سبب باشد پس از چیدن به قند مبدل می شود).

وقتی میوه کوچک است سلولهای گوشت سیب به وسیله ترکیبات نامحلول پکتین به هم چسبیده و خیلی پیوسته می باشد و زمان رسیدن به ویژه پس از چیدن چسبندگی بین سلولها کمتر میشود و چون زیاده از حد میوه برسد پکتین محلول نیز تبدیل به ترکیبات دیگر می شود و عوامل مؤثر در این تغییرات عبارتند از: حرارت محل که هر چه کمتر باشد کمتر تبدیل می شود - هوای بسته که انیدرید کربنیک آن کمتر باشد سبب تأخیر در تغییرات پکتین میشود و به همین سبب سیبهای انبار شده د رهوای بسته سفت تر میماند و علتش این است که دیاستازهای سی با بودن انیرید کربنیک دو به کاهش میگذارد (دیاستازهای که عامل تغییر پکتین هستند). اتیلین هم تغییرات مذاکور را تشدید میکند. سلولز سیب در انبار ثابت میماند و همی سلولزش به تدریج کم و پنتوزانوز به تدریج تجزیه و دکترین آن پس از چیدن از بین میرود.

اسیدهای سیب در درجه اول اسید مالیک و بعد اسید سیتریک بوده و ناچیزی اسید اسکوربیک - اسید اکزالیک - استند لاکتیک دارد، میزان اسید سیب اهمیت دارد زیرا در پخت و پز مؤثر است. سیب به صورت که خورده میشود واکنش اسید

دارد ولی به علت خاصیت تامپونی که دارد در تعادل اسید - باز بدن مانندیك غذايقلیائی اثر میکند. (اسیدهای آلی سیب در بدن اکسیدشده تولید انرژی میکند و نوعی اثر قلیائی در خون باقی میگذارد) مواد قلیائی کننده سیب (پتاسیم - کلسیم - منیزیم - سدیم) سبب میشود ادرار کم اسیدی شود (سیب در کسانی که غاظت بیکربنات یا اندوخته های قلیائی بدنشان کم است مفید می باشد).

اسیدیته هشت نوع سیب اندازه گرفته شده بین ۶۰/۳-۸۰/۳ بوده است و در هر فصل تا فصل دیگر تغییر میکند و در دنباله فصلی ه نور قوی و شدید به مدت طولانی وجود داشته اسیدیته سیب زیادتر بوده است.

### ترکیبات سیب

ازت کلی سیب پس از چیدن تغییر نمی کند ولی نوع مواد سفیده ای آن خیلی تغییر مینماید و زیاد میشود تا نزدیک مرحله بحرانی ی سیب و همراه زیادشدن آن تنفس میوه بیشتر و ازت کمتر می شود، اگر انیدرید کربنیک محل زیاد شود تبدیل مواد سفیده ای تأخیر یافته و اگر اتیلن زیاد گردد ازدیاد پروتئین به وجود خواهد آمد.

پوشش مومی سیب شامل اسیداورسلیک **A.Ursoic** قسمت روغنی و مقداری عصاره قابل حل در اتر است و در نگهداری سیب مؤثر میباشد و تمام اینها به جز روغنش پس از چیدن زیاد شده و حالت پوشش مومی سیب پس از مدتی بیشتر میشود.

تمام رنگهای سیب پس از چیدن تغییر میکند به جز رنگ قرمز و لذا سیب قرمز رنگش تغییر نمیکند ولی سبز باشد زرد میشود. دیاستازهای سیب پس از چیدن چنین میشود: اکسیداز در فعالیتش کمی تغییر پیدا میشود به خصوص اگر سیب نارس باشد بیشتر است (در انواع سیب نیز متغیر است).

کاتالاز چه در میوه های رسیده و چه نارس پس از چیدن تغییر کرده و در درجات حرارت کم فعالیتش بیشتر میشود و اگر کو از ته به درخت رسیده باشد فعالیتش بیشتری خواهد داشت.

ویتامین های سیب: ویتامین A که بسیار اندک بوده ولی بیشتر از گلابی و کمتر از پرتقال و موز دارد و در سیب سفید و زرد یک اندازه بوده فقط در پوستش پنج برابر گوشتش است و در سیبهای پررنگ بیشتر از کم رنگ میباشد و به طور متوسط مقدارش هشتاد واحد است.

ویتامینها B (تیامین - نیاسین - کولین و اسید پانتوتنیک) در سیب وجود داشته (تیامین ۰/۱-۰/۶۹ درصد گرم گوشت سیب) و مقداری نیاسین - اسید نیکوتنیک - اسید پانتوتنیک - پیرویدوکسین - بیوتین - انیوزیقول و اسید فولیک در سیب یافته شده است.

ویتامین C سیب پس از مرکبات و گوجه فرنگی بیشتر از تمام میوه هاست و با خوردن چند عدد سیب احتیاج ویتامین ث روزانه یک شخص بالغ تأمین می شود و وجودش در سیب برای تبدیل پروتوپکتین به پکتین مؤثر می باشد. ویتامین ث در اثر حرارت و کهنه شدن میوه به مقدار زیادی از بین می رود. بیشتر

اسید اسکوربیک سیب در پوست و طرقة زیر پوست بوده و هر چه به طرق مرکز سیب برویم مقدار ویتامین ث آن کمتر می شود (برعکس پیاز) مقدار ویتامین ث در سیب به طور متوسط ۴/۱۳ میلی گرم درصد گرم است (در سیب کاویل بلائن Cavialle Blance مقدار ویتامین ث بیش از مرکبات می باشد).

هر چه کود درخت سیب مواد از ته اش کمتر باشد ویتامین ث آن بیشتر است. ویتامین ث سیب با گذشت زمان کم شده و پس از یکسال نصف آن از بین می رود ولی در حرارت صفر کم نمیشود اکسیژن کم باشد زودتر ویتامین ث نقصان مییابد.

ریبو فلاوین سیب دوبرابر پرتقال و ۰۱۸/۰ میلی گرم در صد گرم و در پوست میوه دو برابر گوشتش است.

عطر میوه با ریده میوه بیشتر شده و اغلب آمیل استرهای اسیدهای فرمیک، استیک، کاپروئیک و کاپریامیک مییابد،

الدئیدهای میوه که حدس زده میشود از کاتالیزورهای تنفسی میوه است در انبار سیب لکه روی میوه و در صورت شدت تراکم سبب مرگ اپیدرم میوه می گردد.

الکل اتیلیک با اینکه در شرایط غیر هوایی تولید میشود کمی در سیب دیده میشود.

بیشتر سیب جهان صرف تهیه مواد حاصل از تخمیر آن می شود سیدر- شراب سیب - سرکه سیب - الکل اتیلیک - اسید استیک - مخمرها - اسیدهای آلی.

در آمریکا سیدر به مشروبی گفته می شود که از لحاظ حجم بین ۵/۰-۸ درصد الکل داشته باشد و تخمیر الکلی آن به طور معمولی

انجام گردد. اگر مقدار الکل از ۵/۰ درصد کمتر باشد آن را آب سیب و چنانچه بیشتر از ۸ درصد شود (بین ۸-۰/۲۴) آن را شراب سیب نامند.

معدل ترکیبات قند آب سیب: فروکتوز ۵/۶۲ - ساکاروز ۲۰ - گلوکز ۵/۱۷ درصد می باشد.

سیب به علت داشتن پکتین زیادتر از سایر میوه جات ژله فراوان می دهد و مربای سیب نیز مانند ژله آن تهیه می شود و نان - ادویه - اسید و شیرینیهای مختلف بیافزایند.

ترکیبات سیب به طور خلاصه: ترکیبات ازته (پروتئین ها و اسیدهای آمینه: لیزین - هیستیدین - تیروزین) - مواد معدنی (ید - پتاسیم - بر - فسفر - کلسیم - آهن - مس - سدیم - گوگرد - منگنز - پنیزیم و روی) - مواد قندی نشاسته ای (دکستروز - سلولز - نپتوزان - نشاسته. قندها: گلوکز - فروکتوز - سوکروز. و مواد پکتینی: اسید پکتیک - پکتین - اسید پکتینیک - پروتوپکتین) - چربیها - اسیدها: اسید مالیک - اسید سیتریک - اسید آگزالیک - اسید اسکوربیک - اسید لاکتیک - ترکیبات رنگی (انتوسپانین ها - فلاوونها و کلوفیل) - ویتامینها (G-C-B-A) آنزیمها (کاتالاز - اکسیداز) آب ۸۴ درصد - (۱) بعضی نیز قائل به وجود سیلیسیم و فلئور در سیب می باشند.

در دانه سیب امیگدالین و دیاستاز و امولسین موجود است.

---

۱- برای اطراف از قسمت های دیگر مربوط به سیب به رساله دکترای آقای دکتر محمدرضا معینی ضیائی به شماره ۲۸۷۶ مراجعه شود.

در یک بررسی ترکیبات سیب تازه در صد گرم چنین داده شده است: آب ۸۴ پروتئین ۳/۰ گلوکوسید ۱۵ گرم سدیم ۲ پتاسیم ۱۱۶ کلسیم ۶ منیزیوم ۶ منگنز ۰۸۴/۰ آهن ۳/۰ و مس ۰۷۱/۰ فسفر ۱۰ گوگرد کلر ۴ میلی گرم ویتامین A ۹۰ واحد ویتامین B<sub>۰۴/۰</sub> ویتامین B<sub>۰۲/۰</sub> نیکوتیل آمید ۲/۰ ویتامین C ۵ ویتامین E ۷۲/۰ و در سیب خشک که فاقد سدیم پتاسیم منیزیوم منگنز مس گوگرد کلر ویتامین A ویتامین E میباشد ارقام چنین است: ۰.۱, ۰.۷, ۳, ۲۰, ۰.۱, ۰.۷, ۱۹.۷, ۰.۱, ۲۴, ۴.۱, ۴۲, ۰.۰۵, ۰.۰۸, ۰.۵, ۱۱, و در سیب مرباشده که منیزیوم و منگنز و آهن و مس و گوگرد و کلز ویتامین E ندارد ارقام چنین است: ۰.۱, ۰.۰۱, ۶, ۶, ۰.۲, ۴, ۵۵, ۰.۳, ۱۹.۷, ۰.۱, ۰.۲, ۷۹.۸, ۰.۱, ۰.۱, ۸۷, ۰.۱, ۱۳, ۴, ۱۰۰, ۵۷, ۲, ۰.۰۲, ۲, ۰.۰۲, ۵۲, ۸۰, ۲۸۱, ۵۸ (با آنکه باید این قسمت را در آنجا که از اخبار راجع به سیب میگویم بیاورم ولی با تفاوت فوق العاده که بین سیب تازه و خشک آن و کمپوتش و مخصوصاً آب سیب که بی فایده‌گی و تقریباً نوعی خراب کردن سیب محسوب می شود و در هیچ میوه ای تفاوت به اندازه ای که بین خود میوه و کمپوت و خشک و آبش با تازه اش می باشد مانند سیب نیست ملاحظه خواهید فرمود، درود خود را نثار امام خواهید کرد که عملاً خوردن سیب

تازه را که هنوز عطر و اسانسش و تازه گی و طراوتش برقرار است دستور داده فرموده است بپوئید و بعد تناول نمائید و ...)

دانستنیهای چند از سیب

موی سر و شفافیت آن را محفوظ داشته چهره را باطراوت می سازد. در نگاهت و درمان بیماریها شفافبخش است. خستگی و ضعف را رفع و ناراحتی عصبی و بی خوابی را برطرف میکند.

در موقع تخمیر سیب به سرکه مبدل میشود و خاصیت غذایی خود را از دست نمیدهد فقط قندش به ترشی تبدیل میگردد و در آن پتاسیم - کلر - سدیم - منیزیم - آهک - گوگرد - آهن - فلئور - سیلیسیوم و ... وجود دارد. سرکه سیب قاتل میکروبهای روده ای است.

در آزمایشگاه فیزیولوژی (C.N.R.S) فرانسه سیب را به طور مصنوعی بدون استفاده از درخت سیب در لوله های آزمایش کشت کرده و تکثیر میمانند. ابتدا قطعه کوچکی از سیب را در لوله آزمایش که محتوی یک نوع ترکیب شیمیائی مغذی به نام ژلوز (Gelose) است قرار میدهند پس از اندکی مدتی بافتهای سیب نمو کرده تمام لوله را پر میکند و بدین ترتیب باز آن را قطعه قطعه کرده قطعات بزرگتری به دست میآورند.

سیب با ترکیباتی که دارد هم مغذی اعصاب است و هم عضلات و خوردنش برای دردهای مفاصل - رماتیسم - کبد - نقرس - تبخال - چاقی و امراض ریوی مفید می باشد و هر کسی یک عدد سیب ناشتا



بخورد بهترین داروی تصفیه خون را صرف کرده است و در صورتیکه با پوست آن خوب جویده و خورده شود عمل روده ها طبیعی میگردد. سیب چون از لحاظ مواد قندب فقیر است برای بیماران قندی تجویز میشود و برای کسانیکه درد معده دارند رنده شده سیب نافع است.

در هنگام گریب خوردن سیب توصیه شده است. در بعضی اسهالها رنده شده سیب رسیده را اگر به کودک بدهند و وی را از غذای دیگر جز چای کمرنگ بدون شیرینی ممنوع سازند نافع است.

کسانی که دهانشان بدبوست یک ربع ساعت برگ جعفری را در دهان بچوند تفاله اش را به دود اندازند و سپس یک دانه سیب بخورند.

چهار سیب رسیده را پوست کنده قطعه قطعه نموده در ظرفی محتوی یک لیتر آب انداخته و یک مشت کشمش و ۱۵ گرم عناب، یک ساعت روی آتش گذاشته تا به جوش بیاید بعد صاف کرده صدو پنجاه گرم شکر اضافه کرده دوباره روی آتش گذاشته بگذارید تا قوام آید و شربتی سفت شود که برای زکام و سیاه سرفه نافع می باشد.

سیب را با پیه و روغن نباتی مخلوط کرده روی بعضی جراحات بگذارند اثر خوبی دارد و این کار در فرانسه معمول بوده و پیه خوک انتخاب میشده و چون سیب را به فرانسه پم می گفتند روغن تهیه شده را پماد نامیدند تا اینکه امروز ...

رنده شده سیب را روی ضربه هائی که به چشم وارد شده بگذارند نافع است و اگر داخل سیب قرمز رسیده ای را به آب پخته و شیر زن به آن بیفزایند ضماد مؤثری مخصوصا برای درد چشم

خواهد شد، سیب را زیر خاکستر کرده پخته که شد به گوش درد مالیده شود دردش ساکت می شود.

دم کرده گل یا شکوفه خشک یا تر سیب به مقدار سی گرم در یک لیتر آب برای سرفه خوی است برای اینکه پوست سیب به خوبی کنده شود میتوان آن را یک دقیقه در آب جوش انداخت.

سیب را اگر دیرتر از موقع بچینند میوه خوشمزه و مطبوعی برای زمستان است و برای رفع یبوست نافع می باشد.

برگ سیب را در قدیم در دفع اختلالات چشم جوانه هایش را برای نقرس - شکوفه هایش جهت میگرن و سایه درخت سیب را برخی در ساکت کردن دردهای پشت و پهلو و زیر شکم نافع می دانستند.

خوردن یک عدد سیب صبح ناشتا کلسترول خون را پائین میآورد و اگر کمپوتش را صبح یا سیب زیر آتش پخته شده را شب بخورند یبوست برطرف میشود.

جوشانده برگ یا پوست خشک درخت سیب را با عسل بخورند در اسهال مؤثر بوده و اگر به جای غذا هر روز ۵۰۰-۱۵۰۰ گرم سیب خورده شود ورم حاد کلن ها برطرف می شود (اندکی چای شیرین میتوان خورد).

جوشانده پوست سیب رامی توان برای تسکین دردهای نقرسی و حبس البول و تحریکات کلیه و مثانه و جوشانده خود سیب در رفع تبخال و دردهای رماتیسمی و معالجه سرفه و زکام و سرماخوردگی مؤثر بوده و هر روز صبح آب یک سیب تازه خورده شود مشهور است که پیری را دور می سازد.

نسخه دکتر بیرشه Bircher برای سلامتی نسخه زیر را جهت مصرف صبحانه تجویز کرده است:

مقداری سیب رنده شده را با پوست جو سیاه (سبوس) که در غسل خیس شده و قدری آب لیمو و ماست و گردو و بادام افزوده باشند.

سیب یا هر میوه دیگر را برای تهیه مارملاد - لرزانک - مربا باید رسیده و بی عیش را انتخاب کرد: میوه را خیسانده در شکر جوشانده مارملارد بدست می آید و نباید مدت طولانی جوشیده شود.

یک کیلو آب و یک کیلو شکر مخلوط با میوه مدت ۲۰ دقیقه جوشانده مرتب با کفگیر آن را به هم می زنند (برای تهیه مربا).

میوه را در چند دقیقه گرم می نمایند تا شیره اش بیرون آید شیره را با شکر می جوشاند تا آبش تبخیر شود میوه هائی را که پکتین بیشتری دارند (انگور فرنگی - سیب - به) و پکتین سیب قوام مربا شده انتخاب باید کرد (برای تهیه ژله یا لرزانک)

ترشی سیب ترشح غدد را زیاد و از ترشی معده سیب برعکس تصور می کاهد.

آب سیب برای اطفال و شیرخواران منبع انرژی و حرارت و ضد عفونی کننده و چون نمک سیب کم است برای اورمی ها - و سیب نارس جهت اسهالها - تفاله سیب برای پاک کردن لک صورت و چین و چروکها و مالیدن سیب خام یا پخته برای اکزماها و دندان زدن سیب برای سفید شدن دندانها مفید است.

سیب از جمله میوه هائست که در چهار فصل وجود دارد سیب های پائیز و زمستان کمپوت سنگین و پرقند داده و سیب های تابستانی

زود له می شود. سیب که در برابر هوا سیاه میشود اگر آبی که چند قطره آب لیمو دارد به آن بمالند سیاه نمی شود. سیب برای کسانی که می خواهند لاغر شوند خوب است.

سیب دهان را ضد عفونی می کند ترشحات بزاقی دهان و عصیر معدی را تقویت میکند و دافع اسید اوریک و سموم دیگر است به همین جهت برای کسانی که یک جا نشسته اند مفید است. عمل کبد را در حصبه ایها - اسهالهای ساده کودکان و اسهال خونی تقویت و سنگ کیسه صفرا و کلیه راحل و در یرقان بسیار خوب است.

سیبهای سرخ و شیرین و پر آب را از طول با پوست چهار قطعه کرده برای هر نیم کیلو سیب یک لیوان آب افزوده بپزید و هر بیست سیب آب یک لیموی تازه بیفزائید و هر چه آب بخار شد آب اضافه کنید بعد در صافی ریخته بدون فشار هر چه آب خارج شد به اندازه سه چهارم آن شکر افزوده بیست دقیقه مجدد بجوشانید و ژله سیب بدست آورید و آنچه در صافی مانده آب نصف لیمو تازه در اول بیفزائید و رد آخر یک قاشق کره اضافه کنید تا مربای سیب بدست آمده باشد.

جوشانده سیب در قولنج کلیوی مفید است و رژیم دو سه روزه سیب زکام و گریپ سخت را برطرف می سازد جوشانده سیب و شیرین بیان در ورمهای ریه و روده و دردهای رماتیسمی مصرف دارد. سیب با داشتن فسفر زیاد اعصاب را تقویت و خواب خوشی می آورد و این در پیران مؤثر است.

سیب را باید با پوستش که مواد غذایی فراوانی به خصوص مقدار بسیاری سیلیس دارد خود (ویتامین پوست سیب پنج برابر

قسمت گوشتی است) ولی هضمش سخت.

جوشانده سیب و عنابو شکر و کشمش برای سیاه سرفه و زکام مفید است (از کتاب لئونس کارلیه شرح داده شد).

سیب را نصف کرده هسته و قسمت وسطش را در آورده کمی گل گوگرد ریخته دو قسمت را روی هم قرار داده با ریسمان بسته در گروه آن را پخته و سپس نرم کرده بر جای چرب و کچل بگذارید مفید است سیب برای تقویت لثه ها - روشن کردن چهره - حفقان و تنگ نفس مفید است.

آب سیب مختصر تب بر بوده دارای ویتامین B است و پوست سیب مدر و گوشت بدون پوست در زخم معده نیکوست. سیب برای واگوتن ها خوب است یعنی ضد آن بوده لذا زندهای آبستن آن را دوست دارند سیب خشک اسید گلی کورونیک زیادی دراد لذا عمل ترشح مخاط روده و لیزوزیم (دیاستازی که باکتریها را لیزه میکند) را شدید می نماید.

در آبی که سیب را می شوئید چند قطره آب لیمو بیفزائید سیب بهتر حفظ میشود.

کشت درخت سیب و ازدیاد آن: (۱)

درخت سیب را میتوان به طریق زیر زیاد نمود:

۱- بطریقه کشت دانه .

۲ - به طریقه خوابانیدن.

۳ - قلمه زدن، انتقال درخت و غیره.

---

۱- نقل از پایان نامه ۱۲۸۷ دانشکده دارو سازی آقای محمدرضا معین ضیائی.

در مورد تکثیر سیب برای تهیه سیدر معمولاً به طریقه دانه و قلمه زدن متوسل می شوند.

هر گاه تکثیر به طریق دانه انجام گیرد کمتر اتفاق می افتد درختی بدست آید که محصولش خوب باشد از میان هزار درخت که از طریق دانه به وجود آمده است شاید فقط ۱ عدد آن میوه هائی داده اند که قابل توجه بوده است.

درختانی را که با کاشتن تخم ایجاد شده و قابل استفاده نیستند میتوان با پیوند زدن اصلاح کرد.

دانه: دانه سیب که با سم پپین مسموم است از پنج قسمت داخل سیب یعنی در آندو کارپ جا گرفته هر قسمت میتواند شامل دو دانه باشد. دانه از دو قسمت تشکیل شده یکی با سم تگومان یا اپی سپرم **Epiesterm** و دیگری با سم اماندیا متر است تگومان در حقیقت از دو پوسته تشکیل شده که روی هم قرار گرفته اند پوسته خارجی با سم تستا و پوسته داخلی به نام تگین موسوم است.

اماند شامل آمبریدن است که عضو کوچکی بوده و طول آن در حدود دو میلیمتر و دارای زائره کوچیک است که در اثر رشد بعداً تبدیل به ریشه میشود.

در قسمت وسطی آن قسمت کوچکی موجود است که بعد از رشد تبدیل به ساقه اولیه میشود و بالاخره قسمتی دیگر با سم ژمول که تمام قسمتهای هوائی نبات د راثر رشد آن است لپه ها در دانه سیب حجم زیادی را اشغال نموده اند ل په ها دارای مواد ذخیره ای دانه میباشند که شامل مواد مختلف روغن، آلورون بوده و در موقع جوانه زدن مستقیماً تبدیل به مواد قابل جذبی میشوند.

انتخاب دانه - دانه که برای تربیت درخت از آن استفاده میکنند با ید توجه کرد که اتمام اغضای آن سالم و مخصوصاً تگومان آن محکم بوده و باز نشده باشد به علاوه دانه سالم را اگر بر روی آب بریزند نظر به سنگینی زیر می رود.

دانه را باید از میوه آخرین چین گرفت به این ترتیب میتوان اطمینان داشت که از میوه کاملاً رسیده گرفته شده، دانه ای را که برای پرورش درخت میخواهند از آن استفاده کنند نباید در مجاور اجسامی گذاشت که کمک به فساد آن نماید.

دانه ها را نباید حتی المقدور در پناه نور و حرارت و رطوبت و تغییرات جوی قرار داد.

نوع زمین - زمین را باید برای کاشتن دانه انتخاب نمود که سبک و برگرداننده و مملو از مواد مغذی باشد. زمینهای ارژیلی برای دانه مفید نبوده و جوانه زدن با به تعویق می اندازد.

زمینی را باید انتخاب کرد که در منطقه جنوب یا جنوب شرقی باشد- اگر در شرق باشد تحت اثر آفتاب مشرق و در غرب تحت اثر بادهای شدید و سرد غرب و در شمال در اثر سرمای شدید خراب می شوند. درخت سیب در زمینهایی که دارای رطوبت متوسط هستند بهتر رشد میکند. زمین راب اید از وجود گیاه هرزه پاک نمود تا مزاحم گیاه نشوند.

پیوند زدن: این نیز یکی از روشهای تکثیر سیب میباشد و در حقیقت سیبهای وحشی و کم بار را به این وسیله به درخت سیب مرغوب تبدیل میکنند درختی که روی آن پیوند میزنند سوژه و به آن قسمتی که پیوند زده میشود گرافون گویند.

درخت گلابی و سیب در یک خانواده قرار دارند ولی پیوند آنها خوب نمیشود.

کود درخت - درخت سیب هم مانند سایر درختان میوه دهنده احتیاج مبرمی به مواد ازته و غیره دارد تا بتواند به رشد خود ادامه داده میوه بهتری به بار آورد.

ما بین عواملی که برای درخت سیب لازم است میتوان آب، ازت، پتاس، آهک و منیزی و آهن و اسید سولفوریکک و اسید فسفریک و کلر و سیلیس و منگنز را بیان نمود.

#### ترکیبات سیب

میوه سیب بر حسب اینکه دارای چه سنی باشد و بر حسب آب و هوا و مناطق مختلف و نوع درخت متفاوت است. این تفاوت به حدی است که حتی در یک نوع درخت که در دو محل باشند نیز تفاوت می کند ولی چیزیکه عموماً در تمام انواع میوه سیب مشترک است مواد مختلف آن است که در غالب آنها دارای ترکیبات زیراند.

۱- آب - آب در تمام سلولهای زنده گیاهی و نباتی وجود داشته بدون آب زندگی غیر ممکن است مقدار آب در نقاط مختلف و فصول مختلفه سال و بر حسب مکان فرق میکند.

در سیب هم مقداری آب وجود دارد تقریباً در هر ۱۰۰ گرم ۸۰ گرم آب. و حدود ۲۰ گرم مواد خشک.

۲- مواد خشک - از سیب وقتی آب آنرا تفریق کنند چیزی



که باقی میماند مواد خشک است از میان مواد خشک سیب میتوان عوامل زیر را نام برد.

قند - تانن - موسیلاژ و اسیدهای مختلف - سلولز - مواد ازته و مواد رنگین و مواد کانی و پکتین علاوه بر ترکیبات فوق مقداری ویتامین در سیب وجود دارد که عمل فیزیولوژی مهمی بر عهده دارد.

قندهائیکه در سیب وجود دارند عبارتند از قندهای احیاء کننده مثل گلوکز و لولز.

مواد کانی سیب - منشأ مواد کانی: گیاه از زمین برای احتیاجات خود مواد کانی را جذب مینماید که بعضی محلول اند مثل نتراتها و کلورورها و بعضی کم و بیش غیر محلولند مثل اکسیددوسدیم و اکسید دو کلسیم. سیلیس و فسفات ها قبلاً در اثر بیکربناتها محلول درآمده و با آب وارد گیاه می شوند.

عناصر معدنی در گیاه معمولاً به حالت مواد ترکیبی کانی یا آلی یافت میشوند.

مثلاً کلسیم به صورت کلور و گوگرد به حالت آزاد و یا به صورت سولفات و یا ترکیبات مختلف آلی مثل پروتئیک و فسفر به صورت فسفات و یا ترکیبات آلی مانند لستین و غره در گیاه وجود دارند. هر یک از عناصر فوق در عضوی متمرکز شده و کار معین و مشخصی دارند.

مقدار و نوع مواد کانی در نباتات مختلف است در یک نبات معین مقدار مواد معدنی با سن و رشد و نوع عضو تعبیر میکند.

تجزیه خاکستر میتواند از نوع ترکیبات معدنی اطلاع دهد ولی آیا این مواد به چه صورت در گیاه تازه وجود دارد غیر مشخص است مثلاً:

کلسیم اغلب به صورت ترکیب با اسید اکزالیک موجود است که در اثر تکلیس تبدیل به کربنات میشود برای به دست آوردن مواد کانی و تجزیه آن باید مستقیماً سیب را در حرارت قرار داد تا مواد آلی آن سوخته و مواد کانی آن باقی بماند.

پس از تشخیص خاکستر معلوم شده که منیزیم و کلسیم - پتاسیم، آهن و سولفات و کلرور در سیب وجود دارند. ضمناً کلسیم و کربنات و کلرور آن نیز تعیین مقدار شده است.

ویتامینهای سیب: سیب از لحاظ ویتامین و مواد آهنی بسیار حائز اهمیت است ویتامینها سیب عبارتند از ویتامین C و B و A.

پکتین: از موادی که در سیب موجود است و آن را به طریق مخصوصی استخراج میکنند پکتین است پکتین را در مورد اسهال کودکان استعمال میکنند. چون بو و طعم نامطبوعی ندارد لذا کودکان میتوانند طعم آن را تحمل نمایند.

هم چنین پکتین در سوءهاضمه آردی در نزد کودکانی که آرد الک شده به مقدار زید تغذیه نموده اند استفاده میشود.

سیب خام و پودر آن را به علت قابض بودن در اسهال مورد استفاده قرار میدهند پودر سیب اکسیده یا فرمانته نمیشود به علاوه دو برابر پکتین دارد و از طرفی چون الیاف سلولز پودر به خوبی پولوریزه شده اند ذرات مدفوع هموزن تر میگردند.

از سیب هم چنین استحصالات دارودی تهیه میکنند که

عبارتند از

۱- سیدر دو پواره: یا شراب سیب که از تخمیر شده سیب حاصل میشود.

۲- شربت سیب و سنای مرکب

۳- شربت سیب کدکس. هم چنین از سیب استحصالات خوراکی نیز تهیه میکنند که عبارتند از:

- ۱- رب سیب ۲- مربای سیب ۳- شربت سیب ۴- پالوده سیب ۵- ژله سیب ۶- کمپوت سیب ۷- نان قندی سیب ۸- نان سیب ۹- مارمالاد سیب.

سیب از رازی

سیب برای فم معده و قلب مقوی است. برای محرورین سازگاتر است ولی دفع آن ار شکم به کندی صورت میگیرد و ایجاد نفخ میکند به خصوص نوع خام و ترش آن از این نظر است که نباید کسانی که در معده احساس سنگینی میکنند روی آن آب سرد بنوشند و همچنین بعد از آن غذای ترش بخورند بلکه ... و بعضی پزشکان گفته اند سیب تولید نسیان میکند.

سیب در کتابی از قدیم

تفاح - به فارسی سیب نامند شیرین آن در اول گرم و در دوم تر و ترش آن در اول و دوم سرد و خشک و ترش شیرین آن که میخوش نامند در حرارت و برودت معتدل و در اول خشک و مجموع آن مقوی دماغ و دل و جگر و جهت خفقان و عس النفس نافع اند و شیرین آن مفرح و ملطف روح حیوانی و سریع الاستحاله به صفرائی که در معده باشد و با قوه ترقیه و پخته آن جهت سرفه و آب آن با شراب و گوشت اسب جهت

رفع غشی مجرب و آب آن در معاجین مفرحه مقوی فعل آن و اکثار خودردن آن باعث تبهای مرکبه و نسیان و مولد ریاح و مصلحش گفقتند و دارچینی است و ترش شیرین آن مولد خلط صالح و در افعال مثل ترش است و نارس و بی مزه آن مولد خلط خام و ضماد آن در ابتدا اورام حاره نافع و سیب تلخ قابض تر از همه و عصاره سیب و عصاره برگ آن جهت سموم مفید و قدر شربتش هفت مثقال است و شکوفه آن با ادویه موافقه جهت رفع اخلاط متعفنه سینه و با ادویه مفرحه جهت تفریح مؤثر است و گویند اقسام سیب هر گاه به خلط حار که در معده باشد برسد رفع آن میکنند و رب سیب ترش که آب آن را بدون شیرینی به قوام آورده باشند در آخر سرد و در رطوبت و یبوست معتدل و جهت غلبه صفرا و غلیان خون و اسهال صفراوی یوقی آن و رفع غم و الم سودادی نافع و مضر اسهال دموی و سس و رب شیرین آن در افعال قویتر از سیب شیرین است و شربت سیب جهت سموم و وبا و تفریح قلب بسیار مؤثر و مرای آن در جمیع افعال بهتر از مفرد آن است.

#### سیب در اخبار

از حضرت علی است: التفاح شفاء من خصال السم و السحر و اللحم يعرض من اهل الارض و البلغم الغالب و ليس شىء اسرع منفعه منه (سیب برای چند خصلت شفاست: زهر آگینی - سحر - در معرض جنون قرار گرفتن - بلغم غلبه کننده بر بدن و چیزی در این باره از لحاظ منفعت سریعتر از سیب ندارد).

اثر سیب بر بعضی سمها شناخته شد چنانچه دافع اسد اوریک کلسترو - یوست و اسهال که هر دو زهرآگینی دارند و دافع سموم دیگر است. سیب سحر را شفامیدهد در بهداشت روانی پس از بحث درباره سحر گفته خواهد شد. جنونی که از مردم عارش میشود جالب است زیرا استرسها و شکهای خارجی که خردکننده اعصاب است با سیبی که گفتیم با داشتن فسفر زیاد هم اعصاب را تقویت مینماید هم خواب میآورد یعنی بی خوابی های ناشی از عصبانیت های روزانه را برطرف میکند و رل برطرف کنندگی بلغم سیب نیز با تقویتی که از بزاق و عصیر معدی میکند قابل توجه بوده و در ضمن تقویت کردن امعاء در جذب نیز کمک نموده آن را سریع مینماید.

در اینکه سیب تب بر بوده و برای بسیاری از بیماران میتوان آن را تجویز نمود شکی نیست و با پائین آوردن حرارت حالتی که عوام الناس آتش به جانی گویند فرو مینشینند و حضرت صادق فرماید سیب بخورید که حرارت را فرو می نشاند و درون شکم را خنک و تب را برطرف میسازد و نیز فرماید به تب داران سیب بخورائید که سودمندترین همه برای آنها است (کل التفاح فانه يطفى الحرارة و يبرد الجوف و يذهب بالوباء - اطعموا محموميكم التفاح فما من شى انفع من التفاح) و باز حضرت صادق فرماید: التفاح نضوح المعده (سیب ترش معده را به ترشح و امیدارد) و آنچه در اینجا شگفت انگیز است ذکر این نیست که حضرت میفرماید ترشح معده را چنین و چنان میکند بلکه سیزده قرن قبل تذکر به ترشح کردن معده جالب است و قبلاً در باره اثر سیب بر ترشح معده و تجریک کنندگی آن بحث شد. همین

طور اثر جالب سیب بر نوعی از خون دماغهاست که حضرت صادق نیز آن را دستور فرمود و قبلاً مورد بحث قرار گرفت که چگونه سیب بر گریپهای سخت و زکام مؤثر است و پیداست در آن وقت نوعی گریپ در مدینه به صورت اپیدمی در آمده و دسته جمعی مردم را مبتلا ساخته که تاندانس خونریزی از بینی داشته و حضرت بهترین دستور را که خوردن سیب باشد تجویز فرموده است. (اطعم سیفا التفاح فرجعت فاطمته اياه ... که مردی خدمت حضرت رسید و از اینکه برادرش سیف نام خون دماغ شده سخن گفت و از حضرت دستور خوراندن سیب بوی را دریافت داشت پس برگشت و به او خوراند و عافیت یافت).

ملاحظه فرمودید که لئونس کارلیه در کتابش که به خوبی تحت عنوان سبزیها و میوه های شفا بخش (۱) ترجمه شده درباره سیب خشک گفت: چون اسید گلی کورنیک زیادی دارد لذا عمل ترشح مخاط روده و لیزوزیم (کشنده باکتریها) را شدید مینماید و اینک با توجه به اینکه برای تهیه آرد سیب باید آنرا خشک و سپس آرد نمود به دستور حضرت صادق در این باره توجه فرمائید: ما اعرف للسموم دواء انفع من سويق التفاح (برای دفع سموم چیزی سودمندتر از آرد سیب نمی شناسم) و باز توجه فرمائید که وقتی میکروبا لیز شده از بین رفتند دیگر سمومی از آنها دفع ترشح نشده به علاوه از یاد نبرید که اگر سموم در اینجا جمع ذرک شده و در خبر قبلی مفرد بود در اینجا از سیب خشک صحبت است که علاوه بر جلوگیری از ترشح زهرا به میکروبی دافع سموم (اسید اوریک کلسترول - و ...) نیز میباشد.

در اسلام علاقه شدیدی به تهیه محصول بهتر و عالی نشان داده شده و قبلاً در این باره به تفصیل سخن گفتم و باز اشاره میشود که حضرت کاظم فرمود سه چیز ضرر نمیزند انگور رازقی-شکر طبیعی (نیشکر) - سیب لبنانی: ثلاثه لا یضر العنب الرازق و قصب السكره و تفاح اللبنانی (با توجه به اینکه سیب لبنان عالیتترین سیب روز محسوب بود) و نبی گرامی چون سیبهای خوب تهیه شده گلگون به دستشان میرسید خوشحال میشدند (ان رسول الله كان يعجبه النظر الى الاخضر والتفاح الاحمر) البته از یاد نبرید که امام رنگهای سیب جز قرمزی آن با ماندن تغییر کرده دگرگون میشود.

آمیل استرهای سیب را که موجب معطر ساختن سیب میشوند در نظر آوری تا در بهداشت بدن برای شما اثرات سودمند عطر زدن را شکر دهم فقط در اینجا یک نکته را فراموش نفرمائید دکه حضرت باقر حتی استفاده از عطر سیب که به دست شما میرسد تغنیمت شمرده عملاً نشان میدهد که آنرا بوئید و سپس تناول فرمائید صرفنظر از اینکه ممکن است با بوئیدن به فساد که امکان دارد به سیب روی آورده متوجه شوید و خود حضرت چنین میکرد که چون اراده به خوردن سیب میفرود آنرا بوئیده و میل میفرمود (اذا اردت التفاح فشمه ثم کله)

در چند برگ دیگر برای شمار ارقام ترکیبات پرتقال را مینوسم و شما خواهید دید که که آنچه در پرتقال است در آب پرتقال نیز وجود دارد با اختلاف جزئی در ارقام و اعداد بدست

آمده از توزین عناصر مربوطه. و در همین قسمت نیز ترکیبات سیب را با ذکر ارقام و اعداد و در ضمن نوشتن در آب سیب چربی و کلسیم و منیزیوم و منگنز و آهن و مس و فسفر و گوگرد و کلر و ویتامین B<sub>2</sub> و نیکوتیل آمید و ویتامین E وجود ندارد که در سیب وجود داشت و اگر کسی آب پرتقال خورد میتواند ادعا کند پرتقال خورده، میوه های دیگر هم مانند پرتقال چندان ضایعه ای ندارند که آب سیب گرفتن یعنی سیب را ضایع کردن و آب سیب خوردن یعنی چیز دیگری خوردن و همین موضوع کافیست که به اهمیت دستور امام (بویئدن و خوردن نه آب گرفتن و خوردن) وقوف حاصل گردد و دانست چرا نبی گرامی هر میوه تاره میدیدند میوسیدند و بر هر دو دیده گذاشته میفرمودند اللهم كما اريتنا اولها في عافيه فأرنا آخرها في عافيه یعنی خدایا چنانکه نمودی اولش را به ما در عافیت بنما آخرش را در عافیت (یعنی در حقیقت حضرت به میوه تازه خوردن احترام گذارده طلب عاقبت از آن بلکه از خالق آن داشتند) و اگر کسی ایراید بچه گانه ای کرده بگوید آن روزها آب گرفتن از پرتقال و سیب را نمیدانستند باید به قسمت مربوط به کاسنی که آب گرفتن از آن سخت تر است مراجعه نمود.

تاکنون در جلدهای قبل به تفصیل از چند چیز بحث کردم. ۱- چگونه خوردن پنیر زیاد تناسب بین فسفر و کلسیم میلیون اعصاب را به هم میزند و ایجاد فارموشی مینماید ۲- چه سان گشنیز گلوکزی را کهبهترین خوراک مغز و اعصاب است سوزانده و نسیان ایجاد میکند ۳- چه نحو ایستادن خواندن سنگ قبر که توقف در محل



آلوده را طولانی میسازد به بار میآورد ۴- شرح دادم چرا نباید نیمه خوردن موش را خورد که باعث زودپاد بردن حافظه میشود و هم اکنون بای افزود که نبی گرامی به حضرت علی فرمودند نه چیز مورث نسیان است که چهارتای آن شرح داده شد و هم اکنون یک چیز دیگر مورد بحث است و آن خوردن سیب ترش میباشد که نمیتواند مانند سیب شیرین مغز و اعصاب را باقند خود تغذیه نماید و احتمالاً مانند گشیز مقداری از گلوکز را نیز خواهد به مصرف رساند (یا علی تسعه اشیاء تورث النسیان اکل التفاح الحامض و اکل الکزبره و العجن و سؤ الفاره و قراءه کتابه القبور و ...

### دانستنیهای چند از گلابی

گلابی دارای ویتامینهای PP\_C\_B\_A و عناصر آهن - کلسیم - فسفر - منیزیم - پتاسیم و منگنز و ... است و بای کسانی که به رماتیسم و نقرس و درد مفاصل مبتلا باشند سودمند میباشد در صد گرمش ۹۰ واحد ویتامین A ۰۴/۰ میلی گرم ۱- B ۰۲/۰ میلی گرم ۲- B ۲/۰ میلی گرم PP۵ میلی گرم ۴/۰ C میلی گرم املاح - ۳/۰ میلی گرم مواد ازت دار - ۳/۰ میلی گرم چربی - ۱۴-۱۵ میلی گرم درصد مواد قندی و ۸۴ درصد آب است. طبق بررسی دیگر درصد گرم گلابی تازه آب ۲/۸۳ پروتئین ۵/۰ چربی ۴/۰ گلوکید ۵/۱۵ گرم سدیم ۳ پتاسم ۱۲۹ کلسیم ۱۳ مینزیوم ۹ منگنز ۰۶۴/۰ آهن ۳/۰ مس ۱۳۴/۰ فسفر ۱۶ گوگرد ۷ کلر ۴ میلی گرم ویتامین ۲، A ویتامین ۰۲/۰ B ویتامین ۰۴/۰ B نیکوتیل آمید ۱/۰ ویتامین C ۴ و در گلابی کمپوت شده که فاقد منیزیوم منگنز

مس گوگرد کلر میباشد ارقام چنین است ۱/۸۱، ۱/۰، ۲/۰، ۴/۱۸، ۸، ۵۲، ۸، ۲/۰، ۱۰، جزئی، ۰۱/۰، ۰۲/۰، ۱/۰، ۴ و هر صد گلابی تازه ۶۱ و کمپوت ۷۵ کالری میدهد.

گلابی نوعی امان ماندن از فشار خون میباشد. جوشانیده گلابی را قبل از خواب بخورند دفع یبوست میکند و صد گرم برگ درخت مذکور را با پوست درختی به طور مساوی اگر خشک کرده دم نمایند برای سنگهای کلیه و مثانه مفید است. صد گرم برگ تازه و جوان گلابی را اگر بیست دقیقه در آب جوش دغ کنند ادرار را زیاد کرده و ورم مثانه را شفا می بخشد.

گلابی را قدیم میشناخته اند و دو قرن قبل از میلاد کانتون لانسین از شش نوع آن تعریف کردن است و یک قرن بعد پلین ۴۲ نوع آن را نام برده. جالینوس برای رفع عطش و بعدیها در میگردن تجویز میکرده اند.

گلابی به نام بی آزار مشهور شده و همیشه پزشکان گلابی و سیب راحتی در بیشتر بیماریهائی که از خوردن میوه ممنوع بودند تجویز کرده اند.

گلابی علاوه بر داشتن ویتامینها و عناصر مذکور دارای مواد قندی چند - اسیدهای آزاد - انورتین - آسپاژین و انواع پانتوزان است. گلابی دارای قند و پکتین و تانن اسید اوریک جمع شده در مفاصل را حل و دفع میکند. فسفر که تعادل عصبی برقرار میسازد و در سدیم که جذب مواد غذایی را آسان میسازد. منیزیوم که قمستهای فیروزی اعصاب را ترمیم میکند.

کلسیم که استخوان بندی را تقویت میکند - گوگرد که ضد

عفونی کننده است و کلر که برای استخوانها و مفاصل مفید است آهن و مس و آرسنیک که در تشکیل مواد خونی به کار می‌رود، ید که برای غده تیروئید خوب است و مقداری اکسید فریک و اسید فسفوریك و اسید سولفوریک و اسید سیلیسیك و ویتامینهای ث و آ و ب.

برگهای گلابی دارای گلوکز ید و هیدرو کینون و فلورید- زین میباشد و آرام بخش و مدر بوده برای اسهال - فشارخون- بی خوابی - ناراحتی اعصاب- میگرن- اختلالات کلیه و مثانه مصرف میشود.

خوردن کمپوت گلابی صبحانه برطرف کننده یبوست است و گلابی تازه برای بیماران مرض قندی بدون اشکال میباشد.

گلابی با عطر و اسانس مخصوصی که دارد محرک روحی است.

گلابی رسیده را خوب جویدن و آهسته خوردن و یک عدد بیشتر روزانه نخوردن برای کسانی که معده ضعیف دارند مؤثر میباشد همین طور دم کرده برگ آن و اگر کسی روزانه فقط یک گلابی صبح و ظهر و شب بخورد و چیز دیگری نخورد فشار خونس پس از ۳-۴ روز پائین خواهد آمد.

گلابی مدر بوده اعضاء را تر و تازه نگه میدارد و با املاح قلیائی و سلولز و طعم و عطر و اسانسهایی که دارد هم برای جسم خوب است و هم جان. گلابی برای ترشحات دستگاه گوارشی مناسب میباشد.

از بی آزاری گلابی و سیب نسبت به بیماران میتوانیذ وقتی به عیادت میروید پاکتی از آن را با خود ببرید و در صورتی که بیمار از مطلق خوردن یا میوه خوردن ممنوع نشده باشد گلابی یا سیب بوی بدهید زیرا اگر دستور خوردن میوه صادر شود این نامبردگان

خود به خود تجویز شده اند.

گلابی باعصاب اشخاص عصبانی را آرام و اعمال غدد داخلی را تقویت و خون را تصفیه و کلیه ها را به راه انداخته و روده های تنبل را تحریک و بیماریهای گلو و ضعف عمومی و کم خونی و سل را سودمند میباشند. گلابی در آفتاب خشک شده که مقدار زیادی گلو سید دارد منبع انرژی بوده و سرد شده جوشانده ۴۰-۵۰ گرم آن در یک لیتر آب ملین و مبرد خوبی است. گلابی را هم میتوانید قبل یا بعد از غذا بخورید و هم با غذا میل نمائید ولی کسانی که لنت مزاج دارند بعد از غذا بخورند بهتر است. جوشانده چند دقیقه ای ۴۰-۵۰ گرم برگ درخت گلابی در یک لیتر آب برای ضد عفونی کردن مثانه و ورم مثانه و ورم پرستات و سنگ کلیه روزانه چهار پنج گیلاس خوردن نافع سات و اگر پوست گلابی را ۵۰ گرم در لیتر بجوشانند برای شستن زخمهای سمج و مزمن مفید است هر چند بهتر است سیب و گلابی را با پوست خورد ولی اخیرا با سمپاشیهائی که میشود بهتر از همه آن است که اول به خوبی آن را بشویند که هنگام پوست کردن مقداری از سموم با کارد وارد نشود ولی باید دانست که پوست گلابی نیز مانند سیب و یتامینهای بیشتری مخصوصا A دارد و دیاستازها. آب گلابی مسهل است. صد گرم گلابی ۶۳ کالری حرارت ایجاد مینماید. برخی به وجود ارسنیک در گلابی قائل بوده و بدین جهت آنرا ضد ریشه دانسته اند و منگنز آنرا مقوی دیاستازها محسوب داشته اند.

## گلابی از کتاب قدیمی

کمتری به فارسی امروز گویند بستانی و بری میباشد و بستانی آن ترش و شیرین و اقسام است و بهترین اقسام شیرین آن امروز  
حنپر و نظری است و حنپر مخصوص بلاد دامغان و ممدوح شیخ الرئیس است و نظری در اکثر بلاد ری و نظری موجود است و  
بهترین امروز بلاد آذربایجان ملجی است و امروز شیرین معتدل مائل به حرارت و در دوم تر و حابس بخارات و مفرح و مقوی  
معدده و هاضمه و دل و رافع تشنگی و خفقان و نزلات و سوزش مثانه و ملین طبع و باقوه قابضه بعد از تلین و معدل خون و  
مرطب دماغ و جهت رفع سمیه فطر مفید و مولد نفخ و قولنج و مصلح آن زنجبیل مربی و رازیانه است و بهترین اقسام امروز  
ترش آبدار رسیده آن است در اول سرد و در دوم خشک و قابض مقوی جگر و معدده و مشهی و مسکن حرارت خون و غلیان  
صفرا و رافع تشنگی و بعد از طعام مسهل بعصر و قبل از آن قابض و مولد خلط صالح و مسدد و مضر مشایخ و مصلحش عسل  
و جوارشات و کند است و نارسیده و زمخت آن غلیظ و مورث قولنج است و دو مثقال تخم امروز را کشنده کرم معدده دانسته  
اند و شکوفه آن مقوی دل و مفرح و قاطع نفث الدم و اسهال و ضماد آن جهت ورم حار چشم نافع و برگ آن جهت اسهال و  
التیام جراحات و چوب و برگ سوخته آن نایب مناب توتیا و صمغ آن محلل و منقح قوی است و نوع بری آن قلیل الحلاوه و  
کوچک و بی آب و ...

## گللابی در اخبار

با خاصیت دفع سمومی که از گللابی سراغ داریم و اثر نیکوئی که بر اعصاب به جای میگذارد میتوان گللابی را همانطور که نبی گرامی فرمودند قلب را زنده میکند و چنانچه علی مرتضی فرمود دل را جلا و روشنی میبخشد معرفی نمود (العناب یذهب بالحمی و الکمثری یحیی القلب - کلوا الکمثری فانه یجلی القلب) و چه بسیارند کسانی که از درد مقابل قلب که متمرکز در نقطه ای است شکایت دارند یا احساس فشار یا پوشش بر آن می نمایند و پس از آزمایش یا یک از ترکیبات زهرآگینی خون را اضافه مییابیم یا اینکه به دردهای عصبی بر میخوریم که هر دو با خوردن گللابی برطرف میگردد و این همان تجویز حضرت صادق است برای مردی که شکایتهای قلبی مذکور را داشت (قال ابو عبدالله لرجل شکى الیه و جعا یجده فی قلبه و غطاء علیه فقال کل الکمثری) و دانستیم که با خوردن گللابی همانگونه که حضرت علی فرمود قلب جلا یافته و دردهای جوف ساکن میشود (الکمثری یجلو القلب و یسکن اوجاع الجوف).

## به

در یونان قدیم آن را به ونوس الهه زیبایی نسبت میدادند و هنگام عروسی به یکدیگر تعارف کرده و عروس پس از ورود به حجله قدری به میخورد. خسرو پرویز از زرناب به ای داشت . بقراط حکیم برای قبض کردن شکم و به عنوان تب بر تجویز می نمود و

دیوسکورید در قرن اول میلادی در اسهال و استفراغ و ترشحات سفید زنان و بواسیر میداد.

درخت نسبتاً کوچکی است و در غالب نقاط اروپا و نواحی مدیترانه و افریقای شمالی کاشته میشود و منشأ آن را از ایران و قفقاز میدانند. به اندازه های مختلف دارد و به طور متوسط در ازای آن ۱۰ و قطرش ۵/۷ سانتی متر است رنگش پس از رسیدن زرد بوی آن مطبوع طعمش شیرین و اندکی ترش و قابض است سطح میوه را کرکهای پوشانده هر میوه شامل پنج خانه و هر خانه ۱۲ هسته در آن است که در یک لعابی قرار دارد به رنگ قهوه ای که اگر جویده شود بوی بادام تلخ میدهد.

امروز آن را برای تحریک اشتها - تقویت معده و کبد و رفع به هم خوردگی و بر ضد سیلان خون و خونریزیهای لته و دهان و جرب و گال مؤثر میدانند همین طور در بی خوابیها اگر با اندکی شکوفه نارنج خورده شود نافع میباشد.

قدری به دانه (هسته) در آب خیس کرده از شب تا صبح و بعد از پارچه عبور داده مایع را به دستهای ترک خورده و محلهای آفتاب زدگی و سوخته بمالید همین طور برای ورم معده خوردنش مفید و ترشحات سفید زنانه را با آن شستشو دادن مؤثر میباشد.

در ورم روده بزرگ و اسهال کمپوت به مؤثر بوده و به خوب رسیده را در حبس ادرار نافع میدانند.

خوردن دم کرده برگ به با بهار نارنج و عسل صبحانه یک قاشق چای خوری داروی درمان عصبانیت است و جوشانده برگ به برای انواع سرفه ها مؤثر است.

به دارای قند - تانن - اسیدمالیک و پکتین میباشد و از ویتامین های B و A سرشار است هسته به را بجوشانند لعبی برای سینه میدهد که مفید است و برخی آن را میمکنند و برای سرفه های تحریکی سودمند میباشد آب به در اسهال کودکان خوب است. به برای مسلولین و ضایعات ریوی دیگر مؤثر است.

جوشانده به قابض و محرک روده های تنبل است و اگر آب به را با شکر هموزنش بجوشانند تا به قوام آید در ورم امعاء حتی شدید باشد بسیار نافع است.

کسی که میخواهد به را خام بخورد باید آن را رنده کرده و با سه برابرش رنده سیب و کمی خامه و شکر مخلوط بخورد دانه های به را بکوبید و در یک استکان آب به ریزید شیره به دست آمده برای ورمهای سرما زدگی - سوختگی - ترک خوردگی و ورمهای بواسیر سودمند است.

دم کرده سی گرم در لیتر شکوفه به، سرفه را آرام میکند و اگر آن را با دم کرده عرق بهار نارنج مخلوط کنند خواب آور خوبی است. مربای به جهت بیماریهای روده و معده و بواسیر مفید است و برای تهیه آن قطعات به را در کمی آب پخته هموزنش شکر افزوده نیم ساعت میجوشانند و اگر بخواهید ژله به درست کنید کرکهای به های خیلی رسیده را با پارچه کلفتی پاک کنید و با کارد چهار قسمتش نمائید دانه ها و وسطش را در آورید چهار قطعه را ورقه های نازک کنید در اندکی آب بر آتش ملامی تابه شدن بگذارید و بعد در پارچه ای ریخته فشار دهید آب خارج شده را هر یک لیترش با پنجاه گرم شکر اضافه آهسته آهسته در حالی



که کفهای رویش را میگیرید بجوشانید و چون یک قطره اش را در بشقاب ریختید منعقد شد آن را بردارید و در ظرف بریزید و فردایش در ظرف را ببندید (ازلئوس کارلیه). هر چه به بیشتر برسد تانن آن به قند تبدیل میشود. درصد گرمش یک گرم مواد از ته ۵/۰ گرم مواد چرب ۲۶ گرم گلوکید ۷۵-۸۲ گرم آب وجود دارد و ۱۱۲ کالری حرارت ایجاد مینماید.

به در کتابی از قدیم

سفر حل به فارسی به و آبی و به ترکی هیوا نامند و معروف است شیرین آن در برودت قریب الاعتدال و در آخر ترومدربول و مقوی معده و دل و دماغ و مفرح و مسرت افزای روح حیوانی و نفسانی و طلای آب آن که گرم کرده استعمال نمایند جهت رفع تهییج اطراف و سوء القنیه مجرب است و ترش آن در اول سرد و در دوم خشک و در تقویت معده قوی تر از شیرین و جرم هر دو قابض و اکثار آن مسهل بعصر خصوصا بعد از غذا و حابس طبع حار المزاج اند در خلای معده و بوئیدن اقسام آن مفرح و مقوی قوتهای رفع حیوانی و نفسانی و خوردن آن جهت تفریح و رفع وسواس و کسالت و خفقان و حفظ حنین از اسقاط و برانگیختن استها و ضعف جگر و معده و فم آن و جهت یرقان و درد سر مزمن و نزلات و منع صعود بخارات به دماغ و دل و رفع خواهش گل خوردن و امثال آن و اسهال و تشنگی و التهاب و رفع مستی و حرقة البول و غثیان و قی و درد فم معده که از ریختن مواد محترقه باشد و ازاله بدبوئی عرق نافع و آب آن جهت نفث الدم مفید و جرم آن مسدد و در مضرتها

قوی تر از آب آن و مصلحش مربا کردن آن است با عسل و قطور آب آن در احلیل و فرج جهت حرقه البول و جراحات مجاری بول به غایت مفید و بریان کردن آن در آتش به قدری که رنگش تیره شود جهت قطع اسهال مزمن مجرب است خصوصا چون جوف آن را خالی کرده جوز بوارا ریزه نموده در آن جای داده پخته باشند و مضر احشای ضعیفه و مخشن قصبه ربه و مورث رعشه و سرفه و قولنج خصوصا جرم غیر مربای آن و مصلحش عسل و انیسون و امثال آن و قدر شربت تاز آب آندر تداوی تا سی درهم است ورب به ترش در اول سرد و خشک و قابض و قاطع قی و اسهال ماری و مانع صعود بخارات و مسکن تشنگی و حرارت و در معده و امعائی که خلط موجود باشد مسهل بعصر و مضر صاحب سعال است و رب به شیرین قریب الاعتدال و یبوست در آن غالب و قبض آن کمتر از قسم ترش و در جمیع افعال مثل آن و در احشای ضعیفه انسب از آن است و قدر شربت هر یک از آن تا بیست درهم است و شکوفه تازه به معتدل و با قوه قابضه و مسکن درد سر و غلیان حرارت و مقوی دماغ و دل و معده و مربای آن جهت تقویت احشاء و سینه و دل و خفقان هار و منع صعود بخارات مؤثر و ضماد جرم به و شکوفه آن به دستور و برگش جهت حبس فضلات از انصاب به اعضاء و اورام حاره چشم و سایر اعضاء و تضمید برگ آن جهت تخفیف زخمها نافع است و پرزی که بر روی به میباشد که زغب و خمل گویند بسیار قابض و به غایت مضر حلق و صوت است و ذرورش جهت نرف الدم جراحات مفید و خاکستر شاخهای نازک درخت به و برگهیا تازه روئیده آن در همه افعال بهتر از توتیا و جهت سلاق و حکه و سبل و دمه و جرب نافع است.

و روغن به که آب مطبوع مهری آن را با ضعف آن روغن زیتون جوشانیده باشند تا روغن خالص باقی ماند سرد و قابض و جهت جرب رطب و بهوسه سر و نمله و قروح دهان و دواروطنین و ماندگی و حرقه رحم و بول و منع ادرار عرق مفید و آشامیدن آن جهت نفث الدم و صداع حار ورم جگر و اسهال مزمن و زحیر حار و قرحه امعاء و رفع سم ذراریح و دود خشب الصنوبر نافع و حفته آن نیز همین اثر را دارد و روغنی که از شکوفه به بطریق روغن گل سرخ ترتیب دهند در افعال ضعیفتر است و به دانه در دوم سرد و تر با اندک قوه قابض و لعاب آن جهت خشونت حلقوم و حلق و سرفه حاره و یابسه و تسکین حرارت معده و تبها و سوزش زبان و دهان و یبوست آن و طلای آن جهت سوختگی آتش و رفع ضرر حرارت آفتاب بغایت نافع و مضغ دانه آن جهت رفع کندی دندان مفید و مغز دانه به مبهی محرورین و موافق اعضای تنفس و جهت سل و قرحه امعاء و سعال و گرفتگی آواز نافع و قدر شربتش دو مثقال و از لعاب آن تا ده مثقال و مضعف و مرخی معده و مصلحش در محرورین شکر و در مبرودین رازیانه و به دلش بزرقطناست.

به در اخبار

وقتی خواص سیر را میخواندید از بس خاصیت آن را شمردیم تعجب کردید و شگفتی بیشتر اینکه در اخبار چندان به آن توجه نشده و اتگر شده به دست ما نرسیده است در اینجا بر عکس خواص به را میبینیم که در چند سطر خلاصه شده ولی در اخبار بخی خواص چندی از آن اشاره گردیده و ناچار قدرت بحث از آن فقط اندکی

داریم لذا به اختصار ذکر و میگذریم.

در اینکه ویتامین A در ضعف چشم اثر مفیدی داشته و ویتامینهای B برای اعصاب سودمندند شکی نیست و در اینکه هر دو در به بسرشاری وجود دارند اشکالی نمیباشد نبی گرامی فرمودند بخورید به و بین خود به عنوان هریه بفرستید زیرا به چشم را جلا میدهد و درخت دوستی در قلبها مینشانند و به زبان حامله اتان بخورائید که فرزندانتان زیب (صورت و اخلاق) گردند (كلوا السفرجل و تهادوه بینکم فانه یجلو البصر و ینبت الموده فی القلب و اطعموه حبلا- کم فانه یحسن اولادکم) و فراوانی ویتامینهای B آن در جوارقندهای مخصوص به سبب شده به در اسلام به عنوان میوه شجاع کننده معرفی شود: حضرت علی فرمود السفرجل قوه القلب و حیوه الفؤاد و یشجع الجیان (به قوت قلب و حیات دل و شجاع کننده ترسوهاست) و حضرت صادق فرماید به چهره را زیبا و قلب را پر میکند (السفرجل یحسن الوجه و یجم الفؤاد) و جالب کلمه یجم میباشد زیرا در طب به بیماریهای اشاره شده که قلب کاملاً از خون پر نمیشود و حضرت به را رافع این اشکال معرفی فرموده است و باز فرمود همانگونه که دست عرق پیشانی را پاک میکند خوردن به اندوه را از آدمی میزداید (السفرجل یذهب بهم الحزین کما تذهب الید بعرق الجیین) و به مفرح معده و مقوی قلب است (السفرجل یفرح المعده و یشد الفؤاد) و کسیکه حزین نبود و معده شادمان و قلب محم و بدون ترس داشت و اعصابی آرام سراسر بدنش را گرفته یقین است از عقل بنا بر آنچه عقل سالم در بدن سالم است برخوردار بوده و حتی میتواند با دشمنان هم مروت

داشته باشد کما آنکه حضرت صادق میفرماید بر شما باد خوردن به که عقل و مروت را زیاد میکند (علیکم بالسفرجل فکلوه فانه یزید فی العقل و المروه) و حضرت علی فرمود خوردن به قوت را زیاد و ضعف را برطرف میسازد (اکل السفرجل یزید فی قوه الرجل و یذهب بضعه) و باز فرماید خصلتهائی در به است که در سایر میوه ها نیست و از آن جمله شجاع ساختن ترسوهاست (ان فی السفرجل خصله لیست فی سایر الفواکله ... هو یشجع الجبان و نیز از آن حضرت است که به قوت قلب ضعیف و پاکیزه کننده معده و محکم کننده یا زود درک کننده دل بوده ترسوها را شجاع و فرزندان را زیبا میسازد (اکل السفرجل قوه للقلب الضعیف و یطیب المعده و نذکی الفؤاد و یشجع الجبان و یحسن الولد) و از حضرت صادق است کسیکه به بخورد تا چهل روز حکمت را خئای تعالی بر زبانش آورد (من اکل سفرجله انطق الله الحکمه علی لسانه اربعین بوما) و فرمود کسیکه ناشتا به بخورد آبش پاکیزه و صورتش زیبا میشود (آبش پاکیزه میشود کنایه از زیادی منی یا قوه باه است) من اکل السفرجل علی الریق طاب ماءه و حسن وجهه و از حضرت علی است که بوی به بوی پیامبران است (رائحه السفرجل رائحه الانبیاء) و حضرت رضا فرماید بر شما باد بخوردن به برای زیاد شدن عقل (علیکم بالسفرجل فانه یزید فی العقل) و نبی گرامی فرمودند بر شما باد بخوردن به که قلب را جلا- داده و تاریکی و گرفتگی سینه را برطرف میسازد (علیکم بالسفرجل فانه یجلو القلب و یذهب بطحاء الصدر) و فرمودند به چهره را مصفا و فرزندان را نیکو میسازد (کل السفرجل فانه یصفی اللون و یحسن الولد)

و باز فرمودند به را سه خصلت است دل را پر و بخیل را سخی و ترسو را شجاع میسازد (کل السفرجل فان فيه ثلث خصال یجم الفؤادو یسخی البخیل و یشجع الجبان) و به حضرت علی فرمودند کسیکه سه روز ناشتا به بخورد ذهنش روشن و اندرونش پر از علم و حلم شده از کی ابلیس و لشکریانش نگاهداری میشود «یا علی من اکل السفرجل ثلثه ایام علی الریق صفا ذهنه و امتلاً جوفه حلما و علما و وقی من کید ابلیس و جنوده».

### کاسنی

از تیره کمپوزه ها و از دسته زیاه گلی ها بوده و دارای انواع مختلفی است که فقط دو نوعش کشت میشود (کاسنی فری- کاسنی وحشی)

کاسنی فری گیاهی است یک ساله با برگهای زیاد و به هم پیچیده و مانند گلبرگهای گل سرخ تمام برگها به دور ساقه بسیار کوتاهی قرار گرفته نسبتاً بزرگ و آبی رنگند و تکثیرشان با بذر است که کشیده و نوک تیز و از طرف دیگر کرکدار میباشد. کشت آن نباید از ۱۵ فروردنی و نوبت دوم در اواخر خرداد دیرتر گردد.

برگهای کاسنی را باید قبل از مصرف سفید نمود بدنی طریق که با نوح بر گهارا به هم پیچید تا از رسیدن نور به داخل بوته جلوگیری شود ولی برگ سفید را نمیتوان نگهداری نمود زیرا زود فاسد میشود.

کاسنی تلخ یا وحشی گیاه دائمی است با برگهای پهن و کمی کشیده سبز تیره و کمتر به طور مستقیم به مصرف خوراکی میرسد.

برگ کاسنی مقدار زیادی مواد قندی نشاسته ای به خصوص اینولین و کمی مواد سفیده ای و مقدار زیادی پتاسیم و مقداری کلسیم - منیزیم - آهن و اندکی ویتامین آ و ب و مقدار زیادی ویتامین ث دارد.

کاسنی تقویت کننده - مشهی - مقوی معده - ملین - مدر یوده و جوشانده اش در هلند به گاوهای که وضع حمل دارند برای سهولت زایمان می دهند - تب بر - تصفیه کننده خون و تقویت کننده دستگاه گوارش است.

کاسنی خنک کننده بوده معده را تقویت کرده و ترشح آنرا زیاد میکند و از مقدار قند خون در مبتلایان به بیماری قند میکاهد دم کرده کاسنی وحشی (۱۰ گرم درصد گرم آب) کبد و کلیه را تحریک و فعال میسازد.

قسمت مورد استفاده کاسنی برگ تازه و ریشه خشک شده آن است. ریشه کاسنی شامل موسیلاژ، اینولین قندهای مختلف (گلوکز - لولز - و ساکارز) مقدار کمی تانن - اسانس - یک ماده رزینی - شیکورین و نترات پتاسیم می باشد. مطبوخ کاسنی محلل بلغم معده و رافع صفرای زیادی بوده برای کبد و طحان و کلیه مفید است. از کاسنی داروی مسکن جهت سل ریوی درست مینمایند.

مصریان قدیم از ریشه آن غذاهای خوشمزه تهیه میکردند و رومیان قدیم نیز ریشه اش را میخوردند و فرانسویها جهت خنثی کردن اثرات تحریک آور قهوه میل مینمودند. درصد گرم کاسنی مواد زیر وجود دارد: مواد ازته ۲۰ گرم - چربی ۴/۰ گرم

گلو سیدی ۵ گرم - سلولز-فسفر- کلسیم- آهن - پتاس- و ویتامینهای C و B و کاروتن به مقدار کافی دمکرده ۲۵ گرم برگ کاسنی در یک لیتر آب برای انسداد مجاری طحان و کیسه صفرا و دردهای کبد و معده و یرقان و استسقاء و سنگ مثانه و کیسه صفرا سودمند است و به جای ۲۵ گرم اگر ۱۵ گرم انتخاب گردد مسکن خوبی است ریشه کاسنی خاصیت برگش را دارد و در شهریور از زمین بیرون آورده خشک مینمایند و دارای مقداری اینولین میباشد و جوشانده ۳۰-۲۰ گرم در لیتر ریشه اش برای تبهای متناوب و درد کبد مصرف میشود و در بیماریهای جلدی بسیار سودمند میباشد. دادن سه قاشق قهوه خوری از شربت کاسنی صبح ناشتا به کودکان تقویت کننده خوبی است و برای تهیه آن نیم کیلو شیر صاف شده ریشه کاسنی را با نیم کیلو شکر روی آتش ملایمی میجوشانند. دمکرده ریشه کاسنی بوداده به مقدار ۵۰ گرم در لیتر یک فنجان صبح ناشتا و یک فنجان قبل از خواب شب ترشحات کیسه صفرا را زیاد و جهت کبدهای تنبل نیکوست. جوشانده کاسنی ۲ کیلو در ده لیتر آب را در هلند به گاوانی که وضع حمل دارند میدهند تا آسان زایمان کنند. کاسین در خونریزیهای رحمی مصرف دارد. خمیری که از ریشه های بوداده کاسنی تهیه میشود ظرفهای برنزی را خوب تمیز میکند (لئونس کارلیه).



## کاسنی از رازی

کاسنی (هندبا) این سبزی نیز برای کسانی که مزاجشان گرم و جگرشان سوزان است نافع میباشد اما خاصیت خنک کردن و رفع عطش آن بهاندازه کاهو نیست برای معالجه سده جگر مفید است چه آنرا میژشاید و دردهای کبدی را چه حار باشد و چه بارد برطرف میسازد برای کسانی که سرفه میکنند سازگار نیست با مزاجهای سرد هم سازش ندارد. سبزیهایی که به مزاج بارد اشخاص بسازند بسیار کم است زیرا بیشتر سبزیها تیرید میکنند و تولید نفخ مینمایند چنانچه کسانی که مزاجشان سرد است بخواهند سبزیجات بخورند و به خوردن آن هم ادامه دهند باید خود را ملزم بدانند که از داروهای مقوی معده و ترکیباتی که به اصطلاح باد شکن هستند و بادها را از بدن بیرون میریزند صرف کنند کاسنیهایی که در باغ و بوستان بکارند و به موقع آب کافی به آنها برسانند رطوبت و نفخ آنها زیادت است ولی نوع بیابانی و آنها که به علت کمی آب بوته هایشان لاغرو کوچک است نفخشان کم تر و تندی و لطافتشان بیشتر است کاسنی برای معده سازگار است و چون با سرکه خورده شود بعد از فصد و حجامت بسیار سودمند و سده های کبد را باز میکند و مجاری کلیه را پاک و تمیز میسازد.

طرحشقوق (کاسنی بیابانی) این سبزی از کاسنی قویتر است.

## کاسنی در کتابی قدیمی

هندبا به فارسی کاسنی گویند و آن بستانی است و بری می باشد و بستانی آن دو قسم است یک یرا برگ بزرگ و دراز و باخسونت و مایل به تلخی و گلش کبود و بزرگ و دراز و آن را هندبای شامی نامند و تبرید و ترطیب آن زیده از قسم صغیر آن است و برگ آن کوچک است و گلش کبود و ریزه و تلخی آن غالب و آن را هنرباءالبقل نامند هر دو قسم در اول سرد و تر و با اجزاء حاره لطیفه که از شستن رفع گردد و از جهت لطافت مفرط به حسیب اختلاف هوا و زمان و مکان تغییر طعم و رنگ و طبع آن میشود و آن مفتوح سدد و مقوی جگرو مسکن حرارت خون و تشنگی و صفرا و التهاب معده و موافق جگر حار و بارد و رافع سده آن و منقی مجاری بول و گرده و آب برگ آن با آب رازیانه بهترین ادویه یریقان سددی است و چون آب آن را بجوشانند و کف گرفته با سکنجبین بنوشند جهت تبهای کهنه و تقویت معده و رفع تعفن رطوبات و با گلکند جهت تب ربع نافع و چون با قدری رازیانه کشوث بجوشانند تفتیح و اسهال آن زیاد میشود و طلای آب آن جهت اورام حاره و درد چشم و با سرب سائیده و روغن گل سرخ جهت سرطان متفرح بیعیدل و غرغره آن با خیار چنبر جهت ابتداء ورم حلق و خناق و ضماد کوبیده برگ آن جهت رمدحار مجرب خصوصا با روغن بنفشه و آرد جو و با سرکه جهت مفاصل و نقرس حار و اورام حاره بی عدیل و قدر شربت از آب آن تا نیم رطل است و مضر صاحب سرفه و مصلحش شکر است و تخم کاسنی در دوم خشک و مایل به حرارت و با اجزای بارده و

جهت تبهای صفرآوی و سدد و یرقان و خفقان و صداع و امراض جگر و با مطبوخ صندل و رازیانه جهت رفع سموم و ضعف گرده و سپرزو قطع نفث الدم و تحریک استها مؤثر و به غیر از ترطیب در سایر افعال نایب مناب برگ کاسنی و قدر شربتش از دو درهم تا پنج درهم و آن مغث و کریه الطعم و مصلحش سکنجبین و ادویه خوشبوی موافق آن و بیخ کاسنی در اول گرم و خشک و به غایت مفتوح و ملطف اخلاط و منقی مجاری غذا و مدربول و جخت تبهای مرکبه و مزمنه و تصفیه خون و رفع ورم احشاء و درد مفاصل و استسقاء و نفخ و تحلیل مواد نافع و قدر شربت از سائیده آن از یک درهم تا چهار درهم و در مطبوخ از پنج درهم تا پانزده درهم و عرق کاسنی نسبت به آب بسیار ضعیفتر است.

#### کاسنی در اخبار

یقین است آنچه را ماهم اکنون میتوانیم بدانیم سابق نمیتوانستند و بعدها بیشتر میدانند و بهترین شاهد ما اینجاست که گاهی مواجه با نوعی خوراکی میشویم مثلاً- سیر که در کتابها از خواص آن بسیار گفته شده و مطالب زیادی مربوط به سیر در دسترس است و حال آنکه در اخبار ملاحظه فرمودید چندان توجهی به آن نشده یا اگر شده دست روزگار ای بین برده و بر عکس دربارہ کاسنی است که ناوانستیم آنچنان مطالبی را پیدا کنیم که بر اخبار مربوط به کاسنی عرضه شود و آنرا توجیه علمی روز نماید و بر عکس سیر که مطلب بسیار و اخبارش کم بود کاسنی مطلب روزش کم و اخبارش بسیار و جالب بوده و جالبتر آنکه در اخبار جنبه معنوی و

روحانی به کاسنی متوجه است و در چند خبر آنرا مربوط به بهشت دانسته اند: حضرت علی آنرا خارج شده از بهشت دانسته (علیکم بالهندبا اخرج من الجنه) حضرت باقر گیاه روئیدنی بر در بهشت محسوب فرموده (الهندبا شجره علی باب الجنه) نبی گرامی نظر کردن به آن را گویا مشاهده اهتزاز و حرکتش در بهشت ملاحظه میفرمودند (... کانی انظر الی الهندبا تهتز فی الجنه) و حضرت صادق که بر هر برگی از برگهای کاسنی قطره ای از آب بهشت میلغزد (الهندبا یقطر علیه قطرات من الجنه و هو یزید فی الولد) مشابه آن است چند خبر دیگر که همه انتساب کاسنی را به بهشت تأیید میکنند و هیچ نمیتوانیم گفت جز اینکه: چون سبزیجات و میوه های بهشتی خاصیت خلد آفرینی داشته و برای همیشه در برابر انسانهای همیشه جاوید قرار میگیرند امکان اینکه کاسنی در دراز کردن عمر اثری داشته باشد هست یا اینکه چون در بهشت رنج و المی نیست و کاسنی هم بنابر آنچه حضرت رضا فرموده هزاربیماری را از بین میبرد از این جهت مشابه گیاهان بهشتی میباشد و امکان دیگر اینکه چون خاصیت بدست آوردن مال فراوانتر و اولاد بیشتر به انسان داده الدنیا مزرعه الاخره را آباد میسازد تعلق خاصیتش تا به بهشت هم کشانده میشود. و آنچه واقعیت دارد اینکه نباید جز این انتظار داشت که آیندگان بیایند و اینگونه مطالب را روشن سازند.

در اخبار میخوانیم که بهشت زیر قرم مادران است یا بهشت زیر سایه شمشرهاست یا بهشت ... و مقصود همه این است که فعالیتهای

خداپسندانه و آنچه سبب برقراری عدالت های اجتماعی، فردی اعتقادی میشود حاصلی از بهشت است و حتی ممکن است یکی در مجالست با دیگری بهشتش باشد و با دیگری چون دوزخ و کاسنی گیاه بهشتی است به همین جهت که مال و اولاد را میتوان به حسن و نیکوئی زیاد کرد مشابه آنکه بهشت تحت سایه سیوف و شمشیرهاست.

از جمله خواص کاسنی اثرات گوناگونش بر دستگاه گوارش بود (مقوی معده، ملین، زیادکننده ترشح آن و ...) و لذا کمتر اتفاق میافتد چنین خوراکی در امعاء قرار گیرد و آدمی به قولنج مبتلا شود حتی خاصیت سودمندش را بر اعضاء وابسته به صفراء نیز ملاحظه فرمودید تا آنجا که میتوان گفت کاسنی در شکم باشد، نه قولنج روده ای نه صفراوی پیش نخواهد آمد و حضرت صادق تقریباً همین مطلب را بیان فرمود که: هر که شب را بخوابد و در شکمش هفت برگ کاسنی باشد در آن شب از مرض قولنج در امان است (من بات و فی جوفه سبع و رقات من الهندبا امن من القولنج لیلته تلک انشاءالله) و حضرت رضا فرمود کاسنی شفاى هزار بیماری است و هیچ دردی در شکم انسان نیست مگر اینکه کاسنی آن را ریشه کن میکند. بعضی دوستان حضرت مبتلا به تب و دردسر میشدند و حضرت کاسنی میطلبید و امر میفرمود که آنرا بکوبند و روی کاغذ ضماد میکرد و روغن بنفشه روی آن میریخت و بر سر آن شخص میگذاشت و میفرمود که کاسن یسر درد را ریشه کن کرده از بین میرد (الهندباشفاء من الف داء مامن داء فی جوق ابن آدم الاقمعه الهندباء قال و دعا به یوما لبعض الحشم و کان تأخذه الحمی و الصداع فامر ان یدق و صیره علی قرطاس و صب علیه دهن

البنفسج و وضعه علی جینه). موضوع جالب مربوط به کاسنی همانطور که گفته شد در اخبار به چند عدد میرسد و یکی از آنهاست که حضرت صادق و حضرت رضا میفرمایند خوردنش باعث زیادی هم مال میشود و هم اولاد (الهندبا یقظ من الجنه و هو یزید فی الولد - علیکم با کل بقله الهندبا فانها تزید فی المال والولد- من احب ان یكثر ماله و ولده فلیدمن اکل الهندبا من ادام اکل الهندبا باكثر ماله و ولده) که در خبر اول و آخر که مربوط به حضرت صادق است اولی زیادی در اولاد و دیگری زیاد شدن مال و اولاد را به شرط ادامه در خوردن کاسنی دانسته اند و حضرت رضا نیز در اول به خوردنش برای زید شدن مال و اولاد دستور میفرماید و در دومی به ادامه در خوردن امر میفرماید و به نظر میرسد خوردن کاسنی با شستشویی که از معده میکند نگذارد سموم تدریجی از معده و روده وارد شده آدمی را مسموم و آن هم به طور ازمان زهر آگین سازد و از طرفی روی هوش و فراست هم مؤثر باشد و چنین آدمی توانائی در فراهم آوردن و وضع اقتصادی شایسته و جمع مال حلال و به تناسب مال داشتن به خوب تربیت کردن فرزندان چند نیز پردازد و البته کسیکه به مسمومیت مزمن مبتلا نبوده و با نشاط باشد صورتش نیکو و آمیزشش برقرار است و حضرت صادق در این باره فرموده است علیک بالهندبا فانه یزید لی الماء ویحسن الوجه (که خوردن هندبا یعنی کاسنی آب مخصوص رازید و چهره را نیکو میسازد) مردی خدمت حضرت صادق از هیجان سر و دندان و ضربان در چشمش که حتی منجر به التهاب و ورم صورتش شده بود شکایت کرد حضرت فرمود کاسنی را بگیرد و بفشارد و

به آبش از شکر طبرزد مساوی یا بیشتر بیفزاید و بخورد چنین کرد و عافیت یافت (قال شکوت الیه هیجانا فی رأسی و اضراسی و ضربانا فی عینی حتی تورم وجهی منه فقال علیک بهذا الہندبا فاعصره و خذماءہ و صب علیہ من هذا السكر الطبرزد و اکثر منه فانه یسکنه و یدفع ضرره قال فانصرفت الی منزلی فعالجته من لیلتی قبل ان انام و شربته و نمت علیہ فاصبحت و قد عوفیت بحمداللہ) بیماران را که میبینم با کمک پاراکلنیک، آیا چند درصدش را تشخیص میدهیم که میخواهم هم اکنون با نداشتن شرح حال بیمار و گذشت قرون و اعصار بگویم به نظر اینجانب ممکن است بیمار به هیپرتیروئیدی دچار بوده مخصوصا که هیجان و علائم چشمی هم داشته و این امکان هم هست که چون نتیجه خیلی سریع و خوب بوده به عدم تعادل اعصاب نباتی (نور و وژ تاتیف) دچار بوده که منتظر دقت اساتید و نظریه های صائب آنانم.

معجزه ای از اخبار

چهارده قرن پیش در نظر آورید زمانی که در پیدایش فرزند آنچه مطرح نبود اینک:

پدر در پیدایش فرزند سهمی از ماء الحیات داشته باشد و حتی تا این اواخر پسر یا دختر شدن را به زنان نسبت می دادند و هنوز هم در نقاط تاریک و دورافتاده این نسبت داده می شود چه رسد به این که در چهارده قرن قبل کسی جرئت کند بگوید فرزند در شکم مادر را پدر می تواند تغییر جنس داده پسر یا دخترش کند ولی توجه فرمائید که نبی گرامی یا امام علیہ السلام چه می فرماید: علمی است بسیار

جدید و مورد بررسی و پژوهش و تاکنون نتایج زیر را بدست آورده اند از آنجا که کروموزمهای زن  $\times\times$  است و از مرد  $\times Y$  و شرح مبسوطش در جلد اول (جنین شناسی و اسلام) داده شد که اگر  $\times$  مرد با  $\times$  زن جمع شد موجود  $\times\times$  و زن است و در غیر این صورت جنین مرد خواهد بود و  $\times Y$  امروز پس از بررسیهای به مطالب زیر دسترسی یافتند: با نیروی الکتریسته میتوان اسپرمهای محتوی  $\times$  را در یک قط و آنچه  $Y$  دارد در قطب دیگر جمع آوری کرد و با تلقیح آنها که  $Y$  دارند پسر به وجود آورد و نیز پیدا کرده اند عناصری را که رسوب دهنده اسپرمهای  $\times$  دار و در نتیجه زیاد شدن  $Y$  داران می باشد و فرزن در نتیجه پسر خواهد بود (یا برعکس) و نیز به اینجا رسیده اند که بعضی عناصر حرکت اسپرمهای دارنده  $Y$  را زیاد می کدن (یا  $\times$  را) و چون حرکت یکی شدید و سریعتر گردید زودتر به وصال و به تخمک رسیده فرزند را پسر یا دختر خواهد ساخت و چه شگفت انگیز است که امروز به اثر قطعی موارد غذایی بر پسر یا دختر شدن ایمان کامل دارند در صورتی که چهارده قرن قبل حضرت صادق فرمود آنان که از کاسنی استفاده می کنند فرزندانشان بیشتر پسر خواهند بود و مال و اولادشان نیز با زیاد خوردن کاسنی زیاد خواهد بود (من سر آن یکثر ماله و ولدله الذکور فلیکثر من الهنبا) آیا متوجه کلمه کسی که (من) شدید در صورتی که اغلب موارد برای خوردنها یا دستور بخورید بود یا بطریقی که ضمیر مذکر آورده می شد و دلیل بر غایب بودن و شامل زن شدن، در صورتی که اینجا کلمه من آورده شده و خود میرساند که در روزگار آینده نه تنها با دخالت در کروموزمهای اسپرماتوزئید



می توان جنسیت را به طرفی دلخواه متمایل ساخت بلکه به وسیله ای که به طور قطع یکی از آنها اثر غذایی و شیمیائی است می توان بر تخمک ها نیز عملی انجام داد و جنس مورد پسند را تعیین کرد زیرا من در مواردی آورده میشود که هر نوعی از آدمی را از زن و مرد - سفید و سیاه - و ... وحتى احتمالا- عقیم و عاقر را نیز شامل می گردد تا بعد علم چه کند! (در جلد بهداشت نسل در این باره صحبت خواهم کرد ولی اشاره نمایم: با کمک الکتروفورز توانسته اند اسپرماتوزئیدهای نرو ماده را جدا کرده برای تلقیح مصنوعی به کار برند با استفاده از مبنای انتخاب آنتی ژنیک نوعی از اسپرماتوزئیدها را راسب میدهند و نوع دلخواه را انتخاب می نمایند - هر چه تلقیحاً آمیزش به زمان تخمک گذاری نزدیکتر باشد امکان پسر شدن بیشتر بوده و کسانی که PH خونشان پائین است بیشتر از دختر بهره دارند (۱) و چه بسارند حتی فاضهائی که دخالت در امر مذکور دارند یا غذاهائی که خورده میشود و حتی کسب های در محیط مخصوص چنانچه طبق بررسی به عمل آمده حتی یک پسر در ازدواج کلیه مردان قورباغه ای کشورهای دیده نشده و همه صاحب دختر یا دخترانی هستند).

مردم منتظرند در ردیف پدرجدشان تا حضرت آدم نابغه ای و حتی معنوی را پیدا کنند و خود را به او منتسب سازند . محمد بن عبدالله و دختر والاگهرشان صدیقه کبری نزد مسلمین مقام والائی داشته و دارند و آنچه در اینجا گفتنی است این که ندیدم کسی از غیر مسلمین که شرح حال و کار نبی گرامی را خوانده باشدو آن بزرگوار را به شرافت و کمال و فضیلت یاد نکنند و با این حال هم اکنون بسارند کسانی که از اولاد زهرایند و دوست ندارند که به آنان گفته شود در ردیف خاندانی و فامیلی تا حضرت آدم جائی و افتخاری هم به نام محمد بن عبدالله هست و به عناوین مختلف از این فضیلت فرار میکنند یا کلمه سید را از جلو نامشان حذف میکنند یا نام فرزندانشان را به نامهای سید اردشیر و سید بابک سید لوئی سیدژرژ می گذارند و گرچه باید عمل اشخاص را منظور داشت نه نامشان را ولی در بهداشت نسل به اثر و اهمیت نامگذاری اشخاص و فرزندان اشاره ای خواهم کرد به هر صورت این بود مختصری از سید آدمیان که در جلد هشتم گفتم: سید کسی است که خویش بهتر از دیگران است و اگر رو به فساد رود چون روها متوجه اوست مفسدترین خواهد شد و این مثل را برای این آوردم که نبی گرامی گوشت را سید طعامها در دنیا و آخرت معرفی فرموده بودند و گوشت هم همینطور است وقتی تازه و خوب باشد بهترین هضم و جذبها را داشته به کسی آزاری نمی رساند و چون رو به فساد گذاشت مفسدترین طعامها خواهد بود و کاسنی را باز نبی گرامی سید سبزیجات معرفی فرمودند و اگر

خواستید علتش را بدانید به جلد قبل که اما انار را سید میوه های رنگین معرفی فرموده بود مراجعه فرمائید و عیجب اینجاست که نبی گرامی فضل کاسنی را در برابر سبزیجات چون فضیلت خودشان بر سایر مردم معرفی فرمودند (انما هی معتدله و فضلها علی البقول کفضلنا علی الناس) (الهند با سید البقول - کاسنی سید سبزیهاست).

## کرفس

دم برگهای آن مصرف غذایی دارد و در کرفس قمری از ریشه ضخیمش که روی زمین قرار گرفته استفاده میشود.

از خانواده چتریان با برگهای نسبتاً بزرگ ۲۵-۵۰ سانتی دارای تضاریس زیاد و دمبرگهای کلفت و گلهای کوچک سفید رنگ به شکل چتر می باشد. تکثیرش با بذر است که کوچک و سه گوش و سبک و خاکستری بوده تا هفت سال قدرت رویش خود را حفظ می کند.

در نواحی معتدل و سرد و مخصوصاً نقاط کوهستانی کشت می شود.

دارای ۶ درصد مواد قندی نشاسته ای ۱-۶/۱ گرم سفید زیادی کلسیم (۷۸/۰ گرم در کیلو) و پتاسیم (۱۶/۳ گرم در کیلو) و آهن - سدیم - منیزیم به صورت فسفاتها - کلرورها - یدور می باشد منگاز و سلولز نیز دارد.

کرفس در بدن ایجاد اسید اگزالیک می کند و هر صد گرمش ۳۱ کالری حرارت می دهد.

ویتامین ث و آ در کرفس زیاد بوده ناچیزی ویتامین پ دارد

کرفس مدر بوده برای ضعف عمومی و عوارض ناشی از مالاریا مصرف می شود.

دارای اسانس به نام آپیولین میباشد.

کرفس نزد یونانیان قدیم به سبزی ماه معروف و آن را آرامبخش اعصاب و درمان درد دندان دانسته برگ خشک آن را روی محل درد میگذاشتند.

کرفس خام و پیاز و اب لیمو در زکام مؤثر است مخصوصا اگر چند روز سالاد کرفس خورده و از نشاسته پرهیز شود. آب کرفس هم در رفع گرفتگی صدا به شرط آن که مواد نشاسته ای با آن خورده نشود و در عوض با آب کرفس پیاز میل شود مؤثر می باشد و اگر بهجای پیاز آب لیمو اضافه شود و غرغره نمایند در گلو درد و ورم لوزها اثر می نماید.

خوردن آب کرفس با کمی آب لیمو سه تا چهار بار در روز در آستم به شرط تنفس و تهویه خوب مؤثر می باشد.

خوردن کرفس و ضماد کرفس رنگ های پریده را اصلاح می کند.

مخلوط آب کرفس و پیاز و سیر و آب لیمو ترش و روغن زیتون برای قولنج های کلیوی مؤثر بوده و مدر است.

دردهائی که به علت زیاد شدن اسید اوریک در نقاط بدن به وجود می آید با ضماد (مخلوط کرفس و آرد برنج) تسکین می یابد و خوردن مخلوط باید که در قولنج مؤثر است در دردهای رماتیسمی اثر می کند و برای نقرسی ها نافع است.

برگ کرفس و ساقه متورم کرفس پخته مصرف میشود و خام آن هضمش بسیار سخت و پخته اش سهل می باشد به اشخاص در

حال نفاخت و ارتر تیک ها که اداراشان کم شده و سنگ کلیه ایها و تورم کلیه داده می شود و اگر با بقولات پخته شود مدر خوبی است.

ترکیبات برگ کرفس درصد: آب ۳/۹۳ پروتئین ۱/۱ چربی ۲/۰ قندی نشاسته ای ۳/۴ - اسید مالیک ۱۷۰ میلی گرم - اسید سیتریک ۱۰ میلی - اسید اگزالیک ۵۰ - اسید اوریک ۱۵ - پورین ۵ - سدیم ۹۶ - پتاسیم ۲۹۱ - آهک ۵۰ مانیزوم ۲۷ - آهن ۵/۰ - فسفر ۴۰ - گوگرد ۲۲ کلر ۱۳۷ - ویتامین B۱۰۳/۰ ویتامین B۰۳/۰ نیکوتیل آمید ۳/۰ ویتامین C۷ و ویتامین E ۴۶/۰ میلی گرم.

هر صد گرم برگ کرفس ۲۰ کالری ایجاد مینماید.

ترکیبات ساقه کرفس در بررسی دیگر درصد: آب ۸۸ پروتئین ۷/۱ - چربی ۳/۰ - قندی نشاسته ای ۹ گرم اسیر اکسالیک ۶۲۰ - سدیم ۱۱۰ - پتاسیم ۳۰۰ - کلسیم ۵۰ - آهن ۸/۰ - فسفر ۷۰ میلی گرم و هر صد گرم ۴۶ کالری ایجاد مینماید (ترکیبات گیاهان اغلب از کتاب راهنمای تغذیه قسمت اول نقل شد).

کرفس چون معطر است غذا را خوشمزه میکند خون را تصفیه مینماید و اشتها را تحریک میکند مدر بوده برای سنگ مثانه و نقرسها مفید است .

کرفس ضد رماتیسم است و مثانه و کبد را شستشو میدهد برای تنگ نفس و زکام و کم شیری مفید است . آب کرفس عمل گوارس را تسریع و اشتها آور است.

کرفس مشهی زنان و مشتهی زنان و مردان . آب کرفس لاغر کننده

است و تا ۱۰ ساعت در یخچال میتوان نگهداشت. کرفسی بکه ریشه آن مانند کلم قمری است برای بیماران کبد - کلیه - مثانه - امراض قلبی و بیماریها یعصبی و کسانیکه کار فکری دارند خوب است کرفس خام برای گوارشهخای ضعیف سخت است . رماتیسمها باید ۲۱ روز هر روز یک لیوان آب کرفس بخورند (کرفسی که در آب جوشانده اند) جوشانده سی گرم در لیتر برگ کرفس برای گرفتگی صدا و بیماریهای ریوی نافع است و چون مقوی و مدر میباشد در ضعف معده -نقرس - استسقاء -یرقان - درد مفاصل و بیماریها یخنازیری مؤثر است. جوشانده ۲۵۰ گرم ساقه یا برگ یا پوست کرفس قمری در لیتر را که صاف و سرد کرده اند که چون عضو سرمازده را در آن بگذارند قابل تحمل باشد و بعد ۱۰ دقیقه عضو سرمازده را در آن گذاشته ماساژ دهند و سپس بدون اینکه در برابر جریان هوای آزاد قرار گیرد ۲-۳ مرتبه در روز آنرا حمام دهند عارضه به کلی برطرف میشود.

شیره برگهای کرفس در تبهای متناوب مالاریائی - غرغره در دهان و حلق زخم شده و به صورت کمپرس در اولسرههای سرطانی و زخمهای شدید مورد استعمال دارد. دمکرده یک قاشق قهوه خوری تخم کرفس در یک فنجان آب جوش مقوی معده است. برگهای کرفس را له کرده با نمک و سرکه مخلوط نمایند جهت گال و جرب نیکوست.

## کرفس از رازی

کرفس بسیار گرم است و دفع ادرار را زیاد میکند ترشح شیر را در مادران میافزاید و اگر مادر شیرده در خوردن آن زیاده روی کند ممکن است مبتلا به صرع گردد، این سبزی هم سبب نعوظ و نیرومندی غریزه جنسی است، نوع کرفس باغی برای معده بسیار نافع و برای معالجه قی نیز مفید است. نفخ آن کم و زودگذر است کسانیکه مزاجشان سرد است آنرا به خوبی تحمل میکنند و نیازی به خوردن داروی ضد ندارند مگر آن که در خوردن آن از حد اعتدال خارج شوند در این صورت باید از داروهائی استعمال نمایند که نفخ را زایل میسازد. برای مزاجهای گرم کافیت اندکی آنرا با سرکه آلوده نمایند تا علاج نفخ شود.

## کرفس در کتابی از قدیم

کرفس بر دو قسم است: فطراسالیون یونانی و به معنی کرفس کوهی است و آنرا کرفس صخری و کرفس ماقدونی نیز نامند و تخم آن شبیه بنانخواه و خوشبوتر از آن و تند است و بهترین اجزاء آن تخم آن و در سیم گرم و خشک و قاطع لزوجات و مدربول و به غایت در ادرار حیض قوی الاثر و مخرج جنین و محلل نفخ و مقاوم سموم بارده و مبهی و بغایت مفتح و جهت مغص و درد پهلو و در جمیع افعال قویتر از سایر اقسام کرفس است و با فعل تخم کرفس نبطی را به جای آن استعمال میکنند و آن مدر و مائل بدر ازی و بقدر فلفل و بیرون سیاه و اندرون سید و مایل به زردی و تند طعم و برگ

نبات آن عریض و با اندک حدت و چتر گل آن مثل چتر شبت و در تنکابن و ابلهیم نامند و این قسم را بعضی ضعیفتر از فطراسالیون دانسته اند و جمعی مثل آن میدانند و آن مدر عرق و رافع عرق النساء و تهییج و فرزچه آن مسقط جنین و در سایر افعال مثل سایر اقسام کرفس است.

کرفس غیر صخری تخمش شبیه به زیره است و بیخش باریکتر از بستانی و قسم نبطی را کرفس شبوی و مشرقی و کرفس عظیم نامند ساقش مجوف و دراز و مایل به سرخی و برگش عریض و چتر آن مثل شبت و تخمش قریب به شکل قرطم که تخم کافشه باشد و سیاه و مصمت و با عطر به فطراسالیون شبیه تر از سایر اقسام و تند و بیخش سفید و بزرگ و خوش طعم و در خواص ضعیفتر از بستانی است و کرفس بری را برگ عریض میباشد و هر چه قریب به زمین است منحنی به طرف بیرون و با اندک رطوبت جسیده و تندی اندک و خوشبو و مایل به زردی و ساقش با صلایه و تخمش متریر و شبیه به تخم کلمی و مسایه و اتند و چتر آن مانند چتر نبطی و در سنگلاخها نو تپه ها میروید و در افعال قریب به فطراسالیون است و مدر عرق و جهت عرق النساء و تهییج نافع و حمول آن در اسقاط جنین مؤثر است و کرفس اجامی و کرفس مائی و نهری در میان آب و در کنار آن میروید و در قوت ضعیفتر از سایر اقسام است و کرفس بستانی برگش مائل به تدویر و شبیه به برگ گشنیز و از مطلق کرفس مراد آن است و تخمش ریزه تر از سایر اقسام است و تیره رنگ و اند و با عطریه و در مقدار قریب بانیسون است و بیخش بزرگ و سیاه و قویترین اجزای آن است و بعد از آن تخم آن در اول دوم گرم و خشک و بغایت



مفتح سده جگر و سپرزه و مدربول و حیض و منقی کرده و مثانه و از قوه ادرار مخرج جنین و محلل ریاح و نفخ و مبهی و محرک باه و اشتها و قوی و رافع حرت ادویه و معاون عمل ادویه مسهله و رافع سجع و جهت ربو و ضیق النفس و فواق و برودت احشاء و در د پهلوی و رکین و خصیه و لرز بلغمی و عرق النساء و تشکنگی بلغمی و مغص و گداختن سنگ مثانه مفید و آب آن را با آب انار و شکر بجوشانند جهت سموم مشروبه نافع و خوردن کرفس قبل از گزیدن عقرب و هوام و به دستور بعد از آن سبب سرعت تأثیر سمیه آن میگردد و رافع ضرر خوردن مردار سنگ و امثال آن است و ضماد آن محلل اورام و با آرد جو جهت ورم چشم و طلای عصاره آن را تا یک هفته با روغن گل سرخ و سرکه جهت جرب مجرب دانسته اند و به دستور با گوگرد و بوره سرخ بغایت نافع است و با نوشادر و عسل جهت ثلیل و رفع آثار نافع و بیخ و برگ آن که با عسل پرورده باشند مقوی معده و مسکن غثیان است و پرورده آن به سرکه موافق محرورین و مقوی معده و احشاء و مفتح سدد و محرک صرع مصروعین و مفسد شیر و باعث صرع مولود و خفت عقل آن و تازه آن نفاخ و مصلحش انیسون و قدر شربت از بیخش در مطبوخات پنج درهم و از عصاره آن تا پانزده درهم و از جرم آن تا سه درهم است و تخم کرفس بستانی در تفتیح قوی تر از سایر اجزا و جاذب فضول به معده و رحم و هاضم غذا و در سایر منافع مانند بیخ آن و مضرریه مصلحش جاماما و گویند تخم کاسنی است و مورث سجع و مصلح آن کتیرا و قدر شربتش یک درهم و بدلش نانخواه و زیره است و چون در هر رطلی از آب انگور یک مثقال

تخم کرفس تابستانی یا فطراسایون کوبیده اضافه کنند و به دستور در هر رطلی از شراب نیم مثقال مخلوط کرده بعد از سه ماه استعمال نمایند جهت تقویت معده و تحریک اشتها و عسر بول نافع است و چون نیم مثقال آن را با نیم مثقال نانخواه و یک مثقال شکر تناول نمایند جهت تقویت معده و رفع ریاح محرب است.

#### کرفس در اخبار

از نبی گرامی است علیکم بالکرفس فانه لو کان شیء یزید فی العقل فهو (از کرفس بخورید زیرا اگر غذائی در تقویت عقل مؤثر باشد کرفس است) با توجه به اینکه کرفس دفع سمومی چند مینماید و با مدر بودنش زیادهای را خارج میسازد و در نتیجه خونی معتدل به مراکز عالیه عصبی میرسد خونی سرشار از عناصر مفید برای تغذیه به ویژه کلسیم فراوانی که در کرفس است (۷۸/۰ گرم در کیلو) و قبلاً اثر کلسیم و فسفر و ... را در تغذیه اعصاب گفتم و در گرجای شبهه ای نیست که با رسیدن خون تصفیه شده به وسیله کرفس به مغز و خونی که پر از عناصر مفید تغذیه ای اعصاب به وسیله کرفس گردیده مغز بهتر میتواند فکر کند و رو به کمال و در حقیقت عقلش زیاد شود و در روایتی است که کرفس قوه حافظه را سرشار و قلب را تیز و باخرد و دیوانگی و جنون و پیسی را برطرف میسازد (انه الکرفس یورث الحفظ و یذکی القلب و ینفی الجنون و الجذام و البرس) که دخالت کرفس در حافظه و هوشیاری قلبو با داشتن عناصری که ذکر شد بویژه کلسیم و ... و با توجه به تصفیه ای که انجام میدهد و با پیوستگی بین جنون و اعصاب و اثر

کرفس بر اعصاب و ارتباط عناصر منیزیم و گوگرد و کلسیم کرفس بر پوست شاید بتوان آنرا پاک کننده برص دانست و به هر صورت باید منتظر تحقیقات بهتر و بیشتری بود.

### باز از کرفس

مجبور نیستم همه اخبار را بیاورم و شرح بدهم و با اصطلاح سفره نچیده بهتر از سفره ای اساکه بد چیده شود و در هر مورد این مطلب وارد است که میبایستی یک هیئتی باشند از دانشمندان گیاه شناس - حیوان شناس - پزشک - داروساز و ... و بنشینند و از اخبار و احادیث بحث کنند مخصوصاً وجود کسانی که سنجش اخبار را بررسی مینمایند و در عل الرجال واردند و مفسرین در این هیئت بسیار ارزشمند است و اگر چنین هیئتی تشکیل و آیات و اخبار را مورد بررسی و مذاقه قرار میدادند کتاب بسیار خوبی تهیه میشد نه اینکه کتاب را بنده بنویسم که حسن ظنی حتی درباره پزشکی خود هم ندارم چه رسد به بررسی معارف اسلامی و ... به هر صورت هم اکنون به بحث مختصری از یک خبر از امام مدفون در ایران حضرت رضا میپردازم با توجه به اینکه در هر مطلب کلمه احتمال و شاید باید آورده شود! حضرت فرمود (لیس من دابه الا - وهی تحبک به) و سخن از کرفس است و اینکه هیچ جنبنده ای نیست مگر آنکه کرفس را دوست دارد. البته با توجه به کلمه حب میتوان گفت بعضی دوست میدارند آنرا بخورند و برخی آنرا به خود بمالند و عده ای که زیر سایه اش بخوابند و گروهی ... و به هر صورت این سخن مرا همیشه به یاد داشته باشید که به اندازه خودم از اسبام میگویم نه به اندازه اسلام!

**کلم**

از خانواده کروسیفرهاست. نسبت به سرما مقاومت زیادی دارند. اغلب دو ساله اند ولی در باغ یکساله کشت میشوند مگر اینکه بخواهند از آنها بذر بگیرند.

کلمها را از حیث قسمتی که بخواهند به مصرف تغذیه برسانند به چند دسته تقسیم مینمایند: کلم پیچ - کلم گل معمولی - کلم گنغ پروکولی - کلم بروکسل یا تکمه ای - کلم سبز - کلم قمری - کلم چینی - کلم چینی نوع خاص.

برگ انواع کلم بزرگ و سبز و در نوع پیچ که آفتاب به آنها نمیرسد سفید رنگ است. گلهای آنها کوچک و گلبرگها به شکل صلیب و در همه برگ و رد کلم قمری از ساقه قطورش به عنوان تغذیه استفاده میشود.

زمین کلم باید اسید باشد ( $PH = 5/6$ ).

کلم برگ دو نوع است کلم با برگ صاف - کلم با برگ برجستگی‌دار.

کلم گل معمولی نیز دو قسم است: گل معمولی - کل. بر و کولی که در نوع اخیر غنچه گل‌های کلم نیز به مصرف تغذیه میرسد.

کلم قمری هر چه جوانتر باشد خوشمزه تر است.

کلم سبز و کلم چینی مصرف تغذیه ای ندارند و ب رای زینت یا دادن به گاو و خرگوش زراعت میشود.

تکثیر کلم با بذر است که گرد و قهوه ای است و ۵-۶ سال

قدرت کشت خود را حفظ مینمایند.

گل کلم دارای ۳/۴ - ۶/۵ درصد مواد قندی نشاسته ای ۲-۵/۲ سفیده ای - کلسیم فراوان - منیزیوم-پتاسیم- سدیم و آهن و ارسینیک و ویتامینهای آ و ب و ث و ۶ و ب ۲ است.

کلم معمولی و سایر کلمها مقدارزیادی مواد قندی نشاسته ای (تقریباً ۷ درصد) سفیده ای - ناچیزی چربی و املاح کلسیم- منیزیوم- پتاسیم- سدیم- روی- فسفر- ید- منگنز (۷۶/۰ میلی در کیلو) بوده و هر صد گرمش ۴۸ کالری حرارت ایجاد مینماید.

کلم در بدن انسان ایجاد اسیداکزالیک مینماید و لذا کسانی که سوخت و ساز بدنشان خوب نیست نباید بخورند.

کلم بعد از جعفری بیش از سبزیجات دیگر مواد معدنی و ویتامین دارد و ارزش بیشتر آن در برگهای سبزش میباشد مثلاً برگهای سبزش دو برابر برگهای مرکزی آن فسفر و منیزیوم دارد و برای مقایسه صد گرم مغز تازه کلم فقط ۵۰ میلی گرم ویتامین ث و ۴۶ میلی گرم کلسیم دارد در حالیکه برگهای سبز اعداد ۲۰۰ و ۴۲۹ میلی گرم را نشان میدهد و در این صورت کلم باز شده ارزشش بیشتر از کلم غنچه است.

کلم به اندازه کافی محتوی ویتامین ث میباشد. به اندازه دو برابر لیمو ترش و سه برابر پرتقال، برگهای کلم را خوب شستشو داده روی زخمهای واریس و دملها بگذارید مفید است.

کلم در قدیم احترام خاصی داشته و آنرا دشمن شراب میدانسته اند. لانسین (۲۳۲-۱۴۷ ق م) به مشروبخواران

توصیه می‌کرد قبل و بعد از شراب کلم بخورند تا مست نشوند.

کلم بی خوابی را درمان می‌کند رشد بچه‌ها را سریع و سردرد راتسکنی و زخمهای بواسیر را التیام و پولیپ را برطرف و سنگینی گوش را نافع و برای سرفه و گرفتگی صدا و رفع نقرس و برنشیت و ورم و چرکب کلیه سودمند و پخته اش مسهل و دافع قولنج می‌باشد.

برگ کلم چون مقدار زیادی کلسیم و گوگرد دارد در کم خون مؤثر می‌باشد و سالاد آن در تشمع کبدی نیکوست و اگر آن را داغ کرده بر محل درد سیاتیک یا رماتیسم گذارند تسکین دهنده است.

هم وزن آب کلم قرمز عسل افزوده جوشانده کف آن را بگیرند و روزی ۳ قاشق قهوه خوری از آن شربت بخورند دافع هر کرمی است.

در هر صد گرم کلم سبز دریک بررسی ۵/۷ مواد قندی ۷۰/۰ چربی ۷۰/۰ مواد ازته ۱/۸۷ آب ۷۰/۱ و املاح معدنی داشته و ارقام مذکور در کلم سرگرد ۶/۶ - ۲۰/۰ - ۹۰/۱ - ۹۰ - ۲۰/۱ و کلم میلان ۲/۷ - ۷۰/۰ - ۳/۳ - ۱ - ۸۷ - ۶۰/۱ و کلم بروکسل ۸/۷ - ۵۰/۰ - ۸۰/۴ - ۶/۸۵ - ۳۰/۱ می‌باشد.

کلم دارای کلسیم - آهن - گوگرد - مس - منگنز - و به مقدار کافی روی می‌باشد و دارنده ویتامینهای ب ۱ - ب ۲ - پ پ - ب ۶ - ث - او. که ویتامین او نقش محافظی در دستگاه گوارش دارد و حتی بنابر عقایدی برای جلوگیری زخم اثنی عشر مفید است.

کلم سموم بدن را دفع نموده لذا برای رماتیسمها و دردهای مفاصل مفید است و تنها باید کسانی که ناراحتی غده تیروئید

دارند از خوردنش بهره‌مندند.

کلمی که کاملاً باز شده ارزش بیشتری از یک کلم پیچیده و غنچه وار دارد.

در این رژیم‌های نباتی که فقر لیزین هویداست وجود ۷ درصد لیزین به صورت پروتئین خام در کلم ارزش آنرا در این باره با تخم مرغ برابر می‌سازد.

کسانی که ضعف کبدی صفاوی گوارشی دارند سلولز کلم پخته را که جذب نمی‌کنند تخمیر شده در برابر گوگرد و گلوکز یدهای آن مواد گازی گوگرد متعفن‌ی شبیه بوی تخم مرغ گندیده ایجاد کرده و چه بسا موجب نفخ شکم و ترش کردن شود و لذا بهتر است گل کلم را به صورت خام میل نمایند به علاوه ویتامین ث کلم با پخته شدن تجزیه و املاح آن (کلسیم- فسفر- ...) به مقدار زیاد ته نشین می‌گردد.

لیزین کلم که به آن اشاره شد در اثر سم پاشی به وسیله (پاراسیون) کم می‌شود.

قبل از غذا کم خورده شود اشتها باز می‌شود- جزئی املاح ارسنیکی کلم سبب تحریک غدد بزاقی معدی می‌شود. برگ کلم را باید خوب جوید تا شیره کلم به خارج تراوش و در دسترس قوای جاذبه بدن قرار گیرد. کلم بثورات جلدی را برطرف و پوست را خوشرنگ می‌سازد و به علت داشتن ویتامین ث برای خستگیها و عفونتهائی از نوع گریپ مفید می‌باشد. کلم به واسطه داشتن املاح آهکی و معدنی از قبیل کلسیم - منیزیوم - پتاسیم و فسفر برای استحکام استخوانها و دوام ناخن ها مفید است.

آب کلم خام را اگر ۲-۳ قاشق سوبخوری یک ماه ناشتا بخورند کرمهای آسکاریس و اسکیورا دفع می نمایند و اگر با عسل داغ داغ خورده شود خلط آور بوده و تحریکات ریوی را تسکین میبخشد و کسیکه بوی عرق بدنش در شب متعفن است با خوردن شوربای کلم در شب از این تعفن نجات میابد.

کمتر مریضی است که کلم با وی ناسازگار بوده باشد.

خرد شده برگ کلم که در اسید بوریک یک درصد دو ساعت خیسانده شود در پانسمان زخم نافع بوده و خیساندن برگهای آن سه دقیقه در آب چوش و سپس آنها را خشک نموده بر محل درد گذاشته با پارچه ضخیم ببندد مسکن میاشد.

کلم در زمان بقراط و کاتون مصرف میشده و حتی کاتون گوید رومیها شش قرن با خوردن کلم از پزشک بی نیاز بودند.

آب کلم با داشتن لیزین جهت کودکان و کلم علاوه بر داشتن لیزین که عامل رشد و نمو است به خاطر کلسیم و ویتامینها برای جوانان در حال رشد مفید است. کلم برای نارسائیهای کبد و کسانی که ورم اعضاء دارند به علت پتاسیمی که دارد سودمند بوده سبب دفع مایع زیادی گردیده و ویتامین ث موجود در آن ضعف حاصله را برطرف میسازد. بیماران قلبی و اورمیکها و چاسقان ۱۵-۲۱ روز ناشتا کلم خام خورده و آن را چندین مرتبه تکرار نمایند نافع است.

با تزریق عصاره کلم به خرگوش ثابت شده که کلم پائین آورنده قند خون بوده و بیماران قندی میتوانند از آن بدون تردید



استفاده نمایند و دادن کلم به سگی که لوزالمعده اش را برداشته بودند مطلب را تأیید نمود.

پیدایش دو عنصر یک یبه نام ویتامین او که در اولسره‌های معده و اثنی عشر مفید است و دیگر گلوتامین که در درمان الکلیکها مؤثر میباشد اهمیت کلم را بالا برده است.

بیماران کبدی صفاوی و کسانیکه سنگ مجاری ادرار دارند و نقرسیها نباید کلم مصرف نمایند زیرا نیتراهای موجود در زمینهای زراعتی سبب پیدایش اسید اکزالیک کلم میشود که در تشکیل سنگ و تشدید عوارض مربوطه بسیار مؤثر است.

بعضی نباتات چون شلغم و کلم دارای عناصر گوارترزا بوده سبب بزرگ شدن و تورم غده تیروئید میشوند. روغن زیتون و آب لیمو به کلم افزوده شود چاشنی خوبی است.

برگهای کلم را اگر نشویند امکان وجود بقایای مواد حشده کش در برگهای زیاد بوده مسمومیت ایجاد مینماید به علاوه چنانچه سمپاشی توسط پاراسیون انجام گرفته باشد مواد معدنی و ویتامیهای کلم بویژه لیزین کاسته میشود.

کلم قبل از غذا اشتها را بازو با ارسنیکش ترشح بزاق را تحریک و با ویتامین ث فراوانش برای گریپ و بوسيله گوگردش جهت امراض جلدی و به خاطر کلسیم، منیزیوم، فسفر استخوانها و ناخنها را محکم میسازد.

پتاسیم کلسیم سبب شده برای بیماران کلیوی و ورم دار مفید باشد.

اگر یک ماه صبح ناشتا دو قاشق سوبخوری آب کلم خورده

شود کرمهای آسکاریس و اکسیور دفع میشود.

شوربای کلم در عفونتهای ریوی و برنشها مفید بوده و اگر مخلوط با عسل داغ داغ خورده شود خلط آور بوده تحریکات ریوی را آرام میکند.

در ۱۸۸۱ دکتر بلان فرانسوی متوجه اثرات درمانی بیشتر کلم شده آنرا به عنوان التیام دهنده زخم ها به کار میبرد.

در قدیم رومی ها کلم را بعنوان ملین و تصفیه کننده خون و بشکل ضماد بکار میبردند و زخم ها را به وسیله آن پانسمان می نمودند و حتی در طاعون از آن استفاده میکردند.

کلم ترشحات چرکی و نسجی زخمها را زیاد کرده سبب بهبود آنها می گردد و لذا در قانقاریا (گانگرن)- کورک- کفکیرک- پاناری (التهاب انگشت)- باد سرخ- قلیبت- آبله- مخملک- سرخک- سودا زخمهای سفلیسی- آماسهای سلی و غیرخ مؤثر است.

برگ کلم را بریده بر آبسه یا محل مضرروب یا سوخته یا اگزما یا گانگرن یا محل دردناک نقرس یا زیر شکم زنان که درد زهدان دارند یا درد عصبی یا رماتیسمی گذارده هر وقت حرارت موضع زیاد شد آنرا عوض مینمایند یا ۴-۵ برگ را با آب نیم گرم پخته آنرا بین دو پارچه گذارده همینکه خشک شد بر سینه یا معده اسمی ها یا برنشیتی میگذارند.

بستن کلم بر ساقها یا بازوهای تبار و سرخکی نیکوست و اگر بر چشم درد بیندد یا در زخم معده و اثنی عشر روی معده بگذارد یا تنقیه ملام نمایند مناسب است.

موهای کچل را برطرف کرده روزی دو مرتبه با برگ کلم پانسمان نمایند یا روی پیشانی و پشت گردن مبتلا به سردرد گذارند

نافع میباشد.

ترکیبات چند قسم از کلم (درصد) به شرح جدول زیر است

\*\*\* کلم تازه \*\*\* کلم گل برگ \*\*\* کلم قمری \*\*\* غده کلم قمری

\*\*\* آب \*\*\* ۸/۹۱ \*\*\* ۷/۹۱ \*\*\* ۳/۸۹ \*\*\* ۵/۹۰

\*\*\* پروتئین \*\*\* ۶/۱ \*\*\* ۴/۲ \*\*\* ۱/۳ \*\*\* ۱/۲

\*\*\* چربی \*\*\* ۱/۰ \*\*\* ۲/۰ \*\*\* ۴/۰ \*\*\* ۲/۰

\*\*\* قندی نشاسته ای \*\*\* ۷/۵ \*\*\* ۹/۴ \*\*\* ۴/۵ \*\*\* ۲/۶

\*\*\* سدیم بر حسب

\*\*\* میلی گرم \*\*\* ۱۸ \*\*\* ۲۴ \*\*\* ۱۰ \*\*\* ۳۷

\*\*\* پتاسیم \*\*\* ۲۹۴ \*\*\* ۴۰۰ \*\*\* ۴۴۰ \*\*\* ۲۳۰

\*\*\* کلسیم \*\*\* ۴۳ \*\*\* ۲۲ \*\*\* ۲۵۹ \*\*\* ۴۰

\*\*\* منیزیم \*\*\* ۱۲ \*\*\* - \*\*\* ۱۹ \*\*\* ۱۶

\*\*\* منگنز \*\*\* ۱۱۴/۰ \*\*\* - \*\*\* - \*\*\* ۰۸۳/۰

\*\*\* آهن \*\*\* ۶/۰ \*\*\* ۱/۱ \*\*\* ۵/۱ \*\*\* ۵/۰

\*\*\* مس \*\*\* ۰۹۹/۰ \*\*\* - \*\*\* - \*\*\* ۰۸۵/۰

\*\*\* فسفر \*\*\* ۲۳ \*\*\* ۷۲ \*\*\* ۵۰ \*\*\* ۳۴

\*\*\* گوگرد \*\*\* ۶۷ \*\*\* - \*\*\* ۵۴ \*\*\* ۵۸

\*\*\* کلر \*\*\* ۳۹ \*\*\* - \*\*\* ۹۲ \*\*\* ۵۲

\*\*\* ویتامین A واحد

بين الملل \*\*\*١٠٠\*\*\*٩٠\*\*\*٩٥٤٠\*\*\*+

\*\*\*ويتامين ١ ٠/٠٦\*\*\*١/٠\*\*\*١/٠\*\*\*٠/٠٦\*\*\*B

\*\*\*ویتامین ۲ ۰۶/۰\*\*\*۰۵۶/۰\*\*\*۱۱/۰\*\*\*۰۵/۰\*\*\*B

\*\*\*نیکوتیل آمید\*\*\*۲۶/۰\*\*\*۵/۹\*\*\*۸/۰\*\*\*۵/۰

\*\*\*ویتامین ۲۸\*\*\*۱۳۶\*\*\*۶۹\*\*\*۷۰-۴۰\*\*\*C

\*\*\*ویتامین ۲/۲\*\*\*+\*\*\*۱/۰\*\*\*E\*\*\*-

\*\*\*ویتامین K\*\*\*++\*\*\*-\*\*\*-\*\*\*-

### کلم از رازی

کرنب (کلم) اندکی بدن را گرم میکند و آبی که از پختن آن با گوشت بدست می آید ملین است بعکس خود کلم قابض است بخصوص اگر با اویه و ابزیر توأم باشد ادامه خوردن آن تولید خون سایه میکند از این جهت اشخاصیکه مستعد بیماریها سوداوی هستند و کسانی که آثار بیماریهای مالخولیائی، سرطان و داءالفیل و واریس و بواسیر در وجودشان دیده میشود باید از خوردن آن پرهیز نمایند. به طور کلی برای محرورین خوب نیست بلغمیها و صاحبان مزاجهای سرد باید از خوردن و سیر بخورند.

قنبیط (کلم قمری): در بدن خوردن کلم بیشتر تولید سودا میکند و کسانیکه مبتلا به بیماریها طوداوی هستند باید از خوردن اجتناب نمایند. کسیکه عادت به خوردن آن دارد باید با روغن و گوشت فربه آنرا اصلاح کند تا خلط آن اعتدال یابد و کمتر تولید سودا نماید. اگر با آن سرکه بخوردند گو اینکه به محرورین حرارت میدهد ولی در عوض زودتر خون سیاه تولید میکند و این در صورت است که بخوردن آن ادامه دهند چه با یک یا دوبار خوردن هیچ خلطی از آن در بدن تولید نمیشود. کسانیکه کلم و کلم قمری زیاد میخورند باید بدن را از سودا پاک کنند.

## کلم از کتابی قدیمی

کرنب به فارسی کلم و به اصفهانی قمریت نامند بستانی و بری و بحری میباشد و قنیط قسمی از بستانی است و قسم معروف آن بیخش مانند چغندر و سبز و برگش سطر و اصناف آن شامی و همدانی و موصلی و اندلسی و مختلف الاشکال میباشد و مجموع مآن مرکب القوی و در اول گرم و خشک و مبهی و نیکو کننده رخسار و مولد منی و منوم و مانع صعود بخارات به دماغ و مانع مستی و باعث سرعت حرکت اطفال و نیم پخت آن مسهل و مهری آن قابض و رافع خمار و ارتعاش و سرفه مزمن و عصاره آن با ایرساو نظرون مسهل و با شراب رافع سم افعی و خوردن آن هر روز به قدریک و قتیکه رافع درد سپرز و گرفتگی آواز و آب مطبوخ آن منقی بدن و عروق و مسکن درد سر و جهت سرفه کهنه و درد کمر و زانو ورم حججباب و احشاء تاریکی چشم که به سبب بخارات و رطوبات باشد نافع و مضر سوداوی مزاج و بواسیر و مولد سودا و خون غلیظ و نمضر محرورین و مصلحش پختن آن با گوشت فربه و روغن بادام و شراب ممزوج به آب و سکنجین و در مبرودین خردل و امثال آن و ضماد آن رافع ریختن موی و با حلبه و سرکه جهت نقرس و درد مفاصل و زخمهای عمیق و ضماد برگ آن با آرد جو جهت نار فارس و بازاج و سرکه جهت برصو جرب و سعوط آب آن منقی دماغ و حمل آن با شیلیم جهت رفع احتباس حیض و فرزجه شکوفه آن قاتل جنین و سوخته آن به غایت مخفف و رافع قلاع و زردی دندان و سعفه و مانع رویانیدن موی و

با پیه خوگ و امثال آن جهت خنازیر و جراحات صلبه و دنبلات و با سفیدی تخم مرغ جهت سوختگی آتش مفید است و تخم آن در دوم گرم و خشک و مبهی و کشنده کرم معده و طلای آن رافع نمش و کلف و قدر شربتش دو مثقال است و کلم بری در شکل شبیه به بستانی و سفیدتر از آن و با زغب و تلخ و تخمش شبیه به فیفل سفید است در سیم گرم و خشک و بسیار جالی و محلل و بیخ و تخم آن به قدر دو درهم رافع سم افعی و تخمش بغایت محرک باه است و کلم بحری را برگ دراز و سرخ و شبیه به برگ زراوند مدحر جست و طعمش شور و با تلخی و خوردن آن جایز نیست و در ضمادات محلله مستعمل است و دو مثقال از تخم آن در کشتن حب القرع بسیار مؤثر است.

### کلم در اخبار

جز یک خبر درباره کلم چیزی دستگیر نشد و این هم خبری که هیچ اظهار نشری نمیتوان درباره آن نمود: کان النبی یعجبه الکرنب (نبی گرامی از کلم خوششان می آمد).

### تره معمولی

از خانواده لیلیاسه و نوع آلیوم است گلهايش سفید و کوچک بوده گیاهی است دو ساله با برگهای کشیده و طویل که قسمت انتهایی برگها سفید رنگ میباشد (سفیدی همان پیاز تره است). در سال ۳-۵ مرتبه محصول برداری میشود. ازدیدش با بذر بوده که سیاهرنگ و کوچک و چین دار و یک طرفش محدب و طرف دیگرش مثلثی و نوک تیز است.

۳ گرم درصد مواد سفیده ای و ۸ گرم قندی نشاسته ای و بسیار ناچیز چربی داشته و هر ۱۰۰ گرمش ۴۴ کالری حرارت ایجاد مینماید.

در آن کلسیم - آهن و کمی سدیم و پتاسیم و ویتامین آ - ب ث وجود دارد.

### تره فرنگی

پیاز زمینی ندارد. تکثیرش با بذر است که سیاه رنگ و شبیه بذر پیاز میباشد ولی کوچکتر است. این گیاه به کود زیادی نیازمند است و در هر آب و هوایی رشد میکند و در بهمن و اوائل اردیبهشت کشت میشود.

۷-۵/۷ درصد مواد قندی نشاسته ای ۲-۴/۲ درصد مواد سفیده ای ۴/۰-۵/۰ چربی داشته ۱۰۰ گرمش ۴۲ کالری حرارت ایجاد مینماید.

۵/۱ گرم درصد املاح دارد که در آن کلسیم - آهن - سدیم و مقدار زیادی ید وجود دارد به صورت خام در آرامش دردها مؤثر است و با عسل مخلوط کرده بر روی دمل گذارند مسکن میباشد و از قدیم الایام تاکنون آرد چاودار یا پوسته نان را با آب تره خام خمیر کرده برای زود سرباز کردن دمل بر آن میگذاشتند. تره بر ضد گزیدگی حشرات نافع است برای بیرون آوردن میخچه یا پینه بر گهای تازه اش را در سر که خوابانده شیره بدست آمده را برپائی که قبلاً مدتی در آب حمام خیس خورده میگذازند.

کتوپس سازنده هرم بزرگ مصر به کسانی که پیشگوئیهای



درست کرده بودند از میوه و گیاه پاداشی داد که تره از جمله آنها بود و نوشته اند حضرت موسی از آش تره ای که در مصر خورده بود گاهی تعریف میکرد. نرن امپراطور رم قبل از شرکت در سیرکها تره میخورد زیرا طبق دستور ارسطو عقیده داشت طنابهای صوتی را تقویت میکند و بقراط آنرا مدر دانسته و برای نفخ شکم و تنگی نفس و زیادشدن شیر مادران شیرده و بند آوردن خون دماغ، عقیم بودن و بیماری سل مفید دانسته است. گورت **Gourot** برای رنگ آمدن صورت خانمها و مطبوع دشن بوی تنفسشان تجویز میکرد.

تره دارای روغن مایع فرار و املاح گوگردی و مقدار زیادی ویتامین ث و آهن و املاح معدنی و دیاستازهای مابلتاز-اکستریناز - انورتاز و امولسین بوده و برای تصلب شرائین - ورم و التهاب مجاری تنفس (برنشیت - سرفه - گرفتگی صدا - زکام) - یبوست مزمن - دردمعده - اختلالات مجاری ادراری مؤثر است فقط باید کسانی که هاضمه ضعیف - اختلالات روده - بواسیر - کبد تنبل - رماتیسم و ورم مفصل دارند با احتیاط آنرا میل نمایند.

جوشانده ۲-۳ عدد تره که صاف شده در فواصل غذاها خورده شود در تصلب شرائین - سرفه - تحریکات مجاری تنفسی - یبوست - نفخ شکم و ترشی معده - اختلالات کلیه مؤثر است و اگر یک عدد تره پخته را در سرکه خیس داده روی میخچه هر روز بگذارند خوب میشود همچنین له شده تره اگر بر محل گزش حشرات گذاشته شود نافع میباشد.

اسانس تمام اقسام تره باعث اشک ریزش میشود. ویتامین C در برگهای سبز مخصوصا تابستانی آن فراوان است به علاوه ویتامینهای B<sub>۱</sub> و B<sub>۲</sub> نیز دارد- تره فرنگی در احتباس ادرار و اورمی ها مؤثر است و سرشار از ویتامین C و مقداری آهن- آهک - فسفر- گوگرد- پتاسیم و ... میباشد و ملین خونی بوده آنچه هست به خارج دفع مینماید. تره فرنگی دارای اسانس سولفوازته است که در رماتیسسم - سنگهای کلیه و مثانه و احتباس ادرار و اورمی و دردهای مفاصل و دردهای کلیه و مثانه مؤثر است و از پخته تره شربت درست کنند و صبح و شب بخورند جهت سرفه و زکام و آنژین خوب است.

چند عدد (۱۲) تره فرنگی با پیازش در ۶-۸ لیتر آب جوشانده حاصل را در وان ریخته بواسیر داخلی و خارجی باشد با نشستن در آن مؤثر است (هشت روز یک مرتبه و در مواقع بحرانی دو مرتبه در روز و هر چه رو به بهبودی رفت فواصل باید زیاد گردد). تره فرنگی را فشار داده شیره آنرا با شیر یا آب زرد زیر پنهیر جهت جوشهای صورت به کار میرند و مفید است و اگر خمیر شده تره را با پیه خوک بر آبه بگذارند زود سرباز میگند. بخور جوشانده تره فرنگی جهت ورم لوزه ها بسیار مؤثر است. یک برگ تره فرنگی را در سرکه خیس کرده روی زگیل یا میخچه ای که خوب تمیز شده گذاشته ۲۴ ساعت آنرا ببندند مؤثر است بعد با ناخن آنرا جدا کنید و اگر دردناک بود و ریشه داشت پیاز یا برگ عشقه (پیچک) را با آن محکم بمالید. در ظرف سفالین شش عدد تره را خوب بپزید و داغ بر زیر شکم بگذارید نوعی حبس البول باز

میشود ریشه های تره فرنگی را بکوبند و با شیر مخلوط کنن کرم کش جالبی است.

اگر با آب قند و سفیده تخم مرغ ضمادی از آن تهیه شود جوشهای کوچک و بزرگ را بهبود میبخشد. در زنبور زدگی اگر نیش در بدن مانده بیرون آورید و یک برگ تره را در سفیده تخم مرغ فرو برده به موضع بمالید.

برای یبوست کودکان میتوان یک برگ از تره فرنگی در مقعدشان کرد و چند دقیقه ای نگه داشت و بیرون آورد و چه بسا با برگ تره که اجسام گیر کرده در مری را به طرف معده رانده اند.

#### تره از رازی

کراث (نوعی تره) چون سبزی تره بدن را گرم میکند و سردرد می آورد در صورتیکه به خوردن آن ادامه دهند و اصرار ورزند چشم را تار میسازد جلو این اثر پر ضرر را سرکه و سایر موادی که مانع از بالا رفتن بخار از معده به طرف سر می گردند می گیرند این سبزی برای بواسیر و بادهای غلیظ معده مفید است اشتها را باز میکند و نیروی جنسی را تحریک می کند و به زیاده روی در اعمال جنسی کمک میکند. برای مزاجهای حارنافع و به عکس برای اشخاصی که استعداد چشم درد داشته و یا مبتلا به سردردی میباشند که از صعود بخار معده به طرف سر عارض میگردد زیان بخش است.

## تره در کتابی از قدیم

کراث به فارسی گندنا و به اصفهانی تره و به دیلمی کوار نامند بری و بستانی میباشد و بستانی آنرا نبطی نامند و آن اقسام است آن چه برگش باریکتر و در تمام سال موجود است کراث البقل و کراث المائده گویند و آنچه در آخر زمستان و اول بهار میرسد و شبیه به پیاز و قبه آن مانند پیاز است کراث شامی نامند و از مطلق آن مراد کراث البقل است در سیم گرم و در دوم خشک و خوردن بعد از غذا مانع ترش شدن طعام و ملین طبع و مدر حیض و ملطفو مبهی و رافع قولنج و مفتوح سده و جگر و مقوی کمر و قوه هاضمه و منقی قصبه ریه و آبش به قدر سه مثقال و نیم قاطع خون بواسیر و محرک باه و با غسل جهت جمیع امراض بارده و رطبه سینه و با ماءالعسل جهت سموم نافع و مطبوخ آن با جو جهت ربو و درد سینه مفید و عصاره خشک آن مسهل خون و به سرکه پرورده آن مفتوح سده جگر و سپرز و رافع قولنج و حمول بزرگ کوبیده آن به تنهائی و با ادویه مناسبه مخفف رطوبات رحم و مانع از لاق جنین و جلوس در طبیخ آن با سرکه آب و نمک باشد جهت انضمام فم رحم و صلابت آن مفید و ضماد آن جهت گزیدن هوام وافعی و با سماق جهت شری و ثلیل و با نمک جهت قروح خبیثه و طلای مطبوخ آن جهت بواسیر و قطور آب آن با روغن گل و سرکه کهنه جهت درد گوش و دوی و سعوط آن با کندر و سرکه جهت نرف الدم و رعاف مفید و چون گندنا را دو بار پخته بفشارند و جرم آن را در آب سرد بخیسانند و با اطعمه استعمال کنند رفع نفخ و غلظت آن میکند و باعث لذت اطعمه میگردد

و اقسام کراث ار پیاز دیر هضم تر و نفاخ و مفسد لثه و دندان و مضر مزاج حار و مبخر و محرق خون و مورث تاریک چشم و مصلحش گشنیز و کاسنی است و تخم آن در آخر دوم گرم و خشک و مبهی و با شراب به غایت محرک باه و دو مثقال آن با تخم موردت قاطع نرف الدم و مفتخ سده بلغمی جگر و محرک اشتها و مقوی کرده و مثانه و رافع امراض بارده آن و بوداده آن به تنهائی و با خرف بابلی قاطع اسهال مزمن و زحیر و محلل ریاح امعاء و ضماد آن جهت گزیدن افعی و کلف و آثار و دردها و بخور آن جهت بواسیر و با موم و قطران بخور کردن جهت درد دندان و اخراج کرم آن و مؤثر و چون کوبیده آن را در سرکه بریزند رفع ترشی سرکه میکند و مضر ریه و مصلحش عسل و در تقویت باه تخم کراث شامی قویتر است و کراث بری شبیه به سیر است و بسیار تند و مقطع و مفتح و بغایت مدربول و حیض و حمل آن جاذب جنین و عصاره آن مورث اسهال دموی و پنج قیرات آن با شکر که چند روز مداومت کنند رافع بواسیر است و از جمله ادویه تریاق فاروق و جهت گزیدن هوام و قویتر از تخم و سایر اقسام و ضماد آن رافع برص و ثالیل و مفرح اعضاست و قسمی از بری که در کوهها یافت میشود برگش باریک میباشد و با حدت و بسیار ملطف و جهت درد معده و امعاء و خوشبو کردن دهان قوی الاثر است.

از حضرت صادق راجع به تره پرسیده شد فرمود بخور که در آن چهار خصلت است دهان را خوشبو میکند و با در ادور میسازد و بواسیر را قطع میکند و کسیکه خوردنش را ادامه دهد از جزام در امان است (سئل ابو عبدالله عن الکراث فقال کله فان فيه اربع خصال يطيب النكهه و يطرد الرياح و يقطع البواسير و هو امان من الجذام لمن ادمن عليه) تقریبا این چهار خصلت همان است که در قسمت قبل راجع به تره گفته شد: گفتم گورت **Gourot** برای رنگ آمدن صورت خانمها و مطبوع شدن بوی تنفسشان (یطیب النکله) تجویز میکرد و گفته شد چه اثراتی بر دستگاه گوارش دارد (تسکین درد، برطرف ساختن یبوست و نفخ شکم و ترشی معده و ...) و اثر تره بر بواسیر آنچنان است که از لئونس کارلیه نقل شد و هم اکنون کسانی هستند از عوام الناس که شیافی در دست میکنند که قسمت اعظم آن کوبیده بر گهای تره بوده و بواسیرها از آن اظهار رضایت مینمایند و حضرت رضا نیز آن را برای بواسیر نیکو معرفی فرموده است (... ابوالحسن بخراسان یا کل الکراث ..... و هو جید للباسیر). از حضرت صادق سؤال شد درباره پیاز و تره خام و پخته حضرت هر دو را خوردنی معرفی فرموده ولی ورود به مساجد را به دهان که اطرافیان را از بویش کراهت حاصل میگردد ممنوع ساخت (سئلت ابا عبدالله عن اکل البصل و الکراث فقال لا بأس باکله مطبوخا و غیر مطبوخ

و لكن ان اكل منه شيئا له اذى فلا يخرج الى المسجد كراهيه اذاه على من يجالسه).

به حضرت علی از داشتن طحال شکایت شد حضرت فرمود سه روز او را تره بخورانید خوراندند و خونریزی ایستاد و بهبودی یافت (اشتکی غلام لایبی الحسن فسئل عنه فقيل به طحال فقال اطعموه الكراث ثلاثة ايام فاطعمناه ففقد الدم ثم بری) توجیه اینکه بیماری پسر چه بوده برایم سخت است زیرا در برابر سه چیز قراردادم پسری دارای طحال سه روز درمان با تره کردن و شفا یافتن پس از توقف خونریزی یا خونروی! اگر بگویم به امراض ارثی خونی مانند بیماری کولی دچار بوده ابتلا به خونریزی در آن نیست. اگر حدس انمی میکرواسفروستیوز (انمی میکرفسکی شوفاز) رادر نظر آورم که فقط درمانش برداشتن طحال است چه اگر سرطانهای خونی را منظور بدارم که با طحال بزرگ و خونریزی همراه است باید بیشتر متوجه لوسمی میلوئید مزمن بود و آیا سرطان خون با تره درمان میشود آن هم سه روز؟ نه. در صورتیکه سیروزی را یاد کنم که با بزرگی طحال شروع میشود یا هیپر تانسیون ورید به آب آیا با سه روز خوردن تره بهبودی مشاهده میشود؟ نمیدانم. به هر صورت نمیدانم بهترین پاسخ است همان گونه که درباره خبر بعدی هم باید بگویم نمیدانم آن جا که دارد حضرت علی یک را با چهره زرد دید و به او دستور خوردن تره داد (... اراک مصفر اقلت نعم قال کل الكراث فاکلته فبرئت) آیا چهره زردش در اثر ابتلاء به یرقان ب وده یا انمی و کم خونی داشته اما آنچه در اینجا حدس زده میشود اثر تیروکسین در کم خونیهاست

که با دادن ید بهبودی مییابد با اینکه میکزودم داشته و هیپوتیروئیدی که باید بهتر میشده ولی آیا تره فرنگی با آن همه یدی که در آن است تجویز فرموده یا خیر؟ نمیدانم.

سه چهار مطلب دیگر درباره تره است: نبی گرامی فرمودند کلو الکراث فان مثله فی البقول کمثل الخبز فی سایر الطعام (تره بخورید که منزلتش در میان سبزیجات همانند منزلت نان است در میان سایر خوردنیها) و حضرت علی با نبی گرامی خرما و تره میخوردند (انه اکل مع رسول الله التمر و الکراث) و حضرت صادق اشاره به قطرات آب بهشت که بر برگهای کاسنی میلغزد کرده میفرماید قطرات مذکور اگر بر کاسنی یک قطره است بر برگهای تره شش میباشد (ان کان فی الهند با قطره ففی الکراث ست)

## برنج

برنج از لحاظ گیاه شناسی از خانواده گرامینه و اورزاست که گلپایش شش پرچم دارد و طول بوته از یک الی یک متر و سی سانتی میرسد. کلیه ارقام برنج را از نوع (O.Sativa) میدانید ولی نوعی برنج خودرو نیز دیده میشود که در هندوستان و مالایا رد ارتفاعات ۹۰۰ متر و در اراضی آبگیر برمه دیده میشود. انواع هرزه برنج نیز هست که به انواع زراعی آن اختلاف فاحشی ندارد (در آفریقا نوعی برنج دائمی است با ریشه و ساقه تحت الارضی نظیرنی که برنج آن بوی نامطبوعی دارد و حتی در زمان قحطی نمیتوان از آن خورد و تنها برای خوراک حیوان و مقاصد علمی به کار می آید).



امروز حدود هشت هزار گونه برنج در دنیا وجود دارد که همه از نوع (O.Sativa) بوده که بر حسب شرائط مختلف آب و هوا به وجود آمده است و دارای رنگهای مختلف سفید- زرد- سرخ- بنفش و سیاه میباشد و دانشمندان در طبقه اول آنها را به دو دسته هندی و ژاپنی تقسیم کرده اند که هندی آن دارای برگهای پهن و سبز روشن و پوسته شلتوک دارای کرک لطیف، شلتوک دارای ریشک کوتاه و یا فاقد آن و به درازای برنج پاک کرده ۵/۳ تا ۳ برابر قطر دانه میباشد.

در ژاپن ساقه های برگها باریک سبز تیره، پوسته شلتوک دارای کرک خشن، شلتوک دارای ریشک بلند و یا فاقد آن و طول برنج ۵/۱ تا ۲ برابر قطرش است.

گروه هندی در آب و هوای گرم و اراضی کم قوت و ژاپنی در آب و هوای معتدل و زمینهای حاصلخیز بهتر نمو میکند.

هشت هزار گونه برنج را به سه دسته مساوی تقسیم مینمایند. با درازای ۳۲۲ طول نسبت به قطر و شکل کشیده و مقطع شیشه ای سخت درازای ۳۱۱ مدور و مقطع نرم نشاسته ای. دسته حد فاصل آن دو که هنگام پخت بر عکس دسته اول که دانه ها از یکدیگر جدا میباشد به یکدیگر چسبیده و منظره نشاسته ای را درست مینمایند.

برنج سهل الهضم است. در شرایط مناسب مدتها بدون فساد باقی میماند به مصرف غذا تهیه مشروبات الکلی پودر آرایش و دارو بکار میرود همین طور از آن روغن و ویتامین تهیه مینمایند. برای تغذیه طیور و دام و ساختن کلاه های حصیریا حصیرهای زیبا و

طناب و فیبر از قسمتهای مختلف برنج میتوان استفاده نمود. از پوسته برنج هم الکل میسازند و از کاهش کاغذ. برای برداشت محصول بیشتر بذر را باید ضد عفونی نمود. در موقع گل دادن از سرما حفاظت کرد آب فراوان به آن داد (پایش در آب باشد و سرش در آتش). نژادهای زود رس ۴ ماه و دیررس ۶ ماهه محصول میدهند زمان روئیدن حرارت ۲۰-۱۲ حداقل و ۳۰-۳۵ درجه متوسط و حداکثر ۴۰ میباشد. روشنائی برای جوانه زدن اهمیت دارد و ۲ - ۷ روز بر حسب نژاد و منطقه فرق میکند. آبی که پای ساقه هسات باید مرتب تازه شود.

برنج کوهستانی احتیاجی چندان به آب ندارد. بذر لازم نیز بر حسب نوع و منطقه ۶۵ الی ۱۳۰ کیلو در هکتار میباشد برنج در زمین هائیکه چند سال آیش مانده خوب میروید و اراضی پر قوت رسی و شنی که قسمت تحت الارضی آن رسی است برای زراعت برنج مناسب میباشد. موقع برداشت محصول برنج وقتی است که ساقه ها زرد شده و دانه ها سخت میشوند به طوریکه با ناخن نمیتوان خراش داد.

در این موقع به واسطه ساقه کمی خمیده میشود. برنج به دو طریق درو میشود یا خوشه ها را قطع و ساقه ها را در زمین میگذارند یا ساقه ها را از نزدیک زمین قطع مینمایند. برنجی که با کارخانه از شلتوک جدا شده ارزش غذائی اش کمتر از برنجی است که با وسائل قدیمی یا دستی جدا شده ات.

آبدزدک و خرچنگ و طیور و موشها و خوک هر کدام به نحوی به برنج زیان وارد می آورند. ازت خاک زیاد باشد بوته ها زرد

برنج از لحاظی به چهار دسته تقسیم مینمایند:

دسته اول برنج معمولی یا آبی است که در نواحی گرمسیر و مرطوب و یا نواحی گرمسیر و خشک هندوستان و استرالیا کشت میشود و تمام مدت را در آب میگذارند و طول ساقه اش از ۷۰ سانتی الی ۸۰/۱ متر میرسد و دارای ساقه مجوف و برگهای به عرض ۲ و طول ۲۲-۳۰ سانتیمتر میباشد و مهمترین ارقام زراعتی را در دنیا تشکیل میدهد.

دوم برنج لعابدار که در نقاط مرطوب و گرم خوب نمو میکند و مواد نشاسته ای آن کمتر و مواد ازته و چربی آن زیادتر و برای شیرینی پزی زیاد مصرف میشود

سوم برنج کوهستانی یا دیم که بدون آبیاری میتواند برآید و در هندوچین و هندوستان در اراضی مرتفع و نسبتاً خشک حاصل میدهد و کشت آن در زمین های جنگلی که بخواهند به زمین زراعتی تبدیل کنند مناسب است.

چهارم برنج مخصوصی است که در نواحی نسبتاً خشک خصوصاً در هندوچین و چین کنار رودخانه ها بدون آبیاری کشت می شود.

پلا- که بلهجه گیلکی به برنج پخته گفته میشود احتمالاً- اولین دفعه در کتاب عالم آرای عباسی به نام پلو آورده شده (۹۵۵-۱۰۳۸) و قبل از صفویه همه جا برنج پخته میشد و چلو از چلتو لغت هندی است که به جای شلتوک گفته شده است.

کشت برنج از ۴۵ درجه عرض جغرافیائی تجاوز نمیکند از آرد برنج نمیتوان نان تهیه کرد. برنج غذای کاملی نیست زیرا ازت و چربی کم دارد لذا با ماهی یا گوشت خوردن کامل

میشود.

برنج برای کسانیکه هیپرکلریدری (اسید زیاد معده دارن) یا دچار اسهالند تجویز میشود. در سبوس و پوست برنج ویتامینهای B و PP موجود است. در هر فنجان برنج که ۳۰ گرم باشد ۳ سانتی متر مکعب آب بوده ۱۱۵ کالری حرارت ایجاد مینماید دو گرم پروتئین و ناچیزی چربی ۲۶ گرم مواد گلوئیدی ۹ میلی گرم کلسیم و ۵/۰ میلی گرم آهن و ۱۰/۰ میلی ویتامین B و ۰۲/۰ میلی ویتامین B موجود بوده عاری از ویتامین C و A است و همین ویتامینهای موجود نیز با سفید کردن برنج از بین میرود به علاوه در برنج فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، کلر، منیزیوم، فلوئور، روی، منگنز، آرسنیک، ید و ویتامینهای A و B و B و PP و B وجود دارد، برنج محتوی مقدار زیادی مواد قندی نشاسته ای و مواد چربی و ازته و معدنی: فسفر- پتاسیم- سدیم کلر- گوگرد- کلسیم- منیزیوم- آهن- ن- فلوئور- روی - منگنز- آرسنیک و ید و انواع ویتامینها میباشد. (پرو ویتامین آ- ب ۱- ۲- پ پ- ۶)

یک اصل کلی اسلامی است که مثلاً اگر خواننده محترم صدها هزار گوسفند داشته باشد برای آنها آغلهایی تهیه نماید و همه را در آغل نگهداری کرده همانجا تغذیه نماید زکاتی بر او نیست ولی همینکه بر مراتع خدادادی و بیابانی آنان را چرانید زکاه به آنان تعلق میگیرد همان کاری که دولتها میکنند: کسی با مرکب خود در باغ در بسته حرکت کند یا در خیابانهای آسفالت شده از طرف دولت در صورت اول عوارض و مالیاتی ندارد و دومی دارد.

مقصود این است که اسلام ضرایب بسیاری تقریباً در کلیه موارد منظور داشته و برای برنجی که به رنجی بیشمار بدست می آید زکاتی قرار نداده (هر چه سهمیه های دیگری از قبیل درآمد در کار است)

برنج هر چه سفیدتر باشد نامرغوبتر است زیرا زمانی که به ظاهر آراسته و براق و سفید شد سه چهارم مواد چرب و نصف مواد معدنی و تقریباً کلیه ویتامینهایش از دست رفته است.

برنج برای مبتلایان به فشارخون تجویز میشود.

برنج را اگر به صورت پلو تهیه کنند چون زمانی که داغ است و بر آن آب میریزند بیشتر مواد مفید محلول در آب بخصوص که گرم است خوب حل شده وارد چاله آشپزخانه میگردد و لذا کته یعنی برنج صاف نکرده از لحاظ تغذیه بهتر است ولی برای کسانی که یبوست دارند چون ماده قابض برنج با صاف کردن جدا میشود پلو بهتر میباشد.

برنج را عقیده دارند ۲۸۰۰ سال پیش در زمان سلطنت شین لونک در کشور چین دیده شده است و رفته رفته به تمام جهان انتشار و کشت یافته است. تئوفر است و اریستوبول که تاکنون چند مرتبه نامش ذکر شده و مورخی است که در دوران حکومت اسکندر مقدونی میزیسته مینویسد ۴۰۰ سال پیش از میلاد کشت برنج در کرانه های آمودریا و بابل و شوش معمول بوده است.

در قرن ۱۵ میلادی برنج از اسپانیا به ایتالیا و ۲ قرن بعد به آمریکا وارد شد و بنا بر عقیده برخی برزویه طبیب برنج را همراه کلیله و دمنه در زمان انوشیروان عادل به ایران آورده ولی در کتاب تمدن ساسانی به مالیات بستن بر مزارع برنج اشاره گردیده است.

در ایران برنج را ابتدا به دو دسته هندی و ژاپنی تقسیم مینمایند که اولی نازک و کشیده است مانند برنج صدری و برای پلو کردن است و نوع دوم کلفت و کوتاه جهت کته نمودن.

در هوای گرم و مرطوب و خاک رس برنج خوب بدست می آید و در ایران ابتدا شلتوک را در ظرف بزرگی ریخته آب اضافه مینمایند تا ۳-۴ روز که خوب خیس بخورد سپس آن را در گوشه ای ریخته رویش را با گونی پوشانده هر روز ۲-۳ مرتبه آب نیمگرم بر آن میریزند و چون جوانه اش ظاهر شد آنرا به خزانه میبرند و بر آن سوخته پوست برنج میریزند که طیور آنها را نخورند ۵-۶ هفته طول ساقه ها در خزانه به ۱۵-۲۰ سانتیمتر میرسد در این وقت آنرا از ریشه در آورده در فواصل معین مزرعه نشا میکنند. (زمین شخم زده چندین مرتبه و کلوخهایش را خرد کرده و آب داده و مرز کشی و کرت بندی و ماله زنی شده برای نشا آماده است) رشد برنج بین ۱۴۰-۱۸۰ روز طول می کشد (البته پس از ۲۰-۳۰ روز که برنجها را در مزرعه کاشتند و جین یعنی در آوردن تعلقهای هرزه آغاز میشود).

برنج در آزمایش دیگر از: ۱۵ درصد آب ۷۳ درصد قند و مواد نشاسته ای و ۳ درصد مواد ازته و ۳ درصد چربی و ۱ درصد سولز درست شده مشاهده گردید (با توجه به انواع برنج).

برنج بوداده برای اسهال خوب است و در بیماریهای جلدی نظیر بادسرخ- سودا- زرد زخم و زخمهای کم عمق مفید است از برنج الکل صنعتی و در چین و ژاپن آبجوئی به نام ساکی میگیرند.

تا به حال بیش از ۱۰۰۰۰۰ تنوع مختلف از بذره‌های برنج جمع آوری شده که نوعی به نام ایر-۸ می‌باشد با ساقه کوتاه که زود رشد میکند و آفت ناپذیر بوده و اگر کودکی صحیح به آن داده شود محصول فراوانی خواهد داد. (در یک آزمایش ۱۲ ماهه ۸۴۷۸ کیلو در یک هکتار یعنی ۱۵ برابر محصول متوسط مناطق حاره بوده است).

انواع خوب پر محصول برنج در برنج زارهای مانیل - مدرس - رانگون-رشت و آمل و ... بدست می آید.

محصول فعلی سالانه برنج در جهان حدود ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ تن است و غذای عمده متجاوز از دو سوم ۳۰۰۰۵۰۰۰۰۰ نفر مردم جهان را تشکیل میدهد.

برنج زاری که تحت آزمایش بوده و پژوهشهایی جهت بدست آوردن بذر بهتر و محصول بیشتر انجام میگیرد هم اکنون در لوس بانوس می باشد.

بذر برنج را در اوائل تابستان کاشته اواخر تابستان و جین کرده اواخر پائیز محصول بر میدارند.

اخیرا نوعی برنج هندی و برنج ژاپنی را به هم پیوند داده و به آن نام ادت - ۲۷ گذاشته اند که دو برابر برنج معمولی محصول میدهد.

هم اکنون برای بیماران فشار خونی که دستور کم خوردن نمک و چربی داده میشود در عوض خوردن برنج توصیه میشود که در فواصل آن سبزی و میوه نیز خورده شود و برنج در پائین آوردن فشار خون مؤثر است.

مطلبی که برای همگان تازگی دارد اینکه برخی تصور

مینمایند غذاهای خمیری و نشاسته و برنج چاق کننده بوده در صورتیکه برنج لاغر کننده است. و هر ۱۰۰ گرم برنج ۳۵۰ کالری حرارت یمدهد و اگر گوشت و روغن و ... مخلوط نمایند یا غذای دیگری مخلوط با برنج نمایند یا پس از برنج، چای، قهوه یا ... بنوشند کالری مذکور به ۱۰۰۰ میرسد از این رو اگر برنج به شکل دمی یا کته بدون نمک و روغن میل شود و از غذاهای دیگر خورده نشود در ظرف ۳ روز بین ۳-۴ کیلو لاغر خواهند شد: زیرا برنج کلیه نمک زیادی بدن را جذب و چون مدر است با سموم و مواد مضر آنها را به خارج دفع مینماید (البته رژیم مذکور را نباید بیش از سه روز ادامه داد ولی میتوان به دفعات آنرا تکرار نمود).

برنج در تمام دنیا به ویژه آسیا مصرف میشود و گر چه برنج کاری دنیا دو سوم مساحت گندمکاری است ولی چون واحد سطح کشت برنج بیشتر است میزان کل محصول هر دو تقریباً مساوی است و چون مصرف آن در آسیا هم بیشتر در کشورهایی است که توالد و تناسل سریعی دارند بالاجبار به توسعه برنجکاری میکوشند و تا کنون در این اواخر به طور متوسط ۴۰۰۰۰۰۰ تن هر سال بر محصول برنج اضافه شده است.

چینیها را برخی اولین زارع برنج در دنیا شناخته و بعضی گویند هندوها میباشند در چین کشت آن را به خاقان شین لونگ (۲۸۰۰ ق م) نسبت می دهند و گویند در زمان وی با تشریفات خاص مذهبی ذرت و ارزن و گندم و سوژا بدست شاهزادگان و برنج به علت منزلتی که داشت به دست خاقان کشت میشد. مینویسند زمان ظهور خوشه و محصول برداشت برنج در چین جشنهایی بر پا



می شده است.

در کتاب کنفوسیوس است که در ۲۳۵۶ قبل از میلاد خاقان پائو برای تقسیم و تنظیم آب رود یانگگ تسه کیانگگ بین برنجزارها فرمان صادر کرد.

در نوشتجات قدیمی کشورهای شرقی و جنوب شرقی آسیا آثاری است که دال بر احترام و اهمیت برنج است. کشت برنج در ایران را قبل از فتح پنجاب و سند به وسیله داریوش (۵۱۲ ق م) دانسته حتی گویند ۲۵ روز قبل از نوروز بر خشت خام بالای ستونها آنرا کاشته روز ششم نوروز با رقص و آواز آن ها را میکنند برنج در زمان جانشینان اسکندر به وسیله ایرانیان به یونان و رم برده شد (۳۰۰ ق م) و به وسیله مسلمانان در قرن اول هجری به آفریقای شمالی و مصر و اسپانیا و در قرن ۱۶ به ایتالیا و بالکان و از قرن ۱۷ به بعد به آمریکا برده شد ولی در قرن ۱۹ در فرانسه معمول گردید.

کشورهای برنج خیز جهان: هندوستان - چین - ژاپن - هندوچین - سیام - جاوه - ایران - مصر - برزیل - پاکستان و اندونزی میباشد.

اخیرا در ژاپن پژوهشهایی در راه مبارزه با سرطان معده انجام و اطلاعاتی در دسترس قرار داده شد:

سرطان شکم بیشتر گریبانگیر کارگرانی میشود که زیاد و سریع غذا میخورند (در جلد سوم و چهارم درباره باندازه خوردن و خوب جویدن و آهسته خوردن و آن چه اسلام در این باره سفارش

کرده بحث شد) دکتر هیرئوکوریتارئیس قسمت تحقیقاتی مرکز سرطان ایچی در شهر ناگویا پرخوری و تندخوری را مطرح و توأم خوردن برنج پخته با سبزیجات مانده و کهنه- غذاهای پرنمک- کار اضافی کردن به ویژه در شب را در ایجاد سرطان معده مؤثر دانسته است (ناگفته نماند سرطان شکم در ژاپن بیش از سایر نقاط دنیاست).

برنج را باید در ظرف سرباز بجوشانند و همینکه آب آن تمام شد با کمی کره و نمک مخلوط کرده به آهستگی و خوب جویدن بخورند و در فواصلش آب خوردن مخصوصا آب سرد خوردن یا شیر نوشیدن یا شیر پختن ممنوع است کسانیکه مایلند برنجشان خوشمزه تر و قوه اش بیشتر باشد میتوانند به جای آب سوپ ساده ریخته برنج را بپزند.

برنج در سوء هاضمه ایها و زخمها و ورم های معده و روده و اسهال خوب بوده برای کسانیکه یبوست دارند باید با دستورات دیگر غذایی خوردنش همراه باشد.

برنج در کتابی از قدیم

ارز مغرب از اورنیر یونانی است و به فارسی برنج نامند در دوم خشک و در حرارت و برودت معتدل و بالخاصه در محرورالمزاج حرارت و در باردالمزاج برودت احداث میکند و ظاهرا به جهت این تأثیر قدما و اکثر متأخرین مرضی ار مزوره از برنج نفرموده اند و مخصوص اصحا دانسته اند چه در مرضی احداث کیفیت متضار و در اصحا کیفیت متوافقه شرط است و حکماء هند متفق اند بر اینکه آن

باعث طول عمر و صحت بدن است و در حدیث نیز این معنی ورود یافته و برنج هندیرالزوجت کمتر و آنرا چنپا نامند و برنج سرخ فارسی را قبض بیشتر و سفید در تغذیه قوی تر و اقسام آن مسدد و قابض و به تنهایی قلیل الغذا و به جهت زحیر و اسهال دموی و اختناق رحم و امراض گرده و مثانه مفید و با شیر و شکر کثیر غذا و مبهی و مسمن بدن و مولد منی و با دوغ تازه و سماق مسکن حرارت و به جهت اسهال صفاوی و تشنگی و غثیان نافع و نیز جهت زحیر و با پیه گرده بز و روغن جهت مغص و اکثار آن مصلح و مورث دیدن خوابهای خوب و مولد قولنج و سده و اعتدال طبع و مصلحش خیساندن در آب نخاله و خوردن آن با شیرینی و چون در آب قرطم بجوشانند رفع سده آن میکند و آشامیدن آب مطبوخ آن مثل ماءالشعیر مسکن کذع اخلاط مراری معده و امعاء با شیر تازه بالمناصفه ده روز خوردن جهت تولید منی مجرب و حقه به آب معمول آن جهت سجع و قرحه امعاء نافع و در جلادادن جواهر بی عدیل و آب نخاله آن در بن قوی تر و طلای آن با ترمس جهت کلف و آثار و ضماری آن با پیه جهت گشودن دمل و دردش جهت جراحات تازه و آشامیدن آرد برنج که بسیار پخته باشند با پیه گرده بز جهت افراط اسهال مرضی و اسهال ذوبانی و سجع بغایت مجرب و آب مطبوخ شلتوک مسقط جنین است و پوست شلتوک که بسیار نرم صلاویه نکرده باشند از جمله سموم است و گویند یک مثقال آن کشنده است و مؤلف تذکره مذکر این اثر است و میکروب و مصدع میداند و سعوط کرده برنج که در حین سفید کردن آن به هم رسد جهت قطع رعاف مجرب و بدل برنج آرد جو مغسول است.

اگر جلد هشتم را خوانده اید گفتیم سید به کسی گفته میشود که اگر خوب بود بهترین است و اگر بد شد بدترین چون مطلع بخ خانندان و میراث بر رهبران است و گوشت را نیز پیامبر فرموده اند سید طعامها میباشد از این لحاظ که اگر گوشت بهداشتی بود بهترین غذاهاست و اگر فاسد بود خطرناکترین و بعد از گوشت نوبت برنج است زیرا اگر برنج به صورت کته همراه با مواد دستوری و بلکه بدون سفید کردن خورده شد بهترین است و رساننده مواد لازم و بعضی عناصر ضروری به بدن و غیر اینصورت فقط تغذیه ای شده با مقداری نشاسته و لذا نبی گرامی شاید به همین علت فرموده باشند سید طعامها در دنیا و آخرت گوشت است و سپس برنج (سیدالطعام فی الدنيا و الاخره اللحم ثم الارز).

درباره برنج بحثهایی شد که بیشتر به اثر برنج بر دستگاه گوارش ارتباط داشت از حجمی که ایجاد مینماید و امعاء را فراخ کرده و هضمی که در مورد مواد نشاسته ای سراغ داریم به ویژه اثر چاق کردن برنج است در صورتیکه برای خوردن تهیه شده باشد نه برای رژیم گرفتن و حضرت کاظم فرمود: نعم الطعام الارز یوسع الامعاء و یقطع البواسیر وانا لنغبط اهل العرق باکلهم الارز و البسر فانهما یوسعان الامعاء و یقطعان البواسیر که با توجه به معانی بسر (غوره خرماست که زرد و مایل به شیرینی شده باشد و مرتبه چهارم از مراتب هفتگانه رسیدن خرماست و قابض و مقوی معده و حرارت غریزی بوده و جهت بواسیر و نفث الدم و خائیدن آن جهت

لته نافع و مسدود دیرر هضم و ربش در قی و اسهال و ضعف امعاء نافع است و نیز به سر معنی آب گوارا و سرد وی آبی که از آسمان باریده باشد میدهد) چنین میشود:

برنج طعام خوبی است روده ها را باز نموده بواسیر را قطع میکند و ما نسبت به ساکنان عراق غبطه میخوریم از اینکه برخوردار از نعمت برنج و بسرند (گویا خرما در حالی که بین ترش شیرین شدن باشد در قدیم سائیده مانند امروزیها بجای سماق بر برنج میریختند) چه آنکه برنج و بسر با هم روده ها را باز و بواسیر را قطع می کند. بدو نکته در اینجا توجه فرمودید که برنج خود به اتنهائی جز باز کردن روده ها دیگر اثر چندانی بر قطع بواسیر ندارد که زمینه های پیدایش آن قبلاً شرح داده شد و دیگر توجه دادن به کار تجارت در سایه ذکر کلمه غبطه خوردن که برعکس حسد که صنعتی بسیار زشت است غبطه خوردن تلاش به هدف و مقصودی که غبطه از آن ناشی است میباشد و بسیار پسندیده است (حسد آن است که آدمی بخواهد طرفش آنچه را دارد از دست بدهد و غبطه آنکه آرزو داشته باشد به آنچه طرفش دارد وی نیز دست یابد و غبطه در نداشتن و بلکه نبودن برنج در عربستان و به ویژه مکه و مدینه کما آنکه هنوز هم نیست یعنی بدست آوردن برنج و به سرکه خود کشاندن و تجرو امر تجارت را میرساند).

و باز در این زمینه اشاراتی شده یعنی به اثرات گوناگون پسندیده برنج بر احشاء مطالبی ذکر گردیده و از جمله آنهاست که دل دردی عارض شد برنج را شتشو داده و خشک نموده و اندکی

بریان کرده آسیاب و آرد نموده غربال کرده یا به صورت شربت آشامیده شفا یافته اند (حضرت صادق- قال مرضت سنیتین او اکثر فالهمنی الله الارز فامرت به فغسل و جفت ثم اشم النار و طحن فجعلت بعضه سفوفا و بعضه حسوا) و در پاسخ کسیکه برای اختلاف و ابتلای شکمی مراجعه کرده بود دستور فرمود آرد برنج را به صورت شربت بیاشامد کرد و عافیت یافت (ان رجلاً من اصحابه شكا اليه اختلاف البطن فامرہ ان يتخذ من الارز سويقا و يشر به ففعل فعوفى) و باز از آن حضرت است: اطعموا المبطون خبز الارز فما دخل جوف المبطون شىء انفع منه اما انه يدبغ المعده و يسلب الداء سلا یعنی به کسیکه به ابتلائات شکمی مبتلاست نان برنجی بخورائید زیرا چیزی در شکم نامبردگان داخل نمیشود که نفعش از نان برنجی بیشتر باشد البته نان برنجی معده را دباغی میکند و درد را بطرز نیکوئی برطرف میسازد. (راجع به دباغی شدن امعاء بوسیله میوه یا سبزی قبلاً بحث شد فقط فرمول کلی را برای همیشه در نظر داشته باشید که اسید سالیسیلیک که در بیشتر میوه جات است برای تقویت ترشحات معده مفید میباشد و تانن و مواد قبض کننده هم که در بیشتر میوه جات هست و با آهن رنگ میشود معده را دباغی میکند) و باز اخباری در این زمینه هست که مشابه آنچه ذکر شد میباشد و اضافه آنکه حضرت رضا خوردن برنج را برای مبتلایان به مرض سل نافع دانسته اند (ما دخل جوف المسلول شىء انفع من خبز الارز) این مطلب را ناگفته نگذارم که در هر مورد که غذا چه از میوه چه سبزی چه .. فاسید و پوسیده شود و جزو خبثات محسوب گردد به نظر اسلام خوردنش حرام بوده و لا اقل توجه

به این دستور مسلمانان را از خوردن سبزیهای قاسد با برنج که سرطان زا است در امان داشته است.

## مرکبات

درخت نارنج ۴-۵ متر ارتفاع دارد منشأ آن را از شمال هندوستان دانسته اند و امروز در نقاط معتدله کاشته میشود برگهای بالدار، کاسه گل مرکب از پنج تقسیم و جام گل پنج گلبرگی معطر ضخیم، آبدار و ۲۰ پرچم کوتاه درون گلبرگها با مادگی مرکب از تخمدان ۸-۱۰ خانه ای و میوه آبدار ترش از مشخصات نارنج است. برگ نارنج بوی معطر و تلخ دارد که با فشار بین انگشتان شدید تر میشود طولش ۴-۹ و عرضش ۲-۴ سانتیمتر است و روی آنرا طبقه شاخی از بافت پارانشیم نرده ای از سلولهای پراز بلورهای اکسالات کلسیم پوشانده است. برگ نارنج شامل: ماده ای تلخ- گلوکز- استاکیدرین- اسانس و ... میباشد که ۵-۱۰ گرم در هزار دم کرده برگ نارنج محلل و ضد تشنج است.

بهار نارنج تازه باشد معطر و مطبوع و خوش طعم و چون خشک شود بوی آن ضعیف میگردد و دم کرده بهار نارنج خشک شده ضد تشنج بوده جهت رفع سکسکه مفید است و از بهار نارنج تازه اسانس نرولی تهیه میشود. آب مقطر نارنج که به طرز مخصوصی تهیه می شود در بیخوابیهای عصبی و به عنوان آرام کننده و ضد تشنج در اطفال و برای معطر ساختن شربتها و قرصها و محلولها بکار میرود.

پوست نارنج مرکب از: موسیلاژ- اسانس و سه گلوکزید (هسپریدوزید یا هسپردین- اورانتی مارین)

اسید هسپریک- اسید اورانتی ماریک- رزین و ... میباشد که هسپریدوزید در اثر هیدرولیز به گلوکز و هسپرتین تجزیه میگردد. پوست نارنج مقوی و مقوی معده است.

درخت پرتقال مانند نارنج است فقط بال دمبرگهای آن کم عرض تر است. گل‌های آن شبیه گل‌های نارنج و عطرش کمتر میباشد آب پرتقال ویتامین C فراوان دارد و ضد بیماری اسکوربوت است.

درخت لیمو ترش ۴-۵ متر ارتفاع، ریشه قوی مایل به زرد، ساقه راست مایل به سبز با شاخه های خاردار، برگ‌های متناوب، شفاف سبز مایل به زرد، دنداندار کامل دارد که بال‌های دمبرگش از نارنج و پرتقال کم عرض تر است. گل‌های متعدد با بوی ضعیف و گلبرگ‌هایی که سطح داخلی سفید و خارجی قرمز مایل به بنفش دارد میوه زرد روشن ترش مزه و مطبوع با هسته های بدون بو و تلخ میباشد. در زیر بافت بشره پوست لیمو ترش کیسه های بزرگ و فراوان محتوی اسانس وجود دارد. برای گرفتن آب لیمو باید سعی کرد هسته و پوست آن جدا شود.

آب لیمو ۸۸ درصد آب ۶-۸ درصد اسید سیتریک ۲ درصد سترات پتاسیم ۴/۰-۶/۰ اسید مالیک، مواد سفیده ای، موسیلاژ، پکتین و کمی فسفات‌ها- آهن- سیلیس و ... دارد و اگرسترون نشود دارای پر اکسید ازهای فراوان و فعال بوده به علاوه آب لیمو مقدار زیادی ویتامین C دارد. اسانس لیمو از فشردن قسمت خارجی پوست تازه لیمو ترش بدست می‌آید شامل ۹۲ تا ۹۵ درصد ترپنهای



مختلف شامل لیمونن - فلاندرن - کامفن - پاراسیمن - سیترال والدیئید ژرانیول ۴-۷ درصد دارد که بوی معطر از این دو است - لینالول - ترپینئول - سیترونیل لال کمی الیدیئید نونیلیک - استات لینالیل - اسیداترانیلیک و ... اسانس مذکور ضد عفونی کننده است و بخارش بر باسیلهای ابرت - مینگو کوک - استافیلوکوک - باسیل دیفتری اثر کشندگی دارد و در ادوکلن و قرصها و پمادها به عنوان ضد عفونی کننده به کار میبند - هسته های لیمو که تلخ است ضد کرم میباشد. لیمو شیرین به عنوان مدر و ضد تبهای عفونی به بیماران داده میشود.

**Bergamotier** جزو مرکبات و درختی حداکثر به ارتفاع ۴ متر است با میوه اش به نام برگاموت که با رسیدن زرد رنگ میگردد و از پوست این میوه اسانس معطر مطبوعی تهیه مینمایند که ۳۵-۴۰ درصد استات لینالیل و ۱۰ درصد لینالول و ۵ درصد برگاتین با لیمونن و دپانتن و الکل دی هیدروکومی نیک دارد با خاصیت ضد عفونی کننده و مصرف در تهیه ادوکلن و از پوست میوه مذکور که وزن بیشتر از یک کیلو پیدا مینماید مربا و ... تهیه مینمایند و در شیراز و شهبسوار پرورش می یابد.

دانستنیهایی چند از پرتقال و لیمو

آب پرتقال اشتها آور بوده خون را از اسید اوریک و کلسترول پاک ساخته در شادابی و طراوت پ.ست مؤثر میباشد. جوشها و اکنه ها و خستگی جسمانی را برطرف میسازد در دوره نقاهت و برای بیماران عفونی درمان کننده است.

گویند لیمون از هندوستان بوده و نزد اسرائیلیها مقدس بوده و توسط اعراب به اروپا و آفریقا وارد شده و بر چهار نوع است که فقط یک نوعش شیرین و بقیه ترش است.

یک لیموی متوسط ۵۰ سانتی متر مکعب عصاره داشته و دارای ۷-۵/۷ گرم اسید سیتریک ۴/۰-۶/۰ اسید مالیک ۴/۰-۵/۰ قند یک گرم سیترات دوشو- یک گرم سیترات دو پتاس و اندکی کلسیم- منگنز - آهن و فسفر و مس است (یک پرتقال به وزن ۱۸۰ گرم دارای ۸۵ گرم آب بوده ۶۰ کالری حرارت ایجاد میکند ۲ گرم پروتئین ۱۶ گرم گلوسیی ۴۹ میلی گرم کلسیم ۵/۰ میلی آهن ۲۴۰ واحد ویتامین ۱۲/۰ A، میلی گرم ویتامین ۵٪ B۱ ۲B و ۵/۰ میلی گرم نیاسین و ۷۵ میلی گرم ویتامین C دارد و یک لیمو به وزن ۱۰۶ گرم ۹۰ گرم آب داشته ۲۰ گرم کالری حرارت ایجاد و +یک گرم پروتئین و چربی بسیار اندک و ۶ گرم مواد گلوسیدی و ۱۸ میلی گرم کلسیم ۴/۰ میلی گرم آهن ۱۰ واحد ویتامین A و ۰۳/۰ میلی گرم ویتامین B۱ و ۰۱/۰ میلی گرم ویتامین B۲ و یک میلی گرم نیاسین و ۳۸ میلی گرم ویتامین C دارد و ارقام مذکور در آب لیمو چنین است (در هر فنجان که ۲۴۶ گرم باشد): ۹ - ۶۰ - ۱ - ناچیز - ۲۰ - ۱۷ - ۵/۰ - ۴۰ - ۰۸/۰ - ۰۳/۰ - ۲/۰ - ۱۱۳ و طبق بررسی دیگر هر صدم گرم پرتقال تازه: آب ۱/۸۷ پروتئین ۹/۰ چربی ۲/۰ گلوکید ۳/۱۱ گرم سدیم ۳/۰ پتاسیم ۱۷۰ کلسیم ۳۳ منیزیوم ۱۰ منگنز ۲۵/۰ آهن ۴/۰ مس ۰۷۶/۰ فسفر ۲۳ گوگرد ۸ کلر ۴ میلی گرم ویتامین A ۱۹۰ ویتامین B۰۸/۰ ویتامین B۰۳/۰ ویتامین C۴۹ ویتامین

۶B و P۲۳/۰ و آب پرتقال برعکس آب سیب که با خود سیب تازه تفاوت کلی دارد و امام دستور سیب تازه خوردن میدهد که گفته شد ارقام آب پرتقال چنین است: ۸۶-۶/۰-۱/۰-۹/۱۲-۵/۰-۱۹۰-۳۳-۱۰-۲۵/۰-۴/۰-۰۷۶/۰-۲۳-۸-۴-۱۰۰-۰۷/۰-۰۲/۰-۲/۰-۴۲ و صد گرم پرتقال تازه ۴۵ و آب آن ۴۹ کالری میدهد.

درصد گرم آب لیموی تازه به اندازه ۸۰ میلی گرم و اگر کهنه باشد ۴۰ میلی گرم ویتامین ث وجود دارد به علاوه دارای ویتامینهای ب ۱ و پ پ و آ میباشد.

لیمو ترش در رماتیسم مصرف میشود ولی برای دندانها ضرر دارد.

آب لیمو به مقدار زیاد باسیلهای وبا - تیفوئید و اسهال خونی را نابود میکند. خوردن ۵-۸ عدد لیمو ترش روزانه خورده شود در رماتیسم - سیاتیک - نقرس - تصلب شرائین - چاقی - درد کلیه مؤثر است.

در ۱۸۸۶ برای درمان رماتیسم مرسوم گردید روز اول ۲ لیمو بخورند و بعد هر روز ۲ لیمو اضافه کنند تا روزانه به ۳۰ لیمو برسد و مجدد هر روز ۲ عدد کم کنند که مجموع ۴۵۰ عدد لیمو شود.

ولی بعدا هانری دسپات دستور داد روز اول یک عدد خورده و بعد هر روز یک عدد اضافه نمایند تا به ۱۰ عدد برسد و همین طور روزی یک عدد از آن کم نمایند و در مواردیکه سالیسیلات اثری نداشته باشد درمان مذکور مؤثر بوده است.

آب لیموی کمی را در یک لیتر آب ریخته نصف قاشق چای خوری جوش شیرین افزوده جرعه جرعه به تدریج خورده شود د ربدی گوارش مؤثر است (نباید جوش شیرین مداوم خورده شود).

غرغره آب لیمو در انژین و درد گلو خوب بوده و تامپون با آب لیمو رعاف را بند می آورد ولی مصرف آن باید در حد اعتدال بوده باشد تا سبب برداشت کلسیم از دندانها و کرم خوردگی آنها نشده، موجبات تورم معده و روده ها فراهم نشود.

کسانیکه پائی حساس دارند و زیاد عرق میکنند ابتدا پای خود را با محلول نمک و زیزفون شسته و سپس با آب لیمو ماساژ دهند.

اشیاء نقره ای را با آب لیمو شسته سپس با آب گرم بشوئید تمیز میشود همین طور لکه های زنگ زده لباس (یک قطعه لیموترش لای لباس بگذارید و بعد با تکرار کشیدن اتوی گرم بر آن لکه را پاک نمائید).

غالب پرتقالهای امروزی پیوند درخت نارنج است یا از تخم های پیوند نارنج به وجود آمده و تقریباً ۹۵ درصد پرتقالها از این نوع است از این جهت که مقاومت نارنج در برابر سرما بیشتر است و پرتقالی که از پیوند نارنج بدست میآید پوست ضخیم تری دارد و درختش در زمستان کمتر دچار سرما زدگی میشود، و اگر پرتقال از درخت اصیل باشد دارای پوستی صاف و نازک و شفاف میباشد و رنگ پره هایش نیز روشنتر است.

نارنج قرنهای قبل از پرتقال در کشور ایران راه یافته و پرتقال را بعضی دارای سابقه ۵۰۰ ساله و برخی مربوط به عهد صفویه دانسته اند نارنج را قبلاً در ایران ترنج میگفته اند. اصل پرتقال را بعضی از چین دانسته و به وسیله اعراب به کشور پرتقال و از آنجا به سایر نقاط

منتقل شده و پرتقال نامیده اند.

تاریخ صحیح آن در ایران معلوم نیست ولی کشت آن از ۷۰ سال قبل در کرمان توسعه و معمول گردید و درختان کهنسال مرکبات در اطراف شهبور از جمله سیاورز، کالش محله نشتا یافت میشود و در دهکده نارنج بندین درختی است که میگویند ۵۰۰ سال عمر دارد و درختی در سیاورز بوده که تا چند سال قبل گفته میشود ۱۲۰۰۰ تا ۱۴۰۰۰ پرتقال میداده است. نوعی پرتقال در شهبور به نام سایگین و جود دارد که پره هایش به رنگ دانه انار بوده و خوش طعم و مطبوع میباشد.

متخصصین بیماریهای میزراه اطریش با نشان دادن سری رادیوگرافها به حضار نشان دادند که سنگهای اوراتی موجود در کلیه عده ای بیمار پس از مصرف روزانه دو لیمو ترش برطرف شده و استفاده از این روش برای پیشگیری از تشکیل مجدد سنگ کلیه مؤثر میباشد و در اشکال مزمن بیماری که در آنان رفع خود به خودی شنهای اوراتی مشاهده میشود خوردن آب لیمو مانع تشکیل سنگهای جدید میگردد و نزد این بیماران نقصان هیپراورمی مشاهده شده در صورتیکه هیچگونه تغییری در میزان طبیعی اسید اوریک خون ایجاد نمیکند. (۱)

هر چند تئوفر است چهار قرن قبل از میلاد از لیمو نام برده ولی اروپائیان چون در جنگها صلیبی به فلسطینه رسیدند لیمو را در باغهای اعراب دیدند (پلین دو قرن بعد از تئوفر است از خاصیت ضد سمی لیمو نام میبرد).

ابن سینا در تب و معالجه یرقان از لیمو استفاده میکرد و سنت هیلد گراد پوست لیمو را در ویارهای زنانه تجویز مینمود.

بجای آب اکسیژنه میتوان آب لیمو را با مخلوط دو برابر آب در شستشوی زخمهای سطحی بکار برد. خیسانده یک لیمو در دو لیتر آب داغ و بعد صاف کرده آنرا با شکر شیرین ساخته به تدریج خوردن ترشی معده را برطرف میکند و در تب گریپ خوب بوده و اگر با قهوه خورده شود خستگی گریپ برطرف میشود و در میگرن نیز مؤثر است.

ماساژ دادن لته ها با آب لیمو خونریزی آنرا برطرف میکند.

برگ و گل پرتقال خاصیت ضد تشنج - تب برو خواب آور دارد و پوست آن دارای ماده مقوی تلخ و مشهی بوده مقوی کبد میباشد خانواده مرکبات به ویتامین ث اشان معروف شده اند و راجع به ویتامین مذکور در جلد پنجم بحث شده است هم اکنون باید اضافه کرد که از جمله عوامل منهدم کننده ویتامین مذکور : آبخ میباشند (بر اثر حرارت خاصیت خود را از دست میدهد) - دیگر احتکار و انبار کردن و مدتی نگهداشتن - سوم ظروف با فلز سیگین میباشند - چهارم دشمن سریخت ویتامین ث دخانیات میباشند و استعمال آن ویتامین مذکور را در بدن از بین میبرد - پنجم جوش شیرین که از بین برنده آن است.

مهمترین محافظ ویتامین ث ترشی است و ما میبینیم که آفریدگار چگونه در این قسمت مانند سایر موارد لطف فرموده است.

زیاد خوردن مواد سفیده ای و صدف ایجاد اسیداوریک در

بدن مینماید و ثابت دشه مبتلایان در صورتی مدتی از خوردن مواد مذکور خودداری نمایند لیموی ترش خاصیت ضد سم برای مبتلایان دارد، آب لیمو برنده تب- برطرف کننده تنگ نفس - درمان رماتیسم - مرض قند - غلظت خون - ذات الریه - زکام - آنژین - مسکن درد و سردرد و کلیه درد و کمردرد- صفرا بر- ضد امراض کبدی و ازبین برنده چربی زیادی- تصفیه خون - رافع جوشهای صورت - زاید کننده بزاق - مدر- مشهی - برای بیماریهای پوست و لطیف ساختن آن و جهت آرامش اعصاب و سرگیجه و واریس مفید است برخی اصل پرتقال را از چین دانسته که از آنجا به هند و از هند به آسیای صغیر و در جنگهای صلیبی به اروپا انتقال یافته و دلی اینکه پرتقال در اروپا نبوده اینکه در کتب آنها نامی تا سال ۱۸۱۱ دیده نمیشود و در سال مذکور گالیزیو Gallisio مینویسد یک درخت پرتقال در معبد سن سابن رم وجود دارد که مورد احترام بوده و میوه های قشنگش به وسیله کشیشان چیده و بین بیماران به نام میوه های بهشتی و موجب شفا تقسیم میگردد.

جوشانده ۳۰ گرم پوست نارنج یا ۲۰ گرم پوست پرتقال در یک لیتر آب که با عسل مخلوط شود جهت بی اشتعائی قبل از غذا قطع تب - بی خوابی - سرفه نافع است.

دمکرده ۲۰ گرم گل پرتقال یا بهار نارنج مخلوط با عسل برای قولنج ها به ویژه اگر منشأ عصبی دارد - جهت سهولت هضم - دلدرد مفدی است.

۲۰ گرم دمکرده برگ پرتقال در یک لیتر آب مخلوط با عسل جهت بی خوابی - میگرن- طپش قلب مؤثر میباشد.

پرتقال عکس غلط مشهور بر کلسیم بدن میافزاید و خون را قلیائی میسازد و اگر بعلت ناراحتی هاضمه ناسازگاری با پرتقال مشاهده شد بهتر است با کمی عسل و مقداری آب آنرا مخلوط کرده و خورد.

پرتقال را اگر زیر آتش پخته کرده و وسط آنرا باز و بر زخم بگذارند زود التیام میپذیرد.

آب پرتقال یا شربت پرتقال اگر در طرف چینی یا شیشه ای کرده یک شبانه روز در یخچال نگهداری شود مقدار ویتامین از دست رفته اش بسیار ناچیز بوده و در ۱۹۴۵ گروهی از محققین اعلام داشتند اگر آب پرتقال در ظرف بدون سرپوش در یخچال بمدت یک هفته یا در حرارت اطاق به مدت ۳ روز نگهداری شود باز مقدار کمی از ویتامین ث آن از بین می رود و آب پرتقال در ظرف سر پوشیده شیشه ای یا چینی در یخچال اگر از سه روز نگذرد خوش طعم تر خواهد بود.

برای درست کردن شربت نارنج ۴ عدد نارنج، یک عدد لیمو ترش ۲۰۰ گرم قند و نیم لیتر آب لازم است.

پوست نارنج ها را با مالش قند به آنها بگیرید و این قند و ب اقی قندها را در ظرف شیشه ای بریزید بعد آب لیمو و نانجه را گرفته صاف نموده به قند اضافه کرده بجوشانید.

برخی جوشانده پوست لیمو ترش و پرتقال را شربت کرده خنک نموده در تابستان میخورند بدین طریق که پنج دقیقه لیمو ترش و پرتقال را در سه چهارم لیتر آب جوشانده سرد کرده صاف نموده کمی قند اضافه مینمایند.



در بهار شکوفه های نارنج که سفید رنگ و معطرند و به آن ها بهارنارنج گویند به دست می آید.

برگ و گل درخت نازنج در اختلالات عصبی (طپش قلب - هیستری - صرع - تشنجات معدی - انواع بیخوابی - آتژین صدری) داده میشود؛ هضم غذا را آسان و ضد کرم و معرق بوده و برای معده هائی که ترشح زیاد دارند نیکو بوده مقوی معده و اشتها آور است.

گل نارنج (یک قاشق سوپخوری) در یک لیوان آب جوش را ده دقیقه دم کرده روزی ۲-۳ فنجان و ۳-۴ برگ آن در یک لیوان آب جوش ۱۵ دقیقه دم کرده سه روز روزی ۳ دفعه بعد از غذا باید نوشید.

یک قاشق قهوه خوری تکه های ریز پوست خشک شده نارنج را در کی لیوان آب جوشانده ۲۰-۳۰ دقیقه دم کرده روزی کی فنجان قبل از غذا میل میشود.

نارنج را از وسط دو نیم کرده پخته روی دمل یا کورک بگذارند زود سر آنها را باز کرده التیام میدهد.

عرق بهارنارنج در بسیاری از سردردها مفید است. چهل گرم پوست بهارنارنج دمکرده در پایان گریپ خورده شود نافع است.

یک نارنج را پوست کنده پوستش را نیم ساعت جوشانده آبش را دور ریخته پوست را با یک لیتر آب و ۲۰ گرم شکر و ۲۰ دقیقه جوشانده خشک کرده سه ساعت بعد از شام خورده شود رافع یبوست است. بعضی چهره تصور میشود سوراخ سوراخ است اگر آب یک نارنج را به یک سوم معادلش گلاب مخلوط کرده روزانه صورت را با آن بشویند

بزودی چهره یکنواخت میشود.

لیمو ترش مقدار زیادی موریات دو پطاس و اسید سیتریک آلی دارد که با کمک سیترات دو سود و سیترات دو پطاس موجود در لیمو بهترین صاف کننده خون محسوب میشود و غلظت خون را کم میکند و در نتیجه جریان خون را تسهیل و فشار آنرا پائین می آورد و به عقیده برخی دانشمندان رژیم صحیح لیمو ترش بجای حجامت و خون گرفتن است.

رژیم لیمو ترش رسوبات و تبلورات در مفاصل و انساج و کلیه ها را دفع و سودمند است مالیدن لیمو ترش به لثه های متورم مفید است و خوردنش خارش بدن را کم میکند و پوست لیمو ضد نفخ شکم بوده و مقوی معده است.

آب لیمو ترش از ترک خوردن پوست جلوگیری کرده و درد گزش حشرات را برطرف میسازد رژیم غذادی لیمو ترش از روزی یک لیمو ترش و هر روز مقداری افزوده تا به روزانه ۸-۱۰ عدد برسد و باز بتدریج آنرا کم مینماید هر صد گرم لیمو ترش ۴۵ کالری حرارت میدهد.

ترنج از رازی

در اخبار در مورد مرکبات کلمه اترج آورده شده که در کتابهای قدیمی آنرا به بالنگ و ترنج معنی کرده اند اما از آن جا که "بدانکه عرب لیمو و نارنج را همه ترنج میگویند. (۱) ما نیز از انواع مرکبات بحثی کردیم.

---

۱- حلیه المتقین تألیف علامه ملا محمد باقر مجلسی چاپ ۱۳۴۳ کتابفروشی برادران علمی صفحه ۵۷.

بالنگ: پوستش گرم و خشک است معده را تقویت و به هضم کمک میکند کسانی که مزاجشان سرد است احتیاجی به اینکه آنرا اصلاح کنند ندارند ولی به عکس محرورین اگر گوشت را ترشی بالنگ بخورند گرمی آنرا احساس نخواهند نمود. برای معده مقوی است و از غثیان جلوگیری میکند گوشت آن سخت و سفت و هضمش دیر است و با خوردن آن با پوست و زنجبیل پرورده و عسل اصلاح میشود قسمتهای ترش آن برای مزاجهای گرم مفید است اما صاحبان مزاجهای سرد اگر بخوانند از آن بخورند باید ضرر آنرا با کمی عسل و زنجبیل پرورده اصلاح نمایند.

مرکبات از کتاب قدیمی

اگر بخواهیم مانند موارد دیگر همه را نقل کنم مفصل خواهد شد لذا برگزیدگی مینمایم:

اترج: شکوفه اش مخفف و محلل و ملطف، ترشی آن مقوی دل و قابض و مسکن صفرا و ملطف و مشهی و صاف کننده خون و امعاء از صفرا و مقوی معده و جگر و مسکن حرارت احشاء و یرقان و تشنگی و اسهال صفراوی و کبدی و ضمادش جهت گزیدگی عقرب پرنده و مارشاخدار نافع و طلائی آن جهت کلف و قوبا و قلع رنگ سیاهی و مرکبی از جامه و قطور آن جهت یرقان که در چشم باقی مانده باشد و غرغره به مطبوخ او در سرکه جهات اخراج زالو که در حلق مانده باشد مفید است - مضر سینه و عصب و مصلحش شربت خشخاش و بدلش آب نارنج و آب لیمو و اگر جواهر و مروارید در آن بخیسانند مضمحل شود رب آن جهت غلبه صفرا و تشنگی و

قطع قی و دفع سموم و اکتحال آن جهت بیاض و طلای آن برای قوبا نافع و تاکنون در خواص شکوفه آن بود اما گوشتش دیر هضم و مضر حرارت غریزی معده و مانع صعود بخارات از معده بدماغ و مورث قولنج و مصلحش عسل است و پوست آن مقوی دل و دماغ و معده و احشاء و مفرح و مشهی و باقونه تریاقیه و معطش و مفتح و محلل نفخ معده خصوصا چون با عسل پرورده باشند و طیبخ خشک آن مسکن قی صفاوی و مضغ آن جهت خوشبو کردن دهان و عصاره پوست و گوشت آن که با هم کوبیده باشند جهت گزیدن افعی نافع است و همچنین ضماد آن و طلای پوست محرق آن با شراب جهت برص بسیار مفید و غیر محرق آنرا چون در جامه بگذارد مانع کرم زدن آن و چون پوست یکعدد آن را بالتام در شراب اندازند در ساعت ترش کند مضر جگر حار و مصلحش عسلو مضر دماغ حار و مصدع و مصلحش بنفشه و قدر شربت از خشک آن ۵ درهم و از مر با ۷ مثقال است و تخمش در افعال مانند پوست آن و باقوه مسهله و دو مثقال از مقشر آن مقاوم جمیع سموم حیوانی و قویتر از تریاق کبیر و با آب گرم یا شراب جهت گزیدن عقرب مجرب و به دستور ضماد آن و آشامیدن یک درهم از مغز مقشر آن بغایت مدر حیض و کشنده جنین و مخرج آن و طلای آن جهت تحلیل ورم بلغمی و سنون آن جهت تقویت لثه و روغن تخم آن جهت بواسیر طلا و ثربا بغایت مؤثر و مفتح سده گوش و سریع النفوذ در اعضاء و محلل قوی و ملطف و چون کسی به آن تدهین کند گویند عقرب به او نزدیکی بنکند مجرب است و ضماد مطبوخ مجموع ترنج در سرکه با شراب جهت مفاصل و نقرس و اورام و دنبالات نافع و برگ آن هاضم طعام و مسمن معده

و مقوی احشاء و مفتوح سدد و جهت ضیق النفس بلغمی مفید و شکوفه آن در افعال مثل برگ آن و از آن لطیفتر و بوئیدن ترنج موقی دل و مفرح، روغن ترنج که پوست خالص شش عدد آنرا در روغن زنبق و روغن خیری هر کی یک رطل و دو رطل روغن کنجد انداخته و به هر سه شبانه روز بیرون آورده پوست تازه ریخته باشند تا سه دفعه و بیشتر محلل و تدهین آن جهت امراض بادره و عصبانی و درد مفاصل و برسفل قدم جهت رفع بودن هوا در اسفارو بر بدن جهت استرا و خوشوب کردن عرق و فالج و رعشه و لقوه و اختلاج و عرق النساء و درد گرده و مثانه و جهت رویاندن مو و سعوط آن جهت درد سر و علل سوداوی و درد شقیقه و مضمضه آن جهت درد دندان نافع است.

لیمو: در جمیع خواص مانند ترنج و پوست زردش مقوی معده و دل ... ضماد محلول با آب لیمو با نوشادر در اندک زمانی رافع بهق و آثار جلد است ... لیموی شیرین در منافع ضعیفتر از ترش است اما مضر عصب نیست و بقیه در افعال مانند ترنجند.

نارنج: معرب نارنگ ... جمیع اجزای آن در همه امور بهتر از ترنج و ضماد پوست زرد آن با سرکه جهت درد سر مجرب و شرب یکدرهم و نیم آن که خشک کرده باشند با آب گرم جهت پیچش و اخراج کرم از شکم و قی و غثیان از مجربات و ضماد پخته مهرای نارنج به تمامه جهت جرب و حکه و جوشهای سر و نرم کردن موی و جلد بدن بی عدیل و آب خیسانده پوست و شکوفه آن جهت عسر و لادت مجرب و حمل آن مدر حیض و شرب آن رافع سم عقرب و هوام و ترشی آن با شکر مسهل صفرا و مدر آن و رافع خمار و امراض حاره عصب غیر صحیح و اکثار آن مضعف جگر و مصلحش عسل و شکر

و دو درهم از تخم مقشر آن تریاق گزیدن جانوران و در سایر منافع مانند ترنج و لیمو است و ضرر نارنج به اعصاب کمتر است ... و با آب کرفس خوردن اخراج سنگ مثانه و گرده میکند...

#### مرکبات در اخبار

حضرت صادق از شخصی سؤال فرمود: چه میگویند اطبای شما در باره خوردن ترنج؟ جواب داد، گویند پیش از طعام باید خورد، فرمود: من میگویم بعد از طعام بخورید (ای شیء یا مرکب اطباکم من الاترج قلت یا مرونا قبل العام قال لکنی آمرکم ان تاكلوه علی الشبع) و حضرت باقر پس از ذکر ثقیل و سنگین بودن اترج برای معده میفرماید نان خشک ترنج را هضم میکند (ان الترج لثقیل فاذا اكل فان الخبز اليابس يهضمه من المعده) و حضرت علی و حضرت صادق هر دو خوردنش را قبل و بعد از غذا تجویز مینمایند ولی حضرت علی میفرماید آل محمد چنین میکنند مو حضرت صادق خوردنش را قبل از غذا خوب و بعد از غذا خوب خوب دانسته است (كلو الاترج قبل الطعام و بعده فان آل محمد يفعلون ذلك ان كان قبل الطعام خیر فبعد الطعام خیر و خیر) و حضرت صادق خوردن مربای آنرا سبب خوشبو شدن اندرون دانسته بعد میفرماید خوردن مربایش قبل از غذا آزاردهنده است و بعد از غذا سودمند و ... (علیکم بالمربی منه فان له رائحه فی الجوف کرائحه المسک ثم قال هو یوذی قبل الطعام و ینفع بعد الطعام ...) در جلد مربوط به انگور (هفتم) گفتم اسید انگور چگونه جانشین اسید کلریدریک معده میشود (به شرطی که بعد از غذا خورده شود) هم اکنون اسید

سیتریک و اسید مالیک و ... مرکبات را منظور و بعد از غذا خوردن اترج را توجه و از اینکه نان خشک نسبت به نان عاری از عناصری است که شرح دادم و لا جرم اگر اسید معده کمتر شود برای معده نشاسته ای بهتر اثر مینماید آنهم اگر اسید معده کمتر شود برای مواد نشاسته ای بهتر اثر مینماید و شاید دستور خوردن پرتقال بعد از غذا به همین علت باشد که میوه را با محیط اسید ناسازگاری است و اشخاصی که ترش میکنند یا استعداد تورم یا زخم امعاء دارند و باید از بسیاری میوه جات و از جمله اترج پرهیزند در صورتیکه اگر بعد از غذا خورده شود و جانشین اسید معده گردد هم برای هضم کمک شده و هم آزاری به جدار معده نرسانده است در صورتیکه خام خوری نیز ارزش خود را داشته و خیر است ولی بعد از غذا خورده شود خیر است و بعد از غذا خیر خیر همانگونه که حضرت صادق فرمود و به آن اشاره گردید و آنچه بشریت رعایت میکنند و اسلام نیز دستور آنها داده خوردن مربای اترج میباشد که باید قبل از غذا، اما اینکه امام فرمود مرابیش جوف را خوشبو میکند با توجه به اسانسهای موجود در قسمتهای مختلف مرکبات مطلب روشن بوده شرح و بسطی لازم ندارد.

## دانستیهای چند از بادنجان

برای رژیم لاغری مفید است به شرط آنکه آب پر خورده شود اشخاصی که مبتلا به ورم کلیه و درد مفاصل هستند بهتر است کمتر میل نمایند.

بادنجان چون هنگام سرخ کردن زیاد روغن به خود جذب میکند هضم را مشکل میسازد و لذا برای کسانی که روده و معده حساس دارند خوب نیست. بادنجان خام کرم کش است. خاصیت غذایی بادنجان کم است لنت میدهد و مدر است و اگر کاملاً نرسیده باشد دارای مقداری سولانین است که در ساقه تا جریزی و برگو میوه مورل نوار **Morelle Noire** و در جوانه های سیب زمینی نیز یافت میشود و داروی آرام کننده دردهای معده و اعصاب و تسکین دهنده خارش اگزماها و بیماریهای جلدی است و مصرف آن ۰۵/۰ - ۲/۰ گرم به صورت حب یا تزریقات زیر جلدی است و بیش از این کشنده است و اگر بادنجان نارس زیاد خورده شود مسمومیت ایجاد میکند.

تخم بادنجان برای نزله و تنگی نفس خوب است و خود بادنجان برای بیماریهای پوستی ممنوع است صد گرم آن ۲۸ کالری ایجاد میکند و پر خورها و فشار خونیها و بیماران اولسری و خنازیری مفید است ۶/۹۲ درصد آب ۲۷/۱ درصد پروتئین ۲۴/۰ چربی ۳۷/۵ گلوکید ۹۷/۰ مواد معدنی دارد.

آنچه از گیاهان گروه خانواده بادنجانیان اهمیت دارد و جود الکلونیدهای آنهاست که اصل نیتروژنه آلی دارد و مهمتر از



همه اتروپابلا دنا می باشد که اغلب منشأ ال کالوئیدی بنام هوسامین به صورت نمک (نه آزاد) وجود داشته و هنگام جدا شدن از گیاه و تغییر وضع داده به ایزومری بنام اتروپین مبدل میشود (NO<sub>3</sub>, H<sub>2</sub>۳, C۱۷) که عمل اصلی بلا دن آن تسکین قولنجها- آستم اسپاسمودیک و سیاه سرفه و در خارج ضد آماسها و خاصیت ضد تعرق بدن را دارد و اتروپین آن در چشم پزشکی مصرف میشود.

#### بادنجان از رازی

برای معده های که غذا را نگه میدارد خوب است برای چشم و سر مضر است خون سیاه کمی در بدن تولید میکند از خوردن بادنجان بیماری بواسیر و لکه های جلدی قوبا و چشم درد و بیماریهای سوداوی عارض میگردد، سده کبد و طحال را میگشاید و چون با سرکه بپزند و بخورند دیگر ایجاد سردرد و چشم درد نمیکند و خاصیت معالجه سده کبد و طحال را در خود نگه میدارد اگر پوست آنرا بکنند و با روغن و سرکه یا روغن بادام بپزند بیشتر تندی و تیزی او برطرف میشود.

تندی و تیزی بادنجان بریان دشه با پوست و بدون روغن باقی میماند همچنین بورانی آن اگر با پوست باشد باز اندکی تندی و تیزی خواهد داشت- بورانی برای معدههایی که غذا را نگه میدارد سازگار است و برای محرورین و صاحبان جگر گرم و طحالهای بزرگ بادنجان پخته با سرکه بهتر است به طوریکه سود آن به طور وضوح در مزاج آنان محسوس میگردد. بادنجان پوست کنده را اگر با روغن بادام و سرکه بجوشانند بهترین غذاست و

تقریباً در خون تولید شده از آن تندی وجود ندارد و چون تولید بیماریهای سوداوی نمیکند بر دیگر اشکال غذاهائی که در آن بادنجان است رجحان دارد ادامه خوردن بادنجان تولید بیماریهای بلغمی و مخصوصاً لکه های پوستی (بهق) مینماید و همچنین سبب سنگینی زبان و ضعف معده میگردد به همین نظر باید بامری خورده شود چه مری بادنجان را در معده کاملاً له میکند و از آن لزوجتی تولید نمیگردد.

بادنجان از کتاب قدیمی

بادنجان معرب از فارسی است و به عربی مغد و و غد گویند بوستانی آن در دوم گرم و خشک و گویند خشکی آن در سیم است و مقوی معده و مفتح سددی که از غیر آن به هم رسد و خود به نفسه مسدد و ملین صلابات و با روغن ملین طبع و با سرکه قابض و مدر بول و بالخاصه مسکن صداع حار و خوشبو کننده عرق و دافع صنان که بدبوئی زیر بغل و کنج ران باشد و مخفف رطوبات غریبه و مورث درد پهلوی و عانه وئ بواسیر و مولد سودا و مفسد رنگ رخسار و مصلح آن طبع است با روغن و گوشتهای فربه و سرکه و خوردن آن با آب انار ترش و شیرین و ناردان و کوله پر و کرد و امثال آن و ضماد دنباله آن که اقماع گویند با بادام تلخ جهت بواسیر و امراض مقعد و ذرور دنباله و شکوفه آن بعد از چرب کردن مقعد با روغن بادام یا روغن بابونه جهت ورم آن و بواسیر مجرب و چون بادنجان را مهرا پخته تا مضمحل شود و صاف نموده آب آنرا با روغن زیتون بجوشانند تا آبها سوخته شود برص را تا یک سال به رنگ بدن میدارد

و در رفع ثالیل مجرب است و اگر آب آنرا با روغن کتان بجوشانند جهت شقاق و روم صلب و رفع فسای که از سرما و برف بردست و پا رسیده باشد بغایت مؤثر و چون رسیده آنرا که تخمش زرد شده باشد مهرا کنند و تخم آن را با موم روغن بمالند شقاق میان انگشتان را در حال زائل و هر گاه بادنجان زرد شده را خالی کرده جوقش را بروغن تخم کدو پر کرده قریب یکروز در فرن و تنور گرم بگذارند را به روغن را از آن استخراج نمایند جهت رفع درد گوش مجرب است و چون اقماع و گلش را اضافه نمایند جهت بواسیر بیهیل است و ... بادنجان بری را ساق به قدر ذرعی و بر شعبه و برگش شبیه برگ اسفناج و تندبو و ثمرش به قدر زیتون و گردکان و پر خار و سبز است ملطف و حالی و گرم و خشک تر از بوستانی و ضماد ثمرش جهت اورام بلغمی و سیاه کردن موی و اکتحال و برگ خشک آن جهت بیض چشم و جلاء باصره و دمعه نافع است.

#### بادنجان در اخبار

از حضرت صادق است اکثر و ن البادنجان عند جذاذالنخل فانه شفاء من کل داء ویزید فی بهاء الوجه و بین العروق و یزید فی ماء الصلب (در زمان خرما چینی بادنجان زیاد بخورید زیرا بادنجان شفاء بسیاری دردهاست و چهره را درخشندگی داده رگهارا روشن و باز و آب نطفه را افزایش میدهد) و مانند خبر فوق که زمان خرما باید بادنجان خورد حضرت آنرا به خرما و انگور تعمیم داده میفرماید اذا ادراک الرطب و نضج العنب ذهب ضرر البادنجان و باز از آن حضرت است: کلو البادنجان فانه یذهب الداء و لاداء

له (بادنجان بخورید زیرابدون آنکه دردی بوجود آورد دردی را درمان خواهد کرد) و علیکم بالبادنجان البورانی فانه شفاء یومن من البرص (بادنجان بخورید به صورت آب پز نه قرمز شده که در آن شفا و امان از پیسی است) و کلو البادنجان فانه جید المره السودا (بادنجان بخورید زیرا نافع برای طحال خواهد بود). با توجه به سولانین و ترکیبات اطروپنی در بادنجان که مسکن بوده و برطرف کننده اسپاسمها و روی هم خوابیدن اعضاء مجوف میباشند و در نتیجه همانگونه که مرتب تجویز هم میشود مسکن دردهاست و حضرت نیز به آن اشاره فرمود اما آرامش بخشی سولانین و باز کنندگی اطروپین که هر دو بر رگها اثر مینماید آیا به صورت ب ا بو رنگ و بها نمیدهد و آیا یکی از چیزهائی که برای بهتر شدن وضع آمیزش تجویز میشود مگر ترکیبات بلاذنی نیست؟ اما چرا حضرت همزمان با خوردن دو چیز پر شیرینی (خرما و انگور) میل دارد پیروانش بیشتر بخورند شاد بدین علت باشد که مواد گلو سیدی ان دو بیشتر است و عناصری که در اینجاست با آنجا مکمل یکدیگر بوده و با باز شدن رگها به وسیله بادنگان عناصر فراوان و مفید خرما و انگور بهتر به محیط بدن میرسد، و احتمال قوی آنکه با فراخ شدن رگهای محیطی و پوستی و بهتر رسیدن عناصر مغذی و رنگدانه به پوست انسان از برص و پیسی همانگونه که حضرت فرمود در امان است و نکته جالب اینجاست که برای این قسمت حضرت سرخ کردنش را در روغن یا آب ممنوع فرموده تا به احتمال چربیها یا عناصر رسوب کننده در جدار حتی در پیران مصرف نگردد اما چگونه برای طحال نافع است، آیا در خونسازی و یا مردن

گلبولها یا باز کردن رگها نقشی که در جهت برطرف کردن اسپاسم در بادنجان است منفعت میرساند یا علتی دیگر دارد منتظر اظهار نظر دانشمندان غذا شناسم!

### شلغم

از خانواده چلپائیان بوده دارای برگهای پهن و خشن و ریشه ضخیم که قسمت مورد تغذیه استو به رنگاهی زرد- سفید- قرمز - خاکستری- بنفش و سیاه دیده میشود.

گلپایش کوچک و به شکل صلیب قرار میگیرند.

تکثیرش با بذر است که سبز و قرمز و کوچک بوده ۳-۵ سال قوه رویش خود را حفظ میکند.

۵/۷ درصد مواد قندی نشاسته ای - ۳۰/۱ درصد سفیده ای ۱۰/۰-۱۲/۰ درصد چربی، مقداری کلسیم - پتاسیم - منیزیم و کیم آهن به صورت فسفاتها و کلرور و ... و ید (۲۴/۰ میلی در کیلو) داشته و جمیع مواد معدنیش ۸۵/۰ گرم درصد گرک و هر یکصد گرمش ۳۶ کالری حرارت ایجاد نموده ویتامینهای موجود در شلغم سفید پخته A بمقدار کم B،C،۲B، PP اندک و شلغم متمایل به رنگ سبز ویتامینهای آوب و ث زیادی دارد.

سلولز شلغم نسبتا کم و ۵/۱ گرم در کیلو است.

قبل از ورود آریاها به هند در آنجا شلغم مصرف میشد در کتاب تئوفراست (۳۲۷-۲۸۷ قبل از میلاد) از ان نام برده شده و پلین (۲۳-۷۹ ه.ق) گیاه شناس معروف رومی از شلغم

بیست کیلوئی سخن گفته است.

شلغم را در قدیم به نقرسیها میدادند و هم قطعات آنرا در محل درد کمپرس میکردند.

شلغم دارای: آب - مواد بیاض البیضی - چربی - قندی نشاسته ای - سلولز - ویتامین آ و ب و کمی ارسنیک میباشد به علاوه در شلغم رافانول Raphanol و اسانس زردی مایل به قرمز با طعم گس و بوی تند در آن یافته اند.

شلغم دارای خواص میکرب کشی و خلط آوری و خون سازی است و لذا برای درمان و آنژین - آستم - سایه سرفه - آبسه - دمل - برفک و ترک خوردگی پوست بکار میرود و برای درمان کم خونی نیز مؤثر است. (۱)

برای درمان آبسه شلغم خوب پخته شده را به صورت خمیر در پارچه نازی بر آبسه میگذارند، و چند مرتبه تجدید مینمایند و برای برفک بدون پارچه بگذارند جهت کم خونی رشته های شلغم شور شده در آب نمک را جزو سالاد کرده میخورند.

وسط شلغم را پر از شکر کرده همینکه شربت شد جهت سیاه سرفه کودکان یا آنژین یا گلودرد یا هنگام آستم بخورید یا اینکه عسل و شلغم و شکر را هموزن پخته مریا کرده میل نمائید.

شلغم پخته را گرم بر ترک و سرمازدگی و دمل بگذارند سودمند است.

۱- در این جلد علاوه بر استفاده از منابع چندی از کتاب نسخه های شفا بخش از سبزیها و میوه ها ترجمه آقای مهدی نراقی نیز استفاده شده است.

شلغم محرک قوای جنسی و اشتها آور است ولی اگر شلغم ریش ریش باشد ایجاد نفخ میکند.

شلغم برای مبتلایان به امراض پوستی بعلت داشتن گوگرد بسیار خوب است و چه بسا با خوردن شلغم خام روزانه اگرما خوب شده باشد.

شلغم خوب پوستی براق وزنی سنگین داتشه با انگشت فشار داده شود گوده نمیگذارد.

شلغم و کلم دارای مواد گوارترزا میباشد باید فراوانی که دارد (۲۴/۰ میلی در کیلو) و نیروبخش و مقوی اسکلت است با منیزیوم زیادی که در آن است و خوراک مغز و اعصاب و مسکن آنها با فسفری که دارد بعلاوه گویند دارای ماده رادیو اکتیوی است بنام رویدیم که جوان کننده میباشد.

شلغم نسبتا قند فراوانی دارد (۴/۷ درصد با آنکه شیرین ترین سیبها ۲/۷ درصد دارد) ولی قندش برای بیماران قندی زیان دارد بعضی بر عکس آب شلغم را برای درمان بیماری قند تجویز مینمایند. شلغم قوه بینای و شهوانی و اشتها و ادرار را زیاد میکند مخصوصا برگهایش ضمن آنکه تولید نفخ مینماید مدرخوبی هستند.

شلغم معده را ضد عفونی میکند و بعقیده بعضی خاصیت میکروب کشی قوی دارد و حاوی آنتی بیوتیک است که در جستجوی آن باید بود. شلغم اگر خوب پخته شود بهر معده ای سازگار میباشد. ارسنیک شلغم آنرا در فقر غذائی - بیماری سل - نقاهت - مفید ساخته است.

شلغم برای رژیم لاغری سودمند است جوشانده شلغم درده برابر خود شیر و کمی شکر جهت سینه و زکام و عفونت‌های ریوی مفید است. شلغمی که در کوره خوب پخته شده را که انگشت در آن فرو میرود سرد و نصفه کرده روی غصو سرمازده محکم ببندید نافع است.

پهن کردن ضماد پخته شلغم بر مفاصل دردناک مؤثر است. خرخاکی از بوی شلغم فرار میکند.

در برگ شلغم ۴/۹۰ درصد آب ۲ درصد پروتئین ۳/۰ در صد چربی ۶/۵ مواد گلوئیدی ۱۳۰ میلی سدیم ۵۷۰ میلی پتاسیم ۱۱۸ میلی کلسیم ۳/۳ میلی آهن ۴۵ میلی فسفر ۶۷۰۰ واحد بین المللی ویتامین A ۰۵/۰ میلی ویتامین B ۱۷/۰ میلی ویتامین C ۳/۰ میلی نیکوتیل آمید ۳۴ میلی گرم ویتامین C وجود دارد. برگ شلغم مس فراوانی هم دارد و ید شلغم زیاد بوده و هر چه برگ شلغم سبزتر باشد ید شلغم بیشتر است.

برای دفع سنگ‌های کلیه آب شلغم تجویز میشود. صد گرم شلغم ۲۵ کالری حرارت میدهد.

شلغم سوئدی به آن شلغمی گفته میشود که مغز زرد رنگی داشته ولی در تمام خصوص مانند شلغم معمولی است به فرانسه آنرا روا Reva گویند و نام علمی آن روتاباگاست.



## شلغم از رازی

به طور معتدل خاصیت تسخین دارد تولید نفخ مینماید غذای غلیظ و فراوانی به بزدن تحویل میدهد منی را زیاد میکند غریزه جنسی را تحریک مینماید برای فربه شدن بدن خوردن آن مؤثر است جز با سرکه خوردن آن برای محرورین سازگار نیست برای سردمزاجان هم سنگین است و تولید نفخ مینماید و زیان میرساند وب اید این دو خاصیت نامطلوب را به کمک سلق (چغندر) و گوشت چاق و مری و روغن زیتون و دانه ها و ادویه حاره که آنرا تلطیف نمایند اصلاح نمود...

## شلغم در کتاب قدیمی

شلجم معرب از شلغم است و به عربی لفت گویند بری و بستانی میباشد و بری دو قسم است یکی شاخصهای نباتش دراز و بع عرض انگشت مهین و بیخش باریک مثل بیخ اشجار غیر ماکول و تخمش سیاه و مغزش سفید و منابت آن مزارعست و یک را منبت دشتهای نمناک و نزدیک آبها و بیخش بقدر خیار و سرخ و ماکول است و برگش شبیه برگ بستانی و از آن باریکتر و املس و کثیر التشریف و تخمش مثل بستانی و مائل به سیاهی و تخم قسم اول منقی بشهر و قسم ثانی در خواص قریب به بستانی و از آن گرمتر و در رطوبت کمتر و بستانی در اول دوم گرم و در اول تر و کثیر الغذا و مهیج باه و مدربول و مقوی باصره و منفعت حصاه و رافع سعال و ملین طبع و سینه و نفاخ و دیر

هضم و مصلح آن زیره و شیرینیا و ریشهای باریک آن که سائیده با عسل بنوشند جهت سپرز و عسر بول مجرب و ضماد مطبوخ آن محلل اورام است و ترشی شلغم ملطف رطوبات و مقوی احشاء و مشهی و بی نفخ است و ضماد و نطول مطبوخ جمیع افعال قوی تر و مولد ریاح و مصدع محرورین و مصلحش سکنجبین و ترشیا و گل قند و قدر شربتش تا دو درهم است و روغن تخم آن جهت ریاح و رفع اعیا و تقویت آلات تناسل شربا و ضمادا مفید است.

#### شلغم در اخبار

از حضرت صادق است: علیکم بالسلجم فكلوه و اديموا اكله و اکتومه الا عن اهله احد الا وبه عرق من الجذام فاذیبوه بالکه (بر شما باد بخوردن و ادامه دادن در خوردن شلغم و اینکه شلغم را به غیر اهلس نشان ندهید زیرا هیچکس نیست جز آنکه رگی از جذام در بدنش موجود است از این رو رگ مذکور را با شلغم خوردن به طریقی که ذکر شد ذوب کنید).

چند احتمال میدهیم یکی آنکه خوردن شلغم بواسطه اثری که در تولید مثل دارد حضرت میفرماید ان را از دشمنان و غیر مسلمانان مخفی بدارید و مسلمین خود به خوردنش ادامه دهند تا نسل فرزندان اسلام زیاد گردد نه دشمنان اسلام و احتمال دوم اینکه: با بررسی اخبار چنین دریافته ام که مقصود از جذام تنها خوره نیست بلکه اسلام سرطاناتها را به دو دسته تقسیم کرده نوعی را مانند جذام دانسته

و در این صورت آینده این سخن را تأیید خواهد کرد که سرطانها به دو دسته بزرگ تقسیم میشوند نوعی که مانند جذام زمینه میکروبی و ویروس دارد و نوع یکه بعلت دیگر بوجود میآید و شاید شلغم با داشتن عناصر ضد میکروبی بر نوع جذام مانندش مؤثر باشد!

## آویشن

انواعی دارد نوعی در جنوب فرانسه و اراضی گرم و خشک نواحی مدیترانه بحالت وحشی میروید و در باغچه ها نیز کاشته میشود بنام تیموس و لگاریس (Tymus- Vulgaris) و نوعی که در ایران نواحی البرز و ... میروید (تیموس کچی آنوس T.Kotschyanus) و ...

نوع اول به ارتفاع ۱۰-۳۰ سانتیمتر به صورت بوته ها - ریشه مشعب، سخت و ناهموار و ساقه ضخیم چوبی کردکدار با برگهای متقابل، کوچک، ظریف، دمبرگ کوتاه، رنگ سبز خاکستری و دارای غده های فراوان اسانسداری و گلهای کوچک مجتمع معطر سفید یا گلی رنگ.

همه اعضاء گیاه معطر است و قسمتهای هوایی آن مصرف دارویی دارد واز سر شاخه ها ۴/۰ درصد اسانس میگیرند که شامل دو فنل ایزومر است یکی تیمول دیگری کارواکرل همراه با سیمن - پبنن - بورتئول - لینالول و ...

ازبرگ گیاه یا قسمتهای هوایی آن در طبخی استعمال میشود محرک جریان خون و قوای عقلانی و مقوی اعمال تناسلی و معده و تسهیل کننده عمل هضم و ضد تشنج میباشد. ده تا ۱۵ در هزار بعنوان

تسهیل عمل هضم مخلوط با مانت و ملین و برای رفع تخمیر روده ها مخلوط با انیس و ساریت مورد استفاده است. اسانس آن اثر ضد عفونی کننده قوی داشته و علاوه بر اینکه قدرت بیشتری از خاصیت ضد عفونی فتل دارد مانند فتل محرک و سمی نیست. تیمول ضد عفونی روده ها میکند (استعمال کم) دافع کرمها (اکسیور- تریکوسفال- آنکی لستوم) میباشد.

باخمیر دندان به عنوان ضد عفونی کننده و به صورت بخور در برونشیت مزمن- سل- سیاه سرفه و محلول با پانسمانهای مصرف میشود (همه جا بعلت خاصیت باکتری کشی که دارد).

تیمول اگر گرم مصرف شود: تهوع - احساس درد معده و یا استفراغ ایجاد مینماید و لذا گاهی به منظور فوق تنقیه از آن داده میشود و اگر همراه با تیمول الکل خورده شود مسمومیت ایجاد میکند زیرا تیمول در الکل محلول بوده جذب شده مسمومیت میدهد. تیمول ۱-۵ در هزار به صورت غرغره پماد (۱-۲ درصد) مصرف میشود. (از کتاب گیاهان دارویی).

گل‌های آویشن کوهی مقوی معده، خلط آور، ضد درد و تشنج - معرق و قاعده آور و دم کرده آن (۲۰-۳۰ گرم در یک لیتر آب) نفخ شکم را برطرف میسازد.

آویشن کوهی برای دردهای مفاصل و رماتیسمی به صورت ضمادی از گل و برگش که گرم باشد نافع است و آویشن شیرازی ضد سم و ضد تشنج و برای عفونتهای ریوی و نارسائی کبد مؤثر است و جوشانده آویشن شیرازی از ریزش مو جلوگیری مینماید.

جوشانده آویشن و سیر در سیاه سرفه مؤثر است و نوع تیمول دار آن (که شرح داده شد و سیسنبه یا آس بویه نیز گویند) در

سوء هاضمه عصبی و مفصلی مؤثر است.

در دردهای نیمه شدیدی س - انواع تب - قطع قاعده های اتفاقی خستگی و کوفتگی دست و پا - دلدردها و ورم امعاء، دم کرده آویشن و در آستم دم کرده گل آن نافع است (هر مورد ده گرم در یک لیتر آب).

تئوفاست بکسانیکه دچار بیخوابی میشدند یا به آنان که مالیخولیا داشتند و دیوسکورید به عنوان مدر و سنت هیلدگرا (۱۰۹۸-۱۱۷۸) در تشنج - تبخال - عفونتهای کبد و اختلالات مغزی تجویز میکردند برای آستم جوشانده ۲۰-۳۰ گرم ساقه گلدار آویشن در یک لیتر آب با عسل روزانه ۴-۵ فنجان و در سیاه سرفه دمکرده ۲۰-۳۰ گرم ساقه گلدار با عسل روزانه ۴ فنجان و در ضعف زیاد دمکرده خورده شود و در رگ برگ شدن و پیچیدگی عضلات کمپرس پارچه خیس شده از دم کرده مذکور و در دردهای معده و اختلالات کلیه و زکام و نیز دم کرده آویشن مؤثر است و حتی میتوان زخمها را با آن شستشو داد.

حیوانات مبتلا شده به برفک روزانه یک تا دو لیتر آب جوشانده از آویشن خورانده شوند بهبود میابند.

اگر یادتان باشد در جلد اول اشاره شد که جسد ماموتی در یخهای سیبری پیدا شد که کاج سفید و آویشن در شکمش جزو تغذیه‌های که کرده بودند بیرون آوردند.

آویشن از محمد زکریای رازی

صعتر (آویشن کوهی) تمام انواع گوناگون این سبزی به بدنحرارت میبخشد و باد را خارج میکند و از چیزهایی است ه باید اشخاص سرد مزاج بخورند به هضم غذا کمک میکند و

به مزاج حار حرارت بیشتری می‌دهد مگر آن که با شلماب و ماست و آبغورده و آب سیب و امثال آن بخورند که در این صورت از خوردن آن احساس حرارت نمی‌مایند.

#### آویشن در کتابی قدیمی

صعتر بصاد وسین اسم گیاهی است که به ترکی ککیک اودی و به اصفهانی آویشم نامند بری و بستانی می‌باشد و بستانی به فارسی مرزه نامند و برگ بری بعضی مدور و قسمی ریزه و طولانی و اقسام آن گرم و خشکتر و در العال قویتر از بستانی و مخفف و مقطع و با تریاقیه و مفتوح و محلل بلغم و ریاح و مشهی و ملطف اغذیه غلیظ و منقی معده و جگر و ریه از رطوبات و مانع صعود بخارات به دماغ و دو مثقال گل آن با سرکه و نمک مسهل سودا و بلغم و خوردن اویه مسهله با آب صعتر مطبوخ مانع مغص و مخرج اقسام کرم و رافع تخمه و عفونت غذا و ترش شدن آن و جهت غثیان و وجع الفؤاد و قولنج ثقلی و ریحی و بلغمی و با ماست جهت قولنج سوداوی مستمیری از مجربات و با عسل جهت گزیدن هوام و طبیخ آن با انجیر جهت ربو و سرفه و با آب کرفس جهت حصاه و عسر بول و با مثل آن عناب که با چهارده وزن آن آب جوشانیده باشند به ربع رسیده بالخاصه جهت رقیق کردن خون مجرب و با روغن زیتون جهت انواع مغص و سرکه که در آن خیسانده باشند از آن سکنجبین سازند یا به تنهایی بنوشد جهت سپرز مجرب و با پنیر تازه جهت تسمین بدن و اکتحال آن جخت بیاض و قطور آن جهت گرانی سامعه و طلای آن با عسل جهت

تحلیل اورام صلبه و عرق النساء و امثال آن و با روغن زیتون و زیره جهت برآمدگی ناف اطفال و رفع ریاح اندرون ایشان و ضماد مطبوخ آن در حمام جهت جرب و حکه و یرقان و مضمضه آن با سرکه و زیره جهت درد دندان و گلو و سفوف آن با مثل آن شکر جهت قطع بخار و تقویت چشم و رادحه آن جهت گریزانیدن هوام مؤثر ایت در جمیع افعال قویتر و مفتوح سدد باه و بخائین آن جهت درد دندان و تحریک اشتها و روغن آن ثربا و ضماد جهت رعشه و فالج و لرزودرد مفاصل بهترین روغنها و مضر اریبه و مصدع محرورین و مصلحش سرکه و قدر شربتش تا ۵ مثقال است و مربای آن با شکر که به دستور گلکند بسازند جهت منع صعود بخار به دماغ و نزول آب و تقویت ذهن و نیکو کردن رخسار و سموم هوام و سائر امراض قوی الاثر است.

#### صعتر در اخبار

کان دواء امیر المؤمنین الصعتر و کان یقول انه یصیر للمعدة خملا کخمل القطیفه (دواء حضرت علی آویشن بود و میفرمود پرزهای روده را مانند پرزهای هوله میگرداند یعنی پرز روده را زیاد میکند).

روی عن النبی انه دعا بالهاضوم و السعتر و الحبه فکان یستفه اذا اکل البیاض و طعاما له غایله و کان یجعله مع الملح الجریش و یفتح به الطعام و یقول ما ابالی اذا تغادیته ما الکت شیئا کان یقول یقوی المعدة و یقطع البلغم و هو امان من اللقوه.

قبل از اینکھانی روایت را معنی کنم باید توجهتان را به این موضوع علمی جلب کنم که: از صفحه ۱۷۱ جلد ششم

به بعد نقل از یک کتاب دانشگاهی گفتم بعضیب غذاها برای اینکه میزان رشد را به حد اعتدال نگهدارند یعنی در حقیقت خوب به مصرف رسند باید حتی زمان کوتاهی مثلاً یک ساعت بین آنها فاصله نباشد و اگر این مطلب در طب رازی یا سنیا یا قرا بادین حکیم مومن یا تذکره یافت نیمسوشد هم اکنون ملاحظه فرمائید که با کلمه یستفه در اسلاتم دیده میشود و هم اکنون میتوان خبر را بدین مضمن معنی کرد: (نبی گرامی نانحخواه و آویشن و حبه طلب فرمودند و زمان خوردن بیاض که احتمالاً شیر یا هوعی خرما باشد یا هنگامخوردن طعامی که هلاکزا بود بدون فصله آویشن میل میفرمودند یا به نمک خرد شده یا تبرزه افتتاح طعام میگردند و میگفتند هر چه بخورم عیبی ندارد یعنی با وضعی که گفته شد خوردن هر چیزی عیبی ندارد و فرمودند آویشن تقویت معده میکند و بلغم را میبرد و امان از لقوه است که دهان و صورت کج میشود).

علی ابی الحسن علیه السلام انه شکا لیه الرطوبه فامرہ ان یستف الصعتر علی الریق ( به مردی که شکایت از رطوبت میکرد ام رفرمود ناشتا آویشن میل نماید).

آنچه در آویشن چشمگیر است وجود دو فنل ایزوم است که یکی از آنها تیمول میباشد و گفته شد در تخمیر روده ها و تقویت معده و ضد عفونی کردن روده ها مؤثر بوده نفخ شکم را برطرف میسازد و کرم امعاء را دفع مینماید و در صورتیکه چنین ماده ای با چنان خواصی که گفته شد وارد معده شود آیا خملهای معده دوباره فرصت اصلاح و رویش دریک محیط سالم ندارند؟ و این همان است که حضرت علی اشاره فرمود بعلاوه کسیکه آویشن میخورد الکل نخواهد



خورد زیرا تیمول در الکل محلول بوده جذب شده مسمومیت می‌دهد و این هم خود غیر مستقیم به پرزهای معدته و روده کمک مینماید.

ابن عباس از نبی گرامی نقل میکند که فرمودند: الثفاء لكل داء و لم يداو الورم و الضربان بمثله (ثفاء برای هر دردی است و برای زدن و التهاب چیزی مانند ثفاء درمان نیمکنند) اما ثفاء چیست علامه مجلسی گوید: به نانخواه و خردل و حب الرشاد ثفاء گفته میشود و در تحفه حکیم مومن است که ثفاء کلمه عبرانی است و مقصودش حرف بابلی میباشد و حرف بابلی را چنین شرح میدهند نبا آن به قدر شبری و برگش شبیه به برگ ترب و باخشونت و گلش زرد و تخمش سفید و مدورودر تنکابن خاص تره و در مازندران کله تره و شهتره نامند (البته شاه تره معروف نیست) گرم و تر و تندتر از حرف نبطی که حب الراد باشد و مدر حیض و مفسد جینن و مخرج آن و مفجر دیبله و جهت امراض بارده و عرق النساء و مقیی قوی و مسهل خون به سبب سده تفتیح و جذب و در سائر افعال قویتر از حرف بستانی و شانزده قیراط گل آن مسهل و مقیی اخلاط مریه و قدر شربتش یک درهم است.

حرف ابیض گویند قسمی از حرف بستانی است عریض الورق و بیخش بزرگ و گلش سفید و حدت آن کمتر از رشاد و خردل فارسی سفید نامند و بعضی حرف بابلی را با این اسماء مسمی میدانند مشهی و منشف رطوبات و آروغ آرنده و در سائ رافعال مانند رشاد است.

حرف نبطی حب الرشاد است و از جنس تره بزرگتر و بری و بستانی میباشد و بستانی آن ماکول است و در تحفه حکیم

مومن خواص بسیاری از آن ذکر شده است.

نانخواه که زنیان نیز گفته میشود و عربی آن کمون ملوکی گویند و به عقیده برخی همان تخم آویشن کوهی است شبیه به انیسون و از آن کوچکتر و اشقر و مائل به زردی و تندبوی ...

زنیان گیاه یکساله به ارتفاع ۳۰-۹۰ سانتیمتر که خودرو در آسیای صغیر، هندوستان و مصر و ایارن میروید با گل‌های سفید و میوه بیضی شبیه میوه جعفری که مورد استعمال دارد با برگهای بریده بریده و ظریف که از میوه اش با تقطیر اسانس خوش بوئی مخلوط از تیمول و سیمن و ترپین و کارولکرل بدست می آید و ضد تهوع و باد کشن و محرک باه و ضد کرم و مدر میباشد.

### چغندر

گیاه دو ساله ای از خانواده چلبائیان است با ریشههایی به رنگ زرد یا قرمز و ضخیم که مصرف خوراکی دارد.

برگهای گیاه سبز و کشیده و دارای دمبرگ نسبتاً بزرگ که گاهگاهی به مصرف تغذیه میرسد.

بهترین زمین برای کشت چغندر باید PH بین ۵/۷-۸ داشته باشد و خاکی دارای فسفر و ازت و پتاس.

تکثیرش با بذر میباشد.

دارای ۵-۵/۱۰ درصد مواد قندی نشاسته ای (بویره ساکارز) ۳/۱-۷۵/۰ سفیده ای و ۱/۰ درصد چربی و مقداری کلسیم - منیزیوم - آهن و پتاسیم و فسفر و سدیم و ... میباشد و مقدار منگنزش ۳/۵ در هر کیلو و قابل ملاحظه بوده سلولزش ۹ گرم در

هزار

در چغندر قرمز و در زرد و سفید ۷-۵/۷ میباشد.

برگهای چغندر مقدار زیادی مواد قندی نشاسته ای بویژه سلولز و ۲ درصد مواد سفیده ای و ناچیزی املاح داشته و هر صد گرمش ۲۲ کالری حرارت ایجاد مینماید.

برگهای چغندر مقدار زیادی آ - ب - ث دارد.

ترکیبات درصد چغندر در یک بررسی چنین است: آب ۶/۸۷ پروتئین ۶/۱، چربی ۱/۰ گلوکید ۶/۹ گرم، سدیم ۱۱۰ میلیگرم پتاسیم ۳۵۰ کلسیم ۳۰ منیزیوم ۲۳ منگنز ۵۷۷/۰ آهن ۱ مس ۱۸۷/۰ فسفر ۳۷ گوگرد ۱۷ کلر ۶۱ ویتامین A ۶ واحد ویتامین ۱ B<sub>۰۳/۰</sub> ویتامین ۲ B<sub>۰۴/۰</sub> نیکوتیل آمید ۳/۰ ویتامین C ۵/۵ میلی گرم.

رنگ اصلی که چغندر به آن یافت میشود سرخ و زرد و سفید است خام نمیتوان آنرا خورد و شکر چغندر دارای ویتامینهای B و آهن و کلسیم و مواد معدنی میباشد و رنگ برگ چغندر برنگهای سبز و قرمز دیده میشود و ویتامینهای آن نسبتاً کم است. چغندر ملین و مدر و مسکن بعضی دردهاست و مبتلایان به سوء هاضمه نمیتوانند آنرا به خوبی تحمل نمایند. از عجائب آنکه هم اکنون برخی عقیده دارند خوردن چغندر از قندخون میکاهد (با آنکه قند از چغندر است).

چغندر اثر رادیواکتیو دارد که روی دستگاه گوارشی قابل توجه میباشد و ماده رادیواکتیو مذکور رویدیم نام دارد. برای اینکه بتوان به خوبی چغندر را پوست کند باید داغ شده اش را در آب سرد انداخت.

چغندر با داشتن قند طبیعی و منیزیوم مقوی و مغذی بوده مخصوصا بر استخوان بندی و مایعات بدن اثر خوبی دارد بعلاوه مقداری فسفر و ویتامین B که هر دو مسکن و آرامبخش اعصابند در چغندر یافت میشود. چغندری بنام وستاسیکالاست که برگ آن خورده میشود مردانی که چغندر زیاد بخورند پستانشان بزرگ میشود. (ژنیکو ماستی).

از آمینو اسیدها ، تبائین در شیره چغندر و ملاس چغندر موجود است.

### چغندر از رازی

سلق (چغندر): دفع سلق از معده به سهولت انجام و از تمام بقولات هم سریعتر است و اسفیدبای آن به شکم لنت میدهد بخصوص اگر با عدس پوست کنده بپزند و اگر نمک بیشتری داشته باشد آب اسفیدبای آن طبیعت را روان ساخته خاصیت مسهلی به شکم میبخشد و یک نوع اجابت ملایمی در مزاج فراهم میسازد برای معده سازگار نیست تشنگی آور نیست و جهت مزاجهای گرم مفید است در صورتی که با ماست بخورند و در آش ماست و آش آبغوره و امثال آن بریزند و یا از آن طفشیل (خوراکی است از عدس مقشر و سرکه) تهیه نمایند مداومت در خوردن آن برای افراد مبرود و همچنین زیاد خوردن آن برای این دسته شایسته نیست گو اینکه به سهولت از بدن رفع میگردد لیکن خالی از نفع نیست و باید پوست آنرا بکنند و با روغن زیتون و سایر روغنها بپزند و بر آن دانه ها و ادویه معطره بیفزایند اگر بعد از پوست کردن با مری عذب (گوارا) و کمی

سرکه تهیه نموده و قبل از غذا بخورند سبب تلین مزاج میگردد ریشه آن بیشتر باعث ایجاد نفخ شده و دیرتر از بدن خارج میگردد کسانیکه مزاجشان حار نیست باید با خوردن چغندر و مری و ریختن دانه ها و ادویه خوشبو روی آن آن را اصلاح نمایند اگر آنرا در آتش ماست یا آتش دوغ بریزند بعد از آن باید غداریقون و گوارش زیره میل نمایند.

#### چغندر از کتاب قدیمی

سلق به فارسی چغندر نامند آنچه در غایت سبزی و بزرگی برگ باشد سلق اسود گویند و آنچه ریزه برگ و مائل به زردی و ساق و برگ باریک باشد سلق ایض نامند مرکب القوی و حرارتش در اول و با بورقیه و قوه قابضه و رطوبت مائیه و جالی و محلل و مبرد و مصفی و جرم آن جانس طبع و مائیه آن ملین آن و قلیل الغذاء و نفاخ و مفتح بلغم و جهت رعشه و تحریک باه موافق و بهترین اجزای آن آب برگ آن و ساقهای برگ آن بهتر از بیخ آن است و از طبخ بورقیه آن زایل میگردد و خوردن آن با سرکه و خردل طبخ یافته باشد جهت امراض مقعد نافع و آب آن با ادویه معین اخراج بلغم و جهت مفاصل و نقرس نافع و سعوط آن جهت تنقیه فضول دماغی و هر کلنگک جهت لقوه و صداع و شقیقه و حمزه عنب و قطور نیم گرم آن با روغن بادام جهت درد گوش و نطول طبیخ برگ و بیخ آن جهت حزاز و نخاله سر و قمل و صنان که به فارسی زرشک نامند و ضماد آب نیمگرم آن باب روده ارمنی جهت تهییج پشت پا و استسقاء مجرب و حقنه آن جهت اخراج ثقل و سجاج و بروز مقعد و طلای برگ پخته آن جهت سوختگی آتش و

جوششها و باد سرخ و ضماد برگ خام آن جهت بهق و داء الثعلب و قروح خبیثه و سعفه و مفاصل و با غسل جهت قوبا و ثالیل و با حنا جهت خوب کردن موی و با روغن بادام جهت تلین اورام صلبه نافع و خوردن آن با خردل و آبکامه مسکن قولنج و ریاح غلیظ و اکثار آن محرق خون و مورث قولنج و مغص و مغش و مصلحش پختن آن با عدس است و استعمال خردل و آبکامه.

#### چغندر در اخبار

از حضرت رضاست: علیکم بالسلق فانه ینبت علی شاطی نهر الفردوس و فیه شفاء من کل داء و هو یشد العصب و یطفی رره الددم و یغلط العظام (چغندر بخورید که در کنار نهر فردوس میروید و در آن شفای هر دردی است و عصب رامحکم و حرارت خونرا آرام و استخوانها را درشت میکند) و با زاز آن حضرت است: اطعمواکم السلق یعنی ورقه فان فیه شفا و لا داء معه و لا غائله له و یهدی نوم المریض و اجحتنوا اصله فانه یهیج السوداء ( به بیماران خود چغندر بخورانید که شفاست و هیچ دردی و غائله ای در آن نیست خواب بیمار را آرام میکند و از اصلش پرهیزید که سودارا مهیج است و حضرت رضا فرماید چغندر رگ جذام را ریشه کن مینماید و در شکم کسیکه پرده دلش درد میکند (۱) هیچ چیزی مانند برگ چغندر وارد نشده (ان السلق یجمع عرق الجذام و ما دخل جوف المبرسم مثل ورق السلق).

و حضرت صادق فرماید: ان الله عزوجل رفع عن اليهود الجذام

---

۱- بعضی آنرا ذات الجنب معنی کرده اند.

باكلهم السلق و قلعهم العروق (خدای عزوجل جذام را از میان یهودیان برداشت بدین سبب که چغندر میخوردند و رگهای گوشت را میکنند) و یهود نزد حضرت موسی از بیاض شکایت کردند به حضرت وحی شد بخورند چغندر و گوشت گاو (ان بین اسرائیل شکوا الی موسی ما یلقون من البیاض فشکا ذلک الی الله عز وجل فاوحی الیه مرهم یاکلوا لحم البقر بالسلق) و نیز داشتم که برای برطرف شدن برص خوردن چغندر و ماش سفارش شده است.

بقدر کفایت در جلد انگور راجع به اثر گلوکز بر اعصاب و مراکز عصبی بحث شد و اینک با توجه به مقدار منگنز قابل توجه در چغندر باید افزود که منگنز برای فعالیت بسیاری از آنزیمهای بدن (فسفو گلوکوموتاز - فسفوتازها - پتیدیازها - کربوکسیلازها و ...) وجودش لازم است و اگر قرار بود یک جلد راجع به چغندر بنویسم فعالیت منگنز را در برابر فسفو... و فسفوتازها و ... در کنار فسفر و کلسیم و گلوکز موجود در چغندر و رل تقویت کنندگی آن در اعصاب مینوشتم همان فسفر و کلسیمی که یشد العصب و یطفی حراره الدم و یغلظ العظام بوده یعنی همانگونه که امام فرمود گلوکز و منگنز و کلسیم و فسفر و ... در چغندر هم عصب را محکم و هم استخوان را سخت و هم حرارت خون را کم مینماید که در قسمت اخیر شاید بوسیله آهن قابل توجه در چغندر نیز عملی صورت گیرد و آیا مقصود حضرت از خاموش شدن حرارت خون تغییر PH آن است یا جلوگیری ای فشار خون یا ... باید منتظر جواب بود ولی به هر صورت گلوکز و مانگنز قابل توجه در چغندر اثر سخت کنندگی بر اعصاب استخوانها دارد.

گیاهی است از خانواده چتریان که در زمین با PH ۵/۶ خوب میروید. کودهای تپاسه زیاد لازم دارد.

تکثیرش با بذر انجام میگیرد که خاکستری و کمی مایل به سبزی است.

مواد ازته هویج ۹۵/۰ درصد چربی ۲۵/۰ درصد گلوسیدها ۱۰/۰ ولی اتز ویتامین ب و آغنی است. دارای مقدار زیادی آب - سلولز - مواد ازته - مواد معدنی - مواد چربی - گلوسیدها - مواد پکتیک - ماده رنگی که تبدیل به کاروتن ها میوشد - اکسیدازها پکتازها - نوعی انسولین گیاهی میباشد.

مواد گلوسیدی هویج ساکاروز (۶/۴ درصد) و گلوکز (۴-۶ درصد) است و املاح آن کلسیم - پتاسیم - منیزیوم - اسید فسفریک - اسید سولفوریک - منگنز - مس - الومینیوم - آرسنیک - کلوررها و غیره.

اسانس مخصوصی دارد - سلولز هویج ۵/۱ درصد است. مواد پکتن هویج ۱-۳ درصد است هویج مدر و قاعده آور و ضد هیستری است.

در قدرت بینائی نقش مؤثری دارد پوست صورت را شفاف میسازد از سفید شدن مو جلوگیری مینماید و اشتها آور بوده در دفع خستگی تأثیر خوبی دارد و در قدیم آنرا به عنوان آرام بخش میشناخته اند.

هویج با داشتن قند زیاد برای بیماران قندی خوب نیست



ولی برای بچاقان نیکوست.

هویج اشتها آورنده قاعدگی را مرتب نموده و کمپرس آن بر سودا - سوختگی - کورک - دمل پوست - تحریک شده نافع میباشد و بعلت آهن نسبتاً قابل توجهی که دارد برای کم خونیها خوب است.

هویج و لیمو رشد کودکان را تقویت و برای ناقهین و گرسنگی خورده ها - عصبانیها - پیران سالاد هویج سودمند است و آب هویج در یرقان نارحتی کبد و گرفتگی رنگ.

جوشانده هویج وحشی خشک را مخلوط با عسل در هضم غذا و جوشانده ریشه اش را در حبس البول مؤثر میدانند یک کیلو هویج و یک کیلو نیم شکر (بهتر است هویج های گلی رنگ متوسط القامه انتخاب شود) انتخاب کرده هویجها را خوب شسته خرد کرده در طشتی روی هم انباشته هر طبقه شکر ریخته روی همه گرد لیموی بسیار نرمی بپاشید و چون نیمی از این مخلوط آماده شد آب لیمو بر آن ریخته و بعد که نیم دگی تهیه گردید ۱۵ دقیقه آتش ملایم زیر آن افروخته مرابای هویج بدست میآید.

مس در هویج قابل ملاحظه وجود دارد. مس در صدف اسفناج، هویج، نخود و غلات وجود دارد. (۱)

هویج ضد کرم است. بیماری مخصوصی که در کودکان با فشار زیاد معده همراه درد بوجود میآید با دادن هویج میتوان در ظرف چند روز درمان کرد. نوزادانی که میخواهند دندان در آورند با جویدن هویج کمک خواهند شد. هویج اعمال روده ها را منظم

میکنند و مصرفش در اسهال و یبوست مفید است.

کسانیکه با خوردن گوشت یبوست پیدا مینمایند بهتر است هویج نیز بخورند زیرا لینت دهنده خوبیست. جوشانده هویج در آب کاملاً حل شود (۵۰۰ گرم در یک لیتر) با افزودن اندکی نمک در اسهال کودکان مفید است به شرط آنکه چیز دیگری داده نشود.

آب هویج مدر و تصفیه کننده خون بوده خوردنش در صبح ناشتا در بیماران کبدی، رماتیسمی، مفصلی، نقرس، سنگ کلیه و مثانه، یرقان کم خونی و ضعف مؤثر است و اگر با شیر خورده شود ترشحات مجاری را نافع است. کودکان مبتلا به بیماری های پوستی زرده زخمی از راه خوراک و ضماد بهبود مییابد و ضماد آن در کورکها، دمله ابره پستان مؤثر است و اگر با عسل خورده شود قوه باه را میافزاید.

صبح ناشتا بمدت هشت روز هویج خوردن کرم کدو را دفع مینمایند. تخم هویج جوشانده مقوی، مدر، اشتها آور است، قاعدگی را باز و شیر را زیاد و نفخ را برطرف میسازد. هویجهای سالم کوچک را روی بسینی در کورده کاملاً خشک کنید تا رنگ گندمگون پیدا نمایند و از آن گرد برای رنگین کردن طعام بکار برید.

در یک بررسی در هویج فرنگی ارقام زیر بدست آمده است (درصد گرم) آب ۶/۸۸ گرم، پروتئین ۱/۱ چربی ۲/۰ گلوکید ۱/۹ ، سدیم ۴۸ میلی گرم کلسیم ۴۱ پتاسیم ۳۱۱ منیزیم ۱۷ منگنز ۲۴۷/۰ آهن ۹/۰ مس ۱۱۱/۰ فسفر

۳۴ گوگرد ۲۱ کلر ۴۲ ویتامین A ۶۰۰۰ واحد ویتامین B ۱۳/۰ ویتامین B ۰۶/۰ نیکوتیل آمید ۶۴/۰ ویتامین C ۴ ویتامین E ۴۵/۰ و هر صد گرمش ۴۰ کالری حرارت ایجاد مینماید و هویج کنسرو شده عاری از منیزیوم و منگنز و مس و گوگرد و کلر و ویتامین E بود و بقیه ارقام به ترتیب فوق عبارتند از، ۲، ۳/۰، ۰۲/۰، ۰۳/۰، ۴۵۰، ۳۴، ۶/۰، ۱۱۰، ۲۲، ۲۸۰، ۱/۶، ۴/۰، ۵/۰، ۲/۹۲، ۳۰ و در هویج خشک سدیم و پتاسیم و منیزیوم و منگنز و مس و گوگرد و کلر و ویتامین E نبوده بقیه ارقام چنین است، ۶/۵، ۴، ۴/۱، ۱/۸۳، ۲۴۲، ۹/۵، ۱۰۲، ۶۰۰۰، ۲۹/۰، ۲۸/۰، ۲/۳، ۱۱، ۳۶۱.

علاوه بر آنچه در باره هویج گفته شد صد گرمش ۹/۰ تا ۰۳/۱ گرم خاکستر دارد و عناصر زیر در آن یافت میشود یک استرول، فسفاتیدها (لسیتین) مواد پکتیک ۱-۳ درصد، ماده کاروتن یا پروویتامین A دیاستازهای پکتاز، اکسیداز و همچنین انسولین گیاهی که مانند انسولین حیوانی قند خون را کاهش میدهد ولی با شدت اثر کمتر. از ریشه و دانه و میوه هویج اسانسی گرفته میشود که پپتن، لیمونن، دو کول Daucol در آن وجود دارد.

هویج خام سلولز فراوانی داشته حجم مدفوع را زیاد میکند و بهتر است با سبزیجات و غلات مخلوط خورده شود هویج در متابولیسم فسفولپیدها که تعداد گلبولهای قرمز خون و مقدار هموگلوبین آنها را بالا میبرد و در تقویت قوای دفاعی بدن و

فعالیت غدد فوق کلیوی برای دفع مواد سمی حاصله از انقباض ماهیچه ها مؤثر است.

هویج کلسترول خون و ورم کبد و ورم کلیه و عصبانیت ها و چاقی را کم میکند و چون قند آب هویج در روده های بزرگ تبدیل به الکل میشود در ورم و عفونت قولن ها مؤثر است ولی آب هویج را باید تازه خورد و اگر د ریخچال گذاشته میشود باید چند قطره آب لیمو افزود که رنگ آن از دست نرود.

هویج را باید شست نه اینکه پوست کند زیرا پوست آن دارای بسیاری عناصر و ویتامینهاست.

### هویج از رازی

جزر یا گزر یا زردک پر نفخ و از روده دیر گذر است قدرت نیروی جنسی را بسیار بالا میبرد و برای کم مزاجان سازگار نیست و اگر خواستند بخورند باید بپزند و پوست آنرا بکنند و با مری و سرکه مصرف نمایند با آن میتوان اسفید با برای مزاجهای سرد پخت و با ادویه و خردل خورد، ادرار را زیاد میکند و کلیه را گرم مینماید و برای ریه و سینه ضرری ندارد.

### زردک در کتاب از قدیم

جزر به فارسی کزر و زردک گویند بستانی آن یکی طویل میباشد ویکی مستدیر در دوم گرم و ترو گویند در اول تر است مبهی و ملطف مدربول و مفتح سده جگر و قاطع بلغم و مقوی معده و ملین و جهت سرفه و درد سینه و معده و جگر و اخراج حصاء و نطول

طبیخ ریشهای آن محلل خون جامد و مربای آن بغایت مبهی و مقوی احشاء و رحم و هاضمه و پرورده آن به سرکه و نمک جهت ازاله سپرز بیعدیل و مقوی معده و جگر و بارده دو شاب آن قریب به مربای آن و ضماد برگ آن جهت آکله نافع و جرم آن بطیء الهضم و نفاخ و مضر محرورین و مصلحش ادویه حاره و آبکامه و پخته آن با گوشت بزغاله مولد خلط صالح است و قدر شربت آن تا حدود شصت مثقال و از مرا تا هفت مثفاو تخمش محرک باه و در آثار مثل اصل آن و چون یک جزو آن را با یک جزو تخم شلغم در جوف ترب در زیر ایش طبخ دهند جهت اخراج سنگ گرده و مثانه و عسر الول مجرب دانستهاند و قدر شربتش تا دو درهم و بدلش انیسون و دو قواست و بری آن را در بلاد قزوین کز را نامند بیخش به قدر انگشتی و گلش زرد و در غلاف تخم آن خارناک و درد و قوا مذکور است در اول سیم گرم و در آخر اول خشک و با اندک حدت یو در افعال سواى تحرک باه قویتر از بستانی و حمول آن مخرج جنین و خوردن خام آن جهت سموم و ضماد پخته اصل و برگ آن جهت انجماد خون که از برودت باشد نافع و آویختن آن در میان خانه باعث گریختن هوام و مضر معده و حلق و عصب و مصلحش انیسون و حمول آن منقی رحم و معین بر حمل است.

#### زردک در اخبار

دو خبر از حضرت صادق است: اکل الجزر یسخن الکلیتین و یقیم الذکر (خوردن هویج کلیقین را گرم میکند و آلت رجولیت را خیز میدهد) الجزرامان من القولنج و البواسیر و یعنی علی الجماع

(هویج امان دهنده از امراض قولنج و بواسیر است و بر جماع یاری میکند).

چند کلمه در دو خبر را باید توجه داشت: قبلاً در جلد سوم کلمه سخن را معنی کردم آنجا که نبی گرامی خوردن غذای گرم را نهی و دستور به خوردن غذائی میکند که حرارتی ملایم و تقریباً برابر حرارت بدن دارد (۳۷ درجه) و چون در اینجا به کلمه مذکور توجه کنیم که هویج کلیه ها را سخن میکند اینگونه درک میشود که کلیه ها به حرارتی متعادل حرارت طبیعی رسیده یعنی بهتر انجام وظیفه مینمایند.

به علاون آنچه تاکنون به آن توجه نکرده بودم و اکنون متوجه شدم اینکه در بسیاری از موارد آنچه را اسلام دستور میفرماید یا طرف اسنان یا کلمه یا ضمیر مرز و با انسان بکار برده شده مثلاً آیه شریفه مربوط به روزه میفرماید کتب علیکم الصیام و طرف اسنانها هستند و ضمیر مربوط به آنان «کم» زیرا حیوانات بهتر میدانند چه زمان باید گرسنگی بخورند و به طور غریزی روزه داری دارند اما در اینجا و بسیاری از آنچه گذشته و مواردی که خواهد آمد موضوع به طور مطلق و عموم بیان شده (اکل الجزر یسخن...) خوردن زردک را چه انسان چه غیر انسان آنان که کلیتین دارند و اعمالش همانند کارهای تصفیه ای و فیزیولوژی انسانهاست شامل میگردد و این خود معجزه ای است که حضرت به اثر مشتبه هویج در کلیه های مشابه انسان و حیوان اشاره فرموده بعلاوه این خود رساننده این مطلب است که کلیه هائی نیز در غیر انسانهاست که مشابه کلیه انسانها عمل مینماید.

بدنبال کلمه یسخن ذکر کلمه یقیم باز جالب است زیرا میدانیم تحریک ناحیه نعوظی در مجاورت کلیه ها بر ستون فقرات به هر طریقی باشد باعث نعوظ میگردد و چه بسا شخص سرماخوردگی داشته ناحیه مذکور تحریک شده نعوظ بهتری یافته یا اینکه احتلام بوی دست داده و چه بسیار است که انسان شب بعد از احتلام یا دو شب بعد که ر دوره کمون بوده بیماریش ظاهر میگردد و در اینجا گویا حضرت میخواهد گرمی ناحیه کلیه ها را تا محل مرکزی مربوط به نعوظ ساری و وسعت داده و شاید این مطلب را نیز برساند که گرما عمل توقف دهندگی و مخالف ناحیه منی ساز و موافق مرکز نعوظ بوده و حتی گرم شدن ناحیه کمبری نعوظی (تحریک پارا سمپاتیک نخاع خاجی) در فراش خود فراش خیز دهنده باشد و مکانیسم براه انداختن کلیه ها و در زمره یسخن در آوردن شاید اثر هویج بر فعالیت غدد فوق کلیوی و دفع سموم و برطرف ساختن تورم آنها بوده باشد.

امان دهندگی مرض قولنج و بواسیر با خوردن هویج نیز احتمالاً بدین علت است که قند هویج در روده های بزرگ به الکل تبدیل و ورم و عفونت کلنها را بر طرف میسازد و عمل ضد یبوستی نیز انجام میدهد.

### تربچه

از خانواده چلپائین بوده گلهايش سفید و یا مایل به بنفش است. ریشه آن که متورم و غذائست به رنگهای سفید - قرمز - سیاه دیده میشود.

برگهای نازک گیاه هم مورد تغذیه قرار میگیرد.

ماده رافانول و نسبتاً زیادی اسانس در آن یافته اند. رافانول  $C_{29}H_{58}O_4$  به صورت محلول در اسانس است.

یک صد گرمش ۲۴ کالری حرارت ایجاد میکند و ۵/۴-۵ درصد مواد قندی نشاسته ای ۱-۲/۱ بیاض البیضی ۱۲/۰ چربی ۸۵/۰ درصد مواد معدنی دارد که سدیم و پتاسیم و بخصوص فلوئور آن قابل ذکر است و در یک کیلو ترب ۸ گرم سلولز و ویتامین ث فراوان و آ و ب کم وجود دارد.

در شیره ترب سیاه ویتامین اب (B) وجود داشته و در بدن کمی اسید اگزالیک ایجاد مینماید.

ضد اسکوربوت و خلط آور بوده و در سنگهای صفاوی داده میشود.

برگش مقدار زیادی کلسیم - آهن و ویتامین آ و ث دارد.

تربچه در برخی افراد که حساسیت دارند خوب آور میباشد و قرمز رنگ آن بد هضم بوده و سیاهش بهتر هضم میشود. آب ترب سایه بر ضد برنشیت و سرفه های شدید و سیاه سرفه مصرف میشود. ترکیبات ترب درصد: آب ۷/۹۳ گرم پروتئین ۱/۱ چربی ۱/۰ گلوسی ۲/۴ سدیم ۸ میلی گرم و پتاسیم ۲۲۹ میلی گرم کلسیم ۳۷ منیزیوم ۱۵ آهن ۱ فسفر ۳۱ گوگرد ۳۱ کلر ۳۷ ویتامین A ۳۰ واحد ویتامین B ۰۴/۰ میلی گرام ویتامین B ۰۴/۰ نیکوتیل آمید ۱/۰ ویتامین C ۲۴ میلیگرم و هر صد گرمش حدود ۲۲ کالری ایجاد میکند.



ترب برای معده های ضعیف خوب نیست و دارندگان معده های قوی نیز باید آنرا خوب بچونند.

تربچه قرمز نقلی اسانس سولفورده داشته اشتها آور است و لذا بهتر است دارندگان معده قوی آنرا قبل از غذا بخورند و همین طور باید سبج ناشتا به یرقانیها و کسانیکه کهیر میزنند و در شب برای رفع بیخوابی داد.

در دردهای سیاتیکی، اعصاب، رماتیسم، نفرس، سنگ کلیه، انسداد مجاری تنفس، احتقان خون و آنژین میتوان مصرف نمود. خیمر دندانی از ترب سیاه درست میکنند که مقوی لته هاست. جویدن برگهای ترب سیاه لته ها را تقویت و بوی دهان را از بین میبرد.

تربهای پژمرده را در آب سردی که اندکی نمک افزوده اند خیس بماند طراوت میابند. بگر ترب و تربچه نفخ آور است و ترب و تربچه سلولهای کبدی صفراوی را تحریک و مجاری صفراوی را منقبض و حرکات کرمی روده ها را زیاد ویبوستها بخصوص یبوستهای آبستنی را برطرف مینماید. آب ترب سیاه برای چاقان پرخود و کسانیکه چربی و تخم مرغ خروده احساس سنگینی مینمایند مفید اسد.

بعضی خوردن ترب را ضد تشنج و محرک آروغ و باز کننده رنگ چهره و نیز باز کننده قاعدگی دانسته و عقدیة دارند زهر عقرب به ترب خورده ها اثر ندارد! ترب با مقدار یدی که دارد ضد راشیتیسیم است و گوگرد و منیزیوم آن به ویژه بخار گوگردی متصاعد شونده از آن ضد عفونی کننده ریه هایت و اشتها را زیاد میکند.

ترب سموم جمع شده در کبد و کلیه را دفع مینماید و لذا در یرقانها و اورام مفاصل و ورم اعصاب مخصوصا سیاتیک مفید است و در تمام موارد ترب سیاه خواص بیشتری دارد.

#### ترب از رازی

فجل (نوعی تربچه) جرمی سنگین و تندی خاصی دارد و اصلاح آن بدین ترتیب است که پوست آنرا بکنند و بریان کنند برای مزاجهای سرد خوب نیست و برای سده ناسازگار و قی آور است. برگ آن برای هضم مناسبتر از خود آنست از خوردن آن در بدن بادهای غلیظ و نفخ شدید تولید میگردد مخصوصا اگر خام و با غذاهائی مانند آش کشک و امثال آن خورده شود. به همین جهت آنرا با گوارش زیره ای و امثال آن باید خورد. اگر پوست آنرا کنده و با گوشت حیوان فربه بپزند و بر آن ادویه و دانه های معطر و خردل بریزند همانطور که گفتیم نفخ آن کم شده و دیگر بعد از هضم آن بلغمهای سخت و بادی که غالبا باعث قولنجهای سخت میشود تولید نمیگردد.

#### ترب از کتاب قدیمی

فجل به فارسی ترب نامند و بری و بستانی و شامی میباشد شامی آن است که تخم شلغم را در بوته ترب کرده غرس نمایند و بالعکس و بری آن تندتر از بستانی و بدرازی و بزرگی آن نیست و قوتش به خردل قریب تر و نزد بعضی خردل بری عبارت از آنست و بستانی را قسم مستدیر بیرون سیاه قوی تر از سفید مستطیل و تخم

اقسام آن قوی تر از سائر اجزا و بعد از آن پوست و برگ ریز آن و بعد از آن برگ بزرگ و گوشت آن و به مراتب مذکوره تاسیم گرم و در دوم خشک و مدربول و بعد از طعام هاضم و مخرج ریاح و محرک آروغ و بانداک تلین و نیکو کننده رخسار و مداومت خوردن آن باعث روئیدن موئی که ریخته باشد و آب آن مفتوح سدد و معین قی خصوصاً با عسل و مطبوخ آنه جهت سرفه مزمن و تلطیف خلط غلیظ و احتباس حیض مفید و گویند بعد از خوردن آن چون عقرب است و طلای آن بر بدن مانع مقاربت هوام و آب شاخهای آنرا که بدون برگ گرفته باشند به قدر یکوقته جهت اخراج سنگ مثانه مجرب دانسته اند خصوصاً باسکنجبین و ن آب برگ و شاخ آن به قدر ربع رطل باشکر جهت اخراج زرد آب و مستسقی را نافع است و چون در جوف ترب روغن گل ریخته گرم کنند قطور آن جهت درد گوش سریع الاثر و چون ترب را سوراخها کرده چهاردرم تخم شلغم را در آن جای داده نقبهای آنرا با پاره های ترب مسدود نموده خمیر بگیرند و در زیر آتش بپزند و با عسل تناول نمایند در اخراج سنگ مثانه مجرب است و باید سه روز به دستور سلوک نمایند و اکثار خوردن ترب مورث مغص و تعفن خلط و مضر سر و حلق و دندان و مصلحش عسل و زیره که در سرکه خیسانده باشد و ضماد آن جهت قروح خبیثه و کمنه تحت چشم و با شیلیم جهت رویاندن میو داء الثعلب و جوششهای آبدار مفید و پروردن آن در سرکه قاطع اخلاط غلیظ و اصلاً ضرری در آن نیست و تخم ترب مدربول و شیر و حیض و محرک باه و مقیی و جهت درد جگر بارد و ورم سپرز و با شراب

جهت گزیدن مار شاخدار و در سایر افعال قویتر از اصل آن و نیم مثقال آن بعد از طعام هاضم آن و با سکنجبین بغایت منقی جگر و ضماد آن بجهت قوبا و با سرکه جهت زخم قانقاریا و با عسل جهت درد مفاصل و با کندش و سرکه جهت بهق سیاه مجرب و قدر شربت از تخم آن یکدرهم و از آب آن سی درهم و از جرم آن بیست درهم است و بری آن بسیار گرم و مورث التهاب و خوردن مستعمل نیست و شامی ان راقوت مرکب از شلغم و ضعیفتر از ترب و مدربول و محلل رطوبات و اکثار آن مقیی و مصلحش نمک است و روغن ترب که از تخم و آب برگ آن در ابتدای تخم بستن ترتیب دهند بسیار مسمن و قائم مقام روغن زیتون کهنه و روغن بلسان است و لطیف و گرمتر از روغن بیدانجیر و محلل قوی و آشامیدن و طلا کردن آن فاد زهر گزیدن عقرب ... نافع ...

#### ترب در اخبار

از حضرت علی است: الفجل اصله یقطع البلغم و یهضم الطعام و روقه یحدر البول (ریشه ترب بلغم را بریده غذا راهضم مینماید و برگش بول را خارج میسازد) و از حضرت صادق است: کل الفجل فان فيه ثلاث خصال: ورقه یطرد الريح و لبه یسهل البول و اصله یقطع البلغم (ترب بخور که در آن سه خصلت است: برگش بادهای بدن را برطرف میسازد و مغزش ادرار آور است و ریشه اش قاطع بلغم) و باز از آن حضرت است کل الفجل فان ورقه یمری و لبه یسر بل البول و اصوله تقطع البلغم (ترب بخورید که برگش ایجاد صفرا و مغزش خروج ادرار و ریشه اش قطع بلغم را آسان میسازد).

در هر سه قطع بلغم بوسیله ریشه ترب مشترک است اما در باره برگش یکجا میفرماید یحذر البول و در دومی که باد را برطرف میسازد و در دیگر که یمری و خود ترب را یکجا آسان کننده ادرار و جای دیگر ادرار آورد دانسته اما در هر کدام یک کلمه جداگانه ای آورده شده است یمری هم میتوان به صفرا آور و هم گذراندن (اعم از صفرا- ادرار- قاعدگی و ترشحات دیگر) اطلاق کرد. که از هینئا مرینا و خوب هضم و جذب شدن باشد ( که آن هم بدون صفرا ممکن نیست) کلمه سیر بل که به معنی پیراهن پوشیدن است و توجه آنرا نمیتوانم به عهده بگیرم در بعضی نسخ مانند مکامر الاخلاف کلمه یسیل و جاری ساختن اودره که مناسب تر است و چون کلمات یسهل - یسیل و یحدر را که به ترتیب آسان شدن - جاری شدن - سرازیر ساختن معنی میدهد به نظر آوردن تعجب میکنیم که چگونه حضرت فقط با آن خاصیتی از اثر ترب اشاره فرموده که جزو عوامل تنظیم کننده فشار گلو مرولی کلیه هاست که ادرار را زیاد مینماید نه عواملی که تغییری در فشار مذکور ایجاد و ادرار را زیاد میکند، زیرا سرعت تصفیه در کلیه ها که بعهد گلو مرولیهاست نسبت مستقیم با فشار تصفیه دارد که به طور ملی در شهص سللن ۱۲۵ سانتیمتر مکعب در دقیقه و در هر دو کلیه تصفیه گلو مرولی انجام میگیرد و در شبانه روز مقدار کل ترشحات گلو مرولی را به حدود ۱۸۰ لیتر میرساند که بیشتر از ۹۹ درصد آن مجدد جذب و یک درصد را به صورت ادرار دفع مینماید و غذائیکه شریان آور آن را که خون بکلیه ها تصفیه می آود اگر منقبض سازد تصفیه کم میشود و متسع گرداند زیاد میشود و بر عکس انقباض شریان و ایران سرعت تصفیه را بالا میبرد و دو عامل متغیر دیگر نیز در این کار دخالت داند یکی زیاد

شدن فشار شریانی و دیگر تغییرات فشار اسمزی کلوئید پلاسما که هرگز ترب نه فشار خون را بالا میبرد که ادرار زیاد شود نه غلظت پروتئینهای پلاسما را تغییر میدهد بلکه اثر تحریکی قبلی که گفته شد درباره ترب صادق است و عجیب اینجاست که کلمات جاری - ساری - سهولت و سرازیر شدن به وسیله حضرت به کار رفته نه کلماتی که نشان دهنده اثر فیزیولوژیک بر بدن میباشد و اگر توجه ما به مطلق سرازیر کردن باشد باز اشاره شد همانگونه که حضرت کلمه یمری را بکار بردند ترب و برگ ترب هم نه تنها ادرار بلکه ترشحات دیگر را نیز اضافه مینماید چه خود مستقیم اثر کند چه آنکه باعث تحرکی یا ترشح غددی از غدههای داخلی شده آنها را و حتی ادرار را به راه اندازد.

برگ ترب نفاخ است ولی بادهائی را که علامت ناراحتیها یا عصاب و نقرس و ... برطرف میسازد.

ریشه ترب غذا را هضم میکند چیزی نمیدانم جز آنکه بگویم وقتی ریشه را در برابر لب و مغزش آوردند که غذا را هضم میکند خود میسازند که ترب خودش بد هضم است همانگونه که شرح داده شد و آنچه هم اکنون باید شرح داد اثر ریشه ترب است که از ترکیباتش هیچ نمیدانم بر روی بلغم که امام فرمود آنرا قطع مینماید.

## موز

موز از میوه های زمستانی است که دارای مقادیر زیاد ویتامین هاست (به شرط آنکه رسیده باشد) به طوریکه درصد گرمش ۴۳۰ واحد ویتامین ۹ - A میلیگرم ویتامین ۶ - B ۱ میلیگرم ویتامین

۶/۱۰ - ۲B میلیگرم ویتامین ۱۰ - PP میلیگرم ویتامین C میباشد.

موز را در بعضی کشورها (فرانسه و ...) بعنوان دسر بعد از غذا و رد برخی ممالک (جزائر انتیل - سواحل آمریکای مرکزی) آنرا غذای اصلی محسوب میدارند و نان آنهاست.

اصل موز از ۱۴۸۴ با کشف گینه جدید به وسیله پرتغالیها کشف و در ۱۵۱۶ یکنفر اسپانیایی آنرا به کشور خود آورد و تا امروز مرتب کشت گردید و هم اکنون ۲۰ نوع موز یافت میشود که درختش ممکن است یک خوشه کامل ۲۰۰-۷۰۰ موز داشته باشد که گاهی وزن یک خوشه به ۶۰ کیلو میرسد و پس از چیدن خوشه درخت را قطع میکند و بجای آن جوانه میزند و طریق تکثیر درخت قلمه زدن است در حفره های ۴۰ سانتیمتری به فاصله حداقل یک متر میباشد موز دارای آهن، فسفر، منیزیوم، پتاسیم، سدیم و روی میباشد. مقدار کلسیم شیر دوازده برابر موز و آهن شیر است. موز از لحاظ چربی و کلسیم و اسیدهای آلی و سلولز فقیر است و اگر ایندو به آن اضافه شود غذای کاملی است.

موز را خوب نجوند تخمیر و تولید گاز میکند. موز برای استخوان بندی به کودکان داده میشود برای کسانی که کار فکری دارند یا به دردهای مفاصل و کلیه دچارند مفید است. چون سلولز موز کم است ایجاد یبوست میکند.

موز دارای مقدار قابل توجهی گلوکوسید بوده برای بیماران قندی ضرر دارد.

موز رسیده پوست زرد مایل به قهوه ای دارد و برعکس موز

نارس هضمش خوب است. مخلوطی از یک موز و یک قاشق سوپخوری از یک موز و یک قاشق عسل هشت روز خوردن خستگی را برطرف مینماید لکه جوهر بر انگشت باشد پوست موز بمالند پاک میشود. مو به طول ۱۶-۲۰ سانتیمتر و موز قد کوتاه ۱۲ سانتی متر با پوست پلنگی میباشد موزهای بلند که در برونئو و سوماترا ۳۰-۵۰ سانتی متر طول دارد.

درصد گرم موز: آب ۱/۷۳ گرم، مواد ازته ۸۷/۱ چربی ۵۳/۰ گلوکید ۰۵/۲۳ سلولز ۰۲۹/۰ وجود داشته و خاکسترش (آهن و کلسیم و فسفر و پتاسیم و منیزیوم و روی) ۰۶/۱ گرم میباشد و از لحاظ ویتامین A و فسفر و آهن و مواد قندی غنی است (سدیم ۵/۰ - پتاسیم ۴۲۰ - کلسیم ۸ - منیزیوم ۳۱ - منگنیز ۶۴۲/۰ آهن ۶/۰ مس ۲/۰ فسفر ۲۸ گوگرد ۱۲ کلر ۱۲۵ میلیگرم ویتامین ۲B۰۶/۰ ۱B۰۹/۰ ۴۳۰ B نیکوتیل آمید ۶/۰ ویتامین C ۱۰ ویتامین E ۳۷/۰).

آزمایش دیگر از یک عدد موز یکصد گرمی ارقام زیر بدست آمد: کلسیم ۸ میلیگرم پتاسیم ۳۷۸ فسفر ۲۸ آهن ۶/۰ ید ۰۰۳/۰ مس ۲۱/۰ منگنز ۶۴۰ منیزیوم ۳۱ سدیم ۵/۰ ویتامین ۰۹/۰ ریبوفالوین ۰۶/۰ نیاسین ۰۶/۰ پیرویدکسین ۳/۰ نیوزیتول ۳۴ بیوتین ۴ اسید فولیک ۰۹۵/۰ ویتامین C ۱۰ ویتامین E ۴/۰ پروتئین ۲۰۰ چربی ۲۰۰ گلوکید ۲۳۰۰۰ میلیگرم و ۴۳۰ واحد ویتامین A و کالری کمتر از صد.

در کارگاههای که به جای چای و فهوه و کیک و بیسکویت موز به کارکنان داده شد مراجعه به درمانگاهها کاهش و پیشبرد کار



بیشتر بود.

موز برای سوء هاضمه و یبوست و تقویت کودکان هم امروز تجویز میشود و ارزش غذایی موز از لحاظ پیرویدکسین برابر یک جگر گوساله است و ارزش غذایی ویتامین گروه B آن ملاحظه فرمودید بالاسست مواد بیاض البیضی موز آلرژی ایجاد میکند و چون کلسترول و سدیم آن کم است و برای قلبیها و کلیویها مفید است. آهن موز دو برابر آهن دریک سیب و به آسانی مبدل به هموگلوبین میشود و آدمی را از کم خونی نجات میدهد موز به واسطه اینکه ویتامینهایش غلیظ و متراکم نیست امتیاز دارد. وقتی پوست مزو سیاه خال پیدا کرد و غلامت آن است که مقداری از قند خود را از دست داده است و هنگام جویدن حس میشود که از شیرینی موز پوست زرد کمتر شیرین است به کودکان مبتلا به سوء هاضمه میتوان موز داد ارزش غذایی موز از لحاظ فسفر و آهن و کلسیم برابر ۴۰ گرم آرد سفید گندم میباشد در صورتیکه ید و کلر موز سه برابر ید و کلر آرد مذکور است و مس آن چهار برابر و منیزیومش پنج برابر. موز قلیائیت خون را بالا میبرد.

موز خشک شده ویتامین C خود را از دست داده و فقط موز سبز و سیاه نباید خورد. به طور کلی موز بر دو قسم ایت نرم و سفت، نرم نوعی است که هم اکنون در ایران به فروش میرسد و نوع سفت که خرد و آرد کرده در آمریکای جنوبی از آن نان تهیه میکنند.

ساقه درخت موز خیلی نرم با وجود ضخامت با یک ضربه چاقو

میتوان آنرا قطع نمود از ساقه موز به شرطی که مانند سب زمینی چشم داشته باشد برای تکثیر استفاده مینمایند و در سال اول سبز شده میوه میدهد. اکوادور بزرگترین کشور صادرکننده موز است و بزرگترین کشور مصرف کننده در آمریکاست و با این همه تعریف سیب و خربزه و گلابی از موز برتر و بیشتر میوه میدهد.

### موز از رازی

خواص موز شبیه به خربزه رسیده و شیرین است با این تفاوت که خربزه بیشتر معده را سیراب میکند و موز بیشتر غثیان میگردد. هر چه با خربزه سازگار باشد با موز هم همانطور است از زیاد خوردن موز ممکن است حالت هیضه (اسهال) عارض شود همچنانکه از خربزه هم امکان دارد ولی موز بریا چشم و سینه بهتر از خربزه است.

### موز از کتاب قدیمی

موز معرب از اسم هندی است و به عربی طلح نامند درخت آن شبیه به نیا ذره و مربع ساق و تا سه ذرع میشود و برگش دراز و عریض و تا به قدر دو ذرع میشود و ثمرش سبز و به قدر خیار کوچکی و نارس آن را چیده در میان گاه میگذارند تا زرد و شیرین گردد و ثمرش تا هفتاد روز میرسد و موقوف به فصلی و زمانی نیست و رطوبت ثمر آن لزج و شیرین میباشد مانند عسل و آن در گرمی معتدل و رد دوم تر و مسمن بدن و مرطب معده و ملین سینه و بعد از هضم کثیرالغذا و مولد خون و محرک باه محرورین و جهت لاغری کرده و سرفه و خشونت حلق و طلای آن با سرکه و آب لیمو جهت کچلی و سعفه و

جرب و حكه و با آب تخم خربزه جهت كلف و نيكويى رخسار و خاكستر پوست درخت آن جهت التيام زخمها و رفع نزف الدم و ضماد برگش جهت تحليل اورام نافع و مولد رياح و سدد و ضعف هاضمه و مصلح آن عسل و شكر و مربا و زنجبيل است.

#### موز در اخبار

خبرى است كه فقط جنبه تاريخى دارد زيرا ملاحظه فرموديد كه غريبها ميگويند موز در ۱۴۸۴ كشف شد و حال آنكه زكريان رازى هزارسال قبل درباره اش چه گفت و در خبر داريم كه مردى ميگويد با امام صادق موزى خوردم (دخلت على ابى عبدالله فقرب الى موزا فاكنا معه) اصولا- هر چه را ديگران بگويند يا ديگران داشته باشند گويا فقط زمانى ارزش تاريخى و علمى دارد كه به حواس و ادراك غريبها درآيد.

#### خارج از موضوع

رسم چنين بود كه براى رفع خستگى گاهگامى خارج از برنامه مطلبى بنويسم البته مطلبى كه همان روزها اشكال يا سؤال بود و هم اكنون پس از مدتى است از مطالب خارج نشده ام با مشاهده نقص بزرگى از قانون خود را مجبور ميبنم براى حمايت از كسانيكه همين نقص قانون به آنان ستم ميكند اشاره اى بنمايم! آيا بين كسيكه راست ميگويد و يكنفر دروغگو هيچ فرقى نيست؟ آيا ارزش كسيكه در مشورت خيانت نميكند به همان اندازه خ مشاور خائن است؟ آيا بين دزد و كسيكه به حقوق مردم احترام ميگذارد

اختلافی به نظر نمیرسد؟ بدون شک حتی و حشیت‌ترین انسانها بین آنها تفاوت میگذارد قانون هم برای یک طرف آنها احترام قائل است و برای جانب دیگر تازیانه اش درازست هر چند در کشوری که قانون اشاره‌آی نکرده باشد طالح بد و صالح خوب است میتوان مشاور خائن، دزد ستمگر دروغگوی گناهکار را شناخت و از آنان دوری جست ولی اگر قانون بین شاهد عادل و غیر عادل تفاوتی قائل نباشد و پایه و اساس کارها را نیز بر استشهاد قرار دهد و یک‌عده استشهاد کننده حرفه ای شریک شده مرتب در غصب حقوق مردم و آزار کسانیکه به حزب و دسته ای وابسته نیستند پردازند آیا قانون چه تازیانه ای دارد؟ اگر قانون میگوید بعنوان کلاهبرداری میتوان استشهاد کنندگان حرفه ای را تعقیب کرد با توجه به استشهاد و ثروت قابل توجهی که از اینراه به دست آمده و در نتیجه تعقیب کنندگان نیز تعقیب نامبردگان را ضروری ندانستند آیا نقص قانون نیست؟ و آیا در آن جا که حکومت و قدرت بدست استشهاد کنندگان حرفه ای و موافقین آنهاست امنیت وجود دارد و در صورت لزوم شرح بیشتر آن در جلد‌های بعد داده شده روشتر خواهم گفت! و از قانونگذاران یا کسانیکه عقیده به قانون شوئی دارند بذل توجهشان را به مطلب مورد بحث خواستارم.

مشابه مسئله فوق در شرع نیز مطرح است: هر چند پیامبران معصومند و عصمت از شرائط نبوت ولی اگر جمعیتی یافت شود که خدای ناکرده چنین عقیده داشته باشند که پیامبری هم میتواند مرتکب همه گناهان شود پیامبر العیاذ بالله دزدی کند، مشروب خوار باشد زناکار و... ولی هرگز ممکن نیست کسی که دروغگوست بعنوان

پیامبری حتی مقبول و حشترین قبائل بوده باشد زیرا از کجا که در اصل سخنش که برگزیدنش و ادعایش باشد دروغ نگوید و اگر نوح امین بود ابراهیم امین بود موسی امین بود عیسی امین بود محمد امین بود مقبولتر و ادعایش مورد قبول حتی کسانی که گناهان بزرگ را توبه پذیر میدانند و برعکس اگر کتابی منتسب به پیامبری بود و در آن دروغ و تحریف و انحراف وجود داشت همانند کتابهائی است که منتسب به پیامبر مربوطه نیست و تنها کتابی که قطعاً و حکماً به پیامبرش میرسد و دست نخورده می باشد قرآن است و به همین منوال که شاهد اگر عادل نباشد استشهاد کنندگان حرفه ای فراوان میشوند همانگونه که شده اند! اگر امین بودن آنها (عصمت) از شرائط نبوت نباشد مدعیان زیاد میشوند چنانچه شده اند! با آنکه امین بودن از شرایط اولیه است.

در جای دیگر هم گفتم: هر قانونی از اسلام باشد و دست در آن ببرند به اجبار آنقدر تبصره به آن افزوده میشود تا بترکد و هر قانونی از اسلام نباشد در آن دست برده به اجبار آنقدر بصیرت به آن افزوده میشود تا قانون اسلام گردد و علتش واضح و بر فطرت بودن اسلام است یکاش دولتهای اسلامی بویژه ایران شیعه بین عادل و غیر عادل فوق بگذارد و استشهاد کنندگان حرفه ای را واقعی نهد.

## زردآلو

بسیار مغذی و مقوی است و دارنده مقدار زیادی ویتامین آ و ویتامین ب و در سازمان استخوان و نمو انساج مؤثر است و لذا برای رشد کودکان نافع میباشد برای نوزادان باید زردآلوی بسیار رسیده نرم را له کرد و شیره با آن مخلوط کرد و ابتدا اندکی داد و به تدریج افزود.

زردآلو برای کسانی که ضعف اعصاب و کم خونی دارند مفید است، صد گرم زردآلو ۶۰ کالری حرارت ایجاد میکند اصل آنرا از چین و بعضی از ارمنستان دانسته اند زردآلوی مخصوص (قیصی) میوه بسیار خوبی است و زردآلوی سن دومینیک بزرگتر از زردآلوی معمولی و هسته بزرگتر و خام و به صورت مربا نیز مصرف میشود ترکیبات زردآلوی تازه بدین قرار است (درصد): آب ۳/۸۵ پروتئین ۹/۰ چربی ۲/۰ گلوکید ۹/۱۲ گرم سدیم ۶/۰ پتاسیم ۴۴۰ کلسیم ۱۶ مانیزوم ۹ آهن ۵/۰ فسفر ۲۳ گوگرد ۶ کلر ۲ میلیگرم ویتامین A ۲۷۹۰ واحد B ۰۴/۰ ۲B ۰۳/۰ ۱B نیکوتیل آمید ۷/۰ ویتامین C ۴ و کمپوت زردآلو بدون منیزوم و گوگرد و کلر بوده و بقیه ارقام به ترتیب ۴/۳، ۰۲/۰، ۰۲/۰، ۰۲/۰، ۱۵، ۱۳۵۰، ۳/۰، ۱۰، ۶۵۲، ۴/۲۱، ۱/۰، ۶/۰، ۳/۷۷ و زردآلوی خشک ارقام ۱۲، ۳/۳، ۱۶/۰، ۱/۰، ۰۱/۰، ۷۴۳۰، ۱۱۹، ۹/۴، ۸۶، ۱۷۰۰، ۱۱، ۹/۶۶، ۴/۰، ۲/۵، ۲۴ و صد گرم زردآلوی کمپوت ۸۹ و خشک ۲۹۲ کالری ایجاد مینماید.

خوردن زردآلو به کسانیکه مطالعات عمیق دارند توصیه میشود.

خوردن زردآلویی که کاملاً نرسیده باشد برای معده زیان دارد و مبتلایان به زخمهای معده و اثنی عشر را ضرر شدیدی میرساند و در نارسائیهای کبد نیز باید از زیاد خوردنش پرهیز نمود.

زردآلوی تازه برای اسهال مفید است و خیس شده برگه آن جهت یبوست نافع، چند قطره چکاندن روغن هسته زردآلو صبحانه در گوش صدا و زوزه آنار برزطرف میسازد و توصیه شده است. زردآلو نفاخ است و خوردن هسته زردآلوی شیرین نفع را برطرف میسازد. هسته های تلخ و سمی را نیز چند مرتبه در آب نمک خیس کرده هر دفعه آب آنرا بریزند مسمومیت و تلخی اش از بین میرود.

#### زرد آلو از رازی

در بدن تیرید میکند و سبب آروغ ترش میگردد صفرا و خون را قمع مینماید بخصوص اگر در آن رگه تلخی باشد برای طبایع گرم سازگار است و بخارات حاصل از حرارت معده را نابود میکند و باید کسانیکه از خوردن آن در بدنشان باد زیاد تولید میشود یا زیاد آروغ ترش میزند از آن پرهیز نمایند و اگر خوردند کمی نانخواه با آن بخورند.

کسانیکه دارای معده گرم هستند و آروغ دودی شکل دارند و تشنگی ایشان دائمی است بسیار اوقات از خوردن آن سودمیرند خاصه در روزهای سخت و رنج و تعب کار و روزهای گرمادگی و هنگامیکه عطش فراوان دارند ولی روی آن آب برف نباید بنوشید دیگران هم نباید آب برف روی زردآلو بخورند اگر کسی در

خوردن آن مداومت نماید پیش از آنکه یک ماه تمام شود باید هلیله پخته و سپس تخم رازیانه را با شکر چند روزی مصرف نماید تا از رقت خون که از خوردن آن عارض میگردد در امان بماند چه اگر وقت حالت آبکی یا رقت خون مدت زمانی ادامه یابد سبب عفونت خون و بروز عفونتهای دیگر و تب میگردد اگر با این دستورات جبران ضرر نگردید و انسان در رنج افتاد و عرق ریزی زاید داشت و حالت هیضه شدیدی برای او رخ داد و شراب زیاد نوشید رفع عرق و بول برایش غیر ممکن میگردد..

#### زردل آلو در کتاب قدیمی

زردآلو اسم فارسی مشمش است و به ترکی اورک گویند و اقسام مییابد و بهترین آن پر آب کم جرم و خشک آن بهتر از تازه دردوم سرد و تر و مفتوح سدد و ملین صلابات و شیرین آن ملین طبع و موافق محرورین است مادامیکه در معده فاسد نشود و جهت تشنگی و التهاب معده و تسکین غلیان خون و صفرانافع و رافع آروغ خصوصا ترش آن و خیسانده خشک آن چون صاحب تب حار و بارد از آن خورده آب گرم و عسل بعد از آن بنوشد و قی کند الخالط کرائی و زنجاری دفع شده رفع تب گردد و از مجربات شمرده اند و هرگاه بعد از خوردن زردآلو فصد کنند خون سفید رنگ مشاهده شود لهذا مداومت آنرا باعث برص دانستهاند و آن سریع التعفن و نفاخ و مولد آروغترش و مضر مبرودنی است و مصلحش شکر و انیسون است در جمیع امزجه و خوردن آن بالای طعام و خوردن آن بعد از آن بغایت مضر است و مغز دانه تلخ آن دردوم گرم و



خنک و شیرین آن در اول گرم و تر و مبهی و روغن همه آن مفتوح سدد وئ ملین صلابات و رافع درشتی جلد و خشونه حلق است و روغن مغز تلخ آن به قدر یک مثقال کشنده کرم معده و مسهل قوی آن و محلل اورام مقعد و مفتت حساه و جبهه زهیر بارد و بواسیر ظاهری و باطنی و با افیون جهت جمیع دردها و قطور ان جهت درد گوش بیعدیل و در سائر افعال قریب به روغن بادام تلخ و قدر شربتیش تا سه مثقال و روغن شیرین آن ضعیفتر از روغن بادام شیرین است و اجزای درخت آن در دوم سرد و خشک و طبخ برگ آن مدر و مسقط کرم معده و نطول آن محلل اورام، برگ و خشک آن قاطع اسهال و شکوفه آن سرد و خشک و لطیف و شرب و ذرو آن قاطع نرف الدم ظاهری و باطنی است.

### دانستنیهای چند از هلو

ترشحات معدی را زیاد میکند و سبب تحریکات تنفس و ترشحات صفراوی شده و لذا برای گوارش اهمیت دارد پوست هلو حاوی مقداری ویتامین A میباشد.

سرشار از ویتامین A-B-C-PP بوده و میوه ای است که به هر معده سازگار میباشد. خوردن یک فنجان آب هلو ناشتا پس از چند روز یبوست را برطرف مینماید.

هلو برای تقویت غنده های مترشحه داخلی سودمند بوده و روغن هسته اش را ارگ در گوشی که صدا میکند بریزند بهبود مییابد و برگش را اگر ضماد کنند و یا مخلوط هسته و گل هلو را بر معده بمالند برای رفع کرم خوب است. یک گرم هلو در یک فنجان

آب اگر دم کردن به کودک بدهند یبوستش مرتفع میشود و شربت غلیظ گلش برای یبوست نافع میباشد (۱۰۰ گرم گل را در یک لیتر آب ۱۲ ساعت خیسانده بعد در صافی ریخته فشار داده با همزنش شکر افزوده با آتش ملایم آهسته آهسته بجوشانید شربت غلیظ بدست میآید).

مالیدن هلوی تازه به صورت برای حفظ زیبایی نافع است شصت گرم برگ هلو در یک لیتر آب بجوشانید برای تصفیه خون خوب میباشد و اگر برگهای هلو را با برگهای جعفر کوبیده و روغن زیتون بیفزایند برای سوختگی سودمند است.

برگه هلو دارای کلسیم - فسفر - منگنز - منیزیم - برم - پتاسیم و آهن و مواد سفیده ای و اندکی چربی بوده و قندش مخلوطی از لولز و گلوکز است که چون اندک میباشد (۱۴-۱۵ درصد) برای بیماران قندی مفید است مخصوصا اگر جوشانده شود که ۵/۷ گرم مواد قندی خود را از دست میدهد و برای کبد مفید است.

برگه هلو اویره و اسید اوریک را دفع مینماید و درجه قلیائیت بدنه را بالا میبرد و بعلت سلولز زیادیکه دارد نفخ شکم ایجاد مینماید که میتوان پخته یا کمپوت آنرا خورد تا مبتلا نگردد.

برگه هلو در سوخت و ساز پیران و رشد و نمو کودکان و بیماری های نقرس و رماتیسم و کبد و فشار خون مؤثر است درصد گرم هلوی بتازه: آب ۶/۸۶ پروتئین ۸/۰ چربی ۲/۰ گلوکید ۸/۱۱ گرم سدیم ۵/۰ پتاسیم ۱۶۰ کلسیم ۸ منیزیم ۱۱ آهن ۶/۰ فسفر ۲۲ گوگرد ۷ کلر ۵ میلیگرم ویتامین A ۸۸۰ واحد ویتامین

۱ B۰۲/۰ ویتامین ۲B۰۵/۰ نیکوتیل آمید ۹/۰ ویتامین C ۸ میلی‌گرم و هر صد گرم آن ۴۷ کالری و هلوی کمپوت شده فاقد منیزیوم و گوگرد و کلر بوده و ارقام مذکور چنین است: ۸۸/۰، ۹/۰، ۵/۰، ۰۵/۰، ۰۲/۰، ۰۲/۰، ۱۴۰، ۵، ۴/۰، ۱۴۰، ۵، ۳۱، ۵، ۲/۱۸، ۱/۰، ۴/۰، ۶/۸۰ و در هلوی خشک ۱۹، ۴/۵، ۲/۰، ۱/۰، ۳۲۵، ۱۲۶، ۹/۶، ۴۴، ۱۱۰، ۱۲، ۴/۶۹، ۶/۰، ۳، ۲۴ و صد گرم کمپوت آن ۷۵ و خشک ۲۹۵ کالری میدهد.

مالیدن روغن هسته هلو به دانه های بواسیر و سودا مفید است و اگر صبحانه چند قطره آنرا در گوش بچکاند وزوز و صدای گوش تمام میشود. ضماد کوبیده هسته هلو در نور آژی و میگردن و زخمهای سوختگی و سودا مفید است. دم کرده یک گرم شکوفه هلو عصبانیت بچه های خشمگین را ساکت میسازد و یبوست آنها را نیز برطرف میکند.

هلوی خوب رسیده تازه را به صورت بمالند زیبایی صورت را محفوظ میدارد. ضماد برگ گل و هسته هلو را روی شکر کمپوت کرم بمالند کرم آنان دفع میگردد.

در گلبرگها و برگ و مغز هسته هلو گلوکزیدی که مولد اسید سیانیدریک است یافت میشود. (در بعضی کتابها و از جمله عجائب المخلوقات قزوینی راجع به شگفتی های از جمله نباتات مطالبی شگفت نوشته شده و در یکی از آنهاست که ساقه تازه ای از بید را ببرید و به شکل منحنی دوسر آنرا به گل فرو کنید البته میدانیم قلمه بید زود میگیرد و سبز میشود و قلمه مذکور را در جایی به شکل منحنی فرو کنید که یک درخت کوچک هلو زیر آن بوده باشد وقتی

هلو به اندازه ای که قابل باشد از منحنی بالاتر رفت که میتوان قسمت محاذی منحنی را زخم نمود در چوب بید نقطه وسط شکافی یا سوراخی بنمائید و شاخه هلو را از آن شکاف بیرون آورید که قسمت پوست شده از ساقه هلو در سوراخ جا بگیرد بعد محکم محل را با نخ ببندید پس از آنکه مطمئن شدید هلو با بید جوش خورده هلو را از ریشه قطع کنید از درخت باقیمانده که شاخه هلو و ریشه و شاخه ابتدائی از بید است میگویند هلوهای بدون هسته و آبدار بدست میآید!

#### هلو از رازی

خوخ- شفتالو- هلو- فلیق: سردکننده هستند و برای شخص مبتلا- به تب در موقع بالا- رفتن تب غب (یکروز در میان) و تب محرقه سودمند هستند این دو میوه در بدن مائیت و آبکی شده خون را زیاد میکنند یعنی خونهاییکه از آنها تولید میشود استحاله کامل پیدا نکرده و خون طبیعی از آن درست نمیشود و سبب عفونت گردیده و پس از یک یا دو ماه باعث بروز تب میگردند مانند زردآلو، با این فرق که تبهایی که از خوردن شفتالو عارض میگردد شدیدتر و طولانیتر است و روی آن نباید آب برف یا غذاهای ترش خورد بلکه از داروهای گوارشی باید میل کنند کسی که مزاجش خیلی گرم است روی آن جنلجبین نخورد مگر روزی که زیاد کار کرده و رنج برده است و تشنگی زیاد دارد در این روز باید سوپ یا مرق غذاهای پخته مانند اسفید با وزیره بای شیرین بخورد هلو زودتر از شفتالو از شکم دفع میشود گاهی ادامه خوردن هلو و کشمش و خربزه

سبب اسهال میگردد در اینحال باید آب گرم بنوشند تا اسهال کمتر شود و بعد از آن داروئی بخورند که مرض بکلی قطع شود...

هلو از کتاب قدیمی

خوخ به فارسی شفتالو نامند آنچه با گوشت آن از دانه شجدا شود هلو گویند غیر آنرا کاردی و بهترین آن هلو است دراول سرد و در دوم تر و ملین و مسکن تشنگی و غلیانم خون و صفرا و بخارات حاره یابسه و جهت تبهای صفراوی خالص و دموی رو رفع بدبوئی دهان و خشکی دماغ و ترطیب مزاج سوداوی که از احتراق اخلاط باشد و رد امزجه حراه معین به و مشهی طعام و نیم رطل آب آنرا شب گذاشته تا صاف شده باشد با شکر و ترنجبین و امثال آن مسهل صفرا و جهت رفع اخلاط سوخته نافع و مضر مرطوبیت و اعصاب و سریع التعفن و مورث تبهای مزمنه اگر چه بعد از یکماه و دوماه باشد و مصلح آن عسل و مربای زنجبیل و قسم کاردی آن غلیظ تر و دیر هضم و باقوه قابضه و نفاخ و مورث قولنج و به دستور خام و تلخ آن همین آثار دارد و خشک کده ان قابض و بغایت دیر هضم و بعد از هضم کثیرالغذا و مانع سیلان فضول به معده و دواوقه آب برگ شفتالو و شکوفه آن با شکر جهت کشتن کرم معده و حب القرع بسیار مؤثر و طلای آن برناف دافع شکم و بر بدن بعد از نوره طلا- نمودن تازه و خشک آن جهت رفع بدبوئی نوره و ضماد شکوفه ان با آب کرنب جهت قلع ثالیل و ابن رضان تصریح نموده که یکدانه شکوفه آن اسقاط جنین زنده میکند و روغن دانه آن جهخت درد گوش و کری و تفتیح سده آن و درد بواسیر و خائیدن مغز

آن جهت رفع کندی دندان و یکدرهم از استخوان دانه آن جهت اسهال مجرب است.

### دانستنیهای چند از آلو سیاه

سرشار از ویتامینهای C-B-A و مواد قندی نشاسته ای آهن- کلسیم- فسفر- منیزیوم- پتاسیم و سدیم میباشد و اگر هشت عددش را ۱۲ ساعت در آب تمیز ده دقیقه جوشانده اندکی آب لیمو اضافه نمایند و صبح و شب هنگام خواب یک قاشق از آنرا با یکعدد سیب میل نمایند برای یبوست مفید است.

مغز هسته آلو و آلوچه ضد کرم بوده و برگهای خشک درخت آلو مدرو ملین و تب بر و ضد کرم بوده و برگهای خشک درخت آلو مدر و ملین و تب بر و ضد کرم میباشد و برای دفع کرم بچه ها ضمادیکه از مخلوط برگهای تازه درخت آلو با سرکه و دوده نرم دودکشها فراهم به پایش شکم بمالند.

آلو در یبوست - رماتیسم - نفرس - تصلب شرائین - کم خونی - ضعف و ناتوانی و خستگی جسمی و مسمومیتهای غذایی مفید است.

آلو دارای اسیدهای: اسید مالیک - اسید سیتریک - اسید تارتریک و پتاسیم بوده موجب ترشح صفرا - لیت مزاج - افزایش فعالیت کلیه ها - بالا بردن قلیائیت خون و آرامش اعصاب میگردد.

پتاسیم آلو اشتها آور است و کلسیم آن مقوی اعصاب و استخوانها و عضلات بوده رشد کودکان و شیر بانوان شیرده را زیاد و اکسیداز و منیزیوم و فسفرش قدرت اعصاب را در برابر گرما افزون هوش و حافظه را نگهداری و گوگرد آلو زرد سلولهای پوستی را طراوت



مخلوط کوبیده برگ آلو و دوده بخاری و سرکه زیر شکم کودکان بمالند کرمهایش دفع میگردد آلو اتعمال کلیه ها را آسان میکند هشت عدد آلوچه را چنانچه لئونس کارلیه میگوید ۱۲ ساعت آب کرده ده دقیقه بجوشانید اندکی آبلیمو در حین جوشیدن اضافه نموده صبح ناشتا و شب قبل از خواب با دو عدد سیب درختی و قبل از ظهر و بعد از ظهر هم دولیوان آب خالص خورده شود یبوستهای یاغی را درمان میکند.

### آلو ازرازی

آلو در بدن تبرید میکند و حرارت را فرومیشاند به مزاج لیت میدهد و درد سر را آرام میکند ولی برای معده خوب نیست سردترین اقسام آن که کمتر هم سبب اسهال میگردد نوع ترشتر آن است که سنگین بوده و نهوت (کم نضجی) آن شدیدتر است این نوع آلو از بدترین انواع برای امزجه سرد است و برعکس برای مزاجهای حار نافع و نیازی به اصلاح آن ندارند مگر آنها که معده اشان خیلی ضعیف است این امر افراد باید بر روی آن جلنجبین کهنه با آب گرم بنوشند.

### آلو از کتاب قدیمی

اجاص به فارسی آلو بخارا نامند اگر چه شامل اقسام زرد آلوی زرد و سیاه و آلوچه و آلوی ترش جنگلی و شاه لوج و آلوی سرخ است و مراد از آن آلوی سیاه بزرگ است در اول سرد و در دوم تر و ملین و مزلق صفرای رقیق و مسکن و حرارت دل و قی



صفراوی و تشنگی و جهت تبهای حاره و صداع حار و خارش بدن نافع و طبیخ نیمرطل آن درد و رطل آب که به نس=صف رسد با قدری شکر مسهل خوب و بی اذیتی است و مخوافق سینه و مثل سائر ترشیها مضر سعال نیست و نقوع آن مرطب معده و جهت قی و غثیان حاره مفید و غرغره به طبیخ برگ و بیخ آن جهت ورم امه و منع نزلات دماغی و ورم لوزتین و تقویت بن دندان و آشامیدن آن جهت دفع کرم معده و ضماد برگ آن با سرکه جهت کشتن کرم امعاء مجرب است و مضر دماغ و مصلحش عناب و مض رمعده و مصلحش گلقد و در مبرودین مصطکی و کندر و عسل و قدر شربتش تا نیم رطل و بدلش تمر هندی و آلوی صحرائی و جنگلی مخفف و مطبوخ آن در گلاب قابض طبع و صمغ آلوگرم تراز صمغ عربی است و بیوست آن کمتر از آن و مفتت حصاه و جهت دفع سرفه نافع و اکتحال آن جهت مده بصر و ضماد آن به سرکه جهت قوبا و جوشش بدن مفید و رب آن سرد و تر و ملین طبع و مسکن تشنگی و تبهایحراه والتهاب مواد و سائر آثار مثل آب آن است ( و هم اکنون که راجع به آلو در اخبار مطالبی آوردم توجه خواهند فرمود که چون کلمه اجاص را اما ذکر فرموده که شامل زردآول و هلو هم میشود از هر سه بحث شد)

#### آلو(اجاص) در اخبار

دخلت علی الرضا و بین یدیه تورفیه اجاص اسود فی ابانه فقال انه هاجت بی حراره واری الاجاص یطفی الحراره و یسکن الصفرا و ان الیابس منه یسکن الدم و یسکن الداء الدوی باذن الله عزوجل (بر حضرت رضا وارد شدم نزد آنحضرت ظرف گذاشته

بودند که در آن آلوی سیاه بود فرمود حرارتی بر من غالب شده بود و آلوی تازه حرارت را فرو می‌شانند و صفرا را ساکن میگردانند و آلوی خشک خون را ساکن می‌کند و دردهای کهنه و یاغی یا درد زنبور را از بدن میکشد) سئل ابا عبدالله عن الاجاص فقال نافع للمار ویلین المفاصل فال تکثر منه فیعقبک ریاحا مفاصلک و عنه انه قال الاجاص علی الریق یسکن المرار ون قال نافع للمراویلین المفاصل فلا تکثر منه فیعقبک ریاحا فی مفاصلک و عنه انه قال الاجاص علی الریق یسکن المرار و قال نافع للمرار الا- انه یهیج الریاح و ... (از حضرت صادق درباره آلو پرسیدند فرمود: برای صفرا سودمند بوده مفاصل را نرم می‌سازد ولی نباید از آن زیاده روی کرد که بدنالش بادهای در مفاصل خواهد بود و از آن حضرت است که آلوی ناشتا صفرا را ساکن میگرداند و باز فرمود آلو برای صفرا نافع است جز اینکه بادهای را بر میانگیزانند و ... (از حضرت صادق است علیکم بالاجاص العتیق قد بقی نفعه و ذهب قدره و کله مفسر افانه نافع لکل مرار و حراره و هج منها یهیج (آلو خشک بخورید که منفعت خود را نگه داشته و زیان را از دست داده و پوست کنده آنرا بخورید که برای هر صفرا و حرارتی و شعله هائی که از آن حرارت پیدا میشود نافع است و احتمالاً میتوان گفت برای عوارض پیدا شده از آن نافع است).

با آنکه اجاص قلمرو وسیعی داشت و شامل زردآلو و هلو و آلو میشد و درباره هر سه مطالبی آورده شد در اینجا به قرائنی چند اجاص همان آلو میباشد. تور (ظرفی است که آب در آن ریخته اند زیرا...) فیه اجاص اسود (آلوی سیاه یا آلو بخارا در آن آب قرارداده اند...) و شفتالو و زردآلو و هلوی خشک در

برابر آلودگی خشک آخری انتخاب میشود) و نافع للمرار (اثر صفراوی آن) قطعی است که مقصود آلودگی بخار است و اما آنچه از خواص آن در اخبار اشاره گردید:

اثر صفراوی آلودگی است که تحت جملات چندی ذکر فرموده اند آلودگی تازه صفرا را ساکن میگرداند. آلودگی برای صفرا نافع است پوست آلودگی را بکنید و بخورید که برای هر صفرائی نیکوست و ... و ملاحظه فرمودید که گفته شد آلودگی دارای اسیدهای مالیک و سیتریک و تارتریک و پتاسیم بوده و موجب ترشحات صفراوی میگردد.

آلودگی بر مفصلها اثر نیکویی دارد که به اثرات آن بر تصلب شرائین و رماتیسم اشاره گردیده و آنچه اهمیت دارد اثر آلودگی بر دردهای مزمن و یاغی است که احتمالاً بیشتر نزد بیچارگان مبتلا به عدم تعادل اعصاب نوروز تاتیف مشاهده میشود و به اثر آرامبخش آلودگی با داشتن کلسیم و منیزیم و فسفر و کلور و منگنز و انواع ویتامین ها به ویژه گروه B اشاره گردید و در این مورد نباید اثر ضد سمی و رفع کنندگی خستگیهای آلودگی را از نظر دور داشت.

## گردو

درخت ۱۰-۲۵ متری با محیط تنه ۳-۴ متر که گلهايش قبل از برگها (در اردیبهشت) به صورت نر و ماده بوی یکپایه منفرد یا دستجاتی (۲-۳ تایی) ظاهر میشود. میوه اش در مرداد و شهریور قابل استفاده است (قبل از آن برای ترشی کردن خوب است). برگ درخت در ماه خرداد و تیر در صورتیکه از درخت چیده شود و در جای خشک نگهداری گردد رنگ و عطرش محفوظ خواهد ماند

و داریا کمی اسانس، اینوزیت، ماده تلخ ژوک لاندین، ژوک لون تانن، مواد پکتیکی، رزینی و غیره است و پوست گردو (قسمت سبز روی گردو که با گذشت و کهنه شدن تیره و قهوه ای میگردد) دارای مقدار زیادی ژوک لون و اسیدهای مالیک و سیتریک و املاح مختلف، تانن، آمیدون، ژوک لاندین و غیره میباد، ژوک لون مدر برابر هوا اکسیده و قهوه ای رنگ میگردد و اگر بدست یا پارچه مالیده شود زود آنها را رنگین میسازد.

برگ درخت و پوست گردو که سبزرنگ است مقوی معده و ضد کرم و ضد خنازیر بوده قند خون را پائین می آورد و جوشانده برگها برای شستشوی بیماریهای جلدی و جهت رفع ترشحات بیرنگ زنانگی (لکوره) و به صورت غرغره در آئزین و تورم لوزه ها... مفید است و شیره قسمت سبز رنگ میوه برای رفع زگیل و مدئاوای کجلی اثرات نیکوئی دارد. ژوک لون در اگرما و بیماریها جلدی و برای تسکین خارش به صورت محلول ۵۰/۰ درصد کلوفر می مخلوط در یک یا دو قسمت روغن وازلین استعمال خارجی دارد و برگ تازه گردو ساس و بید را فرار میدهد.

روغن گردو به سهولت تند میشود و چون زود خشک میگردد در نقاشی نیز بکار برده میوشد. چوب گردو در ساختن قسمت چوبی تفنگ و در ساختن اشیاء لوکس و منبت کاری مصرف میگردد. (۱) برای اینکه از گردو روغن زیادی بدست آید بعد از چیدن میوه پوست سبز آنرا جدا کرده و سه ماه آنرا نگهداری مینمایند تا خشک شود زیرا از گردو تازه فقط امولسیون روغنی بدست می آید.

ولی در ظرف مدت سه ماه روغن در آن تشکیل و جمع می‌گردد و میتوان پس از مدت مذکور گردو را مختصری بوداده شسته مقشرش را بدون حرارت تحت فشار قرار داده و پس از مرطوب کردن تفاله با آب گرم در حرارتی تحت فشار قرار داده روغن اول را که سفید یا کمی مایل به زردی یا سبزی و مصرف خوراکی دارد بدست می‌آورند و روغن بعدی استعمال صنعتی دارد.

قسمت اعظم روغن گردو از گلیسرید اسید لئینک و کمی گلیسرید هخای و لینولئیک و ایزولیونئیک و گلیسریدهای اشباع شده (لورین، میریستین، ...) تشکیل دهنده که به زودی در برابر هوا خشک میشود. (۱) گردو سرشار از ویتامینهای BA و مواد چربی و بیاض البیضی و آهن و کلسیم و فسفر و مس و روی میباشد و ۵۰ درصد وزنش چربی بوده برای بیماران مسلول و مرض قندی مفید است مخصوصا مبتلایان به خنازیر و مرض قند میتوانند ۲۵ گرم برگ خشک گردو را در یک لیتر دم کرده روزانه به جای آب میل نمایند.

۵۰ گرم در یک لیتر باشد برای ورم و سرمازدگی و قرمزی پوست مفید است و به شکل کمپرس برای معالجه ورم پلک، جوش و طاول و آبله استعمال دارد و به شکل محلول برای انواع زخمها و زخمهای خنازیری و لکوره (ترشح سفید) زنان مفید است. شستن موی سر با آب گردو سبب حفظ و نرمی و درخشندگی موها میشود و اگر بدن حیوانات خانه را با آب گردو بشویند حشرات و از جمله مگس به آنها نزدیک نمیشود و شستشوی قفسشان با آب گردو

مورچه ها را دور میسازد. جوشانده گردو رابا نوک سوزن سولفات دو کینین مخلوط و هر روز موی ابرو و پلکها را نم بزنند سبب زیادی آن ها میشود.

برگ درست گردو را پخته بر جوشها و گال و کچلی بگذارند درمان میشود. برگ گردو بدست بمالید زنبور های عسل بدست نیش نیمزنند برای بیرون آمدن کرمهای زمین (مخصوصا برای ماهیگیران) کافیت آب جوشیده برگ درخت گردو را بخاک بریزند و کرمها به سطح آمده شکار شوند. مرهم گردو برای پوسته ریزی سر و ریزش مو مفید است و برای تهیه ان باید یک مشت شکوفه های تازه درخت گردو را در ۳۵۰ گرم پیه خوک نیمساعت بجوشانند و بعد مخلوط را کوبیده در ظرف شیشه ای کرده موقع احتیاج به سر بمالند.

جوشانده برگ گردو یا آب گردوی تازه مالیدن برای اگزما مفید است. کودکان راشیتیزی را در حمام آب برگ درخت گردو و نمک دریائی نشاندن نافع است دستهای مرطوب را با دم کرده برگ درخت گردو شستن نیکو میباشد. دم برگ جوان درخت گردو را روی میخچه و پینه و زگیل بمالند برطرف میسازد (لئونس کارلیه) گردو بوی سیر را برطرف میسازد. ترشی گردو ویتامین C فراوان دارد صد گرم مغز گردوی تازه ۹/۴۱ گرم چربی ۵/۱۱ مواد بیاض البیضی ۵/۱۷ گرم گلوکید داشته و اگر خشک شده باشد ارقام مذکور ۴/۵۸، ۵/۱۶، ۱۶ خواهد بود و ۶۲۰ کالری میدهد. در مغز گردو مقداری سلولز و آب نیز وجود دارد. مربای گردو با عسل قوای شهوانی را تحریک

میکنند مخلوط زنگ آهن و سرکه و پوست تازه گردو که جوشیده و یک هفته در آفتاب مانده و بهم زده اند خضاب خوبی است. خوابیدن شب زیر درخت گردو زیان اور است.

منشأ گردو را برخی از آسیا دانسته اند و آثاری از آن مربوط به دوران چهارم زمین شناسی بدست آمده است. در مناطق معتدله کاشته میشود و به طور وحشی نیز روئیده میشود.

دیوسکورید عقیده داشت گردو سر درد را تحریک و کرم کدو را دفع مینماید و دوسوی در قرن نهم پوست درخت گردو را ضد کرم و گردو را برای رفع مسمومیت و آبسه های کبدی تجویز مینمود.

جوشانده پوست میوه گردو برای آب ریزش چشم - تقویت تصفیه خون - ترشی معده (جوشانده اش ۲۵ گرم قبل از غذا سه مرتبه).

جوشانده برگ درخت گردو که دارای الکلوتیدی بنام اینوزیت و مقداری چربی و فسفرهای معدنی است جهت درمان کرم کدو - نقرس - جذام - اگزما (شستشو) - ورم غده های لنفاوی - رماتیسم - گلمژه (شستشو) سودمند است.

مغز گردو مغذی است و هر صد گرمش هفتصد کالری حرارت در بدن تولید میکند و اگر زیاد خورده شود سقف دهان و زبان و مخاط روده ها را متورن خواهد ساخت و به همین علت کسانی که دهان حساس دارند باید پس از خوردنش کاملاً با آب مضمضه کنند دور بریزند و کسانی که روده و معده ضعیف دارند از خوردنش پرهیزند که در غیر این صورت تولید اسهال خواهد نمود.

گردوی خشک آب و قندش کاسته و دارای مقداری ویتامینها و مواد معدنی و چربی و از آن روغن و پروتئین گردو استخراج میگردد (اهالی بعضی دهات یزدان پروتئین و روغن گردو بجای روغن استفاده کرده . نیروی جالبی بدست می آورند).

آنچه برای رشد کودکان لازم است تقریباً در گردو وجود دارد (ویتامین A - ویتامین B کلسیم - مس - فسفر - آهن) و اگر با پنیر مخلوط شود تکمیل میگردد.

گردو برای بیماران قندی بعلت کم داشتن گلوکوسیدها مؤثر است و کسانیکه کارهای فکری زیاد دارند با فسفر گردو به شرطی که تحمل هضمش را داشته باشند بهتر انجام وظیفه مینمایند.

گردو برای کسانیکه ضعف دستگاه هاضمه داشته یا مبتلا به ورم روده ها باشند یا دچار ناراحتی کبد یا نفريت چروکی (پیلو نفريت) شده اند یا چاق میباشند خوردنش زیان آور است.

شصت گرم روغن گردو را چند شب جزو سالاد کرده بخورند دافع کرم کدو است و اگر آنرا به محل آفتاب زدگی بمالند سودمند میباشد.

خریدن مغز گردو کار غیر بهداشتی بوده بهتر است گردو را با همان پوست چوبی خریده زمان لزوم شکسته آنرا خورد. گردوی مانده و کهنه به ویژه اگر مغز شده و کهنه گردیده باشد ایجاد ناراحتی های حساسیتی مینماید. اگر مغز گردو را در میان ماسه خشک بگذارند مدتی سالم میماند و چنانچه خشک شده اش را با پوست در آب نمک نهاده و بجوشانند و یک شب در آب سرد و یک شب در شیر بخیسانند تازه و خوشمزه خواهد بود.



## گردو از رازی

گردو گرمی زاید دارد و سبب بثورات دهان و ورم گلو میشود و چون زیاد خورده شود به دندانها آسیب میرساند و بخصوص اگر مزاج استعداد این عوارض را داشته باشد و یا آنکه در بدن شخص بعضی تبها وجود داشته باشد. پست ترین نوع آن گردوی کهنه است بعد از خوردن گردو باید بدقت دهان را شستشو داد و با سرکه یا سکنجبین غرغره کرد و یا انار ترش مکید انار ترش بخصوص آتش و حرارت گردو را فرو مینشانند مغز خیار هم مفید است.

مابرای کسانی که پنیر کهنه خورده باشند همین دستور را میدهیم. اگر پوست نازک گردو را بکنند بیشتر مضرات آن برای دهان و حلق منتفی میشود طریقه سهل و ساده برای پوست کندن گردو این است که آنرا با کمی نخاله نان سفید در تابه ای برزیند و با حرارت ملایم ولی طولانی حرارت دهند. نخاله های پوست نازک گردو را میسوزانند و بخود جذب میکنند و بدین صورت گردو از پوست پاک شده و برای خوردن آماده میشوند.

روغن گردو از خود گردو بهتر و سازگارتر است. گردوی تر کمتر تولید رارت میکند و آسانتر از معده دفع میگردد و برای معده از بادام بهتر است. برای فرونشاندن حرارت آن کافی است اندکی از آنچه برای رفع حرارت گردوی خشک گفتیم استفاده شود.

## گردو در کتاب قدیمی

جوز به فارسی گردکان نامند مغز آن در دوم گرم و در اول خشک و با رطوبت فضیله و ملین طبع و محلل و مبهی و مانع تخمه و خوردن ۱۰ مثقال انجیر کوبیده باشند در تلین طبع مجرب و بریان کرده آن با پوست جهت سرفه که از هوای سرد باشد مفید و مغز کهنه آنرا چون نشاتا یخایند و طلا کنند جهت تشنج بارده و یا بس او تاد ساق و قوبای اطفال و قانقاریا که ورمی است مؤدی به موت جهت حمره و عذب و التوای عصب و داء الثعلب و روم پستان و خوردن با انزاوات مانع ضرر انوروع و مخرح کرم معده و بی عدیل و ضماد آن با نمک و عسل و پیاز جهت گزیدن سگ دیوانه و حمول مکغز محرق آن با شراب جهت منع ادرار حیض و خوردن مغز آن در ناشتا باعث سهولت قی و با انجیر و سداب قبل از سموم و موجب عدم تأثیر سم و بعد از آن سبب رفع سم است و اکثار آنار مضر و از خواص آن است که چون با مس بکوبند و یابر آن بمالند مس را تیره کند و آشامیدن سوخته گردکان که با پوست سوزانیده باشند بقدر یک مثقال آن جهت قطع خون بواسیر مجرب و اکتحال آن جهت جرب و سبل و دمه مفید و به دستور ضماد مغز کهنه محرق آن با زفت جهت قروح سر و جوشاندن صحیح آن در روغن متغیر الطعم و سایر اطعمه متغیره باعث رفع تغیر آن و رب آن که از آب گردکان سبز و عسل با رب انگور ترتیب دهند جهت خناق و بشور دهان و خون بن دندان و اورام و سستی آن

بی عدیل و طلای آن با مثل آن برگ حنا جهت نزلات و صداع مزمن و شقیقه و کل و اوجاع بارده مانند نفرس و جهت فالج و امثال آن و قطور آب برگ آن که گرم کرده باشند جهت چرک گوش و آشامیدن و حمل کردن خاکستر پوست ثانی آن جهت نرف الدم و ذرور آن جهت جراحات و صمغ آن جهت قروح خبیثه و درد دندان و مربای آن با عسل جهت تسمین کرده و تحریک باه و راندن طبع و تقویت روده اعور و خوردن مسحوق پوست ثانی آن هر روز تا دو مثقال جهت تقطیر بول نافع و پوست تازه آن که با حب الحديد سائیده و با سرکه طبخ دهند و یا یک هفته خیسانده هر روز بر هم زنند خضاب قوی و با دوام است و ضماد پوست تازه آن جهت حزاز و قوبا مفید و طبیخ نیم وقیه تا یکوقیه پوست درخت آن در معده ممتلی از غذا مقیی قوی و قاطع اخلاط لزجه و جهت درد شکم و اسافل نافع است و چون پوست بیخ آنرا در روغن زیتون بجوشانند تا مهراشود جهت بواسیر و امراض مقعد بغایت مؤثر و مسواک کردن با پوست بیخ آن به هر ۵ روزی منقی دماغ از اخلاط و رافع نسیان و مسواک پوست زرد آن مقوی لثه است و طلای نشاره چوب با سرکه جهت سرخ کردن رخسار مجرب و بازفت جهت قوی کردن عضوی مخصوص و خیساندن آن چند روز در روغن زیتون جهت منع تولد قمل از مجربات دانسته اند و شراب آنرا جهت سپرز مجبر یافته اند و چون در فصل خزان ریشه درخت آنرا بریده و روغن زیتون یا مازو را آنقدر بجوشانند تا روغن سیاه گردد روغن مذکور را صاف کرده در شیشه کرده ریشه بریده آن را به وجهی در شیشه کنند که بقعر شیشه برسد و دهن شیشه را مسدود کرده بخاک بپوشانند و وقتی که درخت بارور گردد بیرون آورند چیزی شبیه

به مداد در شیشه یافت و آن خضابی است که مدت‌ها اثر آن بماند و مؤلف تذکره تا یکسال تعهد نموده و چون قبل از موبر آمدن بر اثیان د رحمام طلا کنند مانع روئیدن مو میگردد و کندی مجرب دانسته است و روغن گردکان را خواص مثل کهنه خائیده آن است و محلل و مسخن و آشامیدن آن در روزی سه درهم تا یک هفته جهت درد و رک مجرب و جهت امراض بارده نافع و طلای آن جهت امکه و نواصیر چشم و نرم کردن اعصاب و رفع دردهای بارده بدنی و زائل کردن قوبا و داء الثعلب و قمل مجرب و سعوط آن جهت لقوه و فالج و تشنج نافع است و بدل مغز گردکان جبه الخضر است و بدل روغن آن روغن سد ابست و بالخاصیه مغز گردکان مسکن مغص و مصلح قروح است شربا و ضمادا.

#### گردو در اخبار

حضرت صادق فرمود: الجبن و الجوز اذا اجتماعا فی کل واحد منهما شفاء تو ان افترقا کان فی کل واحد منهما داء ( خوردن پنیر و گردو باهم در هر صورتی شفاست و از یکدیگر جدا خوردنشان درد مییابد).

از حضرت علی است: اکل الجوز فی شده الحر یهیج الحر فی الجوف و یهیج القروح علی الجسد و اكله فی الشتاء یسخن الکلیتین و یدفع البرد ( گردو خوردن در تابستان حرارت درونی را تهییج کرده در پیدایش جوشهای بدنی هیجان انگیز است ولی خوردنش در زمستان کلیتین را گرم و سرما را دفع مینماید).

از حضرت صادق: اربعة اشياء تجلو البصر و ینفعن و لا یضررن

فسئل عنهن فقال السعتر و الملح اذا اجتماعا و النانخواه و الجوز اذا اجتماعا. (چهار چیز چشم را جلا داده بدون اینکه زیانی وارد آورند سودمندند ... پودنه کوهی و نمک با هم و نانخواه و گردو با هم) و در کتاب دیگر (۱) است که حضرت فرمود نانخواه و گردو با هم بواسیر را میسوزاند و باد را برطرف می‌کند و رنگ را نیکو می‌کند و معده را زیر و کلیه را گرم می‌سازد و پودنه کوهی و نمک بادها را از دل دور می‌سازد و سوراخهای مسامات را باز می‌کند و بلغم را میسوزاند و آب را مدر کرده بوی را خوش و معده را نرم نموده و بوهای بد را از دهن برده و آلت رجولیت را سخت و محکم می‌کند).

گفته شد اسیدهای آمینه لازم باید با همدیگر بدن رسانده شود و حتی یکساعت بین آنها فاصله نباشد و گفته شد: نان با پنیر ارزشی دیگر دارد و اگر جدا خورده شود پروتئین های نان را تکمیل نمی‌سازد و پروتئین نان و پروتئین گردو جزو پروتئینهای درجه دوم است که با پنیر خورده شوند کامل میشوند (از صفحات ۱۱۱ الی ۱۳۵ کتاب ۱۰۹۱ دانشگاه تهران) و در برگ قبل نیز گفته شد پنیر و گردو مخلوط شوند برای رشد کودکان تکمیل شده اند (برای اطلاع بیشتر و اینکه چگونه چشم بینای امام در هزار سال بیشتر قبل مخلوط خوردن خوردن پنیر و گردو را مفید دیده به صفحات ۱۷۰ به بعد جلد ششم مراجعه فرمایند).

مطلب دیگر اینجا اشاره امام به سوخت نامتناسب گردو در تابستان برای بدن است و برعکس به تناسب متابولیسمی گردو در زمستان اشاره می‌فرمایند و این خود رساننده توجه امام

به چربی فراوان گردو است که هر صد گرمش هفتصد کالری میدهد بعلاوه هر غذائی سوخت و ساز زیاد داشته باشد مقدار قند خون را در سطح بالاتر نگهداشته و در نتیجه قند زیر پوست نیز بعنوان کود جهت رشد میکروب آماده بوده همانگونه که حضرت علی فرمود جوشهایی را ایجاد مینمادی و چرا زمستان این کار نمیشود زیرا از جمله چهار عمل حیاتی چربیها (تولید حرارت، عمل ساختمانی و ذخیره ای و عمل در ایجاد بیهوشی) یکی هم عمل مقاومت دهنده و زیبایی بخش است که چربیهای زیر جلدی مقاومت بدن را در برابر سرما افزایش داده و در زمستان احتیاج به چربی هست و اما اثر جالب مخلوط نانخواه و گردو.

### دانستنیهای چند از جو و هاون و آسیا

جو قدیمی ترین غذای غله ای و به نظر بعضی همین گندم می باشد. در مصر قدیمیترین غله ای که بدست آمده امر است در زمان سولون جو پشتوانه محسوب میشده و وزن در یونان قدیم برابر ۳۶/۴ گرم بوده و آنرا در اخم Druchme میگفتند و به سکه های طلا- و نقره و مس نیز در اخم میگفتند که هر یک در اخم برابر صد لپتا بوده است (Lepta) و برای پشتوانه یک کوانیکس Coiniy جو برابر یک در اخم بوده (احتمالاً درهم از در اخم یا یک ریشه داشته باشند).

یونانیها زیاد جو مصرف میکردند و رومیها گندم را خوشتر داشتند و در جمهوری قدیمشان جو مخصوص فقرا بوده است ولی در زمان امپراطوری گلا دیاتورها هم حریره جو و غذای جو

میخورده اند و آنرا هردراری *Herdarii* مینامیدند. جوهای وحشی هم هست که جزو سبزیهای هرزه دنیا محسوب میشوند. در زمن قبل از تاریخ جوشش خطی بیشتر وجود داشته و امروز آنرا جو زمستانه (شتوی) گویند در عهد حجر جدید جو دو سطری پیدا شده و جو چهار خطی در عصر قدیمی وسطی بوده است. آنچه خوشه کامل بدست آمده از جو بیشتر از گندم بوده است.

گندم در عهد نئولیتیکوم همه جا کاشته میشده است و از ژوئیه تا اوت محصول ادامه داشته و کاشتش سهل بوده است.

زمین گچ دار برای کاشتن جو خوب است و با رطوبت زاید میانه خوبی ندارد و زارعین عهد نئولیتیکوم این موضوعها را میدانستند ولی بهبود زمین را نمیدانستند. مرکزیت جو در حدود دریای مدیترانه و رود نیل و فرات بوده و پراکنده شده است. زارعین امروز جو دو خطی را بیشتر از همه میکارند. جوشش خطی که خیلی قدیمی است آردش چسبندگی نداشته و مزه اش خشن و تند بوده و لذا کمتر کاشته شده است تا قرن ۱۵ فقط جو در سوئد کاشته میشده و جو سیاه و گندم از واردات بوده است. از ۳۹ باقیمانده غذایی عند نئولیتیکوم ۱۴ عددش جو داشته (۹/۳۵ درصد) و از ۳۳ باقیمانده زمان برنز ۶ عددش و از ۸ عدد زمان هالشات ۲ عددش و از ۱۲ عدد عهد لاتن ۵ عدد و از ۲۲ عدد عهد پادشاهی ۷ عدد و از ۲۱ عدد باقیمانده عهد مهاجرت ملل چهار عدد جو داشته است.

پیدایش: بد نیست مختصری از تاریخ تهیه آرد بیان شود. در قدیم آرد با مالیدن تهیه میشد و همه جا مذهب در تهیه آن دخالت داشت مخصوصاً اینکه در اعمال مذهبی احتیاج به روغن داشتند روغنی که از فشار دانه های گیاهی به دست می آمد و روغن گیری را بعضی به روم قدیم نسبت میدهند و بهر هر صورت هاون و آسیا تاریخ تهیه آرد را نشان میدهند.

در شهر میان **Mayne** اولین دفعه هاونی پیدا شده (از ایفل آلمان) بوده است که با دیواره بلند که مردم یک چیز گرز مانند در آن گذاشته و برای مالیدن مصرف میکرده اند هاونها بیشتر از بازالت درست میشده و نوع مذکور اولین دفعه در شهر **Vogelsberg** پیدا شده است و از زمانیکه رومیها ایفل را در تصرف داشتند نام هاون برده شده ولی آسیای کامل شناخته نمیشده هر چند قبل از آنها در ایفل و بعدها در عهد فرانکها سنگ آسیا درست میکرده اند مربوط به عهد قدیم میانه ای در شهر سنت گالن سویس از آن که مخصوص روغن گیری و خرد کردن بوده یافته اند و در یونان گلدانهای سیاه شکل مربوط به ۵۰۵ سال قبل از میلاد که عکسهائی از هاونهای مالیدنی بر آنها نقش بوده بدست آمده. دسته هاونهائی لطیف تر مربوط به ملل مهاجر در حدود جزیره مایلند بدست آمده است.

هاونهای اولیه مانند سقاخانه های امروزی بلند بوده و مردم ایستاده اشیاء را در آن ریخته میکوبیدند، در نقاط آسیا کوبیدن بیشتر معمول بوده و در اروپا مالیدن.

پوست کندن از غلات تاریخ جلوتر از آسیا دارد ولی چگونگی



آن شناخته نشده فقط دانسته اند که در نقاط مرطوب غله و مخصوصاً جو را داغ میکردند که رطوبتش برداشته و خوب کوبیده شود.

آسیاهای اولیه اصطکاک‌ی بوده و در متدهای بعدی برای جدا کردن پوست ه ودانه اقدام شده است و در اول آسیا نداشتند و بریان میکردند و با هاون خرد مینمودند و تا قرن اول بعد از میلاد در ایتالیا با آنکه هاون بوده است برخی بریان شده ها را پیامال و خرد مینمودند.

یونانیها جو را قبلاً خیسانده کرده بعد تمام شب آنرا خشک کرده بعد صبح بریان نموده به وسیله آسیا بلغور مینمودند ولی در ایتالیا نم نمیکردند فقط بریان کرده آرد مینمودند و تمام سنگهائی که رومی ها برای خرد کردن بکار میبردند مضرس بوده است که بعدها در دیرها در عهد قدیم میانی آن سنگها بکار برده شده است.

قدیمی ترین آسیای بدست آمده قبل از غله مربوط به عهد یخ بوده که هدفهای تکنیکی از آن داشته اند.

ساده ترین آسیاها دو سنگ بوده زیرین که ساکت بوده و فوقانی حرکت میکرده و هزاران سال این شکل نگهداری شده با این تفاوت که گاهی سنگ زیرین کشل دیگری داشته و مدتها سنگ زیرین گودی داشته و در عهد ۶۰۰-۲۰ Diluvium هزار قبل از میلاد) سنگهائی که استعمال میشده چه بسا از گرانیت بوده و چه بسا این خاصیت را داشته که خط می انداخته و لذا سنگهای آسیایی را زود بی مصرف میساخته است.

سنگهای آسیا که هر دو طرف مضرس بوده و خشونت داشته و گاهی سنگهائی ریگی و زمانی ریگی کوارتزی انتخاب و گسترش

یافته است زیرا دیرتر صاف میشد و به همین علت با آنکه مقداری شن وارد ارد میساخت آنرا ترجیح میدادند.

چون چند مرتبه از دورانهای نامی به میان آمد برای شناسائی مختصری نوشته شود:

دوره هالشات (Hallshattziet) (تقسیم بندی آلمانی است) اولین پله عصر آهن ۴۰۰-۸۰۰ قبل از میلاد.

عهد حجر جدید یا دوره برنز که در آن برنز قلعی پیدا کردند ۸۰۰-۱۷۵۰ قبل از میلاد.

عهد حجر جوان (نئولیتیکوم) ۱۷۵۰-۴۰۰۰ جای نشیمن انسان درست کمیکرده به زراعت (ارزن- جو و بعد گندم و جو سیاه) و پرورش (شتر- گاو - گوسفند - بز و حیوانات خانگی) حیوانات پرداخته و کاسه و دگی درتس میکرده است و آلات سنگی داشتند.

در حوالی رود دانوب و اروپای مرکزی فال درست میکردند عصر حجر قدیم به دو قسمت میشود قسمتی که همزمان با آخرین یخ بندی است (۱۰۰۰۰-۸۰۰۰۰ ق - م) که هنرهای نقاشی و حکاکی در غارها و دیوارهای سنگی کرده و در جنوب فرانسه و ششمال اسپانیا وجود دارد و عهد دیگر که سنگ های مثلثی شکل و جاهای آتش - استخوانهای قطعه قطعه شده ای که شکار میکردند از آنها بدست آمده است.

(فال Pfahle) به گودیهایی که با مد آب مشروب میشده و هنوز در شرق و غرب افریقا و امریکای جنوبی و هندوستان و اندونزی و جنوب چین و گینه جدید و فیلیپین عمل میشود ولی در

عهد حجر و عهد برنز مواردی از آن را در شبه جزیره کده پیدا کردند اند که برای جلوگیری از آب درست میکرده‌اند. (

### دانستنیهای چند از جو

جو با آنکه از مواد پروتئینی فقیر است دارای مقدار قابل توجهی فسفر میباشد و لذا مقوی اعصاب است و در خستگیها و ضعف اعصاب تجویز میشود و در کودکان نیز به همین علت رساننده کلسیم و مقوی استخوانها به حساب می آیند.

جو داری آهک، آهن و منیزی و پتاس نیز میباشد و برای مبتلایان به بیماری قند و بجای مشروبات غیر الکلی جوشانده اش و برای زیاد شدن شیر به زنان شیرده داده میشود.

جوانه جو برای بیماران دیابتی خوب است.

جو سیاه (l. avoine) که در نواحی سردسیر زیاد مصرف دارد از لحاظ مواد قندی نشاسته ای با گندم برابر ولی چربی و مواد معدنی اش بیشتر است - سدیم - آهن - فسفات - منیزی - و آهک آن هم نسبتا زیاد است و از این رو مقوی عضلات محسوب میشود ولی برای کسانیکه ضعف اعصاب دارند نباید در خوردن زیاده روی شود به خصوص خوردن آن در فصل گرما ممنوع است زیرا محرک غده تیروئید میباشد و به همین مناسبت است که در نواحی سردسیر آنار شناخته میخورند.

پوریچ غذای ملی نواحی مذکور (سوئد- نروژ - اسکاتلند و ...) بوده یک مشت نیم کوبیده (بلغور) آنرا در ۵۰۰ سیسی آب چند دقیقه جوشانده شیر خام و قند به آن می افزایند و برای تهیه

بلغور آن بر عکس گندم بهتر است سبوس آن جدا شود زیرا سبوس گندم قسمت مغذی و سبوس جو سیاه قسمت تقریباً بی فائده ای است (بلغور را میتوان با دوغ - شربت عسل - آب میوه جات خورد).

اگر جو را سبز کرده خشک نمایند و بعد آرد کنند مواد نشاسته ای بمالت تبدیل و هضم را تسهیل مینماید.

جوشانده جو سیاه محرک معده و روده هاست.

اخیراً وزارت کشاورزی آمریکا اعلام کرد که نوعی جو وحشی از خاور میانه بدست آورده که دارای مقدار زیادی پروتدین میباشد (۳۰ درصد و حال اینکه جو معمولی ۱۸-۱۹ درصد دارد). یکدانه جو دیده شده که ۱۲۰ خوشه دارد و هر خوشه ۱۳۵ دانه داشته و گندم که هر تخم ۲۵۰-۳۰۰ تخم شده است.

برخی جو را از حبشه دانسته که به سائر نقاط رسیده و شش هزار سال قبل در مصر کاشته میشده است.

جو برای کم خونی - آنژین - تب - اسهال - درد معده - و اختلالات کبدی مصرف میشود و مخمر آبجو درمان کانونها عفونی و چرکی میباشد. درصد گرم جو ۱۰ گرم مواد ازته دو گرم چربی ۷۰ گرم گلوکید و سلولز و فسفر و کلسیم و آهن و ویتامین B یافت میشود.

برای کم خونی و ورم لوزه یا آنژین و نرمی استخوانهای کودکان و پیران و معالجه اسهال و قولنج و دلدرد و بحرانهای کبدی و بیماریهای پوستی و اختلالات کلیه ها خوردن جوشانده جو روزانه مؤثر است (دانه جو بجوشد به وسیله ماده صمغی یا موسیلاژ که دارد متورم و لید میشود).

دانه جو دارای دیاستازی است به نام مالتاز که نشاسته جو را تخمیر و به مالت شیرین و زود هضم پر از ویتامینهای A،D که جهت اطفال و ضعیفان خوب است تبدیل مینماید. صد گرم ۳۴۰ کالری حرارت میدهد جو جوشانده لنت مزاج میدهد.

کسانیکه مبتلا به زیادی ترشی معده هستند مواد نشاسته ای را خوب نمیتوانند هضم کنند و مقداری از آن جذب نشده دفع میگردد.

#### نان جو از رازی

نانیکه از جو تهیه میشود این خاصیت را دارد که به رنگ بدن تر و تازگی میدهد ولی در روده ها ایجاد نفخ نموده و مزاج را سرد میکند و کسیکه بخواهد تبرید نموده و مزاجش را سرد کند باید از این نان بخورد و اگر مجبور به خوردن آن باشد و بخواهد مدتی طولانی با آن تغذیه نماید لازم است با عسل و خرما و دنبه و آبگوشت و سفیدبای پر ادویه بخورد و بر روی آن نیز آب عسل بنوشد تا از رنج درد مفاصل و قولنج شدید در امان بماند. جو به طور کلی خاصیت تبرید کمی در مزاج دارد و از این لحاظ برای کسانیکه دارای رطوبتی حار هستند نافع است.

بعکس برای کسانیکه از نفخ شکم رنج میبرند و یا مزاج سوداوی دارند زیان بخش است.

شعیر به فارسی جو گویند بهترین نوع آن سفید بالیده تازه و کهنه آن یک سال گذشته باشد بسیار بد است و در آخر اول سرد و خشک و قلیل غذا و با قوه جالیه و قابضه و مخفف و رادع و مسکن غلیان خون و صفری و تشنگی و مصلح شیرتبعات و مورث لاغری بدن و مضر مثانه و مصلحش روغنها و انیسون است و آرد بوداده آن که سویق نامند با قدری شکر بهترین اغذیه اطفال است و چون خمیر آنرا بگذارند تاترش شود و در دوغ حل کرده بعد از یک شب از یکوقیه تا یک رطل از آن بنوشند جهت رفع تشنگی مفرط و التهاب معده و قی صفراوی و حکه و تبها و اسهال صفراوی بیعیدل است و آب مقشره مطبوخ آن به حدیکه مهرا پخته شده باشد ماء الشعیر نامند سرد و تر و مدر بول و مسکن حدت خون و اخلاط محرقه و سریع الانحدار و مولد خون صالح و مرطوب و جهت تبهای تند و جگر حار و سل و دق و قرحه ریه و امعاء و سعال حار یابس نافع و مرخی معده و مضر احشاء بارده و نفاخ و مصلح آن گلقد و در حین اعتقال طبع استعمال آنرا جائز ندانسته اند و مطبوخ آن با نصف آن خشخاش کوبیده جهت صداع حار و به اضافه قرطم جهت اخراج بلغم لزج و منع شری و تفتیح سدد و به اعناب و سپستان و پر سیاوشان جهت سعال و درد سینه مجرب است و شیره جو که کشک الشعیر نامند سد مائل به خشکی و غلیظتر از ماء الشعیر و جهت اسهال صفراوی و امزجه حاره مفید است و ضماد آرد آن رادغ و محلل اورام و با آب گشنیز محلل خنازیر و اورام صلبه و ورم گلو و با

راتبانج و زفت و تخم کتان و بول اطفال محلل اورام صلبه و گشاینده دمل و با اکلیل الملک و پوست خشخاش جهت ذات الجنب و با آب به جهت نفرس حار و مطبوخ آن با سرکه جهت جرب و حکه و با بیخ و افیون و آب کاهو و مانند آن جهات صداع و ورمخ چشم و نزلات و باد سرخ و استحکام دادن عضو شکسته و کوفت دنده و غرغره شیره ان جهت ورم و درد گلو و طلائی مطبوخ آن با انجیر با ماء العسل جهت تحلیل اورام بلغمی و حاره بغایت مؤثر و ضماد سوخته آن جهت کلف و جزاز نافع است.

جو در اخبار

برای دانشجویان و پزشکان وقتی نام کتابی برده میشود که کار آمد آنان است و محققانه و از روی تجربه نوشته شده به نشاط می آیند و از جمله کتاب درمان شناسی دنلپ است که نامش برده شد.

با آنکه در کتاب مذکور بیش از چند سطر راجع به غلات دیده نشد توجه فرمودید به همان نسبت پیروان حضرت علی را مسرور و به شگفتی میاورد که چگونه در ۱۴ قرن قبل انتخاب جالب نان جو و شیر را فرموده است بسیاری میپندارند نان جو و شیر خوردن نشانی از زهد حضرت است و حال آنکه نقل از حضرت باقر آوردم که فرمود خدای متعال تمام زهد را در آیه شریفه «لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتیکم سوره حدید» جمع کرده و چه کسی زاهدتر از حضرت علی که با آیه مذکور پیوسته و کدام شخص مومن تر از آنحضرت که آیه «و الطیبات من الرزق

قل هی للذین آمنوا» پاکیزه های از رزق مخصوص اهل ایمان شامل حالش نگردد و مگر از کتاب دنلپ با توجه به اینکه در جلد چهارم در تعریف از غذای طیب و حلال مشروح بیان شده، نان جو و شیر را از غذاهای طیب محسو نخواهیم داشت و این است جمله کتاب مذکور که قبلاً نیز بیان شد «اسکاتلیندیها که جو مصرف میکنند از یک مزیت غذائی بهره مند میشوند زیرا ارزش غذائی جو بیش از سایر دانه هاست جز آنکه اسید فتیک زیادی در بر دارد ... و نص فوق با خرویدن مقدار زیادی شیر بر طرف میگردد(۱)» در اینجا به یاد انجمن های حمایت زندانیان افتادم که هر ساله در شهرها تشکیل میشود و هنوز در سخنرانیها نشنیدم کسی به این عمل حضرت علی اشاره کرده باشد که دستور داد قاتل خودش یعنی قاتل ولی خدا را در مسکن و غذا شریک خودش گردانند و شرح آن به عهده سخن را نان مذکور با توجه به اینکه ظرفی از شیر آوردند مقداری میل فرمود و بقیه را برای ابن ملجم فرستاد و وی را در گوشه ای از خانه خود نگهداشت.

از طرفی به مسئله چوپان بودن اکثر پیامبران توجه فرمائید و شاید علتش این باشد که با مجتمع بره گان و بی مغزان به سر برند و فرماندهی آنچنان رأسها کنند که زمان پیامبری و سرپرستی اجتماع انسانهایی که فوقالعاده با انبیاء فاصله دارند برنج بسیارشان ندارد به هر صورت از طرفی سر و کار پیامبران با گله و لبنیات که در اینجا به شیر خلاصه میشود و از طرف دیگر اخبار و احادیث زیر به ما نشان میدهد که مزیت غذائی و آیه شریفه و الطیبات من الرزق قل هی



للذین آمنوا ویژه پیامبران است و از طرفی اینکه حضرت صادق جو را غذای پیامبران معرفی فرموده علت چیست! (لو علم الله فی شفاء اکثر من الشعیر ما جعله الله غذاه الانبیاء علیهم السلام- اگر خدا شفای چیزی را بیشتر از شفاء نان جو میدانست آنرا غذای انبیاء قرار نمیداد) و همانا علتش این است اگر پیامبران فرماندهی رأسها میکردند تا به فرماندهی نفرات انسانهای کالانعام بل هم اضل هم اگر رسیدند ناراحت نشوند طبیعت رزق آنان که شیر رأسها و نان جو مخصوص انبیاء میباشد بهره آنان باشد و این میرساند که اگر اجتماع ناگوار بود سعی در تهیه غذای طیب نباید ناگوار آید.

## اسفناج

از خانواده کنودیاسه است. برگ آن مصرف میشود به صورت پخته.

گلهای اسفناج در روی ساقه بوجود میآید که از یکنوع ماده یا نر در روی پایه های مجزا واقعند کوچک و سبز و به صورت خوشه و سنبله.

ازدیادش با بذر پاشی است که تا ۵ سال کهنه باشد قوه رویش خود را حفظ میکند.

گیاه نواحی معتدل و سردسیر میباشد.

در دو نوبت (نیمه دوم تابستان- اواخر پائیز) کاشته دو نوبت محصول بر میدارند (پائیز-بهار).

مبدأ اصلی اسفناج آسیا و افریقا بوده از قرن ۱۳-۱۴ میلادی به اروپا وارد شد.

۵/۴ درصد مواد قندی نشاسته ای ۳ درصد سفیده ای ۳/۰-۴/۰ درصد چربی ۲ درصد املاح که بیشترش آهن است و گرم اسفناج ۳۲ کالری حرارت تولید میکند.

آهن- فسفر- کلسیم- منگنز- منیزیوم- پتاسیم (۷ میلیگرم در کیلو) - ید و ارسنیک در آن است. اسید اگزالیک زیادی (۳ گرم در یک کیلو) دارد و لذا در کسانیکه سوخت و ساز خوبی ندارد نباید داد.

ویتامین ا و ث و اندکی ویتامین ب در آن است.

لستین و سکرترین در آن یافت میشود.

محرك ترشحات معدی- روده پانکراس بوده در طب عوام برای آستم- گرفتگی صدا- رماتیسم- نقرس- یبوست - سرفه های خشک و کمی ترشح شیر مصرف میشود. کولر (Koeler) مقدار زیادی ساپونین در اسفناج یافت که برای تورم بافت پوششی لوله گوارشی بد است.

اسفناج برای نقرسیها بعلت داشتن اکسالات مضر است. اسفناج با داشتن مقدار زیادی کلروفیف- آهن- ید و ویتامینهای A، B در راشیتیسیم و اسکوربوت نتیجه خوبی میدهد ترکیبات درصد اسفناج تازه چنین است: آب ۱/۹۲ پروتئین ۳/۲ چربی ۳/۰ گلوکید ۹/۳ گرم، ۹۰ میلی گرم اسید مالیک ۸۰ اسید سترییک ۸۹۲ اسید اکسالیک ۷۲ اسید اوریک ۲۴ پورین ۸۴ سدیم ۴۸۹ پتاسیم ۸۷ کلسیم ۵۵ منیزیوم ۸۲۸/۰ منگنز ۳ آهن ۱۹۷/۰ مس ۴۵ فسفر ۲۷ گوگرد ۶۵ میلیگرم کلر ۶۰۰۰ واحد ویتامین A ۰.۸/۰ میلیگرام ویتامین B ۲/۰ میلیگرم

ویتامین ۵/۰ B<sub>2</sub> نیکوتیل آمید ۵/۲۱ ویتامین C و جزئی ویتامین E.

شیره اسفناج برای آستم و سرفه های خشک و یبوست نافع است ولی در کم خونی، نقاهت نقاهت نافع میباشد.

سبزیجات بویژه اسفناج را نباید در پنج ماه اول عمر به نوزادان داد و در غیر اینصورت گلبولهای قرمز خون نوزاد اکسیده شده (متاموگلوبین) و اکسیژین به نسوج داده نشده حالت خفگی برای نوزاد بوجود خواهد آمد که اگر گلبولهای مذکور شصت درصدشان به حالت خفک ید نوزادان بوجود خواهد آمد که اگر گلبولهای مذکور شصت درصدشان به حالت گفته شده در آیند پس از بروز تشنجات مرگگ حتمی را ایجاد خواهد کرد و علت آنرا وجود نیتريت‌های موجود در اسفناج که پس از ماندن بوسیله باکترها مبلد به عناصر خطرناک شده دانسته اند.

اصل اسفناج از ایران است و اعراب تخم آنرا با خود به اریا بردند و در اردیبهشت و بان بر گهای آن ویتامین C فراوانی دارد اسفناج راضد سرطان میداندند برای زنان آبستن اسفناج، عدس، لوبیا، نخود خشک، باقلا، بادام فندق آلو سیاه که همه پر از آهن هستند توصیه میشود اسفناج ملین پاک ککننده روداه نافع برای بواسیر میباشد. اسفناج در هوای خشک سه گرم اکسالات در یک کیلو و در فصول دیگر ۵/۱ گرم در کیلو دارد و اگر در آب خیلی جوش پخته شود اسید اکسالیکیک آن حل میشود ولی اسفناج‌های نازک را باید با بخار پخت.

آب اسفناج پخته لباسهای سیاه پشمی را خوب پاک میکند

در زمین اسفناج کشت شده ریختن براده آهن باعث میشود آهن اسفناج زیاد شود.

اسفناج از رازی این سبزی نیز خاصیت اعتدال دارد و برای سینه و تلبین شکم سودبخش است بعلاوه اعتدالی که دارد برای محرورین و مبرودین هر دو سازگار است بهتر آنست که محرورین آنرا با کشک الشعیر (ماء الشعیر) و روغن بادام بخورند تا بر یا تب و سرفه و یبوست شکم مفید باشد. ارگ با گوشت چاق چربی دار و برنج اسفیدبائی تهیه و بر آن ادویه زیاد بریزند برای مزاجهای بارد مفید است و با این ترکیب مثل سایر سبزیها نفخ زیاد ایجاد نموده و سبب کثرت بلغم در خون نخواهد شد.

ورغشت (نوعی اسفناج) نام دیگر آن قنابر است در مزاج خاصیت تلبین دارد و معده و کبد را اصلاح میکند و به مزاجهای گرم و سرد هر دو سازگار است و بهتر است صاحبان امزجه سرد آنرا به صورت اسفید با بخورند و همچنین کسانی که مزاجشان حاجت به تلبین دارد به همین صورت میل کنند ولی اشخاص گرم مزاج باید آنرا کوبیده و با سرکه و یا ماست ترش و امثال آن صرف نمایند.

اسفناج: به فارسی اسفناج نامند و به یونانی سوماخیوس گویند و بری آن در افعال مانند بستانی است و بستانی آن معروف و در آخر اول سردتر و گویند معتدل است ملین طبع و باقوه جالیه و رداعه و سریع الهضم تر و کم نفخ تر از سایر بقول و جهت امراض سینه و التهاب و تشنگی و تبهای حاره و درد شش و سل و عصاره آن با شکر جهت یرقان و حصاه و عسر بول و پخته آن جهت دردسر و درد کمر و لذع اخلاط مراری و خام آن جهت درد گلو و لاه و پخته

آن با باقلی جهت نزلات حاره مجرب و ضماد پخته آن جهت درد مفاصل حراه و اورام و احتباس بول که از حرارت باشد و ضماد خام آن جهت ورم فلغمونی و گزیدن زنبور و انفجار دمل و طلای مطبوخ آن با سفید آب جهت بشور مفید است و مضر بارد المزاج و مصدع ایشان و مصلحش پختن آن با روغن بادام و دارچین و آبکامه و قدر شربتش از عصاره آن تا ده مثقال و بدلش خرفه و قطف و تخمش جهت وجع الفؤاد و درد احشا و تبهای حاره و شیره آن جهت دق و سل مجرب است و ضماد پخته آن جهت وجع اورام حاره و تلین اورام صابیه بسیار مؤثر و مضر سپرز و مصلحش گل مختوم و قدر شربتش دو درهم است (از تحفه حکیم مؤمن کتاب قدیمی نقل شد).

### جعفری

گیاه دو ساله‌ای است از خانواده چتریان که ساق و برگش مصرف خوارکی دارد. برگهایش جدا و متناوب با انتهای دندانان نسبتاً بزرگ که اگر یکساله باشند دمبرگ درازی دارند برای استفاده دارویی از ریشه اش باید در آخر سال اول کشت ریشه را از خاک در آورده مصرف نمود، ریشه گیاه راست و تقریباً زردرنگ است و مانند بوی هویج معطر است. با قطر ۵-۱۵ میلیمتر میوه جعفری کوچک به بزرگی ۲ میلیمتر و عرض آن ۱-۲ میلیمتر و دوکی شکل و سبزرنگ. بدون کرک و بوی مخصوص و مطبوع و مزه اندکی تلخ میباشد.

برگ جعفری دارای ترکیبات معدنی (آهن - منگنز - کلسیم - سدیم - پتاسیم - و املاح آمونیاکی به صورت کلرور - فسفات

کربنات- نترات- سولفات) و ترکیبات آلی (گلوکز یدها موادقندی- ویتامینها- الکلها- و گاهی هورمونهای جنسی) است هورمونهای جنسی مذکور در برگ جعفری بوده و مهمترین آنها عبارتند از آپوزید **Apioside** یا اپی ئین که از دسته گلوکزیدهای ثابت است.

مصرف آپوزید خطرناک بوده اندک آن خون شاشی تولید میکند، آپپول که اندکی در برگها و بیشتر در میوه آن است.

ویتامینهای برگ جعفری ب ۱- ب ۲- ث و پروویتامین آ (کاروتن) و ساقه اش با خواص برگ یکی بوده ویتامینهای کمتر و میوه اش دارای مواد چرب - روغن- مواد ازته (تانن- آلورن) و یک گلوکزید بنام اپی ئین و مقدار زیادی اسانس (۵-۶ درصد) میباشد و مواد زینی و پکتین و آپی ژنین و اسید پتروسیلینک میباشد. مقدار آهن جعفری ۵ میلی درصد و هر صد گرم برگش ۱۸۵ میلی گرم ویتامین ث دارد.

نوعی از جعفری که **Persil** گویند در پزشکی اهمیت دارد عصاره از آن استخراج میشود که روغنی است به نام **Apiol**.

جعفری مذکور به علت داشتن کلروفیل در خونسازی مهم است یعنی باعث تنظیم و ضعیف هموگلوبین خون و در نتیجه بهتر جذب شدن اکسیژن میگردد.

این جعفری دارای املاح معدنی قابل جذبی است که عبارتند از: کلسیم- فسفر- منیزیم- آهن- گوگرد- منگنز و ... از لحاظ ویتامین **A** غنی است و دارای مقدار زیادی ویتامین **C** نیز میباشد روغن آن (**Apiol**) تقویت کننده شعریه ها و گشادکننده عروق به ویژه

شعریه های جهاز هاضمه بوده دارای هورمونهای است که مقوی اعمال قلب هستند بعلاوه در تنظیم مایعات داخل بدن مورد توجه بوده قاعده های ماهانه را منظم و عمل جذب و دفع آب و کلرورها و اوره و اسید اوریک را از کلیه منظم مینماید. از اینرو جعفری مذکور برای کلیه و بر ضد لاغری سودمند است (و اگر پرسیل بدست نیامد میتوان از جعفری معمولی استفاده نمود)

پهلوانان قدیم حلقه ای از گیاه جعفری بر دور سر بسته آن را نشانه قدرت میدانستند همانگونه که برگ زیتون را در قدیم و هم اکنون علامت صلح و صفا دانسته و اگر کبوتر صلحی هم رها میکنند (البته روی صفحات کاغذ) برگ زیتون به منقارش میدهند.

برگ جعفری نشاط جسمی و روحی ایجاد مینماید و مقاومت بدن را در برابر باکتریها زیاد مینماید. در تقویت استخوانها و نیروی همگانی و در دوران نقاهت اثر مطلوب دارد.

جعفری خون را ضد عفونی میکند و روده ها را پاک و از ابتلای به سرطان جلوگیری میکند. خرد کرده جعفری در شیر صبح ناشتا خورده شود برای آستم و نزله ها و گرفتگی صدا نیکوست به اندازه دو انگشت جعفری خشک و مساوی آن گرد کرفس و مساوی آن گرد گل بنفشه جوشانده صبح ناشتا بخورند گرمهای ریز (اکسیور) را دفع مینماید. دم کرده چند شاخه جعفری در یک فنجان آب گرفتگی صدا را رفع مینماید و دل دردهای فصلی را سودمند است و جوشانده ۳۰-۴۰ گرم جعفری خشک با نیم لیتر آب که ۳-۴ فنجان روزانه خورده شود مدر است، نیم مشت جعفری خشک با نیم لیتر آب جوشانده و گرم بخورند برای رماتیسم

خوب است و جهت کسانیکه در صدد ترك مشروبخواری میباشند و آن ها که به امراض عفونی دچارند چنین جشوانده ای توصیه می‌شود که ۵۰ گرم جعفری و یک توسرخ و یک پوست پرتقال دریک لیتر آب جوشانده تا به نیم لیتر برسد و بعد شیرین کرده صبح هر روز یک قاشق قهوه خوری بخورند.

برگهای جعفری را اگرله کرده به شکل ضماد بر روی خراش و ترك خوردگیهای کم عمق و جای زنبورزدگی و حشرات دیگر بگذارند بهبود میابد و اگر روی پستانی که شیرش بند آمده بگذارند باز میشود و ورم چرکی و درد چشم را نیز نافع است.

جای کوفتگی را با عرق کامفه روزانه ۳ مرتبه بشوئید و بعد ضماد پخته شده در شراب را گرم بر آن بگذارند یا برای درد آنژین و گلودرد و بواسیر بگذارید همچنین گذاشتن ضماد مذکور بر غده هائی که زیر پوست بزرگ می‌شود نافع است. گذاشتن گلوله کوچک جعفری نمک زده یا روغن زیتون در سوراخ گوشی دردناک یا سوراخ دندان دردمند نافع است شستشوی صورت یک هفته با جوشانده نیم گرم یکدسته جعفری در ۲۵۰ گرم اب قیافه را روشن میسازد.

صد گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب بجوشانند قاعده آور است و جوشانده چهل گرم ریشه دوساله خشک شده جعفری در یک لیتر آب در معالجه یرقان و استسقا و انسداد مجاری طحال و کبد و کندی جریان خون مفید است.

جعفری زیاد خورده شود جریان خون را کند میسازد جوشانده تخم جعفری ۱۰۰-۱۲۰ گرم در یک لیتر آب برای



یرقان و قاعده های سخت و شستشوی لکوره زنان و جوشانده ۴۰ گرم آن برای دفع اسید اوریک نافع است (لئونس کارلیه).

### پودنه، پودنه

برگهای نوک تیز بیضی شکل دارای دندان‌های نسبتاً کوچک و سطح مستور از کرکهای ریز است. منشأ آن از جنوب اروپاست گل‌های گلی رنگ و فراهم در نقاط مختلف ساقه با فواصل نسبتاً زیاد جمع شونده و گل‌های شیبه به سایر گل‌های خانواده لایه است. اسانس معطری دارد که امروز از گیاه جدا میکنند و از ۴/۰-۱/۰ درصد متغیر است و شامل ۷۵-۹۰ درصد ترکیبات ستونی به ویژه پوله ژون-مانتو-لیمون-دپیتن و الکهای (مانتو-استات - مانیل و...) است رنگ اسانس متمایل به زردی و گاه درخشندگی است در برگش مس پریدن یافته اند.

قاعده آو رو سهل کننده هضم و مقوی و باد شکن و خلط آور میباشد. بعضی از حشرات به ویژه شپش از بویش میگریزد. از اسانس ان صابون میسازند. پونه ضد تشنج و مسکن اعصاب است.

فودنج: معرب از پودنه فارسی است و به عربی حبق گویند بری و بستان و جبلی و نهری میباشد و مراد از مطلق آن بری است و مشکطرا مشیغ قسم جبلی آن است و صنفی از نهری که برگش دراز و ساقش بزرگ است چون در بستانها غرس نمایند بعد از دو سال نعناع میشود و پودنه بری ساقش متفرف و بویش تند و با عطریه و برگش ریزه و مائل به استدار و تخمش شیبه به تخم ریحان است در

اول سیم گرم و خشک و خشک و بغایت ملطف و مدر عرق و حیض و مسهل سودا و قاتل جنین و تریاق گزیدن جانوران و محلل ریاح و جهت استسقا و یرقان و اخراج مشیمه و فواق و غثیان و تنقیه فضول معده و سینه و کزاز و سوزش معده و ضمادش جهت سرخ کردن عضو و رفع سپرز و جذام و آثار سیاهی جلد و بوی آن هت غشی و فرجه آن جهت اخراج مشیمه و جنین و نطول آن جهت تقویت لثه و مفید و مضر امعاء و مصلحش کثیرا و قسمتی از پودنه بری را برگ دراز و نرم و مائل به سیاهی و گل آن خوشبو و تند و مائل به زدی است در جمیع افعال ضعیفتر از اقسام پودنه است.

فودنج نهری: قسمی را برگ مانند ریحان کوهی و شاخها پراکنده و گل بنفش و در کنار آبها میروید و قسم از آن شبیه به نعناع و برگش دراز تر از آن و ساقش قویتر است در آخر دوم گرم و خشک و مدر بول و با غسل مدر عرق و طبیخ آن جهت داء الفیل و نفس الانتصاب و تب بلغمی و سوداوی و جذام و با شراب جهت سموم و فتق عضل و هیضه و نطول آن جهت رفع زردی یرقان و با غسل و نمک جهت کرم معده و حب القرع و حمول برگ آن جهت احتباس حیض نافع و قاتل جنین و بخور و فرش کردن آن جهت گریزاندن هوام و ضماد پخته آن در شراب جهت ازاله آثار سیاهی جلد و عرق النساء و قطور آب آن جهت کشتن کرمی که در گوش به هم رسد مفید و چون خشک آنرا بر موضع گزیده هوام ببندند موجب قرحه آن عضو و جذب سمیه است و در هر عضوی که کرم متکون و شد ذرور آن

رافع آن است و مضر باه و گرده و مصلحش کتیرا و قدر شربتش یک درهم و بدلش نعنای و نزد بعضی قردماناست.

فودنج جبلی مشکطرا مشیغ است برگش انبوه و بزرگتر از برگ پودنه بری و با خشونت و مائل به استداره و چون گوسفند از آن بخورد شیر آن به رننگ خون شود در آخر سیم گرم و در وسط آن خشک و به غایت مدر حیض و نفاس و مسقط جنین و مفتت حصاه و جهت اخراج رطوبات غلیظه از سینه و شش و درد رحم و قولنج و تقویت اشتها و شرب آن جهت غشی و کرب نافع و در سایر افعال قویتر از پودنه است و مضر مقعد و مصلحش سرکه و شربتش یک مثقال و در مطبوخ دو مثقال و بدلش به وزنش پودنه و قرمانا و در ادرار حیض به وزن آن عدس المراست.

### طرخون

از خانواده مرکبیا و از تیره آفتابیهها به ارتفاع ۵۰-۶۰ سانتیمتر میرسد و دارای برگهای کشیده و معطر است که به مصرف تغذیه میرسد و تکثیرش با ساقه زیر زمینی است گل زیاد نمیدهد ولی بذر میدهد در زمستان که سرد شود باید ریشه هایش را باکاه یا برگ درخت پوشاند آب ۵-۶ روزه و کود غنی از مواد سفیده ای لازم دارد اشتها آور است و سریع الهضم و مقوی بوده برای دلدرد و یبوست و دردهای روماتیسمی و اعصاب مفید است.

## طرخون از رازی

هضم طرخون بکنند انجام میشود اگر آنرا جویده و بکنند و مدت زمانی در دهان نگهدارند برای تاول دهان نافع است اشخاصیکه مزاجشان سرد است نباید آنرا مصرف کنند زیرا حرارت خون را خاموش میکند و قوه باه را از میان میبرد.

## طرخون از حکیم مومن

به فارسی ترخوانی نامند و از سبزیهای معروف است و بیخ بری آن عاقر قرحاست در سیم گرم و خشک و مخفف و مقوی معده و مخدر و مغیر ذائقه و خوشبو کننده دهان و محلل ریاح و اخلاط لزجه و مفتح سدد و مصلح هوای وبائی و طاعون و خائیدن آن جهت قلاع نافع اکثر آن محرق خون و قاطع باه و مصلح آن بقول بارده و مخدر و مخشن سینه و مصلحش عسل و بطیء الهضم و مصلح آن کرفس است و مقوی فعل آن رازیانه است.

**شنبلیله**

از خانواده بقولات بوده مصرف تغذیه ایش کم است ۳۰-۵۰ سانتی متر ارتفاع داشته با برگهای متناوب و مرکب از سه برگچه گلهای منفرد و زرد روشن - بنفش و یامایل به سفید و میوه ای به شکل نیام خمیده به طول ۳-۱۰ سانتی متر که ۵-۲۰ دانه بر آن است دانه شنبلیله نسبتا درشت و قهوه ای روشن یا کرمی است. تکثیر آن با بذر بوده که برای فربه کردن دامها مصرف میگردد. قسمت مورد مصرف گیاه برگچه های آن است که دارای عطر مخصوصی

است که برعکس بسیاری گیاهان با خشک شدن بویش بیشتر میگردد.

در قدیم آنرا داروی همه دردها میدانستند. بقراط برای بیماران ریوی تجویز میکرد. برای دفع کرم و بازشدن قاعدگی و رشد موها و درد دندان مصرف میشد.

شنبلیله در تب و صرع تجویز میشود و برای احمقان و کم عقلان دستور خوردن بود. برگهای تازه و خشک آن برای خشبو کردن غذا به کار میرود و مقوی است امروز به اثر آن روی مخاط تنفس پی برده و برای اینکه بخوبی اثر کند ۶۰-۱۵۰ گرم در شیر یا آبگوشت میشود. کسانیکه موی سرشان در اثر حصبه و غیره ریخته باشد اگر همه روزه سر خود را با محلول زیر ماساژ دهند بسار مفید است.

عصاره شنبلیله صد گرم الکل ۹۰ درجه صد گرم اسانس ژرانیوم ده قطره.

دانه شنبلیله محرک روحی و بدنی لئفانیسم، قوه باه، راشیتیسیم، ضد کم خونی، دیابت، نقرس است که گرد کرده به مقدار یک قاشق قهوه خوری با مربا یا کمپوت قبل از غذا باید خورد دارای مواد ازته موسیلاژ، رزین، فسفر، فی تین، تانن، لیستین، الکلوئید تری گونلین و مواد معدنی میباشد و جوشانده آن برای نجات از تورم مجرای ادرار تجویز میشود و چون دانه اش دارای فسفاتهای آلی، لسیتین، نوکلئوالبومینهاست بعضی آنرا جانشین روغن ماهی مرو میدانند و برای جلوگیری از لاغر شدن بیماران مرض قند و سل نیز تجویز میشود.

حند قوقی (شبدروحشی) و حله (شنبلیله) از رازی

شبدرد وحشی موجب سرد درد و غثیان میشود و برای محرورین زیان بخش است و هیچ داروئی نمیتواند جلو ضرر آن را بگیرد  
شنبلیله برای درد پشت و ورک و سردی مئانه و قطره قطره آمدن ادرار و درد رحمهای سرد سودبخش است.

حلبه: از تحفه حکیم مومن در گیلان بقاء معجمه و در اصفهان شنبلیله گویند و از حبوب معروفه است و قوتش تا دو سال باقی  
است در اول دوم گرم و در اول خشک و دواى لعابى منضج و ملین و محلل و مبهی و مدر حیض و مقوی ریه و با رطوبت  
فضیله و با عسل چون طبخ یابد مسهل و منقی امعاء جهت مواد محتبسه سینه و سرفه و ربو و بواسیر و اورام باطنی و مطبوخ آن  
با تمر هندی و انجیر و مویز که آب آنرا با عسل بقوام آورند جهت درد سینه مزمنه و قروح آن و ضیق النفس با آب پر  
سیاوشان مجرب و جلوس و نطول آن جهت تسهیل ولادت و اسقاط مشیمه و تنقیه رحم و ضمادش جهت اورام صلبه ظاهری و  
باطنی و ورم رحم و ریختن موی و کجی ناخن و شقاق بارده و سوختگی آتش و سعفه و نخاله و کلف و سایر آثار و حقه آن  
جهت زحیر و طلای آن جهت رفع چرک و خوبی رنگ رخسار و با مویزج جهت منع تولد قمل و قطور نفع آن در گلاب  
جهت دمعه و سلاق و حمره و بقایای ورم چشم و آرد آن با بوره محلل طحال و بانجیر جهت گشودن دمل و با روغن گل  
سرخ و سرکه و آرد جو جهت اورام حاره و با عسل جهت بارده و مئامت خوردن آن که باخشخاش و بادام و آرد  
گندم و شکر یا عسل سرشته باشند جهت تسمین بدن و اصلاح کرده بغایت مؤثر و مصدع و مغث و مضرائیان و مولد خلط  
غلیظ و مصلحش سکنجبین و انیسون و قد

شربت از گیاه آن تا ده درهم از تخم آن تا پنج درهم و بدلش تخم کتان و نبات آن مولد خون و جهت درد کمر و جگر و سردی مثانه و تقطیر البول و درد رحم و ضماد آن جهت تقویت موی نافع است و روغن آن که از تخم آن گیرند گرم و تند و محلل و ملطف و ملین صلابات و منضج دیبله و جهت نخاله روی و موی و قرحه رخسار و با موم جهت شقاق و با ادویه کلف جهت جلای بشره مؤثر است.

### گشنیز

از خانواده چتریان به ارتفاع ۳۰-۷۰ سانتیمتر است با ساقه باریک و مختلط و گل‌های کوچک و سفید رنگ به صورت چتر مرکب میباشد تکثیرش به وسیله میوه یا بذر است.

در بهار و پائیز کشت میشود. برگ‌هایش مورد استفاده غذایی است که دارای مقداری مواد قندی نشاسته ای و سفیده ای و نمک‌های کلسیم - پتاسیم - سدیم و اندکی ویتامین‌های آ - ب و مقدار زیادی ویتامین ث میباشد. میوه گشنیز که به غلط دانه خوانده میشود ۱۲-۲۰ درصد چربی و ۸/۰-۱ درصد اسانس دارد که اینالول راست تشکیل شده مقوی معده و بادشکن و معرق و محرک تغذیه بوده و در هیستری مصرف میشود. اسانس گشنیز به مقدار زیاد ایجادمستی و خواب عمیق میکند.

بوسیله تقطیر با بخار، میوه گشنیز در حدود یک درصد روغن فرار میدهد.

باقیمانده تقطیر میوه گشنیز ۱۷ درصد پروتئین و ۱۱-۲۰ درصد چربی داشته علیق حیوانات بکار میرود. در روغن فرار

میوه گشنیز یک ماده الکلی بنام کریاندول **Coriandrol** وجود دارد که اکسید شده سیترال بوجود می آورد و باقیمانده روغن میوه گشنیز عبارتند از ترپنها، پیننها با مقدار جزئی الکلهاى ژر یانثول و بورنثول.

مواد معدنی گشنیز نباید از هفت درصد تجاوز کند و خاکستر باقیمانده نامحلول میوه گشنیز در اسید نباید از یک درصد متجاوز باشد.

گشنیز همراه داروهای مسهلی برای جلوگیری از خواص زکام آوری آن ها بکار میرود.

### گشنیز از رازی

این سبزی از صعود بخار معده به طرف سر جلوگیری میکند و غذا را مدتی در معده متوقف میسازد و از این خاصیت برای مبتلایان به اسهال و لیت امعاء استفاده میشود و همچنین برای کسانی که معده اشان خالیست به خصوص اگر با سرکه و سماق بخورند افراط در خوردن این سبزی بسیار ضرر دارد چه ممکن است سبب فساد خون و گاهی منجر به مرگ گردد.

### گشنیز از کتاب قدیمی

کریزه به فارسی گشنیز نامند بری و بستانی میباشد بری را برگ ریزه تر و مائل به زردی و تخمش کوچکتر و هر دو عدد به هم ملاصق میباشد در جمیع افعال قوی تر از بستانی است و از آن زبوتر است و بری و بستانی آن مرکب القوی و نزد بقراط سردی و



خشکی آن در دوم است و جالینوس و شیخ الرئیس گرم دانسته اند و تازه آن با اندک حدت و قاطع باه و نعوظ وسی مثقال از آب آن کشنده و هفت مثقال آن با شکر مشهی و منوم و مانع تخمه و صعود بخار به دماغ خصوصا با سرکه و سماق و جرم آن مسکن صفرا و التهاب معده و تشنگی حابس قی و رافع از لاق معده و تعلیق آن بر ران باعث ولادت و ضماد آن مانع انصاب مواد حاره و رافع اورام و باد سرخ و با نان خشک جهت قروح ساعیه و جرب و حکه و سلاق و رمد و با شیر دختران جهت ضربان چشم و با آرد جو محلل خنازیر و اورام صلبه و با آرد باقلی رادع خنازیر و امثال آن و قطور آب آن در چشم جهت منع بروز آبله و حصبه و رفع زردی چشم مجرب و چون سرب را به آب گشنیز بسایند و با روغن گل سرخ طلا کنند جهت سرطان متفرح و غیر متفرح مجرب است و مضمضه با آب آن جهت جوشش دهان و سوزش زبان نافع و قدر شربتش از آب آن یکوقیه و از جرم آن تا سه وقیه و بدلش برگ خشخاش و کاهو است و تخم آنکه گشنیز خشک عبارت است از آن در دوم سرد و در سیم خشک و مقرح و مقوی دل و مانع صعود بخار به دماغ و حابس اسهال دموی خصوصا بوداده و رافع خفقان و هیضه و وسواس و خمار و درد و با صندل و انیسون جهت تقویت معده و رفع آروغ و با می پخته مولد منی و مسقط کرم معده و مانع تکون آن و ضماد آن با عسل و روغن زیتون جهت شری و نار فارسی و امثال آن و ذرور آن قاطع خون جراحات و شربتی که از آن ترتیب میدهد جهت سدر و دوار و منع مستی شارب نافع و سفوف آن که در سرکه خیسانده باشند همین خاصیت را دارد و خائیدن آن رافع بوی شراب و سرعت

مستی است و مضر صاحب ریو و ضیق النفس و مسکن نعوظ و مقلل حیض و زیان ان مورث نسیان و اختلال ذهن و مصلحش تخم نیم برشت و شراب و سکنجین سفرجلی و قدر شربتنش از پنج درهم تا یکوقیه و بدلش تخم کاهو و خشخاش است.

### شاهی: تره تیزک

لیدوم ساتیوم و به عربی جرجیز گویند گیاه یک ساله ای است از خانواده چلیپائیان که خام به مصرف تغذیه میرسد در نواحی سرد و معتدل و مرطوب روئیده و در مناطق گرم قبل از اینکه برگها به خوبی رویش کند ایجاد بذر مینماید.

برگهایش کشیده و مضرس و سبز و دارای دمبرگ طولی است بذرش قرمز کم رنگ و کشیده و تکثیر شاهی با بذر است و هر ۳-۴ روز یک مرتبه به آب احتیاج دارد.

در آن مقدار نسبتا زیادی هیدراتهای کربن و مواد سفیده ای و کلسیم (۸/۸۷ درصد) - پتاسیم - آهن - مس - روی - ید - ارسنیک - فسفر - سدیم و منیزیوم و منگنز و گوگرد و ویتامین آ به مقدار کم و ب و ث نسبتا زیاد و گلوکزیدی به نام ترپولوزید یافته اند. ویتامین ث شاهی به عقیده پروفوسور بین ۱۴۰ Binet میلی گرم درصد گرم است. شیره شاهیها به موش مبتلا به سرطان تزریق و از توسعه سرطان در وی جلوگیری شده است، شاهی اشتها آور و مقوی و مدر و ملین و تصفیه کننده خون است و لذا در کم خونیهها، لنفاوی، برونشیت، سل، اگزما، اختلال غدد، خستگی، دختران به بلوغ نرسیده کم خون، سنگ مثانه و کلیه،

اختلالات مجاری ادرار- بیماریهای پوستی و گال و مخصوصاً بیماران مبتلا به مرض قند و سیگار کشها و کسانی که تورم لته دارند مفید است.

شاهی پخته خواص خود را از دست میدهد و اگر خرد کرده در مجاورت هوا مدتی قرار گیرد زرد و مسموم کننده میشود. شاهی گل کرده را باید به دور ریخت و چون برای تره تیزیک کود آدمی از همه بهتر است لذا هنگام خوردن شاهی باید آنرا کاملاً تمیز و مورد اطمینان خورد.

خوردن آب شاهی صبح ناشتا گرم کش بوده و دافع سموم است و به علت داشتن گوگرد در نرله ها، برنشیت، سیاه سرفه، و سل مؤثر است. در حبس البول و درد مربوط به آن خوردن ۵۰۰ گرم آب شاهی با مقداری روغن بادام شیرین یا روغن زیتون مفید است و اگر با ثلث آب شاهی عسل مخلوط و به هم زده بر لکه های پوست تمیز شده گذارند و بعد بشویند رافع است و ماساژ موی سر با آب شاهی از مو ریزش جلوگیری مینماید.

هرودت مینویسد کورش کبیر خود و سربازانش راب اشاهی تقویت میکرد و بقراط آنرا در بیماری های ریوی تجویز مینمود. شاهی آبی دارای آنستی بیوتیکی است که کاملاً قوی بوده و بیست گرم شاهی آب میتواند زخمهای کوچک روده، مثانه، برنشها را در مان کند (لئونس کارلیه).

گوگرد در شاهی آبی محلول در نوعی چربی است که در درمان ریویها مؤثر است و اگر صبح ناشتا ۶۰-۱۵۰ گرم شیره بولاغ اوتی را به مبتلایان به سرفه های شدید و اخلاط زیاد و سیاه سرفه و

حتی مسلولین بدهند مفید است.

شاهی آبی هم اشتها آور است هم مقوی هم تصفیه کننده کلیه و پاک کننده بد و رد بسیاری بیماریها مانند تنبلی کلیه ه ا و کبد و معده مفید است. اگر موی سر را با آب بولایغ اوتی آغشته کرده و کمی مالش دهند از ریزش موی سر تا حدی جلوگیری میکند. ضماد آن ها التیام زخمهای مزمن را تسریع میکند و جویدنش لثه ها را تقویت میکند. هر صد گرمش ۲۲ کالری حرارت ایجاد مینماید.

### تره تیزک از رازی

جرجیز به بدن حرارت میدهد چه طبیعت آن گرم است و تولید نفخ مینماید غریزه جنسی را تحریک میکند سر را سنگین و سردرد می آورد چشم را تار میکند اگر با شراب و سکنجین خورده شود سنگینی سر کمتر میشود و از تقویت نیروی جنسی میکاهد.

تره تیزک با اینکه گرم است به حال قولنجیها و کسانی که معده نفخ دارند و رد بدن آنها باد هست سازگار نیست چه در هر صورت نفخ آورنده است.

جرجیز از کتاب قدیمی

جرجیز به فارسی تره تیزک گویند و بری آن ایهقان است و دو قسم میباشد یکی ساقدار و برگش از برگ ترب ریزه تر و گلشن زرد و بسیار تند و آن را خردل بری گویند و یکی بی ساق و برگ آن نرم و کم حدت و گلشن سرخ و بستانی آن سه قسم میباشد یکی شبیه به تری و ساقدار و برگش با خشونت و در مازندران آن را شاه تره و

کوله پر و در تنکابن خاص تره نامند و تخم آن سفید و حرف بابلی عبارت از آن است و قسمی رارشاد و به فارسی ترتیزک شاهی گویند و برگش بزرگ و گلشن سرخ و تخمش مایل به سرخی و طولانی و قسمی دیگر ریزه برگ و تخمش رزه تر از حب الرشاد است و مراد از مطلق آن قسم اخیر است بری آن در سیم گرم و در آخر دوم خشک و بستانی آن در دوم گرم و در اول خشک و مدر شیر و بول و مفتوح سده جگر و سپرز و مفتت حصاه و مولد منی و محرک جماع و ضماد آن با زهره گاو جها ازاله فروح و خوردن آن ناشتا جهت رفع بد بوئی زیر بغل نافع و مصدع و مورث سدد و مبخر و مظلم بصر و مصلحش کاسنی و سرکه است و تخم آن رد خواص مذکوره قوی تر از آن و با آب گرم مقیی بلغم و بازدره تخم نیمبرشت جهت تحریک باه مؤثر و ضماد آن جهت کلف و با عسل جهت بهق و تمش و با زهره گاو جهت شقاق ناخن نو موجب ثوران خون و انصاب مواد به اعضای ضعیفه و مصلحش شیر تازه و قدر شربتش از بستانی تا ۵ درهم و از بری آن تا سه درهم و بدلش مثل آن با تخم زردک بری و با تخم پیاز و هر گاه درخت انار ترش را با ت ب برتیزک سقاییت کنند انار آن شیرین شود و هر گاه نخود و خسک را با آب آن مکرر پرورده کنند دو تولید منی بی عدیل است.

### شبت، (شوید)

شبت که شود - شوت - شیوید هم گویند گیاهی است باساق نسبتا بلند و شاخه های بسیار باریک بر گهای ریز و کوچک با برید گیهای زید دارد گلهاش چتری و کوچک بوده تخم آن شبیه تخم

رازیانه ولی ضخیم تر و عریض رت و لی درازی کمتر است انواع متعددی دارد برخی یکساله و بعضی دائمی که نوع اول م=به مصرف تغذیه میرسد.

تکثیر شبت با بذر در دو نوبت (بهار- پائیز) است برگهایش معطر و مطبوع و اسانسی محتوی آنتول و مقدار زیادی مواد قندی نشاسته ای و کمی سفیده ای و اندکی کلسیم- آهن- پتاسیم- سدیم و ویتامینهای آ و ب و ث دارد.

به واسطه اسانس آن مصرف میشود که بی رنگ یا زرد بوده و شامل لیمونن- فنلاندرن- کارون- ویلاپیول است که نوع اخیر فقط در نوع هندی یافت میشود. میوه اش محرک و مقوی و بادشکن بوده شیر را زید کرده سکسکه اطفار را ساکت میکند(۴-۸ در هزار دم کرده دانه شوید مسکن سکسکه است).

شبیت از رازی: گرم است و پخته آن برای علاج درد پشت و باد نیکو است جز آنکه بخار آن به طرف سر میرود و برای مزاجهای حار مناسب و سازگار نیست و اگر این اشخاص خوراکی که در آن شبت باشد بخورند باید روی آن سکنجبین ساده بنوشند و اگر در غذای مبرودین بریزند از آن سود میبرند و خدا دانا تر است.

شبت از کتاب قدیمی

به کسر اول و فتح ثانی و تشدید مثنای ثالث که مؤلف تذکره تصحیح نموده گیاهی است معروف و به فارسی شویت گویند شبیه به رازیانه و اهل تجربه تصریح نموده اند که هر یک از رازیانه و شبت

در بعضی اراضی منقلب به یکدیگر میشوند و قوتش تا ده سال باقی است در آخر دوم گرم و در اول آن خشک و از ادویه کنار و محلل و منضج و مفتوح سده و مدر بولد و حیض و شیر و تخم آن در این افعال قویتر و مسکن مغص و هاغضم و ب ا تریاقیه و جهت یرقان و اراض بلغمی قاطبه و فواق و ضعف معده و جگر و سپرز و ربو و سنگ گرده و مthane و قولنج و منع فساد اطعمه و جهت امراض آلات تناسلی نافع و با عسل جهت سموم و آب مطبوخ آن و تخم آن مسکن مغص و محلل نفخ از اقطار بدن و رافع غثیانی که از جوشیدن طعام باشد و جهت فواق بلغمی و درد کمر و مthane مفید و سوخته آن در سیم گرم و خشک و با عسل جهت امراض مقعد و بواسیر ضمادا و شرابا نافع و خوردن آن با رماد زجاج و عسل جهت ریزانیدن حصاه و عسر بول مجرب دانسته اند و ذرور آن مخفف قروح پرچرک و جهت قرحه قضیب بی عدیل و قطور عصاره آن جهت امراض گوش و جلوس در طبیخ آن جهت امراض رحم و ضماد مسحوق آن با عسل که در طبخ به حد انعقاد رسیده باشد بر مقعد باعث تلین طبع و تخم آن در اطعمه و ترشیها جهت اصلاح معده و خوردن ترشی آن بعد از طعام مقیی قوی و مداومت در خوردن آن و اکثار آن مضعف باصره و قاطع منی و مغث و مضر محرورین و مبخر و مصلحش آب لیمو و امثال آن و قدر شربتش تا هفت درهم و از تخم آن تا سه درهم و بدلش رازیانه است و گویند بر سر گذاشتن اکلیل شبت بالخاصیه مانع امراض دماغی و مورث قبول عامه است و روغن آن که عصاره آنرا بالمناصفه با روغن زیتون جوشانیده باشند تا رفع آب آن شود یا تازه آنرا در روغن ریخته و بعد از یک شبانه روز صاف نموده و مکرر تجدید کنند ملطف و مسمن و محلل و جهت اعیا و درد مفاصل

و تهییج اطراف و درد عصب و رفع قشعیریه و لرزو تلین صلابات بغایت مؤثر سات.

### خرفه

خرفه Pourpier شامل مقدار زیاد موسیلاژ (لعاب گیاهی) است که مخاط روده ها را نرم و لزج میسازد. جلو خون ریزیها را میگیرد با افزایش روجه انعقاد خون التهابات روده و مجاری ادراری را برطرف ساخته سینه را صاف میکند.

ویتامین B و C آن در تعدیل غذا و اختلالات عصبی مؤثر سات و مسکن اعصاب و خواب آور ملایمی است گیاهی است یک ساله به ارتفاع ۱۰-۳۰ سانتی متر با ساقه گسترده و برگهای آبدار و خودرو در غالب نقاط معتدله با گلهای زرد رنگ مدر و ضد کرم بوده اثر مسهلی دارد.

خرفه در کتاب قدیمی

بقله الحمقاء یا فرفخ که به فارسی آنرا خرفه گویند و به عربی رغبالم و به فرنگی یرغال سالی نباتش کمتر از زرعی و اکثر آن مفروش بر زمین و ساقش به قدر انگشتی و بسیار نازک و شکننده و برگش ریزه و مائل به تدویر و گلشن سفید و تخمش سیاه و ریزه و طولانی در سیم سرد و تر و گویند در دوم تر سات آب آن مسکن حدت صفری و خون و قاطع نرف الدم و نفث الدم و چرکی که از سینه آید و مانع نزولات و جهت حصاه و ادرار فرمودن بول و حرقت و جرقت آن و نواصیر و بواسیر و حرارت جگر و تبهای حاره و دفع حب القرع و در د مئانه و قرحه امعاء و تبرید دماغ و درد سر حار نافع و ضماد آن با روغن



گل جهت بصداع حرا و سوختگی آتش و اورام حاره و با شراب جهت بثور سر و با آرد جهت مقدمه شقاقلوس و ورم چشم و ورم دماغی و جرب و حکه و ورم انشین و شری و حمره و آشانمیدن آن با ریوند جهت قطع تب مجرب و حفته آن جهت درد انشین حارو سیلان به امعاء و رحم و ضماد بیخس جهت ثالیل قوی تر از نبات آن و نبات آن در مزوره صاحب تب و امراض حاره بغایت نافع و مضر باه مبرودین و ضعیف الحاره و بالخاصیه مسقط اشتها و اکثار آن مورث تاریک چشم و مصلح آن مصطکی و کرفس و نعناع و قدر شربت از آن تا بیست مثقال است و فرش کردن نبات آن مانع احتلام اتس و تخمش در جمیع افعال مثل آب آن و از آن ضعیفتر و ذرورش جهت قلاع اطفال و غیر آن نافع و در رفع تشنگی قویتر از نبات آن است و گویند مضر سپرز و معده بارده است و مصلحش قند و قدر شربتش تا ۵ درهم و بدلس در اکثر امور بزرگطونا و بوداده آن قابض و غیر بوداده آن ملین طبع است.

### ماش

به لاتین *Lathyrus Sativus* و به آلمانی *Platterbse* و به انگلیسی *Chicking Wetch* و به فرانسه *Gosse* *Cultivee* گویند.

کلمه لاتین از لاتیرس که به معنای نبض است گرفته شده از دسته گل‌های لگومیناسه هستند، بر چند گونه اند از یکساله و بیشتر و اغلبشان پیچیده اند و در همه دنیا به استثنای استرالیا یافت میشود بر گهائش ممکن است سه شعبه ای باشند یا بیشتر بعضی

دمبرگ دارند برخی ندارند رنگ گل‌هایشان نخودی رنگ یا آبی یا بنفش یا قرمز یا سفید یا زرد است ممکن است گلبرگ‌های متعدد داشته باشند یا یکی باشند و گلها یا منفرد یا مجتمع اند دوازده نوع ان به طور وحشی در مشرق ایلات متحده میروید (لاتیروس ژاپونیکوس لاتیروس و چ لینگ، لاتیروپاتوس تیرس و ...) و به زحمت کشت می‌وشند دانه های ماش از زمانها یقدیم در مصر و آسیای صغیر و قسمت بالکان پیدا شده اند در اوادل عهد حجر این گیاه از قسمت دریای خزر به اروپای جنوبی آورده شده است.

یونانیان و رومیان قدیم این گیاه را میشناختند و استعمال میکردند تعداد کروموزومهای این گیاه هفت است.

با قلمه زدن و یا دانه میتوان آنها را کشت داد نوعی به نام لاتیروس اودوراتوس به طور بومی در جنوب ایتالیا و سیسیل بوده و در ۱۶۹۹ به انگلستان آورده شده است و روغنی از این نوع گرفته میشود که در عطر به کار میرود... دانه ماش به رنگهای مختلف دیده میشود و خوردن ماشها به خصوص آن ها که رنگین اند اگر تکرار و متعدد باشد انسان را بیمار میکند و حیوانات خانگی به ویژه اسبها را صدمه میزند.

ترکیبات علف ماش درصد مواد چربی ۵ مواد قندی ۸/۲ سفیده ای ۵/۱۸ خاکستر ۵/۵-۸/۴ و در خاکستر علف ماش در صد ۰/۵، ۳So، ۴، ۱۲، ۵، ۰، ۵، ۲، ۵، ۰ میباشند.

در دانه ماش درصد مواد زیر ترکیب شده است: مواد سفیده ای ۹/۲۴ مواد قندی ۸۳/۲ چربی ۲/۲ باقیمانده بدون ازت

۱۳/۵۱ بافت خام ۵۴/۶ خاکستر ۸۰/۲ آب ۴۳/۱۲ و ترکیبات سمی در آن عبارتند از:

**Anhyd Rooxymethylindiphosphbor** میباید. **Inosit, Oholin, Betain, Lathvrtn** ک انیوزیت از اسید

برای جلوگیری از مسمومیت باید ماش را با درجه حرارت معین چند مرتبه پخت و آب پخته آن را دور ریخت. ماده لاتیرین ماش که نوعی ترکیبات سمی ماش است و در همه جا مصرف می‌شود ایجاد بیماری التیریسیموس **Lathyresmus** مینماید که نوع فلج سفت پاها و حنجره است و همچنین سبب بروز تنگی نفس و حالات خفگی و حتی مرگ (به خصوص در اسب) مینماید و نانی که نصف آن آرد ماش باشد باعث فلج پاها میگردد و فلج مذکور به علت دو نوع الکلویئد موجود در ماش است.

اسبها هنگام ابتلا ابتدا از قسمت عقبی بدن فلج نشان میدهند و مرگشان به علت خفگی است و در انسان بیشتر عضلات زیر زانو را مبتلا مینمایند (تئودور است) مطالب فوق از سه کتاب اقتباس شد آمریکاتا جلد ۱۶ صفحه ۷۷۲ و

**Die Pflanzenstoffe chemische Bestandteile und zusammensetzung Gung** از پروفیسور

دکترومر **Wehmer** استاد دانشکاه هانور چاپ شهر نیا **Jena** از آلمان که هم اکنون در آلمان شرقی واقع است در چاپخانه

**Fischer Verlag** سال ۱۹۱۱.

و کتاب **Tllustrierte VonFlora**

جلد چهارم قسمت سوم Mittel-Europa تألیف پروفیسور دکتر Ghegi چاپ مونیخ چاپخانه J.F. Verlag.

در ایران تصور کنم هیچگونه تحقیقی درباره ماش نشده باشد و در راهنمای تغذیه جلد اول صفحه ۱۵۲ چنین نوشته است  
ماش (Mache) یا والر یانلا اولیتوریا (Valericanella Olitoria)

سالاد ماش یا چغندر برای کسانیکه گرفتار اختلالات روده ای از نظر ترشحات و حرکات دودی میباشند تجویز میگردد اگر  
آش یا شوربای (پتاژ) آنرا با سیب زمینی تهیه مینمایند تجویز کنند بهتر است .

ماش از رازی ماش خاصیت غذائی زیادی ندارد تبرید کننده است کسانیکه مزاجشان حار است و یا احتیاج به اندک تبریدی  
دارند و آن را مصرف میکنند احتیاجی به داروی مصلح ندارند چه در آن ضرری که مستلزم علاج باشد وجود ندارد بر عکس  
کسانیکه مزاجشان سرد است و یا بر اثر خوردن آن نفخ زید در معده اشان تولید میگردد باید در علاج آن اقدام نمایند و با  
داروهائی مانند معجون زیره دار و خردل رفع نمایند.

ماش از کتابی قدیمی از حبوبات معروفه است در آخر اول سرد و مائل به خشکی و قوتش تا سه سال باقیست لطیف تر از  
عدس و از سائر حبوبات کم نفخ تر و مولد خلط صالح و مسکن حرارت و التهاب صفرا و قابض و موافق گرده و مقوی عصب  
و بهترین اغذیه صاحبان تبهای حاره است و جهت سرفه و ورم لہاء و درد سر و ضعف

باصره و نزلات و ضماد آن با آب مورد مقوی اعضاء و رافع درد ضربه و سقطه و محلل اورام و جالی کلف و با سرکه جهت جرب متفرح و منع عرق مؤثر و قاطع باه و مضر دندان و دیر هضم و مصلح آن در ضرر باه روغن بادام و آب قرطم و بدلش باقلی و در مبرودین جوازش کمونی و خردل و مصطکی است و از خواص آن است که با وجود برودت تحریک سودا و جذام نمیکند.

#### ماش در اسلام

نه رازی از اثر گوارشی ماش بحث کرده نه در قرابادین معتبر قدیمی ذکر شده بلکه به طوریکه ملاحظه فرمودید بعلم جدید به اینکه بر ترشحات و حرکات دودی روده ها مؤثر است بحثی دارد و ما میدانیم یک رکن ساسی برای درمان لکه هیا سفید پیدا شده در بدن تجویز عناصر مؤثر بر گوارشی است و رکن دیگر تجویز روغنهای مخصوص مالیدنی است و شگفتا که هر دو را در اسلام دستوری و تجویزی داده شده است.

شکی رجل الی الی الحسن البهق فامرہ ان یطبخ الماش و یتحسہ و یجعلہ فی طعامہ خذ الماش الرطب فی ایامہ و دقہ مع ورقہ و اعصر الماء و اشربہ الی الریق و اطلہ علی البهق ففعلت فعوفیت.

سأل بعض اصحابنا الرضا عن البهق قال: فامرین علیہ السلام ان اطبخ الماش و اتحسہ و اجعلہ طعامی ففعلت ایاما فعوفیت البتہ به چند نکته توجه فرمودید.

۱- اسلام ماش را در مورد درمان به عنوان خوراک معرفی میفرماید.

- ۲- برگ تازه ماش را که نزدیک به درو کردن است کوبیده آب آن را به عنوان دارو و مالیدنی جهت درمان معین مینماید.
- ۳- برگ ودانه را به عنوان درمان یکنوع بیماری معرفی کردن توجه به عناصر متشابه ای است که علم جدید وجود هر دو را به طور کیفیتی در دانه و برگ به اثبات رسانده است.
- ۴- با توجه به خاصیت درمانی آنها فقط بر لکه های پیسی و اینکه درمان مذکور باید متکی بر اثر گوارشی انکار ناپذیری باشد اعجاب انگیز است.
- ۵- و مهمتر کلمه اتحساح است که معنی حریره یا شوربا کردن و کم کم خوردن را میدهد که برای تهیه حریره میدانید باید با آب آنرا جوش آورد و آبش را ریخت و دانه اش را به صورت گرد درآورد و لا-جرم سموم موجود در ماش از بین خواهد رفت (وحتی مردم عامی نیز برای پخت ماش در ایران آنرا جوشانده آبش را میریزند) و این است معنی عبارت عربی فوق: مردی به حضرت رضا از پیسی شکایت کرد حضرت فرمود ماش را بپزد و حریره کند و خوراک خود قرار دهد.  
ماش تازه را که هنوز درو نکرده اند با برگش کوبیده و آب آنرا بفشارد و ناشتا بخورد و روی لکه پیسی بمالد.

## تخم مرغ

آیا اول مرغ بوده یا تخم مرغ و از آن جوجه ای خارج شده است؟ فقط میتوان به شاخه دیگری از علم پرواز کرد و گفت خزننده تخم گذاری به مرغ و تخم مرغ یا مرغ تکمیل یافته است و به همین نحو به ابتدای خلقت برگشت و اقرار به دخالت دست توانای الهی و خالق همه چیز نمود.

وزن یک تخم مرغ متوسط ۵۵ گرم است که ۷ گرم آن پوست و بقیه را تقریباً دو ثلث سفیده و یک ثلث زرده میباشد و ۸۵ کالری میدهد.

تخم مرغ پوستش از فسفات و کربنات دو کلسیم و منیزیوم درست شده است و دارای منافذ بسیاری است که قسمت درونی آن را پرده نازکی پوشانیده که از دو ورقه دست شده است. در قسمت تحتانی تخم مرغ فاصله بین آنها محتوی هواست.

درصد قسمت سفیده آن ۸/۱۰ آلبومین و یک گلوکیدو ۸۸ آب و مواد سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیوم، آهن، فسفر، گوگرد، کلر، مس، روی، ید و فلوئور و ویتامینهای B،PP،E و زرده آن ۳/۱۶ آلبومین ۹/۳۱ چربی و ۷/۰ گلوکیدو و مواد معدنی آن همانها که در سفیده است با اختلاف اینکه کلسیم آن ۶ برابر و آهنش ۷۰ برابر و سدیمش ۱۵ و گوگرد و کلرش مختصری کمتر و ویتامینهای در آن تقریباً بجز وینامین C همه ویتامینی به خصوص ویتامین A و D و گروه B در آن یافت میشود.

جذب تخم مرغ تقریباً کالم و ۹۷ درصد از آلبومین و

۹۵ درصد چربی آن جذب می‌گردد و درجه هضم آن بر حسب نوع پخت آن متفاوت است یعنی کاملاً سفت شده در درجه اول سهل الهضمی و ده و بعد نیمرو و بالاخره نیم پخته می‌باشد. تخم مرغ برای فشار خون‌ها و بیماران دیابتی و نقرسی زیان دارد ترشحات صفرا را زیاد میکند و اگر زیاد مصرف شود چربی آن در کبد جمع شده اعمال کبد را کند مینماید.

ندرتاً ممکن است تخم مرغ در حال تشکیل به میکرب آلوده گردد ولی بعداً قارچهای ذره بینی و میکروبها از خلل و فرج پوست آن عبور کرده و از پرده ها میگذرند و بیشتر عبور کنندگان استافیلوکوک کلی باسیل میباشند و میکروبهای حصبه و شبه حصبه و سیاه زخم و دیفتری و اسهال و سل مرغان نیز از آنها میگذرند و به طور کلی همه آن ها تخم را فاسد و ایجاد موادی در آن میکنند که مسمومیت میدهد بدین ترتیب که اول سفیده آهکی سبز رنگ شده بعد زرده از وسط به بالا صعود کرده و به پوست میچسبد و بعد شل شده با سفیده مخلوط گردیده و بالاخره رنگ تخم مرغ سیاه و از آن بوی گندیدگی نامطبوعی بلند میشود و گازهای در آن ممکنست سبب شکستن پوست آن گردد و بریا جلوگیری از گندیدگی و فساد تخم مرغ باید آن را تمیز نموده در جای خشک و سرد نگهداری نمود.

چربی زرده از کلسترین و لسیتین درست شده که دومی ۹/۸ درصد آن را تشکیل داده و در تقویت قوای جنسی و ساختن اسپرماتوزوئید مؤثر میباشد.

**Cobun** رماتولگ انگلیسی ضمن بررسی در یک اپیدمی بزرگ رماتیسمال اعلام داشت در صورتیکه به رژیم غذائی افراد



تخم مرغ اضافه شود عوارض و عود رماتیسم مفصلی حاد نقصان مییابد و حتب در صورت بروز بیماری سریتعتر بهبود مییابد و این کیفیت را مربوط به اثر آنتی آلرژیک ماده موجود در زرده تخم مرغ دانسته اند.

لستین غذای سلولهای عصبی بوده در کم خونی هیا مغزی و ضعف سلسله اعصاب مؤثر است به شرط آنکه مرغ دهاتی بوده باشد نه ماشینی یعنی بادانه و گیاه پرورش یافته باشد نه با استخوان و خون و روغن ماهی و آنتی بیوتیک و ...

تخم مرغهای ماشینی را باید در هفته ۱-۴ عدد خورد زیرا مواد غذائی به طور متراکم در آنها ذخیره شده است. زیاده روی در خوردن تخم مرغ ابتلای به بیماریهای قلبی و تصلب شرائین را آسان میسازد به ویژه نزد کسانیکه کم حرکتند.

تخم مرغ دارای مقدار ناچیزی گلوکید که عامل سوختن و گرم کردن مییباشد بوده و فقط محتوی مواد لازم برای تشکیل انساج و الیاف بدن جوجه است و حرارت لازم را بدن مرغ یا ماشینهای جوجه سازی تأمین مینماید.

کودکان از ماه هشتم به بعد میتوانند تخم مرغ بخورند (بعضی از چند ماه جلوتر شروع مینمایند و دکتر اسلوباید از ماه سوم دستور میدهد) ولی در هر صورت لازم است روز اول از کاملاً پخته آن یک قاشق چای خوری زرده داده به تدریج اضافه نمایند تا به هفته ای ۲-۳ عدد برسد و بیشتر از آن ممکن است کودکان مستعد را به ورم کبد دچار نماید و در برخی تحمل هر روز حتی ۲ عدد تخم مرغ را ممکن دانسته اند.

زرده خارج شده از تخم (مثلاً با خامه و شیر و کره و ...) به زودی محل رشد خوبی جهت میکروبهها به ویژه سالمونلا خواهد بود. تخم مرغی که پوست آن ترک خورده یا شکسته نباید استعمال کرد مگر آنکه بلافاصله پس از شکستن خورده شود. پودر تخم مرغ که از خارج وارد میشود و قنادیها از آن استفاده میکنند مسموم کننده است.

تخم اردک، غاز، بوقلمون و ... اغلب مسموم بوده به علاون هضم سختی و چربی کمتری دارند مجدد یاد آور میشود که برعکس مشهور تخم مرغ کاملاً پخته هضم بهتری داشته و عوارض کمتری ایجاد مینماید حتی کسانی که در برابر تخم مرغ حساسیت نشان داده مثلاً کهیر میزنند ممکن است تخم مرغ را خوب جوشانده و خوب جویده و در امان باشند.

تخم مرغ را با نان و نشاسته به خوبی میتوان هضم کرد. تخم را در آب جوش اندازند و تا صد بشمارند یا در آب سدر تا سیصد بشمارند و آتش بخوبی زیر آن بادش نیم بند خواهد گردید.

به عقیده دکتر استفنس (F.o.Stephns) (نقل از لانست ۱۹۶۴-۲۴۳) بیماریهای سرطانی ممکن است مربوط به فقدان عاملی باشد که عامل مذکور معمولاً تکثیر و تکامل سلول را کنترل میکند و وجود این ماده در مرحله رشد سریع دوران جنینی به مقدار زیاد یافت میشود و دو نکته زیر این فرضیه را تقویت میکند.

۱- در جنین انسانی و حیوانی تومرهای اسپونتانه فوق العاده نادرند.

۲- تخم هیا بارور شده یک محیط بسیار خوبی برای

ویروسها و باکتریهاست و برعکس کشت سلولهای بد خیم بر آنها دشوار است با وجود این انساج سالم بیشتر از انساج تومری به حیات خود ادامه خواهند داد. و آزمایشات مذکور روی چهار دسته تومر بر ۲۰۰۰ موش و ۲۵۰ هامستر انجام گرفته است عصاره تخم مرغها در درجات مختلف دوران جنینی در داخل صفاق حیوانات سرطانی تزریق شده اند و در دو دسته حیوانات کنترل فقط تزریق محلول سرم فیزیولوژیک انجام میگیرد و این عمل یک راکسیون آنتی ژان کرنبده زیرا نه پلاسما غلیظ انسانی و نه مانع آمینوتیک یا آلانتوئید نه زرده تخم مرغ نه جنین هموژنیزه (که محتوی پروتئین میباشد) چنین نتایجی را نداده اند. پروتید اسید آمینه لازم بدن میباشد.

تخم مرغ مواد ید دار را به خوبی جذب میکند و لذا اگر با خوراکیهای ید دار مثلاً ماهی سیخشک با هم خورده شد مقدار قابل توجهی ید وارد بدن میگردد.

هر چه تخم مرغ جلوتر بدست آید ویتامین A بیشتری دارد زرده پررنگ تر وقتی بدست می آید که مرغ از سبزیها چرا کرده باشد و در اینصورت که رنگ زرده مربوط به گزانتوفیل میباشد که با کاروتن یا پرو ویتامین A فرق دارد ارزش بیشتری به زرده نمیدهد و در برخی منابع ارزش بیشتری برای زرده پررنگ تر قائلند. اما ویتامین D تخم وقتی بیشتر است که آفتاب بیشتر است در این صورت تخم بهاره ویتامین A و تابستانه ویتامین D بیشتری دارد اما ویتامین K تخم بستگی به مقدار سبزی خورده شده

توسط مرغ است تهیه تخم مرغ که امروز جنبه ماشینی دارد و با وسایل جدید میتوان ۴۰۰ تخم از یک مرغ در سال دریافت داشت سبب شده پوست تخم ها آهک کمتری داشته و شکننده تر و عناصر داخلی آن نیز تفاوتی داشته باشد و با این همه چنانچه هورمون و آنتی بیوتیک مصرف نشده باشد تخم مرغهای صنعتی خطری ندارد.

همینکه تخم مرغ وارد دوازدهه آدمی شد کیسه صفرا به طور رفلکس منقبض شده محتویات خود را وارد روده مینماید و انقباض مذکور برای کسانیکه سنگ کیسه صفرا دارند مضر است ولی تخم مرغ تازه برای کبد زیانی ندارد. تخم مرغ پخته به مراتب سهل الهضم تر از تخم مرغی میباشد که با روغن پخته میشود.

نا گفته نماند ۳ عدد تخم مرغ ۴۰ گرمی ارزشیشتی از ۲ عدد تخم مرغ ۶۰ گرمی دارد زیرا مواد غذایی در ۳ عدد فشرده تر و بیشتر است. همان اندازه که زرده خام خوردن مفید است سفیده خام خوردن زیدن آور بوده باید کاملاً سفت شده میل نمود و حتی خوردن چند عدد تخم مرغ خام سبب میشود آلبومین آن هضم نشده وارد جریان خون گردد.

مدت توقف دو عدد تخم مرغ در معده یکساعت و ده دقیقه سات و اگر نیم بند و عسلی باشد یک ساعت و ۳۰ دقیقه و سفت گردد دو ساعت و ۳۰ دقیقه میباشد.

آلبومین تخم مرغ قابل نفوذ در بدن نیست و از غشاء عبور نمیکند اما پپتونهائیکه در اثر گوارش از آلبومین تخم مرغ بدست می آید قابل جذب میباشد.

خوردن تخم مرغ برای بیماران قندی ضرری ندارد. تخم مرغ برای دردهای امعاء و روده ها و کسانیکه یبوست دارند و یا مبتلا به اوره یا آلومین ادرار یا دچار درد نمیه سرند خوب نیست صفحه کوچک پریده رنگ میان زرده همان نطفه است تخم مرغ به عنوان یک سلول بزرگ محتوی هسته یا زرده سیتوپلاسم یا سفیده و پوسته معرفی میشود که دو پرده نازک دارد به هم چسبیده در زیر پوست که در قطب بزرگ فاصله دارند و پرده نازک به نام ویتلین که اطراف زرده میاشد وزن تخم مرغ همانگونه که گفته شد به طور متوسط ۵۵ گرم ولی بین ۴۰-۸۰ گرم اختلاف فراوان است. شستن تخم مرغ برای نگهداری سبب ورود میکروبها از راه سوراخهای پوست به داخل میشود همان سوراخهایی که قبلاً برای جنین تعبیه شده تا زمان رشد بتواند در آن تنفس نماید و لذا برای نگهداری باید در آب آهک انداخت که مسامات آن مسدود شده میکربی وارد نگردد.

تخم مرغ را در یخچال ه نباید بیش از ۵-۶ روز نگهداشت ولی در هوای بدون اکسیژن که میکروب هوازی نمیتوانند رشد کند میتوان مدتی نگهداشت. بزرگترین تخم پرنده ای که تا کنون شناخته و بدست آمده از پروداکتیل پرنده دورانهای اولیه در جزیره موریس به حجم ۷۵ لیتر و کوچکتر از همه که به اندازه نگینهای کوچک انگشتر میباشد در باغهای وحش از پرندگان کوچک دیده شده است در بعضی موارد تخم دو زرده از طیور دیده میشود ولی جوجه آن همیشه یکی است!

در بیماران دیابتی نیز به عقیده برخی به علت پیداشدن رنگ

زرد مخصوص پوست (گزانتوکرومی) باید خوردن تخم مرغ با احتیاط بوده باشد. پوست تخم مرغ هر چه در آفتاب بماند رنگ شفاف خود را از دست می‌دهد و در هنگام تشکیل جنین نیز مقداری از آهک پوست به مصرف استخوان بندی جوجه می‌رسد. هر چه تخم مرغ مانده تر باشد اطاق هوایی در سر برک تخم بزرگتر است.

دو اسید آمینه مهم (لیزین و تریپوفان) از جمله ۸ اسید آمینه در آنند. ۱۵ درصد زرده را اوویتلین **Ovovitelline** تشکیل می‌دهد که در هنگام تجزیه بتجزیه یک ماده فسفره و یک ماده آهن دار به نام همتوژن که در حکم هموگلوبین جنین است به وجود می‌آورد همین ماده در انسان اثر خونسازی دارد.

چربی فسفر دار زرده که لستین باشد ۸ درصد زرده و از دو اسید گلیسر و فسفریک آلفا و بتا که دومی چهار برابر اولی است درست شده و کلسترول زرده ۴/۱-۲ گرم درصد می‌باشد. مواد معدنی زرده ۱۵-۱۶ سانتی گرم درصد. در زرده دیاستازهای چند و ماده ای شبیه انسولین که قند خون را کاهش می‌دهد یافته اند در اندازه گیری دیگر یک تخم مرغ کامل درصد قسمتش ۷۴ گرم آب ۸/۱۲ مواد بیاض البیضی ۵/۱۱ چربی ۷/۰ گلوکوسیدی ۸۱ میلی گرم سدیم ۱۰۰ پتاسیم ۵۴ کلسیم ۱۳ منیزیم ۰۳۳/۰ منگنز ۷/۲ آهن ۲۵۳/۰ مس ۲۱۰ فسفر ۱۹۷ گوگرد ۱۲۰ کلر ۱۲/۰ ویتامین ۱ B ویتامین ۲ B۱/۰ نیکوتیل آمید ۱/۱ میلیگرم ویتامین E و دارای مقداری ویتامین D و ۱۱۴۰ واحد ویتامین A معین شد (۱۰۰ قسمت آلبومین سفیده ۳/۵۴

کربن ۳۱ اکسیژن ۸/۱۵ ازت ۱/۷ گوگرد دارد).

در زرده تخم مرغ خام درصد گرم ۴/۴۹ گرم آب ۳/۱۶ مواد سفیده ای ۹/۳۱ چربی ۷/۰ گرم قند و سدیم ۲۶ میلی گرم، پتاسیم ۱۰۰، کلسیم ۱۴۷، منیزیم ۱۶، آهن ۲/۷، فسفر ۵۸۶، گوگرد ۱۹۴، کلر ۱۲۴ میلی گرم ویتامین B<sub>۱۳۲/۰</sub>، ویتامین B<sub>۲</sub> ۵۲/۰ و مقداری ویتامین E و D ای ۳۲۱۰ صد گرم ۸۸ آب ۸/۱۰ سفیده ای یک درصد قند، سدیم ۱۱۰، پتاسیم صد، آهک ۲۰، منیزیم یازده، آهن ۱/۰، فسفر ۱۰، گوگرد ۲۰۸، کلر ۱۶۱، ویتامینهای B<sub>۲۳/۰</sub> و نیکوتیل آمید ۰۸/۰ میلی گرم و هر صد گرمش ۴۷ کالری. هم اکنون برای رفع خستگی نکات جالبی از آنچه مربوط به مرغهاست البته متنوع و مختصر ذکر میکنیم. گاهی و اتفاقاً همین چند روز (۱) در مجلات و روزنامه ها از خروسی که تخم میگذارد نام برده میشود.

ژاپنیها پس از آزمایشات عدیده ثابت کردد گذاشتن عینک قرمز برچشک مرغان سبب میشود تخم بیشتری بگذارند. به اثبات رسیده است که در جریان هوای سرد قرار میگیرند از تخم میروند.

نزدیک بودن مرغدان به مکانهایی با صدای جت برخورد دارند سبب کم شدن محصول میگردد.

در دهکده آلبرون شمال ایتالیا مرغی روزانه ۲ عدد تخم مرغ سبز رنگ میگذاشت (۱) و حال آنکه رنگ تخم از سفید تا زرد لیموئی در تغییر دیده میشود.

در گرجستان زیست شناسان به کمک دستگاه مخصوص و اکیومی سفیده یک تخم مرغ را به تخم دیگری پیوند زده و بدین وسیله نژاد بهتری بدست آوردند و متخصصین شوروی سفیده تخم مرغها را به بوقلمون پیوند زده و در سومین نسل آنها نژاد جوجه های سالمی که دو کیلو از مرغهای طبیعی سنگین ترند بدست آوردند (۲) وجود برنشیت مزمن در مرغ سبب بیشتر شکستن تخم و وارد شدن ضایعات میگردد و اخیرا واکسن جدیدی به نام اکواواک در لائوس سیانامید آمریکا به منظور جلوگیری از ضایعه مذکور ساخته و در اختیار مرغداران قرار داده شده است (۳) طی آزمایش های جالبی در شوروی به محض بستن خروسی که به خروسان دیگر منقار میزد مشاهده گردید مدتی خروسان زیر دست از نزدیک شدنش بیم داشتند ولی بعد ها کار به جایی رسید که حتی مرغان کتک خور نیز به او نزدیک شده منقاری میزدند و پس از اینکه خروس اولی یعنی خروس رئیس از بند باز میشد دیگر کتک خور همگان بود و دیگری ریاست را میبرد و اگر دومی را باز به بند میکشیدند باز همین عمل تکرار شده برای همیشه از ریاست معزول بود و آزمایش در مواردی آنچنان ادامه یافت که بالاخره توفیق حاصل گردید مرئوس ترین

۱- صفحه ۵ کیهان روزانه سوم آذر ۱۳۴۳.

۲- صفحه ۴۵ خواندنیها شماره ۴۰ سال ۲۹.

۳- صفحه ۱۱ اطلاعات روزانه ۱۲ مرداد ۱۳۴۴.



رئیس ترین گردد!

عجیب ترین مرغ و خروس جهان در بیروت بود که از یک تخم مرغ دو جوجه بیرون آمد یکی مرغ بود و دیگری خروس ولی هر دو با صفات همانند یعنی خروس هم تخم میگذاشت و مرغ هم میخواند. (صفحه ۱۶۵ ترین)

طولانی ترین پرنده روی زمین ژاپنی به طول ۳/۷ متر است (۱۶۲ کتاب ترین)

کوچکترین تخم حیوانات تخم مرغ مگس خوار ۱۳ میلی گرمی است.

میگویند علت اینکه مرغ دایک تخم خود را زمان جوجه شدن حرکت میدهد اینست که مواد در یک قسمت جمع نشود از جمله شرایط نگهداری تخم مرغ این است که مواد در یک قسمت جمع نشود از جمله شرایط نگهداری تخم مرغ این است که تازه و بدون نطفه باشد و برای اقدام باید ده روز قبل از جمع تخم مرغ، خروس را از مرغ جدا کرد و سعی نمود تخم او را در آخر تخم گذاری را برداشت زیرا تخم های اولیه اغلب آلوده بوده پوست قابل نفوذ دارند (از شستن تخم مرغ بریا نگهداری اجتناب شود زیرا چربی روی پوست رفته منافذ باز و استعداد پذیرش میکروبها به وجود می آید).

طریقه نگهداری تخم مرغ: یا مکانیکی است: نگهداشتن در خاک اره، کاغذ، سبوس، پارافین، خاکه زغال، چربی، نمک به مدت محدود و در محلول سالیسیلات اسید سالیسیلیک ۵/۱ گرم در لیتر آب به مدت ۵-۶ روز (البته پس از بیرون آوردن از این محلول باید ۵-۶ روز در هوا نگهداشت و بعد مصرف نمود).

طریقه شیمیائی: مسدود ساختن منافذ به وسیله شیر آهک، سیلیکات دو سود و پتاس و نمک و معمول اینکه تخم ها را در محلول اشباع شده آهک که دارای قدری جوهر نمک است فرو برده در طرفی که محکم بایستد و به یکدیگر تماسی نیابند بگذارند و بدین وسیله مدت بیشتری میتوان آنها را نگهداشت و اگر رنگ شدن تخم اشکالی نداشته باشد فرو بردن در محلول پرمنگنات دو پتاس یک در هزارم خوب است (در اروپا محلول سیلیکات پتاس ۳۵ درجه غلظت دو لیتر و نیم و محلول سیلیکات دو سود ۶/۲ غلظت ۵/۷ لیتر مخلوط کرده و ۵ لیتر آب جوش افزوده تخمها را در آن فرو بده استفاده حفاظتی از آن مینماید).

طریقه فیزیکی: نگهداری تخم در سرماست و تخم بهاره و تازه و بی عیب و بو را بدین طریق بهتر میتوان نگهداشت: تخمها را در صندوق فلزی سوراخ داری گذارده هوایش را تخلیه ازت و گاز کربنیک وارد سوراخ را لحیم در یخچال میگذارند و بدین طریق میتوان تا ده ماه بخوبی تخمها را نگهداشت.

میتوان سه تخم را در ظرف کوچکی شکسته پس از اطمینان به بی عیب بودن آنها را در قوطی آهن سفید ریخته در بش را بسته ۳۶ ساعت در ۱۸ درجه زیر صفر به انجماد در آورد و سپس تا یکسال بدون خرابی آنرا در یخچال نگهداشت و نیز ممکن است آنها را در سینی داغ در برابر آفتاب خشک و سپس گرد نمود و نگهداشت.

برای اینکه دانسته شود تخم فاسد است یا خیر تخم را بین

سه انگشت ته به طرف بالا نگهدارید و برابر نور آفتاب بچرخانید اگر لکه و خرابی بود مراجعه نمائید و اگر با چرخاندن زرده بجای خود برگشت تازه است و اگر تغییر نکان داد کهنه یا لق است (این کار را ممکن است در برابر شعله شمع یا چراغ قوه جیبی یا با درست کردن صندوقی سیاه که سوراخی نورانی دارد انجام داد) تخم مرغ تازه و خوب در برابر نور نیم شفاف است و حبابچه هوائی آن کوچک و بی حرکت است و زرده در وسط اگر به دور محور خود گردش نماید اطراف زرده کاملاً دایره ای و مات است و اگر تخم تازه را در آب بیندازند ته آب رفته افقی قرار میگیرد و لذا محورش موازی قاعده ظرف است و اگر زاویه ایجاد شد متناسب با بزرگی زاویه تخم مرغ مانده و کهنه است (زاویه قائم دلیل کهنه بودن و روی آب ایستادن فاسد بودن است) ظرفی که ۱۲۵ گرم نمک در لیتر آب باشد تخم به ته رود سالم در وسط کهنه و روی آب ایستاده فاسد محسوب میشود.

حبابچه هوائی تخم مرغ مانده بزرگ زرده اش بسیار متحرک مزه اش نامطبوع و تخم ترک خورده مزه اش تغییر کرده و تخم بودار به علت سرعت و استعداد جذب بوها به ویژه مدفوع و سیر و ... ممکن است بوده باشد. اگر لکه های قرمز در برابر روشنایی دیده شود بد است و تخمی که پوستش تیره یا سیاه باشد هیچ دلیل بر خرابی یا کهنگی آن نیست.

در تخم مرغ ممکن است انگل یا جسم خارجی یافت شود. تخم مرغی که پوستش نیم شفاف و حبابچه اش بزرگتر از حد معمول و زرده اش علاوه بر بزرگ شدن در وسط هم قرار ندارند بلکه به یکی

از دو طرف نزدیک شده تخم جوجه داری است که در برابر نور لکه رویانی (جوجه) درشت به نظر می‌رسد.

تخم اگر آغاز گندیدگی‌اش باشد در برابر نور، سفیده و زرده بخوبی تمیز داده نمی‌شود و فقط رنگ قرمز ماتی به نظر می‌رسد که بوی اسکاتول از آن به مشام می‌رسد و اگر گندیدگی خیلی بیشتر باشد پوست تخم مرمری و داخل آن در برابر نور سیاه رنگ است و با تکان دادن لق بودن داخل آن محسوس است که چون شکسته شود گازهای جمع شده به شدت خارج شده صدای انفجار میکند و بوی بدی می‌دهد. اگر داخل تخم کپک بزند جلو روشنائی لکه‌های بزرگی مرکب از نقاط سیاه رنگی مشاهده می‌گردد. تخم مرگی که بیمار است (سل مرغان- اسهال سفید مرغان و ...) زیان آور است.

در چین تخم مرغ را ترش انداخته و برای میهمان توهین بود که تخم کمتر از چهار سال گذشته جلواش گذاشته شود اسکیموها تخم مرغ را باقیمه پر کرده زیر برفها برای آینده دفن میکردند. بعضی قبائل استرالیائی تخم شتر مرغ خورده از پوستش به عنوان ظرف استفاده مینمایند.

بعضی قبائل کنار دریاها از تخم پرندگان دریائی و خزندگان (مار، سوسمار، لاک پشت) می‌خورند.

## تخم طیور از رازی

تخم مرغ و مرغابی بهترین نوع پرندگان است که انتخاب شده و انس و عادت بر خوردن و مصرف نمودن آن جاری گردیده است تخم تذرو و تخم مرغابی بوی بدی دارد و از نظر گوارشی و خاصیت آن برای بدن و خون از تخم مرغ خانگی در درجه پائین تر قرار دارد.

تخم مرغابی یا فاز و شتر مرغ بسیار سنگین بوده و چندان گوارا نیست و مردم شهرها نیز عادت ندارند از آنها مصرف کنند. تخم کبک و دراج در گوارائی و خاصیت شبیه به تخم تذرو است و بسیار نیکوست، خوردن تخم پرندگان کوچک کعمول و متداول نیست تخم گنجشک به خصوص قوه باه را زیاد میکند و چون از آن با روغن و پیاز کوکوئی درست کنند خاصیت ذکر شده را به طور بارزی نشان میدهد مداومت در خوردن آن صلاح نیست فقط میتوان آن را به عنوان دارو مصرف نمود.

سفیده تخم مرغ خون لزج در بدن تولید میکند و زرده آن خون بسیار معتدل بوجود می آورد. تخم مرغ آب پز (مسلوق) بسیار خوش خوراک و کیفیت غذائی آن نیز زیاد است و دیر از بدن خارج میشود نیمروی آن برعکس آب پز خاصیت غذائی کمتری دارد و از معده به زودی دفع میگردد شکل رعاد (نیم بند) آن از نظر خاصیت غذائی و سرعت و بطی دفع بین نوعی است که ذکر شد اگر تخم مرغ را در دیک با روغن بپزند (مطجن با روغن) غذای سنگین و ناگوار و ثقیل الهضمی بدست میآید.

خونی که زرده تخم در بدن تولید میشود خون سالمی است و برای خشونت و زبری سینه و یزیه مفید است هر گاه تخم نیم بند ربا دانه شاهتره و نمک و اسقنقور مخلوط نموده و به تدریج بخورند نیروی باه افزایش یافته و به شکم حالت لنت میدهد و تفاله های غذا را به آسانی از بدن خارج میسازد و به بدن به طور سریعی غذا را میرساند و از همین نظر است برای کسانیکه حجامت کرده و یا رگ زده اند توصیه میشود از این غذا میل کنند تا به سهولت جبران خون رفته از بدنشان بشود و نیز برای کسانیکه دچار ضعف مزاجند و محتاج به غذائی میباشند که در بدن سریعاً نفوذ نموده و به آنان قوت دهد از همین غذا دستور میدهند و بهتر است برای تسریع بیشتر در جذب آن با کمی شراب خورده شود و آنچه عمل نمایند که جالینوس فاضل کرد بدین طریق کوکوی خود را تهیه نمود که چند زرده در کاسه پاکی به هم زده در برابر هر زرده یک دانگ (۶۱ درهم) فلفل سائیده و یک درهم مری نبطی (آبکامه - کومه) و به همان اندازه شراب ریحاین ریخته به هم زده همه را در ظرفی که آب جوشان دارد ریخته به هم زده تا سفت شود و این غذا معتدل و سریع الهضم است و جذب و خوشمزه است تخم مرغ آب پز را نمیتوان مدت طولانی پی در پی خورد و اشخاصی که معده اشان کم قوت است باید به کمک فلفل و نمک و مری و سرکه بخورند تا آنرا قابل هضم نماید.

سفیده تخم مرغ تولید بلغم لزج و غلیظ در بدن نموده باید از آن پرهیز نمود. سفیده و سرکه سازگار نیستند و باهم جسم سخت بدست می آید که هضمی مشکل دارد برعکس زرده و سرکه به هضم و جذب کمک میکنند. سفیده با نمک و روغن زیتون و مری معتدل

بوده و هضم و دفع خوبی دارد.

تخم مرغ آب پز با سرکه برای کسانیکه زخم روده یا ذرب (زخم صععل العلاج) دارند نافع است. کوکو (عجه) سنگین و دفع دشوار و کندی دارد به ویژه اگر با روغن حیوانی تهیه شود ولی با روغن زیتون سبکتر و هضم آن آسانتر و سریعتر است بهتر است در این غذا فقط از زرده تخم مرغ استفاده شود بریا مستعدین به قولنج خوردن تخم مرغ آب پز به مقدار زیاد مصلحت نیست خاصه با بریان و سبزیجات و شیر و شراب و ماست.

### تخم مرغ در کتابی قدیمی

بیض: مراد از مطلق آن تخم مرغ خانگی است و حرارت هوا مفسد آن و حافظ آن از فساد در نمک نگاه داشتن است و بهترین آن بزرگ مقدار است که در همان روز از مرغ تولد کرده باشد و نیم برشت آن معتدل ترین اغذیه و مائل به گرمی و مرکب القوی و پوست آن در اول دوم سرد و خشک و سفیدی آن در دوم سرد و تر و زرده آن در اول گرم و تر و کثیرالغذا و قلیل الفضول و مولد خلط صالح و مبهی و مقوی دل و بدن و جهت خشونت معده و روده و مئانه و قرحه کرده و مئانه و نفث الدم و منع نزلات حاره به سینه و اصلاح آن و مقوی شخصی که خون زیاد از او دفع شده باشد و ضعفی که از فصد به هم رسیده باشد و مطابق مزاج سوداوی و پخته آن در سرکه قابض طبع و مانع ریختن مواد به معده و با سماق و مازو و دانه مویز و انگور و امثال آن جهت اسهال مراری و با مصطکی و مانند

آن جهت درد شکم و با تخم ترتیزک و نمک سقنقور و نشاء قضیب گاو کوهی و پنیر مایه شتر جهت تقویت باه بغایت نافع و خوردن زرده خام جهت گزید مار و حرقه مئانه و تصفیه صوت مفید و مضر معده و اکثار مداومت آن مولد حصاه قولنج و مصلحش ادویه حاره و آبکامه و نهیم پخت درمزاج اطفال نایل مناب شیر و با کندر جهت سرفه و با تخم کتان جهت ضیق النفس و با اندک نمک و کندر و انزروت جهت تسمین بدن بیعدیل وب آادم الاخوینه جهت زحیر و با طباشیر و کهر با جهت قطع سیلان خون و تسدید فوهات عروق و سجج و با نیم مثقال جرم که زرگران زمور نامند و آلاترا با آن استحکام میدهند جهت قطع سیلان حیض و درد رحم مجرب و ضمادش با روغن گل و بابونه جهت ورم چشم و انشین و مقعدو با موم روغن جهت تلین اورام و اعصاب و طلای پخته آن با زعفران و روغن گل جهت ورم بواسیری مقعد و ضربان آن و ضربان چشم و با عسل جهت کلف و آثار سیاهی و با روغن بنفشه جهت اورام حاره و با مرو زعفران جهت ورمی که از خون غلیظ به هم رسد و به تنهائی جهت شقاق سفلی نافع است و سفیدی تخم مرغ خوردن آن مولد خلط خام و لزج و دیر هضم و خوردن زرده با سفیده موافق محرور المزاج و آشامیدن آن با آرد جو قاطع نرف الدم و نفثالدم از فوق و تحت ضماد آن جهت درد چشم و جراحت مقعد و قروح خبیثه و سوختگی آتش و آب بسیار گرم و منع آبله کردن آن و بر بشره جهت منع آثار حرارت آفتای و با ادویه قابضه جهت قطع خون رغعاف که از پرده های دماغ آید و با کندر بر حبه طلا کردن جهت نزله به چشم و به اتنهادئی رادع



و مسدد مسام و جهت اورام حاره نافع و حقنه آن با اکیلی الملک و امثال آن جهت قرحه امعاء و سجاج و اسهال مراری و حمول آن با روغن گل جهت ضربان مقعد و رحم و اکتحال آن جهت رمد چشم و منع ریختن مواد مفید و با کافور و بزرالننج جهت صداع حار مجرب است و پوست تخم مرغ جالی و مخفف قروح و قاطع رعاف و جهت جرب و حکه با صدف جهت بیاض چشم و تفوح و سوخته آن به قدری که سیاه شود و خاکستر نگرده جهت رعاف مهلک و مجرب سوخته کلس آن که مانند آهک سفید کرده و با غسل جهت قلع بیاض چشم بغایت سریع الاثر است و خوردن پوست تازه مسحوق آن به قدر دو درهم مهیج باه و طلای آن با غسل و سرکه جهت تحلیل اورام و ذرور آن قاطع خون و جهت التیام جراحات کهنه و الصاق جراحات تازه و پرده ملاصق پوست آن حموماً معید بکارت است با خون بچه کبوتر و از اسرار است و مکلس پوست تخم مرغ در جمیع آثار مثل آهک است و در علم صناعت از آن بهتر و با نوره و نوشادر منقی مشریست و روغن تخم مرغ که زرده آنرا در تابه آهنی به آتش سوزانیده گرفته باشند گرم و محلل و ملطف و جهت درد مقعد و بواسیر و درد دندان و رویانیدن موی بغایت مفید است و گویند چون زرده را با نوشادر برشته کرده روغن بگیرند در تطهیر اجساد مجرب است و هر گاه اصل حاره را با آن حل کنند اصل بارد را ثابت کند و جالینوس حدی به جهت نیم پخت کردن تخم قرار داده که هر گاه در آب جوشیده بگذارند و تا صد شماده کنند و یا در آب سرد کرده به آتش گذارند و تا سیصد بشمارند نیم پخت شود و قدر شربتش از ۵ عدد تا ۱۵ عدد است و تخم سایر طیور در ابواب خود مذکور است و در فضائل تخم تذرو و تیهو و دراج و کبک شبیه به تخم مرغ خانگی اند.

## تخم مرغ در اسلام

به طور کلی اسلام با خوردن تخم مرغ جندان نظر مساعدی ندارد و بر سفره پیشوایان دین چه اسلام چه قبل از اسلام درباره آن رسمی و اسمی ضبط نشده است و لی جالب این است که اسلام در مقام مقایسه سنجش و مقایسه تخم مرغ با وشت بر آمده است و جالبتر آنکه آنرا جانشنین این محسوب داشته و در مواردی که به خوردن گوشت نیاز است و دسترسی بدان سخت آنرا تجویز فرموده و دیگر برای برطرف ساختن رنجی و غائله و دردی چنانچه نبی گرامی فرمودند اغیناء گوسفند در خانه نگهدارند (برای استفاده از لبنیات و روزی هم گوشت) و فقرا مرغ (بدون شک بریا استفاده از تخم مرغ و روزی هم گوشت) و ملاحظه میفرمائید که فقیر باید در موارد دیگر بسازد در اینجا نیز بریا اینکه لا اقل از بسیاری عناصر و مواد مشابه گوشت محروم نماند حضرت آنرا برایش تجویز فرمودند و حال آنکه اگر دسترسی داشت چه بهتر که تبدیل به احسن کند و گوشت بخورد وی ا حضرت صادق برای تخم مرغ در مواردی که گوشت میتواند هلاکت و مسمومیت ایجاد کند تخم مرغ را نجیبت رت از و بهتر ممغرفی مینماید (... زاد فیه و لیست له غائله اللحم) و جای دیگر میفرماید: انه خفیف یذهب بالقرم اللحم (سبک است و میبد شہروت و آرزویی که به گوشت است و نمیتوان صبر کرد) و به هر صورت همانگونه که علم جدید تخم مرغ و گوشت را از لحاظ داشتن مواد بیاض البیضی که پایه و ساختمان سلولهایند به دنبال

یکدیگر آورده اسلام نیز این دو را مقایسه میکنند و دیده نشد تخم مرغ را مثلاً با روغن یا چربی یا یک میوه ای مقایسه نماید در صورتی که ملاحظه فرمودید کاملاً و بدون تردید آنرا جانشین گوشت معرفی فرمود و به کسیکه آرزو و شهوت گوشت خوردن دارد بلکه احتیاج داشته وب ه آن نرسیده است و به صورت آرزو شهوت برایش مانده تجویز نمود (توجه فرمودید چون آرزوی به گوشت رسیدن آرزوی جالبی نبوده و روحانیتی ندارد کلمه قرم که نزدیک به شهوت است ذکر شده است و در حقیقت آنچه آرزو دراد باید باشد به تقوی نو علم و ... رسیدن است).

مردی به حضرت رضا شکایت کرد از کمی گوارده شدن غذایش فرمود زرده تخم مرغ بخورد خورد و سودمند واقع شد (...). شکوت الی الرضا قله استمرائی الطعام قال کل مخ البیض ففعلت فانتفعت) از عجائب این دستور اینکه: کلمه ای «استمرائی» به کار رفته است که در پاسخش «زرده» خوردن تجویز شده و میدانیم کلمه مری همان صفرا را معنی میدهد و زرده تخم مرغ نیز رابطه اش را با صفرا شرح دادم گویا حضرت چنین تشخیص داده که عمل صفرا در این مورد ضعیف است و در حقیقت به نقش صفرا در هضم آنها اشاره میفرماید آنچه بیشتر درباره تخم باید گفت اشاره به هضم سبکتر زرده است (حضرت صادق: مخ البیض خفیف و البیاض ثقیل. ان صفره البیض اخف من البیاض) و یا اشاره به حلال بودن تخم مرغی است که دو سرش غیر مساوی است (... اذا اختلف رأساه فلا بأس. یوکل من البیاض ما اختلف طرفاه و لا یوکل ما استوی طرفاه) و مطلب جالب اسلامی دیگر در این باره حرمت شیر

انعامی است که در زنده بودنشان از آن تعریف شده و پس از مردن حرام دانسته اند اما تخم مرغ معمولی اگر از جسد مرغ جداش و د پاک و حلال است و توضیحی در این باره به علت محصور بودن مواد و عناصر در جسم آهکی سفت تخم لازم نیست و یک مطلب دیگر که قبلاً شرح داده شد و آن دستور خوردن تخم مرغ به تنهایی یا با پیاز یا با گوشت است به عنوان درمان یک دسته از کسانی که اولاد پیدانمیکنند که از ذکر اخبار و احادیث فراوان آن حود داری میگردد و در عوض مجدد شما را به دو کلمه معجز آسای قرم و استمرانی متوجه میسازم و اینکه چگونه در آن مورد که بدن صبرش لب ریز و طاقش تاب شده و نیازمند شهوتی به گوشت است و بدستش نمیرسد باید تخم مرغ بخورد و یا باشاه ره دخالت صفرا در گوارده کردن غذا و عمل زده در صفرا و باز برای روی خوش نشان ندادن اسلام به خوردن تخم مرغ داریم: استغفرالله و کل البیض بابصل که در کتاب وافى جلد سوم البیض و السمک مرحوم فیض بیانی در مورد استغفرالله دارد که پیاز و تخم مرغ خوردن در اینجا برا بحق معنی مینماید.

#### اول و دوم

درباره هر خوراکی اشاره به گرمی یا سردی یا ... در اول یا دوم یا ... شده بود که در اینجا بحث میشود مطالب مذکور چیست و یعنی چه: (نقل میشود از کتاب قدیمی ذکر شده یعنی تحفه حکیم مؤمن) بدانکه تأثیر دواء بالذات به کیفیت است و غذا را بالذات تأثیرش به کمیت و تأثیر دواء در مزاج معتدل منحصر به چهار

مرتب است چه هر چه به مقدار بعد از ورود به بدن معتدل و متغیر شدن اولاً از کیفیت بدنی اکثر بدن ثانیاً بغير محسوس از اثر آن نیاید و از تکرار و زیادتی مقدار اثر او به قدر سهلی محسوس شود آنرا معتدل گویند و اگر تغییر خفی دهد و از تکرار استعمال و زیادتی مقدار به حد ظهور رسد درجه اول نامند و هر گاه تغییر ظاهر غیر خفی دهد درجه ثانی و اگر نهایت تغییر دهد و به مرتبه فساد طبیعت نرسد درجه ثالث و هر گاه طبیعت را فاسد سازد و به حد هلاک رساند درجه رابع نامند.. و هر یک از درجات را عرضی میباشد که اول و وسط و آخر آن درجه گویند و تقسیم درجات به نحو دیگر که در کتب قدما و متأخرین ملاحظه شده و ذکر آنرا چنین دانسته اتس که با برهان ثابت شده که معتدل حقیقی ممتنع است و مادامی که کیفیت به حد غلبه محسوسه نرسد در عوض معتدل مجازی خواهد بود و غلبه آن به حدی که یک چند زیاد بر سایر کیفیات باشد که اول مرتبه احساس زیادتیست درجه اول نامیده اند و غلبه دو چند آنرا درجه دوم و علی هذا القیاس تا درجه چهارم که مرتبه افراط تأثیر است پس در حار درجه دوم مثلاً دو جزو حار غالب خواهد بود و در سیم سه چندان و در چهارم چندان و شدت و ضعف کیفیات در مرکبات امر بدیهی است ...

## اعتراض دو شخصیت

تقریباً برنامه بهداشت غذایی روبه اتمام است و جز رساله ذهبیه که میتوان آنرا بخشی از تغذیه تطبیقی محسوب نمود و هم اکنون از آن بحث خواهد شد برنامه غذایی و مطالب تغذیه ای دیگری نیست و لذا یک قسمت بهداشت پایان میپذیرد.

ماه خدا رمضان المبارک نزدیک است و در حالیکه میهمان خدایم به نوشتن جلد ۱۱ که خلاصه ای از جلد ۱۰ جلد قبلی است میپردازم باشد که میزبان عزیز قادر مرا یاری فرماید و از لغزش و گناه در هر مورد به ویژه در نویسندگی باز دارد.

ماه روزه و سوره دهر با یاد علی و فاطمه و فرزندانش سلام الله علیهم همراه است. سوره مذکور از این جهت سوره انسان است که انسان واقعی مطلب ساز آن میباشد و اگر سوره مذکور به نام علی نامگذاری شده بود مطالب دیگری نیز در آن مورد بحث قرار میگرفت از نماز علی از عبادت علی از قضاوتش از ... اما موضوع انسانیت است که باید نزد غیر علی هم بوده باشد تا آنجا که بت پرست هم حتی لازم است در قضیه گرسنگی اجتماع از علی پیروی کند و انسانیت را فراموش ننماید و در غیر این صورت شکاف عمیق موجود بین دارندگان و ناداران به پاشیدگی و ناامنی منجر میشود و این علی بود که از اول همچون فرزند نبی گرامی محسوب گردید و در دوران دوم زندگیش داماد ایشان و در سومین مرحله خلیفه معظم له و چون سه روز پیاپی در برابر مسکین و یتیم و اسیر قرار گرفت افطار خود را به آنها داد و در برابر همسر عزیزش و فرزندان بزرگوارش نیز نتوانست خاندان نبوت را از آنچه میل داشتند که چون علی ببخشند و در نهاد آیه و یطعمون

الطعام علی حبه مسکینا و یتیما و اسیرا قرار گیرند به طرز دیگری بدست تاریخ بسپارد و لذا کار فوق العاده انسانی، آنان را در سوره انسان جایگزین کرد. آری مسئله غذا آن اندازه در اسلام اهمیت داشت که پیشوایان ما در برابر هر کس هر غذایی را دیدند ساکت نشستند و مواد مذکور را آن چنان معرفی کردند که امروز علم معرفی میکند و یا فردا از آن حث خواهد کرد و این خود اعجاز است که دنیای جاهل بی سواد ۱۵ قرن قبل آنچنان سخنان راحتی اگر مقداری هم بود به طور امانت نگهداشته بدست قلم بعدی ها سپرد در صورتیکه چه بسا مطالب به ظاهر مهمتری که از دیگران در زمانهای بعد به ظهور پیوست و اثری از آن نیست و جاء الحق و زهق الباطل مصداقی از آنهاست.

از جلد سوم تا دهم به غذا تعلق داشت همان غذایی که سوره ربه انسانیت کساین مشخص ساخت همان غذایی که امروز هم کسانی دلباخته و عاشق اسلام و علی پرو بال زنان و آرزومندان که ای کاش کسی پیدا شود و در اقیانوس علم غذا و تغذیه اسلامی شنا کند و اگر بخواهم از آنان نام ببرم حتی چند نفری را که میشناسم مطلب به درازا میکشد و در میانشان برجسته تر از همه مرحوم آیت الله حاج آقا بزرگ تهرانی رحمت الله علیه صاحب کتابهای الذریعه فی تصانیف الشیعه، و نیز استاد ارجمند حاج شیخ محمد تقی شریعتی مزینانی ادام الله عزه صاحب تألیفات عدیده میباشند که چون نامشان را در برابر محبوبشان علی صلوات الله و سلامه علیه بر دم به اعتراض و هرچه گویند آمادگی دارم و حق با آنان است ولی این دو علاوه بر اینکه آرزو داشتند کسی از تغذیه و غذا آنچه در اسلام است بحث کند انتظار داشتند که استاد دانشمندی ای کار به عهده بگیرد که آرزوی

اولشان برآورده شد و امیدوارم قسمت دوم نیز بدست توانای دیگران برآورده گردد.

هر دو بزرگوار مذکور بالاخص و بسیاری از دانشمندان اسلامی سراسر جهان مشوقم بودند که از همه سپاسگزارم (۱) و هر گاه مشغله زیاد میخواست مرا از قلم زدن باز دارد خدای منان با پیغامی یا کاغذی از اسلام دوستان مرا قوت و قدرتی آنچنان عطا میفرمود که از خواب و خوراک خود تا حد امکان زده و به شعار که همیشه در مطب خود نصب نموده ام «لحظات بی مصرف عمر را کم کن» چشم تازه ای و دیده دگری انداخته به پیچاندن قلم و پخش مرکب مشغول میگردیم و بدست سیرو گذشت زمان میسپر دم باشد که خدمتی انجام گرفته باشد.

### سی و پنج سفارش برای حفظ ویتامینهای موجود در غذاها

(۲)

۱- کلیه میوه جات و سبزیها را باید با احتیاط و تازه تهیه کرد.

۲- میوه و سبزی را از مغازه هائیکه فروش زید دارند و جنس روی دستشان نمی ماند و کهنه نمیشود خرید.

۳- از دکانی باید خرید که آنها را روی هم انباشته نکرده و زود زود به فروش رسانده و نحلی خنک و تاریک برای کالای

---

۱- بویژه استاد دانشمند آقای دکتر محمد حسین حاجبی.

۲- نقل از جزوه منتشره شرکت از شرکت داروئی رش به نام Quand Les Marmitons Gatent La Sausce



خود برگزیده است.

۴- مصرف میوه خام و سبزی نپخته برتری دارد.

۵- تا زمانیکه محصول تازه در بازار و دسترس است از کنسروها نباید استفاده کرد.

۶- به طور تساوی از شیر کنسروها نیکه محتوی قسمت اعظم ویتامینهای محلول در آبند باید استفاده کرد.

۷- سبزیهای منجمد حاضر، همانگونه که هست به زودی پخته شود تا از اتلاف ویتامین ث که در هنگام یخ باز شدن پیش می آید جلوگیری گردد.

۸- فقط در روزیکه سبزیها مورد استفاده قرار میگیرند شسته شود و اگر ممکن نیست پوست کلفت، قشر زمینی، برگهای پهن رامیتوان برگرفت.

۹- سبزی و میوه تازه را بهتر است زیر فشار آب قوی سرسیرا و کاملاً تمیز کرد، تماس کامل و زیاد با آب از بین رفتن ویتامینها را زیاد میکند.

۱۰- سبزی را قبل از خرد کردن بهتر است تمیز کرد و شست و اگر خرد کرده ها شسته شود باید در حداقل وقت انجام گیرد.

۱۱- پوست را باید روز مصرف گفته و نباید بدون فایده آنها را در آب گذاشت.

۱۲- تا میتوان نباید کوچکتر از اندازه آنها را خرد نمود.

۱۳- نباید مدت زیادی سبزی بو میوه و حتی سیب زمینی و هویج خرد شده را در آب گذاشت.

۱۴- هر گونه تماسی برای پوست کندن، خرد کردن، رنده کردن میوه و سبزی، بهتر است با غیر فلز و در درجه بعد با فلزی باشد که غیر قابل زنگ زدن باشد.

۱۵- برای تهیه کردن (خرد کردن- شستن) و پختن هر گونه موادی که محتوی ویتامین C میباشد که تقریباً شامل همه میوه و سبزیها در درجه اول میگردد باید از استعمال اسبابهای مسی، رویی، قلعی، آهنی و حتی ظروف لعابی ناسالم خودداری کرد.

۱۶- دم کردن و بعد پختن بهتر از کباب کردن و سرخ کردن است.

۱۷- قبل از پختن آب تا بالای نوک آنها باشد و با آتش تند و سریع به جوش آورده شود و آشپزی با گاز بر آشپزی با برق رجحان دارد.

۱۸- غذاهای محتوی ویتامین را چون پخته شد باید مراقبت کرد زمان پختن روی آتش تجاوز نکند.

۱۹- اواخر پختن را هر چقدر بتوان با آتش کمتر و ملایم تر پخت بهتر است.

۲۰- اگر لازم نیست آب غذای پخته شده مورد استفاده قرار گیرد دم کرده شود بهتر میباشد.

۲۱- بریا سیب زمینی دم کردن بهترین روش است.

۲۲- سیب زمینی را اگر قبل از پختن پوست کنده اند مورد استفاده قرار ندهید و بهتر این است تا سیب زمینی هنوز گرم است

پوست کنده شود.

۲۳- سبزی و سیب زمینی را نباید زیاد برداشت و پخت بلکه چون ظرف کوچک زمان پختنش کوتاهتر است بهتر میباشد.

۲۴- سبزیجات را بدون سرپوش نباید پخت. سبزیهای پخته شده در یک ظرف سربسته تقریباً بیشتر از ۲۵ درصد ویتامین C را حفظ میکند مگر موقعیکه پختن با ظرف سرباز انجام گرفته باشد استعمال ظرفهاییکه از بالا یا پائین پهن باشند بهطور تساوی ممنوع است (ظرفهای دهن گشاد، شکلهای پودنیک و غیره)

۲۵- از به هم زدن بی فایده غذا هنگام پختن خودداری شود تا ویتامین C برای مجاورت در هوا محدود بماند.

۲۶- سبزیها و سیب زمینی را نباید با فشار قوی (بیشتر از یک. ATV) پخت.

۲۷- پختن به صورت دم کرده با فشار کم (ناشی شده از صدای بم فشار ۲/۰-۵/۰ ATV) اجازه میدهد نسبت به ساده بودن پختن دم کرده از اتلاف ویتامین C برای سبزیجات مختلف هنوز بکاهد (لوبیای کوتاه- لوبیای بلند- کلم - شلغم و ...)

۲۸- دیکهای نوژی را در پخت و پز سبزیهای سرشار از ویتامین C نباید به کار برد.

۲۹- هرگز آب پختنی را نباید دور ریخت بلکه برای خوراکیهای دیگر (آشها- سسها ...) مورد استفاده قرار داد.

۳۰- حجم آب باید به اندازه ممکن کم باشد که در غیر اینصورت قبل از پختن باعث از بین رفتن ویتامین هاست و هنگام

پختن بهره برداری کمتر ممکن است.

۳۱- مواد قلیائی را نباید برای پختن سبزیها و سیب زمینی بکار برد.

۳۲- سبزی که پخته شد نباید در آب سرد ریخت، نباید خیس کرد، و بهترین راه انتخاب حداقل زمان است که سبزی را برداشت تا رنگ زیبایش بجای بماند.

۳۳- غذا را باید نیمگرم مصرف نمود و نباید آنها را ساعتها گرم نگه داشت که با هر ساعت تلفات ویتامینها زیاد میشود (یادتان باشد از نبی گرامی نقل کردم که باید غذا سخن باشد که بخوردن پرداخت و سخن آن مقدار گرمی معادل حرارت بدن است).

۳۴- اگر مجبور شدیم سبزیهای پخته را نگه داریم باید آنها را سرد و در ظروف سر بسته نگه داشت.

۳۵- از دوباره گرم کردن خوراکیهای سبزی پخته دار باید خودداری کرد و اگر مجبور شدیم نباید مدت زیاد و با درجه حرارت قوی دوباره آنرا گرم نمود.

### **برخی مسمومیتهای میوه ها و سبزیجات**

بحث اینجا مسمومیتهای میکروبی نیست آنچه از قبیل حصبه، اسهال خونی و ... از راه میوه و سبزی تماس یافته با زمین بویژه زمین کود انسانی داده شده یا آب پیدا میشود یا بحث از مسمومیتهای طفیلیهائی نمیشد که به طریق مذکور در دستگاه گوارش وارد میشوند بلکه سخن از مسمومیتهای شیمیائی است

که اخیرا با سمپاشی هائی که برای حفاظت نباتات از آفات و حشرات صورت میگیرد بوجود می آید هر چند با رعایت دو دستور کوچک اسلامی امکان چنین مسمومیتی نیست (فاسد نخوردن - شستن و خوردن که به زودی خواهیم گفت).

مبارزه ای که اخیرا به وسیله ترکیبات شیمیائی بر علیه آفات و حشرات زیان آور نباتات شروع شده روز به روز مهمتر میشود و اگر تا چند سال قبل منحصر به ارسنیک و نیکوتین و روغنهای معدنی بود هم اکنون صدها نوع آن در معرض فروش میباشد.

ترکیبات شیمیائی مذکور سعی میشود خواص چندی داشته باشد که از همه مهمتر بی خطر بودن سم برای انسان و دام در شرایط سمپاشی میباشد و بعد عبارتست از: اثر قطعی سم روی آفت یا حشره - باقی نماندن اثر سم در خاک - حشرات مفید مانند زنبور عسل و ... را ضرر نرساند - بو و طعم میوه و سبزی را تغییر ندهد - عوامل جوی اثرش را از بین نبرد - بر روی چندین گونه حشره مؤثر گردد - بر مراحل گوناگون تخم و لار و بالغ حشره اثر کند - محیط اسید یا قلیای آنها را تجزیه نسازد.

در ۱۸۳۹ د.د.ت کشف شد که تقریبا مزایای مذکور را داشت و مسمومیت آن در انسان بسیار کم بوده و اگر با محلولهای روغنی یا نفتی خورده شود کشنده خواهد بود (۱۵۰ میلی گرم در یک کیلو کشنده است) و در برخی که با نفت سرو کار دارند اگر به د. د. ت نزدیک شوند حساسیت پوستی نشان میدهند.

بیمار مسموم از د. د. ت علائم: گلودرد - تهوع - درد مفاصل - عصبانیت - سردرد - لرزهای خفیف داشته و از عوارض آن

یرقان است.

فسفر دوزنگ که برای دفع آب دزدک بکار میبرند و مسمومیت شدیدی میدهد.

پارایتون که در ۱۹۴۴ کشف شد و بسیار مشهور گردید و برای انسان و دام سمیت زیادی دارد. (۵-۱۵ میلی گرم برای هر کیلو گرم بدن). از راه پوست نیز مسمومیت ایجاد مینماید.

سرگیجه و تهوع در حالات خفیف و قی و اسهال در موارد شدید علاوه میشود. اختلال دستگاه عصبی و حواس و عرق سرد و میوزیس و در مراحل مسمومیت تورم ریه ها پیش می آید.

همه علائمی را که پس از مسمومیت با ترکیبات فسفوری به طور کلی پیش می آید عبارتند از: ریزش اشک چشم- تار شدن دید- جریان غیر عادی بزاق - سردرد- سرگیجه- عرق ریزی- زیاد شدن ضربان قلب- استفراغ و اسهال- لرزش دستها- ضعف عضلات خیز حاد یا تورم ریه- زیادی فشار خون- تشنج شدید و اغماء که علائم ۲-۶ ساعت پس از ورود سم ظاهر شده و ضربان نبض و فشار خون پائین آمده و با شدت حال بیمار هر دو به سرعت بالا میروند (پارایتون روی ترکیبات فسفوری کشف شده است).

لیندین یا لیندان که مسمومیت آن از د.د.ت کمتر بوده و در بدن متراکم نشده به سرعت دفع میگردد و در اثر مسمومیت تحریک شدید سیستم مرکزی اعصاب و بالا رفتن فشارخون تشنج ظاهر میگردد.

و ترکیبات شیمیائی مسموم کننده دیگر ...



ص: ۲۷۹

رساله ذهبیه: تغذیه تطبیقی

اشاره



رساله ذهبیه قرن سوم هجری آغاز شده بود. دوران طلایی خلافت عباسیان بود و عبداللخ این هارون «مأمون بالله» خلیفه مقتدر زمان و امام ابوالحسن علی بن موسی الرضا صلوات الله علیه ولیعهد کشوری که امروز مبدل به بیش از ده کشور شده است.

مأمون خود دانشمند بود و شرکت در مجالس بحث و محافل علمی را دوست میداشت. هم اکنون در شهر نیشابور است. و مجلسی در حضور حضرت رضا تشکیل داد که در آن اعظم دانشمندان وقت شرکت داشتند که چند نفر مشهورترند: یوحنا ابن ماسویه طبیب معروف، جبرئیل ابن بختیشوع طبیب معروف که آل بختیشوع ریاست دانشکده پزشکی اهواز را سالیان درازی به عهده داشتند صالح ابن سلهمه مبتدی (هندی) فیلسوف معروف و ... امروز سخن از بدن انسان و بحثهای طبی و بهداشتی بود و افتتاح مجلس به وسیله مأمون خلیفه صورت گرفت تا آنجا که پرسید چه باید کرد تا عمری دراز و با آسایش داشت؟ هر چه خلیفه میگفت طبق معمول همیشگی و همه جائی (به جز در کشورهای پیشرفته) اطرافیان همه را تصدیق و تحسین میکردند و حضرت رضا ساکت بود که ناگهان خلیف گفت: ای ابوالحسن تو در این بحث سخنی بگویی.

آنچه حضرت در پاسخ خلفه بیان فرمود به اسناد گوناگون در کتابهای اخبار و روایات آورده شده و از جمله موسی ابن علی ابن جابر سلامی از استادش سدیدالدین یحیی ابن محمد ابن علیان خازن گوید که ابو محمد حسن ابن جمهور از پدرش نقل کرد (پدرش اکثر اوقات و از جمله مدینه تا خراسان در خدمت حضرت رضا بود) که مأمون دانشمندانی را جمع کرد و حضرت رضا نیز تشریف داشت که سخن از نفع و ضرر غذاها و علل و اسباب بیماریها پیش آمد و حضرت رساکت بود مأمون گفت: ای ابوالحسن تو در این بحث سخن بگویی امام فرمود: تجربیاتی با گذشت زمان به اضافه آن چه از گذشتگان دارم که نباید آنرا متروک گذاشت و نادمه گرفت و ناگهان جرکت مأمون از نیشابور به بلخ فوریت یافت و حرکت کرد و از بلخ نامه ای به حضرت نوشت: فصلی از آنچه مورد احتیاج بوده و از تجربه درست و آزمایش نیکو بدست آمده برای او (خلیفه) بنویسد. امام تقاضایش را پذیرفت و چند برگه مرقوم فرمود و چون فوق العاده جلب نظر مأمون کرد مأمون دستور داد با آب طلا (ذهب) بنویسند و به همین مناسبت به رساله ذهبیه یا مذهبیه معروف گردید.

نامه ای اعجاز انگیز

در بین ما هنوز کسانی هستند که ساعت غروب کوک دارن (یعنی ساعت ۱۲ ما که ظهر است آنها غروبشان مبدء میباشد) در صورتیکه ساعت غروب کوک غلط بوده و خودشان میدانند هر چند روز یک مرتبه باید به افق بنگرند و ساعت را مطابق کنند (زیرا نصفی از شب و نیمه ای از روز روی هم رفته ۱۲ ساعت است و روز و

شب در تغییر) و باز کسانی که در نامه هایشان فقط تاریخ ماههای قمری را ذکر میکنند در حالیکه سال شمسی هم مبدء تاریخی اش هجرت نبوی گرامی بوده و تاریخ تقویمی ایران یکی از بهترین و صحیح ترین تقویمهای دنیا است (متأسفانه در اغلب کشورها اسلامی بعلت اینکه ماههای قمری کوتاهتر بوده و پرداخت هزینه دولت به کارمندان در برابر کمتر از ۳۰ روز به ضرر خزانة است سالهای مسیحی انتخاب شده و خوشبختانه ایران مسلمان این گرفتاری را ندارد) ولی مسلمان ایرانی راه بهتری را انتخاب کرده هر ماه قمری که ماه شمسی را تحت الشعاع قرار دهد از آن صحبت میکند مثلاً ماه رمضان و دیمه باشد همیشه سخن از رمضان است ولی ماه جمادی الثانی باشد و فروردین صحبت از فروردین خواهد داشت ولی امام علیه السلام ماوراء این سخنان فکر میکند و تمام وجوه قضیه را منظور میدارد چنانچه تقسیم بندی غذائی را حضرت در برابر ماههای سال شمسی قرار داد و حال آنکه علائق مذهبی اغلب به ماههای قمری است (ماه روزه رمضان ماه حج ذی الحجه ماه ...) و ما میدانیم رژیمهای غذائی بر قاعده ای قرار دارد که بر حسب ممالک، مناطق، نژادها، مشغله هاسا، بعضی از افراد و بعضی از طوائف میتوانند گوشتخواری کنند یا برخی گیاهخوارند برخی میوه خام میخورند، کارگران، ورزشکاران رژیم مخصوص ذاند و پایه و اساس همه بر ماهای شمسی است و با عنوان درشت تر غذای فصلی درست است نه غذائی که یکسال ماهش در سرما قرار گیرد و زمانی دیگر در گرما و زنده باد اسلام که امساک مسلمانان را در گذش می اندازد و

ماه‌های قمری را بر او معرفی مینماید تا از چیزی محروم نماند (۱) و زمان غذا او را پایدار می‌خواهد و ماه‌های شمسی را نشان میدهد تا همه چیزی بخورد.

## ناسازگاری غذایی

ناسازگاری (Incompabilite) و تعبیراتی که از لغت ناسازگاری غذایی میشود در واقع مخصوص یک موضوع نیست بلکه بسیاری کیفیات که در زمره ناسازگاری توصیف میشود با کلمات آلرژیک و آنا فیلاکسی قابل وصف و شرح است اما به مواردی نیز ناسازگاری که بر اساس بعضی حالات و تضادهای غذایی چه مؤثر بر ارگانسیم و چه مؤثر بر مواد خوراکی دیگر بر میخوریم. با اطمینان نمیتوان آنچه را که مردم ناسازگار میدانند یا با خوراکی دیگر نمیسازد در حقیقت ناسازگار دانست و ناسازگاری جنبه های مختلف زیر را دارد: ۱- ناسازگاریهای ساختمانی (کنستیتو-سیونل) که مکانسیم پیدایش اینگونه ناسازگاریها با کیفیت فیزیولوژی ارگانها و وابستگان آنها (آنزیمها، هورمونها، ...) ارتباط دارد و امروز به عدم تحمل مادرزادی (ایدئوسنگرازی) توجه میشود و ناسازگاریهای ساختمانی یا به جهت فقدان یا کاهش فعالیت برخی آنزیمهای گوارشی اس که در کودکان و بزرگسالان نمونه آن در ناسازگاری با شیر دیده میشود که آنزیم لاکتاز که باید لاکتوز را به گلوکز و گالاکتوز تجزیه نماید در ترشحات گوارشی روده و لوزالمعده یا به قدر کافی وجود

---

۱- در جلد سوم شرح داده شد که چرا روزه در گردش است.

ندارد یا مادر زادی ابدا موجود نیست، در این صورت لاکتوز بدون تحلیل دفع می‌گردد و در حین سر به طرف دفع امکان دارد میکروبهای کلی فرم یا ... سبب تخمیر و ایجاد گاز و در نتیجه تحریک مخاط و سرانجام اسهال و دل پیچش بوجود آورند (عدم تحمل مشابه بالا را در مورد مالتوز کمتر می‌بینیم زیرا چهار قسم آنزیم هیدرولیز کننده مالتوز با درجات فعالیت متفاوت در ترشحات هاضمه ای وجود دارد لذا به علت تأثیر آنزیمهای ایلاز بر مواد نشاسته ای عدم تحملی دیده نمیشود- در مورد ساکارز وضع چنین نیست).

یک وجه عدم تحمل دیگر در بیماری سلیاک (اسپروی کودکان) به علت حساسیت خاصی نسبت به گلیادین دیده میشود (گلیادین و گلوتنین پس از مرطوب شدن مجموعاً گلوتن را درست مینمایند. مورد دیگر در مبتلایان به فاویسم (باقلا زاله) که به صورت عارضه همولیتیک ظاهر می‌شود عدم تحمل دیده میشود که کمبود یا فقدان آنزیم گلوکز ۶ فسفات دزیدروژ ناز در گلبولهای قرمز در پیدایش زمینه خاص ابتلا به فاویسم دخالت دارد (البته کمبود آنزیم مذکور PDH۶G در برابر داروهای ضد مالاریا چون پریماکین، پلاسموکین، ... گزارش شده است که به صورت همولیز گلبولهای سرخ مانند فاویسم پدیدار میگردد).

نا گفته نماند برخی ناسازگاریهای ساختمانی مذکور قابل ترمیم هستند مثلاً عدم تحمل افراد به شیر است که در هر صورت ارگانسیم سعی میکند با آنچه در دسترسش قرار میگیرد تطابق کند (اصل مسلم تکامل یعنی تطابق موجود زنده با شرایط محیطی و طبیعی) و در مواردیکه شیر مصرف نمیشوند و آنزیم لاکتاز طبعاً مورد استفاده

قرار نمیگیرد (در ماست و پنیر لاکتوز تخمیر یافته و مبدل به اسید لاکتیک شده است) میانش کاهش می یابد اما اگر به تدریج شیر مصرف گردد دوباره آنزیم مربوطه در جهت تکافو روبه افزایش میرود. (اگر سگها زمانی از گوشت و استخوان تغذیه میکردند و آمیلاز ناچیز و غیر قابل توجهی در ارگانیسمشان وجود داشت ضرورت همزیستی با انسان و استفاده از نان سبب افزایش ترشح امیلاز در بدنشان گردید).

ناسازگاریهای ساختمانی وجوه دیگری نیز دارد: مردم شهر از آرد سفید و بدون سبوس بیشتر استفاده مینمایند و اگر ناگهان نان سیاه و سبوسدار مصرف نمایند عوارض گوارشی خواهند یافت و کلیت به وجود خواهد آمد و به طور کلی امکان سازگاری با یک غذای ناسازگار تدریج خوردن است و بنابر عقیده بعضی این متد یکی از شیوه های درمان حساسیتهاست.

۲- ناسازگاریهای اکتسابی: فون پیر که اولین کسی بود که لغت التردراکسیون ((Altered Reaction به معنی واکنش تغییر یافته را در این مورد بکار بده و وی منظورش تغییرات حساسیت پوست نسبت به توبر کولین بود ولی امروز بررسی سری اختلافات ناشی از افزایش حساسیت تحت عنوان آلرژی میباشد که متأسفانه هر ارضه ناشناخته ای هم سعی میشود به حساب آلرژی مورد بحث قرار گیرد و چون این فرمول کلی است که به سهولت بتوان مشکل ناشناخته ای را بناشناخته دیگر نسبت داد بیشتر ناسازگاریها را مردم به کلمه آلرژی حل شده میدانند ولی در عین حال شواهدی در دست است که تأیید میکند تظاهرات الرژیک مربوطه به آزاد شدن موضعی

بعضی مواد (که هیستامین یکی از آنهاست) می‌باشد این مواد در اثر برخورد آلرژن (در واقع آنتی ژن) و آنتی کری است که قبلاً در داخل یا روی سلول حساس شده پوست و مخاطات به وجود می‌آیند و استفاده از آنتی هیستامین‌ها در درمان شناسی توجه به همین هیستامین است.

موضوع ارثی بودن پیدایش آلرژی امروز قویاً طرفدار دارد و تأثیر عوامل روانی را در قبول این ناسازگاری نیز به تجربه نشان داده‌اند.

آلرژی ممکن است به مرور کاهش یابد و از بین برود و امکان اینکه چرا در سنین بالا مبتلایان به فاویسم کاهش کلی می‌باشند بدین طریق شاید قابل توجه باشد (آمار بهداری گیلان در ۱۳۴۱ نشان داد ۵۸/۹۴ درصد اطفال کمتر از ۱۰ سال و ۴۲/۵ بزرگتر بودند) در تحت عنوان آلرژی گروه بندی مواد غذایی ممکن نیست گرچه بیشتر تحت یک عامل پروتئیدیک در آلرژها دخالت دارد ولی به طور کلی برای آلرژی زائی مواد مختلف نمیتوان حدی تصور کرد. و ذکر این مطلب به جاست که تا زمانی به ایدئوسنکرازی اطمینان نداریم نمیتوانیم نام آلرژی را از اینگونه ناسازگاریها حذف کنیم.

۳- اشکال دیگر ناسازگاریها را تحت عنوان تضاد: **Antagonisme** مورد بحث قرار میدهم که در چهار حالت از آنها بحث شده است: اول تضادهای شیمی فیزیکی که مصرف دو دارو یا دو غذا با یکدیگر سبب تغییر یک کیفیت فیزیوشیمیائی گردد (مثلاً مخلوط آنتی پیرین و سالیسیلات دو سود که حالت خمیری

بوجود می آورد) و خربزه و عسل که موجب سفتی خربزه می‌گردد و علت آنرا در جلد قبل بحث از خربزه بیان داشتم.

حالت دوم تضادهای شیمیائی است که در نتیجه رسوبی (مانند رسوب الكالوئیدها با تانن) یا ترکیباتی ایجاد گردد (ید و پر منگنات) یا ماده سمی به وجود آید مثلاً در بسیاری از انواع لوبیا حتی لوبیای معمول ضمن طبخ ایجاد خطر میشود که در جلد قبل بحث از لوبیا چگونگی آن شرح داده شد. فرضاً اگر فسفر به وضعی ضمن تغذیه مصرف شده باشد اگر با غذا روغن نیز مصرف گردد چون روغن سبب انحلال فسفر می‌گردد و جذب آنرا افزایش میدهد مسمومیت عارض میشود حال شاید بتوانیم درباره وجود یک ماده سمی در یک ماده غذایی به صورت غیر قابل جذب و دخالت یک ماده غذایی دیگر در جهت انحلال آن و یا تجزیه و قابل جذب ساختن آن به همین قیاس ناسازگاری را قابل ذکر بدانیم موضوع امکان ایجاد ناسازگاری شیمیائی در داروها به هر شکل که باشد از قدیم مورد توجه علماء طب بوده است کما اینکه در کتاب الاغراض الطبیه و نیز کتاب ذخیره خوارزمشاهی (هر دو از تألیفات اسماعیل جرجانی است) و کتاب خلاصه الحکمه (تألیف میر محمد حسین عقیلی علوی صاحب کتاب مخزن الادویه) از علماء پیشین نقل کرده اند که توصیه شده است تا حد امکان فقط از یک دارو درمان استفاده شود مگر در موارد خاص و قریب به این مضمون را صاحب کتاب مطرح الانظار فی مطایب اطباء الاعصار (که در واقع کتاب تاریخ طب است) نیز از حکماء پیشین نقل کرده است.

حالت سوم تضادهای فیزیولوژیک: ممکن است دو دارو یا



دو ماده غذایی اثرات دینامیک متضادی در ارگانسیم به جای بگذارند (مانند مصرف داروهای محرک سمپاتیک و فالج آن مانند آدرنالین و یوهمبین و ...) این کیفیت را نمیتوان در مورد مواد غذایی تحت عنوان ناسازگاری مورد بحث قرار داد زیرا در واقع هر کیفیتی که از غذایی در جهت تحریک عصبی و یا دینامیسم خاصی خارج از رویه فیزیولوژیک گردد غیر طبیعی و مضر است پس اگر دو غذا هر یک با اثر متضاد دینامیک یا اثر تحریکی یکدیگر را خنثی کنند در واقع حفظ تعادل شده است در طب قدیم با اعتقاد به امزجه و با اعتقاد به گرمی و سردی غذاها (که امروزه گرمی و سردی و اعتدال مزاج را هر دانشمندی به نحوی توجیه کرده یکی وجود فلزات را در غذا باعث گرمی و شبه فلزات را سردی - دیگری کلسیم و وجود و عدمش یا دیگری ویتامینهای گروه B را گرم و C و ... را سرد و یکی گلوکز را و ... و از همه مهمتر که طرفداران زیادی دارد اینگونه توجیه مینمایند که افزایش یا کاهش یا اعتدال متابولیسم با زال با گرمی و سردی و اعتدال خواناست و اعتدال غذاها را با تأثیر در متابولیسم و اثر بر سیستم نورواندکراین و تأثیر بر سلسله اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک (به طور مجزا) میتوان توجیه نمود) توصیه شده است که غذاهای سرد را با گرم و بالعکس صرف کنند تا اعتدال حاصل شود و نیز صاحبان مزاج سرد از غذاهای گرم و صاحبان مزاجهای گرم از غذای سرد استفاده کنند (و با توجه به تقسیمات ۱۳ گانه امزجه، صاحبان مزاجهای مختلف غذایی در جهت گرایش وضعیت و حالت آنها به اعتدال مصرف نمایند).

حالت چهارم تضادهای متابولیک: که ماده ای به علت شباهت ساختمانی یا برخی خصوصیات دیگر، اثرات متضادی با یک ماده مورد نیاز ارگانسیم داشته باشد نمونه ای از این گونه تضادها را در مورد دیکومارول و ویتامین K در ارگانسیم (و یا رقابت سولفا میدهد با اسید پاراآمینو بنزوئیک به علت شباهت ساختمانی و باکتریو استاتیک سولفا میدها) تضاد متابولیک ممکن است دارای جنبه های دیگر باشد مثلاً رقابت در جذب، اختلال در جذب و ... چنانکه در جذب کلسیم وجود منیزیوم و پتاسیم به مقدار زیاد ایجاد اختلال مینماید به عکس کلسیم نیز سبب نامحلول شدن کلسیم (ایجاد صابون کلسیم) و در نتیجه عدم جذب آن گردند لذا میتوان قبول کرد که غذاهای چرب با غذاهای حاوی کلسیم ناسازگارند شاید به همین جهت است که توصیه میشود قرصهای کلسیم را با غذا صرف نباید کرد.

### غذاهای ناسازگار با یکدیگر

آیا غذاهائی که ذیلاً ذکر میشود واقعا با یکدیگر به قسمی ناسازگارند؟ حقیقت این است که اسن مطلب به احتمال قوی کلیت تام ندارد، زیرا این قسمت را از کتاب مخزن الادویه که در واقع دائره المعارف پزشکی قدیم ایران است نقل میکنم هر چند در آن خطاهای آشکار مشاهده میشود مثلاً جوشانده یا صلایه شده پوست برنج راحتی به مقدار یک مثقال سم مهلک میداند در حالیکه سرشار

از ویتامینهای گروه B به خصوص تیامین است به علاوه با این مقدار هم هیچگونه هیپرویتامینوزی مشاهده نمیشود باری مخزن الادویه که خود غذاها را به لطیف و کثیف و صالح الکیموس و ردی الکیموس و ... تقسیم میکند در فصل هشتم چنین نگاشته است «... و از اجتماع طعام لطیف و شیرین یا شیرینی بالای طعام کثیف مانند خربزه بالای گوشت لطیف و کثیف و همچنین سریع الهضم صالح الکیموس بالای بطبیء الهضم ردی الکیموس و یا شیرینی و امثال اینها [خود داری کند] زیرا که طبیعت غذای لطیف شیرین سریع الهضم را به زودی استحاله میدهد و هضم مینماید و باقی میماند مخالف آنها و باعث گرانی و مرض میگردد...» و باز در همان فصل مینویسد «... و همچنین جمع نماید میان دو طعام که هر دو کرم و یا هر دو سرد بالفعل و یا بالقوه و یا هر دو لزج و یا هر دو نفاخ و یا هر دو قابض و یا هر دو مرخی باشند و از خوردن سرکه بعد از برنج و از ماست با ترب و ماهی و یا بعد از ترب و ماهی و از گوشت مرغ یا ماست و ماهی و بالعکس و از شیر یا گوشت مرغ و از شیر با ماهی و از انار با هر یسه (حلیم) و از انگور با کله گوسفند و از سرکه با عدس و یا ماش و از خربزه با عسل و مویز با عسل و خربزه با انبه و امثال اینها و از آب گرم بعد از طعام شور و آب سرد بعد از میوه خصوصاً میوه تر و حلوا و طعام گرم و شیرین بعد از خواب و جماع و حمام و هر حرکت مفراط و مضعف و ریاضت بسیار و در بین خواب و در خلأ معدده یعنی ناشتا و در حمام...» جالب آنکه بر خلاف عقیده مردم که خوردن سرکه با ماست و شیر را موجب ناسازگاری میدانند مخزن الادویه چنین نگفته است.

البته ناسازگاری سرکه با ماست و شیر یک موضوع واهی است و عملاً نیز بی اساس بودن آن ثابت شده است (علت ایجاد ماست، ایجاد اسیدیته حاصله از تخمیر لاکتوز و تولید اسید لاکتیک است و نه تنها اسید لاکتیک سبب انعقاد کازئین میشود بلکه هر اسید دیگر چنین کاری را میتواند بنماید و انگهی پروتئین منعقد شده بهتر از پروتئین غیر منعقد شده هضم میگردد عملاً نیز اسیدیته سبب تشدید فعالیت پپسین میگردد، البته شاید بتوان فقط اثر نامحلول ساختن بعضی املاح را توسط ترشی ها ضمن بیان ناسازگاری قبول کرد ولی به نظر نمیرسد چنین تعبیری در مورد ماست و سرکه قابل قبول باشد) مخزن الادیوه همچنین در همان فصل مینویسد: [سازگاری] «... و مستحسن است جمع میان اطعمه و میوه هائیکه بعضی از آنها اصلاح بعض دیگر نمایند مانند طعام شیرین با طعام ترش و چرب با شور و تیز و...» در آثار قدما در کتب مفردات طبی بسیار به این نکته برمیخوریم که ضمن شرح یک ماده دارویی یا غذایی به زیان آن نیز اشاره کرده و غذا یا داروی دیگری را به عنوان مصلح آن ذکر کرده اند و البته در اینجا در واقع از یک کیفیت تضار در جهت تعدیل و تخفیف دینامیسم غذا یا دارو استفاده شده است (مطالب علمی اخیر اقتباس از نوشته آقای محمد مهدی اصفهانی فارغ التحصیل دانشمند انستیتو تغذیه بود و همچنین مطالب مربوط به مسئله مورد بحث در زیر).

پزشکان جدید در مورد ناسازگاری نظری مانند اطباء قدیم ندارند بلکه ناسازگاری را بیشتر به آلرژی اطلاق میکنند در حالی که منظور قدما بیشتر عدم سازی دو یا چند ماده غذایی با یکدیگر بوده است در اینجا لازم است به موضوع امزجه و ارتباط آن

با ناسازگاری در طب قدیم اشاره شود زیرا اصولاً در هر یک از ۱۳ مزاج موجود کیفیات متفاوتی است که ایجاب میکند نوع درمان برای هر فرد به نحو خاصی صورت گیرد چنانچه این موضوع در کتاب راز درمان نوشته مرحوم دکتر عبدالله احمدیه در باب معالجه سفلیس به خوبی دیده میشود.

بدیهی است در چهار مزاج اصلی هر درمان یا رژیم غذایی باید به نحوی صورت گیرد که از غلبه خلط مورد نظر جلوگیری نماید به نظر میرسد که طبیعت اغذیه مورد مصرف باید خلاف طبیعت فرد باشد در صورتیکه در همان جهت تغذیه صورت گیرد پدیده خاصی که ناشی از غلبه یکی از اخلاط اربعه است ایجاد میگردد که به همان ناسازگاری تعبیر میگردد نمونه ای از این ناسازگاریها در افراد گرم مزاج (کسانیکه متابولیسم بازال مافوق طبیعی دارند) با مصرف زیاد مواد کالری زا به صورت عوارض جلدی بروز میکند یا مصرف بادنجان در افراد سوداوی مزاج عوارضی ایجاد میکند که امروزه به آلرژی تفسیر و تعبیر میگردد قاعدتاً باید بتوان بسیاری از اینگونه ناسازگاریهای مذکور در طب را با لغت امروزی آلرژی بیان نمود ولی این موضوع در همه حال قابل تفسیر نیست زیرا تقریباً بعضی از ناسازگاریها را در همه حال قابل تفسیر نیست زیرا تقریباً بعضی از ناسازگاریها را در همه افراد میتوان ملاحظه نمود (در این صورت آنرا ممکن است مسمومیت خواند ولی چون مربوط به یک غذای مفرد نیست این لغت مسمومیت چندان قابل قبول نخواهد بود) مثلاً موضوع خربزه و عسل را گرچه اطباء جدید اکثراً بی اساس میدانند ولی هرگز خود حاضر به مصرف آن نمیشدند و در عوض برای آن گفتارهایی حاکی از ایجاد دل دردهای شدید در

دست است آنچه که در مورد این عارضه می‌توان بیان کرد این است که عسل به علت ساختمان شیمیائی خاص خود وقتی با خربزه تماس پیدا میکند ایجاد یک جسم سخت مینماید که مانع نفوذ عصیر معدی و روده ای گردیده وجود اسن قطعات که اغلب درست جویده نشده در دستگاه گوارش و تماس آن با مخاط حساس عوارض ذکر شده را تولید مینماید.

یکی دیگر از طرق بیان کیفیت ناسازگاری اغذیه همان است که در مورد داروها در فارماکودینامی بحث میکنند بدین ترتیب که دو دارو ممکن است اثر تخریبی بر یکدیگر داشته باشند بیان این مطلب در مورد خوراکیها نیز با ذکر ایجاد مواد خاص و ناشناخته و مشکوک با اثرات نامطلوب و همچنین تغییرات فیزیکی و نیز جلوگیری از نفوذ و اثر عصیر معدی و گوارشی غده و روده قابل تفسیر است.

اگر موضوع ناسازگاری مواد غذائی را از جنبه یک ماده خاص و مجرد بررسی نمائیم باید بیشتر به آلرژی و سمیت قائل شوم مثلاً موضوع باقلای خام را در افرادی که به کمبود یا فقدان آنزیم گلوکز ۶ فسفات دزهدروزناز (G۶P.D.H) و ایجاد بیماری فاویسم توأم با همولیز خون را میتوان به عنوان یک عارضه توکسوالرژیک ذکر نمود که موضوع سمیت آن مربوط به بالکالوئیدهای ویسین ، ویسیلین و ... و آلرژیک آن مربوط به کیفیت خاص بدنی (فقدان آنزیم G۶.P.D.H) است.

اما در طب قدیم نمیتوان این موضوع را به ناسازگاری واقعی تعبیر کرد بلکه در آنصورت آنرا باید یک عارضه سمی دانست.

در مرحله دوم که یک ماده غذایی به تنهایی مصرف نمیشود بلکه با ماده یا مواد دیگری مصرف میگردد و فصل ناسازگاری اغذیه در طب قدیم در این مرحله بررسی میشود. در حال باید به ناسازگاری خربزه و عسل اشاره کنیم اما شواهد زیادی خلاف موضوعات مورد بحث اطباء قدیم موجود است مثلاً ترشی و ماست که سبب کک مک میشود بی اساس است.

مسئله سازگاری و ناسازگاری اغذیه مبحث بسیار مهمی در طب قدیم است که در موارد داروها نیز عیناً معمول میدارند اصولاً کلیه کتب مفردات پزشکی در موضوع بحث و بررسی یک ماده غذایی یا دارویی بخ ک.ض.ع هتک سترش آن با برخی موارد اشاره میکند و ماده ئی که در صورت صدمه دیدن از مصرف آن ماده احیاناً عارض شخص میشود به نام «مصلح» ذکر مینماید.

نمونه جامعی از این کتاب معروف مخزن الادویه است که به نحو کامل به ناسازگاری اغذیه اشاره کرده است. در طب جدید نیز این مسئله از جنبه دارویی مورد بررسی قرار میگردد و نمونه آن کتاب گیاهان دارویی آقای دکتر زرگری است که به ناسازگاری مواد موجود در گیاهان با بعضی داروها و مواد دیگر اشاره کرده است.

یکی از مراحل اصلی طب قدیم دانستن همین مسئله است رازی نیز در این زمینه نصایحی دارد و نویسنده مخزن الادویه و محمد حسین خان عقیلی علوی در کتاب خلاصه الحکمه میگوید درمان را از اول با یک ماده شروع کنید و بعد اگر به ثمر نرسید با دو تا و ... و این از آن جهت است که چه بسیار موضوع عدم سازش

ناشناخته مانده باشد. اسمعیل جرجانی نیز در کتاب الاغراض الطیبه و ذخیره خوارزمشاهی هیمن مسئله را به همین شکل بیان کرده است.

ناسازگاری یا عدم تحول (Intolerance) اشخاص عادی مقادیر متوسط داروها را از قبیل سالیسیلات دو سود و گنه گنه و آسپرین و غیره را به خوبی تحمل میکنند بی آنکه آثار ناشی از مسمومیت به این مواد را نشان بدهند حال اگر یک نفر مقادیر بسیار کم این داروها را تحمل نکند و آثار مسمومیت از خود بروز دهد گویند این بیمار در مقابل سالیسیلات دو سود یا یکی از داروهای دیگر عدم تحمل دارد یا سالیسیلات دو سود برای او ناسازگار است چنانکه ملاحظه میشود در مورد عدم تحمل آثاری که بیمار از خود بروز میدهد همان اثرات فیزیولوژیکی و فارماکودینامیک داروهاست و نه یک اثرات عجیب و غیر مشخص.

پاستور و لری رادو برای نشان دادن ناسازگاری اصطلاح هیپرارژی **Hyperegie** را بکار میبرد و میگوید هیپرارژی یک واکنش «کمی» است و میتوان گفت که هیپرارژی یک نوع مسمومیت است یعنی موادی که به مقادیر استعمال شده و معمولی در غالب اشخاص تولید آثاری نمیکند در این دسته مردم سبب بروز آثار سمی میگردند مثالی در مورد ناسازگاری میزنیم: دود سیگار را غالب مردم ولو اسنکه خود معتاد به سیگار هم نباشند به خوبی تحمل میکنند ولی بعضی از مردم نمیتوانند آنرا تحمل کنند و به مجرد استشمام آن آثاری از خود بروز میدهند که مربوط به اثر تحریکی دود سیگار است (ناسازگاری).



با انتخاب اغذیه سازگار در روی ترشحات معدی میتوان اعمال نفوذ نمود بدین معنی که اگر بخواهیم ترشحات معدی را کاملاً تشدید کنیم بایستی آلومین یا پروتئین را به شکل گوشت و ماهی وارد معده کنیم. اگر بخواهیم ترشحات را ملایم نمائیم آلومین را به صورت غلات یا حبوبات وارد معده نمود و بالاخره اگر بخواهیم ترشحات تحریک نشود آلومین را به شکل شیر یا تخم مرغ به بدن میرسانیم زیرا اصولاً اغذیه آلومین دار شامل سه دسته است: یکی آن دسته از مواد که به شدت ترشح معدی را تحریک میکند (گوشت ماهی). دیگر آن دسته اغذیه که به ندرت ترشح را تحریک میکند (غلات) و بالاخره آن دسته که اصلاً تحریک نمیکند (شیر، تخم مرغ) و بدین ترتیب نتیجه میشود که: ترشحات معدی تابعی از کیفیت و نوع غذائست که وارد معده میشود.

در طب **Incompatibiletey** یعنی عدم توافق ترکیبی بین مواد مختلف و بی اندازه مورد توجه میباشد و اصولاً موادی که جمعاً یک ماده مرکب را بوجود میآورند میبایستی دارای توافق کیفیت ترکیبی باشند و بطور کلی ماده مرکب و انفعالاتی سوای از واکنشهای عناصر متشکله آن ایجاد مینماید که خود نشانه موجودیت آن و توافق مواد ترکیبی آن است.

یک سری بیماری از غذاهای ناسازگار تولید میشود که میبایستی در درمان آنها غذای سازگار مخصوصی را مصرف نمود. مثلاً در کمبود ترشحات صفرای و اثنی عشر غذاهای سازگار بخصوصی توصیه میشود که چند نمونه آنرا ذیلاً بیان میکنم.

(۱) صبحانه: سلولز (گلابی پوست نکرده - سوپ کراک)

نهار: پروتئین نباتی - مواد نشاسته با املاح معدنی (املت با پنیر - سالاد عدس).

شام: انواع مواد نشاسته ای (آش سیب زمینی با ترشک قارچ با زعفران - تخم مرغ زده با نان شیرینی سبک).

(۲) صبحانه: سلولز (میوه فصل - نان و کره و چای)

نهار: پروتئین نباتی، املاح معدنی و نشاسته (رشته فرنگی با گوجه فرنگی، نخود فرنگی و پنیر).

شام: سوپ پیاز - زیره چلو - میوه پخته.

(۳) صبحانه: پرتقال، شیر و چای، نان کامل برشته با کره.

نهار: هویج سرخ کرده در کره - نان سیب زمینی با تخم مرغ - سر شیر.

شام: آش گندم سبز و زرده تخم مرغ - کدو تنبل کبابی با سرشیر، نان میوه (لواشک) با خلال پوست پرتقال.

نمونه های بالا- در واقع رژیم غذایی بیماران در یک وعده نبوده بلکه غذای سازگار آنها در سه وعده میباشد و همینطور غذاهای سازگاری که برای یبوست میتوان بیان نمود بطور مثال:

صبح: آلوو Sene، زرد آب ماست، نان کامل و کره.

نهار: اسکالپ گوساله، سالاد کاهو با سرکه، شیره و روغن پارافین، سیب زمینی تازه و کدو و کره - پنیر.

شام: آش آرد با سبوس، سرشیر، پرتقال، کرفس، گوجه فرنگی و آگار آگار.

## یک شگفتی دیگر از دستور امام

مطالب علمی نوشته شده که برخی از طب قدیم و برخی از بررسیهای جدید سرچشمه گرفته و نوشته شد برای این بود که در مقام مقایسه با آنچه امام فرمود برآمده سیزده قرن قبل را در نظر آوریم که توجهی به غذا جز برای سیر شدن نمیشد ولی امام نه تنها به تابستان و زمستان که در یکی مواد غذایی و کانی و ویتامین ها فراوان سات و در دیگری نیست عنایت فرموده بلکه به ناسازگاریهای غذایی از هر گونه توجه داشته است که به زودی خواهید تخواند ناگفته نماند که در نامه امام ابوالحسن علی بن موسی الرضا صلوات الله و سلامه علیه که موجب افتخار نیشابوریان است و میتوانند آن را جزو کتابهای منتشر شده از شهرشان محسوب دارند به یک دوره برنامه های پزشکی اشاره گردیده که شامل: آناتومی، فیزیولوژی، پاتولوژی، بهداشت میباشد که هر کدام را در جلد مربوطه خواهم آورد و قسمت غذایی و تغذیه اش را در اینجا به اختصار ذکر مینمایم البته همانگونه که تذکر داده شد تاریخ کتابت نامه ۲۰۱ هجری قمری است (به احتمال قوی مندرجات آن از دستبرد مصون مانده است)

در ابتدای نامه بحث از تشریح پاره ای اعضاء و اشاره به اعمال آنها است تا اینکه میفرماید:

بدن انسان همچون زمین حاصلخیز و پاکی است (۱) که

---

۱- برای ترجمه رساله ذهبیه از طب الرضا چاپ دوم که به کوشش آقای نصیر الدین تهرانی تهیه شده همچنین از طب و بهداشت ترجمه و اقتباس مرحوم جواد فاضل.

چون به آبادانیش پردازی و آبیاری کنی آنچنانکه نه در آب غرق شود و نه از عطش بسوزد همواره سرسبز و شاداب خواهد ماند و همیشه معمور و محصولا-تش مطلوب و فراوان و زراعتش پاکیزه خواهد گردید و در صورتیکه از آن غفلت بورزی و تعمیر رد حد اعتدال را فراموش کنی فسادش حتمی بوده از آن حتی سبزه ای نخواهد روئید.

بدن آدمی باید در سایه تدبیر و تعمیر به حیات خود ادامه دهد و در سایه خوردن و نوشیدن صحیح و منظم، صالح و سالم خواهد ماند و در نتیجه کارهایش نیز به صلاح و سلامت و صحت خواهد بود بنا بر این در آن چه موافق و مناسب معده و مزاج تو میباشد بیندیش و آنرا به میزان درستی برگزین و غذای خود قرار بده. بنا بر این تشخیص از آن چه به حالش سودمند است استفاده کند و به همان مواد سودمند ادامه دهد و نیروی خویش را از چنین تغذیه بدست آورد.

طبیعت انسان خود در تشخیص غذاهای موافق احساسی به جا دارد اگر آن غذاها که طبع را مطلوب است استفاده شود صحت و سلامت تأمین میباشد آنانکه از غذاهای سازگار استفاده میکنند باید رعایت حد اعتدال کنند و زیادتر از حد و یا کمتر از آن نخورند و کسیکه به مقدار لازم بخورد به مزاج خود خدمت کرده است و رعایت حد اعتدال سود بردن از غذاست.

درباره آب نیز به همین منوال است. خوردن و نوشیدن را تحت برنامه و انضباط قرار دهید: هنوز در خویشتن میلی به غذا احساس میشود دست از خوردن باز دارید که این خودداری بریا معده سودمند تر است و برای عقل پاکیزه تر و جهت جسم سبکتر.

در تابستان سرد بخور و در زمستان گرم را در دو فصل دیگر معتدل به مقدار توانائی و تحمل و رغبتی که داری.

غذا را به خوراکیهای سبک شروع نما آن هم به اندازه عادت و برحسب طاقت و نشاط روح. اما مقداری از زمان را که باید در خوردن رعایت کنی از این قرار است: در هر روز یک مرتبه هنگامی که هشت ساعت از روز بر آمده باشد یا در هر دو روز سه مرتبه یک مرتبه اول روز، یکبار آخر روز بار سوم در روز بعد هنگامیکه هشت ساعت از صبح گذشته باشد و در آنروز احتیاجی به غذای شام پیدا نخواهی کرد.

این دستور غذا همان ترتیبی است که جد بزرگوارم محمد به علی فرمان داد که یک روز وعده و روز دیگر دو وعده غذا بخورد و باید این وعده های غذا نیز به مقداری باشد که از اعتدال نگذرد، زیاده و نقصانی در آن نرود و در حالیکه هنوز اشتهایت باقی است دست از طعام بردار ... اکنون آنچه را که از تدبیر فصول دوره سال و ماههای رومی که هر فصلی جداگانه در آن اتفاق می افتد و شایان تذکر است با آنچه از خوردنیها و نوشیدنیها به تناسب آن مصرف میشود و چیزهاییکه باید از آن پرهیز کرد و چگونگی بهداشت از گفته های قدما برایت ذکر میکنم و سپس به گفتار پیشوایان دین در بیان صفت شراب حلال که بعد از طعام مصرف میشود برمیگردیم.

## شرح مختصرى از آنچه گذشت

... «و اعلم ان الجسد بمنزله الارض الطيبه متى تعوهدت بالعماره و السقى من حيث لا- يزداد فى الماء فتغرق و لا ينقض منه فتعطش دامت عمارتها و كثر ريعها و زكى زرعها و ان تغوفل عناه فسدت و لم ينبت العشب. فالجسد به هذه المنزله بالتدبير فى الاغذيه و الاشربه سصلح و سصح و تزكو العافيه فانظر ما يو افقك و يوافق معدتك و يقوى عله بدنك و يستمر به من الطعام فقدره لنفسك و اجعله غذائك و اعلم ان كل واحده من هذه الطبايع تحب ما يشاء كلها فاعتد ما يشا كل جسدك و من اخذ من الطعام زياده لم ينفعه و ضره و من اخذ بقدر لا- زياده عليه و لا نقص فى غذائه نفعه و كذلك الماء فسييله [و فى بعض النسخ: فاعتد] ان تأخذ من الطعام كفايتك فى ايامه [و فى نسخه: فكذلك بسيلك] و ارفع يديك منه و بك اليه بعض القرم و عندك اليه ميل فانه اصلح لمعدتك و لبدنك و ازكى لعقلك و اخف على جسمك.

كل البارد الصيف و الحار فى الشتاء و المعتدل فى الفصلين على قدر قوتك و شهوتك و ابدء فى اول الطعام باخف الاغذيه التى يفتدى بها بذلك بقدر عادتك و بحسب طاقتك و نشاطك. و زمانك الذى يجب ان يكون اكلك فى كل يوم عند ما يمضى من النهار ثمان ساعات اكله واحده او ثلاث اكلات فى يومين تفتدى باكرافى اول يوم ثم تتعشى فاذا كان فى اليوم الثانى فعند مضى ثمان ساعات من النهار اكلت اكله واحده و لم تحتج الى العشاء و كذا امر جدى محمد صلى الله عليه و آله عليا عليه السلام فى كل يوم و جبه و

فی غده و جتین و لیکن ذلک به قدر لا- یزید و لا- ینقص و ارفع یدیک من الطعام و انت تشتهیه ولیکن شرابک علی اثر طعامک من الشراب الصافی العتیق مما یحل شربه و الذی انا واصفه فیما بعد [فی بعض النسخ: انا واضعه فیما بعد] و نذکر الان ما ینبغی ذکره من تدبیر فصول السنه و شهورها الرومیه الواقعه فیها فی کل فصل علی حده و ما یتعمل من الاطعمه و الاشربه و ما یحتب منه و کیفیه حفظ الصحه من اقاویل القدماء و نعود الی قول الائمہ فی صفه الشراب الذی یحل شربه و یتعمل بعد الطعام»

در این قسمت از فرمایش حضرت به پاره ای مسائل علمی غذائی و تغذیه ای اشاره شد که در هشت جلد مربوط به آنها به قسمت اعظمشان اشاره گردیده و اهم آنها عبارتند از:

زیان پرخوری و سود انتخاب حد اعتدال که شرح داده شد. (۱)

قبل از غذا با یک خوراک سبکی (مثلاً سوپ خوردن) شروع گردد. (۲)

از آنچه بدن عادت کرده خورده شود و با آنچه عادت ندارد به طریق خاص شروع کند. (۳)

و چه بسا مطالب علمی که هنوز به آنها اشاره نشده و باید شرح داد:

هر کس صاحب بدن خود و برزگر آنست و مسئول انتخاب نوع تغذیه آن. بدن سالم با غذای سالم و عقل درست با بدن سالم مرتبط است. اشاره بسیار جالب به اینکه هر کس مزاجی دارد که

۱- جلد سوم به تفصیل.

۲- جلد سوم

۳- جلد چهارم

ممکن است به مزاجی دیگر و غذائی که دیگری انتخاب کرده سازگار نباشد و اینکه بشریت هنوز نتوانسته یک برنامه کلی و همگانی غذائی بنویسد که همه بتوانند از آن استفاده نمایند به علت مذکور است، در ضمن سخنان حضرت از بعضی مطالب تعریف های جالب فرموده است مثلاً گرسنگی را چنین تعریف میفرماید: آن شعور که به آدمی گزارش کفایت غذا را برای بدن اعلام میدارد احساس سیری است و شعور مخصوصی که وی را به سوی طعام دعوت کرده نیازش را به طعام بیدار میسازد و او را به فعالیت در طلب طعام و میدارد گرسنگی است. (البته خوانندگان به کلمه شعور و ارتباطش با مغز توجه دارند و ارتباط مغز و اعلام گرسنگی را میدانند).

قبل از ماهای رومی

گفتم اعجاز بزرگ انتخاب ماههائی است برای غذا خوردن که بعضی باور نمیدارند با بودن ماههائی که اسمشان در کتاب خدا قرآن است (رمضان، ذی الحجه، چهار ماه حرام و ...) حضرت ماههای دیگری را نام ببرد و اگر چنین نبود مورد ایراد بود زیرا تعیین برنامه غذائی برای مثلاً ماه حج که یکسال در وفور سرماست و سالی در شدت گرما از طرف کسی اعلام خواهد شد که وجوه مسئله را در نظر نگیرد و اگر عمر خیام قبل از حضرت رضا بود حضرتش ماههای فروردنی، اردیبهشت و ... اسفند را انتخاب میفرمود زیرا امروز تقویمی صحیح تر از تقویم ایرانیان وجود ندارد در عین حالی که تقویم مذهبی نیز بوده اساس و مبدأ را هجرت نبوی قرار داده به علائق توجه و عنایت ائمه اطهار را نسبت به ایرانیانی



که خود همیشه ارادت به آنان داشتند و هر چه از بنی عباس و بنی امیه به آنان ستم میشد تا آنجا که مهلب ابن ابی صفره فرماندار منتخب آنان برای قصاص قتل یکی از نوکرهای خود ده هزار ایرانی را کشت حضرت علی و یازده فرزندان گرامیش بین عرب و عجم هیچگونه اختلافی قائل نبوده و مدار و مدرک اختلاف را تقوی میدانستند تا آنجا که سلمان فارسی را مقامی بعد از خود محسوب میداشتند (در جلد هفتم بحثی شد که چرا در اشعار حتی مقدس ترین شعرا نام می و مغیچه و خرابات وارد شده است که در اینجا نظر کورت فریشلر آلمانی نویسنده کتاب امام حسین و ایران را باید افزود که میگوید: «محققین مغرب زمینی که در ادب ایران به خرابات حیرت کرده اند از علاقه شعرای عارف و گذشته ایران به خرابات حیرت کرده اند و از خود میپرسیده اند چرا آنها میخواستند در خرابات گوشه ای داشته باشند و همانجا به زندگی ادامه دهند تا بمیرند غافل از آنکه ظلم حکام طوری زندگی را بر مردم تنگ کرده بود که یک انسان وارسته که نمیخواست برده حاکم باشد اگر مایل به ادامه زندگی بود بایستی به کنج خرابات پناه برد» و من در اینجا به یک حقیقت بزرگ اشاره کنم: ایرانیان با آن همه رنج و ستم که سالیان دراز از دولتهای غیر اسلامی بنی امیه و بنی العباس کشیدند و هر ستم کشیده ای از اول میبایست هنگام آزادی و قدرت با حدت هر چه تمامتر علیه ستمگران قیام کند چون برای العین زمان حکومت علی علیه السلام را که یک حکومت اسلامی واقعی بود با مشاهده گسترش تأمین عدالت اجتماعی - فردی - اعتقادی

ایرانی به خوبی تشخیص داد که اسلام به ذات خود ندارد عیبی، هر عیبی پیدا کرد به وسله حکام مسلمان نما و ایادی و اطرافیان آنان بود و لذا امروز ایرانیان در پیشبرد معارف و احکام اسلامی و علاقه ورزی بدین مبین اگر در جهان اول نباشند در ردیف اولند. و چون سخن از درجات شد شرح مختصری از ملاقات دو روز پیش خود را با یکی از مردان فاضل شهر که علاقه خاصی به خواندن کتابهای مذهبی عربی به ویژه مصری دارد بیاورم که گفت: جلد ششم را هم تمام کردم.

با آنکه مصریها در بررسی مسائل اسلامی و پژوهشهای دینی بسیار جلوترند مطالب کتابهای شما (نویسنده) بدون شک در کتابهای مصری هم دیده نمیشود و من افزودم بدین علت است که ما ایرانیان متنعم به اخبار و احادیث آل محمد نیز هستیم که میتوانیم در آن اقیانوس علم نیز شنا کنیم و اگر چنین چیزی در دسترس آنان بود حق اسلام بیشتر ادا میشو.

#### ماههای رومی

مطالبی از ماهها گفته شد اما ماههای رومی: آذار ۳۱ روز، نisan ۳۰ روز، ایار ۳۱ روز، خزیران ۳۱ روز، تموز ۳۱ روز، آب ۳۱ روز، ایلول ۳۰ روز، تشرین اول ۳۱ روز، تشرین آخر ۳۰ روز، کانون اول ۳۱ روز، کانون آخر ۳۱ روز، شباط ۲۸ روز.

آذار در این سال ۱۳۴۹ با دهم اسفند شروع میگردد (سالهای دیگر نیز همین است یا با یک روز اختلاف).

اجازه فرمایند از اول متن عربی آنچه حضرت فرمود نوشته و سپس ترجمه و بحث مختصر از آن شروع گردد.

## ذکر فصول السنه

اما فصل الربيع فانه روح الزمان و اوله آذار و عدد ايامه ثلثون يوما (۱) و فيه يطلب الليل و النهار و تلين الارض و يذهبي سلطان البلغم و يهيج الدم و يستعمل فيه من الغذاء اللطيف و اللحوم و البيض النيمبرشت و يشرب الشراب بعد تعديله بالماء و يتقى فيه اكل البصل و الثوم و الحامض و يحمد فيه شرب المسهل و فيه الفصد و الحجامه.

فصل بهار روح زمانهاست و از ماه آذار آغاز ميشود که دورانش ۳۱ روز ميباشد در اين ماه شب و روز حالتی دل پذیر و دل انگیز بخود ميگيرد و زمین نرمش مييابد و دولت بلغم در مزاج آدمی درهم ميشکند خون به هيجان می آید.

در اين ماه غذائی که خورده ميشود بايد سبک و لطيف باشد از قبيل گوشت و تخم مرغ نیم برشت و شربتی را که وصفش خواهد آمد و به وسيله آب تعديل ميگردد. از خوردن سير و پياز و ترشی در اين ماه بايد پرهيز کرد. نوشيدن مسهل و عمل فصد و حجامت سود بسيار خواهد داشت.

بهار روح زمانهاست و شب و روز حالتی دلپذير دارد و زمین (با آغاز فعاليتهاي باکتریه و ویروسها و سبزیها در خاک) نرمش مييابد توضیحی لازم ندارد که توجه آن برای خوانندگان در حد کتابهای اولین دانشگاه آسان است اما بلغم را ميبرد و خون

---

۱- ممکن است بجای احدی و ثلثون اشتباه نقل شده باشد.

را به هیجان می‌آورد شاید اشاره به همان حالتی است که در آغاز تکوین و آفرینش تشریح به دنبال یکدیگر میبینیم و حضرت نیز به آن اشاره فرموده است تکوین را میبینیم با یک نمونه و وحدتی که خود نشانی از وحدت کلمه و در حقیقت زبان گویای توحید میباشد همه جا و همه چیز یکسان و یکنواخت در بهار رویش میدهد:

سبزیها رشد میکند. درختان شکوفه و برگ بیرون می‌آورد همه جا هر چه بنگریم زیاد شدن است و تکثیر و حتی سلولهای بدن حیوان و انسان فعالیت شدید تقسیماتی و رشدی آغاز میکند و حتی بسیاری از بیماران پوستی را که در این فصل با عود بیماری دست بگریانند و هر انسانی در این فصل بعلت شدت تقسیمات سلولی یا تغییر تابش اشعه کوسمیک کیهانی اظهار خستگی میکنند امام هم به دنبال تعریف از بهار که روحانیت و دل پذیری و نرمشی دارد به بهار بدن آدمی عنایت فرموده به در هم شکستن زمستان بدن (بلغم) و آغاز بهارش (هیجان خون) اشاره مینماید (و کدام تقسیمات سلول دور از تقسیمات شدید مغز استخوانها و ... و تهیه خون بوده و خواهد بود).

قبل از اینکه وارد اصل مطلب شوم ناگزیر به ذکر دو مطلب: اول اینکه چون اسنان همه چیز خوار است و بدون آنکه نوع مخصوصی از خوراک را انتخاب نماید از تمام انواع خوراکیها اعم از حیوانی و نباتی و معدنی بر حسب امکاناتش و بر حسب محیطی که در آن زندگی مینماید کم و بیش متناسب با فصول استفاده میکند بدین جهت مسئله تغذیه انسان موضوع بسیار مشکل و پیچیده ای است (۱)

---

۱- و به همین جهت هم نویسنده نمیتواند در این قسمت به شایستگی ادای مطلب نماید.

به طور کلی مواد خوراکی را که بشر بدست می آورد خوراک کامل نمیباشد بنابراین انسان تعادل غذائی خود را با مصرف متوالی چندین رقم خوراک که آنها را یا به وسیله غریزه مخصوص خود و یا بعداً به کمک اطلاعات علمی و تجربی و بهداشتی انتخاب و تعیین نموده است برآورده میسازد این نوع تغذیه بخصوص ایجاب مینماید هر قسم خوراک یا رژیم (قاعده) خوراکی را به وسیله خوراکهای ناکامل که بی نهایت زیاد و متنوع میباشد بر حسب فصول و امکانها با هم مخلوط نمود... (۱) در حیوانات مربوط به نژاد، نوع و جنس و قسمت‌های مختلف بدن و در گیاهان مربوط به زمینی که گیاه در آن میروید و کودهائیکه داده میشود و زمانی که درو میگردد و حتی کدام قسمت از گیاه به مصرف میرسد (برگ پشته گیاه و خارج آن است یا جوانه اش) زیرا برگهای خارج گیاه بیشتر قلیائی است و برگهای داخل روبه اسیدی میروند و جوانه ها کاملاً اسیدی میباشد (۲) و اینکه روش پخت چه باشد زیرا مقدار و نسبت مواد معدنی را تغییر میدهد مثلاً در صورتی که اول اجسام قلیائی را حل نمایند، حتی اگر یک تکه گوشت هم که اجسام اسیدی در آن بیشتر است در آب گوشت باشد) ممکن است آب گوشت قلیائی بدست آید (عمل جوشاندن، سفید کردن...) آری برای تهیه یک نان آب گوشت ملاحظه فرمائید چقدر باید دانا بود تا آنجا که اگر قبلاً نخود لویا بریزند و بعدها گوشت یا اول گوشت و بعدها خوب PH آبگوشت فرق میکند بدون جهت نیست که ذات

---

۱- صفحه ۱۳۰ انتشارات ۱۰۹۱ دانشگاه تهران.

۲- صفحه ۱۲۳ کتاب مذکور.

ذوالجلال میفرماید هفت آسمان و زمین را آفریدم و آنچه خارج از جنبه مادی و ظاهری در آفرینش خلق شد یعنی خلقت امر برای دانائی است (البته دانائی به قدرت ذات پروردگار) (سوره طلاق) به هر صورت در ماه بهار و ماه رویش و زمان شدت تقسیمات سلولی حضرت رضا به اسید بودن بدن بیشتر توجه فرموده خوردن گوشت و تخم مرغ را امر، و پیاز و سیر و ترشیجات که گیاهی است نهی میفرماید و انگهی زمان نیاز به پروتئین که پایه و اساس ساختمانهاست خوردن گوشت و تخم مرغ که از لحاظ مواد سفیده ای برترند و از این لحاظ که احتیاج به عناصر نوکلئین دارد که در تقسیمات سلولی زیاد به کار میروند و تخم مرغ نیز آنها را دارد حضرت آنها را سفارش فرمود.

### برخی مسائل غذائی فصلی

در تابستان تعریق زیاد و در نتیجه کلر بدن کاهش یافته و بالاخره اسید کلریدریک معده که وجود کلر برای ساختنش ضروری است نقصان مییابد و دیگر قدرت اولیه خود را نخواهد داشت که میکروبهای با غذا وارد شده به معده را نابود سازند از این رو همان گونه که در جلد سوم گفته شد لازم است مقداری نمک خام با غذا مصرف نمود و حتی برخی عقیده دارند در نقاط بسیار گرم ۱۰-۲۰ قطره اسید کلریدریک در یک استکان آب با هر وعده غذا باید مصرف نمود.

از کارهای لازم تابستان همانگونه که اسلام و بهداشت دستور میدهد لازم است میوهها را شست که اگر به وسیله کود میکروبی بر آنها

مانده یا زاسپاشی زهری باقی است برطرف گردد. در تابستان بعلت گرما بدن انسان به کالری کمتری محتاج است و لذا از چربی و گوشت باید کاست و از صرف اوره نیز پرهیز نمود و از خوردن گوشت فوق العاده مراقبت نمود زیرا در هوای گرم زود فاسد میشود.

ضرر خوردن الکل در هوای گرم بیشتر از زمستان است شب را حتما باید غذای سبکتری میل نمود و چه بهتر که طبق دستور اسلام چنانچه گفته شد (مخصوصا در جلد ۶) عمل گردد.

بدن آدمی تلاش میکند حرارت خود را حدود ۳۷ درجه نگهدارد و جنبندگان که چنین تلاشی دارند خون گرم یا هوموترم مینامند و جانداران بی مهره و ماهیها که خون سرد گویند تلاشی در جهت ثابت نگهداشتن درجه حرارت بدن خود نداشته باشند و کاهش گرما خود را تطبیق میدهند.

حرارت بدن آدمی حدود ساعت ۵ صبح و ۵ بعد از ظهر حداکثر است (به طور متوسط بین ۵/۳۶-۵/۳۷) که این اختلاف ناشی از فعالیت و مصرف انرژی و دفع اسید کربنیک در سراسر روز میباشد (کسانی که شب کارند درجه حرارت مذکور برایشان معکوس است) ناگفته نماند نوسانات مذکور درباره کسانی که از کولرو یخچال و پنکه و بخاری و گاز و شفاژ صرف نظر کرده اند صارق است و در غیر این صورت بدن نهد به احتراق مواد شیمیائی در بدن جهت ازدیاد کردن درجه حرارت متشبث خواهد شد نه به عوامل دیگری که احتراق به خرج میدهند و گرمی بدن را ثابت نگه میدارند (عضلات، کبد، جهاز گوارش، غدد).

احتراق مواد شیمیائی مثلاً سوختن بیشتر اکسیژن در زمستان فعالیتهای عضلات چون لرزیدن در سرما و ورزش اجباری به بدن دادن و بیشتر سوختن گلیکوزن. کبد حرارت ایجاد مینماید چنانچه خون ورید باب کبدی گرمتر از خونهای دیگر میباشد. دستگاه گوارشی که با مصرف یک گرم چربی ۹ کالری و یک گرم گلوکوسید ۴ کالری و یک گرم مواد پروتئینی ۵ کالری ایجاد مینمایند. غدد بهویژه تیروئید که تقویت کننده احتراق داخلی میباشد و غدد فوق کلیوی (سورنال) که به وسیله ترشح آدرنالین، اکسیداسیون مواد چربی را آسان میسازد و جریان خون را سرعت میدهد (ناگفته نماند عوامل فیزیکی نیز در امر ثابت نگهداشتن درجه حرارت لازم میباشند) در پرندگان و پستانداران پر و با و پشم و مو و در حیوانات دریائی طبقه ضخیم چربی از اتلاف حرارت جلوگیری مینمایند.

در هوای سرد برای اینکه سطح بدن کمتر شود و تشعشعات حرارتی کم گردد اسنان و حیوان هنگام خواب خود را جمع و جود کرده و حتی از گرمی نفس خود برای گرم کردن عضو دیگر استفاده مینمایند (گره و ... بینی خود را لای دستها مینماید و اسبها و ... صورتها را به یکدیگر نزدیک میکنند تا از یکدیگر گرم شوند) اعصاب تحت اثر سرما رگهای خونی را منقبض کرده تا حد اقل خون در سطح مجاور سرما باشد و پوستها ضخیم و حتی در هم پیچیده به شکل دانه ها ظاهر میشود تا رگها به عمق رانده و از سرما دور گردد. نخاع اثر فوق العاده ای دارد چنانچه اگر نخاع حیوانی را قطع نمایند بدنش سرد میشود.

در قسمت تحتانی بطن سوم مرکز مهمی برای تنظیم درجه



حرارت وجود دارد و بالاخره تمام دستگاہها و عوامل مذکور چه در تابستان و چه در زمستان و چه ... مراقبت غذایی لازم دارند تا بهتر بتوانند انجام وظیفه نمایند و مراقبتهای مذکور بهوسیله حضرت رضا از بدن آدمی خواهد شد که شرح داده میشود (ناگفته نماند دستور غذایی داده شده از طرف حضرت رضا طبق درخواست خلیفه وقت مأمون عباسی میابدش از اینرو باید گفت رساله ذهبیه برای کودکان و پیران نبوده و حتی بگویم منطقه را و ... و قد و قامت طرف را نیز در صورت احتیاط کلی با عینک ریز بینی منظور داشت) ولی به طور کلی دستورات داده شده برای سن متوسط عمر سازگار میباشد این موضوع را نباید فراموش کرد که گفتن کلمه غاا مخصوص غذاهای سنگین و به قول امروزها غذای اصلی است که در عرف جامعه زمان به ناهار گفته میشود و آنچه حضرت رضا فرمود از خوردن یک روز دو مرتبه و یک روز یک مرتبه که مبدأ یکی از آنها هشت ساعت از فجر صادق گذشته باشد هر ۱۶ ساعت یک غذای اصلی خوردن است و حال آنکه اسلام بدون شام خوردن خوابیدن را نهی فرموده و و شرح و علت آنرا خواندید.

اما آنچه از معنی لطیف در میابیم مقصود حضرت این است که غذاها در این فصل باید ریزه و کوچک بوده نسبت به بدن مهربان و نرم و نیکو و مطلوب باشد و ذکر کلمه لطیف بدنبال غذاهای پروتئینی معجزه ای است زیرا همانگونه که درجلدهای قبل گفتم برداشتن لقمه های کوچک به ویژه از مواد بیاض البیضی سبب بهتر هضم شدن و بیشتر به جذب رسیدن عناصر میشود و تأیید این مطلب از طرف خود حضرت سخن از نیم برشت کردن تخم مرغ است که

سرعت جذبش بیشتر است و در بحث تخم مرغ چند برگ قبل ذکر شد اما چرا باید فصد و حجامت کرد؟ حضرت به دنبال جمله «خون به هیجان می‌آید» جمله فصد و حجامت نیکوست ذکر فرموده و با آنکه در جلد مربوط به درمان شناسی و اسلام آنرا شرح دادم اشاره ای مینمایم: با آنکه تا چند سال قبل به شدت با فصد و حجامت مخالفت میشد امروز عقیده بر این است که در سنین متوسط (مأمون عباسی هز در چنین سنینی بود) هماتوکریت از نظر پیش آگهی جهت ابتلای احتمالی به انفارکتوس قلبی اهمیتی فوق العاده بیش از کلسترول دارد و لذا در افراد مذکور در صورتیکه هماتوکریت زیاد باشد تعدیل آن به وسیله فصد و حجامت به حد طبیعی ارزش پیش گیری بیشتر از دادن رژیم های کم کننده کلسترول دارد به ویژه از این جهت که امروز ثابت شده مقداری کلسترول در خود بدن ساخته میشود و به این مطلب نیز توجه فرمائید که حضرت به موازی احتیاج بدن به مواد چرب در هوای سرد و عدم نیازمندیش در هوای گرم به چربی و گرمی و سوخت و ساز زیاد خوردن چربی را برای فصل سرد دستور فرموده و در هوای گرم به خوردن خوراکیهای سرد و مرطوب و مناسب سفارش مینماید.

برای مزید اطاع گفته شود در فصل بهار هم که هوا معتدل است همین که دستور خوردن گوشت و تخم مرغ داده شد سفارش به خوردن چربی اشتباه بوده زیرا مواد چرب عمل غدد ترشح کننده شیره معده را کم میکند و کمبود عصیری که مخصوص مواد بیاض البیضی (گوشت و تخم مرغ) است هضم مواد مذکور را آنقدر کم میکند که حتی ممکن است تا ۵۰ درصد تقلیل یابد و ملاحظه فرمودید

که حضرت این قسمت را رعایت فرموده است.

پاولف دانشمند روسی Pavlov اثر منفی ترشیهها میوه جات یا فرمانتاسیوننها را روی هاضمه نشان داد. به عقیده وی میوجات ترش ترشح اسید معده را قطع میکند و سبب میشود که هضم مواد ازته انجام نشود و در نتیجه موجب پوسیدگی و عفونت مواد گوشتی در روده ها گردد و ذکر این مطلب که گوشت و تخم مرغ خوردن نیکوست ضروری است که ترشی خوردن را باید رهاکرد همانگونه که دستور رضاست (البته نخوردن ترشی با سر انگشت سر که قبل از غذا یا بعد از خوردن منافاتی ندارد که شرح آن در جلد سوم گذشت).

تجویز مسهل از طرف حضرت رضا نیز مطلب روشنی است از یک طرف فصلی است که دسترسی به میوه و سبزی که سلولزش سبب لینت مزاج میگردد کم بوده و مسهل به جای سلولز کمکی خواهد بود وانگهی زمان هیجان خون و شدت تقسیمات سلولی و تغییرات اثر وضعی جوی بریدن چه بهتر که ناگهان خون متوجه به اشاء و امعاء نگردد و چاره این است: اثر سرما بر بدن سبب انقباض مویرگها و توجه خون به داخل میگردد و با پیدایش بهار و رو به اعتدال رفتن هوا باز خون به سطح متوجه میشود و خوردن مسهل که خود یکنوع مهاری برای توجه دادن خون به داخل است سبب میشود عمل کمتر شدن خون احشاء ناگهانی صورت نگیرد.

اما نخوردن سیر و پیاز و ماهی که انسانها رار گرمخانه به اجتماع رو آورده و بیشتر بدید و بازدی خواهند پرداخت نیکوست.

عمر این ماه سی روز بیشتر نیست روزهایش بلند میشود مزجها به اقتضای فصل نیرومند میشود و خون به حرکت در می آید بادها از جانب مشرق میوزد در این ماه خوردن کباب و آنچه که با سرکه بعمل بیاید و گوشت شکار مفید و آمیزش با زنان مناسب و ماساژ دادن بدن در حمام با روغن نیکوست.

آب ناشتا خوردن در این ماه خوب نیست! (۱) و بوئیدن گلها و عطرها پسندیده میباشد. «نیسان ثلثون یوما فیه یطول النهار و یقوی مزاج الفصل و یتحرک الدم و تهب فیه الريح الرقیه و سستعمل فیه من المآکل العشویه و ما یعمل بالخل و لحوم الصید و یصلح الجماع و التمریح بالدهن فی الحمام و لا یشرّب (یشرب) الماء علی الریق و یش الريح و الطیب».

نیسان از ۱۲ فروردنی شروع میگردد.

روزهای ماه بلند میشود هر چند توضیح مطلب روشنی است ولی به دنبال آن به نیرومندی مزاجها و ارتباط آن با اشعه های حیات بخش روز و خورشید اشاره گردیده که ارتباط علمی دو مطلب را میرساند به علاوه هنوز جنبشها در کار است جنبش باد و حرکت خون و لذا باز هم خوردن گوشت سفارش میشود و نامی از تخم مرغ برده نمیشود تخم مرغی که لستین دارد و خونی که لستین دارد و هم اینک به تدریج تقسیمات سلولی رو به آرامش و اعتدال میرود.

---

۱- متأسفانه در نسخه ای بدون کلمه «لا» ذکر شده که معنی میدهد ناشتا آشامیدن آب خوب است.

در اینجا نامی از تخم مرغ نیست و در عوض سرکه را و آنچه از آن به عمل می آید نام برده اند و اگر از هر دو ذکری با هم بود به همان دلیلی که در برگ قبلی گفته شد ناسازگاری داشتند ولی در برابر گوشت فرآورده های سرکه ای آوردن یعنی از مسمومیت کاستن و شرح آن در جلد های قبل داده شد. آنچه در اینجا قابل بحث است اختلاف نظر درباره آب ناشتا خوردن و نخوردن در این ماه است.

در جلد های قبل ملاحظه فرمودید که نظر اسلام را در باره آب گفتیم که خلاصه اش چنین بود: آب خوردن در غذای مخصوصا چرب ممنوع است. تا میتوانید آب نخورید که احتمالاً به علت آلودگی آب چنین دستوری را داده اند زیرا در برابرش رساندن آب را به جگر حرا و تشنه مأجور دانسته اند به علاوه سقایت حاجیان به عهده خودشان بوده که چنین دستوری را میدادند و علاوه بر آنکه حضرت ابراهیم پروردگارش را بطعمنی و یسقین و غذا ده و سقا معرفی مینماید و پروردگار برای اسباط بنی اسرائیل با ضرب عصای موسی و شق حجر آب برای خوردنشان جاری میفرماید اما در آنجا که از نهر باید آب خورد که احتمال آلودگی یا سرما خوردگی پس از خستگی می رود دستور به لشکر جالوت میدهد اندکی بیاشامند به ویژه در این ماه که نیشان دارد اخباری چند میبینیم که به خوردن باران نیشان توصیه شده است و قبلاً به خواص باران نیشان که از هوای پر از ازن فصل بهار گذشته و محتوی ویتامین B<sub>۱۲</sub> میباشد اشاره کردم ولی به طور کلی خوردن آب چه باران چه غیر باران در ماه نیشان آنهم صبح ناشتا خوبست یا نه، باید اقرار نمود احتمالاً دستور خوردن آب باران نیشان خود نوعی توجه دادن به یک طرف قضیه است که آدمی از

وجه دیگرش روی گردان گردد و در جستجوی آن باشد که دستور امام و اسلام را به مرحله عمل بگذارد به علاوه آب ناشتا خوردن که مدتی رایج شده بود و در کتابها تبلیغ میشد امروز آن گرمی سابق را ندارد و شاید به دلیل اینکه حضرت هم فقط خوردنش را در این ماه ممنوع فرموده باشند و اگر ماه دیگر چنین عملی خوب بود نام میبردند در صورتیکه نام نبرده اند بتوان گفت چون در این ماه هم هنوز سلولز میوه جات در کار نیست و برعکس ماه قبل حضرت مسهلی رهم تجویز فرموده‌اند لذا خوردن آب ناشتا در این ماه نیکو باشد و در ماه قبل مسهل خوردن و ناگهان آنرا قطع کردن صورت خوشی ندارد بلکه به تدریج آنرا آماده میوه های فصل بعد ساختن سزاست (با توجه به اینکه میدانیم آب ناشتا خوردن خود لیت دهنده میباشد)<sup>(۱)</sup> ملاحظه میفرمائید هنوز در این ماه به کمک سولها و جهت تحریک اعضاء ازت فراوان گوشت لازم است گوشتی که قلب پر از خون هیانی را تحریک و محکم و نبض را قوی و فشار خون را بالا نگهدارد گوشتی که اگر به اندازه خورده شود بر کبد و کلیه و دستگاه گوارش به ویژه غدد مترشحه اش (حتی از راه دیدن و بوئیدن) و بر عضلات اثر نیکوئی دارد و همه را در جلد هشتم مربوط به گوشت شرح دادم.

آنچه در فرمان حضرت چشمگیرتر است توجه به گوشت میباشد که تقریبا در تمام فصول از آن دستوری هست زیرا انتخاب گوشت چه از لحاظ کمیت و چه از لحاظ کیفیت و چه از لحاظ زمان خوردن دقت بیشتری

---

۱- با همه این تفصیلات موضوع غذاست و جان آدمی و نباید سرسری شمرد و پژوهش بیشتری لازم میباشد.

از سایر خوراکیها لازم دارد و شرح بیشتر گوشت را در یک جلد دادم چه بهتر که تطابق و تفحص این قسمت را به خوانندگان محترم واگذارم و در این اواخر مجلدات غذا و تغذیه بیشتر نگویم یعنی خوانندگان را تحریک و تحریص به خواندن نمایم که خود بخوانند فلان گوشتی که حضرت فرمود در فصل معینی خورده شود علت چیست و آنچه وعده دادم و باید آنرا ذکر هم چرهایش را بخوانندگان حوالت کرد غذاهائست که بر سفره حضرت مسیح گذاشته شده و پس از آن که حضرتش ربنا انزل علینا مائده گفت (سوره مائده) و به اجابت رسید چه سفره ای از آسمان برای آنان نازل گردید: فی تفسیر الصافی عن سلمان فارسی انه قال رسول الله و الله ماتبع عیسی شیئا من المساوی قط و لا اتمی شیئا و لا قهقهه ضحکا و لا ذب ذبابا عن وجهه و لا اخذ علی انفه من نتن شیء قط و لا عبث قط و لما سأله الحواریون ان ينزل علیهم المائده لبس صوفا و بکی و قال اللهم ربنا انزل علینا مائده من السماء الایه فنزلت سفره حمراء بین غماتین و هم ينظرون الیها و هی تهوی منقضه حتی سقطت بین یدیهم فبکی عیسی و قال اللهم اجعلنی من الشاکرین اللهم اجعلنا رحمه و لا تجعلها مثله و عقوبه و الیهود ينظرون الیها ينظرون الی شیء لم یرو امثله قط و لم یجدوا ریحہ فقام عیسی فتوضا و صلی صلوه طویلہ ثم کشف المنذیل عنا و قال بسم الله خیر الرازقین فاذا هو سمکه مشویه لیس علیها فلوسها تسیل سیلاً من الدسم و عند رأسها و اذا خمسه ارغفه علی واحد منها زیتون و علی الثانی غسل و علی الثالث سمن و علی الرابع جین و علی الخامس قدید فقال شمعون

یا روح الله امن طعام الدنيا هذا ام من طعام الاخره فقال عیسی لیس شیء مما ترون من طعام الدنيا و لا من طعام الاخره و لکنه شیء افتعله الله بلقدر الغالبه کلو ما سألتکم یمددکم و یرزقکم من فضله (سلمان فارسی از نبی گرامی نقل کرد که فرمودند بخدا قسم عیسی هیچوقت پیرامون زشتیها نرفت و هیچوقت اظهار میل به چیزی نکرد و هیچوقت به صدای بلند نخدید مگسی از صورت خود دور نکرد از بوی بد دماغ خود را نگرفت و کار بیهوده هرگز نداشت چون درخواست کردند حواریون نزول سفره ای را آن حضرت لباس پشمینه ای پوشیده بدرگاه خدا زاری کرد و گفت پروردگارا بر سفره ای قرمز رنگ میان دو ابر در حالیکه حواریین نگاه به او کرده او را میدیدند که کم کم پائین آمده تا مقابل رویشان قرار گرفت عیسی باز گریست و گفت پروردگارا ما را از شکرگذاران قرار ده بار پروردگارا این سفره را سفره رحمت قرار ده نه اسباب عقوبت.

جماعت یهود چشمان خود را به این سفره دوخته نگاه میکردند به چیزی که هرگز مانندش را ندیده بودند و بوئی میشنیدند که در دنیا به این خوشبوئی چیزی ندیده بودند عیسی برخاست وضو گرفت و نمازی بس طولانی به جا آورد سپس پرده از روی سفره برداشت و فرمود بسم الله خیر الرازقین پس دید محتویات سفره عبارت است از یک ماهی که بر او فلوسش نبود که روغن زیرش روان بود بالای سرش نمکی و نزد دمش ظرفی سرکه و اطرافش انواع سبزیجات بجز کراث بود و نیز پنج گرده نان بر یکی زیتون و دیگری عسل



و سومی روغن و بر چهارمی پنیر و بر پنجمی قدید.

شمعون الصفا عرض کرد یا روح الله آیا این سفره از طعام دنیا است یا از طعام آخرت و بهشتی حضرت فرمود آنچه میبینید نه از طعام دنیا است نه از طعام آخرت بلکه خداوند متعال به قدرت خود ساخته بخورید آنچه را درخواست کردید خداوند شما را مدد میکند و از فضل خود روزی میدهد).

ایار

سی و یک روز است آخرین ماه بهاری است بادهای صاف و آرام گرفته از غذاهای شور و گوشتهای سنگین مانند کله پاچه و گوشت گاو و افراط در خوردن ماست (شیر) نهی شده و حمام رفتن بامدادان سودمند و ورزش قبل از غذا ناپسند میباشد. «ایار: احدى و ثلثون یوما تصفوا فيه الرياح و هو آخر فصل اربيع و قسم نهی فيه عن اكل الملوحات اللحوم الغلیظه كالرؤس و لحم البقر اللین و ینفع فيه دخول الحمام اول النهار و یکره فيه الرياضه قبل الغداء».

ایار از ۱۱ اردیبهشت آغاز میشود.

توجه فرمائید که به تدریج هوا رو به گرمی میرود و رد هر قسمت حضرت بعروق به ویژه دستگاہهای تصفیه ای کلیه ها توجه فرموده است که از خسته شدنشان جلوگیری بعمل آید.

## حزیران

بلغم و خون در این ماه روبه ضعف میگردید و صفرا رو به هیجان می آورد تعب و رنج بسیار زیان دارد و خوردن گوشتهای چرب و زیاده روی در مصرف گوشت و بوئیدن مشک و عنبر ناپسند بوده و آنچه در این ماه خوردنش سود دارد سبزیهای سرد چون کاسنی و خرفه و خیار سبز و خیار چنبر و شیر خشت و میوه های مرطوب تازه) و ترشیها و گوشت بره بین ۶ و ۱۲ ماهه و گوشت بز یکساله و مرغهای خانگی و تیهو و دراج و شیر و ماهی تازه میباشد «یذهب فیہ سلطان البلغم و الدم و یقبل فیہ زمان المره الصفراویہ ونهی فیہ عن التعب و اکل اللحم داسما و الکثار منه و شم المسک و العنبر و ینفع فیہ اکل البقول الباردة کالهندبا و بقله الحمقاء و اکل الخضر و من اللحوم لحم المغز الثنی و الجذع و من الطیور الدجاج و الطیهوج و الدراج و الالبان و السمک الطری».

حزیران با ۱۱ خرداد آغاز میشود.

توجه فرمایند که گرما آغاز و تعری زیاد و خوردن غذا های آبدار لازم است و در برابرش ایجاد کالری و حرارت داخلی با خوردن چربی غیر لازم بوده باید گوشت انعام جوان و مرغان کم چربی مصرف نمود.

## تموز

سی و یک روز است با شدت گرما و کمی آب همراه بوده نوشیدن آب سرد ناشتا و خوردن چیزهای سرد و تر سودمند است مزاج شرابی که شرحش خواهد آمد در این ماه مناسبت دارد همانطور که خوراک ماه حزیران بود در این ماه استعمال نوره و استشمام گل‌های تر و تازه نیکوست «تموز احدی و ثلثون یوما فیہ شدہ الحراره و تغور المیاه و يستعمل فیہ شرب الماء البارد علی الریق و یوکل فیہ الاشیاء الباردة الرطبه و یکسر فیہ مزاج الشراب و تؤکل فیہ الاغذیه السریعه الهضم کما ذکر فی حزیران و يستعمل فیہ من النور و الریاحین الباردة الرطبه الطیبه الریحه»

تموز با ۱۰ تیر ماه آغاز میشود.

## آب

ماه آب سی و یک روز است و موقع شدت بادهای سموم و رواج زکام و جنیدن باد شمال می باشد. برای صحت مزاج و خوردن چیزهای سرد کننده و مرطوب لازم است خوردن ماست نیکو می باشد و از آمیزش زیاد باید پرهیز کرد همچنین از خوردن مسهل و رنج و مشقت دادن جوارج باید کاست و گل‌های تر و تازه بوئید «احدی و ثلثون یوما فیہ تشد السموم و یهیج الزکام باللیل و تهب الشمال و یصلح المزاج بالتبرید و الترطیب و ینفع فیہ شرب اللین الرائب و یجتنب فیہ الجماع و المسهل و یقل من الریاضه و

یشم من الریاحین الباردة».

آب با ۱۰ مرداد آغاز میشود.

توجه فرمایند که محل سکونت نیز از ضرایبی است که باید در تعیین برنامه غذایی به آن توجه نمود و پیدایش زکام در شهر مرو که در ماه آب روزهایش گرم و شبها سرد است همانند اواخر مهر ماه در شهرهای مرکزی ایران میباشد.

ایلول

سی و یک روز است هوا پاکیزه و مساعد میگردد و بیماری سودا قدرت مییابد. خوردن مسهل مناسب و حلوا و گوشتهای معتدل چون گوشت گوسفند یکساله و بزغاله سودمند و افراط در خوردن گوشت گاو و کباب و گوشتهای سرخ کرده و حمام ناپسند است از استعمال بوهای خوش معتدل نباید غفلت نمود از خوردن خیار و چنبر و خربزه باید پرهیز نمود «ثلثون یوما فیہ یطیب الهواء و یقوی سلطان المره السوداء و یصلح شرب المسهل و ینفع فیہ اکل الحلاوات و اصناف اللحوم المعتدله کالجداء و الحولی من الضان و یجتنب فیہ لحم البقر و الاکثار من الشواء و دخول الحمام و یستعمل فیہ الطیب المعتدل المزاج و یجتنب فیہ اکل البطیخ و القثاء»

ایلول با ۱۰ شهریور آغاز میشود.

آنچه بخوانندگان سفارش میشود هنگام تطبیق منظور فرمایند توجه اسلام به فطرت و طبیعت است مثلا توجه فرمایند که در بهار که درختان آبدار و در برابر هوا لذت میبرند دستور حمام و ماساژ داده میشود ولی در این ماه که طبیعت هم در برابر باد

آزرده میگردد اجازه خود شستن با آب گرم کمتر است و حدیثی در این باره از نبی گرامی را مولوی در مثنوی آورده گفت پیغمبر به اصحاب کبارتن مپوشانید از بهارتن بپوشانند از باد خزان ... هر چه با برگ درختان میکند. با تن و جان شما آن میکند.

#### تشرین اول

سی و یک روز است در این ماه بادهای مختلف میوزد و باد صبا به خود موج می افتد (نفس می کشد) در این ماه از قصد و دارو خوردن باید پرهیز نمود و آمیزش نیکوست خوردن گوشت پروار و انار میخوش نافع و مصرف میوه بعد از طعام سودمند میباشد. گوشت با حبوبات مصرف شود از آب کمتر باید خورد و به گردش و ورزش بیشتر باید پرداخت «تشرین الول احد و ثلثون یوما فیه تهب تدریح المختلفه و یتنفس فیه ریح الصبا و یجتنب فیه الفصد و شرب الدواء و یحمد فیه الجماع و ینفع فیه اکل اللحم السمین و الرمان المزو الفاکهه بعد الطعام و یستعمل فیه اکل اللحم بالتوابل و یقلل فیه شرب الماء و یحمد فیه الریاضه».

تشرین اول با ۹ مهر آغاز میشود.

تشرین آخر در این ماه باران درشت از نزول باز می ماند (در نسخه نزول مییابد). به هنگام شب نباید آب خورد و حمام کمتر باید رفت و کمتر آمیزش باید نمود صبح جرعه ای آب گرم نوشیدن مصلحت است از خوردن سبزیهائی چون کرفس و نعناع و تره تیزک

باید پرهیز کرد «فیه یقطع المطر الوسمی و ینهی فیه عن شرب الماء باللیل و یقلل فیه من دخول الحمام و الجماع و یشرب بکره کل یوم جرعه ماه حار و یجتنب اکل البقول کالکرفس و النعناع و الجراجیر».

تشرین آخر با ۱۰ آبان آغاز میشود.

#### کانون اول

سی و یک روز است طوفان خیز بوده هوا رو به شدت سردی میرود و آنچه در تشرین آخر گفته شد در این ماه نیز نافع است در این ماه باید از خوردن غذاهای سرد و از حجامت و فصد دوری در این ماه باید از خوردن غذاهای سرد و غذاهای گرم بالقوه و بالفعل باید خورد «احدی و ثلثون یوما یقوی العواصف و یشتد فیه البرد و ینفع فیه کلما ذکرناه فی تشرین الاخر و یحذر فیه من اکل الطعام البارد و یتقی فیه الحجامه و الفصد و یستعمل فیه الاغذیه الحاره بالقوه و الفعل».

کانون اول با ۱۰ آذر آغاز میشود.

غذای گرم بالقوه و بالفعل را فراموش نفرمائید که هم باید خورد و هم چیزی خورد که سوخت و سازش گرمی بیشتر ایجاد نماید.

#### کانون آخر

سی و یک روز است بلغم بر مزاج غلبه میکند و شایسته است ناشتا آب نیمگرم خوردن و پسندیده است آمیزش و خوردن سبزیهائی چون کرفس و تره تیزک و تره که برای دستگاه هاضمه و احشاء مفید است.

حمام گرفتن صبح و تن را با روغن خیری چرب کردن و

آنچه با آن مناسب است مفید میباشد از خوردن شیرینی و ماهی تازه و شیر (ماست) باید دوری جست «احدی و ثلثون تیوما یقوی فیہ غلبه البلغم و ینبغی ان یتجرح فیہ الماء الحار علی الریق و یحمد فیہ الجماع و ینفع الاحشاء فیہ مثل البقول الحاره کالکرفس و الجرجیر و الکراث و ینفع فیہ دخول الحمام اول النهار و التمریخ بدهن الخیریو ماناسبه و یحذر فیہ الحلو و اکل السمک الطری و اللبن».

کانون ثانی با ۱۱ دیماه آغاز میشود.

#### شباط

بیست و هشت روز است بادهای مختلف میوزد باران فرد میبارد سبزیها شروع به روئیدن مینماید آب در شاخه درختان جاری میشود خوردن سیر و گوشت پرندگان و شکار میوه های خشک شده سودمند است از خوردن شیرینیها باید دوری کرد آمیزش و حرکت و فعالیت در این ماه نیکوست «ثمانیه و عشرون یوما تختلف فیہ الریاح و تكثر الامطار و یظهر فیہ العشب و یجری فیہ الماء من العود و ینفع فیہ اکل الثوم و لحم الطیر و الصیود و الفاکهه الیابسه و یقلل من اکل الحلاوه و یحمد فیہ کثره الجماع و الحرکه و الریاضه»

شباط با ۱۲ بهمن آغاز میوشد و گفته شد در این سال «۱۳۴۹» تطبیق به نحو مذکور بود و سالهای دیگر همین گونه یا فقط با یک روز اختلاف میتوان محسوب داشت.

اما شربتی که حضرت از آن وصف نمود چنین است: ده رطل (رطل تقریباً هفتاد مثقال تقریباً ۳۵۰ گرم) مویز دانه گرفته را

شسته میان ظرفی پر از آب صاف ریخته آنقدر آب افزود که چهار انگشت روی آنرا بگیرد در زمستان سه روز و در تابستان یک شبانه روز بدین حالت بماند بعد آنرا در دیگ تمیزی ریخته و اگر بتوان آب باران را بکار برد بهتر است و گر نه از آب شیرینی که سرچشمه اش به طرف مشرق باشد آبی براق و بیرنگ و سبک که به سرعت تحت تأثیر حرارت و برودت واقع گردد که خود دلیل سبکی و بی آلایشی آب است مویز را می پزند تا باد کند بعد آنرا فشرده آبش را صاف کرده سرد که شد باز در دیگ ریخته به وسیله چوبی اندازه آنرا معین میکنند و میجوشانند به آتش کم حرارت تا ثلثان شود بعد یک رطل عسل مصفی افزوده اندازه آن عسل و آب باقیمانده گرفته میشود و میجوشانند تا اندازه آن عسل و آب باقیمانده گرفته میشود و میجوشانند تا اندازه عسل تبخیر شود و به حد اولش برگردد بعد یک درهم (۱) زنجبیل و یک درهم زعفران و نصب درهم از هر یک دارچین، قرنفل، سنبل الطیب، کاسنی. مصطکی جداگانه کوبیده میان پارچه ای ریخته در دیگ انداخته با آتش حصیف جوشانده سه ماه در سردخانه نگهداشته تا به این کیفیت خاص اجزاء آن درهم ترکیب شود و سپس مصرف مینمایند و طریق مصرفش چنین است: هر دفعه یک وقیه که هفت مثقال است باد و برابر آب خالص بعد از غذا مصرف کن که در این صورت به اذن خدا از بیماریهای بسیاری چون نقرس و انواع بادها و غیر آن از اوجاع عصب و دماغ و معده و کبد و سپرز و روده و شکم در آن روز و شب محفوظ بماند و در امان خواهی بود در صورتیکه بعد از این شربت مایل به آب باشی بیش از نصف آنچه از شربت خورده ای



منوش. این برنامه غذا و آب از هر دستور العمل برای تأمین سلامتی بدن و تقویت به و حفظ تن از تسلط امراض اصلاح و کافی تر است همانا صلاح و قوام بدن به طعام و شراب است چنانکه فسادش نیز به همین دواست اگر خوردنی و نوشیدنی را اصلاح کنی بدن سالم است و اگر آشفته و بی نظم باشد بدن نیز فاسد و پریشان خواهد بود. «الشراب الحلال»: (صفحه ۳۱۴ جلد پنجم عربی آن نوشته شد).

از جمله دیگر دستورات امام به اختصار چنین است: بپرهیز از خوردن ماهی و تخم مرغ یکجا، زیرا این ترکیب در معده دستگاه را خواهد آزرده و مقدماتنقرس و قولنج و بواسیر و درد دندان را فراهم خواهد ساخت «و احذر ان تجمع بين البيض و السمك في المعده في وقت واحد فانهما متى اجتماعا في جوف الانسان ولد عليه النقرس و القولنج و البواسير و وجع الاضراس» سفارش میکنم شیر و نیبذی که اهل نیبذ از نوشیدنش باک ندارند یکجا ننوشند زیرا نقرس و برص بار خواهد آورد و مداومت در خوردن تخم مرغ کلف به چهره میاندازد «اللبن و النبیذ الذی یشربه اهله اذا اجتماعا ولدا النقرس و البرص و مداومه اكل البيض يعرض منه الكلف في الوجه» شکم را از تخم مرغ پخته گرانبار نسازید تا به تنگ نفس و خستگی و نفخ شکم دچار نشوید «و الامتلاء» من البيض المسلوق یورث الربو و النهار» خوردن گوشت خام ایجاد کرم در شکم مینماید «واكل اللحم التي لم يطبخ یولد الدود فی البطن» آنانکه پس از خوردن شیرینی یا غذای گرم آب سرد مینوشند دندانهای خود را از دست خواهند داد و آنانکه در صرف گوشت گاو و شکار افراط میورزند به اختلال مشاعر و بهت زدگی دچار

خواهند شد این گروه مرض فراموشی و کند ذهنی خواهند گرفت «شرب الماء البارد عقیب الشیء الحار و الحلاوه یذهب بالاسنان و الاكثار من اكل لحوم الوحش و البقر یورث تغییر العقل و تحمیر الفهم و تبلد الذهن و كثره النسیان» از خوردن گوشت‌های «قدید» و ماهی‌های نمک زده پس از عمل فصد و حجامت خودداری کنید زیرا بیماری‌های برص و سفیدک‌های روی پوست از عوارض این ناپرهیزهاست «و اكل المملوحه و اكل السمك المملوح بعد الفصد و الحجامه قد یرض منه البهق و الجرب». و خوردن قلوه و جهازات درونی گوسفند برای مثانه آدمی زیانبخش است «و اكل كلبه الغنم یرض المثانه، حمام رفتن با شکم پر ایجاد قولنج مینماید «دخلو الحمام علی البطنه یولد القولنج» آنچه در اینجا از حضرت نقل شد همه را قبلاً روشن کرده بودم و برای جلوگیری از اطاله کلام شرح مجدد لازم نیست که ذکر اینک: ماهی و تخم مرغ که هر دو اسید اوریک ساز و نوکلئین دارند مقدمات نقرس را آماده میسازند یا ایجاد خستگی با پر کردن معده از تخم مرغ که در نتیجه ناراحتی کبد بوجود می‌آید یا ایجاد کردم در اثر خوردن گوشت خام که راه ابتلای بویژه کرم کدوست یا گرم کردن دندان و بلافاصله آب سرد خوردن که موجب فساد دندان است یا ... هر چه در این زمینه گفته شود زیاده گوئی است و قبلاً شرح داده شده است.

## تشکر و خداحافظی

هر چند خوانندگان مجلدات اولین دانشگاه را بیشتر دیدم زیادتر تشویق شدم، متشکرم و عکس العملی بعنوان تشکر ندارم جز آنکه از لحظات بی مصرف عمر بکاهم و به خدمت از راه نشر حقایق اسلامی و علمی پردازم هم اکنون میخواهم خداحافظی کنم نه از آیت السلامه که بهداشتهای گوناگون را شرح میداد و آنچنان تقسیم جحالی از قرآن در بهداشت بود که شرح آنرا در مقدمه جلد ششم دادم بلکه میخواهم از بهداشت غذا و تغذیه خداحافظی کنم در عین حال حیف است بعضی مطالب و مسائل مربوطه ناگفته بماند از اینرو به طور پراکنده از اینجا و آنجا که هیچ جایش از ده جلد گذشته خارج نیست میپردازم و ب ه جلد بعد بیاری خدای متعال دست میزنم که خلاصهای از ده جلد گذشته و بدنبال آن جلد مربوط به بهداشت بدن و اسلام است.

بمن ایراد کردند که در جلدهای اولین دانشگاه زیاد حواله به جلدهای قبلی شده و کاملاً درست است زیرا برای آشنائی به مطالب علمی چاره‌های جز این نیست که جمع و تفریق مطالب و تعریف و برهان مسائل را به تدریج گفت و در آخر به همه حواله کرد به علاوه دیگران از دیگران نقل میکنند و من از خودم!

با آن همه خواندن و این همه نوشتن پیشوایان اسلام را چنین دیدم که میوه‌ها را باهم نمیخورند (به استثنای مثلاً رطب و خرما یا ...) و غذاهای مخصوصاً پخته دسه را که مخلوط میل میفرمودند و در عین حال نمیدانم استنباط صحیحی کرده ام یا خیر؟

گفتم محل اتصال برگ به ساقه و ساقه به گل و بالاخره محل اتصال هر قسمتی از اعضاء گیاه به یکدیگر چون موضع بهتری برای جایگزین شدن دشمنان متجاسر گیاه از قبیل قارچها و باکتریها میباشد در محلهای مذکور ترکیبات گیاه از لحاظ کیفیت و کیمت عناصرش با قسمتهای دیگر فرق میکند یعنی مقصود این است ساختمان عالم که ساخته دست یک استاد مدبر حکیم میباشد در محل اتصال اعضاء حیوان و انسان نیز وسائل دفاعی بیشتری از قبیل انتشار رگها و شعریه ها و ... قرار داده زیرا در محلهای مذکور علاوه بر پیچ و تاب و اصطکاک خاصیت خستگی پذیری و آمادگی دشمنان متجاسر بیشتر بوده و لذا وسائل دفاعی بیشتر است و در گیاه نیز عین همین مطلب مصداق دارد و مهمتر آنکه چون مقصود آفرینش همه تفکر و تعقل و خلقت همه اعضاء در خدمت عضو تفکر و تعقل مغز است و قصد آفرینش در گیاه نیز نگهداری نسل و لذا تهیه میوه میباشد لذا هم برای حفظ مغز وسائل خارق العاده دفاعی آفریده شده هم برای نگهداری میوه چنانچه حتی در محل اتصال گیاه به میوه آنقدر وضع کیفیتی و کمیتی عناصر فرق میکند که در محل مذکور میوه مزه دیگری دارد و حتی گاهی نه تنها برای قارچها و باکتریها ناسازگار است بلکه آدم قوی را نیز مسموم میسازد و در عین حال توجهی که به خوردن مثلاً ته خیار در بعضی موارد شده توجه دانشمندان را به مطالب فوق که هنوز در علم از آن عنوانی نیست جلب مینمایم و خواستار پژوهش محققانه این مطلبم که آیا خوردن ناحیههای از میوه که قدرت دفاعی بیشتری دارد میتواند علیه دشمنان متجاسر و یاغی بشریت دارویی باشد؟ بنده به صورت تئوری این

فرضیه را قبول دارم و به عالمیان پیشنهاد میکنم.

پاولوف ثابت کرده شیر معده خود را برای هضم غذای طبیعی که شامل مواد بیاض البیضی و نشاسته ای باشد تطبیق میدهد در صورتیکه اگر دو ماده مذکور را خودمان با هم بخوریم برای هضم یکی که محیط اسید لامز است و جهت دگیری محیط قلیا قسمتی از مواد جذب نشده دفع میگردد بعنوان مثال پاولوف ثابت کرد: چون مواد سفیده ای نان مقدار زیادی پوسین و مقدار کمی اسید لازم دارد برای زیاد کردن مقدار پوسین ترشح معده افزایش پیدا نمیکند بلکه غلظت آن زیاد میشود زیرا اگر بنابراین بود ترشح شیره و اسید معده هر دو زیاد گردد در عمل هضم مواد نشاسته ای نان اختلال پیدا میشد و بدن انسان برای جلوگیری از این اختلال هضم جانب احتیاط را رعایت و در ترشح ترشی معده زیاده روی نمیکند اما اگر نان و گوشت خورده شود چونه مقدار سفیده ای افزایش دارد بر ترشح اسید افزوده شده و مانع هضم مواد نشاسته ای نان میوشد و حال آن که اگر نانی خالی خورده شود ترشح شیره معده دارای کیم اسید و زایدی پوسین میباشد و سبب میشود که هم مواد ازته و هم نشاسته ای هر دو جذب شوند و در اینجا به حکمت این دستور که اسلام میفرماید اگر نان به سفره آوردند معطل نکنید و بخورید و قوف حاصل میکنم و طبق همین مسادئل میتوانند به آنچه حضرت رضا فرمود که نباید با هم خورد توجه نمود.

مواد چرب عمل غذذ ترشح کننده شیر معده را کم میکنند.

میوه جات ترش ترشح اسید معده را قطع و لذا هضم مواد گوشتی را ناقص مینمایند.

وجود هشت عنصر در گیاه ضروری است (کربن، ازت، اکسیژن، هیدروژن، فسفر، گوگرد، پتاسیم، منیزیوم) کلسیم فلور، تلیم، سلنیوم، ریتیوم، کبالت، نیکل، بور، تلور، ید: استرانسیوم، برم، کوهر، آلومینم، فلورین، جیوه و ... به طور برخوردی یافت.

یکی از منابع منگنز در طبیعت گوشت پرندگان است ۱۰۰ گرم بادام خشک سه گرم کلسیم قابل جذب دارد.

کلر گواترژن است و برخی علتش را چنین گفته اند چون به جدول تانسون در شیمی کلر بالای ید قرار گرفته قادر است ید را از املاحش جدا کند و به صورت غیر قابل مصرف ارجانسیسم در آورد ولی چون آمیلاژ بزاق (پیتالین) از نوع آلفا بوده و برای فعالیت خود به این کلر احتیاج دارد، با توجه به اینکه بزاق مذکور در دهان و معده هفتاد درصد مواد نشاسته ای را هضم میکند و یون کلر با خوردن نمک در ابتدا و انتهای نمک تأمین میشود.

یک درخت بزرگ نزدیک نیم میلیون برگ دارد، استعمال شیر خشک حیت در سال ۱۲۹۸ میلاید در سفرنامه مارکوپولو ذکر شده که مغولها شیر میع را در آفتاب گذاشته خشک کرده در سفر و حضر باخثود میبردند. آرژنین اسید آمینه ای است که خاصیت سمی دارد.

هیچکدام از سلولهای بدن غیر از سلولهای کبدی نمیتوانند گالاکتوز را به گلوکز تبدیل نمایند در صورتیکه فروکتوز مانند گلوکز میتواند در همه سلولهای بدن به مصرف برسد. در کشورهایی

که چربی زیاد میخورند و نزد موشهائیکه ۲۰ درصد تغذیه اشان چری است بیشتر از آنها که ۵ درصد چربی داشتند سرطان دیده شده است.

سوء تغذیه در افزایش شیوع یا شدت امراض عفونی نقش مهمی را عهده دارد و اثرات مواد غذدائی گوناگون را بر روی کیفیت انتی کرسازی (پادزهر سازی) و مقاومت حیوانات نسبت به عفونتها مورد مطالعه قرار داده دانسته اند تغذادی از مواد غذای باصلی در پادزهر سازی رل عمده ای دارند چنانچه ثابت شده فقدان اسید پانتوتنیک یا پیریدو کسین موجب فلج کیفیت ایمونولوژی (مصونیت بدن) میگردد. بخصوص در برابر کترازو و تیفوئید کالما فلج میشود و غلظت خونی گاماگلوبین به نحو محسوسی در نام بردگان کاهش مییابد و با رساندن دو ویتامین مذد کور واکنش پادزهر سازی به نحو کاملاً طبیعی مشاهده میگردد. همچنین شیوع عفونتها در کمبود مواد بیاض البیضی بیشتر از سایر موارد است چنانچه ورم گوش میانی نزد اطفال مبتلا به سوء تغذیه در امریکای مرکزی ۵۰ درصد در صورتیکه در کودکان خوب تغذیه شده ۲ درصد بود آنچه جالب میباشد نقش محافظتی ویتامین C در مقابل امراض عفونی است که بر عکس آن چه مشهور است شواهدی که موضوع را تأیید کند بدست نیامده و طرد نیز نشده و مورد پژوهش میابشد ولی قطعی است که ضمن یک استرس غلظت ویتامی C خون به نحو قابل ملاحظه ای کاهش مییابد خواه استرس ازذات الریه باشد و خواه بر اثر تصادف یا ... و عجیب تر آنکه بر خلاف انتظار تجویز ویتامین مذکور در بیماران گفته شده سبب افزایش غلظت

ویتامین مزبور نمیشود و با سرعت غیر طبیعی ناپدید میگردد ولی نقش آفرینش به حد کافی و به نحو احسن مطلوب بوده محافظت مواد معدنی و ویتامینی را به سزا عهده دار گردیده چنانچه علائم بیوشیمیایی مدتها قبل از بروز علائم کلینیکی ظاهر گردیده و در بسیاری موارد با وجود کمبود ویتامینها و مواد کانی ممکن است هرگز علائم کلینیکی واضح کمبود مواد غذایی ظاهر نشود.

وجود اسیدهای آمینه زیر برای هستی و حیات انسان ضروری است: ولاین، لوسین، اینرولوسین، تره اونین، لیزین و اگر نامبردگان موجود باشند اسیدهای آمینه دیگر توسط بدن به وسیله سنتز ساخته میشود.

دانشمندان مشغول مطالعه در سرزمین آفریقای چئی بودند که دیدند با وجود کمبود غذا به بیماریهای ناشی از کمبود مواد غذایی دچار نیستند و پس از تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیدند که مردم چاد به طور بومی از خزه های آبی رنگ که بنام "اسپرولین" معروفست استفاده میکند و این زنانند که خزه مذکور را از آب گرتفه خشک کرده هنگام گرسنگی با آب مخلوط کرده مایع رب مانندی را که بسدت آمده میخورند که ۶۸ درصد پروتیدن ۲-۳ درصد گلوکید، چربی و ویتامینهای B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, A, B<sub>2</sub> دارد که ۸۰-۱۰۰ گرم از این خزه کالری لازم را به بدن میرساند و در این زمینه کش شد که خزه سبزه ای بنام "گلولا" را میتوان روی استخرهای بزرگ کشت داد و از هر هکتار مربع آن پنجاه تن خزه که صد برابر گندم محصول غذایی دارد برداشت نمود یعنی "کشاورزی بدون خاک" انجام گرفته است.



بهترین ساعت هضم چربی ساعت ۱۲-۱۴ میباشد چربی در اول شب و بعد از نصف شب مصرفش خوب نیست و در این مواقع کبد نه فقط چربیها را مصرف نمینماید بلکه کار آن بیشتر ساهختن ذخیره های گلووسیدی است (۱) و در اینجا شما را به اهمیت دستور اسلام متوجه میسازم که فرمود شب قبل از خواب مواد قندی و چیز دیگر و بهتر شی است خورده شود.

میوه ها بخصوص اگر ترش باشد چون ترشح اسید معده را قطع و سبب میوشد مواد ازته هضم نشده وارد روده شده پوسیده و عفن شود نباید قبل از غذا خودر (البته توجه به عمل نبی گرامی فرمودید که خربزه را با خرما یا شکر میل میفرمودند و امثال آن)

چربی عمل غدد ترشح کننده شیره معده را کم میکند لذا بهتر است چربی بامواد ازته خورده نشود.

ماده غذائی ترش و شیرین با هم سازگار نیست مثلاً خرما و سیب زمینی و موز و نان و نخود فرنگی فرنگی با آلبالو و گوجه نباید خورد زیرا پپتالین در محیط قلیائی مؤثر است و ترشی هر چقدر کم و ضعیف باشد آنرا از بین میبرد. اما اگر چنین خورده شد اختلا بل هضمی مواد نشاسته ای و فرمانتاسیون و نفخ بوجود میآید و اگر به تنهائی خورده شود بلا اشکال است. گوجه خام خوردنش بهتر است زیرا پخته شود غلظت استیدها بیشتر و نفخ زیاد تر میگردد.

با غذای معمولی روزانه ۳/۰-۵/۰ میلی گرم سری و ... واترد بدن میوشد که ۹۲ درصد آن دفع و بقیه در خون و استخوانها

جمع میشود و اگر سرب و روی زیاد شود (مثلاً با خوردن مشروبات الکلی) جلو ساخته شدن گلبولهای قرمز گرفته میشود.

انسان یک گرم اسید آمینه ضروری و ۱۰ گرم غیر ضروری اگر لازم داشت و همه را غیر ضروری خورد مانند این است که اصلاً پروتئین مهوده و اگر بخواد از پروتئینهای آلی بخورد و اسیدهای آمینه های لازم (ضروری و غیر ضروری) را جبران کند پروتئین خیلی زیاد لازم است و انسان میتواند بعنوان صرفه جوئی قسمت عمده پروتئین را با بقولات و ژلاتین و قسمت ضروری را با گوشت رفع احتیاج نماید و به طور مفصل در جلد مربوط به گوشت مشابه مطالب مذکور آورده شد.

هر ۲۴ روز نیمی از ماده پروتئینی که اساس ساختمانی سلولهاست تجدید میشوند (هر دقیقه ۱۸۰ میلیون گویچه قرمز منهدم میشود).

پکتین در سیب، موز، انگور، فرنگی و لیمو و هیوج است. سلولز اگر زیاد وارد بدن شود عمل هضم ناقص مانده و مقداری آلبومین ها با ترشحات هاضمه از بدن خارج میشود.

مقداری سلولز در بعضی یبوست و برخی اسهال میدهد و لولی مجبور میشود چربی کمتر و سلولز بیشتر بخورد.

املاح شیمیائی یخالص بجای املاح طبیعی اثر مطلوب را در حیوانات نمیدهد و از عجائب آنچه مقدار ناچیز مواد کانی طبیعی میوه جات آنچنان اثر بزرگی داشته که ربطی با مقدار تعیین دشه در خاکستر همان چیز نداشته و نتوانسته اند علت آنرا بفهمند.

پروتئینهای حاصله از منابع حیوانی (تخم مرغ، شیر، گوشت، ماهی و پنیر) بیشتر از پرودتئینهای منابع نباتی (غلات حبوبات، میوه جات و سبزیجات) دارای اسیادها آمینه اصلی میباشند.

سبزی در آب پخته آبش را به دور بریزند ۴۰-۶۰ دئرسد تمام املاح معدن یو ۹۵ درسد تمام مواد قلیائی آن در پختن از بین میرود. و همین طور نباتات در پختن قلیائیت آن به اسید تبدیل میشود.

بشر اولیبه ابداء به ذخیره کردن میوه هایی که پوست سخت دئارند پرداخت.

جاهای باقیمانده عهد حجر قدیم را اگر مورد بررسی قرار دهیم آتش را قبل از آنکه برای تغذیه مورد استفاده قرار دهند بعنوان حفاظت از حیوانات وحشی یا دود آتش را برای راندن جشرات موذی بکار میرفت و صیاد گوشت خام را با کمال میل میخورد.

پیدایش عصر یخ بود که انسان رابه صیادی و ذخیره کردن موجود نمود و احتمالاً صیادی به وسیله مردان و ذخیره توسط زنان ولی ذخیره کنندگان گاهی همه آنجا زئنگی میکردند که آب و هوا و زمین مناسب داشت برای بدست آوردن انواع گیاهای و میوه های علفی و برگها و ... ولی این انسان ذخیره کن صید را هم میدانسته ولی چند تن در آنان بیشتر به صید نپرداختند و نحوه بدست آوردن حیوان ائین انداختنش بود روی صخره ها و حتی انسانهای صیاد عقیده داشتند که برای انهدام حیوانات نباید ترسی داشت.

نان سرخ بیشتر از نان معمولی ترشحات معده را زیاد

مینماید و نان سوخته که در اسلام جزو خبائث است و نمیتوان آنرا خورد و نان خمیر هم هضمش سخت و زیان آورده است و اسلام با آنچه زیان دارد شمشیر مخالفتش دراز است.

عمل رویاندن و سبز کردن غلات به عقیده برخی سبب زیاد شدن بیوفلاوین و اسید نیکوتینیک میگردد.

پروتئین شیر و تخم مرغ به مراتب بهتر از پروتئین خرما یا لوبیای چیتی است و پروتئین شیر حتی ببر پروتئین گوشت برتری دارد اما مخلوطی از پروتئین خرما و جو و گندم با پروتئین گوشت گاو برابر است.

پروتئین های برنج برای رفع کمبود نیتروژن بدن بر پروتئینهای گندم ترجیح دارد.

پروتئینهای شیر و تخم مرغ دارای ۶۲-۵۶ مولکول کامل است که از اسیدهای اصلی درست شده در صورتیکه رقم مذکور در آرد سفید و جوانه گندم به ۴۱ و ۴۰ میرسد.

در کره ویتامین بیشتر است اما وقتی کره را برای سرخ کردن و پختن بکار میبریم ویتامینهایش از بین میرود لذا هر چه را میتوان با کره بدون گرم کردن خورد چه بهتر والا باید روغن مصرف کرد بعلاوه که شناسائی فساد کره بیشتر و بهتر از روغن معلوم میشود.

نقشی که طبخ در تغذیه ایفا میکند نباید فراموش کرد و به قول پرفسور دنلپ "هنر طبخ بیش از هزاران شربت و قرص و آمپول تقویتی یا مواد محرک اشتها ارزش دارد - ۷۶۲ جلد اول" کلیه میوه هائی که پوست دارند (پرتقال، موز، ...)

اگر قبل از استعمال خوب شسته و خورده شوند از لحاظ اثر مواد رادیواکتیو که خطرناکترین آنها استرونیوم ۹۰ ستریوم ۱۳۷ ید رادیو اکتیو ۱۳۱ میباشد مصون بوده و با خیال راحت میتوان آنها را خورد. (البته توجه به دستور اسلام که شستن میوه باشد فرمودید) در اسلام است که چند چیز نسیان میآورد و از جمله خوردن خوردن سیب ترش است و علتش آن است که سیب ترش سبب تعویض و تقلیل جذب مواد بیاض البیضی میگردد (راجع به گشنیز و ... که نسیان آور است قبلاً شرح دادم و از حدیث مذکور راجع به نیم خورده موش و علت نجس بودن فضله اش شما را برای خواندن نوشته های پژوهشی آقای فردوارشوسکی تحت عنوان: موش شوم ترین مخلوق دعوت مینمایم که در آن از جمله مینویسد: ... رفت و آمد موش در هر محل سبب پخش آلودگی و عفونت است و برای سلامتی جامعه آنچنان خطری دارد که انفجارت هسته ای دارد کیکهایش طاعون خیارکی، تیفوس ایجاد میکند. ادرار و مدفوعش خطر آلودگی را دو برابر کرده بر وسعت آلودگی میفزاید زیرا خون و احشایش دارای ارگانیزم هائی است که اسهال آمیبی و تولارمی و بیماریهای سالمونوز (تیفوئید و پرا تیفوئید و ...) بعضی از یرقانها هاری و برخی بیماریهای کشنده را ایجاد میکند فضولاتش باعث زیانهای تقریباً باور نکردنی است چنانچه در ۱۹۶۶ اداره بهداشت امریکا مجبور شد ۱۹۰ تن مواد غذایی را که موشها آلوده کرده بودند نابود نماید و ...)

میوه هایی که با پوست خورده شوند جدارشان که سلولز بیشتر دارد در روده عمل اسفنج را انجام و موجب تحریکات مجاری

گوارشی میشود اما آنها که گرفتن پوستشان امکان ندارد (گیلاس گوجه و ...) هضم سختی دارند. کسانی که یبوست دارند میوه خوب بچونند ولی کودکان که میوه نارس، بدون پوست با پوست و یا ... را میخورند و تند تند فرومیرند فقط مواظب باشید برای اینکه ناراحت یا دل درد نشوند از سه کار پرهیز داده شوند (۱) آشامیدنیهای گاز دار نخورند که گاز کربنیک زیاد دارد و ایجاد نفخ میکند ۲- آشامیدنی چربی دار چون شیر نخورند که توقف غذا را زیاد میکند (۳) آشامیدنی سرد ممنوع دارند که آنها را متوقف میسازد و مهمتر از هر سه اگر عطش داشت در ضمن میوه آب نخورد بلکه آب میوه بخورد.

امروز خوراک برگزیده حکومتها نیز مورد بحث قرار میگیرد. در حکومت سرهنگان یونان روزی ۲ مرتبه سیب زمینی باید به مهمانان عرضه شود. در زلاندنو در همه برنامه های خوراکی باید گوشت بره باشد و مدیر مهمانخانه ای که نتواند گوشت بره را از غاز باز شناس اخراج میشود.

در برزیل باید در خوراکیها از قهوه استفاده شود. در دانمارک در مواردی باید سنت دیرینه را حفظ کرد و از گوشت دود داده گاو استفاده کرد. در ترکیه بنا به دستور آنها از سیب زمینی استفاده نمایند. در روسیه از بکستان برف هم خورده میوشند. در ایتالیا از خزه های دریائی میل میگردند. در تانزانیا خوراکیهای روسی باید در رستورانها تهیه نمایند.

مصرف د.د.ت ممکن است سبب شود در بدن ماهیها جمع

شده و خوردن گوشتشان ایجاد مسمومیت نماید. برخی عقديه دارند خوردن ماهی بعلت داشتن فسفر و ید رشد مغز کودکان را سيب ميشود.

در کشور کنيا جنگلی است که جانوران به همان گونه که قدیم زندگی میکردند زندگی میکنند رفتن به آنجا سخت است زیرا پراز مگس تسه تسه است که گزش آنها بیماری خواب می آورد. قبیله ای بنام و اندوروبو که به آن جنگل خطرناک رفت و آمد دارند گویا از بیماری خواب مصونیت دارند و خوارکشان بیشتر از گیاهان یا خزنده یا چرنده جنگل است اما شیرینی آنها عسلی است که پرنده ای بنام راهمای عسل به آنها نشان میدهد.

مرغان یک دسته مذکور بعضی جای عسل را به حیوانات نشان میدهند و شریک حیوان میشوند و آنکه اناسن ار راهنمایی میکند شبیه گنجشک اندکی بزرگتر خاکستری مایل به قهوه ای است یا سبز مایل به زرد با سینه سفید و دم سفید با پرهای سفید درنگ خوراکش موم و عسل و نوزادهای زنبور عسل است و خودش نمیتواند وارد کند و شود لذا روی چادر نشسته صدا میکند فقیله صدایش را میشناسد و با سوت مخصوصی به او جواب میدهند.

پرنده شاخه به شاخه میپرد و کمک تا به شکاف درخت پراز عسل میرسند کمکها دود میکنند و زنبورها را فرار دادند عسل را خارج میکنند و مقداری را برای پرنده باقی میگذارند و اگر عسل جهت آنها باقی نگذارند دفعه دیگر پرنده آنها را به حیوانات خطرناک

یا مارها راهنمایی مینمایند (۱) یک غذای پروتیدی (مثلاً گوشت تخم مرغ، پنیر، گردو و ...) را با یک غذای نشاسته اغی متراکم (سیب زمینی، نان، بقولات میوه جات شیرین و ...) نخورید (ناکفته نماند غذاهای آفریده شده خود مخلوطی از مواد نامبرده اند مثلاً گندم ولی نسبتی داغند که در معده نتا عملیکرد یک محیط تمام نشود ترشح دیگر وارد عمل نمیکردد.) دو پروتید متراکم نیز با هم نخورید (گردو با گوست. تخم مرغ و گوشت و ...) سعی بفرمائید از خوردن مواد چرب با پروتیدها خود داری شود که مواد چرب ترشح معده را که برای هضم پروتید لازم است کم مینماید.

خوردن میوه ترش با پروتید ممنوع است زیرا میوه ترش سبب تعویق و تقلیل جذب مواد ازت میوشند دو نوع نشاستیه متراکم (برنج و تهخ چنی سیب زمینی یا ...) با هم نخورید که یکی از آنها فاسید شده دفع میگردد انواع شیرینها با هم خورده نشود (مربا با عسل شربت و ژله و ...)

موفقیت در اصلاح و پرورش انواع جدید و بهتر غلات مانند برنج، گندم و ذرت و ... سبب شده انرا انقلاب سبز بنامند و توفیق آن را د رسایه آبیاری و کود مناسب و علمی و ایجاد ساقه های پرتوان و کوتاه و پر محصول آنچنان بدست آورده اند که بازده ای ۲-۳ برابر داشته است. جالبتر آنکه خصوصیات ژنتیکی و ارثی نمونه را آنچنان روبه صلاح برده اند که در برابر بسیاری از آفات و حشرات میتوانند مقاومت نمایند. انقلاب سبز



سبب شده کارشناسان اظهار دارند ۱۰-۲۰ سال دیگر مشکلات اساسی کثرت نفوس، توزیع غلط منابع و مسئله مهاجم حل گردد.

در چند برگ قبل اثر سوء اسفناج را در نوزادان شرح دادم هم اینک افزوده شود پروفیسور اشمیت سرپرست بخش تحقیقات پیشگیری در دانشگاه هایدلبرگ دربار اسفناج معتقد بوجود مواد هیدروکاربونی با ژنهای سرطانی است و میگوید چون به وسیله پختن، تبخیر و آبکشی مواد مذکور اسفناج خارج نمیشود خوردن آن تا حدی ریسک ابتلای به سرطان را تحمل مینمایند سرطان زای اما تا چه حد هیدروکربن یا ژنهای استفا به عوامل سرطانی دیگر کمک میکند تحت مطالعه است به علاوه برای دانشمندان سرطان شناس این پرسش مزسرح است که نینتروسامینهای تولید شده در اسفناج آیا تا چه حد میتوانند سرطان زای باشند؟ اخیراً در انار مقدار زیادی ویتامینهای ۲- پ پ ب ۶- ث- ب ۱ یافته اند (اخبار پزشکی ۳۰۲ صفحه ۹) به عقیده یکی از دانشمندان غذا شناس خوردن گوشت بوقلمون به علت نداشتن اسید آمینه (تریپتوفان) در بیماری پوستی (پسورمازیس) مؤثر است.

موز دارای ماده سروتین است که خواب آور است.

با یکی از همکاران روشنفکر دم جریان سبب ترش و گشیز را گفتم که اسلام میفرماید شش چیز است موجب نسیان میگردد. و از جمله سبب ترش و گشیز ایشان ضمنه ابرواسیونهای جالبی که به من دادند گفتند بیمار صرعی داشتم کاملاً کنترل شده بود ناگهان مراجعه کرد که غش کرده پرسیدم تلقیح یا چیز تازه ای

در کار یا غذا نداشته گفت سبزی زیاد خورده بی اختیار بنابر سابقه ای که داشتیم گشنیز قند خون را کم میکند گفتن آیا گشنیز خورده است گفت آری زیاد خورده متوجه شدم همانگونه که شرح داده شد چون سلسله اعصاب تنها ارگانیک بدن است که گلوکز را به طور مستقیم در خود میسوزاند (در جاهای دیگر انزیمها باید دخالت کنند) و چون گشنیز زیاد گلوکز مغز را کم میکند و تعادل الکتریسیته مغز را که در صرع بهم میخورد مستعد انفجار میسازد لذا صرع مریض عود کرده است.

بچه هت میوه راب ه علتی نیازی که به عناصر مفید در آن دارند دوست دارند اما قند فراوان میوه ها تشنگی میآورد و آب خوردن با میوه بد است زیرا در حالیکه شکم پر از میوه و آب شد نمیتواند حرکات ضروری را به علت سنگین شدن انجام دهد در نتیجه غذا مسیر گوارشی را طی میکند بدون آنکه عملی که لازم است برای جذب بعدی غذا را آماده کند (البته میوه های ناری که اسید ارگانیک و جوهر مازو فراوان دارند انقباضات شدید شکمی همراه دارند)

کلم، شلغم، خاصیت تیروئیدی دارند.

در اینجا از اینکه گاهی مقدار ترکیبات درصد مواد تکرار شده یا آور شوم که چون آزمایشات متعدد بوده و مختصرا اختلافی مشاهده گردیده تکرار به عمل آمده است.

سابقه استعمال شیر خشک در سفرنامه مارکوپولو است که در ۱۲۹۸ مینویسد مغولها شیر مایع را در آفتاب گذاشته خشک میکردند

و در سفر و حضر با خود میبردند و موقع لزوم به آن آب افزوده میخوردند (دنیای دانش آموز سال چهارم ۲۳ مهر ۴۷) در آن موارد روغن زیتون بعلت باقی ماندن در روده ها تند گردیده و بعلت تحریک ایجاد استفراغ میکند بهتر است آنرا مخلوط با کمی سرکه مصرف نمود.

اخیرا ویتامین E را نیز عامل ضد زکام شناخته اند.

در بررسیهای اخیر وجود سیالیک اسید (نیورامینیک اسید) شیر انسان دو برابر شیر حیوان است.

معروف است شتر و لب خرگوش، دندان و معده موش، خون گنجشک و حرارت خزندگان.

اخیرا؛ بعضی خوردن ادویه و غذاهای تند را برای تسریع هضم به ویژه در صرف غذاهای چرب مفید میدانند و حتی برخی ادعا دارند که از نظر تحریک هورمونی نیز ادویه نقش مؤثری ایفا مینماید.

رژیم بیماران قندی:

گوشت، پنیر، چربیها و تخم مرغ و ماهی از نظر مواد قندی فقیرند و برای بیماران دیابتی لازم نیست موقع تنظیم رژیم از نظر وزن کنترل شوند. لوبیا سبز، کلم، گل کلم، تره، شاهی، کدو، آندیو، کاهو، بادنجان، خیار، اسفناج، فلفل سبز، ترب، کرفس، انواع سبزی خوردن سه درصد مواد قندی دارند و بیمار میتواند به میل خود از خام یا پخته آنها بخورد اما غذاهائی که باید از نظر وزن کنترل شوند و هر واحد قراردادی آن (پورسیون) محتوی ۲۰ گرم گلوکید میباشد: نان ۴۰ گرم غلات ۲۵ گرم

برنج ۲۵ گرم ماکارونی ۲۵ گرم شیر ۴۰۰ گرم ماست ۴۰۰ گرم سبزیجاتیکه ۷ درصد مواد قندی دارند چغندر پخته ۳۰۰ گرم، هویج پخته، شلغم پخته و نخود فرنگی پخته و کدو حلوائی پخته هر کدام ۳۰۰ گرم و سیب زمینی که ۲۰ درصد مواد قندی دارد ۱۰۰ گرم.

حبوباتیکه ۶۰ درصد مواد قندی دارند لوبیا خورشت، عدس، لپه هر کدام ۳۵ گرم. میوه جات: پرتقال ۲۰۰ گرم دارابی توت فرنگی هر کدام ۳۰۰ گرم، گلابی و هلو هر کدام ۱۸۰ شفتالو گوجه ۱۶۰ سیب انگور ۱۵۰ آلبالو ۱۲۰ و موز ۱۰۰ گرم است.

اما غذاهای ممنوع قند. آب نبات. شکلات. مربا، عسل، انواع شیرینی، بیسکویت، میوه های خشک و شربت میوه آب میوه مشروبات الکلی.

کاکائو، چائی، فلفل شکلات، اسفناج، کاسنی، انجیر خشک به ترتیب ۱، ۲، ۴، ۳، ۹، ۲، ۳، ۷، ۴، ۵ میلی گرم اسید اگزالیکی دارد و برای کسانیکه سنگ کلیه اسید اگزالیکی دارند بد است و برای کسانیکه سنگ لوراتی یا نفرس دارند غذاهائی بد است که مقدار پورین آنها زیاد باشد و مغز جگر، قلوه، گوشت شکار، گوشت حیوانات، ساردین بین ۱۵۰-۸۰۰ میلی گرم درصد گرم پورین دارند و خوردن آنها برای نامبردگان قدغن است. گوشت، ماهی، نخود، لوبیا، عدس، مارچوبه، گل کلم، اسفناج، قارچ بین ۵۰-۱۵۰ میلی گرم دارند و چون بیمار نفرسی و اوراتی فراوان است منابع غذائی

پورین دار را مفصلاً شرح بدهم در هر صد گرم: تیفسوس ۹۹۰، قلوه ۲۹۰ جگر گوساله ۲۸۰ جگر غاز ۲۶۰ مغز ۱۹۵ زبان گوساله ۱۶۵ مرغ ۱۶۵ گوشت گوساله ۱۱۵ گوشت گاو ۱۱۰ مرغابی غاز ۱۰۰ جوجه ۹۰ گوشت کوسفند ۸۰ ژامبون ۷۵ ساردین ۳۶۰ ماهی قزل آلا ۱۶۵، عدس ۱۶۲ اسفناج ۷۲ نخود ۵۴ لوبیا ۵۱ گل کلم ۲۴ مارچوبه ۲۴ تربچه کرفس ۱۵ کلم سیب زمینی لوبیا سبز خیار چغندر گوجه فرنگی ۶ نان کامل ۷۵ نان سفید بسیار ناچیز برنج و شیر و خامه تخم مرغ و خاویار ندارد انواع پنیر ۱۵-۶۰ بنان فلو انگور گلابی آلو سیب پرتقال عسل مربا گردو فندق و بادام ندارد مخمر آب جو ۲۰۰۰.

برای کسانیکه کلستر لمی دارند غذاهای غیرمجاز: گوشت و ماهی چرب، دل، جگر و قلوه و مغز، سوسیس و کالباس شیر کامل، ماست، پنیر، زرده تخم مرغ، انواع چربیهای حیوانی انواع شیرینی خانگی و تجارتنی، سبزیجات سرخ کرده میوه های چرب مانند زیتون و بادام، گردو، فندق، پسته، شکلات، کاکائو و غذاهای مجاز، گوشت لاغر، ماهی بدون چربی فقط صد گرم در روز، شیر بدون چربی، ماست بدون چربی، سفیده تخم مرغ، روغن زیتون، روغن ذرت، روغن تخم آفتاب گردان روغن آراشید، نان و غلات، سبزیجات نپخته و حبوبات و انواع میوه جات تازه، قند و عسل و مربا ضمناً باید غذاها بدون سرخ کردن و از گوشت و ماهی به صورت کباب و سبزیجات به وسیله آل یا بخار پخته شده مورد استفاده قرار گیرد و مقدار کلسترول بعضی

غذاهای بر حسب میلی گرم در صد گرم از این قرار است شیر کامل ۱۱۰ کره ۲۵۰-۲۷۰ پنیر ۱۰۰-۱۵۰ زرده تخم مرغ ۱۵۶۰ گوشت گوسفند و گوساله ۷۰ جوجه ۹۰-۱۰۰ جگر ۲۶۰-۴۰۰ قلوه ۳۰۰-۴۰۰ مغز ۱۸۰۰ ماهی ۶۰-۷۰ گوشت گاو ۱۲۵ گوشت خرگوش ۵۰.

غذاهای غیر مجاز در فشار خون اصلی و عدم کفایت قلبی: انواع گوشت بصورت کنسرو، ماهی دودی، گوشت به صورت قرمه کالباس، سوسیس دل و قلوه و جگر، شیر معمولی انواع پنیر معمولی، سفیده تخم مرغ، کره نمک زده، مارگارین نمک زده، نان معمولی و بیسکویت، انواع محصولات تجارتي نان، انواع سبزیجات به صورت کنسرو، خردل، نمک، زیتون و آبهای معدنی و غذاهای مجاز: گوشت، ماهی آب شیرین (قزل آلا)، شیر بدون نمک شیر پناک در فرانسه و لونولاک در امریکا زرده تخم مرغ کره، مارگارین بدون نمک، نان بدون نمک، انواع غلات، سیب زمینی، سبزیجات، میوه جات تازه، انواع ادویه بدون نمک، سرکه و آب لیمو و غیره، آشامیدنیهای غیر الکلی.

رژیم در زخم معده و اثنی عشر در مرحله حاد ۱۲۰۰ گرم شیر معمولی ۱۰۰ گرم پودر شیر بدون چربی و ۳۰۰ گرم خامه تازه مخلوط کرده هر دو ساعت ۲۰۰ گرمش را میخورند و چون از مرحله حاد گذشت تخم مرغ، برنج، ماکارونی، سیب زمینی پوره و آب پز، کره، خامه تازه، پنیر، قند و آب میوه تازه است و در مراحل خاموشی غذاهای مجاز: شیر، خامه تازه، پنیر و ماست، گوشت و ماهی، نان و غلات، سیب زمینی، میوه جات پخته،

آب میوه، کره، قند و چائی و قهوه کم رنگ و غذاهای غیر مجاز گوشت و ماهی شور، گوشت سرخ کرده، نان کامل، سیب زمینی سرخ کرده، سبزیجات خام، سبزیجاتی که دارای الیاف سخت یا اسانس محرکند چون کلم، گل کلم، کرفس، تربچه، پیاز، شلغم، زیتون، روغن داغ چائی و قهوه تند و پررنگ، نوشابه های الکلی و غیر الکلی و گاز دار.

در سیروزها غذاهائی که مصرف میشوند گوشت، گوشت پرندگان یا ماهی، شیر و لبنیات (باستثنای پنیر که نمک دارد) تخم مرغ یک عدد در روز، سبزیجات، سیب زمینی و حبوبات (بدون کنسروها و کلم و گل کلم و شلغم که هضم مشکل دارند) میوه بدون گردو، زیتون، فندق و خشکبار) نان، غلات بدون نمک، انواع شیرینی چربی فقط ۲۰ گرم سرکه، آب لیمو، فلفل، ادویه بدون نمک، خردل، مواد قندی، عسل، خرما.

## جدول مواد غذایی و میوه، و سبزیجات

"جدول میزان سدیم، پتاسیم، یدوتئین، لیپید، گلوکید و کالری در یکصد گرم از میوه های مهم"

\*\*\*نام میوه\*\*\* کالری\*\*\* پروتئین گرم\*\*\* لیپید گرم\*\*\* گلوکید گرم\*\*\* سدیم میلیگرم\*\*\* پتاسیم میلیگرم

۱\*\*\*سیب\*\*\* ۴۶\*\*\* ۳/۰\*\*\* ۳/۰\*\*\* ۳/۱۰\*\*\* ۱\*\*\* ۱۰۰

۲\*\*\*پرتقال\*\*\* ۳۹\*\*\* ۸/۰\*\*\* ۲/۰\*\*\* ۵/۸\*\*\* ۴\*\*\* ۲۳۰

۳\*\*\*خرنوبه\*\*\* ۲۷\*\*\* ۶/۰\*\*\* ۲/۰\*\*\* ۷/۵\*\*\* ۱۲\*\*\* ۲۳۰

۴\*\*\*هلو\*\*\* ۴۰\*\*\* ۵/۰\*\*\* ۱/۰\*\*\* ۸/۸\*\*\* ۲\*\*\* ۱۷۰

۵\*\*\*کشمش\*\*\* ۲۶۳\*\*\* ۱/۱\*\*\* -\*\*\* ۴/۶۴\*\*\* ۲۵\*\*\* ۷۳۰

۶\*\*\*انگور\*\*\* ۶۷\*\*\* ۶/۰\*\*\* -\*\*\* ۱/۱۶\*\*\* ۳\*\*\* ۱۷۰

۷\*\*\*زردآلو\*\*\* ۳۰\*\*\* ۶/۰\*\*\* -\*\*\* ۷/۶\*\*\* ۱\*\*\* ۴۴۰

۸\*\*\*گیلاس\*\*\* ۵۰\*\*\* ۶/۰\*\*\* -\*\*\* ۹/۱۱\*\*\* ۱\*\*\* ۲۶۰

۹\*\*\*گلابی\*\*\* ۴۰\*\*\* ۴/۰\*\*\* ۴/۰\*\*\* ۳/۸\*\*\* ۲\*\*\* ۱۰۰

۱۰\*\*\*گوجه\*\*\* ۳۸\*\*\* ۷/۰\*\*\* ۲/۰\*\*\* ۳/۸\*\*\* ۱\*\*\* ۱۷۰

۱۱\*\*\*آلوچه\*\*\* ۱۷۵\*\*\* ۴/۲\*\*\* -\*\*\* ۳/۴۰\*\*\* ۶\*\*\* ۶۶۰

۱۲\*\*\*آب انار\*\*\* ۴۴\*\*\* ۲/۰\*\*\* -\*\*\* ۶/۱۱\*\*\* ۱/۱\*\*\* ۲۰۴



۱۳\*\*\*موز\*\*\*۹۵\*\*\*۳/۱\*\*\*۶/۰\*\*\*۲۱\*\*\*۱\*\*\*۴۰۰

۱۴\*\*\*توت\*\*\*۵۸\*\*\*۳/۱\*\*\*۱\*\*\*۱۱\*\*\*۲/۰\*\*\*۱۵۰

۱۵\*\*\*انجیر تازه\*\*\*۵۴\*\*\*۶/۰\*\*\*۵/۰\*\*\*۷/۱۱\*\*\*۲\*\*\*۱۹۰

۱۶\*\*\*انجیر خشک\*\*\*۲۲۶\*\*\*۶/۳\*\*\*-\*\*\*۹/۵۲\*\*\*۳۴\*\*\*۷۸۰

۱۷\*\*\*تمشک\*\*\*۴۷\*\*\*۱\*\*\*۶/۰\*\*\*۷/۹\*\*\*۱\*\*\*۱۳۰

۱۸\*\*\*لیموترش\*\*\*۴۰\*\*\*۱\*\*\*۷/۰\*\*\*۴/۷\*\*\*۱\*\*\*۱۳۰

۱۹\*\*\*نارنگی\*\*\*۴۴\*\*\*۸/۰\*\*\*۱/۰\*\*\*۱۰\*\*\*۲\*\*\*۱۵۰

۲۰\*\*\*خرما\*\*\*۳۰۵\*\*\*۲\*\*\*۶/۰\*\*\*۷۳\*\*\*۱\*\*\*۷۹۰

۲۱\*\*\*گردو\*\*\*۵۵۵\*\*\*۵/۱۲\*\*\*۵/۵۱\*\*\*۵\*\*\*۳\*\*\*۴۱۰

\*\*\* نام میوه\*\*\* کالری\*\*\* پروتئین گرم\*\*\* لیپید گرم\*\*\* گلوکید گرم\*\*\* سدیم میلیگرم\*\*\* پتاسیم میلیگرم

۲۲\*\*\*فندق\*\*\*۶۵۶\*\*\*۱۴\*\*\*۶۰\*\*\*۱۵\*\*\*۹۸\*\*\*۵۶۰

۲۳\*\*\*بادام تازه\*\*\*۵۴\*\*\*۷/۵\*\*\*۲/۲\*\*\*۳\*\*\*-\*\*\*-

۲۴\*\*\*بادام خشک\*\*\*۵۸۳\*\*\*۵/۲۰\*\*\*۵/۵۳\*\*\*۳/۴\*\*\*۳

«جدول میزان سدیم، پتاسیم، پروتئین، لیپید، گلوکید و کالری موجود در یکصد گرم از مواد غذائی مهم»

\*\*\* ماده غذائی \*\*\* کالری \*\*\* پروتئین گرم \*\*\* لیپید گرم \*\*\* گلوکید گرم \*\*\* سدیم میلیگرم \*\*\* پتاسیم میلیگرم

۱ \*\*\* نان \*\*\* ۲۵۷ \*\*\* ۸ \*\*\* ۸/۰ \*\*\* ۵۵ \*\*\* ۵۰۰ \*\*\* ۱۱۵

۲ \*\*\* نان سفید ۷۰/۰ \*\*\* ۲۶۴ \*\*\* ۱/۸ \*\*\* ۸/۰ \*\*\* ۳/۵۹ \*\*\* ۳۹۲ \*\*\* ۷۰

۳ \*\*\* نان برشته \*\*\* ۵۷۳ \*\*\* ۲/۷ \*\*\* ۲/۳۷ \*\*\* ۵/۵۲ \*\*\* ۳۴۸ \*\*\* ۶۲

۴ \*\*\* سیب زمینی پخته مانده \*\*\* ۸۴ \*\*\* ۴/۱ \*\*\* - \*\*\* ۷/۱۹ \*\*\* ۴ \*\*\* ۴۲۰

۵ \*\*\* سیب زمینی پخته تازه \*\*\* ۷۰ \*\*\* ۶/۱ \*\*\* - \*\*\* ۳/۱۸ \*\*\* ۲ \*\*\* ۱۶۰

۶ \*\*\* آرد گندم \*\*\* ۳۵۴ \*\*\* ۵/۰ \*\*\* ۷/۰ \*\*\* ۹۲ \*\*\* ۶/۵۱ \*\*\* ۶۱

۷ \*\*\* برنج خام \*\*\* ۳۶۱ \*\*\* ۲/۶ \*\*\* ۱ \*\*\* ۸/۸۶ \*\*\* ۳/۶ \*\*\* ۱۱۳

۸ \*\*\* کته \*\*\* ۱۲۲ \*\*\* ۱/۲ \*\*\* ۳/۰ \*\*\* ۶/۲۹ \*\*\* ۲/۲ \*\*\* ۳۸

۹ \*\*\* آرد ذرت \*\*\* ۳۴۷ \*\*\* ۹ \*\*\* ۵/۳ \*\*\* ۷۰ \*\*\* ۴۰ \*\*\* ۲۱۰

۱۰ \*\*\* تخم مرغ کامل (صد گرم) \*\*\* ۱۴۸ \*\*\* ۱۳ \*\*\* ۵/۱۰ \*\*\* - \*\*\* ۱۳۰ \*\*\* ۱۲۰

۱۱ \*\*\* سفیده تخم مرغ (صد گرم) \*\*\* ۵۰ \*\*\* ۱۲ \*\*\* ۲/۰ \*\*\* - \*\*\* ۱۵۰ \*\*\* ۱۳۰

۱۲ \*\*\* زرده تخم مرغ (صد گرم) \*\*\* ۳۶۳ \*\*\* ۱۶ \*\*\* ۳/۳۳ \*\*\* - \*\*\* ۵۰ \*\*\* ۱۱۰

۱۳ عسل ۳۴۰/۰ - ۲/۸۱ - ۷/۱۰

۱۴ کره ۸۰۰/۰ - ۵/۸۵ - ۱۰/۶

۱۵ روغن ۳۵۰/۳ - ۶/۰ - ۴/۰

۱۶ روغن زیتون ۹۰۰/۰ - ۴/۹۹ - ۰/۰

۱۷ خامه تازه ۳۰/۳ - ۳۰۰/۳ - ۳۵۰/۳

۱۸ روغن نباتی ۷۵۲/۰ - ۸/۰ - ۴/۱۰

۱۹ شیر ۶۷۰/۳ - ۷/۳ - ۵۰/۵

۲۰ پنیر (هلند) ۳۸۰/۲۸ - ۵/۲۸ - ۴/۱ - ۳۷۰/۱۴

۲۱ ماهی قزل آلا ۹۵۰/۱۹ - ۲/۱۹ - ۸۰/۳۵

۲۲ خاویار ۳۲۸/۳۰ - ۲۰/۲۰ - ۵/۷ - ۸۷۵/۴۲۲

۲۳ خاویار ماهی آزاد ۲۹۰/۳۵ - ۱۷/۳۵ - ۲۲۰/۶۴

۲۴ ماهی آزاد ۲۰۰/۲۲ - ۱۲/۲۲ - ۴۸/۴۱

۲۵ ساردین تازه ۱۰۷/۲۱ - ۱۲/۲۱ - ۰/۰

گوشت ران گوسفند بدون چربی خام ۳۸۰\*\*\*۷۵\*\*\*-\*\*\*۴/۱۲\*\*\*۸/۱۹\*\*\*۲۲۵\*\*\*

گوشت ران گوسفند بدون چربی پخته ۳۷۶\*\*\*۷۰\*\*\*-\*\*\*۴/۲۰\*\*\*۲۵\*\*\*۲۹۲\*\*\*

کتلت ۳۵۰\*\*\*۱۰۰\*\*\*-\*\*\*۸/۱۱\*\*\*۱۹\*\*\*۱۸۷\*\*\*

مغز گوسفند ۲۶۸\*\*\*۱۷۰\*\*\*۱\*\*\*۵/۸\*\*\*۱۰\*\*\*۱۲۰\*\*\*

گوشت گاو بدون چربی و خام ۳۸۰\*\*\*۶۰\*\*\*-\*\*\*۱۳\*\*\*۲۰\*\*\*۲۰۰\*\*\*

دل گاو (خام) ۱۶۰\*\*\*۹۰\*\*\*۱\*\*\*۴/۲۰\*\*\*۱۶\*\*\*۲۶۰\*\*\*

قلوه گاو خام ۳۱۰\*\*\*۲۰۰\*\*\*۴/۰\*\*\*۸/۴\*\*\*۱۷\*\*\*۱۱۲\*\*\*

کبد گاو خام ۳۸۰\*\*\*۱۳۰\*\*\*۵/۲\*\*\*۴/۵\*\*\*۲۰\*\*\*۱۳۴\*\*\*

زبان گاو خام ۳۴۰\*\*\*۱۰۰\*\*\*۱/۱\*\*\*۶/۲۹\*\*\*۱۹\*\*\*۳۰۶\*\*\*

زبان پخته ۲۳۰\*\*\*۸۵\*\*\*-\*\*\*۱۵\*\*\*۲۷\*\*\*۲۴۰\*\*\*

مغز گاو \*\*\*۱۳۵\*\*\*۱۰\*\*\*۹\*\*\*۴\*\*\*۹۰\*\*\*۳۴۰

کیاب گوساله \*\*\*۱۴۳\*\*\*۲۰\*\*\*۱/۶\*\*\*۶۲\*\*\*-

کیاب پخته کم چربی \*\*\*۱۳۰\*\*\*۳۰\*\*\*۷/۰\*\*\*-

غذه زیر گردن گوساله \*\*\*۱۲۵\*\*\*۲۲\*\*\*۴\*\*\*-

کید گوساله خام \*\*\*۱۲۸\*\*\*۱۹\*\*\*۳/۵\*\*\*۱۱۰\*\*\*۳۸۰

قلوه گوساله \*\*\*۱۲۳\*\*\*۱۷\*\*\*۶\*\*\*۲/۰\*\*\*۸۵\*\*\*۳۰\*\*\*

مغز گوساله \*\*\*۱۰۳\*\*\*۱۲\*\*\*۸/۵\*\*\*۱۴۷\*\*\*۲۷۰

سیرابی گوساله \*\*\*۹۴\*\*\*۱۹\*\*\*۳/۵\*\*\*۱۱۰\*\*\*۳۸۰

مرغ خام \*\*\*۱۶۰\*\*\*۲۱\*\*\*۸/۷\*\*\*۸۰\*\*\*۲۶۵

مرغ پخته \*\*\*۱۶۶\*\*\*۳۰\*\*\*۴/۴\*\*\*۱/۲\*\*\*۸۰\*\*\*۳۷۰

مرغابی خام \*\*\*۱۶۵\*\*\*۲۱\*\*\*۲/۸\*\*\*۸۵\*\*\*۲۸۵

کیاب بوقلمون \*\*\*۱۹۶\*\*\*۲/۳۰\*\*\*۷/۷\*\*\*۱۳۰\*\*\*۳۶۷

کیاب بوقلمون که با استخوان توزین شده است \*\*\*۱۱۸\*\*\*۱/۱۸\*\*\*۶/۴\*\*\*۷۸\*\*\*۲۲۰

غاز خام ۴۰۸\*\*\*۱۶\*\*\*۲/۳۶\*\*\*-۸۵\*\*\*۴۲۰

بعضی از سبزیجات

تره فرنگی پخته ۲۶\*\*\*۲\*\*\*-۲۵\*\*\*۲۳۵

تره فرنگی (کامل) ۴۳\*\*\*۴/۲\*\*\*۴/۰\*\*\*۵/۷\*\*\*۵۰\*\*\*۳۰۰

ترب سیاه خام ۶۰\*\*\*۵/۴\*\*\*-۱۱\*\*\*۹/۷\*\*\*۵۷۹

کنگر پخته ۱۵\*\*\*۲\*\*\*-۷/۲\*\*\*۱۹\*\*\*۲۲۰

کنگر فرنگی ۳\*\*\*-۵\*\*\*۲۱۰

اسفناج پخته ۱۳\*\*\*۲\*\*\*۸/۰\*\*\*۲/۰\*\*\*۵۰\*\*\*۳۸۰

شاهی (تره تیزک) ۱۵\*\*\*۹/۲\*\*\*جزئی\*\*\*۷/۰\*\*\*۶۰\*\*\*۳۱۴

په- نخود ۳۴۵\*\*\*۲۵\*\*\*۱\*\*\*۵/۵۷\*\*\*۳۰\*\*\*۸۸۰

نخود سبز ۵۳\*\*\*۶\*\*\*۳/۰\*\*\*۱۰\*\*\*-

عدس ۳۴۰\*\*\*۲۶\*\*\*۱\*\*\*۷/۵۴\*\*\*۳\*\*\*۲۰۰

باقلا ۳۴۲\*\*\*۲۵\*\*\*۶/۱\*\*\*۵۷\*\*\*-

و اینک بعضی مطالب غذایی اسلامی:

از حضرت رضا در رساله ذهبیه است: و من اراد ان لا تئذیه معدته فلا یشرب بین طعامه ماء حتی یفرخ و من فعل ذلك رطب بدنه و ضعف معدته و لم تأخذ العروق قوه الطعام فانه یصیر فی المعده فجاء اذا صب الماء علی الطعام الولا فاولا: بدین مضمون که آشایمدن آب بین غذا را منع فرموده تا سبب ناراحتیهای معده نشود به این دلی که معده ضعیف میشود و در مواد غذایی که آنزیم باید نفوذ کند آب نفوذ کرده و نفوذ آنزیم را در ماده غذایی کم و دشوار میسازد (و این تعبیر ضعیف شدن معده چه نیکو تعبیری است) و رگها قوه غذا (مواد قابل جذب و لازم) را نمیگیرند و غذا در معده تحلیلی نمیروود.

نبی گرامی با دیدن گوشت کتف بریان گوسفند خوشحال میشدند و حتی بزرگوارشان با دیدن سرکه و روغن زیتون و حضرت علی قلیه ترشی را (آش سرکه) و گوشت بریان (قلیه) که در آن بادنجان بود حضرت حسن را خوشحال میکرد و شیر ترش (ماست) که در آن ترید شده بود حضرت حسین و گوشت سرد حضرت سجاد و پنیر میش (گوشت پهلوی زیر شانه) حضرت باقر و خاکینه حضرت صادق و شیرینی خوشحال میکرد حضرت موسی کاظم را «الطعام الذی کان یعجب رسول الله صلی علیه و آله کتف مشو و الخل و الزيت یعجب فاطمه علیها السلام و سکباج یعجب امیر المؤمنین و لحم مقلوفیه بادنجان یعجب الحسن و لبن حامض قد ثردفیه یعجب الحسین و الاضلاع البارده یعجب علی ابن الحسین و جبن مبرر

يعجب محمد بن علي و العجبه يعجب جعفر بن محمد و الحلوا يعجب موسى ابن جعفر عليهم السلام.

چنانچه فراموش نفرموده باشید در جلد مربوط به گوشت از ممنوع ساختن اسلام گوشت قدید را بحث کردم و به عقیده بعضی قدید هر نوع غذای پخته مانده و کهنه شده است که اسلام خوردن آنرا ممنوع میسازد.

مسعده بن زیاد از حضرت نقل میکند که حضرت فرمود فاکهه ۱۲۰ رنگ است و سید آنها انار میباشد.

از نبی گرامی است: هر که غذائی میخرد آنرا نفروشد تا تحویل بگیرد و واریسی کند من ابتاع طعاما فلا یبعه حتی یستوفیه، در آیه ۵ سوره انعام عجیب است که سخن از زمین و آب و نهرها میشود و صحبت از هلاکت هست ولی سخنی از میوه و سبزی نیست! الم یروا کم اهلکنا من قبلهم من قرن مکناهم فی الارض الم نمکن لکم و ارسلنا السماء علیهم مدرارا و جعلنا الانهار تجری من تحتهم فاهلکناهم بذنوبهم و انشاننا من بعدهم قرنا آخرین (آیا ندیدید پیش از ایشان چه بسیار گروهی را هلاک نمودیم و حال آنکه در زمین به آنها قدرت و تمکینی داده بودیم که شما را نداده ایم و از آسمان بر آنها باران رحمت ظاهر (و رحمت باطن که کتب و علوم آسمانی است) پیوسته فرستادیم و نهرها در زمینی بر آنان جاری ساختیم پس با آنکه به انواع نعمتهای ظاهر و باطن بهره مند شدند چون نافرمانی کردند آنها را هلاک نمودیم و گروهی دیگر را بعد از آنها برانگیختم) نمیدانم میوه و سبزی با مغزها کاری میکند که استحقاق معذب شدن حاصل نمیشود یا اینکه اشتغال به کسب



بسیار حلال و طیب زراعت چنین مدح شده است که آنجا که عذاب است میوه و سبزی نیست!

از آیه و لقد کرمنا بنی آدم و حملنا هم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات (الاسراء آیه ۶۹) معلوم میشود تغذیه طیب (خوب خوردن) از جمله امتیازات بنی آدم است.

این سخن نزد قرآن است که بعضی خوردنیها بر برخی فضیلت دارند (آیه سوره رعد) و فی الارض قطع متجاورات و جنات من اعناب و زرع و نخیل صنوان و غیر صنوان یسقی بماء واحد و نفضل بعضها علی بعض فی الاکل.

چون این حدیث نبوی نعمتان مجهولتان الصحه و الامان (دو نعمت قدر ناشناختهاند امنیت بدن و امنیت اجتماع یا صحت بدن و صحت اجتماع) را به آیه شریفه (۱۶۰ بقره) رب الجعل هذا البلد آمنا و ارزق اهله من الثمرات عرضه بداریم که امنیت بدن با میوه جات میشویم.

نبی گرامی از پف کردن در غذا و آشامیدنیها نهی فرموده اند: و نهی آن ینفخ فی طاعم او شراب او ینفخ فی موضع السجود (چه بسا قطرات بزاق یا میکروبیهای منطقه با فشار فوت وارد ظرف شود).

الاستلقاء یسمن البدن و یمری الطعام و یسل الداء و کان الرضا علیه السلام: اذا تغذی استلقى علی قفاه و القی رجله الیمنی علی الیسری (حضرت صادق فرمود بعد از غذا به پشت خوابیدن بدن را فربه میکند و غذا را گوارا مینماید و بیماری را از بین

مبیرد و حضرت رضا پس از غذا به پشت میخوابید و پای راست خود را روی پای چپ قرار میدادند) و قبلاً شرح داده شد چرا بلافاصله پس از غذا نباید خوابید بلکه باید دراز کشید و برای استراحت معده که بیشتر در طرف چپ قرار دارد بهتر است پای راست بر پای چپ قرار گیرد از نبی گرامی درباره خوردن میوه جات دستور جالبی است که غذا شناسی هنوز درباره آن ساکت است و بدن مضمون فرمودند: با پیدایش میوه زمین و زمان روی سازگاری و اقبلا- دارد و با تمام شدنش هم ناسازگاری و ادبار و شما نیز همین کنید اوائل پیدایش از آنها بخورید و نزدیک به اتمام از آنها دوری جوئید (علیکم بالفواکه فی اقبالها فانها مصححه للابدان مطرده للاحزان و القوها فی ادبارها فانها داء الابدان).

از حضرت صادق است: ان لكل ثمره سما فاذا اتیم بها فمسوها بالماء او اغمسوها فی الماء یعنی اغسلوها (هر میوه ای دارای سمی است موقعی که میوه داشتید آنرا بشوئید).

امام باقر پوست کندن میوه را مکروه میداشت (انه کان یکره تقضیر الثمره) البته متوجه به کلمه پوست کندن و قشر برداشتن شدید.

قبلاً وعده داده شد خبری که از اسلام داده دشه و پیران از خوردن چربی نهی فرموده نقل میکنم: کنت عند ابی عبدالله فکلمه شیخ من العراق فقل لی مالی اری کلامک متغیر افعال سقطت مقادیم فمی فنقص کلامی الی ان قال فقال علیک بالثرید فانه صالح واجتنب السمن فانه لا یلایم الشیخ.

روایتی که قبلاً گفته شد: (گوشت گوشت را میرویانند)

باید گفت به نقش پروتئین‌ها بخصوص حیوانی گوشت در ترمیم و رویش نسوج اشاره شده است.

لا- تکرهوا مرضاکم علی الطعام فان الله یطعمهم و یسقیهم که قبلاً بیان شد نشانی از اشاره اسلام به کاهش اشتها و تقلیل فعالیت انزیمهای گوارشی است.

در اهمیت موضوع غذا که قبلاً به ویژه در جلد ۴ مطالبی نوشتم کافی بود این آیه شریفه که آدم کشی و حرام کردن بودن جهت غذا را بربر آورده بعنوان شاهد بنویسم: قد خسرالذین قتلوا اولادهم سفها بغیر علم و حرمو ما رزقهم الله افتراء علی الله.

ثقبلاً دستور اسلام را (... ابتداء باخف الاعذیه) گفتم که چرا باید قبل از غذا غذای سبک خورد و شیره گوشت بهترین سکر تاگوگ میباشد زیرا علاوه بر اینکه باعث تحریک (Appetite Juice) میشود در مرحله بعد برای ترشح معده نیز عامل محرک است.

اگر اول وقت بود برای نماز و طعام حاضر، و گرسنگی بود باید غذا را جلو انداخت.

سیستم عصبی مغز، اطلاعاتی را که دریافت میکند به صورت محاسبه و تجزیه ردیف بندی میکند و در این مرحله است که پروتئینها وارد عمل میشود. تا به حال تصورات و تحقیقات علمی از این صورت خارج بود، و به این طریق روی پروتئین و تأیارت آن بر روی مغز حساب نمیشد اما پژوهشهای جدید ناشن داد پروتئینها تا چه حد بر روی مغز و حافظه تأثیر قطعی دارد و از طرفی قبلاً گفتم چگونه است که خوردن میوه های ترش هضم مواد بیاض

البيضي را مختل میسازد و هم اکنون میتواند خبری را که گفتم اسلام میفرماید شش چیز است (پنیر، نیمه موش خورده، گشنیز، ... و سیب ترش) حافظه را کم میکند علتش چیست؟

خبری را نقل کردم از امام میفرمایند با کراغذا جود الجذا ... (بهترین غذا را صبح بخور و کفشت را خوب انتخاب کن و ...) معنای دیگر باکراغذا اینست که صبح زود غذا بخور و عجیب است که هر چند وجه آیات یا کلمات اسلامی باشد معانی متناسبی دارد با کراغذا که مهناتی بهتر خوردن صبح را میدهد و مفصلاً شرح دادم هم اینک باید بگویم صبح قند خون پائین است و غدد مترشحه برای ترشح به ویژه آدرنالین جهت ریختن قند ذخیره کبد به خون بیشتر ترشح میکنند و ترشح هر روزه اش فشار خون ایجاد مینماید لذا اسلام دستور میدهد صبح هر چه زودتر غذا بدن برسد.

فراموش کردم بگویم خوردن یک ماده غذائی قندی مثلاً همان سیب ترش با سیب زمینی یا موزیانان سبب میشود پتالین که فقط در محیط قلیائی مؤثر است، و ترشی هر قدر هم ضعیف باشد آنرا از بین ببرد و لذا نباید آنها را با هم خورد وانگهی قبلاً نقش مواد قندی را در مغز و اعصاب و حافظه شرح دادم و کدام غذاست که از مواد بیاض البيضي و قندی عاری باشد از اینرو اگر امام خوردن سیب ترش را سبب کمی حافظه معرفی فرمود شاید علت همان باشد که گفته شد (البته با عملکرد به آنچه از طرز خوردن غذای پیشوایان اسلام فهمیدم که هیچگاه دو نوع میوه را با هم نخوردند بسیاری از بد هضم شدن آنها منتفی خواهد بود).

قال ابو عبدالله عليه السلام كان امير المؤمنين لا ينخل له الدقيق

حضرت علی سبوس آرد را نمیگرفت.

اذیو اطعامکم بالذکر و الصلوه و لا تناموا علیها فتقسمو قلوبکم در این سخن نبی گرامی علاوه بر اینکه آخرین اطلاعات علمی مشاهده میشود دستور میدهد طعمتان را ذوب کنید با سخنی که آرامش اعصاب و قلوب میدهد و حرکاتی که علاوه بر آرامش الابد کرالله تظمن القلوب اجازه نمدهد با خوابیدن قلوب سخت و قسی شود که علت آنرا گفتم به ویژه شرح دادم چگونه خواب پس از غذا به رگها ضرر میزند که اخیرا دانسته شده است.

بار دیگر از حضرت علی که فرمود: دواؤک فیک و لا تشعر ذکر کنم که مانند کلمات دیگرش چقدر در سطح بالاست زیرا همه گفتند: الا- الموت و ایشان فرمود: فیک یعنی بدن باید به خوراک قوی دفاعی خود را فراهم کند که احتیاج به دارو نداشته باشد و بزبان ساده تر: هر کس میخواهد سالم باشد باید سعی کند مریض نشود و در اهمیت تغذیه همین بس.

و آخرین مطلب غذایی را از این آیه شریفه بعنوان تبرک و تیمن ذکر کنم که میفرماید: الیوم احل لکم الطیبات (۵ المائده) و چون الیوم را جلو انداخته عظمت روز رامیرساند و موضوع تغذیه اهمیت دارد.

## نامگذاری کتاب

میرسند چرا پشت هر جلد پس از ذکر نام غذای مورد بحث جمله ای انتخاب شده مثلاً: عسل، عسل اعجاز میکند. شیر: غذای گهواره تا گور. خرما و انگور: غذای مستی و هوشیاری گوشت: بهترین غذا و بدترین غذا، میوه و سبزی :

پایخ این که: قرآن برای عسل خاصیت سفا دهندگی را ذکر فرموده در برابر سایر مواد که از این عمل عاجزند و معجزه ای ندارند عسل اعجاز میکند. شیر در پستان مادر از گهواره آماده است برای رشد و نمو و نزدیک گور نیز به دست پرستار است برای نگهداری و ترمیم و غذای گهواره تا گور است. خرما و انگور را هم قرآن سکر و مسکر مستان و رزقا حسنا و غذای هشیاران معرفی فرمود. گوشت نیز سید طعامها بوده و شرح دادم زیرا به هنگام بهداشت و تازگی بهترین است و زمان فساد و زهر آگینی بدترین، میوه و سبزی را نیز از قرآن الهام گرفتم که هم بهجت افزای محیطند (حدائق ذات بهجه) و هم طرد کننده دشمنان متجاسر و باکتریها از محیط بدن و بجاست که بگویم از غذاهای زیر در این چند جلد بحث شده است: آنچه در قرآن از آنها تعریف شده: شیر، خرما و انگور، عسل و گوشت. آنچه نامشان در قرآن است یا در اخبار انار، انجیر، زیتون، کدو، پیاز، سیر، خیار، گندم، عدس،

لوبیا، گلابی، سیب، به، سنجد، موز، من، آلو، مرکبات، خربزه، گردو، کرفس، کاسنی، باذروچ، حوڪ، چغندر، شلغم، زردك، كلم، بادنجان، ترب، قارچ، رجه، خرفه، تره تيزك، كاهو، تره، شاهی، نانخواه، گشنیز، ماش، برنج، نخود، باقلا، نان، جو و تخم مرغ یعنی آنچه قسمت اعظم خوراك بشر را تشكيل ميدهد و از اهل فضل و اساتید محترم خواهشمندم انتقاد و اصلاحی دارند مراراهنمائی فرمایند.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری



۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می  
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه  
اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقاتی و ترجمانی

اصفهان

گامگاه

WWW



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

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

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

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

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

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

