



مرکز تحقیقات و نشریات

اصفهان

گامی



الرحمن
علیه صاب

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

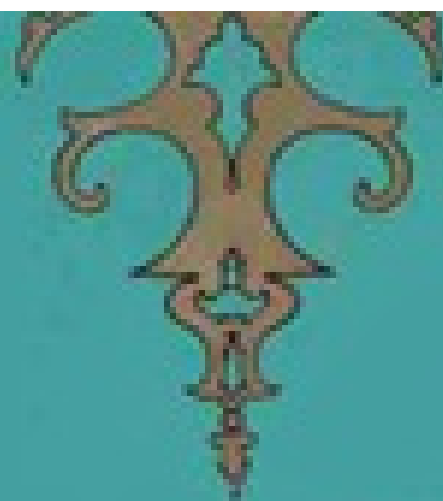
.org

.net

.ir



تأليف: شهید دکتر سید رضا پاکیزان



جلد نهم

اولین دانشگاه

و آخرین پیامبر

غذاهایی که نامشان در قرآن است

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
۱۱	اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جلد ۹
۱۱	مشخصات کتاب
۱۲	اشاره
۱۴	توجه
۱۵	نماز
۱۸	بر هر مسلمان واجب است روزی ده مرتبه از خدا طلب دین و دانش نماید
۲۵	ستایش
۲۶	معذرت خواهی
۲۸	اسانس و کلروفیل از قرآن
۳۲	یک مطلب علمی از قرآن
۳۳	عصف و ریحان چرا؟
۴۰	مطلب علمی از قرآن
۴۱	چرا بجای برگ سبز حب سبز؟
۴۳	دانستنیهای چند از سبزی و میوه
۵۶	سالاد
۵۷	ارزش بیشتر سبزی و میوه در جهان معاصر
۶۰	رمان انار
۶۰	اشاره
۶۱	انار
۶۴	دانستنیهای چند از انار و پوست انار و ریشه آن
۶۹	مقدار آب دانه انار و دانستههای چند از آن
۷۱	خواص داروئی و غذایی آب انار
۷۲	انار در اخبار

۷۶	انار و معده
۷۸	جمعه و انار
۸۱	فراموش کردم
۸۲	رشد کودکان و انار
۸۲	انار و اخبار
۸۶	انار به نظر رازی
۸۷	انار در تحفه حکیم مؤمن
۹۰	نام سبزی و میوه جات در آیات
۹۵	میوه و سبزی دو سرا
۱۰۰	تین انجیر
۱۰۰	اشاره
۱۰۱	دانستنیهایی از درخت انجیر
۱۰۵	انواع انجیر
۱۰۸	انجیر خشک
۱۰۹	خشک کردن انجیر
۱۱۰	تجزیه انجیر
۱۱۳	ارزش غذایی انجیر
۱۱۴	کشت و ازدیاد درخت انجیر
۱۱۶	انجیر در ایران
۱۱۸	آفت انجیر
۱۱۹	لاتکس
۱۲۰	خواصی از انجیر
۱۲۴	انجیر در اخبار
۱۲۷	انجیر از رازی
۱۲۹	خواص انجیر در کتب قدیم
۱۳۱	برای همیشه معجزه

۱۴۰	زیتون
۱۴۰	اشاره
۱۴۱	درخت زیتون
۱۴۳	کشت درخت زیتون
۱۴۶	ترکیبات میوه و برگ زیتون و استعمال طبی و غذائی آنها
۱۴۷	دانستنیهایی چند از زیتون و برگ آن
۱۵۱	آفات درخت زیتون
۱۵۲	طرز روغن کشی از میوه زیتون
۱۵۳	ترکیب روغن زیتون
۱۵۵	نسبت روغن در دانه زیتون
۱۵۷	تقلبات روغن زیتون
۱۵۸	دانستنیهایی چند از زیتون
۱۶۳	زیتون در اخبار
۱۶۹	سوگند به انجیر و زیتون
۱۷۵	زیتون در کتابی قدیمی
۱۸۰	فوم، بصل (سیر و پیاز)
۱۸۰	اشاره
۱۸۱	سیر و پیاز
۱۸۵	فساد پیاز
۱۸۷	پیاز
۱۸۸	انواع پیاز
۱۸۹	رسیدن پیاز
۱۹۱	ترکیب شیمیائی پیاز
۱۹۳	ویتامین های پیاز
۱۹۴	آنتی بیوتیک در پیاز
۱۹۵	موارد استعمال پیاز و دانستنیهایی از آن

- ۲۰۴ بحث امروز
- ۲۰۵ پیاز در اخبار
- ۲۰۸ پیاز در کتابی قدیمی
- ۲۰۹ سیر
- ۲۱۲ ترکیب شیمیایی سیر
- ۲۱۳ خواص درمانی سیر
- ۲۱۵ دانستنی‌هایی چند از سیر
- ۲۲۲ سیر در اخبار
- ۲۲۳ سیر از زکریای رازی
- ۲۲۵ سیر در کتابهای قدیمی
- ۲۲۷ یک مطلب بسیار جالب از قرآن
- ۲۳۰ خبز نان
- ۲۳۰ اشاره
- ۲۳۱ گندم
- ۲۳۴ تشریح دانه گندم
- ۲۳۵ آفات و بیماریهای گندم
- ۲۳۷ انواع مختلف گندم
- ۲۳۸ ارزش غذایی گندم
- ۲۴۰ دانستنی‌هایی چند از گندم و آرد و نان
- ۲۷۰ نان از ابوبکر محمد رازی زکریای رازی
- ۲۷۶ از کتاب قدیمی
- ۲۷۸ نان گندم در اخبار
- ۲۸۶ سؤال اسلامی و سخنی با خوانندگان
- ۲۸۸ نان در قرآن
- ۲۹۲ کدو - خیار ؛ حبوبات (عدس) - ریحان ؛ بقل (... - کلم - کرفس - کاسنی - تره - ...)
- ۲۹۲ اشاره

۲۹۶ دانستنیهایی چند از کدو
۲۹۹ کدو در کتابی از قدیم
۳۰۱ کدو در اخبار
۳۰۲ قرآن و کدو
۳۰۳ خیار
۳۰۷ خیار و خیار چنبر از محمد زکریان رازی
۳۰۸ قنء در کتابی قدیمی
۳۱۱ حبوبات
۳۱۵ ارزش غذایی عدس
۳۱۷ عدس از رازی
۳۱۷ عدس در کتابی قدیمی
۳۱۸ عدس در اخبار
۳۱۹ لوبیا
۳۲۴ لوبیا از رازی
۳۲۴ لوبیا در کتابی از قدیم
۳۲۵ لوبیا در اخبار
۳۲۵ نخود
۳۲۹ نخود از رازی
۳۳۰ نخود از کتاب قدیمی
۳۳۱ نخود در اخبار
۳۳۲ باقلا
۳۳۳ باقلا از رازی
۳۳۴ باقلا از کتابی قدیمی
۳۳۶ باقلا در اخبار
۳۳۷ باقلا در اخبار و کتابهای قدیم و جدید
۳۳۸ اذا فسد العالم فسد العالم

- ۳۴۰ مانت ها
- ۳۴۳ ریحان
- ۳۴۴ نعناع از رازی
- ۳۴۵ نعناع از کتابی قدیمی
- ۳۴۶ ریحان در کتابی از قدیم
- ۳۴۶ گیاه و اخبار
- ۳۴۷ دانستنیهایی چند از خربزه
- ۳۵۰ خربزه از رازی
- ۳۵۱ خربزه در کتابهای قدیمی
- ۳۵۲ خربزه در اخبار
- ۳۵۸ کاهو
- ۳۶۲ کاهو از رازی
- ۳۶۳ کاهو در کتابی از قدیم
- ۳۶۴ کاهو در اخبار
- ۳۶۶ 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 دکترا که بادرجه ممتاز گذشته و اینک

به نام اولین دانشگاه و آخرین پیامبر

از شهید دکتر سید رضا پاک نژاد

جلد نهم: بهداشت غذا و تغذیه (انار انجیر زیتون سیر و پیاز و ...) تقدیم می گردد.

ص: ۱

اشاره

توجه

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

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

نماز

مقدمه جلد قبل بود که گفتم نماز را عمود دین گفته اند از این جهت هر چه بر دین مترتب است الگو و نمونه اش در نماز است: دین عقیده بدل است و گفتار به زبان و عمل به جوارح و ارکان و نماز نیز از همین سه درست شده است (پندار گفتار کردار) اما فضیلت نماز بهمین یکی از دو سه کلمه نیست که بتوان روی کاغذ آورد ولی می توان هم اکنون مطلب تازه ای از نماز را که در مقام مقایسه و سنجش با نماز ادیان و مسلکهای گوناگون جهان بدست آورده برای وقوف به عظمت بیشتر نماز بنویسم:

هر معتقدی در برابر معبودش به طرزی خاص عبادت و بندگی کرده و از آن مسئلت ها دارد که اگر بخواهم همه را بنویسیم کار اضافی و شروع نشده خراج از برنامه می باشد فقط نماز آن دسته بزرگ متدینی را ذکر کنم که همیشه ما مسلمانان به ویژه ایرانیان بنا بر عادت جالبی که داریم از آنان پیروی می کنیم و همه چیز خود را به خاطر آنان متغیر می سازیم و عادت مذکور ما چنین است که هر ملتی را در آنجا مامور از خود تواناتر تصور کردیم فکر می کنم از مادر کیه حالات بهترند و ضروری است در هر کاری قدم به قدم

دنباله رو آنان باشیم و به همین منوال محض نموده است که در سالهای اخیر برگزاری مراسم سال نو مسیحی رقیب نوروز ما ایرانیان شده و در سالهای آینده نزدیک نوروز کمتر بزرگداشت از سال نو مسیحی خواهد داشت آی من هم به خاطر پسند بودن کلیه امور و احوال کسانی که کره ماه را تسخیر کرده اند نزد آنان که بی اعتنا به نماز مسلمانند نماز تسخیر کنندگان قمر را مثال می زنم که در آن از خدا مسئلت می دارند به آنان نان داده شود و به زاهدان و مقدسین در تعقیب نماز خرده هاینان خیس شده در شراب آن چنان داده می شود که باید دست کشیش یک ذره نان را از طشت شراب بردارد و به دهان مقدس نمازگزار آید بگذارید که به دنداننش جویده نشده فرو برد و یقین داشته باشد نان گوشت عیسی و شراب خون عیسائی است که قرآن ما درباره اش می فرماید... و من المقربین. (عیسی) از مقربان درگاه باری تعالی است با توجه به مقام و ارزش مقربین).

در اوائل جلد قبل پس از بحث و ذکر این مطب که نماز تشکیل شده از پنداری و کرداری و گفتاری چنین نتیجه شد: چون هیچگونه ستایشی (پندار کردار گفتار) در خور ستایش ذات مقدس الهی نیست همیشه: سبحان ا و از هر گونه نسبتی منزّه و مبراست. و نیز گفته شد: بجز مسلمانان همه و همه در مرحله علم بخدا اعتقاد داند و در مرحله عمل یا بت می پرستند یا گاو یا انسان یا ... جز مسلمین که در مرحله عمل هم (نماز و ...) به غیب ایمان دارند و بدین ترتیب هم اکنون از نماز دو مطلب دانسته شد:

۱ ساختمان بدن ما به ویژه مغزمان آن چنان نیست (و حتی

ساختمان کلیه دستگاه آفرینش) که بتواند درباره خالق خود فکر کند و در هر حال باید این نسبت حد فاصله بین خالق و مخلوق بوده «سبحان الله» در انسان سبحان الله در جماد و نبات و آسمان و زمین «سبحان الله» در انسان یسبح الله ما فی السموات و ... و مغز خلق شده فقط می تواند درباره آنچه خلق شده فکر کند و از این راه خالق را بشناسد و باز هم سبحان الله.

۲ - هرچه هست در هر مرحله (پنداری - گفتاری - کرداری - علم - معلوم و ...) همه و همه از غیب و هست جل جلاله سواست.

و در این قسمت سومین مطلب از نماز بیان می شود برای مزید اطلاع به عظمت هر چند بیشتر نماز تا دانسته شود چرا در آخرین لحظات عمر، نبی گرامی و همه پیشوایان دین به نماز توصیه و سفارش می فرمودند و تازه در اینجا عشری از اعشار حق مطلب هم بیان نمی شود: آری هر پیشوائی و صایائی داشت ولی آنچه قطعی گفته می شود همه به نماز سفارش کردند.

گفتم هر گروه از دین و مسلکی که دارد در نماز معمول خود از خدا چیزی مسئلت می دارد و از جمله نصارا که نان می خواهند اما مسلمین چه مسئله می دارند؟

نماز بدون سوره حمد وجود ندارد (لا صلوه الا بفاتحه الكتاب) هر مسلمان در رکعت های اول و دوم هر نمازش می خواند بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالک يوم الدين، اياک نعبد و اياک نستعين . اهدنا الصراط المستقیم ، صراط الذين انعمت عليهم غير المغضوب عليهم و لا الضالين.

و با توجه به رکعات هفده گانه نماز بر مسلمان واجب می باشد روزانه ده مرتبه از خدا بخواهد او را به راه راست هدایت فرماید (اهدنا الصراط المستقیم) و این است تقاضای مسلمان در نماز: طلب هدایت به سوی راهی که هم اکنون شرح آن داده می شود!

بر هر مسلمان واجب است روزی ده مرتبه از خدا طلب دین و دانش نماید

پس از آن که هر یک نفر مسلمان برای جمع مسلمان (اهدنا) طلب هدایت می نماید با آن همه اهمیت سوره حمد در آن توضیح داده می شود: راه راست چگونه راهی بوده و اینجاست که به اهمیت و فوق العادگی هدایت به صراط المستقیم واقف می شویم.

صراط الذین انعمت علیهم ... که باز باید دید چه کسانی انعمت علیهم هستند و اهمیت بسیار بیشتر در اینست که پروردگار پس از ذکر کسانی که انعمت علیهم هستند با محکمی و استقرار هر چه بیشتر دو دسته مغضوبین و ضالین را از دسته انعمت علیهم جدا کرده و از خود قرآن باید پرسید مغضوبین و ضالین کیانند.

اولئک الذین انعم الله علیهم من النبین من ذریه آدم (۵۸ مریم) اینان همان پیامبرانی هستند که از میان فرزندان آدم به لطف و انعام خود مخصوص گردانیدیم.

و من یطع الله و الرسول فاولئک مع الذین انعم الله علیهم من النبین و الصدیقین و الشهداء و الصالحین و حسن اولئک رفیقا (۶۹ نساء) و آنان که خدا و رسول را اطاعت کنند البته با کسانی که

خدا به آنها لطف و عنایت کامل فرموده، یعنی با پیامبران و صدیقان و شهیدان و نیکو کاران محضور خواهند شد و اینان (در بهشت) چقدر نیکو رفیقانی هستند.

با توجه به دو آیه شریفه بر کسانی خدا انعام فرموده که جنبه اثباتی آن شامل چند گروه میشود (پیامبران - صدیقان - شهیدان - نیکو کاران و حداقل مطیعان خدا و رسول) و طرد و نفی شدگان از انعام شدگان دو دسته مغضوبین و ضالین میباشند.

گو اینکه پروردگار در چند آیه بر یهود غضب فرموده (۱) و از اینرو میتوان گفت مقصود از مغضوبین یهودیانند و به همین منوال که در چند آیه ضلالت و گمراهی به نصارا نسبت داده شده است (۲) نصارا از ضالین میباشند ولی این معنای یک جانب از جمله چند جانب آیه است که تصور میشود بتوان جانبی دیگر از آنرا نیز چنین گفت:

در بسیاری از آیات کلمات ضلالت و هدایت در برابر یکدیگر آورده شده (۳) و نیز کلمه غفلت برای کسانی که سخت در گمراهیند دیده میشود (۴) که در برابر کلمه هدایت قرار دارد، منتها شخص غافل یک تفاوت جالبی با جاهل دارد که باز فرقتشان را از قرآن میپرسیم چیست.

عصر جاهلیت در برابر عصر اسلام (زمان هدایت) قرار داشتن و اینکه قرآن ضالین را بسی بدتر از جاهلین محسوب میدارد

۱- مائده - ۶۰، البقره ۶۱ - اعراف ۱۵۳ - و ...

۲- فرقان ۱۷ - مریم ۳۸ و ...

۳- اسراء ۱۵ - القلم ۷ - انعام ۱۴۰ - بقره ۲۶ و ...

۴- اعراف ۱۷۹.

متوجه میشویم: اینکه عصر جاهلیت مردمی بودند بی خبر از اسلام و در ضلالت و گمراهی. ضلالتشان تفاوت فاحشی با ضلالت کسانی داشته که با آمدن اسلام و هدایت باز در ضلالت ماندند یعنی ضالین کسانی هستند که هدایت بود، علم بود، صدای قرآن و سروش آسمانی بود، اسلام بود، صراط مستقیم معلوم بود و نخواستند بدانند و بفهمند و در گمراهی و غفلت ماندند لهم قلوب لا یفقهون بها و لهم اعین لا ینصرون بها و لهم آذان لا یسمعون بها اولئک کالانعام بل هم اضل اولئک هم الغافلون (۱۷۹ اعراف) آنان را دل‌های بی ادراک و معرفت و دیده‌هایی بی نور و بصیرت و گوش‌هایی ناشنای حقیقت و آنان مانند چهار پایانند، بلکه بسی گمراه‌تر، زیرا ادراک مصلحت و مفسده داشتند و باز عمل نکردند، آنان همان مردمی هستند که غافل شدند.

یعنی ضالین کسانی هستند که اسلام بود و نمیخواستند بدانند و جاهلان آنانکه اسلام نیامده بود و نمیدانستند و لذا قبل از اسلام تجمع و عصر جاهلیت بود و اگر جمعیتی پس از طلوع اسلام بر نادانی باشد ضلالت است نه جهالت! و خلاصه آنکه ضالین غافلانی گمراه که از اسلام وری مطالبیدند که مبدا هدایت شوند (بعنوان مثال مانند کسانی که میگویند ما را معاف بدار مسائل اسلامی را نمیشنویم که تکلیفمان زیاد نگردد) و خلاصه تر آنکه (ضالین فرار کنندگان از دانستی‌هایی هستند که دانستنش برای استوار ماندن بر صراط مستقیم لازم می‌باشد، مغضوبین کسانی می‌باشند که هدایت و ضلالت را باز شناخته اما هدایت را ضایع می‌سازند و شگفت اینجاست که تمام جهات و وجوهی که هر آیه دارد بالاخره به خود آیه

برمی گردد و همه با یکدیگر سازگار و خوانا هستند! همین قسمت را ملاحظه فرمائید که قرآن مغضوبین را یهود می داند و یهود را چنین معرفی می فرماید که اسلام را می شناختند همانگونه که فرزندان خود را می شناختند (۱) علم به حقانیت اسلام داشتند و آن را رد می کردند؛ همانگونه که گفتم : علم داشتند و عمل خلاف می کردند بر عکس ضالین که نمی خواستند علم داشته باشند تا خلاف نکنند و قضیه مباحله نصارای نجران تا حدودی نمونه خوبی از برای این مسئله است که توقع داشتند دختر و داماد و سبطین اش با حضرت نباشد که حق معلوم و تکلیف زیاد نگردد (تا از ضالین به مغضوبین منتقل نشوند).

آدمی برای بقای خود بر عکس حیوان که فقط غذای جسم لازم دارد برای روحش نیز به غذائی نیازمند است محل ورود غذای جسم از دهان است (و راههای صرفنظر شده پوستی و تنفیه ای و ...) اما محل ورود غذاهای روحی بنابر آنچه قرآن فرماید قلبی سمعی بصری است و اگر این سه همانند حیوان فقط بشنود و ببیند و تفقه نکند به راستی آدمی از حیوانات گمراه تر است... اولئک کالانعام بل هم اضل (۱۷۹ اعراف که الان آورده شد) اما اگر شنید و دید و فهمید و همه را به صدر و سینه خود وارد کرد اما برعکس ضایعش ساخت آیا مستحق غضب الهی نیست؟ هست و لکن من شرح بالکفر صدر افعلیهم غضب من الله (۱۰۶ نحل) بر عکس آنکه دید و شنید و فهمد و عمل کرد و هدایت یافت شرح صدری برای پذیرش اسلام دراد فمن یرد الله ان یهدیه یشرح صدره

للاسلام (۱۲۵ انعام) افمن شرح الله صدره للاسلام فهو على نور من ربه (۲۲ زمر).

و تصور کنم همه را بتوان چنین خلاصه کرد ضالین کسانی هستند که نمیخواهند بدانند و مغضوبین آنان را که می دانند و ضایعش میسازند و خلاصه تر آن که ضالین دوری کنندگان از علمند و مغضوبین کناره گیران از دین و از این قرار دین بدون دانش به کار نیاید و دانش بدون دین مورد غضب الهی است و می توان حتی مسلمین را به دو دسته تقسیم کرد: مسلمان بی قید شناسنامه ای از ضالین و مسلمان شناسا و بی قید از مغضوبین و هر مسلمان روزانه ه مرتبه از پروردگارش برای دسته جمعی مسلمانان طلب دین و دانش مینماید و با این شرح و بسط از این به بعد ستایش و درود را در جلدهای اولیندانشگاه چنین خواهم آورد (برای مزید اطلاع و تاکید موضوع باز در قرآن است که درجات و ارتفاعات و به قول امروزها هم رتبه و هم پایه مخصوص آنهاست که هم ایمان و هم علم دارند یرفع الله الذین آمنوا منکم و الذین اتوا العلم درجات سوره مجادله آیه ۱۱) بلکه درجات مومن دانشمند پایه پذیر است و میتوان آیه شریفه را چنین معنی کرد: پروردگار مومنین از دانشمندان را درجات بی پایانی بالا می برد.

شیطان هم در آغاز آفرینش همین سخن را گوشزد کرد و نشان داد در برابر آدمی که علم دارد آرام ندارد و فبعتک لاغونهم اجمعین را میسر آید همانگونه که به قول خودش عمل کرد و بسیاری از حتی کشورهای عالم را در گمراهی نگه داشت و می دارد و فقط به بندگان مخلص راهی ندارد یعنی علم تنها را شیطان در آن راه

اغوائی ممکن است و دین بدون علم هم که و علم آدم الاسماء به او نرسد خلافت خدائی و بالاخره کارهائی خدائی کردن از او بر نخواهد آمد، یهود بیشتر اقوام دیگر به بیدانسی تظاهر دینی دارند و نصارا با اندوخته دانش به لادینی متظاهرند و لذا قرآن مسلمین را نه به راه یهود (مغضوبین) خواسته نه به طریق نصارای (ضالین) حدیث تقلین را بنگرید چه جالب است که نبی گرامی فرمودند: کتابی علمی و دینی (ثقل اکبر) را با مرانی دانشمند و متدین (ثقل اصغر) مکمل یکدیگر معرفی فرمود و علی مرتضی را که فرمود: دین و دانش دو برادر دو قلو هستند که از یکدیگر جدا نمی شوند و اگر جدا شدند آتش افروزند.

چون خدا از اراده اش به خلیفه خود آدمی داد شایسته اینست که مقام خلافت کارهای خدائی کند و مثل یا مثل او جل جلاله گردد و راه مقصود طی نمی گردد جز اینکه آدمی بر مرکب علم سوار شود مرکبی سرکش و عاصی اما مسلح به تازیانه ای از توبه و دین تا مرکب راهی جز طریق به سوی کمال و خلافت نرود و به همین سبب او را علم آموخت (و علم آدم الاسماء ... سوره بقره) تاره پیشرفت و کمال و مثل خدا شدن باز شناسد و ضمن شیطان را آفرید تا بدیها و زشتیها به او نشان دهد که از آنها دوری جوید. آخر در آدمی هم استعداد علیم آفریده اند و هم روح عصیان؛ علم برای رسیدن و عصیان برای تحریک و نیرو بخشیدن و اگر دقت کنیم پروردگار از آن نهی نفرمود و تخطئه نساخت و عصیان مکن خطاب نشده بلکه روح عصیان را برای باز شناخت و توبه را جهت زندگی نو آغاز کردن جنشی داده اند که علم آدم الاسماء در اول خلقت

تشریح همان دانش است و تو به همان بازگشت به سوی خداست و لذا پایه دین (توجه فرمایند که روح عصیان که جنبه جنبشی برا بهتر زیستن است غیر از محرمات به جای آوردن یا کافر و مشرک شدن میباشد چنانچه حضرت آدم را گفتند حیات جاویدان با خوردن خواهی یافت و عصیان کرد تا جاویدان و مثل یا مثل خدا گردد در صورتی که گناه آدم را از خدا و خدائی کردن دور میسازد و از آنچه علم بر آن صحنه می گذارد دور می گرداند و جز وعده آتش و عذاب وعده دیگری حتی از طرف شیطان هم داده نشده است) و همین توجه بدین و دانش در آغاز خلقت تشریح خود بهترین دلیلی است که آدمی بین جبر و تفویض آفریده شده است.

ستایش

سبحان الله

توحید خالصی که اندیشه های عالمانه روز آنرا میطلبد و در انحصار مسلمانان است (۱) مسلمانانی که هم در مرحله عقیده ایمان بخدا دارند و هم در مرحله عمل خدا را عبادت می کنند. (۲)

درود:

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

درود بر دوازده جانشین ایشان بویژه درود بر تشکیل دهنده حکومت واحد جهانی پیشوای وقت و امام زمان حضرت محمد بن الحسن العسکری ارواحنا فداه (۳). و السلام علينا و علی عباد الله الصالحین.

۱- شرح مبسوط در جلد اول چاپ چهارم به بعد.

۲- شرح مبسوط در جلد اول چاپ چهارم به بعد.

۳- شرح در ابتدای جلد هشتم.

معذرت خواهی

قرار بر این بود که هر یک جلد کتابم شرح از یک خوردنی باشد که نامش در قرآن آورده شده است بعد تصمیم گرفتم از غذاهائی که قرآن تعریفش فرموده هر کدام را به تفصیل در یک جلد بیاورم و ملاحظه فرمودید شیر در یک جلد غسل در یک جلد خرما و انگور گوشت ه رکدام در یک جلد آوردم و هم اکنون بنابر وعده ای که دادم بایستی انار در یک جلد انجیز در یک جلد و زیتون یک جلد غلات، سیر، پیاز، عدس، خیار، کدو و ... که نام هر کدام به نحوی در قرآن به چشم می خورد اری از هر کدام جلدی انحصار و مخصوص بوده باشد زیرا قرآن از هر کدام به طرز خاصی تعریف فرموده و حتی باید بگویم که در سوره الرحمن عصف و ریحان را نیز جزو الاء و نعمت های عطا شده به مردم و چه تعریفی از این بالاتر! و ناچار باید حتی ریحان یک جلد مصخصو به خود داشته باشد.

به هر صورت ۱ - چون جلد هائی پشت سر هم از کدو خیار عدس و ... نوشتن عمری و مجالی باقی نمی گذارد تا از بهداشت بدن، بهداشت لباس، فیزیک در اسلام و ... هر چه زودتر مطالبی

آورده و مهتر از همه اجازه نمی دهد از بهداشت روانی که لازم تری مسائل را به انسانیت تقدیم می دارد بحث شود ۲ - به علت اینکه آن چنان شرح و بسطی که منظور است جنبه تخصص خواهد داشت ۳ - از همه گویاتر اینکه جم آوری مطلب مثلا در باره عدس که بتواند در یک کتابی گنجانده شود بسیار سخت است لذا با معذرت خواهی جلد حاضر را اختصاص به غذاهائی می دهکم که نامشان در قران ذکر شده و جلد بعد را به آنچه در اخبار و روایات از غذاها مشاهده میشود منحصر میسازم هر چند باز هم باید افزود که نام میوه جات (خربزه - هلو و ...) در نهاد کلمه ثمرات قران دراستار است و حتی با توجه به اینکه حضرت ابراهیم ضمن دعا عرض نموده تا پروردگار مؤمنین را از ثمرات بهره مند سازد خود نوعی تعریف از میوه جات میباشد و جلد بعدی هم در حقیقت مربوطه به غذاهای قرآنی خواهد بود اری اخبار احادیث هم چیزی جز جدا شده و توجه به قران نیست و اگر مطلبی جز از قرآن و ناسازگار با قرآن دیده شد بر دیوار کوبیدنش اولی است.

اینک برای شروع کتاب باید برگزیدن غذاهای مذکور در قران را مورد بررسی قرار داد که کدام بهتر است مقدم ذکر شود هر چند اهمیت چندانی در مقدم و مؤخر آوردن نام آنها به نظر نمی رسد ولی چه بهتر که باز هم رعایت شود و آنچه بیشتر مورد توجه و علاقه قرآن قرا ر گرفته جلو بوده باشد و به نظر میرسد از آنجا که انار را سید و میوه دو جهانی (دنیا ئی و بهشیت) خوانده و به انجیز و زیتون سوگند یاد شده مقدم داشتنشان برتری دارد!

البته اجازه می فرمائید از عصف و ریحانی که هم اکنون ذکرشان

رفت و پروردگار آنها را جزو آلائ و نعمتهای خود شمرد بحث جالبی شود و بعد وارد مطلب شویم طبق آنچه گذشت یعنی از انار شروع شود وانجیر - زیتون و ...

اسانس و کلروفیل از قرآن

عنوان حاضر و مواردی همانندش است که بعضی را خشمگین می سازد آنان که علاقه دارند از اصالت معارف و مسائل اسلامی پاسداری نمایند اما چه بهتر است کاظمین غیظ تا آخر مطلب را مطالعه بفرمایند که شاید در زمره عافین عن الناس در آمده نویسنده را متذکر سازند که اصلاح و تجدید نظر در چاپ بعد را فراموش ننمایند!

چقدر نشاط آور است که هنگام پاسخ به سئوالی که میشود عالوه بر مهیا بودن بیان، مصالح مورد لزوم نی زخود به خود و بر حسب تصادف آماده و حاضر باشد از کلیه های زنی رادیوگرافی به عمل آمده بود و برگ عکس دوقلوه ها بر سر دست نویسنده و با پزشکی از جچمله دوستان به آن می نگریستیم که رعدی و برقی شد یکی دیگر از دوستان که حاضر بود در ا حال فت اینکه اسلام می گوید:

رعد تسبیحی از ذات مقدس خداست ایا کسی و از جمله گوش امام آن را می شنود ... بالافاصله مصالح جواب آماده بود عکس ها را در برابرش گرفتم گفتم بخوان ... گفتم چشم تو هیچ از این صفحه سیاه چیزی نمی بیند و یک نفر متخصص عکسبرداری بسیار چیزها میبیند و به همین قیاس و سنجش ممکنست گوشهائی باشد که تسبیح رعد را بفهمد و تسبیح ما فی السموات و ما فی الارض را.

و مصالح جهت پاسخ به عنوان فوق بلکه برای اینکه نشان داده شود در دام آیه نامی از اسانس و کلروفیل برده شده آیاتی

است که باید آنها را در کنار یکدیگر قرا داده صغری و کبرایشان نمائیم.

نویسنده احتمال میدهد کلمات عصف و ریحان که در سوره الرحمن آیه و الحب ذوالعصف و الريحان آورده شده کلروفیل و اسانس می باشد!

به چه دلیل؟

قبلا باید مصالح پاسخ آماده باشد و ان معنای برخی لغات و صغری کبری نمودن بعضی آیات می باشد.

حب = دانه

نوی = هسته

ریحه = گیاهی که از سردی شب بی باران بروید

ریحان = شاهسپرم هر گیاه خوشبوی - اطراف و شاخ و برگ گیاه خوشبو.

عصف الزرع عصفا = نارس درو کرد زراعت را.

اعصف الزرع = برگ بر آورد زراعت

عصف = سبزه عصفه = برگ فراهم و مجتمع

الزرع خضرا = سبز شد کشت .

خضیره = درخت خرمائی که میوه آن سبز میریزد.

أخضره اخضارا = سبز گرانید آن را

خضیر = سبز - گیاه سبز

خضر تخضیرا = سبز کردن

خضور = سبز

خاضره مخاضره = فروخت میوه های سبز نارس را بر درخت

خضیره = درخت خرمائی که سبز باشد و بار نیکو آورد

اخضر الزرع = سبز شد زراعت.

خضر = سبزی و سبزه.

خضر - خضره = سبز - شاخ درخت - زراعت و سبزه - جای سبزناک

اخضر = سبز

خضره = سبزه سبز

خضرا - خصراوات = گیاههای سبز - ...

با دقت به معنای کلمات: عصف - ریحان - خصر او آنچه مرتبط با کلمات مذکور میشو و در بالا گفته شد. توجه فرمائید تا پس از ذکر آیات قرآن کریم در باره آن ها بحث شود.

ان الله خالق الحب و النوری یخرج الحی من المیت و مخرج المیت من الحی (سوره انعام) خداست که در جوف زمین دانه و هسته رامیشکافد و بدون شک عصف و ریحان بحب ارتباط دارد.

و هو الذی انزل من السماء ماء فاخر جنابه نبات کل شیء فاخر جنامنه خضرا نجرج منه حبا متراکبا (سوه انعام) و هم اوست خدائی که از آسمان باران فرو بارد تا هر گیاه بدان برویانیم و سبزه

ها را از زمین بیرون آوریم و در آن سبزه ها دانه هائی که بر روی هم چیده شده پدید آریم^۰ با توجه فرمائید که حب یعنی همان چیزی که ذو العصف و الريحان بود خود از خضر و سبزینه خارج می شد و حال آنکه قبلا حی از میت جدا می گردید از اینقرار عمل به وجود آمدن خضر و سبزی یک عمل زندهاست) و در سوره بقره روئیدن گیاه را به حب نسبت داده نه نوی (حبه انبت)

الذی جعل لکم م الشجره الاخضر نارا (سوره یس) آن خدائی که از درخت سبز برا شما آتش قرار داده (توجه فرمائید که به قسمت سبز که نورو حرارت گرفته نسبت پس دادن نور و حرارت داده شده است).

فجعلهم کعصف مأکول (سوره الفیل) پس چون علفی که زیر دندانهای حیوان خرد شده گردیدند.

لابد توجه فرمودید که نتیجه میش ود، باران می آید. جبکه دارنده عصف و ریحان است میرودی و چون عصف همان قسمت از گیاه است که سبز تاره و نارس بوده و بیشتر شامل برگها و قسمت جوانب گیاه میشود که سبزی دراد و ریحان نیز همان قسمت خوشبو و معطر گیاه بوده و در اخبار نیز تعبیر به عطر میوه و نبات شده و علی علیه السلام می فرماید خربزه ریحان است زیرا معطر است. (۱)

و از طرفی چنانچه خواهید خواند هر چه در سراسر جهان عطر و اسانس گرفته میشود قسمت اعظم آن از ریحان و وابسته هایش است و لذا شاید بتوان گفت عصف و ریحان یعنی سبزینه و عطر (کلروفیل

۱- در قسمت مربوط به خربزه شرح داده میشود.

و اسانس) و سبع سنبلات خضر و آخر یابسات سوره یوسف را هم فراموش نفرمائید که به قرینه خضر از یابس و خشک که عمل شیمیائی در چیز خشک انجام می گیرد اشاره شده است.

یک مطلب علمی از قرآن

خیلی عجیب است و هم مورد تأیید مطلب قبل که هر جا سخن از خضر و سبزی و عصف است قرآن کریم آن را قرین صبح و روز و خورشید قرار داده همانگونه که نام سبزینه و کلروفیل از خورشید و آفتاب جدا نیست.

الم تر ان الله انزل من السماء ما فتصبح الارض مخضرة ۰ (سورا الحج) که البته توجه به کلمات يك فاميل صبح و تصبح و مصباح و ارتباطشان با مخضر و سبزی فرمودید (مصباح جای صبح و روشنائی چراغ) و آنچه فوق العاده جالب است از سوره انعام که: فالق الحب و النوى و را قرینه یخرج الحى من الميت و نخرج الميت من الحى قرار داده و بلافاصله به فالق الاصباح و جعل الیل سکنابر می خوریم که قرینه و الشمس و القمر حسابنا می باشد که اگر مطالب دو آیه را هم قرینه یکدیگر محسوب اریم: فالق الحب فالق الاصباح عصف - یخرج الحى من الميت و الشمس ردیف یکدیگر و النوى جعل الیل سکنابر یحان مخرج الميت و من الحى و القمر... نیز مترادف! میگردند و در نتیجه شاید بتوان گفت:

صبح و شمس و فالق الحب قسمتی از حب که دارنده عصف و عمل خروج زندهها از مرده و ساختن یک جسم زنده میباشد همه مرتبط بوده و شب و قمر و فالق الحب قسمتی از حب که دارای

ریحان می باشد و عمل خروج مرده از زنده و ساختن شیئیء مرده ای (مثل اسانس) همه با یکدیگر پیوسته اند و در این صورت هم اکنون به ذکر چند مطلب می پردازم که شاید هنوز علم به آنها اشاره نکرده است

۱ - همانگونه که کلروفیل با روز و آفتاب بستگی دارد تهیه اسانس با شب و سردی مرتبط است

۲ - شکافته شدن حب با روز و آفتاب و روئیدن نوبی با شب و سرما وابسته می باشد

۳ - سکونت و آرامش شب و اثریکه شب بر حیات و به خصوص بدن انسان دارد دخالت مر در آن به حساب و در کار است.

و هنوز شاید علم به ارتباط اسانس و شب و سرما - شکافته شدن حب و نسبت آن با روز و نوبی و هسته و وابستگی اش با شب و سرما - ارتباط آرامش و سکون با ماه اشاره ای نکرده باشد.

سؤال اینکه قرآن به جای آفتاب نام صبح در برابر کلروفیل گیری برده ایا اشعه های طلائی طلوع بیشتر در عمل مذکور دخالت دارد؟

عصف و ریحان چرا؟

در سوره ای که و الحب ذو العصف و الریحان یکی از آیاتشاست مرتب از نعم و آلاء پروردگار نام برده شده و در فواصل آنها پی در پی فیای آلاء ربکما تکذبان که تقریباً نعی سرزنش تکذیب کنندگان آلاء و نعمت های پروردگار است تکرار می شود و سوره

مذکور الرحمن نام دارد و شاید از این جهت که علاوه بر ذکر نعمتهای دنیائی از آلاء سرای باقی نیز در آن سوره مشاهده شده و بوی بهشت میدهد در مجالس ترحیم قرائت میشود و به ویژه برای توجه دادن صاحبان عزا که: و یقی و جه ربک ذو الجلال و الاکرام نشانی از اینست که آدمی را فناست و بقا مخصوص ذات مقدس پروردگر و تسلیت و آرامشی و تذکری برای همگان بوده باشد و مصلحت های دیگر که از خواندن سوره مذکور به خوبی هویدا است جای بحث نیست.

اصل مطلب اینکه: چرا و الحب ذوالعصف و الريحان از آلاء و نعم پروردگار محسوب شده و چگونه می توان کلروفیل و اسانس را به حساب بقیه نعمت های ذات مقدسش آورد؟

قبل از ذکر خواص کلروفیل کافیت گفته شود: حضرت یوسف چون خواب فرعون را تعبیر کرد در آنجا دید بود سبع سنبلات خضر: هفت خوشه سبز است و در پی آن خوشه های خشک و بدون سبزی حضرتش خوشه سبزی را به سال نعمت و خکشیده را سال قحطی تعبیر فرمود و در تاریخ قرآن برای اولین بار گفته میش ود چه تغیر بسیار جالب و چه آیه اعجاز انگیزی که باید بگویم سازمان گوارشی کسی که از کلروفیل بی بهره مانده در حقیقت خوب تغذیه نشده است و قحطی زده میب اشد و در اواخر جلد سوم گفتم امام علیه السلام دست به سفره بدون سبزی نبرد و باز فرموده است؟ سبزی، زینت سفره است. سبزیجات دور کننده شیطانند و می دانیم سبزی ذخیره قلیائی بدن را نگه می دارد - از تورم خفیف مجاری گوارشی و از یاد گلبولهی سفید جلوگیری کرده - املاح لازم را به بدن می رسانند

سلولزشان ضد سم بوده و موجب سهولت اجابت مزاج شده محرک عضله قلب و مقوی آن بوده قدرت دفاعی گلبولهای سفید را بالا برده کلروفیل دارای هسته پیرولیک و مقداری آهن است که عامل اصلی تشکیل دهنده گلبولهای قرمز است و از همه مهمتر که گیاهان دارنده اسید گلوتامیک زیادند (۱). میوه و سبزی در فصل گرما خنک کننده اند و گفتم بهتین شکل کلسیم نوع کلوتیدال آن است که در سبزیجات تازه یافت میشود و یکی از خواص آن بالا- بردن قدرت دفاعی گلبولهای سفید (سربازان دفاعی بدن) میب اشد به علاوه عناصر مفید سبزی با تازه بودنش چندان تغییری نمی کند کلروفیل بر طرف کننده بوهای بدن است و خیمر دندانها را با آن درست می کنند یا تو کفشی را .

در اینجا مناسب است به یکی از پژوهشهای علمی که درباره سبزیجات تازه اخیرا انجام گرفته شماره نمایم:

در جستجوی این علت بودند که چرا مبتلایان به سنگ مثانه به نسبت فوق العاده ای روز افزونند. سرو صدای جهان ماشینی آیا اعصاب را کوبنده و پیش آورنده ابتلاست؟ دنیای عمله با روانها بازی می کند و بسیاری را مبتلا می سازد تجدد مابی مایه بیماری است؟ و چند سؤال دیگر؟

بالا-خره شعبه مطالعات طبی تجربی انستیتوی آلمانی (ماکس پلانک) در شهر گوتینگن آلمان به وسیله رئیس اش کارل توماس متوجه شد: عناصر شیمیائی تشکیل دهنده سنگهای مثانه

در سالهای اخیر (الی ۱۹۶۶) تغییر یافته و جنس سنگهائی که معمولاً به بزرگی لویاست قبلاً بیشتر فسفات منیزیوم و اخیراً اغلب (۵۰-۶۷ درصد) اسید اکسال است .

اسید اکسال از استحاله اسید دیگری (گلی اکسال) به وجود آمده و سومین اسید (اسید فول) در مورد تبدیل مذکور نقش مهمی دارد.

اسید فول که تقریباً خواص ویتامین ها را دارد و فقدانش در گاو ماده سبب کم خونی و در انسان موجب پنجاه درصد پیدایش سنگهای اسکالاتی می شود یعنی جواب سؤال فوق چنین داده می شود طرز تغذیه بشر در پیدایش و روز افزون بودن سنگها دخالت دارد و اسید مذکور در سبزیجات تازه به ویژه کاهو - اسفناج - نخود - سیر - کلم و گل آن فراوان است (و دنیای گیاه را بنگرید که در آنها همیشه اعداد جمعند : اسفناج هم برای تشکیل و هم ضد تشکیل سنگ عناصری دارد).

و اسطه بین جهان خارج (آفاق) و جهان داخل (انفس) از لحاظ دریافت نیرو گیاهان می باشند. بدن انسان قادر به ساختن مواد آلی مورد لزوم خود نیست و این گیاهانند که محیط (دنیای معدنی) را می توانند باسازندگی مخصوص به مواد زنده و سازگار با بدن آدمی تبدیل نمایند و این هم در انحصار گیاهان سبزینه در است لذا میتوان گفت کلرو فیل در شرائط خاص مولد حیات است. از لحاظ مطالب اسلامی نیز برای شما نوشتم نقل از کتاب کافی که مردی در خدمت حضرت صادق بر سفره از خوردن سبزی خودداری می کرد حضرت فرمود برای امیرالمؤمنین علی علیه السلام هیچ غذائی حاضر نمی نمودند

مگر اینکه سبزی با آن بود و حضرت کاظم و حضرت رضا بر سفره ای نشستند که سبزی بر آن نبود دست از خوردن باز داشته و فرمودند مگر نمیدانی که من از سفره ای که سبزی بر آن نباشد غذا نمیخورم...

کلروفیل از لحاظ شیمیائی شبیه هموگلوبین خون است و موجب ازدیاد گلوبین خون می گردد عضله قلب را تحریک و تقویت می کند در هضم غذاهای صرف شده تسریع و در تشکیل خون کمک می نماید. کلروفیل در اثر دیاستازهای روده ها و در نتیجه فعل و انفعالات تبدیل به ماده ای شبیه هماتین که پس از جذب در بدن تشکیل هموگلوبین می دهد. حیوانات بدون آنکه کلروفیل در غذای آنها باشد قادر به ساختن هماتین نیستند رنگهائی که بوسیله علم فرمانتاسیون در گیاه فراهم می شود و ابتدا در گیاه وجود ندارد و پس از آنکه گیاه زندگی خود را ترک کند تحت تأثیر فرمانها رنگین می شوند مثلاً در زرد چوبه که غدد زیر آن در حاکم زندگی رنگی ندارند و پس از آنکه غده زرد تندی در آنها ظاهر م شود. آب پوستگردو د اول سبز است ولی پس از مجاورت با هوا برنگ سیاه تیره در می آید و عمل اصلی آنها اکسیداسیون است.

در سیتوپلاسم سلولهای گیاهی دانه های ریبه به نام پلاست وجود دارد که درون آنها مواد رنگین جایگزین می گردند. پلاست ها بر حسب رنگ و موادی که در خود دارند سه نوعند: کلروپلاستها که واجد کلروفیل بوده برنگ سبز می باشد کروئوپلاستها که برنگ زرد و قرمز دیده می شوند آمیلوپلاستها که دارای

نشاسته اند، مواد رنگی موجود در گیاه دو دسته اند: مواد رنگی طبیعی رنگهائیکه بوسله فرمانتاسیون فراهم می شوند. مواد رنگی طبیعی بچند دسته تقسیم می شوند: مواد رنگی کلروفیلی آنتوسیانیک و انتروسیانوزید مواد رنگی فلاونیک و اکسی فلاونیک.

مواد رنگی کلروفیلی: در اغلب گیاهان سبز وجود دارد. در پلاست ها وجود دارد و بندرت در پروتوپلاسم. در کلروپلاست ها علاوه بر کلروفیل قسمت های رنگین. زرد گزانتولوسیت و مواد چربی موم ها املاح اسیدهای چرب و غیره که بصورت کلوئید می باشد وجود دارد. مواد رنگی کلروفیل شامل چهار ماده است: کلروفیل الفا بتا کاروتن و گزانتوفیل که دو تای اول سبز و بعد قرمز و. آخری زرد رنگی باشد و مقدار آنها د گیاهان مساوی نبوده و بطور متوسط به ترتیب ۲ گرم در هزار ۷۵/۰ ۱۶/۰ ۳۳/۰ گرم در هزار گرم میباشد این نسبت ها ثابت نبوده و حتی در برگهای خشک در تغییر است. کلروفیل از سری اجسام آلی بوده مرکب است از اکسیژن هیدروژن ازت منیزیم و کمی آهن که بعنوان کاتالیزور وجود دارد. منیزیم در کلروفیل فوق العاده مهم بوده در کلروفیل الفا ۶۹/۲ درصد بتا ۶۴/۲ درصد می باشد (در کلروفیل ها آهن و فسفر و گوگرد وجود ندارد). کلروفیل ها در برگها و ساقه های جوان و بسیار بندرت در ریشه وجود دارد. برای تشکیل کلروفیل ها نور لام است و بسیاری پیدایش آنها را نتیجه احیاء گلوئیدها میدانند. عوامل: نور حرارت اکسیژن آهن گلوئیدها

در تشکیل کلروفیلها مورند (وجود گاز کربنیک را نیز لازم می دانند) فتوستتز گیاه عمل کلروفیل گیاه که مهم و مفصل بوده میتوان در کتب درسی دید. (۱)

عصف و ریحان چرا جزو آلاء است

گفتم در سوره الرحمن نعمت های پروردگار شمرده شده در فواصلش نه تنها مرتب به تکذیب کنندگان تذکری می دهد بلکه با کلمه ربکما توأید بسزایی یم فرماید و بحث ما اینست که چرا کلروفیل و اسانس از نعمت هائی بشمار آمده و جایشان آنقدر بالاست که در قرآن از آنها نامبرده شده آنهم بنام آلاء و نعمت ها.

مختصری از خواص کلروفیل (ضد سمی بودن تقویت کنندگی ...) گفته شد و درباره اسانس گیاهان نیز کافیت صرفنظر از جنبه های اقتصادی کهبرای بشریت دارد به خواص چندی (گندزدائی تقویت کنندگی ...) از آن اشاره خواهد شد و در اینجا خلاصه کنم که کلروفیل با بدن دو کاری انجام می دهد که اسانس می دهد: هر دو حافظ زیبایی ها در طبیعت بوده و علاوه بر جال آرائی طرد کننده زشتیها و ناپاکیها و پلیدیهای هستند که سیطره تکوین فرمانده آنهاست باشد که خدای ما را توفیف دهد زیبایی تقوی را پیشه و پلیدیهای شیطان هوی و هوس را طرد نمائیم که فرمانه در اینجا خودمان می باشم: خلاصه آنکه: کلروفیل سموم را از بدن خارج ساخته و محیط را از ذات بهجه و مسرت انگیز می نماید (حدائق ذات بهجه ۶۰ نمل) یعنی

حداثق هم سموم داخل را دفع می کند هم سموم فضا ا و هم بین فضا و شخص ارتباط مسرت آمیز برقرار می سازند اسانس هم ضرات و ذرات مودی را از محیط دور و در حقت سموم را از محیط خارج و بدن را به مسرت و نشاط می آورد و این مائیم که باید زهر آگینی معنویت و باطن بدن را با دوری از گناه و خفقان اجتماعی محیط جهانی را با آشنا ساختن و نزدیک کردن مردم به حکومت قانون اسلام برطرف سازیم و راجع به اسانس و عطر در جلد بهداشت بدن با شما سخنی دارم.

مطلب علمی از قرآن

با آنکه آیه فالح الحب و النوی (۹۵ انعام) باز شناخت خوبی برای هسته و حب می باشد و حب الحصد (۹ ق) یعنی اشاره قرآن به آشنایی حب با داس مسئله را حل کرده و سبزینه را که قابل حصد و درو کردن می باشد تأیید می نماید بیک مسئله علمی جالب قرآنی «چگونگی پیدایش حب» از «خضر» سبزینه می باشد توجه شما را جلب می نمایم.

و هو الذی انل من السماء ماء فاخر جنابه نبات کل شیء فاخر جنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا (سوره انعام) که ترجمه آن د صفات قبل گذشت و برابته روئیدن سبزه ها و بیرون آمدن حب های روی هم چیده شده از سبزه ها اشاره گردید و هم اکنون بشرح چگونگی عمل مذکور می پردازم:

چرا بجای برگ سبز حب سبز؟

هیدراتهای کربن (کربوهیدراتها) که در حدود ۸۲ درصد مجموع کالریهای غذایی را تأمین می نمایند، بجز اوائل زندگی که شیر خوارگی است) بمعنی تبدیل به هیدرات شدن و یا بعبارت دیگر بمفهوم اضافه نمودن آب بیک جسم است و معمولاً نام هیدرات که بیونانی معنی آب می دهد به اجسامی گفته می شود که با جانشین شدن ریشه ساده و یا مرکب با هیدروژن از دسته آب مشتق می شوند و همچنین باجسامی اطلاق می شود که از آب یا یک ماده دیگر تشکیل شده باشند.

اسم هیدرات دو کربن به سبزی مواد کربن دار دسته نباتات گفته می شود که در آنها نسبت اکسیژن و هیدروژنشان مانند نسبت هیدروژن و اکسیژن در آب است و به منوساکاریدها و الیگوساکاریدها و پلی ساکاریدها تقسیم می شود.

زمانی که وزن ملکولی هیدرات کربن پائین می آید آن مانند بقند مبدل می گردد، قند و ملکولهای قندی بهم می پیوندند و تشکیل نشاسته را می دهد و اگر ملکولهای قند سخت تر بهم پیوندند سلولز را درست می کند و سنتز قند در برابر نور آفتاب انجام می گیرد و قند در گیاه تغییراتی پیدا کرده استخوان بندی گیاه را تشکیل می دهد و یا متابولیزه شده و ترکیبات ازته درست کرده و بالاخره برای تشکیل سلول پروتوپلاسمایی تبدیل به پروتید می گردد.

قند گاهی در گیاه بصورت ذخیره در دانه ها و یا تغییراتی یافته

بویتامین ها و هورمونها مبدل می شود (امروز بجای مواد هیدرات های کربن اصطلاح اصطلاح گلو سید بکار برده می شود).

تا اینجا ملاحظه فرمودید که در گیاه منشاء و پایه اولیه همه چیز قند است یک حیوان نیز میتواند با مواد گلو سیدی همه چیز را بساید و انسان نیز قندها را آسانتر از مواد دیگر مبدل بمواد لازم میکند.

اما این نکته را نیز باید دانست که درخت از زمین بر میدارد و قند میسازد اما گیاهان سبز منحصر بر داشتشان از خاک نیست بلکه قسمتی از آن از هوا تأمین می گردد و اینها ایند که میتوانند عمل عکس تنفس را انجام دهند و در فضائی که در نتیجه تنفس CO_2 زیاد و اکسیژن کم شده است عمل احتراق و تنفس را ممکن سازند گیاهان کلروفیل دار در تاریکی مانند حیوانات تنفس می کنند.

در یاخته های برگهای سبز گیاهان کلروفیل که جزء پیگمان خهای پروفیرین دار است در ساختمانی صفحه ای شکل که قطر آن از ۵ مو تجاوز نمی کند متمرکز می باشد و صفحه مذکور را کلروپلاست نامند.

شدت نور عمل فتوسنتز را تسریع نمیکند و اگر بترتیب گیاه در معرض نور و تاریکی قرار گیرد مقدار اکسیژن بدست آمده خیلی بیشتر از اکسیژن آزمایشی است که در آن از نور دائمی استفاده می شود (ایا میتوان تولج اللیل و تولج النهار را بدنبال یکدیگر مسبب پیدایش مایه اولیه یخرج الحی من المیت دانست؟).

گیاهان کلروفیل حتی در تاریکی قادر بجذر CO_2 می باشند ولی آنچه مسلم است با توجه به آنچه گفتیم هر چه برگ جوان تر

باشد اعمال مذکور بویژه تنفسش شدیدتر بتوده تا آنجا که جوانه های انتهائی که جوانترین اند، اشد تنفس و ستتر را دارند و در دانه های سبز که تراکم زیادتر دارند از همه بیشتر است و بنابراین متوجه این نکته اعجاز آمیز قرآنی می شویم که چرا بحب سبزینه دار اشاره فرموده است (زیرا هم بیشتر از خاک گرفته است و هم بیشتر از خورششیدو فضا بلکه بیشتر گرفته و بیشتر داده است: قند و تنفس و اسانس و کلروفیل و ...) و جدا شدن حب با تراکم بیشتری از آنچه در برگهاست و پیدایش خوشه های مترکب و طبقه طبقه که هنوی به نوی و هسته شدن نرسیده قابل توجه بوده و در قرآن بیان گردیده است. برای اینکه بیشتر بدقت و توجه و بلکه اعجاز قرآن وقوفی حاصل گردد: مواد از ته سبزیجات خشک (حبوبات) اغلب از لگومین Legumine که نوعی کازئین گیاهی است تشکیل یافته ولگومینوزها هر چه زودتر چیده شود (توجه فرمائید سبزتر باشد) نوکلئین بیشتر دارد (یعنی جب صددرصد خوانده می شود) و آفرین بر قرآن که چون خواست سبزینه متراکم فراوان بیشتری را مثال بزند در مودی آورد که هر چه زودتر سبزتر و دارنده نوکلئین بیشتر باشد.

دانستنیهای چند از سبزی و میوه

مصریان ۳۵۰۰ سال پیش بارزش حقیقی برخی سبزیجات و گیاهان (پیاز سیر نعناع کاهو کرچک و بزرک) پی برده بودند این بود آنچه در کتابها ثبت است و قرآن نیز به بقلها

و قثائها و فومها و عدسها و بصلها یعنی ببریخی سبزیجات و سیر و پیاز و خیار شنیک زمان حضرت موسی در مصر اشاره می فرماید.

حضرت سلیمان اطلاعات ذیقیمتیدر باره سبزیجات داده است.

بنی اسرائیل بسبزیجات اهمیت داده در جشنها از خداوند برکت سبزیجات و میوه جات را مسئلت می داشتند و در قرآن است که جدشان حضرت ابراهیم آنقدر بمیوه جات اهمیت میداده که آرزو میکرده خوراک مؤمنین بوده باشد: و ارزق اهله من الثمرات من آمن سوره بقره .

بودائها خوردن سبزیجات را بر گوشت ترجیح می دادند.

نه تنها انسان بلکه همه جانداران برای رشد و نمو و ترمیم نیاز مبرمی به ازت داردولی نه گیاه نه حیوان هیچکدام نمیتوانند از ازت موجود در هوا یا در آب یا خاک استفاده نمایند و از آن ترکیبات ازت دار بسازند این باکتریهای مخصوص (باکتریهای جذب کننده ازت) می باشند که ترکیبات ازت دار میسازند و در اختیار گیاهان قرار می دهند.

گیاهان مواد ازت دار را از املاح آمونیاکی و نیتراهای موجود در خاک می سازند و از آن مواد بیاض البیضی می سازند و در اختیار گیاهان قرار می دهند و حیوانات مستقیماً از گیاهان و انسان مستقیماً از گیاه و غیر مستقیماً از تغذیه گوشت حیوانی که گیاه خورده استفاده می نماید (یا از تخم طیور) و مجدد هر کدام بمیرند ازت های مواد بیاض البیضی خود را بزمین پس داده و تا حد ازت آزاد زمین آنرا تجزیه می نمایند.

زیاد آسیاب کردن، آرد نمودن، انبار کردن میوه جات و سبزی ها (از جمله احتکار) مقدار زیادی از ویتامین ها و مواد معدنی آنها از بین می رود همینطور انداختن برگها و ساقه های یا قطعه ژهای میوه در آب برای پاک کردن گل از آنها یا سفید شدن مقدار زیادی ویتامین های محلول در آب از آنها بهدر می رود ولی شستن و تمیز کردن آنها بهتر است فقط خیس نمودن آنها باید فراموش گردد.

برای پختن سبزیجات بعقیده برخی بهتر است آنها را در ظرفهای سربسته پخت تا کمتر مواد غذایی آنها از بین برود.

تحقیقات پزشکی در امریکای مرکزی نشان می دهد که افراد قبیله «مایان» که بمفهوم واقعی گیاه خوار هستند عموماً قد و قامتی بسار کوتاه داند و طول حداکثر افراد قبیله مذکور در اثر پیروی از تغذیه مزبور در طول قرون و اعصار به کمتر از یک متر و نیم تقلیل یافته است و برعکس خوردن بعضی مواد که بر حسب اهمیت به ترتیب عبارتند از خون شیر - گوشت در بلند شدن قد عامل موثری می باشد و بر حسب تحقیقاتی که بعمل آمده آلمانیها با خوردن ساسج که حاوی گوشت خام و خونابه است یا با خوردن برف تارتار که همان گوشت و خونابه بطور خام می باشد قد بلندتری یافته اند و اگر یهودیانی را که به آمریکا مهاجرت کرده و ۲۰-۲۵ سانتی متر قدشان بلندتر از پدران و مادرانشان است در نظر بگیریم می بینیم بامصرف بیشتر شیر و کره و بویژه بستنی در آمریکا و گوشتها مخصوص در آمریکا و برعکس طبق دستور قسمت چهارم از فصل نهم سفر پیدایش که که پدران یهودیان مهاجر انجام داده و

گوشت رادر حالیکه تازه است در آب نمک می گذارند تا خونابه اش بکلی خارج شود اختلاف طول قد مذکور پیش آمده است.

برای اینکه تازگی و طراوت میوه محفوظ بماند و از طرفی کندتر رسیده و کامل گردد باید آنرا در حالت رخوت نگهداری کرد و بوسله برودت تا حدی می توان زندگی میوه را طولانی کرده از فاسد شدنش جلوگیری نمود هم‌اکنون که در تابستان آن را بمنظور مذکور در یخچال می‌گذارند ولی برودت بری این مظهر کافی نیست بلکه باید محیط دای هوا را مناسبی با ترکیبات ویژه ای بوده باشد یعنی وطری باش که در تغییر دادن ماهیت میوه دخالتی نکند و در عین حال تنف آنها را کند نماید و این هوا دارای خصوصیات چندی است: اکسیژن باید کمتر از هوای معمولی و گاز کربنیک بیشتر و رطوبت نیز زیادت باشد و حتی الامکان گازهای منتشر شده از میوه جات نیز از محیط خارج گردد و اخیراً مؤسسه هایی که مخصوص کنسرو سازی هستند موفق بساختن اتاقهایی مجهز بمنظور فوق شده اندولی وسیله ساده برای نگهداری میوه این است که کیسه هائی از مواد پلاستیکی (از مواد پلی اتیلنی الاستومر (سیلیکون) را برداشته میوه ها رادر قرآن قرار بدهند کیسه ها طوری است که فقط می توانند کمی اکسیژن جذب نمایند اندازه کیسه و ضخامت آن در نگهداری میوه های مختلف فرق دارد مثلاً برای نگهداری یک کیلو سیب یا گلابی از نوع پلاستیکی (پلی اتیلن) که قطر آن کیم بزرگتر از میوه است انتخاب می شود و ضمناً طوری سر کیسه بسته می شود که خروج گازها آسان اما ورود اکسیژن سخت است.

۸۰-۹۵ درصد میوه جات آب است و بهمین جهت مدر و تر و تازه کندن بدن می باشد. مواد بیاض البیضی و چربی میوه جات (باستثنای گردو و فندق و بادام و پسته) ۵/۰-۵/۱ گرم درصد و چربی نیز در همین حدود است ولی شیرینی آنها از یک درصد و چربی نیز در همین حدود است ولی شیرینی آنها از یک درصد (لیموترش) تا بیشتر از ۲۰ درصد (انگور) می باشد.

قند میوه جات بیشتر از گلوکز و لولوز و ندرتا از ساکارز هم هست (چغندر).

پکتین در میوه جات زیاد بوده و با جوشاندن و سرد کردنشان از پکتین آنها ژله درست می شود اسیدهای میوه جات اغلب آزاد و با فلزی ترکیب نشده است (اسید مالیک اسید سیتریک اسید تارتریک ...) گاهی اسیدهای مذکور با پتاسیم ترکیب و مدر و ملین بودن خود را ظاهر م سازند و در بدن سوخته قلیائیت بدن را زیاد می نمایند و چون این پتاسیم بیشتر متوجه سلولهای بدن می شود و پتاسیم میوه جات زیاد و سدیمشان کم است بیشتر از اینکه مایعات بدن را قلیایی کنند متوجه سلولهای بدن می شوند و مدر بودن و آب فراوان میوه جات بدن را شستشو داده و اکسیداسیون را سریع و سموم را دفع می نمایند.

تقریباً ۵ درصد میوه جات سلولوز و ۲-۵/۰ درصد املاح می باشد.

مواد موجود در گیاهان و نیازمندیهای بدن به آنها باختصار چنین است:

مواد مذکور به سه دسته تقسیم می شوند: آب مواد آلی مواد معدنی ویتامین ها.

از بسیاری عناصر موجود در گیاهان (کلسیم فسفر کلرور سدیم پتاسیم آهن منیزیوم گوگرد منگانهز روی قلع و کبالت و نیکل ید فلوئور ارسنیک برم ید) و رل اساسی آنها در بدن در جلدهای قبلی شرحی باختصار داده شد.

در اینجا باید افزود: اسفناج هلو چغندر کاهو شاهی گل کلم گوجه تازه کرفس مارچوبه کلم هویج دارای مقدار منگناز بوده که بر حسب میلی گرم در کیلو به ترتیب: ۶۶/۶ ۳۷/۵ ۵ ۶/۳ (۵/۲) ۱۸۲/۰۱ ۶۲/۱ ۷۶/۰ ۵۳/۰ می باشند. ید در لوبیای سبز آناناس پیاز شلغم مارچوبه کلم توت فرنگی (برنج هنیج تره فرنگی ترشک گوجه فرنگی اسفناج کاهو انگور گلابی و غیره یافت می شود. فلوئور در سیب زمینی، گوجه فرنگی، مارچوبه، تربچه، لوبیای سفید، آرد جو، عدس، انگور، برنج و غیره یافت می شود. ارسنیک در کاهو کلم لوبیای سفید اسفناج سیب زمینی گل کلم برنج گلابی هویج سیب نخود یافت می شود.

املاح معدنی (فلزی شبه فلزی) چندی وجودشان در بدن باثبات رسیده است: کلسیم فسفر پتاسیم سدیم آهن گوگرد مس روی فلوئور نیکل بر آلومنیوم کبالت ید سرب سلیسیوم و جزئی املاح نقره باریوم کرم استرونیوم.

املاح مذکور در اعما استخوانسازی اخلاط خون مکانیسم تغذیه و جریان خون و تعالد و ثبات وظائف الاعضاء رل

مهمی را دارند.

املاح مذد کور یا مستقیم (از راه سبزیجات میوه جات) وارد بدن می شوند یا غیر مستقیم که حیوان آنها را میخورد و انسان از گوشت شیر و ... آنان استفاده می نماید.

کلسیم مقدار زیادی در شیر پنیر و مشتقات شیر و در فندق بادام لوبیای خشک عدس گردو نخود جوانه گندم آرد جو سیاه لوبیای سبز خرما چاودار گندم پرتقال و ... ، وجود دارد فسفر در گوشت ماهی تخم مرغ و بشکل فسفات در جوانه گندم لوبیای خشک بادام عدس گندم نخود جو سیاه فندق گردو قارچ بلوط آرد سفید گندم لوبیای سبز اسفناج شلغم هویج کلم.

پتاسیم: لوبیای خشک نخود عدس اسفناج بادام فندق خرما گندم چاودار موز آرد جو سیاه کاهو شلغم کرفس لوبای سبز سیب زمینی جوانه گندم گوجه فرنگی کلم کلم قمری پرتقال.

منیزیم: جوانه گندم بادام لوبیای خشک و سبز فندق گردو گندم جو سیاه ذرت آرد جو خرما بلوط.

آهن: گوشت شیر سبزیجات خشک (عدس لوبیا نخود) گندم اسفناج فندق بادام جو و جو سیاه نان انجیر خشک خرما آلو سیب زمینی.

گوگرد: جوانه گندم عدس نخود لوبیای خشک آرد سفید گندم گردو جو سیاه بادام جو آرد ذرت نان سفید کلم قمری خرما پیاز کلم شلغم ترب سیر.

دکتر فستر شیمیست ۴۲ ساله آلمانی و عضو بخشی تحقیقاتی ماکس پلانک داروی نوینی کشف نمود که قادر بمبارزه با بیماری سرطان است و تحقیقات مذکور بر این مبنا قرار دارد که مصرف زیاد پروتئین های گیاهی محرک افزایش فعالیت نیروهای دفاعی طبیعی بدن در برابر بیماری سرطان می گردد و قسمت مهم پروتئین بدست آمده از گیاه کاولی (کشمشک) می باشد. در آزمایشهای متعددی که بر روی موشها شده رشد غدد سرطانی با پروتئین مذکور متوقف شده و حتی در مواردی آنها را از بین برده و تحقیقات مذکور بعداً در مرکز سرطان شناسی در هایدبرگ تحت بررسی قرار گرفت و تأیید گردید و هم اینک داوی مذکور روی انسان مورد مطالعه است.

اصولاً در قدیم و تی قرون وسطی مردم هر ناحیه از غلات و سبزیجاتی که در دسترسشان بود استفاده می کردند و از سبزیجاتی که هم اکنون در دست ماست اطلاعی نداشتند حتی پارمانتیه Parmentier اواخر قرن هیجدهم سیب زمینی را به اروپا برد و شکت و زرع و خوردن سیب زمینی در ایران تاه مرسوم شده و لوبیای سبز پس از کشف امریکا به اروپا و از آنجا به آسیا و ایران آورده شد و گوجه فرنگی از پرو به اروپا و سایر نقاط رسیده است.

گلوئیدها در نباتات بمقدار خیلی زیاد یافت می شوند ولی در بدن حیوانات بمقدار خیلی کم وجود دارد و احتیاج بدن انسان و حیوانات بایستی بوسیله نباتات تأمین شود. گلوئیدها در لوله گوارش تغییراتی نموده و بالاخره گلوکز بدست می آید که از راه خمل ها جذب شده وارد بدن م گردد و سوخت و ساز خودش و آنچه

در برابر قند نشاسته ایها انجام می دهد قبلاً شرح داده شد.

سلولز در روده فراخ بوسیله میکربها تجزیه شده و در اشخاص سالم ۵۸ و بیوستی ها ۸۱ و در نفخ شکم تا ۳۸ و در یرقان تا ۲۸ درصد و زمان عدم ترشح معدی تا ۲۰ درصد و در بیماریهای لوزالمعده تا ۸ درصد سلولز جذب می شود. سلولز که در گیاهان فراوان است عمل مکانیکی مهمی که تحریکات دودی است انجام می دهد. چربیها که در سلولهای نباتی زیاد یافت می شود. در گیاهان مواد پروتئیدی بمقدار کم یافت می شود.

اسانس ها و مشتقات آنها در گیاهان بخصوص خانواده نعناعیان زیاد یافت می شود اسیدهای آلی هتروزیدها تانن ها رین ها صمغ ها آلکالوئیدها گلوکزیدها موسیلاژها و ... در گیاهن وجود دارد. سبزیجات خوراکی از این نظر اهمیت دارند که دارای مقدار زیادی ویتامین می باشند و باید آنها را تازه مصرف نمود و خشک آنها اثر فوق العاده کمتری خواهد داشت.

سبزیجات کاشته شده در آفتاب بیشتر از سایه و آنها که در ارتفاعات اند زیادتر از زمین های پست ارزش خوراکی دارند.

میوه جات از جمله وسایل زیبایی هم بشمار می وند زیراماسک تهیه شده از آنها علاوه بر اثر جالبی که بر پوست دارد از ساده ترین و کم خرج ترین ماسکهای زیبایی می باشد عمل آنها تسریع در گردش خون و باز شدن رنگ ناحیه و شادابی پوست مربوطه می باشد و برای هر نوع پوستی، خشک یا مرطوب بکار می رود.

هر چند ماسک هایی از میوه جات تهیه و در دسترس است ولی

ساده ترین آنها که گفته شد زیرا بجای مالیدن خمیر محتوی عناصر مفید بوده (و احتمالاً عناصر اضافی مزاحم) گذاشتن همان میوه کار آسانی خواهد بود. بهترین موقع گذاشتن ماسک قبل از خواب است باید حمام گرفت و بعد با آب سرد صورت را بجا آورد (البته نباید با زیاد گرم بودن صورت آب سرد ریخت و ایجاد سرماخوردگی کرد) و نگذاشت هیچگونه آثار آرایشی بر پوست مانده باشد. مدت بکار بردن ماسک نزدیک به نیم ساعت است که بعد از آن باید با آب نیمگرم و پنبه ابتدا صورت را مالش داد و بعد آنرا شست و در پایان به محل کرم ماید. برای پوستهای خشک و شکننده بهترین ماسک: توت فرنگی (صد گرم) است که باید قطعه قطعه نموده بر صورت نهاد و پس از ۱۵ دقیقه بطریقی که گفته شد صورت را تمیز نمود. برای پوست های چرب دو قاشق آب پرتقال و یک قاشق آب لیمو ترش مخلوط را روی صورت مالیده بیست دقیقه باید شست. برای پوست هایی که منافذ زیاد دارد ۷ عدد زردآلو را قطعه ۳قطعه کرده با چند قطره روغن بادام چکانده روی صورت گذارده پس از بیست دقیقه پاک نمایند و برای پوست های خسته عسل خیلی خوب است (دو قاشق عسل نصف قاشق آبلیمو مخلوط) ربع ساعت روی صورت گذاشته شود. ماسک خیار هم خوب است و میتوان روزها از آن استفاده نمود. (در بهداشت بدن نظر اسلام را راجع به شاداب کردن چهره و ماسک و روغن مالی به تفصیل گفته خواهد شد).

سبزیجات از لحاظ نوع بچند دسته تقسیم می شوند: آنها که ریشه اشان مصرف می گردد (هویج چغندر شلغم ترب)

سبزیجاتی که ساقه اشان قابل استفاده است (کرفس مارچوبه و ...) سبزیجاتی که برگشان خورده می شود (کاهو اسفناج کلم و ...) سبزیجاتی که میوه اشان خورده می شود (خیار کدو بادنجان و ...) انواع قارچها.

مواد قندی نشاسته ای سبزیجات عبارت از: نشاسته پاتوزانها همی سلولزها پکتین دکستروزین ها مانیت اینوزیت اینولین و قندهای دیگر. قسمت عمده مواد قندی نشاسته ای سبزیجات از نشاسته بوده ولی در بسیاری از آنها بجای نشاسته دکستروزین و اینولین وجود دارد که اینولین در معده تجزیه و تبدیل بقندهای قابل توجه می گردد که در دانه ها و ریشه و ساقه و غدد نبات یافت می گردد.

پانتوزان که در دستگاه گوارش علفخواران قابل هضم و جذب بوده و در انسان بوسیله میکروبها تجزیه می شود.

سلولزها نیز بوسیله میکروبها تجزیه و بر حسب نوع سبزی و بدنی که مصرف کرده مقاداری از آنها جذب می گردد (در سالم ها ۵۸ درصد در بیوستی ها ۵/۸۱ کسانیکه نفخ شکم دارند ۸۳ عدم ترشح معده ۳۰ در یرقانی ۲۸ بیماری لوزالمعده ۸ و در کلیه موارد سلولز مصرف شده بین ۵/۲ تا ۵/۳ گرم می باشد) پکتین یا ژلا-تین گیاهی که بیشتر در غشاء یاخته های نباتی موجود است چون با قند و آهک جوشانده شود ژله درست می شود که شیرینی فروشها از پکتین میوه جات درست می نمایند پکتین د بدن تولید الکل متلیک می کند و در سیب و گوجه فرنگی زیاد است و در ادرا کسانیکه خورده باشند ۹ در هزار الکل دیده می شود.

مانیت که باید بکممک میکربها در بدن تجزیه شوند.

اینوزیت که در نسوج حیوانی هم یافت می گردد.

مواد سفیده ای سبزیجات ۱ تا ۳ درصد است و در قارچها حدود ۵/۴ که در همه ۲۵-۵۰ درصد از مواد سفده ای حقیقی می باشد اما تمام اسیدهای آمینه لازم برای بدن در آنها نبوده بعلاوه قبالت جذب مواد سفیه ای نباتات زیاد نیست (به آیه شریفه فثائها و فومها و عدسها و بصلها توجه فرمائید که پروردگار در مقام مقایسه با گوشت مرغ این را در برابر آنهاخیر نامیده و شرح داده می شود).

برخی سبزیجات هم در بدن تولید اسید اوریک می نمایند که بترتیب: اسفناج کاهو گل کلم قارچ هویج کرفس ترب پیاز می باشد.

عمده مواد معدنی سبزیجات پتاسیم کلسیم سدیم منیزیم کلر فسفر گوگرد و آهن بوده که دو تای اولی نسبتا زیاد و سدیم و کلرشان کم است.

سبزیجات قلیائیت بدن را افزایش می دهند.

سبزیجات با داشتن سلولز همی سلولز پانتوزان هضم سختی دارند زیرا بجای دیاستاز مخصوص آنها که در روده نیست باید میکربها را تجزیه نمایند که در نتیجه اسید استیک اسید پروپینیک اسید بویتریک و گازهای اسید کابونیک هیدروژن متان تولید می شود بهمین علت صعوبت هضم سبزیجات مدفوع دو سه برابر و تعداد میکربهای روده نیز ۲-۳ برابر می گردد.

هضم سبزیجات آب پز بهتر است. هر چه سبزی جوانتر

باشد سلولزش کمتر و هضمش سهلتر است سبزی پخته که غشاء یاخته هایش نرم شده آسانتر می باشد پوست سبزیجات را گرفته پوره آنها سهل الهضم تر می گردد ولی سبزیجات خام فوائد زیادی دارند که قبلاً شرح آنها داده شده از قبیل: خامخوری (جلد سوم مراجعه شود) کلروفیل و مانفع آن سبزی خام که ویتامین ها و عناصر مفیدش تقریباً دست نخورده می ماند و در سبزیجات ویتامین B زیاد و ویتامین A و C وجود دارد و ویتامین D در بعضی به شکل پرتو ویتامین و ویتامین های دیگر که در هر مورد گفته خواهد شد. اسید اگزالیک در بسیاری از سبزیجات بمقدار زیاد یافت می شود و برای کسانی که سوخت و ساز بدنشان خوب نیست مصرفش مناسبت ندارد و بترتیب در اسفناج ترشک لوبیا کلم ترب یافت می شود. سبزی که جوشانده شود جدار یاخته هایش متورم و نرم و بالاخره باز شده مواد یاخته ها خارج می شود و اگر خوب آب پز شود به ذرات کوچک تقسیم و بهتر در دسترس عوامل گوارشی قرار می گیرد. در پنج دقیقه اول جوشاندن ۲۵ درصد از مواد سبزیجات داخل آب می شود و با ادامه جوشاندن ربعدیگر مواد بیاض البیضی و قندی نشاسته ای و مواد معدنی آنها داخل آب می گردد لذا اگر آبی که در آن سبزیجات پخته شده مصرف نشود موجب از بین رفتن عناصر مفید سبزی می گردد و چنانچه با بخار پته شود مثلاً روی طوری گذاشته شود در دیگ سربسته حرارت دهند موضوع آب سبزیجات مرتفع است.

اگر سبزی را در روغن (حیوانی یا نباتی) سرخ کنند دیر هضم بوده و در صورتیکه آب پز نموده و سپس سرخ نمایند باز

دیرهضم بوده ولی کمتر از نوع اول دیر هضم است (با توجه به نفوذ روغن در سبزی و ممانعت از نفوذ ترشحات گوارش به آنها) اگر سبزی خام خوب جویده شود عطاء سلولزی آنها پاره و نرم شده بهتر جذب می گردند.

سالاد

چون بحث از سبزیجات است چند کلمه ای از سالاد گفته شود.

سالاد چه در زمستان چه تابستان خوردنش سودمند می باشد اما در تابستان نفعش بیشتر است زیرا در تابستان اشتهای بغذا کمتر بوده مخصوصا از غذاهای گرم و خورش زیاد روگردان تر می باشند و این سالاد است که اشتها آور بوده و با اوضاع و احوال بدن سازگارتر و وافق طبیعت و صلاح بدن است.

سالاد چون دارای کلروفیل و مواد معدنی و ویتامین هاست میتوان بارزش واقعی اش وقوف حاصل کرد.

سالاد سابقه قدیمی دارد ولی انرا بعنوان دارو و درمان بکار می بردند چنانچه سالاد کاهو که ملکه سالادهاست و رومی ها در قدیم برای درمان بیماریهای کبد بکار می بردن و یونانیها به آن نبات خواجه ها می گفتند بدین علت که برای دستگاه آمیزشی حالت تعدیل کننده داشت اما امروز سالاد کاهو را برای اشخاص عصبی مزاج بسیار خوب می دانند.

خوردن سبزی و سالاد همانطور که بیان شد در قدیم عنوان درمانی داشته و اطلاع بارزش واقعی آن باعث شده که در این اواخر

همه جا مصرف شود در صورتیکه در همین جلد برای شما نوشتم نبی گرامی درباره سبزی چه فرمود و حضرت رضا چگونه حاضر نشد دست بسفره ای دراز کند که بر آن سبزی وجود نداشت و از همه مهمتر جمله ذوالعصف و الريحان قرآن بود که شرح دادم.

سالاد از کاهو کاسنی شنبلیله و .. درست می کنند و برای اطلاع بچگونگی و خاص آنها بقسمت مربوطه در همین جلد مراجعه فرمائید.

برای محفوظ ماندن تمام خواص سالاد بهتر است به آن چاشنی زد که امروز روغن زیتون آب لیمو سرکه بکار برده می شود و اسلام راجع بسرانگشتی سرکه خوردن یا روغن زیتون مصرف نمودن دستوراتی داده که قبلاً گفته شده یا میشود.

ارزش بیشتر سبزی و میوه در جهان معاصر

باثبات رسیده که بین کاهش مقدار اسید اسکوربیک ادرار و اندازه مونواکسید کربن خون رابطه مستحکمی بر جاست دو دسته معتاد بدخانیات و غیر معتادین که غذای یکسان و حرکات یک نواخت داشتند مدت ده روز مورد آزمایش قرار گرفتند معتادیندر ملحی بودند که مقدار اکسید دو کربن هوا بطریق ورود از خارج و یا از راه سیگار کشیدن قابل تغییر بوده است برعکس کسانی که معتاد نبوده اند از هوای آزاد استفاده می کرده اند حال اگر مقدار اسید اسکوربیک دفع شده از ادرار را اندازه بگیرند نزد معتادین بموازات افزایش مونواکسید کربن هوا مقدار اسید اسکوربیک ادرار تدریجا کم

می شود بویژه اگر بتعداد سیگارهای مصرف شده اضافه شود و چون مقدار CO محل کم شود دفع اسید اسکوربیک از معتادین بتدریج در روزهای آینده بالا می رود.

مشاهدات زیادی ثابت کرده کاهش ویتامین مذکور بویژه در خون (گلبولهای سفید) و شیر بانوان و ادرار (نزد معتادین) دیده می شود، از اینرو در جهان معاصر که از داخل و خارج بوسیله دخانیات و عوامل صنعتی شدن محیط مسموم کننده ای بوجود آمده است مصرف سبزی و میوه که منبع اصلی ویتامین مذکور می باشد ضرورت بیشتری دارد. (باز شما را در اینجا متوجه آیه شریفه: حدائق ذات بهجه مینمایم که باغهای بهجت را اشاره فرموده است آری همین حدائق است که با تصفیه هوا و فرستادن اشعه هیا مسرت آور از راه چشم و پوست بدن و همچنین چون وارد بدن شد خواص فوق العاده کلروفیل آنها و ... آدمی را از خارج و داخل و حتی حد فاصل بهجت می افزاید).

ص: ۴۹

رمان افانار

اشاره

انار

درختی است از تیره گراناتاسه (Granatacees) که بعربی رمان و عبری ریمون گویند(۱) پیدایش آنرا از ایران دانسته و آموز در بیشتر نقاط جهان دیده می شود و سابقه تقریبا چهار هزار ساله در ایران دارد.

ارتفاع متوسط درخت ۵/۳ متر، پرشاخه (گاهی بدون شاخه و یک ساقه است) پوست ساقه خاکستری، خاردار، دارنده برگهای متقابل و ساده کامل و نوک تیز بدون کرک مایل بسرخ و براق و کناره های سخت و چرم مانند است.

گل درخت منفرد یا گرزنی شکل که دارای سه گل می باشد برنگ ارغوانی یاقرمز اناری و در بعضی اوقات سفید دارای ۵-۷ کاسبرگ منظم بهم چسبیده و ۵-۷ گلبرگ آزاد و یک در میان و پرچمهای متعدد که دنبال آنها تخمدان قرار دارد و از اول اردیبهشت تا آخر تیر بصورت دسته های سه تایی و دو تایی و گاهی تنهایی شکوفا می شود.

۱- اقتباس از رساله دکترای آقای دکتر محمود پور اشرف شماره ۶۳۰ دانشکده داروسازی.

میوه انار دوکی شکل دارای پوست مقاوم ساقه نازک متصل به پوست سطح خرمائی قرمز خارجی و زرد لیموئی داخلی در انار ترش حجم کوچکتر و شیرین برگتر است. در داخل حقه انار دانه انار قرار دارد که شفاف و قرمز رنگ و گاهی سفید یا زرد دیده می شود که بوسیله پرده نازکی پوشانده شده و بوسیله جدارهای نازکی از یکدیگر جدا می شوند و در سطح این جدارها خانه های غیر منظم و منحنی قرار دارد که دانه های انار درون آن جای گرفته اند.

برای کشت انار فاصله دو درخت پنج متر بوده و چون ریشه طویلی ندارد شخم ۵۰ سانتیمتر کافی بوده که باید در مهرماه انجام گرفته و کود حیوانی به آن افزود تا در اسفند آنها را پشته با کرد و نهال را کشت داد (بهتر است در مهر سال بعد نیز یک شخم سطحی داد).

برای تکثیر درخت یا بطرق کاشتن هسته در اول بهار بوده که معمول نیست و بهترین وسیله قلمه زدن می باشد.

قلمه باید از جوانه های دو ساله تهیه شود. در دی ماه از قسمت بارده انار باندازه متوسط ۵ سانتی متر و قطر پنج میلیمتر جوانه ها را باید جدا کرد و رده بندی نمود تا هر کدام از شیرین یا ترش یا ... از هم باز شاخه شوند جوانه ها را باید در ماسه نگهداری کرد و از ۱۵ اسفند تا اول فروردین آنها را کشت داد بدینطریق که فقط یک جوانه قلمه از خاک بیرون و بقیه زیر خاک باشد. قلمه مذکور سال بعد ریشه دار شده در بهار برای نقل و انتقال آماده بوده و سال چهارم گلداده محصول خواهد داد (انار در نقاط سردسیر بکندی نمو نموده و در حرارت کمتر از ۱۵ درجه رشد نخواهد

کرد و بهترین منطقه برای بهره برداری نقاط خشک پر آب می باشد و گفته ند خرما و انار باید سرشان در آفتاب باشد و ریشه اشان در آب). طریق دیگر تکثیر خواباندن نهال است که پاجوشهای دو ساله را در گودال پهلوی درخت خوابانده روی آن شن و خاک رس می ریزند و در اسفند سال بعد آنرا از درخت اصلی جدا نموده در مح مرد نظر میکارند و اینگونه نهال زودتر از همه بار خواهد داد. (برخی برای زیبایی و یا کوتاه ماندن درخت قلمه ها را برعکس می کارند بدینطریق که طرف نازک قلمه را در خاک فرو می برند).

مهمترین آفت انار سرماست و در درجه دوم قارچ سر کوسپورایونیکا (*Cercospora punica*) یا پونیکاهن (*Puniahenn*).

امروز در شمال افریقا ایتالیا جنوب فرانسه سواحل مدیترانه آمریکای شمالی (کالیفرنیا) - مکزیک (نواحی شمالی) افغانستان عراق پرتقال اسپانیا یونان و ایران (سواحل خزر قسمت هائی از سواح خلیج فارس) انار کاشته می شود.

مرغوب ترین انار ایران از شمال انار اشرف و در مرکز انار یزد و ساوه می باشد.

انواع انار ایران عبارتند از انراهای: ملس شاه پسند سیاه طوقی سندانی زاغی بیدانه فنجاج آب دندان.

انار در موقع جوانه زدن همانند سایر درختان احتیاج بیشتری به جذب آب دارد.

تعداد دانه در هر انار را اینگونه بدست آوردم که دوستانی چند را زحمت شمردن دادم.

فصل انار بود قرار بر آن شد انارهای شیرین ترش گس (ملس) را که بدون عیب و مرغوبند انتخاب نمایند از هر آبادی از یزد که انارش معروف است، خدا خیرشان دهد همه را رعای تکرند و ارقامی دادند که چند عدد گفته می شود: انار متوسط تفنی قرمز ۲۹۶ دانه انار متوسط تفنی سفید ۲۹۹ دانه نار سفید متوسط در یزد ۶۸۰ دانه انار قرمز رنگ متوسط شمس آباد ۴۸۶ انار ملس مرغوب تفنی ۵۰۲ ۵۵۹ و بالاخره ۱ تفت و مهریز و اشکذر و صادق آباد و ابرند آباد و عقدا و ... انار شیرین ارقام ۶۸۰ ۶۸۸ ۶۱۷ ۴۱۵ و ... وترش ۶۸۸ ۷۰۹ ۳۹۴ ۳۹۶ ۳۹۲ ۶۸۴ و ... داده شد.

حداقل دانه انار مرغوبی که کوچک بود و قابل خروندن و حداکثر بین ۲۰ تا ۱۴۰۰ دانه شمرده شده است (از لحاظ وزن انار چهار عدد یک من شاه در این شهر صندوق شده است).

دانستنیهای چند از انار و پوست انار و ریشه آن

نام انار در تورات و کتاب مقدس سانسکریت ها دیده می شود یونانی ها و فنقی ها و رومی های قدیم انار را در مجالس سوگواری و جشن ها مصرف می کردند، معروف است که شخصی بنام رمان انار را به عبستان برد و بدینجهت آنرا رمان نهادند. پوست ریشه انار برای دفع کرم کدو مفید است از راه خوراکی یا تنقیه

جوشانده پوست انار یا ریشه اش برای دفع انواعی از کرمها میتوان مصرف کرد (سه لیوان جوشانده آن که ۶ گرم در ۵۰۰ گرم آب تیه شده سهمرتبه در روز خورده می شود) انتخاب ریشه تر یا خشک تفاوتی ندارد و برای جوشاندن باید قبلاً ۲۴ ساعت آنرا در آب خیس کرد (۲۰ گرم پوست در ۵۰۰ گرم آب بقوام می آورند برای تویه و اگر ریشه تر باشد ۶۰ گرم). جوشانه پوست و گل انار بعلت داشتن تانن قابض است و لذا در مرد اسهال خونی و خونریزیهای شدید استعمال می شود. (گلنار را ۱۵ گرم در یک لیتر آب دم می کنند) جوشانده پوست میوه انار برای برطرف ساختن ورم لوزتین مکث زبان کوچک سستی لته گرفتگی لوله و مجرای تنفس مفید است (جهت غرغره ۳۰-۶۰ گرم در یک لیتر آب). تزریق از جوشانده آن در ورم مخاط مهبل خوب است، دانه خشک کرده انار قابض بوده و ناردان یا انار دانه گویند و در اسهال حاد بکار برده می شود. پوس انار زرد رنگ و سخت و جاذب الرطوبه بوده و درچرم سازی بکار می برند و در صد قسمت آن ۸/۱۸ تانن و ۱/۱۷ درصد موسیلاژ (صمغ) و ۸/۱۰ درصد عصاره و بقیه سلولز و آب می باشد(۱). پوست ریشه انار دارای ماده پلترین **Pelleterine** است و ایزوپلترین و میتل پلترین **Methyl. P**. و تیزودوپلترین **Pseudo. P**. که ماده‌خیر برای خوردن ۳۰-۴۰ سانتی جهت بزرگان و ۱۰-۵ برای اطفال بکار برده می شود. (۵-۶۰ گرم پوست

ریشه انار را در ۷۸۵۰ آب بجوشانند تا ۵۰۰ آن باقی بماند) تانن مخلوطی است از اسید دی گالیک و لکوتامین برنگ زرد روشن که بادیدن نور تغییر رنگ داده و تیره می شود. تانن بوسیله جذب در روده ها به تانات های قلیائی و آلومین تبدیل شده و داخل جریان عمومی خون گردیده و اثر خود را میدهد و زیاد خورده شود دردهای شدید روده را تسکین داده و باعث کمی ترشح در روده ها می گردد. تانن را بعنوان پادزهر الکلوئیدها و املاح فلزی غالباً مصرف می کنند. تانن در چوب و پوست نباتات زیاد دیده می شود تانن خاصیت اسیدی دارد و اگر نور نبیند مدتها سالم می ماند و اگر نور دید کم کم اکسیژن آن جذب شده و برنگ خرمائی در می آید و تا زمانیکه مشغول تغییر رنگ است مملو از اسید گالیک و اسید آلاژیک و گلوکز می باشد، تانن ۳۰/۰ ۱۵/۰ گرم در روز مصرف داروئی دارد و برای غرغره در اثرین داده می شود. تانن با آهن برنگ سیاه در می آید و با آلومین و نشاسته تولید رسوب ژلاتین می کند. تانن در رنگ کردن پنبه و مرکب سازی و صاف کردن آب جو مصرف دارد. یک گرم پوست ریشه انار ۳۹۹/۰ گرم آب دارد و ۸/۰ گرم پودر خالص تانن و یک گرم پوست میوه انار ۰۳۹/۰ گرم پودر خالص تانن دارد و در یک گرم پست خشک شده میوه انار ۰۷/۰-۷۰۴۵/۰ گرم پودر تانن است (۱). ریشه درخت انار که گل سفید دارند برای مصرف مؤثرتر است.

آب در ریشه انار ۶۸/۶ گرم درصد در حال تازه بودن

۱- رساله شماره ۳۳۵ آقای دکتر ابوالفتح ساعدی راجع به پوست ریشه انار نیز قابل توجه است.

است. در ریشه انار تانن بصورت تانات نشاسته اسیداسکالیک بصورت اکسالات و الکلوئیدها بصورت تانات وجود دارد. الکلوئیدهای ریشه انار سولفات پله رتین ۷۰/۰ یک گرم. ایزوپلتیرین ۳۰/۱-۵۰/۱ پودوپلتیرین ۵۰/۱-۲ گرم. متیل پلتیرین ۴. ر. بطور متوسط. پوست ریشه انار سهم مهلکی است هک باید در دادن آن مراقبت و دقت کرد مقدار زیاد آن در پستانداران ابتدا رفلکس ها را تحریک کرده و بعد اعصاب حرکتی را فلج و تنفس را قطع می نماید. پلتیرین در ۱۹۲۰ بوسیله تیفنو ثابت شد عملی مشابه ادرنالین بر فشار خون دارد (فشار خون شریانی را بالا-می برد و حجم سیاه رگها را تقلیل می دهد) در اشخاص مسموم رفلکس ها شدید ساقها بدون حس چشمها تاریک (سرگیجه بوجود آمده قی واستفراغ و دلدرد و قولنج واسهال ظاهر می شود بعد کرخی اعضاء و فلج عصب چشم و خونین شدن شبکیه و چرت و اغماء و بالاخره مرگ فرا میرسد و شستشوی معده با محلول تانن مؤثر است.

اثر پوست ریشه انار تازه بیشتر از کهنه آن بر کرمها می باشد خاکستر پوست ریشه انار ۶۲/۸ گرم درصد است. در ریشه انار آهن کلسیم منیزیم پتاسیم دیده می شود.

اینکه از قدیم میگفتند انار در شستشوی خون مؤثر است بخاطر وجود پتاسیم و منیزیم است و چون فعالیت سلولهای کبد را زیاد می کند در احتقان کبد مؤثر بوده و در رفع اوره و کلسترل و دفع سموم و تعادل مایعات بدن بخصوص خون رل مهمی دارد. انار ضد سرماخوردگی است. انار بعنوان مفرح مصرف می شد انار بهتر است قبل از غذا میل شود تا اشتها را باز کند.

پوست رنگین انار از دو طبقه درست شده است سخت و شفاف خاجی که قلعه و حصار محکم نگهدارنده بقیه انار بشمار می رود و سختی خود را مواجه با غیر خود ساخته و سطح داخلی لطف برای نگهداری خودی ها، یک طبقه نرم درونی نیز دارد که بستر گسترده برای در آغوش گرفتن دانه های انار است آنچنانکه هر دانه ای به طبقه خود مربوط است و از آنجا غذای خود را می گیرد بعلاوه همان گونه که در دو قطعه آهن را برای آنگه بهم فشار وارد نیاورده و سائیده نگردند و اشیری در میانشان میگذارند لغزنده و چرب، در فواصلهر طبقه ای از اجتماع دانه های انار پرده نازک لغزنده ای قرار دارد گویا میان دانه های یاقوت را پرده اهی مخملین گذاشته باشند تا از تصادمشان جلوگیری بعمل آید، تصادم دانه هائی چون لعل و یاقوت همه یک قالب و یک اندازه و یک تراش حضرت صادق در توحید مفضل مفل به ساختمان دقیق و آفرینش منظم انار اشاره فرموده است.

ترکیبات دانه انار (درصد گرم) بطور متوسط: آب ۲۷/۷۹ آلومین ۲۰/۱ چربی ۱۲/۱ گلو سیدها ۵۱/۱۶ مواد معدنی ۲۹/۰ و ارزش کالری آن ۷۹ و ویتامین C فراون یعنی ۱۱ میلی گرم دارد.

مقدار آب دانه انار و دانستنیهای چند از آن

مقدار آب دانه انار ۷۴ درصد می باشد. (۱)

دانه انار بین ۶۰-۶۶ درصد انار را تشکیل می دهد و ۸۰-۸۵ درصد دانه انار آب آن یا شیره انار بوده و بدینترتیب ۵۰ درصد انار آب انار است.

وزن مخصوص آب انار بطور متوسط ۱۵۱/۱ بوده و در یک کیلو آب انار ۱۴۵ گرم ماده محلول موجود است که عبارتند از گلوکوسیدها پروتیدهد لیپیدواسیدهای آلی و تانن و ویتامین های مختلف و املاح محلول.

در انارهای مرغوب مقدار گلوکز انار ۹-۱۰ گرم درصد گرم آب انار و در انارهای ملس ۷-۸ و در انارهای ترش شمال ایران ۴-۵ گرم می باشد.

مقدار قند غیر احیاء کننده در آب انار شیرین ۹/۱ گرم در ۱۰۰ گرم بوده و در انار ترش تقریباً وجود ندارد.

پروتید انار شیرین بین ۶/۰-۹/۰ گرم در ۱۰۰ گرم آب انار می باشد.

اسیدهای انار عبارتند از: اسید تارتریک (که زیاد کننده رشحات لوزالمعده بودهو با اکسیدهای فلزی ترکیب شده ترکیبات قی آور درست می نمایند) اسید سالیسیلیک که در بیشتر میوه جات رسیده وجود دارد (برای تقویت ترشحات معده مفید بوده اشتها

۱- آزمایش ها بوسیله آقای دکتر پور اشرف انجام گرفته است.

آور است) و مقدار اسید تارتریک در یک لیتر آب انار شیرین ۶ و ملس ۱۲ و ترش ۵/۳۷ می باشد.

تانن یا جوهر مازو یا اسید تانیک یا اسید گالتانیک یا اسید دی تانیک که در اغلب گیاهان وجود دارد و حالت اسیدی ضعیفی دارد و در اثر نور رنگ قهوه ای می گیرد و با املاح مختلف آهن رنگهای گوناگون بوجود می آورند (کارد به آن مالیده شود زرد رنگ می شود).

مقدار تانن آب انار شیرین ۱۴/۰-۱۷/۰ گرم در ۱۰۰ گرم آب انار می باشد (تانن چون خاصیت انقباضی و جمع کنندگی دارد، در خونریزیهای مختلف و اسهالهای ساده و خونی از یک تا ۴ گرم در روز مصرف می نمایند و چون با الکالوئیدها و سموم فلزی رسوب می دهد ضد سم آنها بوده و بصورت محلول از دهان مصرف می شود بعلاوه در امراض جلدی بویژه زرد زخم و تعریق زیاد جلدی بصورت مرهم مورد استعمال دارد).

مقدار ویتامین ث انار شیرین تقریباً ۱۵ میل گرم در لیتر بوده و اگر انار کهنه و مخصوصاً پوسیده باشد مقدارش کم می شود (فرمانهای مختلف مانند اکسیدازها و یا اسیدهای آلی موجود در آب انار در برابر شاربن ویتامین ث را اکسید می نماید).

عصاره خشک آب انار حدود ۵/۱۴ گرم و خاکستر ۱۰۰ گرم آب انار شیرین ۱-۱/۱ گرم می باشد.

فلزات موجود در خاکستر آب انار: آهن کلسیم منیزیم پتاسیم و شبه فلزاتش: فسفر گوگرد کلر است.

خواص داروئی و غذایی آب انار

در قدیم به بیماران کبدی یرقانی خفقان سینه چاق شدن داده می شد.

در تب های صفراوی بیماران جلدی مخصوصا جرب مفید میدانستند.

آب انار شیرین را در بماریهای ریه و خلط آور و صاف کردن صدا و سرفه های شدید مصرف می نمودند.

آب انار را: مدر قابض ضد استفراغ ضد تشنج دستگاه گوارش بادشکن مقوی لثه میدانستند، گرده گل انار را جهت خونریزیهای دندانی التیام جراحات مفید دانسته و خوردن جوشانده پوست انار را جهت بواسیر و خونریزیهای مقعدی بکار می بردند.

رب انار ترش را جهت التهاب معده و تشنگی و ضد استفراغ تجویز می نمودند.

صد گرم آب انار ۶۰ کالری حرارت ایجاد نموده لذا ارزش غذایی دارد.

املاح آب انار چون بصورت ترکیب با مواد آلی است زود جذب شده و در راشیتیس و کم خونی و ضعف اعصاب و مقوی عمومی بدن مورد مصرف دارد. (۱)

۱- تأثیر نمک های پلیترین روی ماهیچه های صاف رساله دکترای ۱۹۶۰ دانشگاه تکنیکی زوریخ.

انار در اخبار

چیزی که باید از مد نظر و محط بصر خوانندگان محترم درو نشود توجه بموضوع جالب زیر است:

از لحاظ علمی چه بسا ده ها خاصیت برای یک ماده غذایی یا یک میوه ذکر می شود که اسلام فقط یک خاصیت آنرا متذکر و چه بسا در اطراف همان یک خاصیت مطالب متنوعی بیان نموده باشد اما توجه داشته باشید اسلام مهمترین آنرا منظور داشته و بذکر آن خاصیتی می پردازد که از همه مهمتر و با ارزشتر است و برای مرید اطلاع همین انار مورد بحث را مثال می زنم:

از انار آنچه چشمگیر بود قدرت پاک کنندگی خون و وجود عناصر قابضه آن و مهمتر از همه آنکه سرشار از ویتامین C (۱۱ میلی گرم که گفته شد) میباشد (خواهشمند است در مور هر میوه یا سبزی که بحث اسلامی میشود این قسمت مذکور در فوق را فراموش نفرمائید).

درباره ویتامین ها و ویتامین C در جلد پنجم بحث پرداختن و اهم دانستنیها و خواص آن چنین آمده بود:

به آسانی با اکسیژن هوا اکسیده می شود (بصورت جامد پایدار و محلول در آب است و ناپایدار وجود کمی یون مس و محیط قلیائی سبب زود اکسیده شدنش می شود بدون وجود اکسیژن و در حضور سایر اجسام احیاء کننده مقاومت زیادی در برابر حرارت دارد احیا کننده قوی است در ۱۹۰-۱۹۱ ذوب می شود. در الکل ۲ درصد و در آب یک گرم در سه سانتیمتر مکعب محلول است

PH آن در آب ۳ و از اسید استیک قوی تر است نور پلاریزه را بطرف راست منحرف می سازد اشعه ماوراء بنفش را جذب می کند با فلزات تشکیل ملح می دهد در گیاهان آنزیمی است (اسید اسکوربیک اکسیداز) که دارای یون مس است و ویتامین C را اکسیده کرده فعالیت بیولوژیکی آن را از بین می برد همه حیوانات جز انسان و میمون و فیل و خوکچه هندی قادر بساختن ویتامین C در بدن خود هستند در اکسیداسیون تیروزین مؤثر بوده و توام با یکدیگر مانع متابولیست غیر طبیعی (پیدایش اسید پاراهیدروکسی فنیل پیروویک در ادرار) می گردد ب جذب آهن از روده ها کمک می کند (با تبدیل ساختن آهن فریک به آهن فرو) پرولین را بهیدروکسی پرولین مبدل می سازد (لیزین را به هیدروکسی لیزین تبدیل می کند در بعضی حیوانات تا حدودی میتواند نقض و عوارض ناشی از کمبود اسید فولیک را تخفیف دهد تبدیل اپی نفرین بنوراپی نفرین تبدیل تریپتوفان به ۵ هیدراکسی تریپتوفان با آنزیم اکسیداز DPNH DPNH رابه DPN تبدیل می کند در نقض و کمبود ویتامین C سلولهای فیبربلاست بکلاژن تبدیل نشده التیام زخمها دچار اشکال می شود و استتوبلاست ها بطور طبیعی باستنوئیدها مبدل نمی گردد ولی مواد معدنی در بافت غضروفی رسوب کرده بزودی می شکنند تولید دانتین محتاج بویتامین C است مهمتر از همه نقش ویتامین C در تولید ماده بین سلولی به نام سیمان است که سلولهای بافت پوششی را بهم متصل می کند. لذا در کمبود ویتامین مذکور امتداد سلولهای آندوتلیوم عروق بهم خورده با مختصر ضربه خونریزی می کند.

حال که به مختصری از مفصل خواص انار ذکرى رفت و از خواص آن اطلاعاتى داده شد:

کسیکه همه دانه های انار را بخورد یک دانه از انار بهشت خورده است

انار برعکس میوه های دیگری که در پوست مخصوص محافظت می شوند (هندوانه خربزه و ...) هسته هایش مورد استفاده غذایی قرار می گیرد و مامیدانیم هر چه سلولهای مواد غذایی جواتر باشند اسید ریونوکلئیک در آنها بشیشتر بوده و در عن حال که تنفس و اعمال حیاتی شدیدتری دارند. بیشتر بخورد بدن می روند و در جلد چهارم کتابم از قران و کابهای علمی آوردم که برای بدن، خوردن سلولهای زنده ارش و خاصیت بهتر و بیشتری داشته و چه سلولی زنده تر از سلولهای میوه انار که تقریباً در انحصار هسته آن میوه است (البته توجه دارید که هسته انار خوردن غیر از هسته هندوانه و خربزه و زردآلو و ... خوردن است) بهر صورت دانه های مرتب انار که برای خوردن آفریده شده و در حصار بسیار محکمی قرار دارد با این تفاوت که اگر گوشه ای یا هسته ای میوه های دیگر در حصار خراب شود بقیه قسمت های میوه فاسد نمیشود مثلاً با خراب شدن گوشه از خربزه یا هسته ای از آن بقیه خربزه سالم بوده و عناصر قسمتهای سالم دست نخوده باقی می مند برعکس انار که اگر دانه ای از آن فسادپذیر گازهای متصاعد از حیط فساد مخصوصاً اگر میط را اندکی قلیا سازند باعث بهم خوردن و کسر عناصر دانه های دیگر شده بویژه

سبب نقصان ویتامین C همه انار یا حداقل همان قسمت در حصار پرده ها می گردد و در اینصورت حتی اگر یکدانه انار خورده شود بهر علتی که میخواهد از فساد باشد گویا همه انار یا قسمتی از آن خورده نمیشود و اگر یکدانه انار فاد گردد بعلت مسری بودن همه انار و بلکه همه انارها فاسد شده و یان اقتصادی شدیدی به صاحب انار وارد می آید و الام را بنگرید که برای جلوگیری از اینکه مراقبت شود حتی یکدانه انار فساد نپذیرد می فرماید اگر کسی همه دانه ها را بخورد یکدانه اش که از بهشت است خورده اگر همه را نخورد یعنی اگر یکدانه فاسد بود یا بدون مراقبت از دست رفت و در نتیجه دیگر برای تن بدون خاصیت و جهت کشور زیان اقتصادی بود آدمی از بهشت دور مانده است و از نبی گرامی است که: مامن رمانه الا و فیها جبه من الجنه (هیچ اناری نیست مگر آنکه دانه ای از بهشت در آن است) و برای تأکید و تثبیت موضوع حضرت علی چهار میوه و حضرت صادق پنج میوه را از بهشت معرفی می فرمایند اما بشرط آنکه معروفترین بهترین نوع پرورش یافته روز باشد یعنی مسلمان متوجه باشد در صورتی که نگذاشت حتی یک دانه انارش ضایع و فاسد شود دانه ای از انار را که مخصوص بهشت است خورده و زمانی تمام انار یا میوه دیگر ببهشت تعلق دارد که بهترین و عالیترین نوع آن بوده باشد و چه را هتشیویقی برای بدست آوردن محصول بهتر و نگهداشتن اقتصاد بوضع بهتر از این تشویق جالب تر اربعه نزلت من الجنه العنب الرازقی و الرطب و المشان و الرمان الاملسی و التفاح الشعشان یعنیالشمی (حضرت علی).

خمس من فاکهه الجنه فی الدنيا الرمان الملاسی و التفاح

الاصبهانی و السفر جل و العنب و الرطب المشان (حضرت صادق) و توجه فرمودید همانگونه که اگر آموز گفته میشود: کشت خربزه اصفهانی گلابی نطنز انار یزد و ساوه و ... باید توسعه یافته همه جایی گردد و بهترین نوع محصول معرفی گردیده حضرت علی و حضرت صادق بانار و انگور و خرما و سیب و گلابی بهترین نوع و محل مربوطه ای که از آجا مرغوبترینش بدست می آید اشاره فرموده اند (البته فراموش نفرمودید که چگونه یک انار فاسد ا خاصیت همه دانه ها می‌کاهد: فرمانهای مختلف مانند اکسیدازها و اسیدهای آلی موجود در برابر مواد حاصله چون زغال و دوده و شاربن ویتامین C موجود در دانه ها را اکسید مینماید)

انار و معده

بحث از این نخواهم کرد که آیا زبان باردار چیست و چگونه ویروسها بر جدار معده اثر کرده باعث پیدایش زبان باردار می شوند و چگونه بدخوری و پرخوری زمینه را برای جایگزینی ویروسها آماده می نمایند فقط این مطلب را قبل از شروع میگویم که این قسمت را میتوانید خودرا آزمایش کنید واگر زبان بارداری دارید با دستوری که از طرف حضرت علی داه شده یعنی با نسخه چهارده قرن قبل آنرا پاک کنید.

عن علی علیه السلام کلوا الرمان بشحمه فانه دباغ المعده (انار را با پیه و پرده های نازک فواصل دانه ها بخورید که معده شما را دباغی میکند) که تصور نکنم لازم باشد چگونگی دباغی کردن را برای شما شرح باید داد و اگر لازم است همین دباغی معده برای

نمونه و اطلاع کافیت اسیدهای انار: اسید تارتیکش ترشحات لوزالمعده را زیاد کرده قندهای اضافی راسوزانده و دیاستازهای مربوطه کار هضم را آسان یمسازد و اسید تارتیکش شیتشویی بجدار داده و اگر یسوبتس و گرفتاری بود با سازهای انار (هسته های دانه) برطرف می شود (چنانچه میدانیم قسمت گوشتی دانه قابض بوده بعلت داشتن تانن و ... و اگر باساز انار خورده شود برطرف کننده یسوبت است) و اسید سالیسیلیک انار که ترشحاتخود معده را تقویت می نماید و خاصه اینکه اسید انار می شوید و جوهر مازویش دباغی می کند و منقبض می سازد و ترشحاتی که حاصل می گردد آنرا تقویت و نورانی می گرداند و یک رل جوهر مازو اینکه محیط معده را که باید اسید باشد مستعد میگردداند زیرا با آکالوئیدها و سموم فلزی میل ترکیبی دارد.

و عجیب است که حضرت بدنبال آن فرموده است ... و فی کل حبه من الرمان اذا استقرت فی المعده حیوه للقلب و اناره للنفس و تمرض و سواس الشيطان اربعین ليله و انار چون توانست معده و روده ها را پاک کند جدارشان برای دفاع و طرد ویروسها و شیاطین آماده بود و در نتیجه موقع اینست که سموم شیاطین بخون و قلب نرسد و قلب حیات تازه ای یابد و اگر فراموش نفرموده باشید گفتم انار در شستشوی خون مؤثر است بخاطر وجود پتاسیم و منیزیوم و بدینوسیله سلولهای کبد در فعال می کند و در احتقان کبد مؤثر بوده و اوره و کلسترول و سوم دیگر را دفع نموده و تعادلی در مایعات خون بوجود می آورد همین خوئیکه باید مرتب بقلب وارد و بهمه بدن برسد دیگر صاف و بدون سموم گردیده میرسد لذا انار قلب را بدینوسیله حیات دیگری داده نورانی می سازد.

جمعه و انار

کان ابو عبدالله یا کل الرمان کل ليله جمعه: حضرت صادق شهبای جمعه انار میل میفرمود و حضرت سجاد فرمود: هر که در صبح روز جمعه پیش از طعام یک انار بخورد چهل صبح دل او نورانی باشد و وسوسه شیطان از او دور شود و معصیت نکند.

جمعه با این مشخصات: روز تعطیل مسلمین است. اجتماعات اسلامی، رفت و آمدها، نظافت و حمامها در برابر انار قرار دارد و شب جمعه احتمالاً برای سملمان که فردایش ممکن است با اجتماعاتی برخورد نماید و بمنظری در رفت و آمد برخورد کند که حس جنسی وی تحریک گردد شبی است که برای جلوگیری از احتمالات عاصیانه فردا با داشتن قوت و قدرت بدون آنکه ضرری متوجه اش گردد شب آمیزش وی خواهد بود بعلاوه میتواند جمعه را نیز باستراحت بیشتر نیز پردازد.

در اینجا بیاد مجله یاسمن آلمان افتادم مورخه ۲۲ ژولی ۱۹۶۸ صفحه ۱۲۳ مجله Jamin نوشته بود: زرتشتی ها (Zoroastter مذهب قدیمی ایران) شش قرن قبل از میلاد برای مقاربت ۹ روزی یک مرتبه مانو قانونگذار هندی (Manu) یکی از ۱۴ روز در ماه سوسروتها (Susruta) شش قرن قبل از میلاد مسیح در هند شش دفعه در ماه ولی یک دفعه در ماه گرم تابستان سولن (Solon) قانونگذار آتن ۵۹۴ قبل از میلاد سه بار در ماه و داود پادشاه یکهزار سال قبل از مسیح یک هفته یک مرتبه با هر زن (از ۱۸ زن) دکتر مارتین لوتر

(۱۴۸۳-۱۵۴۶) در هفته ده مرتبه نه مرد و نه زن را ضرر نمیرساند و در سال میکند ۴۰۴ مرتبه البرشت هالر پرفسور سویسی (۱۷۷۷-۱۷۰۸) در گوتینگن نه بیشتر از آنچه لوتر پیشوای پروتستانها گفته است دکتر نیکولاس ونت در ۱۷۱۱ نه بیشتر از پنج دفعه در یک شب کنیزی ۵ دفعه در هفته و در جوانی و بعد از ۴۵ سالگی همان که لوتر گفته است و ... و بالا-خره محمد یکدفعه در هفته چهار زناشان را دستور آمیزش داده اند و اگر مجله وزین یاسمن بقیه اطلاعاتش مانند اطلاعی باشد که در مورد مسلمین دارد یاد ملانصرالدین بخیر که دو گاو داشت گاوی افسار پاره کرد و سبزیها را پایمال و خراب مینمود ملا چنب بگاوی میزد که در افسار بود سبب پرسیدند گفت اگر این افسار پاره کند از آن یکی بدجنس تر است و خدا کند یک مچه از کشورهای اسلامی در این جور چیزها دیگر تقلید نکنند! و در یک جمله این همه اشتباه خود شاهکاری است و شرح آنرا در بهداشت نسل خواهم داد که مسلمین در مورد آمیزش چه دستوری دارند بهر صورت باین مطلب جالب علمی توجه فرمائید:

یکی از افعال بدن که اکسیژن زیادی بمصرف میرساند عمل اژاکولاسیون (انزال) است و بطور طبیعی بعضی اعضاء به نسبت وزن و حجم خود اکسیژن خیلی زیادتری نسبت به سایر اندامهای بدن مصرف می کنند که مهمترین آنها: سلسله اعصاب مرکزی، قلب، کیه و سورنال و ... است.

هنگام انزال اکسیژن زیاد مصرف می شود که بالاجبار بدن از اکسیژن سه اعضای فوق الذکر میگیرد و خود این عمل باعث

خستگی و خواب آلودگی بعد از آمیزش است لذا آفرین بر دستور چهارده قرنی اسلام که امروز آنرا عنوان کرده میگویند بهترین موقع مقاربت در نیمه دوم شب بالاخص از ساعت سه بعد از نیمه شب ببعده می باشد که اولاً فرصت خواب مختصری است و ثانياً کمبودهای جسمی با صبحانه کافی که آن هم تحت عنوان فلیباکر الغذا از دستورات اسلامی است که صبح بهترین غذا باید مل شود جبران میگردد و این را نیز باید دانست که مخصوصاً سر کرمک ها (اسپرماتوزئیدها) از اسید ریونوکلئیک درست شده و در ضمن انزال آنچه ارشمنتر از همه است و دفع میگردد همین مواد بیاض البیضی هسته ای نامبرده است که اگر صبح جمعه با هسته های میوه ای که فقط هسته اش خوردنی است جبران گردد چه بهتر و برای مزید اطلاع گفته شود با آنه باید در بهداشت نسل گفته شود: آمیزش سر شب با شکم پر زیانمند میباشد زیرا خون متوجه هضم غذا و در احشاء و امعاء است ناگهان باید برای نعوظ و ... خون خود را برساند و در نتیجه کم خونی امعاء اعمال هضمی مختل می ماند که در صورت تکرار عوارض نامطلوبی خواهد داشت که خواهم گفت.

بعلاوه وقتی انار معده را دباغی کرد و زبان باردار را پاک نمود بوی تعفن دهان از بین خواهد رفت و امام نیز بدین مطلب اشاره فرموده است (کلوا الرمان ینقی افواهکم) و در نتیجه روز جمعه روز دیدو بازدید و جمعیت آدمی بارها خوشبو همه جاشرکت خواهد کرد و بزودی خواهم گفت که نبی گرامی از شرکت در اجتماع اسلامی با دهان بدبو چگونه منع فرموده اند (بعلاوه ویتامین C

فراوان انار را که هم اکنون شرح دادم پس از انزال و مصرف اکسیژن و ... فراموش نفرمائید).

فراموش کردم

چه چیز فراموش شد: الان گفتم حضرت علی فرمود چهار چیز میوه بهتی است انگور خرما انار سیب و در ضمن به نوع بسیار مرغوب آنها اشاره فرمود ولی در ضمن ناگهان متوجه مطلبی شدم که احتمال درستی آن را میدهم و آنکه: اغلب درختان هینکه پا بسن گذاشتند محصول خوبی نمیدهند مانند بسیاری آدمهای پا بسن که بازده خوبی ندارند حتی ممکن است فرزند منگولیسم داشته باشند و بنا بر فروده نبی گرامی بدین مضمون: کسی که از چهل سالگی گذشت و دست از بدیهای خود رنداشت شیطان بمبارک بادش آمده دست بر صورتش کشیده میگوید پدر و مادرم بقربان این صورت که دیگر گذشت (امید نجات کم است) و یا بقول الکسیس کارل نسج شناس بزرگ که همین سخن را سازگار با تخصص خود بیان داشته که: در چهل سالگی سرشتهها جزو انساج میشوند بهر صورت میوه های بهشتی همچون آد میان بهشتی که هر چه پیش روند بیش روند میوه های بهشتی هم هر چه پیر شوند محصول بهتر تحویل میدهند و اینطور توجه خود را به بهشت و کمال و هر روز بهتر نشان می دهند. (انار و ... هر چه پا بسن بگذارند محصول بهتری دارند).

رشد کودکان و انار

اگر جلسه امتحانی باشد و به آقایان متخصصین بیماریهای کودکان سئوالی داده شود:

سؤال: چند بیماری که رشد کودکان را بتأخیر می اندازد نام ببرید یقین در جوابی که خواهند داد نام راشیتیسیم (نرمی استخوان ها) و کم خونی بچشم می خورد از طرف ملاحظه فرمودید که املاح آب انار چون بصورت ترکیب با مواد آلی می باشد زود جذب شده و در راشیتیسیم و کم خونی و ضعف اعصاب اثر داشته و مقوی بدن نیز بوده و در موارد مذکور مورد مصرف دارد و امام شش فرماید اطعموا صبیانکم الرمان فانه اسرع لثبابهم (انار بکودکان خود بخورانید که زودتر آنها را بحد جوانی می رساند) و شگفتی اینجاست که حضرت ابی الحن میفرماید اگر گرسنه بودی و انار خوردی بمصرف بدنت میرسد و اگر سیر بودی و میل نمودی بر تو گوارا خواهد بود (عن ابی السن قال مما اوصی به آدم الی هبه الله علیک الرمان فانک ان اکلته و انت جائع اجزاء ک و ان اکلته و انت شبعا ن امرء ک)(۱)

انار و اخبار

در ضمن تعریف از خواص انار ملاحظه فرمودید گفته شده در بیماران یرقانی و کبدی و تب های صفراوی داده میشود و چون دارای مقداری ویتامین C میباشد برای تقویت لثه ها و جلوگیری

۱- تمام اخبار مربوط به انار از جلد ۴ بحار مجلسی است قسمت مربوطه به اطعمه و اشربه.

از خونریزی آنها سودمند است و همه را می بینم حضرت علی بصعصعه ابن صوحان فرمود آنگاه که شرفیاب شد و حضرتش اناری میل میفرمود حضرت خواستند نصف انار را که در دست داشتند باو بدهند عرض کرد شام خورده ام، فرمود کله مع قشره یرید مع شحمه (که با پیه خروندن دانه انار شرح داده شد) فانه یذهب بالحفر و بالبخر (الحفر بالتحریک سلاق فی اصول الاسنان او صفره تعلوها و البخر بالتحریک التتن فی الفم و غیره) و تطیب النفس (کنایه عن اذهاب الهم و الحزن) ملاحظه میفرمائید که وردن انار با پیه آن اجازه نمیدهد پایه و اساس دندانها آزرده گردد و رنگ زردش بماند و بوی بد دهان استشمام گردد و هم و حزنی پایداری کن و هیچ لازم بتوضیح نیست که با رفع کلسترل و اوره اگر زیاد بود و رسیدن عناصر لازم اگر کم بود یعنی با برقراری تعادل عناصر در خون و پاک و دباغی شدن معده و مجاری گوارشی سستی لته ها و بوی بد دهان مطرح نبوده و با هضم و جذب بهتری که بدون مسمومیت انجام گرفت لاجرم هم و حزنی باقی نخواهد ماند.

حضرت سجاد فرمود: یثیثان ما دخلا جوفاً قط الا افسداه و شیثان ما دخلا جوفاً قط الا اصلحاه فاما اللذان یصلحان جوف ابن آدم فالرمان و الماء الفاتر و اما اللذان یفسدان فالجبن و القدید: امام فرمود دو چیز است وارد بدن نمیشوند مگر آنکه فساد می کنند و دو چیز است که داخل بدن نمی شوند جز اینکه اصلاح کننده میباشند و آندو اصلاح کننده جوف آدمی انار است و آب فاتر (که در جلد قبل جنبه اعجاز آمیز فاتر را شرح دادم) و دو چیز فساد

کننده پنیر است و گوشت مانده (همه را در جلد قبل شرح دادم) در اینجا باید افزود این که انار جز اصلاح عملی ندارد شاید تا حدودی مربوط بعمل پاک کنندگی و دباغی نمودنش باشد که درباره معده معمول میدارد زیرا المعده رأس کل داء (بیت کل داء) و سرو خانه همه رنجهها چون خللی نداشته باشد فسادی وارد نخواهد شد یعنی انار، بیت کل داء رأزداء پاک می سازد و لذا عملی جز اصلاح نمی دهد.

حضرت صادق فرمود: بر یک صد و بیست رنگ میوه جات انار سید آنهاست (الفاکله عشرون و مائه لون سیدها الرمان) و اگر از جلد قبل یادتان باشد در آنجا که بحث از: اللحم سید الطعام بود گفتم سید کسی است که خویش بیشتر خوبی میکند و بدش فساد بیشتر می باشد و همین مطلب درباره انار در مقام سنجش با میوه های رنگین دیگر صادق است که اگر انار فاسد نشده باشد با داشتن آن همه عناصر و خواص در رأس همه قرار گرفته و با شروع فساد چون تمام دانه های محصور شده ژاش از فساد دور نمی ماند از همه بدتر خواهد بود که تمام قسمت هایشان فاسد نمیگردد. البته توجه فرمودید که هزار و دو بیست و ... سال قبل جدا ذکر کردن میوه هی رنگین خود ارزش خاصی دارد.

حضرت صادق فرمود المز اصلح فی البطن و انار شیرین ترش را برای شکم صالح تر معرفی فرمود و خود واضح است که انار مز و ترش شیرین حد اعتدال عناصر را داشته و اصلح انتخابی می باشد و باز از آنحضرت است که خوردن انار ناشتا چهل روز قلب را نورانی می دارد (من اکل الرانه علی الرزق انارت قلبه اربعین یوما) و شرح

آن داده شد آنجا که سخن از انار خوردن صبح جمعه بود.

از حضرت رضا دستوری است که باید کلمات تشکیل دهنده آن را بررسی و سپس فرموده حضرت را مرود بحث قرار داد.

خشب و حطب هر دو بمعنی هیزم است ولی در قلمرو حطب معانی اضافی تری دیده می شود که در دیگری نیست مثلاً حطب شامل رشه گیاه نیز می شو و در جائیکه زمین آن پرهیزم است یعنی هیزمها ریشه دار می باشد و نیز شتر میتواند آنها را بخورد و درمقابل در قلمرو خشب: خشاب یعنی چوب فروش (چباهی از زمین جدا شده نزد چوب فروشاست مرد بی خیر و منفعت چب تراشیده و صیقل زده. حال حد فاصل آندو که خشب گفته نشده و حطب آورده اند ریشه است و پوست ریهش یعنی آنچه برای حطب می ماند که درخشب نیست.

در لسان عرب کلمات زیادی است که معنای پاک کردن میدهد ولی نقی پاک کردن است که بیرون راندن را نیز همراه دارد و اگر حضرت رضا فرموده باشند حطب انار با بیرون راندن پاک میکند هوام و طفیلی و حشرات را آیا ذهنتان متوجه ماده پلتیرین و ... ریشه انار نمیشود که شرح آنرا قبلاً دادم و ضد طفیلی خوبی بشمار می رفت بعلاوه در جلد دوم گفتم مستحب است دو چوب از خرما یا انار در دو طرف مرده بگذارند زیرا آنها با اسانس مخصوصی که دارند حشرات سحی را که میخانند نزد جسد آمده و در اثر تماس با جسد مبتلا بسطح برگشته آلودگی بوجود آورند با بوی مخصوص اسانس قبل از رسیدن بجسد برمی گردند یعنی در حقیقت آنها را برگردانده نقی می نمایند.

انار به نظر رازی

انار نقل از کتاب «منافع الاغذیه و مضارها» از محمد ابن زکریای رازی:

انار شیرین کمی تولید نفخ می نماید و اگر بعد از غذا آنرا بکنند حالت نعوظ را بیشتر نموده و غذا را از دهانه معده پائین می فرستند و احتیاج باصلاح ندارد و نفخی که از آن حادث می شود بزودی پراکنده می گردد.

انار ترش در معده مدت زمانی میماند و تولید نفخ می کند و کبد را بسیار سرد می نماید بخصوص اگر زیاد و مدت طولانی از آن بخورند.

ضرر بزرگی که انار بافرااد سرد مزاج میرساند آنست که کبد آنها را زیاده از حد خنک می کند و مانع جذب غذا می شود. گاهی درمزاج این دسته تولید اسهال کرده و بادها را تحریک می کند و نیروی باه را ضعیف می نماید.

انار شیرین براس سینه و ریه نافع است و انار ترش سازگار نیست ولی برای آنهاییکه جگرشان گرم است هیچ چیزی بهتر از انار ترش نیست.

انار در تحفه حکیم مؤمن

رمان بفارسی انار گویند و اقسام می باشد شیرین بیدانه را املیسی نامند لطیف تر از سائر و سرد باعتدال و در اول سرد با قوه قابضه و قلیل الغذاء و مولد خلط الح و نفاخ و از این جهت باعث نفوذ محرومین است و مدربول و جالی و مفتوح و ملین طبع و مورث تشنگی و خوردن آن بعد از اطعام سبب انذار آن و جهت تصفیه روح کبدی و تقویت جگرو استسقای لحمی ورقی و سوء القنیه و یرقان و سپرز و خفقان و الم سینه و سرفه حار و صاف کردن آواز و فربه کردن بدن و نفوذ فرمودن غذا و رفع جرب و حکه و نیکو کردن رنگ رخسار نافع و اکثار آن مفسد غذا و مرخی معده و مصلحش انار ترش و در بارد المزاج زنجبیل پرورده است و رب انار شیرین در افعال قوی تر از آب آن و مرخی معده و مصلحش مصطکی است و چمن سر انار شیرین را وراخ رکنه بدفعات بقدریکه گنجایش داشته باشد روغن بادام شیرین در آن ریخته بر روی آتش گذارند تا روغن را جذب کند و بحدی برسد که دیگر جذب نتاند کرد مکیدن آن جهت درد سینه و سرفه از مجربات است و بدستور آشامیدن آب آن با شکر و نشاسته و صمغ عربی و روغن بادام که نیم گرم باشد همین اثر را دارد و انار ترش شیرین که بعربی آنرا مز و بفارسی میخوش گویند در سردی و تری مایل باعتدال است و انار ترش در دوم سرد و خشک و قابض و مدر بول و مسکن حرارت معده و غلیان خون و مانع سیلان مواد بدمه و جهت رفع خمار و قی و خفقان حار و منع صعود بخار غذا و رفع دخامه آن نافع و اکثار آن مورث قرحه

امعاء و سحج و مضر مبرود و مضعف جاذبه جگر و قوه باه و مصلحش انار شرین و زنجبیل پرورده و امثار آن و اب انارین که با پیه افشرده باشند از نیم رطل تا یک رطل و بیست مثقال شکر خام مسهل صفرا و مقوی معده و جهت تبهای صفراوی و یرقان و جرب و حکه نافع و ضماد مطبوخ آن با پوست و تخم جه جرب و حکه صفراوی مجرب و طلای طبوخ آن در شراب جهت اورام بی عدیل است و مضمضه اب آن جهت قروح خبیثه دهان و قلاع و ضماد عصاله آن که غلیظ شده باشد با قدری عسل جهت قروح خبیثه دهان و قلاع و ضماد عصاره آن که غلیظ شده باشد با قدری عسل جهت قروح خبیثه و قرحه بینی و گوشت زیاد زخمها و درد گوش مفید است و سویق ن قابض و جهت رفع خواهش خوردن گل و امثال آن زنان حامله را موثر است و رب انار ترش در افعال قوی تر از آب آن است و چون آب انارین را در ظرف مس بقوم آوردند جهت سلاق و جرب و تقویت باصره و جراحات مزمنه و خبیثه نافع و چون جوف انار را خالی کرده روغن گل سرخ در آن ریخته بر آتش نرم گذاشته در گوش چکانند جهت درد آن بغایت مؤثر است و پوست انار بغایت قابض و بارد و مجفف است و سفوف آن با غصص مسهل تعصر اختلاط سوخته و جلس در آب طبیخ آن جهت رفع سیلان حیض و جروح مقعد و ضماد آن با عسل جهت رفع آثار آبله و طلای سوخته آن با عسل بر سینه و معده جهت منع نرف الدم و قی الدم و نفث الدم و حقنه به آب آن که با برنج و جن مقشر بو داده جوشانده باشند جهت رفع اسهال و سحج و مضمضه به آب طبیخ آن جهت تقویت لثه و آشامیدن آن جهت سلس البول و شستن مقعد به آن جهت قطع خون بواسیر و امراض مقعد و آشامیدن سائیده آن بقدریکه در هم با آب گرم در

رفع کرم معده بی عدیل و طبیخ بیخ انار در این باب از مجرباتست و جهت نزله حاره و درد دندان مضمضه آن بیعدیل است و چون پوست انار ترش را با مازو بالسویه سائیده در سرکه بجوشانند تا مهر آن منعقا گردد و بقدر فلی جها ترتیب داده پانزده عدد و زیاده از آن جهت رفع اسهال مزمن و سحج مخوف و قرحه امعا و مقعد مجرب است و رب انارین در دوم سرد و در اول خشک و قابض و جهت التهاب و تشنگی مفرط و تب های تند و قی و خمار و رفع فساد خواهش حوامل و فساد رنگ رخسار و رفع غم نافع و انار دان قابض تر از رب هر یک است و در افعال قویتر و کوبیده ترش آن با مجرب است و مضر سحج و سرفه و مصلحش مویز و گردکان و بدلش سماق است و گ انار در افعالش مثل گلنار فارسی و جهت قطع خون بن دندان و التیام جراحات و فتق و قلاع و ضماد آن با برگ رز برفم معده جهت قی مفرط و عصاره آن با گلاب جهت منع ریختن مواد بچشم و رفع ورم آن و با آب انار تنگ جهت قرحه احلیل و با آب جهت ابتدای داخس و خراش پاکه از مویه و کفش شده باشد و بار که جهت باد سرخ نافع و عصاره پوست و پیه آن قائم کل آن است و خوردن هفت عدد از آن که هنوز باز نشده باشد. بنهجی که بدست نگرفت گلها را ناشتا بلع کند جهت قطع بروز دمل ورم تا یک سال آزموده است و دانه های زردی که در اقماع انار می باشد شبیه بز روده در افعال مثل تخم گل است.

نام سبزی و میوه جات در آیات

انار در اروپا فوق العاده کمتر از انگور و ... مصرف می شود و بهمین نسبت کمتر مورد پژوهش قرار گرفته است و بهمین مناسبت که اگر چیزی مورد تحقیق اروپائیان قرار نگرفت هر چند نزد مسلمانان (چون انار) فراوان عزیز باشد نمیتوان اسناد و اطلاعات زیادی راجع به آن بدست آورد میگویم اسلام بسیار غریب است و کافی است در اینجا ذکر کنم چند مرتبه خوراکیهایی که در قرآن است نام برده شده (هر چند گاهی مقصود از غذای نام برده شده خوراک بهشتی است و چه بسا بجای نام خوراک بطرز دیگر به آن اشاره شده باشد مانند شراب بجای عسل).

عسل: و انهار من خمر لذه للشاربین و انهار من عسل مصفی (۱۵ محمد) آیه ۱۵ سوره محمد.

لبن: فیها انهار من ماء غیر آسن و انهار من لبن لم یتغیر طمعه (۱۵ سحمد).

لبن: نسیکم مما فی بطونه من بین فرث و دم لبنا خالصا (۶۶ نحل).

النخل: و من النخل من طلعتها قنوان دانیة (۹۹ انعام). و هو الذی انشا جنات معروشات و غیر معروشات و النخل و الزرع مختلفا اكله (۱۴۱ انعام).

جعلنا لاحدهما جنتین من اعناب و حففنا هما بنخل (۳۲ كهف)

و لا صلبنکم فی جذوع النخل (۷۱ طه).

و زروع و نخل طلعتها هضیم (۱۴۸ شعراء).

و النخل باسقات لها طلع نضيد (١٠ ق).

تنزع الناس كانهم اعجاز نخل منقعر (٢٠ قمر).

فيها فاكهه و النخل ذات الاكمام ١١ الرحمن).

فبها فاكهه و نخل و رمان (٦٨ الرحمن).

فترى القوم فيها صرعى كانهم اعجاز نخل خاويه (٧ الحاقه).

نخلا: فانبتنا فيها حبا و عنبا و قضا و زيتونا و نخلا (٢٩ عبس).

النخلة: فاجائها المخاض الى جذع النخلة (٢٣ مريم).

و هزى اليك بجذغ النخلة تساقط عليك رطبا جنيا (٢٥ مريم)

نخيل: ايود احدكم ان تكون له جنه من نخيل و اعناب (٢٢٦ بقره)

و نخيل صنوان و غير صنوان يسقى بماء واحد (٤ رعد).

ينبت لكم به الزرع و الزيتون و النخيل و الاعناب (١١ نحل).

و من ثمرات النخيل و الاعناب تتخذون منه سكر او رزقا حسنا (٦٧ نحل)

او تكون لك جنه من نخيل و اعناب (٩١ الاسراء).

فأنشالكم به جنات من نخيل و اعناب (١٩ مؤمنون).

و جعلنا فيها جنات من نخيل و اعناب و فجرنا فيها من العيون (٣٤ يس).

رطبا: و هزى اليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا (٢٥ مريم).

عنب: او تكون لك جنه من نخيل و عنب (٩١ اسراء)

عنبا: فانبتنا فيها حبا و عنبا (٢٨ عبس).

اعناب: ايود احدكم ان تكون له جنه من نخيل و اعناب (٢٦٦ بقره)

و من النخل من طلعتها قنوان دانيه و جنات من اعناب (٩٩ انعام)

و فى الارض قطع متجاوزات و جنات من اعناب (٤ رعد)

ينبت لكم به الزرع و الزيتون و النخيل و الاعناب (١١ نحل)

و من ثمرات النخيل و الاعناب تتخذون نه سكرًا (٦٧ نحل)

و اضرب لهم مثلًا رجين جعلنا لاحدهما جنتين من اعناب (٣٢ كهف)

فانشانالكم به جنات من نخيل و اعناب (١٩ مؤمنون)

و جعلنا فيها جنات من نخيل و اعناب (٣٤ يس)

اعنابا: ان للمتقين مفازا دائق و اعنابا (٣٢ نباء)

لحم: انما حرم عليكم الميتة و الدم و لحم الخنزير و ما اهل به لغير الله (١٧٣ بقره)

حرمت عليكم الميتة و الدم و لحم الخنزير و ما اهل لغير الله به (٣ مائده)

الا ان يكون ميتة او دما مسفوحا او لحم خنزير فانه رجس (١٤٥ انعام)

انما حرم عليكم الميتة و الدم و لحم الخنزير و ما اهل لغير الله به (١١٥ نحل).

ايحب احدكم ان ياكل لحم اخيه ميتا فكرهتموه (١٢ حجرات)

و امددناهم بفاكهه و لحم طير مما يشتهون (٢٢ طور)

و فاكهه مما يتخيرون و لحم طير مما يشتهون (٢١ واقعه)

لحما: و انظر الى العظام كيف ننشرها ثم نكسوها لحما (٢٥٩ بقره)

و هو الذى سخر البحر لتاكلوا منه لحما طيرا (١٤ نحل)

فخلقنا المضغه عظاما فسكونا العظام لحما (١٤ مؤمنون)

و من كل تأكلون لحما طريا و تستخرجون حليه تلبسونها (١٢ فاطر)

لحومها: لن ينال الله حومها و لا دماؤها و لكن يناله التقوى منكم (٣٧ حج)

رمان: و الزيتون و الرمان مشتبهها و غير متشابهه (٩٩ انعام)

و الزيتون و الرمان متشابهها و غير متشابهه (١٤١ انعام)

فيها فاكهه و نخل و رمان (٦٨ الرحمن)

تين: و التين و الزيتون و طور سينين و هذا البلد الامين لقد خلقنا الانسان فى احسن تقويم (١ التين).

الزيتون: و جنات من اعناب و الزيتون و الرمان مشتبهها و غير متشابهه (٩٩ انعام).

و النخل و الزرع مختلفا اكله و الزيتون و الرمان (١٤١ انعام)

ينبت لكم به الزرع و الزيتون و النخيل و الاعناب (١١ نحل).

و التين و الزيتون و طور ينين ... (١ التين).

زيتونا: فانبتنا فيها حبا و عنبا و قضبنا و زيتونا و نخلا (٢٩ عبس)

زيتونه: من شجره مباركه زيتونه لا شرقيه و لا غربيه (٣٥ نور).

فوم: فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها و قثائها و فومها ... (٦١ بقره).

بصل: فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها و قثائها و فومها و عدسها و بصلها (٦١ بقره).

خبز: و قال الاخرانى ارانى احمل فوق راسى خبزا (۳۶ يوسف).

يقطين: فنبذناه بالعراء و هو سقيم و انبتنا عليه شجره من يقطين (۱۴۶ صافات).

قثاء: فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها و قثائها (۶۱ بقره).

جب: ان الله فالق الحب و النوى (۹۵ انعام).

و نزلنا من السماء ماء مباركا فأنبتنا به جنات و حب الحصيد (۹ انعام).

فيها فاكهه و النخل ذات الاكمام و الحب ذو العصف و الرياحان (۱۲ الرحمن).

حبا: فاخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا (۹۹ انعام).

و آيه لهم الارض الميته احييناها و اخرجنا منها (۳۳ يس)

و انزلنا من المعصرات ماء ثجاجا لنخرج به حبا و نباتا (۱۵ النبا)

ثم شققنا الارض شقا فانبتنا فيها حبا (۲۷ عبس)

عدس: فادع لنا بك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها و ققثائها و فومها و عدسها (۶۱ بقره)

بقل: فادع لنا بك يخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها ... (۶۱ بقره)

از اينقرار ۷۱ آيه درباره آنچه از موارد خوراکی نوشته شد در قرآن است (ناگفته نماند راجع به ميوه جات که تحت کلمه ثمر

در قران عنوان شده است ۲۴ آيه داريم که همه جا بطور مستقيم

یا غیرمستقیم انتظار دارد اهل ایمان از ثمرات و طیبات بهره و رزق داشته باشند و بسیار جالب آیه سوره حمد است که بدنبال آن کلمه مغفرت آورده شده است و لهم فیها من کل الثمرات و مغفه من ربهم و همانگونه که پروردگار نام محمد را در اذان و ... بدنبال نام مقدس خود قرار داد (لا اله الا الله محمد رسول الله) در سوره محمد نیز نیل بمغفرت الهی و رسیدن به میوه جات را ردیف ذکر فروده است و ارزش بیشتر میوه جات را بدینوسیله در دو جهان خواهیم دانست)

میوه و سبزی دوسرا

ترجمه ۷۱ آیه مذکور بلکه ۹۵ آیه اشاره شده بحث درباره هر کدام از نامبردگان یا شده یا خواهد شد و هم اکنون برآوردی است درباره ۷۱ آیه که پروردگار آنها را چگونه تقسیم فرموده چند تای آن بدنیا وابسته است و کدامشان به آخرت و اطلاعاتی دیگر... آیات مربوط به غسل و لبن مربوط به آخرت است و آیه لبنا یک بحث جالب فیزیولوژی و غذائی از شیر، ۲۱ آیه درباره خرما بوده یا نام آنرا در بر دارد و شاید بگوئید چون نبی گرامی زیاد با خرما سر و کار داشتند لذا زیاد از آن نامبرده شده است که در جناب گفته میشود؛ صرفنظر از اینکه قرآن هیچ ارتباطی بخواسته های نبی گرامی نداشته بلکه آنچه خالق برای مخوقش صلاح دانسته برایشان وحی فرموده است برای مزید اطلاع باید دانست: هسته مرکزی هر تشکلات پیرامون محیطش بیشتر فکر می کند و راجع

به اطرافیان خود زیادت‌تر بحث می‌نماید و اسلا مبرای متشکل ساختن افراد کانون اصلی و مدافع اولیه اسلام ناچار باید برای نشان دادن آثار صنع الهی به نزدیکترین شاهد و شاهکار آفرینش که همانا درخت خرما و خرماست اشاره نماید بعلاوه که راجع به خرما (فقط خرما) تنها دو آیه است و دو سه آیه مربوط به خرما و امور گذشته: فلانی بر خرما دار زده شده فلانی زیر درخت خرما بود از درخت خرما رطب بر یکی افتاد و ... از اینرو بزبان آوردن و حی فکر کردن در این باره که اطاف پیامبر اسلام درخت خرما زیاد بود و بسیار درباره اش بحث شد باید با تعمق انجام گرفته در گفتن عجله نشود و در دوره مجلدات اولین دانشگاه دیدیم: قران علاوه بر اینکه از میوه های غیر ملحی (که درمکه و مدینه روئیده نمیشود) و حتی از کلمات غیر محلی نامها و کلماتی دارد و وقتی بزرگترین مطلب غذایی بلکه آنچه مطلب غذایی است بدو عنوان: کیفیت غذایی (فلینظر الانسان الی طعامه) و کمیت غذایی (کلوا و اشربوا و لا تسرفوا) برای بشریت برگزار می گردد ایراد اینکه چرا نام فلان درخت را بیشتر یا کمتر آورده اند دور از انصاف می باشد. بهر صورت آیات ۹ انعام ۱۴۱ انعام ۱۰ ق ۱۱ الرحمن ۲۹ عبس ۴ رعد ۱۱ نحل ۶۷ نحل ۱۹ مؤمنون ۳۴ یس مربوط به آفرینش و آثاری از خلقت و وسیله خداشناسی و بلکه امرار شادی و هدایتی است (با توجه به اینکه در چند تایی آن بحث غذایی شده است که شرح داده یا خواهم داد) و آیات: ۳۲ کهف ۷۱ طه ۲۳ مریم ۲۵ مریم ۲۶۶ بقره سرگذشتی است

و آیات ۲۰ قمر ۷ الحاقه برای عبرت گرفتن و آیه ۱۴۸ شعرا نصیحتی است که پیامبری بقومش میکنند و آیه ۹۱ الاسرا که پروردگار به نبی گرامی خطاب میفرماید. (البته توجه فرمودید خرما نه تنها در دسترس نبی گرامی اسلام بوده بلکه به حضرت صالح حضرت مریم و ... نیز ارتباط و نزدیکی دارد و زیاد نامبردن از خرما تنها به اسلام مربوط نیست) و آیه ۶۸ الرحمن مربوط به آخرت می باشد.

آیات مربوط به عنب ۱۱ عدد بوده که بجز ۳ عددش که تنهاست بقیه بانخل و یا نخل و .. همراه بوده و شرح داده شد که خلاصه آن چنین است، ۲۸۷ عبس ۹۹ انعام ۴ رعد ۱۱ نحل و ۳۲ کهف سرگذشتی و ۹۱ الرا که پروردگار به نبی گرامی خطاب میفرماید و ۳۲ نساء مربوط به آخرت می باشد. ۱۲ آیه از کلمه لحم دارد که : ۱۷۳ بقره ۳ مائده ۴۵ انعام ۱۱۵ نحل آیات تشریحی و دستور حرمت گوشت خوک می باشد. آیات ۲۲ طور و ۲۱ واقعه مربوط به آخرت و آیات ۲۵۹ بقره ۱۴ مؤمنون پس از ذکر چگنگی خلقت انسان و حیوان برای اثبات معاد متذکر سات. آیات ۱۴ نحل و ۱۲ فاطر مربوط بغا و خلقت بوده و آیه ۳۷ حج ارتباط با گوشت قربانی ایام حج و جنبه ارشاد و هدایت دارد.

اما علت اینکه مطالب فوق را در بحث مربوط به انار آوردم اینکه: ایه مستقلى که انار و دنیا را بهم ارتباط داده باشد در قران نیست بلکه بامیوه ای دیگر ذکر شده است. و یک آیه وابسته به

رمان ۶۸ الرحمن در انحصار آخرت بوده و دو تای دیگر که مربوط به آثار صنع و خلقت الهی است و بهترین تقسیم بندی میوه جات که آنها با به دو دسته متشابه زیتون و انار و غیر متشابه زیتون و انار تقسیم کرده (دو میوه ای که یکی هسته اش خورده م شود و دیگری نمی شود) بچشم میخورد و بحث در این باره در جلد بیولوژی گیاهی و اسلام بعمل خواهد آمد.

یک آیه بصورتسوگند درباره انجیر می باشد که پروردگار نسبت به یکی از شاهکارهای خلقت خود آورده است شش آیه نام زیتون رادارد که فقط یکی از آنها که آیه معروف نور از سوره نور میباشد و جزو آیات متشابهات می باشد بقیه در کنار میوه جات دیگر آورده شده است: یکمرتبه در ردیف انگرو و انار و نوبتی خرما و انار و زرعتهای دیگر و باز خرما و انگور و زراعتهای گوناگون یک دفعه با انجیر و دفعه دیگر با حبوب و انگور و خرما و قضب (گیاهانی که درو می شود) و ...

از بقولات و سیر و پیاز و عسد آیه ای که بنی اسرائیل از حضرت موسی طلب کردند و ... و

از میوه جات و سبزیجات آیاتی چند که شامل همه میوه ها و سبزیها می گردد.

ص: ٨٩

تین انجیر

اشاره

دانستیهای از درخت انجیر

(۱)

خانواده اورتیکاسه به هشت قبیله تقسیم می شوند که دو تای آن ها میوه میدهند: موره اتو کاربه. از ارتو کاپه ها جنس فیکوس که میوه اش مصرف زیاد دارد مورد توجه است.

فیکوس متجاوز از ششصد گونه بوده و برخی برای زینت و بضعی جهت میوه دادن نگهداری می شوند فیکوس آلاستیکا که کائوچو از آن گرفته می شد برای زینت نیز بکار می برد و فیکوس کاریکارا از لحاظ تغذیه مورد توجه می باشد.

فیکوسها بصورت درخت یا درختچه بوده گاهی بالا رونده و زمانی درختی هستند که بر پایه خود استوارند.

فیکوسها گاهی بصورت درخت بسایر بزرگ در می آیند تا حدی که دائما شاخه هایشان بطرف زمین متمایل و در آن فرو رفته و به زودی تولید ریشه کرده منطقه بزرگی را فرا می گیرند و انجیر هندی که ببانیان و مولتیپلان هم نامیده نمی شود از آنجمله می باشد.

۱- اقتباس از رساله دکترای خانم دکتر راشد مرنیدی به شماره ۱۶۱ دانشکده داروسازی و از رساله دکترای آقای دکتر محمد باقر امامی خوانساری بشماره ۲۳۵.

برگ فیکوسها متناوب و بندرت متقابل و هر کدام از آنها شکلی مخصوص‌ص‌بخود دارند برگی است کامل و بااندازه های متغیر دیده می شود.

گل آنهایک پایه و در تعداد زیاد و در اندازه کوچک و روی یک نهج ثابت شده است کهکناره آن برگشته بطوریکه تولید یک کیسه گلابی شکل می دهد معمولاً نهج دارای گل های نر یا ماده می باشند ولی گاهی ممکن است دای گل‌های نر و ماده توانا باشند و غالباً گل‌های ماده قسمت فوقانی را اشغال کرده اند که انجیر ویژه اوریفیس از آنهاست.

گل‌های نر ۳-۵ کاسبرگ و ۲-۳ پرچم دارند و گل‌های ماده دارای کاسه پنج شکافی و یک برچه و گل ماده است که بانجیر تبدیل می شود.

تخمدان دارای ۲-۳ خانه بوده و دارای یک تخمک می باشد.

نهج های میوه دهنده نادرا دو جنسی بوده (شامل گل‌های نر و ماده) و اغلب یک جنسی است.

فیکوس کاریکا یا انجیر که نوع وحشی آن را کاپری فیگه گویند از سوریه و ایران و آسیای صغیر و یونان و افریقای شمالی بوده و امروزه در تمام نقاط دنیا که آب و هوای مدیترانه ای دارند دریافت می شود.

انجیر از زمانهای بسیار قدیم در روی زمین وجود داشته فسیل هئی از قسمت های گوناگون آن مربوط بعهدهای گوارت نر و ساپورنا و همراه با دندان الفاس پرسی ژینوس یافته اند.

مصریهای قدیم و عبرانیها در کتابهای خود از انجیر چه وحشی و چه اهلی نام برده اند مصریها آنرا تب و عبرانیها به آن تناه گفته و عربها به آن تین گویند (در باب نهم سفر داوران کتاب مقدس نام انجیر آمده).

فیکوس سیکوموروس انجیری از شمال افریقا است که فراغنه از چوب آن تابوت جهت خود می ساختند و مومیائی شدگانرا در آن جای میدادند چینی ها در قرن هشتم از ایران آن ا بسرزمین خود نقل کرده اند و در سال ۷۰۰ قبل از میلاد شرحی راجع به کشت و زرع آن بوسیله آرشیلوس داده شده است.

هومر شاعر معروف یونان در ایلیاد دو هزار سال قبل از میلاد از آن نامبرده است.

تئو فراست و دیوسکوریت از انجیر وحشی و اهلی نام برده و در قصص و حکایات ورمیها نیز نامی از آنها مربوط به روموس و روملوس و تغذیه آنان از انجیر دیده میشود و انواع خوب انجیر را بیونان و آسیای صغیر و ایتالیا نسبت داده اند.

فنیقی ها انجیر را بسواح افریقا و مدیترانه و جزائر قناری بردند.

نزد بعضی نوعی انجیر که در قسمت های کوهستانی پنجاب میروید اهمیت داشته و میوه آن در فاصله ماههای ژوئن و اکتبر می رسد بومی ها آنها را خشک کرده مورد استفاده قرار می دهند.

انجیر وحشی در ایران (فیکوس پرسیکا) دارای برگهای تقیم شده بوده و فقط روی رگه های برگ کرکدار می باشد. فیکوس ویرگاتا نیز که برگگی شبیه برگ درخت توت دارد انجیر وحشی

است، انجیرهای دو پایه فراوانی که شباهت زیادی به فیکوس کاریکا دارند و همه شیرین و خوراکی می باشند در نواحی مختلف از جمله عربستان دیده می شو تو غیر از آنها فقط انجیرهای درخت های ماده کرکدار خوراکی و شیرین اند.

فیکوس کاریکا دارند و همه شیرین و خوراکی می باشند در نواح مختلف از جمله عربستان دیده می شود و غیر از آنها فقط انجیرهای درخت های ماده کرکدار خوراکی و شیرین اند. فیکوس کاریکا درختی است بارتفاع ۴-۵ متر و گاهی بده متر می رسد ولی هر چه بطرف سردسیر نزدیک شود کوچکتر و بصورت درختچه درمی آید که تمام قسمت هایش شیره دار است پهنای برگشان ۲۰-۴۱۰ سانتی متر پنجه ای شکل م گاهی متغیر و به ۵-۷ قسمت شده که از بالا سبز تیره و از زیر سبز روشن اند. گاهی گلهای نر و ماده بر یک پایه اند. اندازه میوه بسیار متغیر و رنگ آن سفید مایل بزرد یا بنفش مایل بقرمز می باشد و در برخی نواح (مناطق مدیترانه ای) در سال سه مرتبه محصول می دهد.

میوه انجیر بر روی شاخه های جدید سال بعمل می آید و در بعضی انواع در ماه ژوئن تشکیل شده و در اوت و سپتامبر می رسد و گاهی در انتهای بعضی شاخه ها در پائیز انجیرهایی ظاهر می شود که رشد قابل ملاحظه نداشته و قبل از رسیدن میافتد و در سال نیز بیش از یک مرتبه محصول نمی دهد. انجیرهایی است که میوه اشان در ژوئن تشکیل و در سپتامبر می رسد و انجیرهایی که در نوامبر یا دسامبر تشکیل شده و زمستان روی شاخه ها مانده و در بهار کامل شده و در ژوئن میوه می دهند و میوه دادنشان هم دو مرتبه است یکی اواخر پائیز و دیگری زمستان. انجیرهایی نیز بندرت که میوه اشان در اواسط پائیز ظاهر شده و خیلی زودتر

از نوع پیش کامل می شود بطوریکه در ماه مه می رسد و باین انجیر زمستانی گویند.

از شگفتی های درخت انجیر اینکه برخی بدون عمل لقاح میوه بسایر خوبی می دهند و بسیاری که باید عمل لقاح انجام دهند عامل اصلی ان مگس انجیر یا بلاسوتوفاگا (Blastophaga) از خانواده یمنوپتر می باشد (Hymenoptere). این حشره در داخل تخمدان گل ماده تخم گذاری می کند که استیل آنها کوتاه است و عمل بانجام می رسد در آنجا تخم ها تبدیل به لارو شده از مواد داخل تخمدان تغذیه کرده تبدیل بحشره شده هنگام پرواز به گرده ها آغشته شده آنرا بگل های ماده انتقال داده بدینوسله عمل لقاح را انجام می دهد.

انواع انجیر

در اینجا از لحاظ نوع میوه نوع رنگ و زمان میوه دادن مورد بحث زیر قرار گرفته است که در وهله اول باید آنها را بدو دسته تقسیم کرد: انجیرهایی برنگ سفید مایل بسبز در می آیند انجیرهای برنگ قهوه ای مایل بسیاه. انجیرهای سفید مایل به سبز: او بیک سفید Aubique Blanche که رنگ میوه سبز مایل بسفید است و گوشت میوه برنگ خون و دارای دانه زیاد و طعم شیرین که در پائیز می رسد.

بارین سوت سفید Barnissote Blanche که بزرگترین درخت انجیر بوده و میوه اش در پائیز محصول داده و

رنگش سبز مایل بزرد است. پوستش کلفت و بسهولت از گوشت جدا می شود گوشتش قرمز زنده شیرین و دارای طعم خوشی است جنس میوه این درخت بسایر عالی و از سوریه باروپا در زمان جنگ های صلیبی بوسیله ژنوا (Genois) برده شده است.

کل دودام Cole De Dame که در پائیز رسیده و سری گرد و پایه ای نازک و رنگی سبز مایل به زرد و پوستی کلفت و گوشتی قرمز خونی و مزه شیرین و وش طعم دارد انجیری است دیررس اما بسیار عالی و بهترین نوع برای ساختن مربا.

انجیر ورسای که مدتی است در فرانسه کشت و زرع می شود.

انجیر مادلین که در مغرب فرانسه کشت می شود بسیار میوه می دهد برنگ زرد مایل به سبز اندازه متوسط گوشت سفید و شیره دار شیرین و معطر.

انجیر روسکوف Roscoff که از لحاظ قطر و بزرگی درخت معوف است و از آن انواع زیر معروف است:

باریون Barbillone که دارای اندازه متوسط برنگ سبز قهوه ای متمایل به بنفش و گوشت سفید مایل به قرمز بوده و محصول فراوانی می دهد و اگر فل مساعد و پرورش مناسبی داده شود و محصول خواهد داد ولی بعلت لطافت زیاد پوست قابل نقل و انتقال نیست.

انجیر آتن که در فصل زمستان رسیده رنگش متمایل بسفید بوده روی آن خطوط زرد رنگی است و دارای پوست سیاه و گوشت قرمز رنگ پریده و طعم شیرین می باشد و نوع خوبی برای خشک کردن می باشد.

رولاندین که میوه ای بشکل گلابی کوتاه و رنگ سبز مایل برد که اندکی متمایل بقرمزی می باشد با پوست کلفت و گوشت سفید مایل بزرد و شیرینی زیاد که در حال تازه بودن خوش آیند

نبوده و خشک آن بسیار خوش طعم است و برای خشک کردن از جمله بهترین نوع می باشد و چون مدت‌ها بخوبی می ماند برای صادرات از بهترین انجیرها می باشد.

ژانتی **Gentile** یا انجیر طلائی که میوه بسیار بزرگ با قطر ۷-۸ سانتی و پوست کلفت چسبیده بگوشت مایل بزرگ گلی خیلی شیرین و مطبوع می باشد. درخت محصول دومی هم میدهد که میوه اش کوچک بوده و برای خوردن نامطبوع و جهت ساختن شیرینی خوب است.

انجیر قهوه ای یا سیاه که مورد توجه است و دو نوبت زمستانه و تابستانه محصول میدهد دارای میوه های گرد ۶-۷ سانتی قطر و بنفش مایل سیاه با پوست نازک و گوشت قرمز و مزه بسیار شیرین و معطر است و برای خشک کردن بسیار خوب می باشد.

دوفین **Dau Phine** که انجیر بزرگی اشته و درختش زیاد محصول میدهد و رشدش در نواحی شمال فرانسه زیاد و سر آن پهن برنگ بنفش و پوست نازک که بسهولت از گوشت میوه جدا میشود رنگ گوشت گلی بسیار و شیرین و معطر است و در نیمه اول اوت می رسد.

بارنی سوت **Barnissotte** که بنا بعقیده بسیاری از افریقا بسایر نقاط جهان برده شده میوه اش دانه دانه و بنفش سیاه بقطر ۵-۷ سانتیمتر و پوست ضخیم که سخت از گوشت جدا میشود و گوشت قرمز روشن و شیرین و مطبوع و نوع سیاه آن دارای میوه بسایر عالی است که خشک آن مطبوع نبوده و در نواحی گرم سیر کشت نمیشود.

مویسون Mouissone که در تابستان بمقدار کم محصول می‌دهد و در پائیز فراوان دارای سر پهن بقطر ۵-۶ سانتی برنگ بنفش سیاه دارای پوست نازک و گوشت قرمز رنگ بسیار شیرین و مزه ای شبیه خرما که هم تازه هم خشکش مطبوع می باشد.

انجیر نیس nice که بسیار فراوان بوده و طولش به ده سانتی متر می رسد و برنگ بنفش می باشد.

انجیر سلطان sultane که در سال دو بار محصول می دهد جنس میوه بسار عالی.

انجیرهای گوناگون دیگری نیز هست که از ذکر نامشان خودداری می شود و از نکات جالب یکی از آنها بنام سیکو موروس Sycomourusse که در سال شش مرتبه محصول می دهد هر مرتبه حدود پنجاه کلو و در شمال افریقا میروید و فراعنه مصر از آن ها برای ساختن مقابر استفاده میکردند و اغلب آنها را که از ذکرشان خودداری شد جزو درختان انجیر وحشی می باشند.

انجیر خشک

میوه ای است بسیار لذیذ و شیرین و معذی که جزء صادرات کشورهای میباید که در آنجا درختان انجیر کشت و زرع می شود.

در جنگ بین المللی دوم که قند کمیاب شده بود با انجیر خشک جبران میکردند.

میوه کاملاً رسیده را با کمی شربت رقیق یا آب ساده مخلوط کنند و استریل نموده در قوطی های سربسته میتوان بعنوان کنسرو آنها را نگهداری نمود. در ایتالیا با انجیر و خمیر مغز گردو یا بادام

و عسل نان شیرینی خوش مزه ای درست می کنند، از انجیر بوسیله فرمانتاسیون نوعی شراب تهیه می شود.

قهوه انجیر که بیشتر از انجیرهای سیاه تهیه می شود و طعمش از قهوه کاسنی بهتر است یکی از صادرات مهم الجزایر بوده است.

خشک کردن انجیر

نانو و گاتن در کتاب خود (روش خشک کردن میوه جات و سبزیجات) روشهای مختلفی پیشنهاد کرده اند: انجیر کاملاً رسیده را میتوان بر ظروف مخصوص چیده در برابر خورشیدن و شبها در جای هوادار بدون رطوبت قرار داد و گاهی آنها را جابجا نمود تا خوب رطوبت آنها گرفته شود.

انجیری که آب بیشتری دارد دیرتر خشک می شود از انجیر باران دیده که تحت تأثیر تخمیر قرار گرفته نمیتوان انجیر خشک با جنس عالی بدست آورد.

انجیری که خشک شده مورد حمله پروانه های کوچک نوع تنس **Teignes** قرار گرفته در آنها تخم گذاری کرده و لارو ایجاد شده داخل انجیر را میخورد از اینرو انجیرها را بر صفحات فلزی قرار داده مدت ۲-۳ ثانیه د آب جوش وارد کرده تا تخم های پروانه از بین برد و اگر لاروی موجود بود منهدم گردد، در کالیفرنیا این علم (خشک کردن) روی درخت و سپس دو روز در برابر آفتاب انجام می گیرد.

انجیر برای اینکه مدت زیادی بدون فسادباقی بماند در آبی که دو کیلو و نیم نمک در یک هکتولتر آب دارد جوشیده می شود

و سپس بر روی خانچه های مخصوص گذارده شده در هوای باز قرار داده روز بعد انجیرها را تکان داده دو سه روز آنها را در آفتاب قرار می دهند و بعد در سایه در معرض وزش برای گرفتن رطوبت میگذارند (اگر انجیر را برای همه مدت در برابر آفتاب قرار دهند پوست میوه سفت می شود) بعد کاملاً خشک نشده ها را جدا کرده باز در برابر آفتاب قرار می دهند و بالاخره مدت ده روز آنها را در اطاق خشک نهاده برای بسته بندی آماده می سازند (در اینجال اگر مجدد عوامل فاسد کننده را با اب نمک از بین ببرند بسیار خوب است) البته انجیرها را با غربال مخصوص از یکدیگر جدا کرده و بر حسب حجم آنها را معمولاً-بچهار طبقه تقسیم می نمایند و بالاخره در اتو مخصوص آنها را تحت تأثیر بخار قرار داده و بسته بندی می نمایند (صنعت خشک کردن انجیر درالجزائر شهرت بسزائی دارد چهار طبقه مذکور چنین است: انجیرهاییکه ۱۴-۱۶ عدد شان یک لیور انگلیسی (۴۵۴ گرم) است یا ۱۸-۲۰ یا ۲۲-۳ یا ۳۲-۳۸).

تجزیه انجیر

(۱)

آب: مقدار آب در قسمتهای مختلف درخت متغیر است در برگها ۶۷-۸۰ درصد در میوه ۷۵-۸۵ درصد دانه ۵-۱۰ درصد (و این باعث می شد که دانه بزندگی سبک خود ادامه داده و تا

۱- رساله خانم دکتر مذکور تحت عنوان انجیر یزد و انجیر شمال ایران بوده و از رساله ایشان اقتباس گردید و در صفحه اول نتیجه بهترین انجیر را از یزد متذکرند.

موقع مناسبی بنای رشد پیدا کند و اگر تمام آب آنرا بگیریم دیگر قادر به ادامه حیات نخواهد بود) آب در نمونه متوسط انجیر خشک یزد ۵/۲۴ و در نمونه انجیر حوالی تهران ۵/۲۵ در انجیر تازه شمالایران ۷۰ درصد می باشد. (آب در انجیر خشک ۲۴-۱۷ درصد است).

ترکیبات الی انجیر: قندیکه در شیره انجیر وجود دارد از نوع قندهای شش تایی است.

قند بر حسب ساکارز در انجیر یزد ۵۵ و در انجر شمال ۳۸ درصد و قند احیاء کننده پس از هیدرولیز در انجیر یزد ۵/۷ و شمال ۸ درصد می باشد.

آمیدن انجیر بطور متوسط ۸ درصد است.

مقدار کم که از تجزیه صد گرم انجیر خشک بدست می آید (با موسیلاژ و سار اجسام که بوسیله الکل رسوب می دهند) در انجی یزد ۴۵ و در انجیر شمال ۵۸ درصد است.

مواد چرب در انجیر یزد ۷۵/۰ و در انجیر شمال ۹۰/۰ درصد می باشد.

در انجیر بعضی نواحی بواسطه کمی حرارت و آفتاب و ناقص ماندن تغییرات عمومی اسیدها به قند اسیدیتته مشاهده می شود که در انجیر شمال ۵/۲ درصد اسیدیتته بر حسب اید تارتریک و در انجیر یزد وجود نداشته است. (در فندقه های انجیر ۴۴/۱ درصد روغن ثابت و اندکی اسید بوریک وجود دارد).

مقدار عصاره خشک در نمونه انجیر یزد ۶۵ درصد و انجیر شمال ۵۵ درصد و مقدار سلولز به ترتیب ۸ و ۱۰ می باشد (منظور

از عصاره خشک بدست آوردن جمیع اجسامی است که در آب حل می شود و آنرا تغلیظ نموده سپس شک می نمایند) برای بدست آوردن ترکیبات معدنی به خاکستر آن توجه می شود که مقدارش در انجیر یزد ۵/۳ و در انجیر شمال ۳/۲ درصد است.

ترکیبات انجیر تازه طبق یک بررسی چنین است (درصد گرم): ۷/۷۱ گرم آب ۲/۱ پروتئین ۴/۰ چربی ۱/۱۶ گرم سدیم ۲ پتاسیم ۱۹ کلسی ۵۰ مانیزوم ۲۱ آهن ۸/۰ فسفر ۴ گوگرد ۱۲ کلر ۱۶ میلی گرم ویتامین A ۷۵ ویتامین B_۱ ۰۹/۰ ویتامین B_۲ ۰۸/۰ نیکوتیل آمید ۶۳/۰ ویتامین C ۲ میلی گرم است و در انجیر خشک که فاقد ویتامین C است ارقام چنین می باشند: ۲۸۰، ۲/۲۱، ۱/۳، ۲/۰، ۷۳، ۳۴، ۷۸۰، ۱۶۲، ۸۲، ۴، ۱۱۶، ۶۹، ۱۰۵، ۶۰، ۱۱/۰، ۱۳/۰، ۷۲/۱ و صد گرم انجیر تازه ۶۵ و خشک ۲۸۰ کالری می دهد.

و در بررسی دیگر:

ویتامین A ۹۰ واحد ویتامین B_۱ ۰۷/۰ میلی گرم و B_۲ ۰۶/۰ و نیاسین ۵/۰ ویتامین C ۲ میلی گرم و در ۱۱۴ گرم انجیر وجود دارد در خاکستر انجیر آهن کلسیم پتاسیم کربنات و سولفات و کلرور و ففات وجود دارد اندکی برم و منگنز نیز دارد. سلولز انجیر یزد ۸ و شمال ۱۰ درصد است. (کلسیم ۴۰ میلی گرم و آهن ۷/۰ میلی گرم و در ۱۱۴ گرم انجیر وجود دارد)

ارزش غذایی انجیر

انجیر دارای ارزش غذایی نسبتاً خوب است.

انجیر دارای قند و مواد پروتئیک و نشاسته و مواد چرب و سلولز و مواد معدنی و آب می باشد. (مواد پروتئین ۸/۰ گرم درصد) از لحاظ موادی که دارد غذای خوبی بوده و در شیرینی سازی و غیره موارد استعمال دارد.

ارزش غذایی انجیر خشک بمراتب بیشتر از انجیر ساده است زیرا مقدار زیادی آب که ارزش غذایی ندارد از دست داده است و با کم شدن نسبت مواد غیر مؤثر ارزش غذایی آن بالا رفته است.

از انجیر شراب و الکل و قهوه که جنبه تجارتي دارد تهیه می نمایند.

صد گرم زنجیر ۸۰ کالری حرارت ایجاد می نماید.

خواص داروئی انجیر

درخت انجیر دارای پاپائین **Papaine** و لاتکس **Latex** که بعضی از انواع ترشح می کنند و دارای یک نوع آنزیم که خاصیت ضد کرم قوی دارد (آنزیم مذکور روی تریکو سفال و تری شین موثر بوده و لاتکس تازه خیلی مؤثر است) (۱)

۱- رساله دکترای ژربر ۱۹۱۲ از پاریس معرفی میشود بحث از دیاستازهای لاتکس. **Les Diastases Due Latex Du**

(Figuer (Gerber

کائوچو از بعضی انجیرها تهیه می شود (فیکوس الاستیکا رلی ژیوزا لاکسی فرا و ...) اوپاس انتیاری **Upas Antiar** که سم قوی است از نوعی درخت انجیر (لانتیاریس توکسیکاریا) تهیه می شود که در ارشیل ماله میروید و از این درخت سموم مخصوص دیگری نیز جدا شده که مهلک می باشند.

کشت و ازدیاد درخت انجیر

(۱)

در آب و هوای معتدل و زمین های سبک آهکی عمیق خوب بعمل می آید. در کنار جویبار خوب میروید و در برابر خشکی خوب مقاومت می کند و کشت آن بچهار صورت است:

۱ بذرافشانی که باتخم انجیر کشتن شدن است و کمتر عمل می شود ولی بدنی وسیله میتوان نهالهای قوی بدست آورد. طریقه گرفتن تخم چنین است: درخت خوب باروری را باید انتخاب کرد یکسال برگی از آن را نچید و سالی که برداشت تخم را از آن شروع می کنند برگی را از درخت جدا نکرد مگر آنکه خود بیفتد میوه های خوب رسیده را در ظرف بزرگی ریخته ۲-۳ روی در محلی گرم و هوا دار دور از آفتاب میگذارند بعد با دست آنها را له می نمایند تا دانه ها از گوشت جدا شود بد ظرف دیگری برداشته الکی بر آن مگذارند و آب گوارائی در آن می ریزند تا قریب نیم گره آب از مفتول بالا آید آنگاه مشتی از انجیر له شده را برداشته بر الک ریخته با دست ملا-یم آنرا مالش می دهند تا دیگر تخمی در آن دیده نشود تفاله را بدور ریخته مشتی دیگر از انجیرهای له

شده را برداشته و این عمل را تا به آخر تکرار می نمایند بعد آب روی تخم ها را ریخته آب صاف بر آن افزوده تا تخم ها در ته ظرف جمع شود باز آب را ریخته آب صاف می ریزیم و عمل را آنقدر تکرار می نمائیم تا پس از ریختن آب بهمان صافی بماند ایندفعه آب را ریخته تخم ها را روی پارچه ای پخش کرده و زیر و رو می کنیم تا خشک شود و این عمل باید در سایه باشد بعد تخم ها را در کیسه ریخته در اطاق خشک گرمی دور از سرمای زمستان می آویزیم.

۲ قلمه زدن: قلمه را در پائیز پس از آنکه برگها ریخت جدا کرده در ماسه نگهداری می نمایند. بفاصله ۴۰-۵۰ سانتی متر هر کدام را کاشته و فاصله قلمه های یک ردیف را ۳۵-۴۰ سانتی متر می گیرند. در نقاط گرم باید در تابستان روی قلمه را با خاک و خس پوشانند تا آفتاب آنها را نسوزاند. اگر مستقیماً قلمه در باغ کاشته شود باید ۲۰ سانتی متر آنرا از خاک بیرون گذاشت (قلمه زدن بیشتر از همه معمول است)

۳ خوابانیدن شاخه: شاخه دو ساله انجیر را خم کرده در گودالی بعمق ۱۵ سانتی متر فرو برده با یک چوب کج شده آن را در ته گودی ثابت می نمایند و از خاک و کود پر کرده آخر سال آنرا از درخت بریده می کارند.

۴ پیوند زدن: برای غرس دلخت قلمه زدن و خوابانیدن و کمتر بذلافشانی معمول است و پیوند کردن جهت اصلاح نوع آن است که شکمی، شاخه، سله ای و لوله ای همه قابل بوده و خوب می گیرند.

تهیه زمین: در پائیز باید شخم زد عمیق و برای هر هکتاری ۴۰-۸۰ هزار کیلو کود طویله با خاکروبه ای داد فاصله دو درخت

باید ۱۰ متر باشد و در خزان آنرا کشت داد و در پائیز و اول بهار آنرا شخم زدو یک الی دو مرتبه در سال آنرا وجین کرد و هرس آنرا بمنظور ایجاد شکل برای درخت از سال دوم کشت شروع نمود. برای تلقیح دستی درخت می توان میله ای باریک در گل آزین درختان انجیر حتی وحشی فرو کرده و سپس آنرا در گل آذین درختان کشت شده فرو برد یا از راه حشره و ... که گفته شد.

انجیر در ایران

انواع درخت انجیر که از نوع فیکوس کاریکا در ایران یافت می شود بقرار زیر است:

روپترس **Rupestris** دارای برگهای بی تقسم، تخم مرغی یا دراز یا میوه گلابی شکل با کرکهای کم و ریز و در کوه کیلویه (جنوب غربی) وجود دارد.

گلوبزا **Globosa** دارای برگهای سه شکافی و یا بدون تقسیم و شکاف میوه کروی شکل و کرکهای ریز می باشد.

ویر گاتا **Virgata** برگ توت مانند کرکدار داشته و در مناطق غربی فراوان است.

فکوس پرسیکا **F.Persica** بشکل درختچه بوده برگهایش تخم مرغی کروی و قاعده اش گرد میوه اش بی کرک، تخم مرغی، گلابی شکل و پایه دار است.

یوهاتیس **Johannis** با برگ کرکدار، شکافدار و تقسیماتش گود و فرو رفته و میوه اش دارای کرکهای مخملی بشکل

تخم مرغی، گلابی و یا کروی و کمی پایه دار می باشد.

بواسیه که در بهبهان، نقش تیمور، کازرون شیراز، طبس و هرات و بلوچستان دیده می شود.

از درختان مذکور: انجیر سفید زرد بنفش سیاه سبز بدست می آید که سفیدش در شاهرود وجود دارد فرفره ای شکل و شیرین و مطبوع است و نوعی سفید مایل برد موسوم به انجیر کوهی است باندازه گوجه که در نواحی شیراز در کوه دوازده معدن ۳ کیلومتری داراب که جنگلهای فراوانی دارد و به کوه شیخ معروف است وجود دارد و خشک آن در بازار فروش می رود.

انجیر زرد مانند انجیر امامزاده جعفر تهران و انجیر شاهی و زیتور آباد طارم سفلی (بین رشت و زنجان و قزوین) و قم و کاشان. اجیری است کروی دنباله دار و خیلی شیرین و بانجیر بی دانه معروف است. انجیر نوع زرد یزد که درشت و گلابی شکل بوده و به آن انجیر بوزه **Beauzah** (بوز اصطلاح محلی است که به زنبور گفته می شود) گویند و از انواع خوب می باشد. نوع دیگر در گرگان است باندازه و شکل تخم مرغ. نوعی است دراز مستطیل شکل و بسیار شیرین در لارستان بین شیراز و بندرعباس.

انجیر بنفش مانند انجیرهای رشت که سه محصوله بوده گلابی شکل خیلی درشت و از اوایل بهار محصول اول آنکه درشت تر از دو تای دیگر است بدست آمده و فاصله هر محصول دو ماه و محصول ۲ و ۳ بترتیب درشتی و شیرینی اش کم می شود. انجیر بنفش مایل بسیاه بیرجند فرفره ای شکل و شیردار و دانه دانه با قند فراوان و بسیار لذیذ و مطبوع است و بر دو نوع می باشد کوهی

درشت تر و باغی که شیرین تر است و در تربت نوع پر آب آنها وجود دارد و در یزد نوع دراز با دنباله طویل بنام انجیر فلفلی.

انجیرهای سیاه، فرفره ای شکل و کمی شیرین و درشت (انجیر کن) و یا گوجه ای با دانه و بی دانه. شیرین (انجیرهای ساوه) و برخی لذیذ و مطبوع (انجیرهای نطنز) و یا دارای دانه های قرمزی است (نوع کوهی نطنز) و یا سیاه شیرین و گلابی شکل و یا کوچک باندازه گوجه بسیار لذیذ در کوههای رستان، نوعی سیاه بنفش رنگ تخم مرغی خوش مزه و شیرین در گرگان یافت می شود.

انجیر سبز: گلابی شکل بسیار بزرگ و بی دانه و کمی شیرین مانند تهران و طارم سفلی زنجان و ... و انجیری در آن نواحی بنام DAL که قابل خوردن نیست.

آفت انجیر

در ایران پروانه سیماتیس نرمارانا *Simatis Normanarua* که از خانواده گلیفپتریژید *Glyphipterygida* می باشد در بهار قسمت تحتانی برگ انجیر تخم می کند لاروها بیرون آمده از برگ تغذیه کرده پس از ۱۰-۱۲ روز به قسمت فوقانی برگ نقل مکان کرده و در نتیجه تغذیه برگها مشبک و زرد شده می خشکد. پروانه با بالش ۱۵ میلی مت عرض داد متناوبا تیره و روشن است و سینه و شکم و پاهایش سفید و بالهای قدامی قهوه با نقش مبهم و بالهای خلفی زرد تیره است و لاروش سفید مایل بزررد یا سبز دارای خالهای برجسته مودار.

با سبز پاریس ۲۱-۲ گرم و ۳-۴ گرم آهک آب ندیده و یک لیتر آب سابقاسم پاشی می کردند و امروز سم پاشی جدیدتری بکار می برند. قدیم سم پاشی در ۶-۱۰ صبح و ۴-۷ بعدازظهر (دو مرتبه انجام می گرفت) عمله دستش را با وازلین چرب می کرد یا دستکش داشت. سم پاشی دو مرتبه (پس از خروج کررها تولید مثل دوم) باید انجام گیرد و زمانی که میوه ها نارس است باید انجام داد و ده روز پس از سم پاشی درخت را با آب معمولی بخوبی شست.

لاتکس

مجاری شیر گیاهی (لاتیسفر) در نقاط مختلفه بافت زنبوری پوستی و استوانه مرکزی درخت بمقدار فراوانی وجود دارد که سلولهایش مجموعه یاکیسه هایی درست می کنند که سیتوپلاسم آنها قطرات مخصوصی ترشح نموده در واکوئل ها ریخته و مانند قطرات چربی موجوده در شیر متراکم شده و بصورت محلولی در می آید که اگر عضوی از درخت را که لاتیسفر دارد راقطع نمائیم مایع آبکی کدر یا برنگ شیر موسوم به لاتکس از آن خارج یم شود. از لاتکس بعضی انواع انجیر کائوچو گرفته می شود و لاتکس دارنده مواد چندی است: اب، پروتوپلاسم و هسته ها دانه های آمیدن دارای موادی از قبیل دیاستازها، پروتئیدها، گلوکیدها، موسیلاژها، استرلها، اسیدهای آلی، الکالوئیدها، پیگمانها، املاح معدنی و ...

دیاستازهای لاتکس از فرمانهای هضم کننده فعالند: لپپاز

(هضم کننده چربیها) - آمیلاز (هضم کننده نشاسته ایها) پروتئاز (هضم کننده سفیده ایها) پرزور که شیر را منعقد می سازد. (۱)

دیاستاز پروتئولیتیک انجیر در محیط اسید میتواند مواد بیاض البیضی را تجزیه نموده و درجه هیدرولیز را تا مرحله پپتن ها جلو ببرد و مناسبترین PH برای عمل مذکور ۵/۶ و بهترین درجه حرارت ۳۷ تا ۴۵ درجه است.

اگر به دیاستاز مورد آزمایش اسید سیانیدریک یا هیدروژن سولفور اضافه شود درجه هیدرولیز تا مرحله اسیدهای آمینه پیش می رود.

دیاستازهای لاتکس از دسته کواگونها و پروتئولیتیک هاست و در شیر گیاهی و بالتیجه در قسمتهای مختلفه گیاه یافت می شود.

خواصی از انجیر

انجیر خشک کمتر از انجیر تازه ملین است اما قدرت غذایی بیشتری دارد و مقوی کودکان و ناقهین از بیماران است، انجیر با حرارت نباید خشک شود بلکه باید بوسیله آفتاب باشد تا دیاستازهای انجیر فرصت یابند قند انجیر را زیاد نمایند، ۵-۸ دانه انجیر خشک را از وسط نصف کرده روغن زیتون و چند قطره آب لیمو بیفزایند و صبح ناشتا بخورند وضع معده را مرتب می نماید از جوشاندن انجیر در شیر شربتی بدست می آید که برای تحریکات گلو و مخاط دهان و تورم لثه خوب است. جوشانده پوست انجیر

۱- رساله دکترای دانشکده دارو سازی پاریس ۱۹۱۲ ژربر معرفی شد مربوط به دیاستازهای لاتکس.

برای اسهالهای خونی و جوشانده شاخه های جوان انجیر در استسقاء اثر خوب دارد.

نان شیرینی که با انجیر هم اکنون در شمال افریقا تهیه می شود سابقه بسیار قدیمی دارد.

هومر شاعر یونان از تانتال نامی یاد می کند که زخم داشته و برای شفای زخمش انجیر بکار برده است.

افلاطون بقدری اجیر را دوست میداشت که بعضی انجیر را دوست فیلسوفان مینامیدند و سقراط انجیر را رسانده مواد نافع و دافع ماد مضر میدانسته و جالینوس رژیم مخصوصی از انجیر برای پهلوانان منظور میداشته است، به پهلوانان روم و یونان قدیم انجیر داده می شد.

پلین گیاه شنای رومی از ۲۹ انجیر نام میبرد.

انجیر برای تمام بیماران قندی و کسانیکه زیاد چاقند و در اختلالات گوارشی مصرفش ممنوع است.

کسانیکه یبوست دارند ورزشکارند ضعف و پیری دارند کودکان میتوانند انجیر بخورند.

انجیر را باید چون از درخت چیده شد خورد زیرا انجیر زود تخمیر میشود.

خیساندن انجیرهای خشک (۵-۱۰ عدد) در آب تمیز یا روغن زیتون و صبحانه مصرف نمودن بمدت دو ماه بنابر عقایدی بهتر درمان یبوست و خشکی مزاج است.

از شیر انجیر میتوان بعنوان قند طبیعی جهت کودکان استفاده نمود زیرا انجیر دارای تمام خواص قندهای طبیعی است از انجیر

مرباهای بهداشتی تهیه می شود.

مطبوخ انجیر در تب و آبه های دهان و دندان و لوزه میتوان استعمال نمود.

انجیر و عسل مساوی مخلوط کنند برای زخم معده بسیار مفید است و طریقه طبی مخصوص بنام منودیت (Monodiete) جهت بدست آوردن نتیجه بسیار سریع در زخم معده با مخلوط کردن عسل و انجیر ذکر شده است.

در اسهال و کلیت انجیر پخته شده میتوان بکار برد.

انجیر سرشار از ویتامین های A و B و C و قند است و در مناطق گرمسیر شیرین تر بوده و کاملاً برسد قند ۳۰-۶۰ درصد داد (ویتامین A در انجیر تازه ۷۵ و خشک ۶۰ واحد ویتامین B_۱ به ترتیب ۹/۰ و ۱۳/۰ ویتامین R_۲ ۰۸/۰ و ۱۱/۰ ویتامین PP ۶۳/۰ و ۷۲/۰ ویتامین C ۳ و ندارد)

انجیر سهل الهضم بوده و میتوان به کودکان و ناقهین داد و بندرت ممکن است ناسازگاری برای کسیکه انجیر میخورد پیدا گردد.

برای نرم کردن سینه و روده ها ۴۰-۱۲۰ گرم انجیر خشک باید با یک لیتر آب جوشانده در زکامهای شدید تورم حنجره و برونشیت های کهنه داده میشود و بصورت مضمضه جهت تورم لثه و تحریکات گلو مفید است.

چهار میوه مخصوص سینه (انجیر عناب خرما کشمش) را بمقدار مساوی اگر در یک لیتر آب بجوشانند در عفونت های ریوی و جهت غرغره در بعضی ائزین ها سودمند می باشد، ضماد انجیر

در دردهای سوختگی دمل اگزما تومورهای متورم را ساکت می کند و گذاشتن یکساعت نصف انجیر پخته شده در شیر بر روی آبنه دندان مفید است.

شاخه های نازک درخت انجیر را اگر در آب جوش بجوشانند برای لیت مزاج کدکان مفید است بعلاوه این جوشانده آب جمع شده در بافت های بدن را خارج می کند لذا در مرض استسقا تجویز می گردد و اگر جوشانده مذکور را با عسل شیرین نمایند در تورم و درد گلو مؤثر است.

دم کرده برگهای درخت انجیر (۲۵-۳۰ گرم) در یک لیتر آب مسکن سرفه می باشد.

شیر انجیر را بر میخچه و زگیل میتوان برای معالجه صبح و شب مالید چه شیر از انجیر خارج شده باشد چه از انتهای برگ که دومی شیر را هم منعقد می سازد.

برگ انجیر به بواسیرهای متورم میمانند تاخون جاری گردد و با برگ انجیر میتوان ظروف را بخوبی تمیز کرد.

خوردن انجیر خشک فکر را توسعه می دهد. (۱)

دم انجیر دارای دیاستاز مخصوصی می باشد.

انجیر در قوه باه مؤثر است ولی برای چشم و معده مضر می باشد و مصلح آن کرفس است.

در قدیم اعراب بوسیله انجیر و مغز بادام و امساک سفلیس را معالجه میکردند.

انجیر مقوی کبد و رافع بواسیر و عسل البول بوده در صرع

و جنون و وسواس نیز مؤثر و برای کبدهای ضعیف زیان دارد.

اینکه بعضی مادران صبح ها بفرزندانشان انجیر می دهند که باهوش شوند کار درستی است یا اینکه انجیر خشک را خیسانده برای اشتها می دهند صحیح است انجیر باعث قلیائیت خون شده و در عین حال با داشتن پتاسیم فراوان فعالیت کلیه ها زیاد و در نتیجه اوره و کلسترل و اسید اوریک را دفع می نماید.

اسید مالیک انجیر است که با درست کردن ترکیباتی سبب ترشح صفرا و لیت مزاج شده از تنبلی کبد می کاهد آهن موجود در انجیر خونساز بوده و ویتامین های آن موجب تقویت نیروی جسمانی است پروتئین ها که نقش اساسی در حفظ تعادل بدن دارند در انجیر فراوان است.

بعلت وجود عناصر معدنی در انجیر که سبب تعادل بین بدن و خون می گردد انجیر را غذای هر سن و وضعی معرفی می نماید.

دم کرده گرد انجیر خشک بوداده در ذات الریه حاد برنشیت، سیاه سرفه و غیره بنام قهوه اجر از قدیم مصرف شده است.

انجیر در اخبار

اغلب کسانی که بواسیر دارند اجابت مزاج بر ایشان دشوار است لذا سعی می کنند دفعات آنرا بحداقل برسانند و ناچار با نگهداری فضولات در روده بزرگ حداکثر آب آن جذب شده یبوست پیش می آید که پیدایش یبوست خود دشواری دیگری بوده اجابت رادشوار و دردناک می سازد و این انجیر است که بمزاج لیت داده نگرانی مذکور از برطرف می سازد و این اثر غیر مستقیم انجیر بر بواسیر بوده و با اثر مستقیم سودمند آن بر بواسیر قبلاً اشاره ای شد

که در ضمن تجربیات پزشکی بدست آمده بعلاوه انجیر از جمله خوراکیهایی است که سرانجام سوخت و ساز بدنی اش اسید اوریک نبوده یعنی در عین حال که مقوی بدن بویژه تقویت کننده روده ها و دستگاه گوارش می باشد جهت کسانی که اسید اوریک خونشان بالاست مثلاً نفرسی ها مفید می باشد و این نسخه با سابقه ۱۴ قری از نبی گرامی نقل می شود که پس از تعریف از بهشتی بودن انجیر می فرمایند فانه تقطع البواسیر و فتلح ن النقرس که هم قطع بواسیر میکند و هم برای نفرسی ها سودمند می باشد ناگفته نماند همانگونه که اشاره شد انجیر مقوی کبد بوده و چون منشاء پیدایش بیرون زدن وریدها را از مخرج (بواسیر) یا از ساقها و پاها (دوالی واریس) کبدی دانسته اند بعلاوه رل کبد در سوخت و ساز اسید اوریک شناخته شده است لذا انجیر با اثر نیکوئی که بر کبد دارد غیر مستقیم قاطع بواسیر و نافع نفرس می باشد.

اگر یادتان باشد در چند صفحه قبل گفتم ۵۰-۶۸ درصد سنگهای مجاری ادراری را امروز از اسید اکسال دانسته اند که از استحاله اسید دیگری بنام گلی اکسال بوجو آمده و اسید دیگری بنام اسید فول در تبدیل آنها نقش موثری دارد و آنهم در سبزیجات تازه یافت می شود و گفتم الام دستور تازه خوردن هر نوع غذایی را چگونه داده و هم اینک افزوده شد که انجیر بعلت خاصیت ریع تخمیر پذیریش باید زود خورده شود از طرفی هم اکنون گفته شد که انجیر برای نفرسی ها مؤثر است یعنی می توان در آنجا که جنس سنگها از اوراتها بود انجیر را مصرف نمود و لاجرم انجیر برای جلوگیری از سنگهای اکسالاتی و اوراتی مفید بوده و از ایجاد

قولنج های کلیوی جلوگیری می نماید و در صورتی که اثر انجیر را بر روده ها و تقویت کنندگی انجیر را در دستگاه گوارش و ضد اسهال و یوسبت بودنش منظور بداریم شاید بتوان با اثر نیکوی آن در مورد قولنج های روده ای نیز اشاره نمود بهر صورت نبی گرامی فرمودند هو جید للقولنج فكلوه و از حضرت علی است: علیکم باکل الثین فانه نافع للقولنج و هر دو باثر سودمند انجیر بر قولنج اشاره فرموده اند و شگفتی اینجاست که حضرت علی حتی بیکی اعلل ایجاد کنند قولنج اشاره فرموده و انجیر را برطرف کننده آن دانسته و سپس اشاره بسودمندی انجیر می فرماید: فانه یلین السدد و هو نافع لریاح القولنج فاکثروا منه بالنهار و کلوه باللیل و لا تکتروا منه (بدین مضمون که یبوست را انجیر برطرف کرده بادهای قولنجی را نافع بوده خوردنش در روز تجویز و در شب نیز میتوان بکمتری از آن اکتفا کرد).

انجیر قبل از آنکه بعنوان درمان عضو دگری شناخته شود در کلیه کتابها آنرا یکی از چهار خوراک سینه معرفی نموده و طبق تجربیات بدست آمده جوشانده آن برای قسمتهای گوناگون مجاری هوایی و دهان جهت درمان سودمند می باشد از طرفی می دانیم بوی دهان اگر مربوط بعفونت دندان یا ... نباشد اغلب از ریتین می باشد و برعکس مشهور که بوی دهان از معده است چون همیشه قصبه الریه باز و مری بسته می باشد بوئی از معده قادر بخروج نبوده و در صورت التهاب یا عفوتن ریه به آسانی بخار از مجرای باز خارج می گردد بعلاوه مقدار کلسیم و فسفر موجود در آن و مقوی بودنش سبب رویانیده شدن استخوانها و رشد کودکان

می گردد و از حضرت راست التین یذهب بالبخر و یشد الفم و العظم و ینبت الشعر و یذهب بالداء لا یحاج معه وراء (انجیر گند دهان را می برد و لثه و جدار دهان و استخوانرا محکم می گرداند و موی را می رویاند و درد را طوری از بین می برد که محتاج دارویی نگردد) از جمله خواص انجیر که ذکر شده اثرش در قوه باه بود که از طرف نبی گرامی نیز به آن اشاره شده است کلوا التین الرطب الیابس فانه یزید فی الجماع و یقطع البواسیر و تنفع من النقرس و الابرده. که انجیر تازه خشک شده در وقتیت باه و قطع بواسیر و سودمندی نقرس و سردی ها مؤثر می باشد.

انجیر از رازی

(۱)

انجیر و جمیز:

جمیز نوعی انجیر است که برگ درخت آن سفید است. هر دو میوه مذکور گرم و نفاخ هستند و بمزاج لینت میدهند برای معده سازگار نیستند. جمیز بیشتر قی آور است. گاهی هر دوی آنها د مزاجهای گرم تولید تب می کنند و باید مضرات آنها را با همان چیزهایی که درباره خرمای تر گفتیم اصلاح نمود مانند شستن دهان، خنک کردن و نوشیدن سنکجبین و مکیدن انار ترش و خوردن مسهل و کمتر اتفاق می افتد که خوردن انجیر و جمیز محتاج بمسهل شود.

۱- قبلا- بیان شد هر جا از رازی گفته میشود نقل از کتاب منافع الاغذیه و مضارهاست که بوسیله مرحوم دکتر علوی نائینی ترجمه شده است.

انجیر و جمیز خود بسرعت از بدن خارج می شوند لکن بهتر آنست کسانیکه بخوردن آن مداومت می دهند قبل از آنکه یک ماه بگذرد، دارویی که دافع صفرا باشد بخورند تا بدین تدبیر از عفونتی که این دو میوه در خون تولید نموده و سبب بروز تب میگردد مصون و در امان بمانند.

انجیر خشک: برای امزجه سرد بسیار مناسب و برای درد پشت و کسانیکه قطره قطره ادرار می کنند نافع است، کلیه را قوی می سازد و قدرت نعوظ را زیاد می کند و آنچه در سینه و ریه اخلاط است خارج می سازد، بمزاج لینت می دهد و فضولات عفونی را از مسام و منافذ بدن خارج می نماید. گاهی دیده شده کسانی که بخوردن آن متوالیا اصرار می ورزند در بدنشان شپش زیاد می شود ... کسانی که مزاجشان گرم است و از خوردن انجیر خشک ناراحت می شوند کافی است از آنچه برای اصلاح آن لازم است میل نمایند.

بهترین نوع انجیر آنست که رسیده تر و عسلی تر باشد.

نوع خام و قشف آن که جذب رطوبت است بسیار نفاخ بوده و بکنندی از بدن دفع می شود. گاهی با اجیر نارس شیر زیاد همراهست که بقدر یک مسهل خاصیت اسهالی دارد زیرا شیر انجیر از مسهل های قوی است.

مسهل انجیر: اگر شیر انجیر را جمع کرده و خشک کنند و در میان انجیر بگذانند بقدر دو دانق یا نیم درهم بخورند مانند یک مسهل قوی مزاج را باجابت وامیدارد این دارو مسهل ظریفی است که مبتلایان بقولنج باین کیفیت که گفتیم بسهولت می توانند از آن استفاده نمایند.

نوع دیگر مقداری انجیر علك (اجسام لزج و هر غذایی که

جویدن آن شمکل باشد علك گویند) درشت خشك را گرفته پوست می کنیم و از شیره و جرم آن بقدر صد درهم و از مغز گردو صدرهم مخلوط می نمائیم و در هاون پاکی خوب می کوبیم تا کاملاً ممزوج گردد و مانند کباب آنرا می پزیم و از آن بقدر یک تخم مرغ به بیمار دستور می دهیم بخورد تا مزاج وی سبک شود با خوردن آن مزاج حالت اسهالی پیدا می کند فضولات را از بدن خارج می نماید و از بروز قولنج جلوگیری می کند مخصوصاً اگر بقدر پنج درهم برگ سداب بر آن اضافه نمایند. این دارو برای گزش عقرب و مارهم مفید است و در همان شب اول مضرات سموم را از شخص مسموم و گزیده شده دفع می نماید.

خواص انجیر در کتب قدیم

جرجانی در ذخیره خوارزمشاهی خودن انجیر و مغز بادام و فندق و مویز را در شقاق مقعد سودمند دانسته و نیز برای علاج آماس کرده و جگر شراب (شربت) انجیر را مفید می داند و ترکیب آنرا باز و فا علاج دردسر و نزله و اماس جگر و تنگی نف و بصورت ترکیبی با سایر ادوین برای کلیه و مثانه و قوت باه موثر می داند.

میر محمد حسی خراسانی در مخزن الادویه گوید: انجیر سیاه و سفید جهت اکل و سیاه آن جهت دوا بهتر است و انجیری که پیش از برگ یا با برگ برآید نشاید خوردن و اجتناب از خوردن آن اولی تر است و گویند که چون شاخه انجیر را در آب نمک ساعتی بگذارند پس برآورده بنشانند انجر از آن شیرین تر گردد.

حکیم محمد صالح هروی د قرا بادین صالحی (تحفه الصالحیه): خوردن شراب انجیر (مقصود شربت است) را توصیه نموده و متذکر می شود که برای گرده و مئانه مفید بوده و منی را زیاد نموده و باه را تقویت داده و درد پشت را نافع باشد.

میرزا علی اکبر خان حکیم باشی (ناظم الاطبا) در پزشکی نامه می نویسد: انجیر میوه درختی است که از طایفه اورتیسه و از محصولات بومین کاری که یکی از ممالک قدیمه آسیای صغیر است می باشد و از این مملکت درخت انجیر را بفرنگ برده اند و این میوه که گوشتی و شیرین و گواراست از حیث بزرگی و خوبی موافق مملکتی است که در آنجا عمل می آید و بر حسب جنس درخت مختلف می باشد و از شاخه های درخت تانجیر عصیری شیرینی خارج می شود که دارای کائوچو می باشد. در بازار فرنگ سه قسم اجیر خشک بفروش می رسد یکی انجیر زرد که آنرا انجیر چرب می نامند و دیگری انجیر فیدو سومی انجیر بنفش که انجیر طبی نامیده می شود و دانشمندان فرنگ انجیر بنفش و انجیر چرب را بر اقسام دیگر آن ترجیح می دهند.

در مخزن الادویه است: انجیر ملطف و محلل و جالی قوی و صرع را نافع و کثیرالغذا تر از سایر میوه ها و سریع الانحدار و مسکن حرارت و تشنگی و معرق و ملین طبع و مسهل برفق و کاسر قوت غضبی و مبرد دل و مسمن بدن خصوصا چون چهل صباح با قدری انیسون تناول نمایند و جهت خفقان و سرفه و درد سینه و خشونت قصبه الریه و تقوید کبد و رفع سده و ورم طحال و بواسیر و عسر البول و با بادام و پسته جهت اصلاح بدنهای ضعیف و زیاد

کردن عقل و جوهر دماغ و با مغز گردکان جهت امان از سموم قتاله و با سداب نائب مناب تریاق و چون ناشتا بخورند مجاری غذا را گشاد کنند و بدن را فربه سازد و خوردن آن پیش از طعام تلین بطن نماید. و چون بر طبع مکروه آید سکنجبین بالای آن بنوشند و انجیر خشک ملطف و در جمیع افعال ضعیف تر از تازه آن و مطعش و ثقیل و ملین طبع و دافع مواد عفنه بطرف جلد لهذا اکار آن مولد شپش است و جه تفالنج و وجع ظهر و تقطیر البول افع و منعظ است بسبب گرم کردن آن گرده را و با زوفای خشک جهت تنقیه فضول سینه و سفره کهنه و اوجاع مزمنه ریه و با مغز گردکان جهت معتادین بقولنج و صاحبان یبوست طبع و چون انجیر را در قدری سرکه آن بنوشند و بعضی را کوبیده ضماد نمایند جهت تحلیل سپرز مجرب دانسته اند و چون با مساوی آن مغز گردکان کوبیده روزی بیست مثقال آنرا بخورند بالخاصیه اطلاق می نماید و مجرب است و مضر جگر ضعیف و مصلحش گردکان و صعترانسیون و مصلح انجیر تازه سکنجبین و شربت ترنج و ریباس و آنچه در تحفه حکیم مؤمن است مختصری تفاوت داد و لازم به تکرار نیست.

برای همیشه معجزه

عنوان فوق «برای همیشه معجزه» دو کلمه ای م باشد که از جمله «قرآن در هر زمان و برای همیشه معجزه بوده و خواهد بود، برداشت و انتخاب شد.

چه بسیارند آیات تکوینی که در روشنائی میدرخشند و لؤلؤ

شاهوارند و چه بسا که در تیرگه‌ها تلالؤ دارند و گوهر شب چراغ! و این تنها آیات تشریحی می باشد که روزان و شبان در درخشیدن است هم در عصر چادرنشینی و جاهلیت معجزه اش می ینهند و هم در دوران فضا و علم اعجازش می دانند و چنن بزودی فصلی باز و بحثی آغاز می گردد برای آوردن باختصار هر چه تا متر آنچه از معجزات علمی قرآن است که در ده جلد اولین دانشگاه آورده ام با اشاره ای بگویم: چرا مردم عصر جاهلیت آیات نازل شده را بعنوان کلام خدا و معجزه پذیرفتند عصر جاهلیتی که هر چه را از جهل داشت بدترینش این بود که اسباب تفاخر و تقدم و تفوق را در کلماتی چند: فصاحت و بلاغت سخنرانی و خطابت کتبی و شعر و قصیده و ادبیات خلاصه می کرد و تنها مغزها فصیح بودند و نوابغ بلیغ و دانشمندان خطیب! قرآن آمد و بلیغ ترین و صیحتترین سخنان را آورد و در عین حال ضمن ادای کلام به آنان فهماند سخن فسطرح و بلیغی که یهدی للتی هی اقوم نبوده و به هل یستوی الذین یعلمون و الذین یا یعلمون متذکر نیست فقط: نقالی رجز خوانی زبان بازی وصف معشوق خیالی را بکار می آید.

سخنی که امروز وی و بدست رسول خدا است (بر خلاف سخنان مردم فردا بکمک عقل مردانی شتابد که راه بر آنان مسدود می باشد و در نتیجه آن چنان دریچه ای از علم و رحمت بر آنان بگشاید که هر کس در کنار این چهار (کتاب - عقل اجماع سنت) باشد کانیاه بنی اسرائیل است و اگر دری در خور مدینه نبوی بود همانند شریک نبرادر پیامبر اولوالعزم بنی اسرائیل (اشاره به انا مدینه العلم و علی بابها و ... منزلت هارون نسبت

به موسی چون علی بمحمد صلوات الله الیهم) و جبدا آنکه حتی روزنه ای از این مدنه برویش باز گردد.

(خارج از برنامه: افرین بر اسلام که عقل را در برابر قرآن نهاد و نیز افکار عمومی را ردیف آند و، البته افکار عمومی اهل و وارد به کتاب و عقل و سنت). جاحظ سخنی دارد و من سختی همو گوید: «محال است سامی عرب بر غلطی اجتماع کنند انهم در یک امر ظاهر و خطائیکه نمایان و آشکار است و حال آنکه ابتکار در حسن سرائی داشتند. فصاحت و بلاغت در دهانشان به اسانی می چرخید در صورتی که گذشت بیست و سه سال نه تنها توانستند از این راه (با آوردن سوره ای مانند قرآن) بجنگ قران بروند بلکه هر چه زمان بیشتری سپری گردید اعترف باعجاز قرآن و خضوع و خشوع آنان افزون گشت»

من گویم: «اعراب زمان نزول آیات دو دسته بودند و هدو لمئن بر اینکه آنچه محمد بعنوان وحی بر زبان آورد غیر از سخنانی است که از فصحا و بلغا شنیده می شود با این تفاوت که یک دسته هنگام وحی از شوق گریه می کردند و در خواستی بس عالی از پروردگار داشتند (۱) و بقیه که نزول آیات و توسعه اسلام را موجب زوال مقام و ثروت خود می دیدند و در صدد برانداختن اسلام برآمده و کشته شدن را بنا نهادند در حالیکه اگر میتوانستند با قرآن تحدی کنند آسانتر و بدون خونریزی اساس اسلام را که بر وحی داده شده بود از ریشه می زدند منتها بجنگ قرآن رفتن هم جنگ

۱- اشاره به آیه ۸۳ سوره مائده.

با عقید دیگران بود و هم جنگ با حقیقتی که خود به آن آگاه بودند (این حقیقت که آیات وحی شده از انسانها نیست) و جنگ با خویشتن بسی سخت است و همان جهاد اکبر!

نفراتی از دسته دوم اگر تظاهر بانکار حقانیت وحی می کردند از اینجهت بود که از مشتریهای کانونهای فساد می دارند کاسته نشود می گفتند اگر سخنان محمد حق است سنگهایی از آسمان بر سرمان ببارد یا غذایی بر ما نال شود تا مشتریها(۱) ببینند سنگی نیامد و روگردان نشوند و بیان چنین سخنانی هر روز معمول بوده و امروز نیز هست چنانچه شیاین برای از دست نرفتن مشتریهای کانون فساد که دایر کرده اند حاضرند در راه هر سخنی که بیشتر در بی بند و بار ساختن جوانان اثر داد تبلیغات پردازند بهر صورت قرآن از لحاظ وزن و آهنگ تشبیهات استعارات ایجاز و اختصار ضرب المثلها تکرارهای بموقع که روی هم اسلوب قرآن را تشکیل م دهند و ما را بوجوهی چند دال بر معجزه بودن قرآن دلالت می کنند و اهم وجوه عبارتند از: فصاحت قرآن بلاغت سالم بودن از تناقض و اتباه و فور معانی اخبار غیبی قصص روحانیت و هرگز تمام مشخصات مذکور در کلام فصحای عرب جمع نشده بود و آنچه خوبان همه دارند تو تنهاداری در انحصار قرآن درآمد.

قرآن نه شعر است نه نثر و در عین حال قافیه دار و روان و دای آهنگ مخصوصی است برای آمریکائی مستشرق استاد زبان عربی و علم موسیقی خوانده شد: بسم الله الرحمن الرحيم

إذا جاء نصر الله والفتح و رایت الناس یدخلون فی ایدن الله افواجا فسبح بحمد ربك و استغفره انه كان توابا چون به افواجا فسبح رسیدند گفت اینجا بنا بر موازنه با آهنگ دلربای قرآن یک ناهواری دارد و احتمالاً اشتباهی در خواندن پیش آمده باشد ... بالاخره معلوم شد علامت «لا» که اجازه وقف نمی دهد بر افواجا گذاشته شده و باید خوانده شود افواجا (افواجن) فبح و چون چنین خواندند مستشرق آهنگ موزون مذکور را تصدیق نمود بهر صورت: از اجائب قرآن تنها شدت تفوق اسلوب آیاتش بر سخنان فصحا نیست بلکه محفوظ ماندن اسلوب قرآن در کلیه موارد است و برعکس ادبیات و مطبوعات همه کشورها که زمان فتح یا شکست هنگام بهبود وضع اقتصاد یا تنگدستی یا ... متناسب با زمان جملاتی مخصوص دارند قرآن در زمان فتح مکه همان بود که هنگام بازداشت مسلمین در شعب ابوطالب و ...

رافعی سخنی دارد و نویسنده سخنی: گوید اگر قرآن تألیف آدمی بود همانا با یکی از اسلوبهای کلام عرب یا کسانی که تاکنون آمده اند شباهت می داشت در صورتی که گفتار قرآن هر چند با سخنان حضرت محمد یک ریشه و یک مصدر دارند کاملاً باز شناخته شده است و می افزایم فصاحت و بلاغت نهج البلاغه مورد تصدیق همگان می باشد اما دیده یم شود حضرت علی آیه ای در میان سخنان خود آورده که چون خورشیدی در وسط ستارگان درخشش دارد و کسانی که فوق العاده با آیه و خبر و حدیث سر و کار دارند حتی می توانند تا حدودی سخنان نبی گرامی را از علی مرتضی و از ائمهاطهار باز شناسند و چنین کسان اند که به آیات با دیده دیگری آمیخته با احترام و خضوع

و خشوع فوق العاده می نگرند.

تشبیهاتی که در قرآن شده چون: خاکستر بر باد رفته (کرماذ اشتدت به الريح) سرابی را که آب می پندارند (کسراب بقیعه) و ... استعارات (معنای معروفی را در جای دیگر بکار بردن) آن: سر از پیری شعله ور گردید (و اشتعل الراس شیبا) قسم به صبح هنگامیکه نفس بزند: با توجه به اینکه نفس زدن از آثار پیدایش حیات است و صبح که خورشید می دمدمت تحیات بهترین تفنس را می کند (و الصبح اذا تنفس) ایجاز و اختصار که در کتابهای اولین دانشگاه زیاد به نمونه هایش برخورده اید: فجاء بعجل حنیذ فلینظر الانسان الی طعامه که شرح هر کدام داده شده است تکرارها که بر دو گونه است تکرار در مطلب یا در جمله تکرار در مطلب نشانی از قدرت کلام است زیرا شرح سرگذشتی (حضرت آدم و حرت موسی . . . را در چند مرتبه بنحو مختلف آوردن در حالیکه معنای اصلی خود را نگهدارد قدرت کلام را میرساند و تکرارهای جمله ای (فبای آلاء ربکما تکذبان ویل یومئذ للمکذبین و ...) برای نیرومند ساختن مطلب و توجه دادن به آن است همانگونه که جمعیت های مترقی جمله ای را شعر خود قرار داد مهم شمرده تکرار می نمایند.

فصاحت قرآن: یکی درباره گل و بلبل خوب می نویسد و دیگری نیکو حماسه سرائی کرده اشعار رزمی خوبی دارد و آن دگر استاد غزلسراست، شاعری که هنگام سواری زمان شادمانی وقت حزن و اندوه در کنار دریا در گوشه گورستان بر لب جویبار، موزون و رسا و عالی میرسارد اما قرآن سفر و حضر و

صلح و خطر شهر و بیابان و تنگدستی و فراوانی و ... هیچکدام نتوانست تغییر در اسلوبش داده زمانی از زمان دیگر ناتوانش سازد بلکه در هر حال و هر زمان بحد اعلای فصاحت و بلاغت بود و آن چه اهمیت دارد اینکه قرآن از مظاهر فصاحت و بلاغتی که سخنسرایان عرب هنگام وصف کوه و عشق و شکار جنگ و تعرف و تفاخر و هجو و مدح بکار برده اند استفاده کرده بدون اینکه در وصف کوه یا شکار یا .. سخنی گفته باشد بلکه همه جا راه بسعادت دو جهان رسیدن نشان دادن است و در عین حال متعرض همان الفاظ بلیغ و فصیح شدن.

بلاغت قرآن: فصاحت کلیه آیات قرآن و تصرفات بدیع و معانی لطیف و فوائد فوق العاده و اندرزه‌های فراوان و تناسبی که بین آنها برقرار است با توجه به اینکه مطالب مفصل است و متناسب خود نشان می دهد که کلام خداست.

سالم بودن قرآن: با آنکه کتاب مفصلی و با پیشرفت علم و عقل بشر هیچگونه اختلافی در آن شماهده نیم شود بزرگترین دانشمندان را در نظر آورید که یا خود پس از چند سال در تجدید نظر و اصلاح نوشته هایشان پرداخت یا شاگردانی آمدن و سخن استاد را حک و اصلاح نمودند.

وفور معانی: آیه فلینظر الانسان الی طعامه برای نمونه کافیت که قبلاً شرح داده شد و با وجود داشتن مفهوم و معانی بسیار هیچکدام با یکدیگر تصادمی نداشتند.

حکمت قصص: روشن کننده اوضاع سیاسی اقتصادی لشکری کشوری و حتی نشان دهنده وضع سیلوه‌ها زندان ها

و ... هزاران سال پیش بود که کم و بیش شرح داده شد. زمستان ۱۳۴۸ بود از جمله آثار باستانی که کشف شد خمره هائی که مردگان را در آن نهاده رو به آفتاب دفن کرده بودند ن تایخ آنها مقارن زمان حضرت ابراهیم و هیچ کس نمیدانست و تاریخی متذکر نبود که مذهب مردم آنزمان چه بوده جز قرآن. و فلما رأى الشمس ... قال هذا ربى (اشاره به آفتاب پرستی مردم زمان ابراهیم) و از همه مهمتر اینکه: حکمت قصص عبرتی و پندآموزئی است برای افزایش دینامیسم اخلاقی بشریت. (و حکمت دستورات که از همه مهمتر است بنحوی خاص: حج زکوه ...) اخبار غیبی قرآن روحانیت قرآن قانون بودن قرآن و ... قرآن که لازم بشرح نیست و در مجلدات اولین دانشگاه کم و بیش به آشنایی آنها خواهد رسید.

با ذکر این مطلب پایان دهم که: معلمی گفت قوانین در تغییر و پذیرش سخنانی از چهارده قرن قبل بعنوان قانون غیر ممکن و بلافاصله شاگردی تقلیدش درآورده: اما از دو سه هار سال پیش قوانین ضرب و تقسیم هنوز بقوت خود باقیست و سخن تغییر پذیر غیر ریاضی از انسانهای نااثبات است و سخنانی از اصالت آفرینش در همه اعصار و قرون دارنده اصلی ثابت همینور برای همیشه خورشید از مشرق طلوع می کند و اعمال حیاتی بسیاری را انجام می دهد و نه کلروفیل سازی آن قدیمی می شود و نه قوانین نوری حرارتی و ... آن کهنه می گردد و قانونی چون قرآن که بر پایه فرت نهاده شده همانند است با آثار حیات بخش خورشید و سنتهای خورشیدی و ...

ص: ۱۲۹

زیتون

اشاره

درخت زیتون

(۱)

اسم لاتین گیاه اولئا اورپاست از فامیل اولئاسه و از دسته اولئه می باشد محل اصلی گیاه را از فلسطین می دانند و برخی آن را بومی آسیایمرکزی که تدریجا در نواحی مدیترانه و نقاط مساعد دیگر (اسپانیا ترکیه الجزائر یونان فرانسه) توسعه یافته و از قدیم در کرانه های دریای خزر دیده شده است.

ارتفاع درخت ۷-۱۲ متر محیط تنه آن ۲-۴ متر، عمر درخت دراز و یک قرن میوه می دهد و همیشه سبز است.

تنه درخت جوان صاف، و پیر باشد شکافدار و ناصاف است و در جوان برنگ متمایل بسبز می باشد.

برگهای آن متقابل دنباله دار، با لبه کمی خمیده نوک تیز و چربی شکل و بادوام است روی فوقانی برگها سبز روشن و زیر آن سفید رنگ است.

گلهای آن در اردزبهشت ظاهر می شود کوچک و سفید رنگ و بصورت خوشه در کنار برگها می باشد. دنباله دار میله های نرم

دارای آنتر قوی و دو حفره دارد. اعضای نر و ماده پهلوی یکدیگرند، تخمدان آزاد، بیضی، دارای استیل کوتاه می باشد.

میوه باشکال بیضی، مدور، بیضی کشیده کوشتدار سیاه و براق و چروکدار است. وزن زیتون ایران بطور متوسط ۰۷/۴ گرم و درازای آن ۲ تا ۵/۲ سانتی و پهنای ۱/۵-۲.

میوه زیتون یکنوع شفت است که ابتدا سبز رنگ و پس از مدتی زرد کمرنگ و بالاخره قرمز گیلاسی و هنگام رسیدن سیاه رنگ می باشد.

برون بر میوه شامل یک طبقه نازک ولی میاه بر از طبقه نسبتا ضمیم و گوشته دار و از مواد روغنی بسیار تشکیل یافته که از آن روغن استخراج می شود در وسط میوه هسته قرار دارد که سفت و سبز و وک تیز می باشد هسته دارای حفره ای است که داخل آن دانه قرار دارد و میوه از تخمدانی مشتق می شود که دارای حفره دو مغزه است که آنها را آلبومین گویند و یکی از آنها از بین می رود.

انواع و اقسام زراعتی درخت وحشی از آسیای صغیر بوده و به آن گریس باش **Grisbach** می گفتند و در ایتالیا - اسپانیا مراکش الجزایر تونس بعمل می آید، در شمال ایران، جنوب فرانسه، شیلی و نواحی امریکا (کالیفرنیا از یونا مکزیکو و ...) نیز دیده می شود.

برخی اصل درخت را از فلسطین می دانند.

چهار هزار سال قبل در مصر این درخت را می شناختند زیرا تابوت مومیائی شدگان از این چوب دیده شده است چوب درخت زیتون بواسطه نداشتن آوند و صاف بودن در میل سازی بکار می برند

کشت درخت زیتون

با خواباندن، جوش، جوانه پای ریشه، پیوند و بذر است. بهرین و قدیمی ترین آنها طریق بذر است. درختانیکه از بذر بعمل می آیند در برابر امراض مقاوم بوده و عمر زیادی می نمایند، نهال را پیوند کرده برای کشت آماده می سازند، نهالها دارای ریشه قوی بوده تا عمق زیادی در زمین نفوذ می نمایند از اینرو در برابر خشکی و بادهای شدید قدرت مقاومت دارند (برای بذر باید درختان قوی و سالم و از میوه رسیده استفاده نمود). برای تهیه بذر هسته را از گوشت میوه جدا نموده بذر را در محلول سود محرق ۷ درصد می ریزند، باید دقت کرد که بمغز بذر صدمه ای وارد نشود این مدت باید ۸-۱۰ ساعت باشد بعد از خارج ساختن بذر از سود انرا در آب جاری شسته و چند روز در آب خالص خیس می کنند بعد آن را در آخر پائیز به طبقات منظم در جعبه های حاوی شش نرم رویهم قرار داده در اواخر ا سفند یا اوائل فروردین می کارند، نوک بذر باید بطرف بالا باشد تا بتواند از هوا استفاده نموده و بزودی جوانه بزند و برای این که زودتر جوانه بزند بعقیده

۱- رساله دکترائی که از هسته درخت زیتون بحث می کند معرفی میشود : Heinrich, Suzanne. Contribution A :
L, Etude De L'Amandon D'Olive Fac De Pha . Univ . Nancy ۱۹۶۰ ' ۹۸ p

بعضی باید باو کود حیوانی و خاک رس رساند خاک رس مانع از رسیدن مواد چرب بگیاه که مانع رشدش است می شود.

زمین را عمیقا شخم زده یکنواخت و صاف کرده شایرهایی در آن ایجاد می کنند که فواصل آنها بین ۲۵-۳۰ سانتیمتر است بعد بذرها را نزدیک بهم در عمیق ۱-۵/۱ سانتیمتر می کارند و مدتی آبیاری نموده پس از یکسار نهالهای جوان آماده درخزانه را درخزانه دیگری روی خطوط منظم بفاصله یک متر می کارند و این انتقال باید پس از پایان یخبندان صورت گیرد. بعد نهالها را در خزانه پیوند کرده بزمین اصلی انتقال می دهند (بهترین پیوند نهال شکمی تاجی شکافی است).

زیتون را بوسیله قلمه نیز می توان تکثیر نمود. (۱)

تکثیر با جوش و ریشه: از جوشهای یکساله یا دو ساله باید استفاده نمود. جوش را زمستان از زیر خاک با مقداری ریشه قطع می کنند و اگر خود ریشه ندارد باید سعی کرد مقداری ریشه مادر با آنها قطع شود، می توان درخت زیتونی را از زیر خاک قطع نمود و روی آن مقداری خاک ریخت از محل قطع شاخه های زیادی نمود کرده و بعد از ۲-۳ سال قوی می شوند بعد این جوشها را با ریشه کننده تکثیر می نمایند. ممکن است ریشه قوی درخت زیتون را بقطعات ۲-۳ کیلوئی قسمت کرده کاشت که خود ریشه ها بعد ساقه های خوبی خواهند

۱- رساله دکترائی از آقای پیر D.R.Peyre که از تاریخ زیتون تا مسمومیت های حرفه ای و خواص درمانی همه را می گوید و در دانشکده اشتراسبورک ۱۹۳۸ میباشد به طالبین معرفی میشود.

داد و امروز طرق تکثیر با جوش و ریشه متداول است (جوش = پا جوش).

درخت زیتون نوع اهلی و وحشی دارد که صاحب مخزن الادویه آنرا بری و بستانی نامیده است.

نوع وحشی آن بنام ارلئاسترست است که در کنار جویبار می روید و بتدریج میوه هایش بزرگتر شده از تلخی آن کاسته و روغنش افزایش می یابد. (این روغن را تنها یا با سالاد و میوه با نمک پرورده می خورند) نرخ تنزیتون در ۱۵ سالگی بحد کمال می رسد در این سال بطور متوسط ۴۵ کیلو زیتون می دهد که از آن یازده لیتر روغن بدست می آید. در اواخر تابستان میوه چینی شروع شده و تا اواخر پائیز ادامه دارد، مقدار روغنی که بدست می آید با درجه گرما رابطه مستقیم دارد یعنی هر قدر بطرف جنوب و خط استوا نزدیک شویم مقدار روغن زیادتر می شود بطوریکه در فرانسه یکنوع زراعتی ۲۰ درصد و همان نوع ذرتونس ۲۹ درصد روغن می دهد.

چیدن میوه با دست بهترین روش است (بوسیله قطع شاخه یا ساقه و جدا کردن میوه نیز این عمل را انجام می دهند که در نتیجه موجب کمی محصول سال بعد می شود). وقتی زیتون رسیده که کاملاً سیاه شده باشد. در این موقع روغن خیلی زیادی دارد، پیدایش روغن از ترکیب قندی و پروتئین د میوه شروع می شود یعنی اگر آن را در فروردین یا بهار سال بچینند چند قطره روغن دارد اوائل شهریور تا اوائل مهر بحد کمال می رسد و در پائیز کم و در زمستان راکد می شود و لذا اگر میوه را نکند روغنش کم می شود، از موقعیکه رنگ زیتون پریده می شود سبزینه نیز از میان می رود آنوقت است

که عمل جذب سبزینه انجام نگرفته و تهیه مواد غذایی قطع می گردد و روغن متوقف می نماید و بعد این روغن تجزیه شده و بنوبت خود عکس جریان ابتدائی را که بمواد قندی ختم می شود طی می کند از اینرو باید در پائیز برداشت محصول پایان یابد.

برای اینکه روغن از نوع عالی تهیه شود باید زیتون را دست چین کنند و این عمل باید قبل از اینکه کاملاً میوه برسد انجام گیرد.

ترکیبات میوه و برگ زیتون و استعمال طبی و غذایی آنها

۳۰ درصد وزن میوه رسیده زیتون آب است ۵ درصد مواد سفیده ای ۱۰ درصد مواد قندی و ۵۲ درصد روغن (در زیتون رسیده در حدود ۵۰۰ واحد بین المللی کاروتن موجود است ولی مقدار ویتامین های دیگرش قابل ملاحظه نیست).

برای تهیه زیتون پرورده زیتون را قبل از رسیدن چیده ابتدا در خاک گذاشته بعد هشت روز در آب سرد می گذارند تا خیس خورده رنگش تغییر کند بعد هسته را بیرون آورده و زیون را با دقتمی شویند و نمک زده در جائی نگهمیدارند و غالباً با شیره ای که از رب انار ترش و مغز گردو تهیه می کنند مخلوط کرده و بنام زیتون پرورده می خورند.

دانستیهای چند از زیتون و برگ آن

در تورات است که چون حضرت نوح حدس زد طوفان فرو نشسته از دریچه مخصوص کشتی کبوتری را بخارج فرستاد و آن کبوتر برگ زیتونی بمنقار گرفته برگشت.

خاکستر جوانه های درخت زیتون در قدیم برای تسکین دردهای شدید مصرف می شده است، ورم و التهاب چشم را کم م نماید و درد آن را تسکین می دهد و زخمهای بدن را خشک نموده موجب درآمدن گوشت نو می شود.

جوشانده برگهایش از خونریزی سینه جلوگیری می نماید. خیسانده برگ زیتون در شراب جهت ورم انگشتان دست و پا و سیاه زخم و دمل بسار نافع است.

مخلوط شیره برگ زیتون با عسل برای تسکین گوش درد و بصورت ضاد بر شگم دردهای شدید سودمند می باشد.

جویدن برگها در دهان سبب استحکام لثه هاست، برگ زیتون در تبهای متناوب خوب است و بعلت تلخی آن بجای گنه گنه مصرف می شده است، برگ زیتون در دباغی مصرف داشته است، مصرف داخلی از برگ زیتون جهت مرض قانقاریا (گانگرن) داده شده است. در خاصیت تب بری آن مبالغه می شده و دادن شصت گرم برگ زیتون را در دویست و چهل گرم آب جوشانده که روزی سه مرتبه هر مرتبه نیم فنجان خورده شود تجویز گردیده است. چهل و پنج گرم صمغ درخت زیتون را سابق ۶ قسمت کرده هر دو ساعت یک قسمت آنرا با آب کافی می خوردند و ساعت خوردن آنرا سه

ساعت قبل از شروع تب دانسته و این علم را جهت قطع تبهایی چند مفید می دانستند. صمغ زیتون که دای رزین محتوی مواد مقوی است و ملین نیز می باشد از برگش بهتر است و استعمال برگ زیتون و صمغ آن تا اواخر قرن نوزدهم بطریق فوق معمول بوده و بعد متروک گردیده تا اینک در ۱۹۳۷ دکتر مازه Mazet ابروآسیون هائی تهیه کرده نشان داد که برگ زیتون نه تنها تب بر می باشد بلکه پائین آورنده فشار خون است و بعد دکتر بایر در ۱۹۳۸ در رساله دکترای خود افزود که برگ زیتون برای تصفیه و هضم روده ها و تصفیه مجاری ادراری مفید است و در ۱۹۳۹ بوسیله دو پزشک عصاره برگ زیتون را جهت پائین آوردن فشار خون بمقدار نیم تا یک سانتی متر مکعب برای هر کیلوگرم وزن معرفی نمودند. (۱)

هرگاه عصاره برگ زیتون را بسگی بخوارنند مشاهده می شود شارخونش پائین آمده و اگر بسگی بخوارنند که عصب پنوموگاستریکش قطع شده باشد باز همان نتیجه را داده معلوم می شود خاصیت پائین آمدن فشار خون مربوط به تحریک مراکز پنوموگاستریک نیست.

انتهاهای عصب را فلج کردند و باز همان نتیجه را داد معلوم شد خاصیت پائین آورنده آن مربوط به تحریک انتهای اعصاب نیز نیست. اگر اعصاب سمپاتیک یوان را هم فلج کنند باز نتیجه مانند قبل بوده بالاخره معلوم گردید علت آن خاصیت اتساع دهنده

۱- اقتباس از رساله دکترای آقای دکتر رحمت الله دلجانی به شماره ۲۶ از دانشکده داروسازی.

عروق می باشد.

در برگ زیتون مقداری مانیت **Mannite** یافتند و در ۱۸۲۷ یک ماده متبلور بنام الیویل بمقدار ۹۵۰/۱ و مواد تلخ اسیدی ۱۶ رزین سیاه ۸۵۰/۵ عصاره صمغی ۴ مواد رنگی سبز ۵/۱ و ذرات سلولزی و چوب ۵۹۵۰ و بالاخره: مانیت کلروفیل تاننید پیروکاتشین اسید گاکیک گلوکز و ساکارز الکل قابل تبلور اسید مونو کربوکسیلیک هیدرو کربورها رزین و یک هتروزید و فیتوسترول و ویتامین ها (ویتامین A) و مواد معطر. آب برگ زیتون اگر در بهار چیده شود ۷۵ و در پائیز ۷۴ درصد بوده و در هر صورتبه نسبت برگ درختان دیگر خشک تر است.

خاکستر برگ های بهار ۴۸/۲ درصد و پائیز ۰۳/۴ و متوی سیلین ففر کلسیم و منیزیم می باشد (۰۱۳/۰ ۰۲۱۵/۰ ۰۳۲۳/۰ ۱۴۳/۰ گرم در هر گرم برگ). برگ زیتون اسید است. برگ زیتون دارای قندهای تاننیدها و مواد البومینوئیدی و اسیدهای آلی و ساپونین و گلوکزید و ... است. برگ زیتون دارای مواد تخمیری لیپازها اکسیدازها می باشد.

برگ زیتون ۲۷۴/۰ درصد ازت و مقدار زیادی پروتئین نباتی موادرزینی ساپونین می باشد که ساپونین را عامل موثر برای پائین آوردن فشار خون دانسته اند. گلوکزید برگ زیتون اولورپین **Oleuropeine** نام دارد. ماده موثر برگ زیتون در ابتدای تابستان بیشتر از سایر اوقات است. برگ زیتون دارای خواص طبی غیر قابل انکار مانند تب بر پائین آورنده فشار خون و پائین آورنده قند ادرار است

(بدون اینکه قند خون را پائین آورد) بعلاوه برگ زیتون خاصیت ضد سمی کبد را بیشتر می نماید.

روزانه میتوان ۳۰-۳۵ گرم برگ زیتون خشک شده را در ۱۵۰ گرم آب مدت یک ربع ساعت جوشانیده و صاف نموده سه مرتبه در روز استعمال نمود.

بعلت برخورد مطالبی چند از اثر برگ زیتون در فشار خون باید مجدد یادآوری نمود(۱) که رساله هائی متعدد در این باره نوشته شده و می شود.

روغن زیتون زیادی ترشی معده را تسکین می دهد.

پروفسور **Binet** گوید اگر روغن زیتون را روی نقاط تحریک شده پوست بدن انسان بمالند مانع می شود که سموم خارجی وارد بدن شود.

ترکیبات برگ زیتون: برگ زیتون که از حیث طعم تلخ و گس و معطر می باشد در بعضی نقاط برای دباغی مصرف میشود ترکیبات آن شامل مواد تلخ قندی، رزینی، موم، کلروفیل، تانن، اسید گالیک و مانیت است بعلاوه دارای گلوکزی بنام اولوریدوزید **Oleuroposide** و... می باشد.

ماده موثر برگ در ابتدای تابستان زیادتر از تمام اوقات است. برگ زیتون تب بر، پائین آورنده فشار خون و قند ادرار

۱- طالبین می توانند به رساله هائی چند از جمله: رساله دکترای موث دیرستل **Mauthe Dristel** درمان فشار خون بوسیله عصاره جدیدی از برگ درخت زیتون از دانشگاه مونیخ ۱۹۹۵ مراجعه فرمایند.

است بصورت جوشانده و الکتور (۲۰-۳۰ قطره) و عصاره (۱-۴ گرم عصاره نرم الکلی) مصرف می شود.

از تنه درخت زیتون مسن ماده قندی مخصوص بنام ماندو اولیور **Manne De Olivier** ترشح بخارج می شود که بطور نادر بدست آمده و برخی آنرا می خورند.

آفات درخت زیتون

در نواحی مرطوب قارچی بنام کینودیم اولئوفیتوم تمام سطح برگها و ساقه ها و تنه ها را سیاهرنگ کرده آسیب کی رسانند و با سولفات دو فر مخلوط می ماند.

واکوس اولئا از راسته دیپترهاست، در سال دو دفعه تخم می کند نوزادش پوست میوه را سوراخ کرده و خط سیری برای خود می سازد و در آنجا به حشره کامل مبدل می شود و قبل از اینکه بحد کمال برسد باید آنرا از بین برد.

شپشک زیتون (یارلاتورا اولئا) سفید رنگ کوچکتر از یک میلیمتر است روی ساقه و برگ و میوه مشهود است و میوه رشد نکرده تغییر رنگ می دهد.

پسیل زیتون که به ساقه های کوچک و برگ صدمه م زند و باعث عدم رشد برگ می گردد.

شپشک ستاره ای (سایستیا اولا) قهوه ای بقطر ۳-۴ میلیمتر روی آن علامتی شبیه هاش (H) وجود دارد. اول بهار روی برگ زیتون ظاهر و سطح برگ را آلوده می نماید.

طرز روغن کشی از میوه زیتون

طریقه له کردن و استخراج روغن بوسیله فشار له کردن و استخراج روغن با مواد حلال و فرار استفاده از هر دو طریقه که امروز رواج دارد و شرح آن از بحث ما خارج است، فقط بایت گفت روغن های مذکور باید تصفیه شود تا برای خوردن آماده گردد، تصفیه یعنی صاف شود طعم و بو و رنگش را بگیرند که طرق مختلفی دارد خارج از بحث ما.

ترکیب و خواص چربیهای روغن زیتون

ابتدا باید درباره خواص و ترکیب روغن و چربیها شرحی باختصار داد و متوجه بود بهترین روغن زیتون آن است که با فشار او بدست آمده باشد زیرا در کارگاه بعد از تحت فشار قرار دادن روغن آنرا بوسیله بعضی مواد شیمیائی که روغن را در خود حل می کنند مانند اتر نفتی سولفور دو کربن تری کلراتیلین بقیه روغن را از زیتون خارج می کنند که روغن مذکور بعلت آغشته شدن با مواد شیمیائی زیاد خوب نیست. روغن زیتون تنها روغنی است که با چربی شیر انسان و با تریولین Triolene که در انساج بدن انسان است شبیه می باشد.

ترکیب روغن زیتون

روغن زیتون مانند سایر روغنهای نباتی از ترکیب مواد گوناگون چرب تشکیل شده و باید دانست روغن زیتون بین هسته زیتون و روغنی که از میوه بدست می آید متفاوت است بعلاوه روغن زیتونهایی که بطریق مشابه از میوه بدست می آید باز اختلافاتی در ترکیب آنها مشاهده می شود که مربوط به اصل و نژاد زیتون است.

ترکیب شیمیائی روغن زیتون: روغن زیتون دارای مقادیر متغیری اسیدهای چرب اشباع شده می باشد که بصورت گلیسریدها بوده و در نتیجه پائین آمدن حرارت کم و بیش ته نشین می شوند که همان ماگارین زیتون می باشد و بطور کلی روغن بدست آمده از مناطق حاره بیشتر و دارای مارگرین فراوانتری بوده که در محل سردی قرار می دهند و سپس صاف می کنند تا مارگارین آنها گرفته شود اسیدهای جامد روغن زیتون نیز باید جدا شوند و این اسیدها بویژه از اسید پالمیتیک و کمی اسید آراشیدیک تشکیل یافته اند. قسمت اعظم اسیدهای چرب مایع روغن زیتون از اسید اولئیک و مقدار کم آن تا ۷ درصد از اسید لینولئیک تشکیل یافته است. در روغن زیتون ۵/۱ تا یک درصد مواد غیر صابونی شدن که مخصوصاً از فیتومترین تشکیل یافته وجود دارد.

روغن زیتون خوراکی عملاً بدون اسیدهای چرب آزاد می باشد و ممکن است تا نیم درصد اسید اولئیک داشت. روغن زیتون نواح شمالی تر دیرتر منجمد وی ژشود که با آب و هوای محل ارتباط دارد.

روغن زیتون مانند اغلب روغن های نباتی مخلوطی از گلیسریدهای مخلوط و اسیدهای چرب با وزن مولکولی زیاد می باشد. جمع کل اسیدهای چرب بدست آمده مثلاً از روغن زیتون تونس ۱۳-۴/۳۱ درصد است.

در روغن زیتون تزی اوئین و یک الثومارگارین Oleo Margarine و کمی الثومونوپالمیتین Di. leoMonoPalmitine

درصد قسمت روغن زیتون ۳۷ درصد آن اولئین است که در صفر درجه از آن جدا می شود ولی با کمی استتارین و پالمیتین همراه است و قدری آراشیدین و قسمتی که صابونی نشده و از یک درصد تجاوز نمی کند (فئوسیتین) و مقداری ویتامین A و E که کم و بیش در موقع گرما و تصفیه از بین می رود و دای مقداری لسیتین و مقداری سبزینه و گزانتوفل که رنگ سبز و رود روغن زیتون مربوط به آنهاست. دیاستازهایی نیز در روغن زیتون است گلوکوزید تلخی در روغن زیتون است. در نواحی گرمسیر جسمی با اسم گم لگا Gome Lecca بصورت سوزنهایی بی رنگ درخشان در روغن زیتون است.

روغن زیتون دارای ماده رزینی است بنام ویریدین Viridine و بطور کلی اسیدهای چرب روغن زیتون کاملاً تصفیه محتوی مواد زیرند.

تراس *****اسید میری سیتیک*****Myristique *****Acide

۹/۶ *****اسید پالمیتیک*****Palmitique *****Acide

۳/۲ *****اسید استتاریک*****Stearique *****Acide

۱۰/۰ *****اسید آراشیدیک*****Arachidique *****Acide

تراس *** اسید هگزادسنوئیک *** Acide *** Hexadecenoique

۴/۸۴ *** اسید اولئیک *** Acide *** Oleique

۶/۴ *** اسید لینولئیک *** Acide *** Linoleique

و در روغن زیتون فلسطین ارقام به ترتیب ۶/۰ ۳/۳ ۱۰/۰ ۵/۷۷ ۶/۸ (بدن هگزادسنوئیک) بوده و دارای ۱/۱ درصد اجسام غیر قابل صابونی شدن است و اسید هگزادسنوئیک آن یک درصد بوده و ۲ درصد تری پالمیتین و ۵۰ درصد تری اولئین در آن یافت می شود.

نسبت روغن در دانه زیتون

دانه زیتون پوست دارد و مغز روغن دانه ۵۲/۲۸ درصد و در میوه ۷۰ درصد است.

روغن دانه زیتون نیز بر خلاف تصور قابل خوردن است و هر دو پس از مدتی اسیدیته (ترشی) مساوی خواهند داشت. از مخلوط ایندو کاملاً می توان خورد. وزن مخصوص دانه روغن دانه زیادتر ولی روغن میون خالص تر می باشد.

روغن زیتون آن نواحی که خاک آهکی دارد بهتر از مناطق خاک رسی است و در خاک رس روغن کمتر و تلخ تر بدست می آید.

خواص فیزیکی روغن زیتون

رنگ: از زرد پریده تا سبز تیره تغییر می کند و نوع مرغوب خوراکی آن زلال و شفاف و زردطلایی یا کمی سبز است: و سبزی ان گفته شد بعلت وجدو کلروفیل یا کاروتن در آن است و با زغال حیوانی

زنگ مذکور از بین می رود. زنگ قلبی روغن یتون نیز بزودی شناخته می شود).

مزه، روغن بدست آمده از میوه ناس ناگوار است مزه روغن باید ترش و تند نباشد با وجود این اهالی هر ناحیه مزه ای را دوست دارند حتی برخی دنبال روغن زیتون نارس چیده شده می روند.

خلوص: روغن خوراکی مایعی است شفاف، صاف که در ۱۵ درجه ته نشین نمی کند و بهترین نوعش آن است که در ده درجه حرارت مواد چربی که ظاهراً سفتی دارد در روغن پیدا نشود و این رسوب عبارت است از مارگارین.

روغن زیتون در اتر و کلروفرم و بنزین و سولور دو کربن و الکل بایدحل شود و محلول های صاف یکدست بدهد وزن مخصوص آن در ۲۰ درجه ۹۱۳/۰-۹۱۵/۰ و در ۱۵ درجه ۹۱۸/۰-۹۱۶/۰.

اندیس رفاکسیون آن در ۲۰ درجه ۴۶۸۱/۱-۴۶۹۵/۱.

اندیس صابونی شدن ۱۸۸-۱۹۶/۰ اندیس ید ۸۴-۸۹ اسیدیته آزاد ۷۰ سانتی درصد و مواد غیر صابونی شدن کمتر از یک درصد انحاف پلاریمتری صفر (روغن زیتون پزشکی دارای مقادیر فوق بوده و نباید از خود مزه گس و بوی روغن گرم شده بدهد. طعم آن شیرین است و مطبوع).

روغن زیتون در برابر عواملی مانند آب و روشنائی و اکسیژن تغییراتی یافته و حاصل این ذکرگونی ها پیدایش مقداری ترکیبات الدئیدی و اسیدهای چرب است که دارای کربن زیادی هستند در

محیط عمل (الدئید آنانتیک Aldehyde Ananthique و اسید فرمیک و اسید بویتریکی و الدئید ازلائیک Ozelaique و سوبریکی Suberique). اگر هنگام تصفیه تفاله ای در روغن بماند فساد خود بخود در روغن بوجود آمد نسبت اسیدهای در آن ممکن است به ۷۰ درصد برسد.

تقلبات روغن زیتون

چون نباید ظاهر روغن تغییر کند با توجه به اینکه باید عناصری که افزوده شده ارزان باشد هرگز روغن هائی که به عنوان تقلب اضافه میکنند زیان آور نیست، مانند روغن پسته شامی - روغن تخم پنبه، روغن کنجد، روغن خشخاش، روغن منداب و در این اواخر روغن دانه چای می افزایند که برای کشف هر تقلبی آزمایشی لازم است که طالبین باید به رساله مربوطه مراجعه نمایند.

نگهداری روغن

چون به سهولت در برابر روشنائی و هوا و گرمای زیاد فاسد میشود باید در زیر زمین های خشک و خنک نگهداری گردد.

سرما و حرارت زیاد نیز زیان آور است. بهترین حرارت بین ۱۲-۱۵ درجه میباشد (روغن زیتونی که هنوز ترش نشده اگر به خوبی صاف شود دیرتر فاسد میگردد).

مصرف روغن زیتون

برای تهیه سالاد پخت و پز صابون سازی در پزشکی (بعنوان نرم کننده و ملین در سنگ های صفراوی قولنج های کبدی رفع یبوست برای کسانیکه با سرب کار می کنند) مصرف دارد (ملین ۳۰-۶۰ گرم قولنج کبدی ۱۰۰-۴۰۰ گرم (برای تنقیه ۲۰۰-۴۰۰ سی سی خالص و یا محلول ۳۰-۶۰ گرم آن با یک زرده تخم مرغ در نیم یا یک لیتر آب) روغن زیتون غیر خوراکی که به بوسيله حلال ها از تفاله زیتون های فشرده شده بدست می آید برای صابون سازی خوباست و همیشه در بازار آنرا با وز ماری رنگ می کنند که شناخته شود.

روغن زیتون سرعت جذب می شود و لذا در داروسازی زیاد مصرف دارد (خالص سترون شده اش با گومول و اسانس اکالیپتوس جهت چکاندن در بینی در سوختگیها و تهیه پمادها و ...) (۱)

دانستیهای چند از زیتون

چگونه روغن در گیاه و از چه در زیتون بوجود می آید؟ سئوالیست که خوانندگان انتظار شنیدنش را دارند.

در نباتات فعل و انفعالاتی آلی ساده تر از در محیط زنده بدن انسان و حیوان انجام میگیرد و باز فعل و انفعالات آلی

۱- رساله دکترای پل ژاردن (Paul Jardon) از دانشکده دارو سازی لیون ۱۹۴۲ بعنوان بررسی و مطالعه داروئی و شیمیائی روغن زیتون برای طالبین معرفی میشود.

گیاه در حداقل و جنبه معدنی آن بیشتر است اما تشکیل چربیها از ساده ترین مواد آلی و از کوچکترین مولکولهای ترکیبات ساده شیمیائی آغاز و سرانجام مقدار فراوانی چربی دردانه ها و میوه های آنها جمع میگردد مانند روغن زیتون بادام کرچک کنجد و غره و حال آنکه می دانیم ماده اولیه آنها عبارت است از آب و مواد معدنی و گاز کربنیک هوا که بکمک انرژی آفتاب در انساج نبات ساخته و سنتز می شود.

تقریباً اکثر از خواص زیتون گفته شد و اینک نسخی از خواص مربوطه.

بمقدار مساوی روغن زیتون و صمغ کاج در بطری کرده در آب جوش بیندازید و هنگام جوشیدن شیشه را تکان دهید که وب مخلوط شود مالیدن بدست آمده بر محل درد نقرس مسکن است.

بمقدار مساوی روغن زیتون را با شراب مخلوط و زخم ها را با پنبه آغشته به آن بشوید.

بعضی سنگهای کیسه صفرا بوسیله خوردن ناشتا یکقاشق سوپ خوری و چند قطره اب مرکبات حل می شود.

برخی قولنج ها با خوردن روغن زیتون در فواصل غذا بهبود می یابد.

جوشانده برگ یا پوست زیتون که با عسل شیرین شده باشد در تب ها و گریپ ها مؤثر است.

بیست عدد برگ خشک یا تازه زیتون در سیصد گرم آب ۱۵ دقیقه جوشیده صاف کرده با عسل صبح و شب الی ۱۵ روز بخورید هشت روز تعطیل رده و باز شروع کنید پس از مدتی فشار خون

بحد طبیعی برمی گردد و شرح آنرا که در رساله ای گذشته دادم همینطور جوشاننده برگ زیتون در اختلالات کلیوی حبس البول کبدي بطرقی که گفته شد نافع است.

یعنی لثه هایشان دائم بطرف پائین آمده ریشه دندانهایشان هویدا می شود و حال آنکه ماساژ صبح و شب لثه با روغن زیتون به وسیله انگشت جلوگیری می نماید.

همان جوشاننده ای که برای فشارخون تهیه ی شد خوردنش برای رماتیسمی ها مؤثر و همان که برای مالیدن بمحل درد نقری اه گفته شد جهت رماتیسمی ها موضعا مسکن است.

ضماد پخته زیتون مخلوط با آب برای دندان کم خورده و ضماد خاکستر آن مخلوط با عسل و روغن برای ریزش مو و جوشهای صورت مفید است خوردن یک لیوان روغن زیتون برای مارگزیده ها نافع است.

در بیماری سل مفید است. لثه ها را تقویت و حرارت بدن را زیاد می گرداند.

زیتون سبز بهتر و تازه تر از زیتون سیاه بنظر می رسد در صورتیکه اگر برای کنسرو کردن و گرفتن مزه تلخش آنرا در تیزاب خیسانده باشند و مواد حیاتی آنرا از بین برده باشند بدچیزی است یعنی موادحیاتی را برده و سمی افزوده اند.

زیتون سیاه را یا در روغن خودش یا در ماده شوری بنام سومور **Saumure** نگهداری می نمایند برای اینکه هنگام کنسرو کردن گوشت و سبزینه آن سالم بماند کنسرو مذکور را برای خوردن باید بسرعت کمی آب جوش بر آن ریخت و در روغن زیتون انداخت

و سر میز گذاشت روغن تازه و دست نخورده زیتون که گفتم دارای ویتامین A می باشد با پختن چندان از بین نمی رود.

۱۰۰-۲۰۰ گرم روغن زیتون برای لیت مزاج و دفع صفرا و شن ریزه کلیه و مجرای کبد و مسمومیت سرب نافع است (میوه زیتون را با فشار ملایم نرم کنند اولین روغنی که خارج می شود روغن دست نخورده گویند).

کبد بخوبی تحمل روغن زیتون می نماید و بهتر است یک قاشق سوپخوری صبح ناشتا خورده شود و آگ قدرت و تحمل خوردن ندارند میتوانند چند قطره آب لیمو اضافه نمایند.

زیتون را دارنده سیلیس فسفر پتاسیم گوگرد منیزیم کلسیم کلر آهن مس و منگنز دانسته اند.

زیتون سرشار از ویتامین های A و D و C و مواد روغنی مغذی می باشد.

برای جلوگیری از رزیش مو مالش روغن زیون بمدت ده روز و شستن با آب نیمگرم و صابون مارسی مفید است. (بهتر است روغن مالی قبل از خواب باشد و بعد سر را بسته صبح آنرا بشویند) صابون مارسی صابون معمولی رختشویی است که نوع معروف آن در مارسی فرانسه تهیه می شود.

صدگرم روغن زیتون ۲۳۴ کالری حرارت می دهد. زیتون خوب شفاف و سفت است نه نرم و بدون شفافیت و روغن زیتون خوب در حرارت ۱۵ درجه شفاف و چون به ۱۰ درجه رسید باید کد رسیده در صفر درجه منجمد و دانه دانه و در ۲۰ درجه زیر صفر

خوردن روغن زیتون جهت باز کردن رنگهای تیره نافع است و ضماد از برگ زیتون لکه های ناخن را می گیرد.

نوعی آب ریزش چشم است که با چکاندن روغن زیتون در چشم بهبود می یابد.

روغن زیتون گرم را بجای عقرب زده بمالند تسکین می دهد.

میوه زیتون اگر خوب رسیده باشد وبصورت ضماد بر آبه یا دمل گذارند سر آنرا باز خواهد کرد.

خوردن روغن زیتون در مسمومیت های ناشی از فسفر خطرناک است زیرا عناصر اصلی سم را حل می کند. مادرانی که علاقه دارند کمکی بدنشان در آوردن کودک خدو نمایند بهتر است دستها را صابون زده و انگشت کوچک خود را با مقداری روغن زیتون بدهان بچه برده لثه های او را مالش دهند.

گل بابونه را با هشت برابر آن روغن زیتون مخلوط کرده ظرفش را که در ظرف آب جوشی می گذارند و خوب بهم می زنند تا کاملاً گرم شود سپس آنرا صاف نموده بمحل دردناک مربوط به بیماری نقرس می مالند نافع است، صد گرم برگ تاجریزی و دو برابر روغن زیتون پس از خیس خوردن به اگرماها بمالند سودمند می باشد.

گلیسرین و روغن زیتون مخلوط برای ترک خوردگی های دست و پا مفید است.

روغن زیتون را اگر با سیر کوبیده مخلوط و مرهمی تهیه نمایند برای انواع دردهای رماتیسمی بسیار خوب است و اگر

برستون فقرات بمالند خستگی را رفع می نماید.

مالش تن کودکان مبتلا به راشیتیس و کم خونی سبب می شود زودتر بهبود یابد و کمک مؤثری برای درمانهای دیگر خواهد بود یعنی درمان تقویتی می باشد.

زیتون در اخبار

ده ها رساله دکترای درباره زیتون در کشورهای جهان نوشته شده و ابتکار ذکر بعضی خواص تازه یعنی اکتشافات مربوط به زیتون در انحصار اشخاص معینی است چنانچه دکتر مازو در ۱۹۳۷ ابروآسیونهایی تهیه و نشان داد نه تنها آنچه قدما درباره اثر تب بر برگ زیتون قائل بوده اند صحیح است بلکه پائین آورنده فشار خون نیز می باشد و سال بعد دکتر بایر در رساله دکترای خود افزود که برگ زیتون برای تصفیه و هضم روده ها و تصفیه مجاری ادراری مفید است و باز سال بعد (۱۹۳۹) دو پزشک رسماً عصاره برگ زیتون را بمقدار نیم تا یک سانتی متر مکعب برای هر کیلو وزن بدن جهت پائین آوردن فشار خون معرفی نموده و بعدها خواص دیگر آن از قبیل پائین آوردن قند خون و ضد سمی بودن و ... از آن شناخته شد روغن زیتون در برابر آب و روشنائی اکسیژن دگرگونی یافته و حاصل آن پیدایش مقدار ترکیبات الئیدی و اسیدهای چرب است که از طرفی در بهداشت بدن خواهید دید که چرا صابونهای قلیا کننده پوست را بلافاصله باید با آب شست زیرا پوست اندکی اسید می باشد و زیاد ماندن صابون بر پوست و در نتیجه ضعف پوست به پیاز مو صدمه وارد ساخته ریزش مو پیدا

می شود از طرفی چربیهای محافظ پوست که در جلد اول گفتم چه سد بزرگی و محکمی برای جلوگیری از ورود متجاسرین بدن میباشد همیشه با مقداری کتابات و عرق و ... مخلوط بوده و ناگزیر باید شسته شود و چه بهتر ه روغن مالیده شود روغنی که الان گفتم همینکه مالیده شد در برابر هوا ترکیبات الدئیدی و اسیدی بوجود می آورد و اسید ضعیف آن برای پوست اسید نیکوست لذا با مایدن روغن زیتون نه تنها رعایت لطافت و اسیدیته پوست شده بلکه سدی برای جلوگیری از ورود متجاسرین کشیده شده و گفتم اگر روغن زیتون را روی نقاط تحریک شده پوست بدن انسان بمالید مانع می شود که سموم خارجی وارد بدن شود. خوردن روغن زیتون نیز از داخل باز شابه چنین عملی را دارد پس اگر چهارده قرن قبل نبی گرامی فرموده باشد خوردن روغن زیتون و مالیدن آن ببدن از ورود متجاسرین تا چهل روز جلوگیری بعمل می آورد جای شگفتی می باشد (علیک بالزیت فکله و ادهن به فان من اكله و ادهن به لم یقر به الشیطان اربعین یوما بر تو باد بخوردن و مالیدن روغن زیتون بخود پس کسی که خوردن و مالیدن آن را انجام دهد تا چهل روز شیطان باو نزدیک نگردد) اما اثر روغن زیتون را از راه خوردن باز اشاره کنم: اگر فراموش نفرموده باشید گفتم میکروبهایی وارد دهان و بینی می شود اگر ترشحات هر دو از موضعی بلکه از بدنی سالم جدا شود در همان مح از بین می رود کما آنکه می بینید هر تب گرد و غبار و میکروب وارد بینی می شود و ترشحات بینی آنها را از بین می برد و بینی عفونتی نمی گیرد (مگر آنکه مرتب قطره های ضد التهابی بینی در آنها ریخته باشند

تا احتقان بینی کم و سوراخه‌اش باز گردد که در اینصورت بتدریج دیگر احتقان تمام می شود یعنی خون به مخاط ها نمی آید و در نتیجه حالت دفاعی بینی کم شده و ورود میکروبها سبب پیدایش عفونت و گندیدگی بینی شده بیماری ازن بوجود می آید همینطور است دهان که مرتب زخم م شود حتی با جویدن کمی نان خشک یا مسواک زدن ولی هرگز عفونتی پیدا نمی شود مگر اینکه مخاط های دهان و لثه را خودمان بیمار کنیم که از عهده دفاع بر نیایند و عفونت و گندیدگی پیدا کنند) اگر میکروبها اد یا زیاد بودند و از مجاری فوقانی گذشتند و به ریه ها یا معده واد گردیدند مخاطهای پرترشح مجاری هوایی آنها را از بین می برد و اگر نتوانست از بین ببرد آنها در خلط های غلیظ خود زندانی می کند تا از بین برود همینطور اگر اسید معده کسی باشد که از سلامتی برخوردار است هر نوع میکروبی در آن از بین می رود و باز اگر از آنجا گذشت خاصیت قوی و شدید ضد عفونی کننده صفرا همینکه میکروبها با غذا خواستند از برابر سوراخ ادی بگذرند چنان آنها را با سیلاب صفراوی از بین می برد که تعجب آور است باز مگر اینکه صفرا از لحاظ کمیت یا کیفیت ناقص باشد که تاکنون چند مرتبه گفتم اصلاح هر دو تا حدودی با روغن زیتون است که حتی در طب جدید نیز برای بوجود آوردن انقباض و اسپاسم در قسمت های صفراوی و گذراندن شن های مربوطه صبح ناشتا به بیمار روغن زیتون می دهند لذا اگر نبی گرامی فرموده باشند شیطان را (میکروب را بجلد اول مراجعه فرمائید) بامالیدن و خوردن روغن زیتون از خود دور کرده ایم همان است که اینک پس از ۱۴ قرن می گویند بعلاوه که رل مخصوصی

در تصفیه مجاری ادراری هم داشت که گفته شد. و عجیب تر از همه قدرت جذب روغن زیتون می باشد. چنانچه گفتم که آنرا با روغن گومول و اسانس اکالیپتوس مخلوط می کنند برای چکاندن در بینی که بسرعت جذب می شود و لذا دستور خوردن و مالیدن روغن زیتون یک عمل استحکامی برای یکدیگر نیز به شمار می رود.

باز از نبی گرامی است که خوردن روغن زیتون صفرا را می آورد و بلغم را می برد و عصب را سخت می سازد و خلق را نیکو می گرداند و نفس را پاکیزه می کند و غم را میزداید (علیک بالزیت فانه یکشف المره و یذهب البلغم و یشد العصب و یحسن الخلق و یطیب النفس و یذهب بالغم).

قبل از شروع بحث مختصری که در نظر دارم انجام داده شود بترتیب کلمات توجه فرمائید: خوردن زیت آمدن صفرا رفتن بلغم شدت عصب حسن خلق طیب نفس ذهاب غم یعنی کسیکه روغن زیتون خورد می دانیم و چندا مرتبه تکرار هم شد که صفرا آور است از لحاظ مکانیسم اینکه انقباض سبب می شود صفرا روان شده بروده بریزد و عجیب اینکه حضرت کلمه کشف را بکار برده یعنی چیزی که هست و زیت سبب می شود از آن پرده برداری شود (آبی در یر زمین هست باید مته گذاشت تا خارج گردد یا وسیله ای برای برانگیختن تا مستورات کشف گردد).

بعد از آنکه صفرا بروده آمد سوخته ها و بلغم ها را از روده عبور داده در نتیجه تصفیه ای که انجام می گیرد و سموم از بدن دور می گردد گیرنده ها و فرستنده ها (اعصاب) آمادگی بهتری برای کار دارند یعنی شدت کار رانشان می دهند، و چون اعصاب ناراحت بود آرامش خاطر و حسن خلق و طیب نفس

بوجود می آید و کسیکه بدنی سالم و نفسی طیب و خلقی حسن داشت بدون شک او را غمی نیست (البته اگر یکشف را دفع کننده معنی کنیم صحیح است ولی فرق آن با یذهب این است که اولی سخن از جابجا کردن است مانند صفرا که جابجا می شود و دومی بحث از ذهب و رفتن و انتقال از مکانی به مکان ناآشنای اولی است) ناشتا خوردن روغن زیتون مورد تأیید پیشوایان گرام اسلام بوده مردی گوید با حضرت صادق بودم که در ماه رمضان اول چیزی که خورد بشقابی بود از روغن زیتون و رکه و گوشت که مقداری از آن میل فرمود سپ ظرف بزرگتر از بشقاب (قصعه آوردند (جفنه) که در آن گوشت و چیزهای مانده بود و میل فرمود (قال کنت افطر مع ابیعبدا فیشهر رمضان فکان اول ما یوتی بقصعه ثرید و خل و زیت فکان اقل ما یتناول منه ثلث لقم ثم یاتی بالجفنه اللتی فیها اللحم و نحوه) البته توجه فرمودید باز دو موضوع جالب در اینجا فراموش نشود: او اندک خوردن (سه لقمه) از سرکه و روغن زیتون و گوشت و سپس اضافه می نماید که اگر گوشت نبود زیتون و سرکه اما اگر سه تایی خورده شد برکت خواهد بود یعنی متصل و مداوم بدن خواهد گردید و چون به تفصیل از سرکه (جلد ۷) و گوشت (جلد ۸) و زیتون (جلد حاضر) شرح دادم فقط کافیست ترکیبات آنها را کنار هم نوشته بعد عناصر لازم و مواد ضروری برای بدن را در برابر آنها قرار دهید تا

بخوبی معلوم گردد که ترکیب گوشت و زیتون و سرکه چرا برکت است (فقط لازم است مجدد به خاصیت ضد سمی زیتون در بسیاری موارد و خاصیت ضد سموم حاصله از فساد گوشت بوسیله سرکه اشاره ای بشود) و در مواردی اصحاب حضرت صادق دیدند که حضرتش گوشت را در سرکه و روغن زیتون فرو برده میل میفرمود (انه قدم الی اصحابه خلا و زیتا و لحما باردا فاکل معه فعجل یتنف من اللحم فیغمسه فی الخل و الزيت و یاکله و حضراتش دستور داد زیتی آوردند، آنرا روی گوشت ریخت و میل فرمود. دعا (بزیت فصبه علی اللحم فاکله).

بجای گوشت حضرت عی نان میل می فرمند و از حضرت صادق است که علی مرتضی در انتخاب طعام نزدیکترین اشخاص به نبی گرامی بود و میخوردن و سرکه و روغن زیتون و چون بمردم می داد گوشت و نان را انتخاب میفرمود (عن ابی عبد الله یقول کان امیر المؤمنین اشبه الناس طعمه برسول الله یاکل الخبز و الخل و الزيت و یطعم الناس الخبز و اللحم).

از حضرت رضاست: نعم الطعام الزيت یطیب النکبه و یذهب بالبلغم و یصفی اللون و یشد العصب و یذهب بالوصب و یطفی الغضب (چه خوب طعامی است روغن زیتون که پاکیزه می گرداند بوی دهان را و می برد بلغم را و باطراوت می سازد رنگ را و محکم می گرداند عصب را و می برد رنجوری و خاموش میسازد غضب را) این خبر مشابه خبری است که از نبی گرامی نقل شد و شرحش را دادم و حتی در بسیاری از موارد یکسان بیان شده است آنجا می فرماید یطیب النفس و اینجا یطیب النکبه (النکبه + بوی دهان). یذهب بالبلغم

در هر دو جاست. یشد العصب مشترک. یذهب بالغم آنجا و اینجا یذهب بالوصب (آنجا غم و اینجا رنجوری) آنجا حسن خلق و اینجا فرو نشاندن غضب.

شاید با مقدمه ای که ذکر شد و از زیتون صحبت گردید و هم اکنون همه سخنان پیشوایان از زیت و روغن زیتون می باشد چنین تصور شود که از زیتون خبری و روایتی نیست در صورتیکه برای نمونه دو تایی از آنها گفته می شود و هر دو از حضرت صادق ان الزیتون یطرد الریاح الزیتون یزید فی الماء (زیتون باد رادور می سازد زیتون آب را زیاد می کند) و لازم نیست مجدد در خواص برگ زیتون یا میوه اش گفته شود که چگونه دردهائی را که بصورت باد در بدن روانند یا بر علائم اولیه فشار خون که دردهای اندام ممکن است بصورتی ظاهر شود که عوام می گویند بادی در من روان است. محل دردهای رماتیسمی نقرسی و ... وثر می باشد و مصود از زیاد کردن آب زیاد نمودن قوه باه و ایجاد منی بیشتر است که باز شرح لازم نیست به خواص زیتون مراجعه فرمایند.

سوگند به انجیر و زیتون

بسم الله الرحمن الرحيم و التین و الزیتون و طور سینین و هذا البلد الامین لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم ثم رددناه اسفل سافلین الا الذین آمنوا و عملوا الصالحات فلهم اجر غیر ممنون فما یکذبک بعد بالذین الیس الله باحکم الحاکمین (سوگند به تین و زیتون و قسم بطور سینا و قسم باین شهر امن و امان که ما

انسان را در نیکوترین تقویم بیافزیدیم سپس به اسفل السافلین برگردانیدیم (بکیفر کفر و گناهش) مگر آنانکه بخدا ایمان آورده و نیکو کار شدند که به آنها پاداش دائمی عطا کردیم پس ای انسان مشرک ناسپاس چه ترا بر آن داشت که دین حق را تذکیب کنی؟ آیا خدا مقتدرتر و عادل تر حکم فرمایان عالم نیست؟ «البته که هست».

مفسرین گفته اند مقصود از تین و زیتون: انجیر است و زیتون انجیر می باشد و روغن دو چیز یبوست دهنده و ملین مصود است کوه و شهر مباشد آزاد و جمعیت بدن و روح گیاه و حیوان انسان و اکتسابات علمی حسن و حسین علیهما سلام الله مدینه و بیت المقدس (تفسیر برهان). تین نبی گرامی صلی علیه و آله و سلم و زیتون حضرت علی علیه السلام (تفسیر برهان). مقصود دو کوه تینا و زیتاست (۱) یا دو کوه از معبد انبیا مسجد مشق و بیت المقدس (تفسیر منهج الصادقین) و چیزهای دیگر مثلاً تین مسواک پیمبران بوده است و بهر صورت سوگندهای پروردگار به شگفتی های آفرینش و عجائب خلقت است از: فرشتگان مدبرات امر از خورشید منیر و ماه مستنیری که بدورش می جرخد از جماد و نبات و حیوان از طبع و ماوراء طبیعت و متافیزیک از ... اما اینها یک بطن از ایه است که بظاهر همان سوگندهای به شگفتی های آفرینش می باشد و بطن دیگر تعیین نوع حرکت آنها یکدیگر مثلاً سوگند بماه که بدور خورشید می گردد (والقمر اذا تلیها) و ... و بطن دیگر تعیین تکالیف اجتماعی مانند لا اقسام بهذا البلد و انت حل بهذا البلد که

معلوم گردد هر شهری از خشت و گل است اما شناسا به سرپرست و شخص اولش و طن های دیگر اقتصادی، سیاس، و ... که تاکنون ما شناخه و یا نشناخته ایم و بعدیها خواهند شناخت.

اما مطلب مود بحث توجه بظاهر آیه و به انجیر و زیتون است دو میوه ای که در برابر تمام حواس ها (۱) (ده گانه یا بیشتر) فرق دارند: در شکل ظاهری متفاوتند مزه ای مختلف دارند: در لمس دگرگونند در فشار متغیرند در زبری و نرمی متمایزند یکی هسته هایش خورده می شود دگری نمی شود در تقسیم بندی مختلفند فشرده اشان متفاوت می باشد شیره اشان بهم شبیه نیستیکی دارای ویتامین های محلول در آب است و دگری دارنده ویتامین های محلول در چربی و حتی در ارث رسیدن بیکی توجه نمی شود و بدیگری آنگونه توجه می شود که شاید زیتون تنها درختی باشد که در وصیتنامه و خرید و فروش بسرشماری می رسد (بعد از آن خرما و ...)

۱- حس درک تغییراتی که در ذرات بدن بوسیله محرکی انجام میگیرد و تاکنون ده حس شناخته شده: بینائی، شنوائی، لامسه، بویائی، چشائی، حرارت، درد، وضعی عضلانی، تعادل و جهت یابی، درونی و اکثر حیوانات تمام این حس ها را دارند و حتی در بعضی از حیوانات برخی از حس های مذکور قوی تر است ولی در انسان دو حس خاص دیگر وجود دارد که فوق العاده مهم است و این دو عالیترین و پیشرفته ترین مکتب فلسفی را بنیان گذاری میکند.

به آیات سوره نگاه کنید انجیر است و زیتون کوه است و شهر بعد سخن از آفرینش بسیار نیکوئی است که در ساختمان بشر بکار رفته و در عین حال می تواند بدست خویش جایگاه آفرینش نیکو را باسفل السافلین بکشاند.

انجیر در برابر کوه زیتون در برابر شهر کوهستانی خوش آب و هوا که درخت انجیر بر آن رودی و شهری خوش بستان که در آن زیتون بعمل آید و زیتون ستانی بهتر از بری و عمری درازتر دارد. گویا انجیر در حدود سالگی و زیتون قریب ۱۵ سالگی بحد بلوغ بلکه کمال می رسند و وجه مشابهی که ببلوغ زن و مرد دارند و مهمتر که هر سه چهار آیه بیکدیگر مرتبط است یعنی خلقت احسن التقویم آدمی با سه عامل مهم پیوستگی دارد: غذا (انجیر و زیتون نمونه ای از آنها) اوضاع محلی جغرافیایی (که اخیرا در سرشت ها به آن اهمیت داده می شود و در بهداشت روانی خواهم گفت) اوضاع محلی اجتماعی (بلد امین و امنیت شهر از هر لحاظ: امنیت علمی امنیت تعیماتی امنیت فردی امنیت اجتماعی امنیت اعتقادی بر پایه صحیح) نبی گرامی فرمودند نعمتان مجهولتان الصحه والامان: دو نعمت قدر ناشناخته اند سلامتی بدن و سلامتی اجتماع امنیت بدن و امنیت اجتماع و در اینجا عامل سلامت و امنیت بدن غذا محسوب شده و اوضاع جغرافیایی محل و به کوه اشاره گردیده تا هوا و فضا و آب را نیز منظور داشته باشند با توجه به آیات دیگر مربوط به کوه که در جلد دوم گفتم. و انجر و زیتون را آورده تا اثر بیشتر میوه را در انسان از یاد نبرده متوجه بزرگواری انسان گردیده و ما را حیف آید که با احسن

التقویمی کاری کنیم که باسفل السافلین بزیر افتم.

از عجائب اینکه بعضی انجرها بدون عمل لقاح میوه بسیار خوبی می دهند و زیتون که آنرا بمرد تشبیه کردیم باید عمل را انجام دهد.

هر چند کتاب رمالی نیست که می نویسم و نمیخاهم انجیر را بزنی و زیتون را مبرد برسانم و به آنها نسبت دهم ولی ناگزیر انجیر زود تخمیر می شود و خانه مانده و زیتون نه! انجیر شیرین است و زیتون روغندار اگر در کنار یکدیگر باشند آیت خدا درست می نمایند یا در نهایت بلاغت و فصاحت و اعجاز آیه ای یا احن التقویم آیتی و در صورتیکه با هم خورده شوند بدترین بیماریها که یبوست های یاغی است مرتفع می گردد.

اگر شب انجیر خورده شود و نگذارد تا ساعات دراز بعد قند خون پائین افتاده ادرنالین ترشح و در نتیجه فشار خون پیدا گردد بهتر و در غیر اینصورت زیتون اثر خوبی بر فشار خون دارد که شرح دادم. پروردگار که والحب ذوالعصف و الريحان می فرماید و همانطور که گفتم کلروفیل را در حب به تراکم نشان میدهد زیتون یک نمونه آن است و اجیر بنحوی دیگر نمونه.

بار دیگر به آیات سوره مورد بحث بنگرید حضرت علی خوردن زیتون را ادام و نانخورش پیامبران معرفی فرموده و طور سینین نیز جای پیامبرانی چون حضرت ابراهیم و حضرت موسی و شهرامن و بلدامین مسکن نبی گرامی اسلام و از طرف دیگر در جلد اول شرح دادم آنجا که علت نامگذاری کتابهایم را میگفتم که حضرت نوح چگونه بمراحل مقدماتی زندگی توجه می فرمود از غذا و مسکن

و فرزند و حضرت ابراهیم و حضرت موسی بکمال و تکامل بیشتری توجه نموده اوضاع جغرافیائی و تشکیلاتی که هنوز منطقه ای بود منظور میداشتند و این نبی گرامی اسلام است که: غذا آنهم نان خورش پیامبران جایعبادت و معروفیت و مح رفت و آمد آنهم طور سینا جای پیامبران شهری که رفم در آن انجام می گرد هم مسکن است و هم مح قانونگذاری و هم جایگاه سرفرماندهی شهر امین و بلد امان آری نبی گرامی اسلام به سه چیز مهمی اشاره یم فرماید که برای پایدار ماندن آدمی در احسن التقویمی لازم است و تا زمانیکه از هر سه بخوبی استفاده شود در احسن التقویم و در غیر اینصورت جز اسفل السافلین جایگاهی نخواهد بود، مگر نیست که امروز مسائل تغذیه ای منطقه جغرافیائی وضع اجتماعی راد گرگونساز بشری معرفی می نماید بفرمائید هر سه در یک سوره کوچک آمده آنهم بر حسب اهمیت به ترتیب ذکر شده بعلاوه که هر چه فهم بشریت فزونی یافت آیه بعدی بیشتر در وضعش اثر گذاش و این اثر نه تنها در اتماع بشری صادق است بلکه یک فرد نیز بترتیب در کودکی با غذا و کمی بر گتر شد وضع طبیعی و جغرافیائی و بالاخره تشکیلات اجتماعی او را بار خواهد آورد و برای مزید اطلاع: تصور کنم چنانچه با دقت به زمان پیدایش انجیر و زیتون توجه شود خواهند دید که قدمت انسان و انجر و زیتون ردیف و یکسان و یک زمان خواهد بود.

آنچه از سوگندهائی که در قرآن ذکر شده جالب است مطلبی می باشد که در جلد اول آوردم: کشیش با انصافی در پاسخ کسانی که قرآن را اقتباس از انجیل و تورات معرفی می کردند گفت

سوگندها و سوره های کوچک از جمله بهترین دلیل استقلال قرآن می باشد.

در جلد هفتم گفتم چرا قرآن نام بعضی از خواکیها را جمع و برخی را مفرد ذکر فرموده و گویا در اینجا باید گفت که تین وزیتون جمع ندارند.

زیتون در کتابی قدیمی

(۱)

زیتون بری و بستانی می باشد بستانی را درخت بزرگتر و برگش آبدارتر و سبزتر از بری و بعد از چهار سال بار می دهد و تا هزار سال می باشد رسیده آن گرم با اعتدال و با قبض و نارس آن سرد و بغایت خشک و سیاه آن آن گرم و خشک و سریع الاستحاله بسودا و صفری و مرخی معده و بهترین آن سبز رسیده است که در آب نمک پرورده باشند و با طعام خورده شود نه قبل و نه بعد در اینوقت مقوی معده و دابغ آن و مشهی و حابس طبع و مبهی است و مورث بیخوابی و لاغری و مصلحش مغز گردکان و بادام و روغنهای سرکه و گویند مضر شش و مداومت آن محرق اخلاط و مصلحش شربت‌هاست و ضماد نارس آن جهت سوختگی آتش و لای دانه آن با پیه و آرد گندم جهت برص ناخن و بخور سیاه رسیده آن با دانه آن جهت ربو و امراض شش نافع و برگش د ذوم گرم و خشک و ضمادش جهت جمره و نمه و مع زیاده شدن آن و شری و نار فارسی و عرب چشم و اورام حاره و التیام پوست سرکه منقلع شده باشد و با عسلجهت

۱- طبق معمول از تحفه حکیم مومن.

داخلی و با آرد جو بر ما تحت ناف طلا کردن جهت اسهال و خائیدن آن جهت قلاع و ضماد پخته آن با آب غوره بحدی که بقوام عسل در جهت دندان رم خروده و ریزانیدن آن و مطبوخ آن در شراب جهت نقرس و مفاصل و بدستور مضمضه آب طبیخ آن جهت دندان کرم خورده نافع و حقنه آن جهت قروح باطنی و مقعد و رحم و عصاره آن در افعال مذکوره مثل برگ آن است و حمول آن جهت قطع سلان رحم و نرف آن و ضماد آن جهت برآمدگی حدقه و قطع ریختن مواد بچشم و تاکل پلک نافع و بیخ درخت زیتون را با قدری برگ آن جوشانیده مضمضه نمایند جهت تسکین دردسر و نطولش جهت زکام و تحلیل زطوبات و بخار آن جهت اخراج زطوبات و بخار آن جهت اخراج زطوبات دماغی از بینی بغایت مؤثر و تعلیق بیخ آن بالخاصه جهت سم عقرب آزموده است و چون شاخهای باریک و ب رگ آنرا در کوزه کرده در کوزه گری احاق نمایند پس از کوزه بیرون آوردن شراب بر آن پاشیده بار دیگر احاق کمی کنند در همه افعال قوی تر از توتیاست و ضماد خاکستر بری آن با سرکه جهت عرق الناسر بالای عرقوب از جانب چپ و حتی بقدر چهار انگشت جهت قرص نمودن موضع و رفع علت از مجریبات بیان نموده اند و مؤلف تذکره ضماد مدقوق برگ و شاخ اقسام زیتون را در این امر مجرب دانسته است و ضماد خاکستر آن با عسل و آب ثمر آن جه داء الثعلب و داء الحیه و سعفه و جوشش نافع و رطوبت شاخ تازه آن کههاز سوختن آن بهم رسد جهت جرب و قروح آن نافع و نطول طبیخ همه اجزای آن جهت صداع و شقیقه و دوار و پاشیدن آن در خانها جهت گریزانیدن هوام و نگاه داشتن عصای چوب آن جهت قبول عامه و قضای حوائج و برکت مؤثر است و

مضمضه آب نمک که زیتون را در آن خیسانیده باشند جهت استحکام لثه مفید و صمغ آن در صورت شبه بسقمونیا و مائل بسرخی است در اول گرم و در دوم خشک و در تقویت ذهن قویتر از کندزر و رافع سعال مزمن و خراج بلغمی و جهت رفع رطوبت جراحات و با مرهم ها جهت رویانیدن گوشت مؤثر است و صمغ بری آنقوی تر و مد بول و حمل آن جهت رفع احتباس حیض و ضمادش با سرکه جهت جرب متقرح و سنون آن جهت تسکین درد دندان کرم زده مفید است و چون زیتون را در آبی که آهک طبخ داده باشند بخسانند در روز تلخی آن رفع می شود و بخور دانه زیتون قاطع ربو و سعال است.

زیت: بفارسی روغن زیتون گویند آنچه از زیتون رسیده گند زیت عذب نامند و غیر مغشوس آن سریع الانتشار بر سطح بدن می باشد و اجزای آن از یکدیگر منقطع نمی گردد و بخلاف مغشوس و این نوع در دوم گرم و یا یبوست و قبض است و قول برطوبت آن اصی ندارد و مغسول آن که با آب گرم بسایر بر هم زده صاف کنند بی لذغ و الطف است و چهارده مثقال آن با یک رطل آب گرم و ماء الشعیر مسهل قوی و جهت درد اعصاب و عرق النساء و با شراب و آب گرم جهت مغص و اخراج کرم شکم و قی کردن با آن جهت رفع سیئه ادویه و حقه آن جهت قولنج ورمی و سدی و درد مفال و عرق النساء و درد کمر را غیر عتیق و مجلل و ملین طبع و بشره و مصلح ادویه و مضعف قوه آن و مانع جمود اعضاء و رافع ضرر رما و اکتحالش مقوی بصر و جهت رفع بیاض رقیق و جرب و سلاق نافع و جهت نزول آب قائم مقام قدم و طلا کردن گرم آن

مسکن الم گزیدن عقرب و چون روغن تازه زیتون را بجوشانند تا بنصف برسد بدل عتیق می شود و قدر شربتش تا هفت مثقال است.

زیت الانفال: روغن زیتون نارسیده اس تو آن معتدل و قابض است و گویند در آخر اول سرد و در اول خشک است مسمن بدن و مدر و مفتت حصاه و موافق معده و مقوی لثه و دندان و مانع ادار عرق و صاف کننده اخلاط و مفتح سدد و قاطع عفونت و مقوی اعضاء و مغسول آن موافق درد اعصاب و مواد حاره نیکو کننده رنگ رخسار است و روغن زیتون بری قائم مقام روغن گل سرخ و رادع و مبرد و مانع عرق و حافظ سیاهی موی و اوتشار آن و مقوی دندان و متحرک و مانع سیلان رطوبات لاه و قاطع خون لثه است و جمعی مطلق روغن زیتون را در افعال مذکوره نافع می دانند و مخصوص نوعی دون نوعی ندانسته اند و هر چند کهنه تر شود قویتر می گردد و آنچه از هفت سال بگذرد بهتر از روغن بلسان یافته اند و بعضی قائلند که تا چهار هزار سال میماند و گویند چون بیست و دو درهم آنرا با مثل آن عسل و ثلث آن کند و روغن شونیز بالمناصفه در حکام سه روز بنوشند و آب سرد در آن روزا بخورند از جمیع دردهای بارده و خدر و فالج و امثال آن نجات یابند و پیران صدساله را هیجان شهوت شود و مجرب دانسته اند روغنی که از زیتون متعفن گیرند مولد خلط فاسد و بسیار مبخر و مولد حکه و مصلحش شربت بنفشه است و چون روغن زیتون را با مثل آن آب بجوشانند تا آب بسوزد و تجدید آب بدستور اول نمایند تا شصت بار و بعد از آنکه آب سوخته باشد چندان بجوشانند که بنصف رسد بمراتب

بهتر از روغن بلسان و در آن آثار و اسرار عجیبه است.

زیتار: ثفل روغن زیتون است که آنرا در ظرف مس بحد غلظت بجوشانند و بعد از آن می فشارند در دوم گرم و در افال قوی تر از حصص و ضمادش جهت درد مفاصل و عرق النساء و نفرس و استسقا و التیام زخمهای یابد لاغر و با شراب و ماء العسل جهت درد دندان و با نقیع تر مس جه تجرب دواب نافع و هر چند کهنه شود در افعال قویتر و در ابدان مرطوبیت مولد قروح است.

ص: ۱۶۹

فوم، بصل (سیر و پیاز)

اشاره

محصولات پیازی عبارتند از: سیر پیاز موسیر تره فرنگی پیاز کوهی (اسقوردیون) سیبل (پیاز ولش).

تمام نامبردگان در پائیز و زمستان کشت شده در بهار و اوائل تابستان درو می شوند، سیر و پیاز از این فامیل زیاد مصرف می شوند و بقیه در باغها کشت می شود، تمام آنها به نوع آلیوم از فامیل لیلیاسر متعلقند.

سیر تکمیلی: اول انتهای خمیده جنین شروع برشد کرده بزودی ریهش ابتدائی ظاهر شده اگر خاک سست نباشد باله ای بشکل گره بسته با انتهایش که هنوز داخل آندوسپرو و غشاء تخمک است و در خاک سست اندوسپرم و غشاء تخمک از خاک خارج می شود و در خاکهای خیلی سنگین زیر خاک ممکن است بمانند و بعد بتدریج مراحل از خاک خارج می شود.

برگ و ساقه و ریشه: برگها از صفحه کوتاه مخروطی که در قاعده پیاز است ظاهر می شود. برگها دارای رگبرگهای موازی و خارجی کهنه تر و غلافهای برجسته اشان تمام برگهای

داخلی را احاطه کرده است ساقه توخالی از کنار آن غلاف بالا می آید. برگهای گیاه پس از ضخیم شدن فلسهای پیازی را تشکیل م دهند. ریشه ها زیاد و کوچک و انشعابی هستند و خروج آنها تا زمانی که گیاه در حال رویش است ادامه دارد.

گل: کامل بوده و در انتهای ساقه های بلندی که معمولاً ارتفاعشان به ۵۰ سانتی تا یک متر می رسد ظاهر می گردد. تعداد گلها متفاوت بوده و شکوفه ها از ۵۰ تا ۲۰۰۰ تغییر می نمایند، برای باز شدن گلها یک هفته تا پانزده روز وقت لازم است و ممکن است در مدت یک ماه گیاه پر از گل شود.

گرده افشانی: تمام بوسيله حشرات است که از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر انجام می گیرد و فاصله عمل شرآت در این موارد تا دو کیلومتر می رسد.

میوه و دانه: میوه پیاز یک کپسول سه برچه ای است که هر برچه دو تخمک سیاهرنگ تولید می نماید.

کشت و زرع: وضعیت جغرافیایی و نوع پیاز و روش کشت در تهیه محول بهتر موثر است. موقعی خوب رشد می کند که در خاکهای مختلف کشت شوند. با رطوبت کافی و کود خوب و حارت کافی و خفک ماسه روئیده و روی خاکهای آهکی تیره و زمین های رس آغشته به لجن تقویت می شود زمینهاییکه پس از باران سخت می شود بارید برای کشت پیاز اصلاح گردد. خاک نرمی که نگهدارنده رطوبت باشد با ریشه افشان پیاز سازگار می باشد.

زمین های تازه برای کشت مناسب نبوده لاقلا باید دو سال قبل از کشت پیاز گیاهان دیگری در زمین منظور کشت شده باشد

و بهتر است غله و حبوبات و سبزیجات بوده باشد. زمین را در پائیز شخم می زنند و در بهار تکرار شخم می نمایند و اگر زمین پس از ریزش باران سخت شود نشانی از کمی مواد آلی زمین است که باید به آن کود حیوانی یا زراعتی داد و عمل معمولاً در پائیز است (خاک اگر قبل از پایان پائیز در آن غله شیرین بجای غله صحرایی کشت شود یا در خاکهاییکه اسید سیتریک فراوان دارد شبدر شیرین بکارند خاک خوبی خواهد شد و با کشت شبدر در زمین اسید سیتریکی یا مواد آلی برای زمین تهیه م گردد. برنج و گندم و ماش به تنهایی یا با هم نیز زمین را مساعد خواهد ساخت) بکار بردن کود بلافاصله پس از زیر و رو کردن گیاهان غیر از حبوبات لازم بوده و اگر این عمل انجام نشود باعث پوسیدگی پیاز خواهد شد. خلاصه آنکه خاکهای سطحی زمین محصول خوبی نمی دهند مگر آنکه به آنها رسیدگی شود بویژه از لحاظ کود دادن. کود سبز یعنی زیر خاک کردن سبزیجات و هرزه های مزرعه برای پیاز خوب نیست. سطح خاک هر چه بیشتر زیر و رو و شخم زده شود بهتر است و هر اندازه یکنواخت و صاف گردد رطوبت را بهتر نگه میدارد. زمینی که در بهار شخم می شود باید کاملاً خشک باشد. هر گونه خس و خاشاک باید از زمین دور شود، در بعضی نقاط شکافهائی بفواصل درست می نمایند و ریک ریخته و سپس کود می دهند (کود اگر مرطوب بود باید با شخم سنگین و زن کار کرد تا ریشه افشان وس طحی بهتر و بیشتر تغذیه کند) بهترین کود برای زمین کود حیوانی است که ۲۰ تن برای هر جریب کافی است (کود حیوانی برای زمین نرم لازمتر است) و اگر در زمین سولفات مس (سنگ آبی)

باندازه کافی نباشد کود به تنهایی سبب خوبی محصول نخواهد شد و ۲۰۰-۳۰۰ پوند ماده مذکور برای هر جریب زمین لازم است که باید هر سال ۲۵ پوند بزمین رساند تا مجموع آن به ۲۰۰-۳۰۰ پوند برسد و بعد چند سال از استعمال آن خودداری کرد زیرا زیادتى آن هم به محصول صدمه می زند (سولفات مس بنام برف برای زمین هائی که کود تازه داده شده بهتر است) هر چه کود اسیدیتته بیتشرى داشته باشد برای پیاز بهتر است. هر گاه منگانز زمین زیاد باشد محصول بهتری بدست می آید. وجود آهک برای زمین هائیکه PH کمتر از شش دارند خوب است و زمینی که PH مساوی ۴/۶ دارد با کود تازه بهترین محصول را می دهد پیاز پس از کاشتن گیاه دیگر بعلت اینکه مواد غذائی زمین گرفته شده خوب نیست.

انبار کردن پیازها: اگر پیازها تقسیمی بندی شده انبار شوند کمتر ضایعه می بینند. پیازهای نارس که گردن قطور دارند بایستی فوری فروخته شوند. هوا و رطوبت و حرارت انبار باید مناسب و تا آخر یکنواخت باشد پیازهای دیررس زودتر جوانه زده و دیرتر فاسد می شوند. جوانه زدن بیشتر به حارت مربوط است نه برطوبت. درجه حرارت انبار را باید پائین نگهداشت تهویه انبار بهتر است با گذاشتن نقاط هواگیر در فواصل صفوف پیاز درست رکد، ۴۵-۵۰ درجه فارنهایت بهترین درجه حرارت انبار است و اگر پیاز برای تغذیه نگهداری می شود ۱۵-۵۰ وعده ای ۳۲ درجه حرارت و ۶۴ درصد رطوبت را بهتر می دانند. حرارت زیاد شود جوانه زدن شدید شده و رطوبت زیاد شود ریشه زدن بیشتر

میگردد اما اگر هر دو زیاد شود هر دو عم کمتر خواهد شد. انبار باید کیم بالاتر از سطح زمین باشد و دریچه ها و منافذ در هوای ابریوبارانی کاملاً مسدود گردد. در انبارهای مرطوب با گذاشتن مقداری کلرور کلسیم رطوبت کم می شود. محصولات پیازی را معمولاً از اواخر فروردین تا اوائل مرداد انبار می کنند و بتدریج می فروشند.

فساد پیاز

بیماری پیاز یا از مزارع است که ناچیزند یا بیماری انباری هستند که فوق العاده مهمند. بیماریهاز زمرعه: زنگ سیاه SmidJe که بوسیله قارچ یوروسپتس پولا *yorosestsspoia* ایجاد می شود در نقاط گرم کمتر بوجود می آید و سیر بندرت مبتلا می شود و با محلولو یک لیتر فرم الدئید خالص در ۱۶۰ لیتر آب برای هزار متر مربع یک لیتر مصرف می نمایند (اخیرا انواعی در بازار برای فروش آماده است). بیماری پوریل لاج *purpleplach* که بوسیله میکروس پولیوم پلی *Microspoliume*: ضایعه سفید رنگی که خال ارغوانی در وسط دارد ۳-۴ هفته اطراف ساقه و برگ را گرفته سبب نابودی گیاه می شود.

بیماری داونی میلدو *Dawnymildow* در نقاطی که روزها گرم و شبها سرد و هوا مرطوب است بصورت کرکها در سطح خارجی برگها ظاهر شده و پس از آن زرد رنگ شده گیاه میمیرد بیماری لیمولد *Lifmolde* مخصوص گیاهان آسیب دیده

است یعنی ابتدا قارچ دیگری بگیاه حمله کرده باشد.

بیماری پن کروت **Pinkroot** که رخسارت سنگین وارد میسازد و با دادن کود خوب کمتر پیش می آید.

بیماریهای داخل انبار: نکروت که بیشتر به پیازهای سفید حمله می کند و اگر گردن پیاز زخم باشد و بدون فلس و صلاح زودتر ایجاد می گردد و در همان ناحیه پیاز نرم شده فاسد می شود و خسارت ۵۰ درصد انبارها شاید از این قارچ بنام بوتریتیس **Botritise** باشد و با رعایت آنچه درباره انتخاب انبار گفته شد جبران می شود.

بیماری اسمج **SmidgJ**: بوسیله قارچی است بنام کلئوتریکوم که در فلسهای خارجی پیاز بشکل لکه های سیاه ظاهر می شود و گاهی بصورت دوائر سیاه و ممکن است بتدریج پیاز را چروکیده کند و بر پیازهائی که باران ریخته و انبار شده زودتر ظاهر می شود و بیماریهای دیگر: زنگ پیاز، بیماریهای فیزیولوژیکی پیاز و ... حشرات مزاحم پیاز: دوتاست: تریپس ماگت. تریپ که زرد و قهوه ای و شبیه شپش و باندازه یکمیلیمتر است. ابتدا لکه های سفیدی روی نوک برگها ایجاد کرده قسمی از سطح پیاز را خروده تخم م ریزد ۵-۶ نسل پی در پی. باران آنها را از بین میبرد و آب پاشی با فشار نیز مفید است و پیاز سویت اسپانیش نسبت به آنها مقاوم است ۴۳ پونیت سولفات نیکوتین برای هر ۴۰ جریب زمین در ۲۵۰ لیتر آب و چهار پوند صابون با فشار پاشیده شود مفید است (اخیرا روشهای تازه است).

ماگت: لارو حشره کوچکی شبیه پشه معمولی است که ماده

آنها در شکافهای قاعده پیاز تخم های سفید و درازی می گذارند که با چشم و دقت دیده می شود تخمها ایجاد ماگت کرده در پیاز شکافها و فساد ایجاد می نمایند و با سوبلیمه یا سموم جدید میتوان با آنها مبارزه کرد.

پیاز

(۱)

در حال حاضر پیاز بحالت خود رو و غیر اهلی یافت نمی شود اما چند نوع وحشی آن بحالت بومی در آمریکا می روید این گیاه در نقاط مختلف جهان (آسیا اروپا و امریکا) میروید. موطن اصلی آنرا آسیای مرکزی (ایران افغانستان سیبری غربی) می دانند و آثار آن د نقاط مذکور یافت شده است. پیاز بوسیله آشوریهها چندین هزار سال قبل از تاریخ ما شناخته شده و بعد در زمان سلسله های اولیه مصر به آن کشور وارد شده است. در زمان هردوت (۵۰۰ سال قبل از میلاد) در روی بلندترین اهرام مصر نوشته ای بوده بدین ترتیب که یک هزار و ششصد نقره تالئس (Tael) که حدود ۵/۷ میلیون فرانک ۱۹۲۷ می باشد برای پیاز و پیازچه فقط جهت غذای عمده جاتی که این اهرام را ساخته اند خرج شده و نوعی از پیاز که عالی بوده پرستش می شده است. نقاشی های زیادی از پیاز در قبرهای مصریهها دیده و حتی یک عدد پیاز در دست یک مومیائی شده مشاهده گردیده. یونانیها پیاز را در زمان هومر میشناختند همچنین این نبات نزد رومی ها هم خیلی معمول

بوده و آنان تصور می کرده اند که خوردنش باعث قدرت و شجاعت سرباز می شده است. پیاز یک از خوراکیهای ضد میکروب بوده و در هضم غذا بهبوض مواد نشاسته ای اثر نیکوئی دارد بشرطآنکه خام خورده شود. دربرن پایتخت سویس هرسال یک هفته برای پیاز جشن می گیرند همینکه کامیونهای پیاز رسید، خریده مدتی اساس غذا قرار می دهند و بدر و پنجره ها می آویزند و زنها بکلاه برای زینت می آویزند. پیاز در طب قدیم ایرانی منزلتی داشته ابن سینا در قانون آنرا داروی مؤثر بیماری کلیه دانسته و اثر مدر و ضد بیماری قند برایش قائل بوده است. پزشکان قدیم یونان و روم آنرا در سلامت و طول عمر مؤثر دانسته و بهداشت خوب بلغاری ها را برخی بعلت خوردن پیاز زیاد میدانند.

انواع پیاز

مهمترین آنها عبارتند از:

پیاز سفید زودرس که دارای یک بولب کوچک گرد و سفید است و دو ماه پس از کشت بهاره برداشت میشود و زودرس ترین انواع پیاز است.

پیاز سفید خیلی زودرس که دارای بولب کوچک کمی پهن با طعم شیرین است و در فروردین کاشته در خرداد برداشت می گردد بولب آن خیلی بد قابل محافظت است.

پیاز زرد دارای بولب بزرگ خیلی فرو رفته برنگ زرد مایل بقرمز است باندازه کافی زودرس بوده و محصول آن نسبتا زیاد و محافظت آن نسبتا سهل است این نوعی است که بیش از همه

برای مصرف زمستانی کشت می شود.

پیاز قرمز گلی دارای بولب کوچک خیلی فرو رفته برنگ گلی می باشد نیم زودرس است و خیلی بسهولت حفظ می شود، پیاز قرمز کمرنگ معمولی: دارای بولب متوسط فرو رفته برنگ گلی مسی است، نیم زودرس و خیلی مقاوم و از بهترین انواع پیاز است، برای کشت بهاره مطلوب و نسبتا خوب و قابل محافظت است.

پیاز قرمز سیر: دارای بولب متوسط خیلی پهن برنگ قرمز سیر مایل به بنفش میباشد پیاز همه فصلی و مقاوم بوده محافظت آن آسان است.

رسیدن پیاز

زمانی که پیاز باندازه کافی می رسد برگهای بالای بولب بلافاصله ضعیف می شود و قسمت علیای برگها با وجود اینکه هنوز سبز هستند بطرف پائین برمیگردند چنانچه در موقعیکه هنوز قسمت بالای پیاز راست ایستاده باشد و برگها از نوک بطرف قاعده متدرجا خشک شوند گردن پیاز بسته نخواهد بود و بهمین جهت پیاز برای نگهداری در انبار خوب نیست، پیازهای نرسیده دارای گردن کلفت می باشند بعضی مواد زمینی مخصوصا نیتراها بنظر می رسد رسیدن پیاز را بتعویق اندازد. لذا برخی سمتی از ریشه را قطع می کنند تا کمتر تغذیه کند.

پیازی که رسیده باشد سخت بوده و دارای شکل و رنگ مخصوص آن نوع پیاز است.

علامت پیاز رسیده اینست که قسمت بالا بلافاصله بعد از بولب ضعیف شده میخوابد در حالیکه هنوز برگهای پیاز سبز هستند همینطور وقتیکه یک بولب مرحله رسیدنش تمام شد ریشه های آن مرده دیگر در زمین محکم نیستند، در گردن پیاز یک نرمش تدریج بوجود می آید و مواد جامد قابل حل از برگها به بولب منتقل می شوند.

بهترین موقع درآوردن پیاز زمانی است که حدود ۷۵٪ قسمت های علیای پیاز بطرف پائین خم شده باشد اگر پیاز رسیده مدتی در زمین بماند دو مرتبه شروع برشد می کند بخصوص اگر باران ببارد و در این صورت خاصیت انبار کردنش از بین می رود.

اولین سرمای ملایم بیپاز صدمه نمی زند ولی سرمای زیاد باعث خسارت می شود.

برای کردن قسمت های بالای پیاز باید با فاصله از بولب بریده شود و اگر با دست پیچانده و کنده شد بهتر است زیرا قشرهای بالا بهم می چبد و جلو نفوذ عوامل چندی گرفته میشود.

پیاز را با برگهای سبز و راست ایستاده پیاز را با برگهای سبز و افتاده پاز را با برگهای پائین افتاده و خشمک شده میتوان درو کرد که در صورت اول بیشتر و دوم متوسط و سوم کمتر از همه پیاز جمع شدن فیزیولوژی (کوچک شدن) دارد و گندیدگی و مجموع اتلاف نیز در صورت سوم کمتر از دو تای دیگر مخصوصا نوع اول است.

در پیازهائی که بالای آنها راست است و سبزاند و درو شده هر چه طول سرزنی کمتر باشد برای انبار بهتر است و اگر بالای آنها خشک شده باشد طول سرزنی تفاوت نمی کند و هر چه طول سرزنی

کمتر باشد کمتر اتلاف و گندیدگی خواهیم داشت.

پیازها باید برای انبار کردن خوب ریشه کنی شوند تا زمانی که پیاز نزدیک برسیدن می شود بطور دائم مقدار سولفورهای آن فراوان می شود و حداکثر آن موقعی است که قسمت علیای پیاز شروع بافتادن کند و اگر مدتی دراز پیاز را در مرعه بگذارند متدرجا سولفور فرار آن کم می شود.

تندی پیاز نسبت معکوس بادرصد رسوبت دارد و لذا تندترین پیاز دارای کمترین درصد رطوبت است تندی پیاز با درجه حرارت متوسط در موقع روئیدن و تنزل رطوبت خاک و مدتی که در انبار میماند زیاد می شود.

ترکیب شیمیائی پیاز

در پیاز وجود ترکیبات گوگردی، ویتامین های مختلف واد کانی ختلف ویکسانسولین گیاهی بنام گلوکوکنین، قند غیر قابل تبلور (۱۰-۱۱ درصد) ساکارز گاهی مالتوز سیترات و فسفات و حتی استات دوشو، صمغ، املاح سدیم، پتاسیم، اینولین و در برگ گیاه مقداری قند و آنزیم های مختلف محقق شده است:

درصد عناصر متشکله پیاز:

آب***۷۰-۸۰ درصد***مواد چربی***۱۰/۰ درصد

قند***۲-۶ درصد***مواد غیر ازت دار***۸-۲۰ درصد

مواد ازت دار***۱-۲ درصد***روغن انسانس***۰/۱۶ درصد

خاکستر***۵/۰-۸/۰ درصد

و اگر رطوبت پیاز منظور نشود:

خاکستر**۵۶/۴**ازت**۹۸/۱

فورفورال**۴۰/۱**قندهای محول**۲۳/۶۴

قندهای قابل احیا**۳۴/۱۱**ترکیبات پتیک**۴۵/۴

قندهای غیر قابل احیا**۸۹/۵۲**همی سلولز**۸۸/۱

قسمت اعظم قند غیر قابل احیاء پیاز بشکل سوکروز است و این قسمت وقتی هیدرولیز شود (با قند قابل احیا با یکدیگر) ممکن است یک مخلوطی تشکیل بدهد که مقدار آن ۶۰ درصد مواد خشک پیاز را تشکیل می دهد، تقریباً تمام آنها ممکن است فرمانته شوند و ۳۲ آن تبدیل فروکتوز D گردد).

بو و طعم پیاز

بو و طعم پیاز مربوط به روغن فرار دی سولفیت الیل و پروپیل است که بعلت تقطیر در حرارت معمولی تجزیه می شود.

و بعلت فرار بودنش است که طعم پیازهای پخته لمایم تر است و در اغلب اوقات پیازهای سفید ملایمتر از پیازهای زرد و قرمز می باشند.

کوپر در ۱۹۱۰ در روغن تازه پیازها مقداری اسید دتیو سینامیک و مقدرای آلی تیوسیانات پیدا کرد یک دی سولفیتی از پیاز جدا که دارای بوی غیر مشخص پیازی ولی نامطبوع است و مقداری پلی سولفورها نیز در روغن مذکور وجود دارد.

در ۱۹۴۷ در یک کیلو پیاز ۵۲ میلی گرم پروپیون الدئید بوسیله کوهمن جدا شد که بنظر می رسد تیوالدئید پیاز است که ماده اشک آور بوده و بغلظت صد میلی گرم در یک کیلو پیاز وجود دارد.

پیازهائی که در زمین های خارزار روئیده دو مرتبه تندتر از پیازهای زمین های شنی است.

ویتامین های پیاز

پیاز سرشار از ویتامین ث است مقدارش در پیاز تازه و خام ۱۷-۴۰ درصد میلی گرم در گرم و در پیازهای کوچک ۳۲-۱۴۱ می باشد. برگهای مرکزی بولب پیازهای ویتامین ث بیشتری دارند.

۸۰-۴۱ درصد ویتامین ث پیاز در انبار و ۱۰-۶۵ درصدش با پختن از بین می رود.

در پیاز اندکی نیاسین و تیامین وجود دارد (۱۲۵ میلی گرم تیامین در پانصد گرم پیاز)

ریوفلاوین در پیاز زیاد است و خوردن پیاز با برنج که سفید شده و پوست کنده اند و عاری از ویتامین ب می باشد بسیار لازم می باشد (مقدار آن ۱۲۵ میلی گرم در پانصد گرم پیاز).

مواد معدنی پیاز

پیاز دارای گوگرد، آهن، آهک، فسفر، پتاسیم، سدیم، ید و سلنیوم می باشد.

پیاز بعلت فسفوری که دارد کار فکری را آسان می سازد و برای متفکرین مفید است.

چون گوگرد دارد ضد عفونی خوبی برای خون جاری تنفس آسم ورم گلو برنشست گریپ می باشد.

گوگرد پیاز سبب می شود کلیه ها در اثر مواد مضر که از

خون دفع می شود متورم نشده و کاملاً سالم بمانند. با پیاز سلسله اعصاب تجدید قوا می نماید و پوست بدن نیز سالم شده سموم را از خود دفع می نماید.

پیاز با داشتن ید ضد اسکوربوت بوده و امراض پسیستم لنفاوی مانند ورم غده، آبسه های شدید، جوشهای زیر پوست و غیره را درمان کرده بهبود می بخشد.

پیاز سرشار از سلیس بمقدار زیاد در بدن موجود و برای تشکیل و نگهداری استخوانها و شرائین لازم است. برای راشیتیسمی ها که کلسیم تجویز می نمایند چون باید آهک به سیلیکات دوشو مبدل شود تا استخوانها محکم گردد و شرائین نرم و ارتجاعی شود پیاز خوردن لازم است چون هم سلیس دارد و هم کلسیم.

آنتی بیوتیک در پیاز

در ۱۹۱۷ وجود نوعی آنتی بیوتیک در پیاز تشخیص دادند که در ابتدا الی سین نامیده شد.

در پیاز ماده ضد عفونی کننده ای که به تجربه ثابت شده سم گوشت های مانده را که ایجاد اسهال می نماید کم می کند و روی این اصل کسانیکه خارج از منزل غذا می خورند پیاز را فراموش نکنند.

پیاز دارای هرمون و دیاستازی است که غده اشک و آمیزشی و گواردشی راتقویت می کند و این مواد در اثر حرارت از بین می روند (پیاز پخته اثری در قوه باه و هاضمه ندارد و اشک آور هم نیست)

موارد استعمال پیاز و دانستنیهای از آن

پیاز ضد اسکوربیت و ضد بیماری قند است (گلوکوکنین آنخاصیت کم کننده قند و طول مدت اثرش بیشتر از انسولین می باشد).

مدراست و در استسقاء و تشمع کبدی بسیار خوب است. در حبس البول سنگ کلیه و مثانه ورم ساقها ورم مثانه و پرستات رماتیسسم مفصلی مفید می باشد (نوشته شده بیماری که استسقاء داشت با خوردن روزی نیم کیلو پیاز شفا یافت)

در آلومینوری سرطان کبدی ورم پرده برونی دل و ذات الجنب مفید است. عربها پیاز را خرد کرده در سرکه قرار داده و آنها را برای از بین بردن لکه های قرمز روی پوست میمالند و در صحرا برای رفع عطش یک پیاز می مکند و موادی از پیاز برای تویقوای جنسی جدا می کردند (مقوی در زن و مرد).

پیاز مجاری تنفسی را ضد عفونی کرده از آن نوشابه ای برای درمان گریپ می سازند. پیاز خود کمی دیرهضم است ولی بر روی مخاط و غده های شکم عمل مناسب و مفیدی را انجام می دهد و لذا باید گفت برای درمان کلیه باید پاز خام خورد و جهت درمان معده و روده پیاز پخته.

پیاز دارای دیاستازی است که برای هضم نشاسته ایها کمک می کند.

پیاز نیم پخته را برای سوختگی ها و نواسیر و بواسیر بکار می برند.

برای شکم روش و اسهال رفع خستگی و بی اشتهائی مورد

استعمال دارد و در بی خوابی و ناراحتی اعصاب مفید است و قبل از شام جوشانده پیاز خورده شود رفع بی خوابی میکند.

جوشانده پیاز برای رفع چین و چروم صورت خوب است.

اگر پیاز را دو قسمت کرده و جلو بینی ببرند و نفس عمیق بکشند حمله سلسله اعصاب متوقف می شود.

اگر پیاز را روی شقیقه ها بگذاند احتقان خون برطرف می شود اگر روی محل گزیدگی پشه بگذارند تحریک خارش را آرام می کند. وی محل زخم چنگا گربه بگذارند التیام می پذیرد اگر آنرا له کرده نمک بزنند و روی سوختگی بگذارند درد را آرام میکند و طاولی وجود نمی آید. آتش لکه های قرمز را برطرف می کند (با کمپرس کردن) ورم سرمازدگی و ترک پوست و خستگی و خراش پوست را معالجه می کند. برای رفع زگیل خوب است.

پیاز بریده شده را که مدتیدر برابر هوا قرار داده باشند چیز خطرناکی می شود. (بهتر است سعی بفرمائید پیاز را درست بسفره آورده بعد قطعه کنید) برخی گویند علتش این است که پیاز میکروبهای زیادی را جذب کرده است.

برای رفع بوی پیاز قبلاً گفته شد و برای دستی که از پیاز بو گرفته باید بدست نمک مالیدو با آب نیم گرم شست. پیاز را اگر زیر آب سرد برده پوست بکنند اشک آور نیست.

اشک آوری پیاز در بسیاری موارد سبب برطرف شدن میگرن و زکام تازه شروع شده می گردد.

برای بانوان باردار خوردن پیاز بسیار خوب است.

پیاز در کوه گرفتگی و تهوع و استفراغهای مسافرتی مصرف می شود.

پیاز سرخ کرده مزه مطبوعی دارد ولی برای سلامتی خوب نیست.

اگر با آب پیاز روی کاغذ نوشته شود پیدا نیست ولی اگر آنرا روی آتش بگردانند خوانا می شود.

پیاز خاصیت ضدسمی دارد.

کاغذهاییکه خوب روی صفحات آهن سفید نمی چسبند با آب پیاز خوب می چسبند.

زنگهای ظروف نیکلی و مسی با پیاز و لکه های مرکب و کلاه های حصیری با پوره پیاز پاک می شود.

به کیف های ورنی پیاز بمالند براق میشود و ۱۲ روز به چوب مورد حمله حشرات پیاز بمالند آنها را از بین می برد پیاز به بوقلمون و مرغ خانگی داده شود سالم خواهند شد.

ضماد پیماز مرهم خوبی برای عفونت های شاربینی است.

پیاز قاعدگی را به راه انداخته و سده را باز می کند.

پیاز را از قدیم می شناختند دیوسکورید به مدر بودن پیاز و پخته و پلین آب پیاز را بهترین دارو برای استسقاء می دانست.

بعضی عقیده دارند کسی که روزانه یک عدد پیاز را حداکثر پنج دقیقه در دهان بجود هیچ میکروبی دردهانش زنده نخواهد ماند و جالب اینکه بخاز پیاز نیز میکرب کش می باشد و جراحات را ضد عفونی کرده میکروبهای چشم را نابود می کند.

دکتر معروف شوری «توکین» می گوید از لحاظ میکرب

کشی پیاز اولاست و سیر در درجه دوم و سپس تربچه سیاه و فلفل قرمز و بالاخره شرح پژوهشهای خود را در باره ۱۵۰ نوع سبزی و نباتات داده اظهار می دارد پیاز خاصیت میکرب کشی اش درجه اول بود بطوری که میکربهای تیفوئید و انواع باکتریهای یک سلولی را نابود می نماید.

ادوارد کومن متخصص امور شیمیائی نیوجرسی امریکا و بسیاری از مهندسين کشاورزی عقیده دارند کاشتن پای زدر مزرعه سبب ضد عفونی شدن محصولات دیگر گردیده و آنها را از بسیاری آفات مصون می دارد.

دو تن از استادان دانشگاه تومسک شوری (ا - س فیلا-توا و تورویزوف) برای جوش خوردن و ضد عفونی نمودن جراحات پیشنهاد کرده اند: سه دانه پیاز را در هاون کوبیده و بعد آنها را در روی جراحات بسته اند و برای خاصیت التیام پذیری و تسکین درد پیاز در جراحات اثرات خارق العاده ذکر نموده اند و آن را برای علاج ۲۸ نوع بیماری مؤثر دانسته آرزو نموده اند به زودی دنیای پزشکی موفق به تفکیک کلی عناصر پیاز گردد.

امروز وجود پیاز را بر سر سفره به عنوان وجود پزشک بر سفره دانسته اند.

پیاز خام را و روقه ورقه کنید و روی پیشانیگذارید درد سر تخفیف می یابد. آب تازه پیاز خام برای غرغره کردن و صدای گوش مؤثر است و دردهائی که از گزیدن حشرات رویداده ساکن می شود.

تا به حال چندین مرتبه درباره اهمیت ویتامین ث مطالبی

نوشته ام اینک از محقق مشهور امور تغذیه ای آلمان پرفسور کراوت (از شهر دورتموند) نقل شود که گفت: خطر کمبود ویتامین ث که از مواد حیاتی بدن انسان می باشد بیشتر در خوراکیهایی که در اماکن و رستورانهای عمومی تهیه می شوند انسان را تهدید می نماید و چند پزشک دیگر نیز نشان دادند که خوراکیهای تهیه شده در استراحتگاه های عمومی کمتر از میزان لازم ویتامین مذکور را دارند (۴۸-۶۸ میلی گرم در روز و حال آن که باید در روز ۷۵ میلی گرم بوده باشد) و سرانجام نتیجه گرفته اند: هر چند نهایت سعی در غذاها بشود باز باید مقداری ویتامین ث از راه سبزیجات و سلولهای تازه به بدن رساند که با توجه به فراوانی ویتامین مذکور در پیاز و اینکه امام دستور میدهد به هر شهر وارد شدید مقداری پیاز بخورید قضیه حل شده است زیرا هر چند انسان از اغذیه مانده محل که ویتامین ث کمتری دارد بخورد جبراننش را پیاز خواهد نمود. (در برگ بعد شرح خواهم داد).

خوردن پیاز بای کسانی که از لحاظ گوارش ضعیفند یعنی در سوء هاضمه ایها ممنوع است مگر آن که آن را پخته بخورند پیاز وسیله ای برای هواشناسان بوده می گفتند هر قدر پوست روی پیاز کلفت تر و زیادتر باشد زمستانی که در پیش است سرد و سخت تر خواهد بود.

دارو و شیاف هائی که پیاز در آن باشد برای ورم پرستات مفید است.

پیاز پخته ملین و ضمادش رافع درد گوش است و پیاز سرخ شده در روغن ثقیل و پخته شده در ظرفی بدون سرخ شدن
ضمادی

که اگر بر شکم تبادار بگذارند ضد تب و چنانچه با نمک دریا مخلوط بر سوختگی بگذارند نافع می باشد گفته شد که آب پیاز را با پنبه آغشته در گوشه‌ی که صدا دارد بنمایند صدایش تمام می شود و اگر بدون پنبه در گوش بچکانند درد دندان طرفی که گوش مذکور میباشد ساکت می شود.

احساس خستگی - ترش از گریپ با خوردن پیاز و ترکهای دست با آب آن مالیدن و فولنج های کبدی با مخلوط پیاز و عسل و بواسیر را با پخته پیاز و پیه خوک استعمال کردن و ورم و آماس پوست بدن با جوشانده پیاز در شیر (دو پیاز و یک لیتر) که بعد ۲۴ ساعت مانده و صاف شده (روزانه ۳ استکان) و درد ناخن را چند مرتبه وسط پیاز داغ شده فروبردن و نیش زنبور را ۱۲ دقیقه آب آن به محل نیش نهادن مؤثر است.

اخیرا معلوم گردیده که پیاز خام، پخته سرخ کرده از تشکیل لخته های خون در عروق و از بروز سکتة مغزی و قلبی جلوگیری می نماید.

آدم سالم دارای دستگاه حفاظتی ضد انعقادی است که اجازه نمی دهد خون در رگ ها منعقد و باعث سکتة و مرگ گردد و چون بنا به جهاتی دستگاه مذکور نتواند کارش را انجام دهد یکی از اجزاء خون به ماده ای (فیبرین) مبدل و تار و پود اولیه را برای لخته شدن خون درست می نماید و در نتیجه شریانی و بیشتر شرایین اکلیلی مسدود و حمله قلبی ظاهر یا در دست و پا موجب پیدایش ترومبوفلیت می گردد که در هر حال درمان سختی و از جمله جراحی داشتند و کمتر موفقیت قطعی نصیب می شد.

در ۱۹۶۶ کسی بدکتر منون گفت اگر خون در پای اسبی ببندد و لخته شود با پیاز معالجه اش می نمایند و وی با آزمایشهای زیر دست زد.

به ۲۲ نفر که ۱۹ تا ۷۸ ساله بودند شب خوراکی نداد و صبح خونشان را گرفت و بعد غذائی چرب بعلت اینکه چربی فعالیت فیبرینی را کم می کند) به آنان داد قبلاً به ۷ نفر در روزاول شصت گرم پیاز سرخ کرده داده بود و روز دوم پیاز نداد ولی بهفت نفر دیگر بعد از صبحانه چرب مذکور پیاز سرخ کرده داد و عین این جریان را برای هشت نفر بقیه اجرا کرد فقط بجای پیاز سرخ کرده پیاز پخته خوراند و هر روز ۲-۳ ساعت پس از خوردن صبحانه خونشان را آزمایش میکرد و مشاهده نمود با آنکه غذای چرب فعالیت فیبرینی را کاهش می دهد در آنان که پیاز داده می شوند نه فقط فعالیت مذکور کاهش نیافته بلکه افزایش داشته است (تقریباً یک برابر و نیم) و در نتیجه بطور قطع ثابت شد پیاز بهر صورتی (خام پخته سرخ کرده) خورده شود فعالیت فیبرینی را افزایش و دستگاه دفاعی بدن را در برابر لخته شدن خون و همچنین قدرت آنرا برای حل نمودن لخته خون تقویت می نماید و با سرخ کردن یا پختن پیاز خاصیت مذکور از بین نمی رود یعنی پیاز از بروز سکتته های قلبی و مغزی جلوگیری می نماید.

پیاز را هنگام پوست کندن زیر شیر آب بگیرید چشم اشک نمی آید و دستها را در آب نیم گرم با نمک شور شده با آمونیاک در آن ریخته بشوئید بوی پیاز تمام می شود.

پیاز برای هضم غذا خوب و ترشحات معده را افزایش می دهد.

پیاز برای تصفیه خون و کم کردن فشار خون مفید است.

در سرمازدگی آب پیاز را با نمک مخلوط نموده بموضع بمالند سودمند است.

در قدیم چند قطره سرکه بر پیاز رنده شده ریخته آب حاصل را در بینی می ریختند برای بند آوردن خون بینی.

پیاز با عسل در رفع سکسکه و گرفتگی صدا و تنگ نفس پیاز با سیب در جلوگیری اسهال پیاز خرد کرده (۳ عدد) با آب و اندکی نمک ملایم جوشانده کمی روغن زیتون و آرد ذرت بیفزایند و گرم گرم میل نمایند در شن مثانه مفید است.

پیاز مقوی لته هاست گویند برای مسلولین نافع است دکتر لاکوفسکی آنرا مبارز بیماری سرطان معرفی نموده است.

پیاز دارای مخمری است که دارای ویتامین های B می باشد و گفته اند خوردن پیاز با برنج بدین علت مفید است که در برنج سفید ماده است که ویتامین های B را از بین می برد و در پیاز ماده ای است ضد آن که نمی گذارد ویتامین های B برنج از بین برود و حتی بعضی گفته اند پیاز ضد سموم حاصله از گوشت های مانده می باشد (ضد اسهال بودن آنرا شرح دادم که باز بعلت خاصیت ضد میکروبی پیاز است) پیاز برای بچه هایی که رشدشان متوقف شده یا جهت پیرانی که به نیرو احتیاج دارند لازم است.

زمانی که پیاز برای جلوگیری از گریپ خورده می شود باید ۷-۲۱ روز خوردن آنرا بر حسب شدت بیماری ادامه داد و در این مدت از خوردن مواد بیاض البیضی حیوانی (گوشت تخم مرغ ماهی شیر پنیر) پرهیز نمود.

از پیاز ماده ای استخراج شده که برای دیفتری مؤثر می باشد.

پیاز با یدی که دارد ورم غده ها آبسه ها جوشهای صورت را برطرف می سازد.

سلیس پیاز برای استخوانسازی و نگهداری شراین مفید است.

پیاز در تصلب شراین انواعی از درد کمر رفع کرم روده موثر است.

پیازی که لای خاکستر پخته شود و با کره و روغن زیتون بخورند معالج گرفتگی صداست.

در خستگی توام با چهره زرد و پرچین و چروک میتوان پیاز درشتی را در سه فنجان آب جوشانید تا پخته شود و آنقدر بجوشد که آب آن بیک فنجان برسد و بمالند.

ارقام ترکیباتی پیازهای رسیده و تازه و پیازهای خشک را بدینطریق نیز ذکر کرده اند: (درصد بر حسب میلی گرم و رقم اول مربوط به پیاز تازه و دومی خشک می باشد): آب ۸/۸۸-۹ پروتئین ۴/۱-۱/۱۰ چربی ۲/۰-۱ گلوکید ۹-۲/۷۵ اسید مالیک ۱۷۰ اسیدسیتریک ۲۰ اسید اکسالیک ۲۳ سدیم ۱ پتاسیم ۱۳۰ کلسیم ۳۲-۱۵۸ مانیزیوم ۱۵ منگنز ۳۶۳/۰ آهن ۵/۰-۱/۳ مس ۱۳۰/۰ ففسفر ۴۴-۲۵۶ گوگرد ۶۸ کلر ۲۴ - ویتامین A ۵۰ احد بین المللی ۲۰ ویتامین B۱ ۲۳/۰-۱۰۳/۰ ویتامین B۲ ۱۵/۰-۲۰۲/۰ ویتامین C ۱۲-۳۷ ویتامین E ۲۷/۰ و هر صد گرم پیاز تازه ۴۵ کالری و خشک ۳۵۰ کالری حرارت ایجاد می نماید.

روزانه ۳-۴ سیر پیاز را پی در پی خوراندن بسگ گزیده

مؤثر دانسته اند.

آب پیاز را مخلوط با سکنجبین در سابق بمتبلیان به وبا می خوراندند.

پیاز کوهی (Chives) که در اروپا برای سالاد بکار می رود برای شراین و عروق مفید است و چینی ها برای خونریزی های داخلی و رفع سموم از آن استفاده می نمایند.

اخیرا (۱۹۱۷) ماده ای از پیاز جدا کرده اند که برای زکام مفید است که اوائل آنرا الیسین می نامیدند در پیاز برعکس سیب هر چه از سطح بد داخل آن برویم ویتامین های C و ... بیشتری داشته و قسمت وسط پیاز که سبز رنگتر می باشد سرشار از ویتامین C می باشد و در سیب برعکس در سطح بیشتر است.

محمد زکریای رازی پیاز با سرکه را گوید اشتها باز می کند و اگر کهنه باشد و مدتی پیاز در سرکه مانده باشد عطش آور نمی باشد.

بحث امروز

امروز یکشنبه ۴/۵/۱۳۴۹ با یکی از همکاران روشنفکرم سخن از سوداوی صفاوی بلغمی دموی بود ناگهان بحث باینجا رسید که در کتابهای قدیمی پزشکی آنقدر راجع به خواص پیاز یا انجیر مطالبی ذکر شده که تصور می شود همه چیز برای همه چیز خوب و هر غذایی برای بسیاری از بیماریها شفاست و کسی نمیداند کدام را برای چه بیماری انتخاب باید کرد، گفتم اتفاقا در اسلام آنچه معرفی شده حداکثر بچند خاصیت از هر خوردنی

اشاره گردیده که آنهم از همه مهمترند و اگر خاصیت مثلاً سیر یا عسل زیاد بوده و برای مثلاً هفتاد یا صد مرز نیکو بوده در اخبار همان عدد را می بینیم که آورده شده است و عجیب تر از همه آنکه بدنبال کلمه سبعین و اشاره به شفای هفتاد یا صد مرض نیکو بوده در اخبار همان عدد را می بینیم که آورده شده است و عجیب تر از همه آنکه بدنبال کلمه سبعین و اشاره به شفای هفتاد مرض فقط دو سه خاصیت مهمتر از همه ذکر گردیده و بدینوسیله کسی حیران و سرگردان در انتخاب نخواهد گردید. (بعلاوه کسانی که می گویند اخبار جز آنچه معمول به روز بوده چیزی نیست به عمل طبی دورانهای چند کهاعراب پیاز و سرگه را به لکه های بدن می مالیدند و در اسلام از آن اشاره ای نیست و صدها مورد دیگر آن توجه فرمایند بله برای رفع بی انصافی به برعکس آن توجه بیشتری لازم می باشد یعنی توجه به طلب دوران جاهلیت و مقایسه آن با آنچه پیشوایان فرموده اند و از طرف دیگر با آنچه امروز مورد بحث است تا کاملاً آگاه گردیم که اسلام چه کرده است تازه آنچه بعدیها از اسلام خواهند یافت که معرف اسلام روشنتری خواهد بود).

پیاز در اخبار

گفتم در ۱۹۱۷ بوجود آنتی بیوتیکی در پیاز پی بردند و نیز ماده ضد عفونی کننده ای که به تجربه ثابت شده روی سم گوشت های مانده که ایجاد اسهال می کند اثر خوبی دارد و یک دکتر شوروی «دکتر توکین» را نام بردم که پیاز را از لحاظ میکروب کشی در درجه اول قرار داده است و حال آنکه ۱۵۰ نوع سبزی و میوه را مورد آزمایش قرار داده بود و پیاز را خاصیت میکروب کشی درجه اول داده حتی آنرا کشنده میکروبهای حصبه و مشابه

آن معرفی نمود.

در جلد اول شرح دادم اسلام میکروبها را به دو دسته بزرگ تقسیم می نماید آنها که بوسیله آب سرایت می نمایند و آنها که نمی نمایند و با آنها که از راه آب انسان را مبتلا می سازد نام و باداده است.

پیاز را خاصیت ضد میکروبی است و بویژه روی میکروبهای ایجاد کننده اسهال ها اثر خوبی دارد بوسیله نبی گرامی چنین معرفی شده است که هر که بخواهد وارد شهری شود از پیاز محل بخورد که وبای آن بلد را از وی دور می کند (اذا دخلتم بلدا کلوا من بصلها یطرد عنکم وباءها).

اگر تهیه غذای تازه واردین را بوسیله هتلهاو رستورانها در نظر آوریم این موضوع نیز حائز اهمیت است که چون ویتامین C غذاهای مانده فوق العاده کم می شد و قبلاً شرح دادم و پیاز سرشار از ویتامین مذکور می باشد پیاز غیر مستقیم کمبود ویتامین C را جبران نموده بدن را در برابر بیماریها مقاوم می نماید و ملاحظه فرمودید یکی از خواص پیاز ذکر شد: مقوی معده است.

قبلاً شرح دادم که بوی دهان چگونه از ریه بوده و اثر پیاز را بر مجاری تنفسی و شش ها ملاحظه فرمودید و بخصوصیت میکروب کشی پیاز نیز توجه فرمودید پس پاکیزه شدن بی دهان یکی از جمله خواص پیاز است.

گفته شد پیاز دارای مقداری ید بوده و در نتیجه بر جوشهای صورت موثر است بعلاوه کمبود ید که صورت را بادآلو کرده و آدمی به نظافت خود میل ندارد با پیاز تا حدودی جبران شده و در نتیجه اثر پیاز بطور مستقیم و غیر مستقیم بر صورت سبب شفافیت صورت

می گردد (به علاوه گفته شد پیاز سبب دفع سموم از راه پوست می گردد).

اثر پیاز در تقویت باه قبلا بیان شد و حضرت صادق سه مطلب را در یک جمله کوتاه بیان می فرماید: البطل يطيب النكهه و يشد الظهر و يرق البشر (پیاز دهان را خوشبو پشت را محکم و صورت را شفاف می نماید) و در صورتی که این مطلب را به یاد آورید که روزانه جویدن یک پیاز میکربهای دهان را از بین خواهد برد این حدیث را می توان از حضرت صادق بیان نمود که: در پیاز سه خصلت است فضای دهان را خشبو - لثه را محکم - آب کمر را زیاد و امر مجامعت را تقویت می نماید (کل البصل فان له ثلاث خصال يطيب النكهه و يشد اللثه و يزيد في الماء و الجماع).

پیاز به علت فسفوری که دارد برای اعصاب خوب و کار فکری را آسان می سازد. پیاز در تجدید قوای سلسله اعصاب مؤثر است.

پیاز به علت گوگردی که دارد ضد عفونی خوبی برای مجاری تنفسی بوده به علاوه دارای مواد میکرب کشی بوده در اسهالها و ناراحتی های گوارشی مؤثر است به علاوه پیاز دارای ماده ای است که در هضم مواد نشاسته ای اثر کرده و کالری به بدن می رساند و ویتامین C فراوانش و عناصر دیگر از بدن رفع خستگی می نماید و همه در یک جمله به وسیله حضرت صادق جمع و ذکر شده است (البصل يذهب بالنصب و يشد العصب و يزيد في الخطا و يزيد في الماء و يذهب بالحمى). پیاز رنج را میبرد و عصب را محکم می کند و نیروی راه رفتن را بسیار و آب کمر را زیاد و تب را از میان خواهد برد و همین مطلب را قبلا نبی گرامی فرموده بودند که: چون به شهری وارد شدنی و از و بای شهر می ترسی پیاز همان شهر را بخور که پیاز بصر را جلا و مو را

صفا و پشت را محکم و قدرت راه رفتن را زیاد کرده و تب برمی باشد (اذا دخلتم بلده و بیئافختم و بائها فعلیکم ببصلها فانه یجلی البصر و ینقی الشعر و یزید فی ماء الصلب و یزید فی الخطا و ینذهب بالحماً و هوا السواد فی الوجه و الاعیاء)

مسئله اثر پیاز بر آب کمر و قدرت افزایش دهندگی پیاز قوه باه را بیشتر مورد بحث قرار گرفته حضرت صادق به مردی که از ناتوانی جنسی شکایت داشت فرمود: یک پیاز را قطعه کوچک کن با روغن زیتون داغ نما و با یک تخم مرغ به هم بزن و اندکی نمک پاش و همه را داغ کن و بخور و در جای دیگر فرمود: برای ضعف منی استغفار کن و بعد تخم مرغ و پیاز زیاد بخور.

پیاز در کتابی قدیمی

بصل به فارسی پیاز است و بری آن بی بوته و در چشمه سارهای کوهها کثیر الوجود و طعم و بو و برگش مانند پیاز و به ترکی کومران نامند و قویتر از بستانی است و مجموع آن در آخر سیم گرم و در اول سیم خشک و گویند در چهارم گرم است و با رطوبت فضلیه و مفتوح سده و مقوی شهوتین خصوصاً پخته آن با گوشت چرب و رافع مضرات هوای و بائی و طاعون و اختلاف آنها و مدر بول و حیض و منفعت حصاء و مطبوخ مهری آن کثیر الغذاء و ملین طبع و پخته آن با چربی جهت تنقیه شش از اخلاط لزجه و پخته آن در سرکه یا پرورده به سرکه جهت یرقان و سپرز و برانگیختن اشتها و تقویت هاضمه و منع غثیان صفراوی و بلغمی و به تنهایی مانع غثیان ادویه کربه و رافع سموم و آب آن جهت رفع ضرر سگ دیوانه گزیده نافع و خصوصاً چون یک چار یک به وزن شاه از آن در عرض سه روز خورده شود و به غایت مجرب است و قطور آن جهت دمعه و حکه و جرب چشم و ابتداء آب

و با عسل جهت بیاض و سعوط آن منقی دماغ و بوئیدن آن جهت رفع ضرر هوای وبائی و سده دماغی و چکانیدن آب آن و گذاشتن پخته آن در گوش جهت ثقل سامعه و طننی و پاک کردن چرک و تحلیل ریاح و ضمادش جاذب خون به ظاهر جلد و نیکوئی رنگ رخسار و ببارود و عسل و نمک جهت برص و کلف و تألیل و قروح شهیدیه گویند مجرب است و با موی آدمی جهت زخم سگ دیوانه گزیده و با انجیر جهت گزیدن عقرب و زنبور و ضماد پخته آن جهت نضج اورام بارده بازرده تخم مرغ یا روغن تازه جهت درد و ورم مقعد و حکه و با روغن کوهان شتر جهت شقاق مقعد و بواسیر و زخیر مجرب و حمولت آن جهت گشودن رگهای بواسیر و سیلان فرمودن خون مؤثر و خط کجی ناخن و تشنج نافع و پوست محرق آن با موی سوخته و کافور جهت آکله مجرب است و قیروطی آب آن با پیه مرغ جهت ریش شدن پا از کفش و موزه مفید و مضر محرورین و اکثار آن مورث قی و نسیان و ریاح غلیظه و مولد کرم معده و خلط غلیظ در جرم معده و موجب تشنگی و مصدع محرورین و مصلحش شستن آن با آب نمک و سرکه خوردن و بعد از آن آب انار و کاسنی تناوب نمودن و رافع بوی آن باقلی و نان سوخته و گردکان مشوی است و تخم آن در آخر دوم گرم و خشک و با رطوبت فضلیه و مبهی و ضمادش جهت داء الثعلب و بهق نافع و قدر شربتش یک مثقال است.

سیر

سیر به عوض به وجود آوردن یک پیاز درشت از تعدادی پیازچه های کوچک که همه در یک پوشش نازک جمعند تشکیل یافته است، ساقه جوان سیر عینا مانند پیاز است.

ازدیاد سیر به وسیله همان دانه صورت می گیرد. مصریها برای سیر مقام و ارزش خاصی قائل بودند. چهار هزار و پانصد سال قبل از میلاد فرعون کتوپس از پادشاهان سلسله چهارم مصر قدیم عکس سیر را بر روی یکی از بلندترین اهرام حجاری کرد. نوشته ای در یکی از سنگهای اهرام مصر درباره خواص طبی و درمانی سیر باقی مانده که گویای این خبر است: هر روز صبح حبه ای سیر به کارگران سازنده اهرام داده می شد تا از تجاوز بیماری ها در امان باشند.

افسانه های راجع به سیر: در ۱۷۲۶ چهار دزد که از سیر و سرکه استفاده کرده بودند از طاعون هیولای سال محفوظ ماندند. سیر به محل زنبورها نزدیک شود از آن محل کوچ می کنند. و اگر سیر در دسترس نباشد در بعضی دهات هنگام حمله و جنجال زنبورها برای دور ساختن آنان کلمه سیر را به زبان می آورند. کوه نشینان فارس گویند خوردن سوپ سیر برای چند روز صبح ناشتا سوء هضم را برطرف می کند. برنج کاران که با آب و رطوبت سرو کار دارند برای جلوگیری از ابتلا به رماتیسم رنده شده سیر را به بدن می مالند یا مقداری از آن می خورند. در برخی نقاط دانه سیر را به گردن بچه ها می آویزند کودک آن را می مکدد و از خود آلودگی انگلها مصون می ماند و آنچه دانسته می شود اینکه اگر سیر را در دهان جویده و با بزاق مخلوط کنیم به شدت اشتها تحریک و عمل هضم را آسان می سازد و ترشحات عصیر معدی را به کار می اندازد و دستگاه های تنفسی و گوارشی را ضد عفونی می کند.

اسانس نافذ سیر: اگر سه روز قبل از زایمان سیر خورده شود از دهان نوزاد بوی سیر استشمام می شود و لذا اسانس قوی آن از رحم هم عبور می کند بوی سیر از مشتقات ارگانومتالیکی

ارسنیک بوده که به وسیله اسید ارسنیک و استات دوپتاسیم موجود در سیر ساخته می شود (در آزمایشگاه نیز می توان این عمل را انجام داد و بوی سیر استشمام کرد).

برای برطرف کردن بوی سیر: خوردن سبزیجاتی چون کاهو - نعناع - ریحان در تعقیب خوردن سیر مکیدن کمی ریشه سنبل طیب جویدن و بلعیدن چند دانه قهوه بود داده. چغندر سرخ کرده و برگ جعفری . سالادی از نقل بادیان و سیب درختی با روغن زیتون. شستشوی دهان با محلول ۳۰ درصد کلر آمین - ترشی سیر که مدت زیادی مانده است. خوردن کلروفیل (حب سن سن).

فرآورده های خوراکی سیر: پودر سیر که به جای فلفل و خردل مصرف میشود (فلفل و خردل که محرکین خطرناک گوارش اند). سوس سیر که با چند قاشق خلال سیر و قدری زرده تخم مرغ و نمک به هم زده و بعد در روغن زیتون سرخ کرده و چند قطره سرکه به آن می افزایند.

سوپ سیر که با چند حبه سیر پوست کنده و ناچیزی فلفل و نمک با جوش ملایم سیر را پخته و چون سیر نرم شده آن را با آب به شکل پوره در آورده بعد یک تخم مرغ تازه را برای دو نفر شکسته در کمی آب برنند و اندکی پوره و آب مخلوط و تمام را در قابلمه ریخته بقیه پوره را افزوده آهسته حرکت دهند و به اندازه لازم آب نیم گرم افزوده حرارت ملایمی داده کمی فلفل بیافزایند سالاد سیر چند حبه سیر را خلال کرده با مقداری سیب درختی خلال شده و مقداری نقل بادیان مخلوط کرده کمی روغن زیتون افزوده چند قطره آب لیمو تازه اضافه نمایند.

نان سیرمال: به شدت سیری روی قطعه نان قندی بمانند و روی آن کمی سرکه و ناچیزی دارچین یا میخک بریزند و بعد قطعات کوچک نان را با لقمه های غذا میل نمایند.

سیر پلو: مقداری سیر سرخ کرده (روغن نباتی یا روغن حیوانی) با کلم برگ و سبزیجات مناسب فصل روی برنج پخته میریزند.

ترشی سیر: همانند ترشی مو سیر تهیه می شود و اغلب با میوه های دیگر مخلوط کرده ترشی می نمایند. سیر و موسیر برای جلوگیری از فساد ترشی جات مفید است و اگر ترشی دیگری هم کپک زد کافی است آن را صاف کرده و ترشی را با سرکه تازه شسته و مجد به جای خودش که شسته شده ریخته و روی آن مقداری سیر گذاشته و بر آن ها سرکه میریزند ترشی سیر در تصفیه صوت آوازه خوانان رل مهمی دارد.

ترکیب شیمیایی سیر

صد گرم سیر تازه، نود و هشت گرم آب و ۲ گرم اکسالات و فسفات و ارسنیتات های پتاسیم و کلسیم و مختصری قند ساده (مونوز) دارد و ازد وازده گرم آن ۷۹ سانتی گرام خاکستر دارد که Ph آن خنثی است و گاهی متمایل به اسید. عناصر متشکله خاکستر: سولفاتها و سولفورهای ارسنیک و کلسیم که از تجزیه مواد آلی حاصل شده اند. ترکیبات اکسیژن دار ارسنیکی موجب زیادی وزن مصرف کننده می شود و چربی های زیرپوستی را زیاد می کند و رنگ بدن را بهبودی می دهد و روی غده ها اثر مفید دارد. در

هر پانصد گرم سیر ۲۰۰ کالری حرارت ۵ گرم پروتئین یک گرم چربی چهل گرم مواد قندی ۱۰۲ میلی گرم کلسیم ۱۹۶ میلی گرم فسفر و ۱/۲ میلی گرم آهن وجود دارد.

مواردی که نباید سیر خورد: زیاده روی در خوردن سیر بینائی را کم می کند، صفرا را زیاد می نماید، گلبول های قرمز را می سوزاند و معدوم می کند و افراطش ممکن است مردان را عقیم سازد. برای معتادین به افیون و کسانانی که یبوست دارند و کودکان شیرخوار مضر است در بزرگان نیز با خوردن شیر ممکن است نفخ شکم و درد معده ایجاد کند از این رو نباید در روز بیش از ۲۰-۲۵ گرم از آن را خورد زیرا ممکن است با داشتن ارسنیک ایجاد مسمومیت نماید.

خواص درمانی سیر

سیر خواص زیادی دارد: ضد عفونی کننده مجاری تنفسی بوده خلط سینه را به سرعت کم می کند، در آستم، برنشیت، سیاه سرفه سل ریه و به خصوص انفلونزا نتایج نیکو دارد. برای آستم ۱۲ روز باید بدین طریق چند حبه را در ۲۵۰ گرم الکل ۹۰ درجه خیساند و بعد قبل از حمله چند قطره از آن را روی حبه قند ریخته و مکید سیر ذرات متبلور در شرائین جمع شده را که ایجاد تصلب می نماید حل می کند.

سیر اثر تقویت کننده بر روی عضلات قلب داشته جریان خون را منظم می سازد. سیر خون را تصفیه می سازد. سیر روی تصلب شرائین - زیادی فشار خون - رماتیسم - التهاب مفاصل - سیاتیک -

پیری زودرس - اورام اندام و ساقها و واریس و بواسیر اثر معجزه آسا دارد.

انفلوانزا و پیش گیری آن به وسیله سیر: اگر به لوله های کشت استافیلوکوک و استرپتوکوک و پنوموکوک مقداری آب بیفزایم نشو و نمای میکرب در محیط غذائی لوله های کشت موقوف می شود و اثر مشابه سولفامیدها و انتی بیوتیک ها مشاهده میگردد. آب سیر روی ویروس انفلوانزا مؤثر نیست ولی روی عفونت های ثانویاثر کرده لذا خوردنش هنگام بیماری خوب و هنگام شیوع مرض نیز مجاری تنفسی را ضد عفونی کرده دفاع بدن را فقط برای مبارزه با انفلوانزا آماده می سازد.

پیش گیری سرسام به وسیله سیر: منتزیت سر برواسپینال نیز به وسیله سیر درمان نمی شود ولی اثرات ضد عفونی کننده مخاط دهان و حلق باعث می شود بیمار اگر بخورد به دیگری سرایت ندهد و اگر سالم بخورد مجاری تنفسی اش بهتر بتواند بامنگوکوک یعنی میکرب عامل بیماری مبارزه کند.

موارد استعمال خارجی سیر: در قدیم زخم ها و جراحات سخت را با سرکه سیر شسته پانسمان می کردند. سیر را اگر به مفاصل دردناک رماتیسمی بمالند دردش ساکت میشود یا تخفیف میابد. مالیدن مرهم سیر به مفاصل اشخاص ضعیف موجب رضایت آنان است. ضماد سیر و پیاز مخلوط با کوبیده علف گزنه برای گال و کچلی به کار می بردند. جوشانده آن را به جذامی ها می خوراندند و مرهمی از آن بر زخم جذامی می گذاشتند. برای رفع میخچه و زگیل یک جبه سیر پخته و داغ را باید روی آن گذاشت.

و در روز چند مرتبه عوض کرد. نیش زدگان زنبور را پس از خارج ساختن نیش و مالیدن سیر به محل می توان راضی نمود. گل مژه و جوش چشم با مالش یک حبه سیر به زودی خوب میشود. در کوری از عوارض رماتیسم گذاشتن پنبه آغشته به سیر در گوش نتیجه رضایت بخشی می دهد.

دانستنیهای چند از سیر

کسانی که با گوشت (مثلا آب گوشت یا سوپ) حالت استفراغ پیدا می نمایند با افزودن چند سیر ناراحتی اشان برطرف می گردد.

۴۵۰۰ سال قبل از میلاد کثوپس از سلسله چهارم فراعنه عکس سیر را دستور داد روی بلندترین اهرام غزه حجاری کردند تا زمانی که عبریها در مصر بودند ابتدا از سیر وحشت داشتند ولی بعد به آن عادت کردند و از آن خوششان می آمد و مالکین به رعایان خود سیر و سرکه می دادند. یونانیها زیاد سیر می خوردند و آن را نیرو بخش می دانستند و به همین سبب موقع جنگ به نظامیان خود می خوراندند. رومی ها نیز اول از یونانی ها تقلید می کردند ولی بعدها از سیر نفرت یافتند تا آنجا که شاعر معروف «هوراس» پیشنهاد کرد سیر را فقط به قاتلین بدهند.

از هفت هزار سال پیش تاکنون سیر شناخته شده که مورد مصرف کارگران مصری بوده است.

در آسیا لوحه ای از گل رس پیدا شده که بر آن چنین نوشته اند: گاو ماده را سه روز هیچ ندهید و بعد یک قسمت سیر و دوبرابرش علف بدهید شیر چنین گاوی برای دفع کرم دواي کاملی است.

بر یکی از اهرام مصر خواص طبی و درمانی سیر حک شده و دستور می داد هر روز یک جبه سیر به کارگران داده شود تا در برابر بیماریها مصونت یابند.

در قدیم سیر را برای خیلی بیماریها مانند جذام - آبله - سرماخوردگی - کرم روده و ... به کار می بردند و امروز نیز خاصیت ضد کرمی آن را پذیرفته اما سیر خالص ناراحتی معده ممکن است تولید بنماید لذا بهتر است یک دانه سیر را با صد گرم آب بجوشانند و تنقیه نمایند ولی هرگز بیشتر از یک دانه انتخاب نشود که ورم روده پیش می آید.

اخیرا اثر سیر را بر قند خون دانسته که میزان آن را کاهش می دهد.

یکی از پزشکان شوروی ادعا کرده بیماری سل با عصاره سیر درمان می شود.

آلیل موجود در سیر که ماده فرار و شامل گوگرد و سیلیس و ید می باشد بدن را از بسیاری بیماریها محفوظ داشته و شخص را تا سن پیری جوان نگه میدارد و اگر خوب جویده شود بزاق را تحریک نموده و اشتها آور بوده هضم غذا را سهل می سازد. خوردن سالاد سیر قبل از کارهای سخت سبب می شود بدن خسته نشود.

سیر دادن به بیماران پوستی و شیرخواران ممنوع است. سیر را اگر خشک و پودر نمایند می توان به جای فلفل به کار برد.

برای جلوگیری از بوی گوگرد موجود در سیر که از راه تنفس خارج می شود می توان ۲ تا ۳ دانه قهوه بود داده جویده و بعد فرو داد همین طور خوردن سیب، رازیانه، جعفری، باقلای خام

چغندر قرمزی که در اجاق پخته شده مصرف نمود همین طور می توان دهان را با کلورامن (۳۰ سانتی گرم) شستشو داد.

یک یا دو پیاز سیر را با جعفری خوب بکوبید و چند قطره روغن زیتون بیفزائید و روز موقع صبحانه آن را با نان و شیرینی بخروید (اگر قابل تحمل نباشد ۱-۴ عدد سیر در نیم لیوان آب گرم انداخته تا شب و صبح ناشتا پس از گذارندن از صافی خورده شود هفته اول شب یک عدد و هر هفته یک عدد بیفزائید تا به ۴ عدد برسد).

۲۵ گرم سیر در یک لیوان شیر یا آب ۲۰ دقیقه بجوشد روزی دو مرتبه بخورند یا اینکه سیری را کوبیده با دو برابر خاکه قند مخلوط نموده به اندازه یک قاشق سوپ خوری بخورند برای دفع کرمها خوب است و اگر سیر را پوست کنده و ۲۰ دقیقه بجوشانند و هر روز صبح ناشتا بخورند تا کرمهای کدو دفع شود عمل نیکوئی است.

از نکات تاریخی اینکه اولین اعتصاب نشسته در سال ۳۷۵۸ قبل از میلاد مسیح روی داد: در مصر هنگام ساختن هرم بزرگ کئوپس کارگران به عنوان اعتراض که چرا جیره روزانه سیر آنان نرسیده دست از کار کشیدند.

بعضی ها دچار عطسه های پی در پی می شوند که با هیچ داروئی بهبود نمی یابند جز با سیر.

سیرانطی اسپاسمودیک و خلط آور و مدر می باشد. بعضی فشار خون مقاوم یا آستمی ها با خوردن سیر بهبود یافته اند.

F.G.Piotrowsky در دانشگاه ژنو در اول ژویه ۱۹۴۸ در Praxis مقاله ای نوشته اظهار می دارد سیر عروق خونی را باز و سرگیجه و دردهای قفسه صدري و سر درد را بر طرف می سازد.

DR. Emilweiss در شیکا گو اظهار داشته در دسرهایی که با اسهال بوده با مصرف سیر بهبودی یافته و با خوردن سیر باکتریهای مفید روده زیاد و مضرش کاهش می یابد.

طبق بررسی Dr.J.Klosa سولفیدها و بیسولفیدهای روغن سیر می توانند ویروسهای مولد بیماری ها متعدد و از جمله سرما خوردگی ها را غیر فعال نمایند. (بین دندان های آسیا و گونه دو حبه سیر نگه داشتن اثر مجربی برز کام دارد) مارس ۱۹۵۰ در Medical Monthly به قلم دکتر کلوزا شرح داده شده بود که روغن سیر مخلوط با آب، گریپ، گلوی متورم و آب بینی بیماران را شفا داده عوارض تب، تورم غدد لنفاوی که اغلب با گریپ همراه می باشد به وجود نیامد و شورش و آبریزش بینی ۱۳-۲۰ دقیقه پس از چکانده روغن سیر در بینی برطرف گردید.

دکتر Krishtne Nolfi در کتابش به نام: تجربیاتم با غذاهای طبیعی (که امیدوارم دانش پژوهشی آنها به دست آورده ترجمه نماید) می نویسد: چنانچه شخصی هنگام شروع سرماخوردگی قطعه ای از سیر را در دو طرف دهانش بین دندان و گونه قرار دهد در مدت چند ساعت یا حداکثر یک روز عارضه سرما خوردگی برطرف می گردد.

ورم لوزتین - سینوسها - حلق - برونش و عفونت های تنفسی

احتمال دارد با سیر بهبود یابد.

در لقی دندانها، برطرف کردن رسوب روی دندان - فلج - سل - عفونت گوش - جوشهای صورت - زخمهای باز - تیفوس و وبا، سیر مورد استفاده دارد.

۲۹ نوامبر ۱۹۵۷ در مجله Science محققین دانشگاه Reserue ، Weterن نوشتند که در موشهایی که به آنها سلولهای سرطانی تزریق شده بود و بعد به آنان Allcin سیر دادند غدد سرطانی به وجود نیامد در صورتی که الاسین سلولهای سرطانی باعث مرگشان گردید و در انسان سیر باعث جلوگیری از به وجود آمدن سرطان لب شده و زخمهای قبل از سرطان و لکه های سفید و سختی لبها در ۲/۹۳ درصد از ۱۹۴ بیماران تسکین داده شده و با یک دفعه بستن سیر با گاز روی لبها به مدت ۸-۱۲ ساعت ۵/۸۰ درصد یعنی ۱۶۶ نفر از بیماران را مداوا نموده است.

سیر مدر و محرک قوه باه است. یک قطعه سیر را پوست کنده با مساوی آن وازلین در شیشه دهان گشادی مختصر گرم کند و بعد به پشت و سینه بیمار بمالند فوری دردهایش برطرف خواهد شد.

اگر صبح ناشتا سوپ سیر خورده شود سوء هضم برطرف خواهد گردید.

همان چیزی که در اخبار به آن اشاره شد یعنی توانائی بر راه رفتن زیاد با خوردن پیاز هم اکنون در باره سیر گفته می شود.

سیر برای اطفال و مبتلایان به امراض جلدی بد است.

سیر در معالجه تمام بیماریهایی که بدی یا فساد جریان خون را دارد (تصلب شرائین - فشار خون - رماتیسم - التهاب مفاصل

سیاتیک - پیری زودرس - انواع ورمهای ساق - واریس - بواسیر و ... سودمند است.

یک هفته سرشب یک حبه سیر رنده کرده نیم فنجان آب گرم ریخته هر صبح ناشتا صاف کرده بنوشید و هفت روز بعد دو حبه و هفت روز سوم سه حبه و هفت روز چهارم چهار حبه را به طریق مذکور خیسانده صبح آن را میل نمایید (برای بچه ها هر یک ماه یک حبه) کرمهای امعاء را خواهد کشت و خاصیت کرم کشی معده آن چنان است که شرکت معروفی قرص هائی از مواد موثر سیر ساخته که هر قرصش حاوی یک گرم سیر تازه است و خود موثر در اسهالهای حاد و مزمن و اسهالهای مسلولین و عفونت و التهاب و مسمومیت روده ها و سوء هاضمه - نفخ - امتلاء - ضعف گوارش - اکسور - تصلب شرائین - فشار خون بالا و عوارض آن - اتساع برونشها موثر دانسته و حتی گوید در روده مانع تولید سموم (فنل - کرزول - اندیکان اکسی اسیدهای اروماتیک) می شوند و تقریباً کلیه خواص سیر را آورده ام که در اینجا به برخی از آنها اشاره شده است.

اگر کرم کدو بود خوردن یکسیر بزرگ رنده شده ای که ۲۰ دقیقه در شیر جوشانده باشند صبح ناشتا نافع است به شرط آن که با دفع کامل کرم این کار را هر صبح ادامه داده و تا ظهر غذای دیگری خورده نشود.

سیر رنده کرده با دو برابرش روغن کامفره برای رفع خستگی به ستون فقرات می مالند - در درمان گال و کچلی و برای پاشویه حصبه ایها مورد استعمال دارد.

برای رفع میخچه و زگیل یک قطعه سیر پخته داغ را روی محل گذاشته چندمرتبه در یک روز آن را تکرار می نمایند.

گل مژه یا جوش پلک چشم را با حبه سیر که دو قسمت شده

مالش دهند بهبود می یابد.

کره ای که نمک زده شده با سیر رنده کرده مخلوط نموده در دندانی که به علت کرم خوردگی درد دارد فرو برید ساکت می شود. میوه را اگر در ظرفی بگذارند که یک جدارش از سیر پوست کنده فرش شده باشد سالم می ماند.

شیشه به گونی های برنج و گندمی یا ... که جبه های سیر در آن است حمله نمی کند.

سیر را به جایی بمالید و مانند سریش زمان خشک شدنش از آن استفاده نمائید.

۵۰ گرم اسید اکسالیکی را در ۲۵ گرم اسانس تربانتین حل کرده سه جبه سیر رنده شده مدت هشت روز در محلول تهیه شده بخیسانید و آن را در شیشه در بسته ای محفوظ داشته گاه گاهی آن را تکان دهید. محلول مذکور را چنانچه روی بلور یا شیشه ای ریخته با مته فشار دهید سوراخ می گردد (بهتر است در فرو رفتگی مرتب محلول ریخته شود) (از سبزیها و میوه های شفا بخش لئوس کارلیه).

در بلغارستان و یوگسلاوی که سیر زیاد میخوردن صدساله فراوان دارند.

از عجائی سیر اینکه فشار خون بالا را پائین می آورد و فشار خون پائین را معتدل می سازد.

سیر لته ها را محکم می سازد - جرم میناهای دندان را پاک می نماید.

چه بسا کسانی که در اثر پرخوری چاق شده و بعد به هیچ

طریقی نتوانسته اند خود را لاغر سازند و با خوردن روزانه یک عدد سیر به حدی طبیعی و اعتدال برگشته اند.

بسیاری از خالهای روی بدن را گر سیر به آنها بمالند بر طرف می گردد.

در کشورهای اسلامی که سیر تازه با خشک زیاد می خوردند اختلالات گوارشی و کلیت کمتر دیده میشود.

سیر رنگ رخسار را باز و اشتها آور است.

ماده میکرب کش سیر را اکروئین نامیده اند که قبلا از آن بحث شده است.

سیر در اخبار

از جمله مثل هائی که باقیمانده قدیم است : باد باران آور بازیچه جنگ. و اغلب نیز پیشاپیش باران بادی می وزید که نتیجه همان مرطوب شدن محیط و تغییر وزن مخصوص هوا و رانده شدن هوای مجاور به اطراف میب اشد و بازیچه ها یعنی بازیها بدون اساس و مربی نیز اغلب به دعوا کشیده می شود.

باد باران آور تا حدودی در پزشکی هم مصداق دارد و مبتلایان به استسقا قبل از اینکه شکمشان آب بیاورد مدتها به پزشک مراجعه می کنند که باد زیادی در روده های آنان در حرکت و جابجا شدن می باشد و اگر کسی با سیر از این باد جلوگیری به عمل آورد لازم نیست برای رفع استسقای بعدی پیاز بخورد و حضرت رضا در این باره دستوری فرمود : (من ارادان لایصیبه ریح فی بدنه فلیا کل الثوم کل سبعة ایام) و خوردن سیر را برای کسی که

می خواهد باد در بدنش پیدا نشود هر روز هفته لازم دانسته است. البت متوجه شدید که حضرت یک دفعه خوردن را کافی دانسته همانگونه که در طب جدید نیز در این باره توجه خاص می باشد.

موضوع جالب توجه خوانندگان به خواص سیر است که در بسیاری از موارد به کار می آید و درمان یا مرهم محسوب می گردد و نبی گرامی نیز به خاصیت های سیر تحت عنوان سیر برای هفتاد مرض شفاست اشاره فرموده اند (کلوالثوم و تداووا به فان فيه شفاء من سبعین داء).

آنچه در اخبار زیاد در باره سیر به چشم می خورد ذکر این مطلب است کسی که سیر یا پیاز و مخصوصا سیر خورده داخل مسجد نشود و از آنجا که در صد اسلام مسجد همه چیز مسلمین به حساب بوده و هرگونه اجتماع آنان در مسجد تشکیل می یافته در حقیقت نبی گرامی نهی فرموده اند از اینکه کسی سیر یا پیاز خورده باشد و به مسجد یا اجتماع وارد شود ولی آن را حرام نکرده اند.

سیر از زکریای رازی

ثوم (سیر): بدن را به مقدار زیاد گرم می کند، در بدن زیاد نمی ماند و حرارت آن شبیه به گرمی تب نیست بلکه یک حرارت مطبوع شبیه حرارت غریزی است و این بزرگترین مزیت اوست بادهای را در بدن پراکنده می سازد و از هر غذائی بیشتر این خاصیت را داراست به طوری که جلوی قولنج را می گیرد و اگر به خوردن آن ادامه دهند عطش را برطرف می کند - دردهای پشت و همچنین دردهای کهنه و مزمن، و رک، را برطرف می کند و مانند پیاز سبب

صعود بخار به طرف سر نمی گردد و چون او به چشم ضرر نمی رساند رنگ بدن را قرمز می سازد و خون را رقیق و خوراکیهای غلیظ مانند کشکویه و مضیره را تلطیف میکند و با خوردن سیر با آنها نیازی به اصطلاح ندارد.

همین برای مزاجهای بلغمی و سردنیازی به خوردن مواد مصلح پیدا نمی شود اما اشخاصی که مزاجشان گرم است باید از خوردن آن خودداری کنند مخصوصاً در فصول گرم چنانچه میل به خوردن آن داشتند و برای نفخ شدیدی که احیاناً عارض مزاج ایشان گردیده ناچار از خوردن آن شدند باید آن را با سرکه میل نمایند و یا با قریص و ماست و امثال آن مصروف کنند و روی آن قدری سکنجبین بنوشند یا انار ترش بمکند و از آب بسیار خنکینوشند.

کسانی که برای معالجه نفخ ناچارند سیر بخورند نباید در مدت یک شبانه روز از آنچه برای اصلاح آن شرح دادیم میل نمایند تا فرصتی باشد که سیر اثر خود را بخشیده و بادها دفع گردد بعدها چنانچه برای خاموش ساختن حرارت آن لازم باشد آن را جبران نمایند آن هم به تدریج نه یک مرتبه و نه به مقدار زیاد.

بیشتر اشخاصی که به این علت سیر می خورند به تندی و تیزی سیر پس از خوردن نمی اندیشند و بسا آن که وقتی نفخ بدن آنها برطرف شد دیگر گرمی سیر هم برایشان محسوس نیست. بعضی ها ممکن است اندک گرمی از آن حس کنند چه این اشخاص همیشه به یک حال باقی نمی مانند و شاید اعراضی که باعث سرد شدن مزاج آنها شده در این فاصله زمانی برای ایشان عارض گردیده باشد و به همین جهت دچار نفخ شدید شده و سردی مزاج آنها را به حالت اول برگردانده باست پیش از آن که نفخ برطرف گردد.

سیر در کتابهای قدیمی

ثوم به فارسی سیر گویند و ب ری و بوستانی دارد که بوستانی آن دو قسم می باشد یکی بسیار دندانان و یکی منحصر به یک دندانان و به قدر پیاز کوچکی و آن کمتر است و جلی آن را به فارسی موسیر نامد و برگش عریض تر از برگ نرگس و گلش بنفش و بیخش یک عدد و بی دانه و بزرگ مقدار و در بویمانند بوستانی و بهتر از همه بوستانی مشهور پر دندانهاست در آخر سیم گرم و خشک و با رطوبت فضیله و محلل و مدر بول و حیض و عرق و مفتوح و جالی و حاد و مخفف رطوبت معده و مفاصل و حرارت آن شبیه به حرارت غریزی و ملطف و رقیق کننده خون و با قوه تریاقیه و خوردن آن با مراعات زمان و مزاج و حد اعتدال حافظ صحت و رافع مضرت آبهای مختلف و هوای وبائی و تعفن آن است و جهت گزیدن هوام و سگ و بوا و تصفیه صورت و حلق و قطع اخلاف غلیظه و فولنج و ریخی و نسیان و ربو و سپرز و ریاح تهی گاه و در مرطوبین محرک باه و مولد منی و در محرورین مخفف آن و معطش و جهت تبهای کهنه و قرح شش و درد معده و مفاصل و دفع کرم شکم و زلوی در حلق مانده و رفع تشنگی که از بلغم و از سده ماساریقا باشد و تقطیر بول و نیکوئی رخسار و تلطیف غذاهای غلیظه و جهت ضیق النفس و فالج و رعشه و تحلیل اورام و حصاه کرده و با شراب جهت سم افعی و دوام آن باعث سقوط موی سفید و روئیدن موی سیاه و با انجیز و سداب و با مغز گردگان قوی تر از فاد زهر و مطبوخ آن با زیره و برگ صنوبر جهت تقویت

دندان و با شیر گوسفند و بعد از آن با روغن تازه و بعد از آن با عسل سرشته باشند در تحریک باه بی عدیل و اکثر آن و عدم مراعات مزاج و سن و فصل، محرق خون و مضر بواسیر و زنان حاله و شیرده و صاحبان زحیر و خنازیر و مولد صفرای بسیار تند و مضعف باصره و مهیج امراض نائبه و مبخر و مضر شش و مصلح آن پختن آن است در آب باقلیلی نمک و اضافه نمودن روغن بادام و روغن کره و استعمال گشنیز و سکنجبین و آب انار ترش شیرین و امثال آن و نشستن در طبیخ برگ و ساق آن جهت احتباس حیض و اخراج مشیمه و طای آن با عسل جهت بثور لینه و قوبا و قروح رطبه سرد و مخالف آن برای بهق و جرب متقرح و با برگ انجیر سیاه و زیره جهت گزیدن ابن عرس و با جند و روغن زیتون جهت جذب سم عقرب و با سرکه جهت تحلیل رطوبت غلیظه و ورم اعضاء و ضماد پخته آن با شیر جهت گشودن دمل و تضمید محرق آن با عسل جهت ازاله رنگ خون منجمد در تحت پلک چشم و با روغن بان جهت داء الثعلب و روغنی که در آن شیر مکرر جوشانده باشند جهت جمود خون در اطراف بدن و شقاق که از برودت باشد و جهت مفاصل و قولنج بلغمی و غرغره با سرکه ترش سیر جهت اخراج زلوائی که در حلق مانده باشد و جهت ذبحه مفید و مضمضه طبیخ آن با کندر جهت درد دندان بارده مفید و بدلش پیاز عنصل و سیر صحرائ و طلای آن با نوشا در جهت برص و بهق و بازفت جهت داحس و خشنونت ناحن و کجی آن و طبیخ آن کشنده قمل است.

یک مطلب بسیار جالب از قرآن

تمام مطالب قرآن جالب است بلکه چون آیات الهی است من و امثال من و بالا-ترها هم کلمه جالب را در این باره آوردن بیجاست و مقصود جلب نظریه مطلب است نه آیات.

قرآن را دو گونه آیات است محکمت و متشابهات و هر مفسری به نوعی از آن ها وجه تمایزی آورده است که نویسنده یکی از آنها را پسندیده تر دانسته و بدون توجه به آنچه دیگران ذکر کرده اند به بحث و بسط جالبی پرداخته است (بلکه اقتراحی) که ثابت می کند قرآن دولت پایداری است که خود در خودش انقلاب می کند و برای هر روزگاری سازگار و موافق و مناسب در می آورد و بحث آن را در اول جلد بعد خواهیم آورد.

ردیف شده از قرآن

آیه ۶۱ سوره بقره (یخرج لنا مما تنبت الارض من بقلها و قثائها و فومها و عدسها و بصلها) را که نگاه میکنیم شاید این سؤال پیش آید که چرا قرآن به ترتیب بقل - قثاء - فوم - عدس بصل را آورده و برای پاسخ لازم است هر پنج کلمه مذکور را معنی و سپس بحث کرد قبلا باید دانست که نامهای پنج گانه مذکور فقط یک مرتبه در قرآن ذکر شده است بقل : نه تنها بقل و بقله یعنی سبزه ای که از تخم روید بلکه متجاوز از ده گیاه که قابل خوردن می باشد همیشه کلمه بقل را همراه

دارد: بقله الانصار - بقله الخطاطیف - بقله ... که به معنی (کلم - زردچوبی - کاسنی - خرفه - شاه تره - لبلاب - قطف - سفید مرزه - تره خراسانی و ...) می باشد.

قثاء که به فتحه و ضمه اول خوانده می شود شامل انواع خیار سبز و به خصوص خیار پنبر (خیار شینگ) می باشد

فوم: در عربی به معنی سیر، ثوم گفته می شود و فوم علاوه بر این که معنی سیر میدهد شامل کلیه دانه هائی می شود که از آنها نان تهیه می شود از گندم و نخود و ...

عدس و بصل همان عدس و پیاز است.

در اینجا به تماس گیاه با آفتاب اهمیت داده شده ابتدا قلمرو وسیع گیاهان و سپس میوه دار شدن و بعد هسته آوردن و بالاخره غده های زیرزمینی آنها را متذکر است و گویا به مراحل زراعتی اشاره می فرماید: سبزی - میوه دادن - بذر شدن - زیر خاک رفتن - به علاوه اتصال بین دوتای آنها همیشه محفوظ مانده در قلمرو بقل چیزی که نزدیک بقثاء باشد دیده می شود و در قثاء میوه ای که به قوم نزدیک گردد الی آخر ... و اهمیت جالبی را که قرآن به ترتیب مذکور داده هر کدام نافع تر از دیگری برای بشر بلکه ضروری تر بوده معرفی فرموده است چنانچه قطعی است که سبزیها از میوه جات و میوه ها از دانه ها از غده های گیاهی در غذا بلکه در حیات بشری به ترتیب ضروری تر به نظر می رسند و در تعریف اهمیت سبزی همین بس که مواد معدنی را فقط گیاهان می توانند به مواد آلی تبدیل و به حیوان برسانند.

ص: ۲۱۹

خبزنان

اشاره

گندم

گیاهان زراعتی که از تیره گرامینه بوده و از دانه اشان آرد درست کرده به مصرف خوراک می رسانند و یا دانه های آنها را پس از طبع مصرف مینمایند غلات نامند. (استثناء فقط گندم سیاه از تیره پولی گونه است).

تاریخچه: از بسیار قدیم گندم مورد استفاده بوده و در کاوش های اهرام مصر گندمی بدست آمده که چند برابر گندم معمولی وزن و حجم داشت که چون کشت شد گندم بسیار مرغوبی از آن بدست آمد.

گندم از تیره گرامینه **Graminees** و از نوع تیریتیکوم **Triticum** میباشد. دارای ریشه افشان است. ساقه ساده و در نقاط مختلف گره هائی دراد. برگها در روی ساقه یک در میان قرار دارد. ساقه در بعضی انواع توپرودر برخی دیگر توخالی است. در محل اتصال برگ به غلاف خود یعنی محاذات گره دو زایده کوچک وجود دارد که در شناسائی و تمیز گندم از جو و یولاف نشانی است. در گندم استیپول کوتاه تر از جو و با کرک می باشد (یولاف استیپول ندارد) سنیل گندم مرکب از یک محور اصلی است با زوایای منفرجه چندی و گره هائی بسیار به هم نزدیک که در حقیقت

دنباله ساقه میباشد. هر گره چندین گل دارد که مجموعاً خوشه فرعی را تشکیل می دهد و گل‌های آخری سنبل‌های فرعی قابل تناسل نیستند.

هر گل یک تخمدان، سه پرچم دارد و اگر حرارت حدود ۲۲ باشد توالت و تناسل داخل گل انجام می شود.

گندم در اغلب نقاط جهان می روید (در ارتفاعات، دشت) و به همین جهت انواع زیادی دارد.

گندم از مقع کشت تا برداشت به طور متوسط به ۲۳۰۰ درجه حرارت نیازمند است (از کشت تا جوانه زدن ۱۵۰ - از جوانه زدن تا پنجه انداختن ۵۰۰ درجه - تا گل کردن ۸۵۰ درجه - تا رسیدن ۸۲۰ درجه) و لذا هر چه حرارت زیادتر باشد گندم زودتر می رسد.

هرچه نور بیشتر باشد نمو گندم زیادتر است.

اگر سردی از ۱۶ - کمتر باشد سرمازدگی تولید می شود ولی در زیر برف کاملاً محفوظ میماند.

برای ساختن یک گرم ماده خشک بوته گندم به طور متوسط در زمین بدون کود ۲۵۰ گرم و در زمین با کود ۲۰۰ گرم آب تبخیر می کند و لذا زمین کم آب تقویت لازمتر دارد (برای تشکیل ۲۴۰۰ کیلوگندم پائیزه ۱۵۲۵ متر مکعب و برای ۲۰۰۰ کیلوگرم گندم بهاره ۱۷۲۰ متر مکعب آب لازم است).

در هر زمینی که سالم باشد کشت گندم میسر است ولی اراضی شنی رسی - رس آهکی - رس هوموسی و شن هوموسی مناسب تر است عمق زمین برای گندم اثری نداشته و به شخم های عمیق تر از ۲۰ سانتی برای گندم نیازی نیست.

درشتی و ریزی دانه گندم باری انتخاباً بذری تغییرى به وجود نمى آورد فقط باید بذر را از دانه و تخم علف های هرزه پاک شود زیرا دانه خوشه های فرعى که به محور اصلی نزدیک ترند بزرگتر و دورتر کوچکترند و اگر نژاد اصیل باشد دانه کوچک و بزرگ در محصول تاثیرى ندارند.

موقع کشت گندم : گندمبهاره که احتیاج به زمستان ندارد این گندمها در برابر سرما مقاوم نیستند. گندم پائیزه باید حتما در پائیز کشت شود تا زمستان را درک کند و اگر در بهار کاشته شود به ساقه نرفته گندم نمى دهد. گندمى که هم بهاره است و هم پائیزه در اراضى کم قوت باید بذر بیشتر پاشید زیرا بوته ها کوچک و کمتر خواهد بود و بذر پاشى با ماشین که یکنواخت صورت مى گیرد بهتر است. در هر متر مربع برای گندمهای تریتیکوم ولگاره ۳۵۰-۴۰۰ T.Volgare خوشه و برای گندمهای تریتیکوم دو روم ۳۵۰-۳۰۰ خوشه پس باید بذر را طوری تنظیم کرد که در هر متر مربع ۴۰۰-۳۵۰ خوشه و به طور منظم در تمام مزرعه وجود داشته باشد و چون هر خوشه به طور متوسط ۴۰-۵۰ دانه دارد که صد عددش به طور متوسط ۳-۵ گرم است پس هر متر مربع ۴۰۰-۷۰۰ گرم گندم مى دهد و در هر هکتار ۱۰-۱۵ خروار.

تشریح دانه گندم

اپی کارپ گندم از یک طبقه سلول درست شده که در قسمت فوقانی آنها دیاستازهای وجود دارد که در آرد گندم هم وجود دارد.

مزوکارپ که شبیه سلولهای اپی کارپ است ولی منظم نمی باشد.

اندوکارپ که از سلولهای عمودی تشکیل شده است.

اپیدرم یا منطقه قهوه رنگ که از طبقه خارجی تشکیل شده است.

طبقه هیالین: سلولهای ظریف و نازک است که به وسیله سلولهای اپیدرم احاطه شده است.

طبقه پروتئیک یا گلوتن که از یک یا چند سلول مکعبی درست گردیده است.

آلبومین که از سلولهای بزرگ چند سطحی تشکیل شده و در این سلولها نشاسته جای دارد و وضع کاملا متغیری دارد.

جوانه که زیر طبقه آلبومین است.

بال که همان پوسته میوه گندم است.

بعضی دانه گندم را به پوست و مغز و نطفه تقسیم کرده اند که پوست از دو ورقه سلولزی که داخلشان را طبقه ای سلول محتوی مقدار زیادی مواد بیاض البیضی و دیاستاز و چربی پوشانده و همه جزو سبوس گندم محسوبند.

مغز گندم که قسمت سطحی آن یعنی زیر پوست ۱۵-۲۵ درصد دانه را تشکیل و دارای مقدار زیادی مواد سفیده ای است و زیر آن قسمت مرکزی مغز گندم که ۴۲-۵۸ درصد وزن دانه بوده و پر از نشاسته (تقریبا نصف دانه) میباشد که از آن نان سفید نرمی

بدست می آید.

نطفه که قسمت تحتانی دانه بین دو حبه قرار و محتوی مقدار زیادی دیاستاز می باشد.

آرد درجه دو آلبومین و مواد معدنی و دیاستاز بیشتری داشته و رنگی تند و هضمی سخت ولی خیلی مغذی است.

آفات و بیماریهای گندم

ورس: که دو جور است یا ساقه کوتاه است و خطرناک نیست و یا بلند شدن ساقه برطرف میشود و بهتر است گوسفندها تا کوتاه است از آنها چرا کنند. ورس در زمانی که ساقه بلند شد بد است و ایجاد ورس به علت انبوه بودن گیاه که نمی تواند از نور و روشنائی استفاده کند به وجود آمده و ورس خوابیدن گندمها روی یکدیگر است.

سرمازدگی: دو نوع است غیر مستقیم و مستقیم: غیر مستقیم زمانی است که یخبندان زمین سبب بالا آمدن بوته از زمین شده می خشکد و بریا پیشگیری باید قبل از نمو بهاره یعنی قبل از تبخیر سریع گله از زمین عبور داد تا دانه ها به آغوش زمین برگردد.

مستقیم آن است که شب سرد سبب میشود شیره گیاه در لوله ها یخ زده عروق گیاه را پاره کرده گیاه را سیاه و بعد خشک کند.

بادزدگی: ممکن است آب کافی گیاه قبل از موعد از بین برود و در نتیجه نتواند مواد مغذی از ریشه و ساقه و برگها که به وسیله رطوبت باید در دانه جمع شود به دانه برساند.

ریزش دانه: در بعضی نژادها محورهای اتصالی دانه یا قسمت های دیگر گیاه عوض شده سبب ریزش دانه میشود.

زننگ گندم: بهار روی ساقه و برگ و حتی خوشه به شکل لکه های قرمز که بعد سیاه میشود ظاهر می گردد و بر دو نوعند زننگ زرد و سیاه.

سیاهک: دو نوع مستور و عیان دارد. نوع مستور به وسیله اسپرهای قارچ است که در داخل دانه گندم به وجود می آید و نشاسته آن گرد سیاه رنگی می شود. در این مزارع بوی ماهی گندیده به مشام می رسد و برای از بین بردن آن کافی است بذر را ۵-۶ دقیقه در محلول سولفات یا کربنات مس گذاشت. نوع عیان تمام اعضاء گیاه به جز محور اصلی مورد حمله قارچ آن چنان قرار می گیرد که گویا گیاه را در مرکب فرو برده باشند. (هر دو نوع بیماری از سال به سال قابل انتقال است). بذرهای علف هرزه: ممکن است ملخوط با بذر گندم کشت شده رشد کنند و اغلب عبارتند از: سیاه دانه (در بعضی نقاط که ملخوط با گندم خورده شده مرض جذام شیوع داشته) - چچم (که مانند گندم و شفاف تر از آن است و زودتر ساقه بلند می کند و دانه اش بسیار تلخ است و اگر با گندم خورده شود سر گیجه و استفراغ و مسمومیت می دهد) حیواناتی که به گندم حمله می نمایند: شارانس دوبره که حشره کوچکی است به درازی ۴ میلیمتر قهوه ای رنگ که محصول را پوک و بد بو می سازد.

کلئوپتر Coleoptaire: خطرناک ترین آفت گندم است در خوشه تخم گذاشته داخل گندم شده نشاسته اش را خورده

تغییر

شکل داده به شکل حشره کامل خارج می شود.

کرم سفید: ۳-۴ دانه گندم را به هم چسبانیده و از به هم چسبیده تغذیه می کند.

سن : تخم آن ابتدا زرد و بعد سیاه رنگ است بر روی برگ گندم جایگزین می شود سپس حشره کوچک سیاه که دست و پا دارد تولید میش و د و پس از رشد به صورت کامل در می آید و تمام این اعمال سیزده روز طول می کشد. موقع حمله به گندم در گره های گندم منزل میگیرند و از مواد غذایی که باید به گندم برسد جلوگیری کرده وزن دانه را کم می کند.

تین **Teingne**: پروانه بال قرمز خاکستری است که خمیری ابریشم شکل و نازک و سفید از آن خارج میشود.

زمان بردشات محصول : وقتی دانه ها زیر دست له نشود و از شیری به مومی مبدل گشته و با ناخن به سهولت نصف شوند زمان برداشت می باشد.

انواع مختلف گندم

انواع تریتیکوم که میوه شان تحت نام گندم به مصرف می رسد بسیار بوده حتی در ردیف تریتیکوم ساتیکوم بالغ بر دو هزارنژاد در نقاط مختلف زمین یافت می شود.

دسته ای از گندم در جنوب غربی آسیا - دسته ا دیگر در جنوب غربی مصر - دسته ای در آسیای صغیر می روید که هر کدام از آنها انواع معروفی دارند و از بحث ما خارج است برخی نیز تقسیم بندی گندم را بر حسب قرار گرفتن محور اصلی خوشه و دانه نسبت به یکدیگر به عمل آورده اند.

ارزش غذایی گندم

درصد قسمت گندم مقادیر زیر یافت می شود: آب ۶۵/۱۳ آمیدون و دکستترین ۱۷/۶۶ - مواد ازته ۸۵/۱۲ - مواد چرب ۷۵/۱ - مواد قندی ۴۵/۱ - مواد معدنی ۸۰/۱ - سلولز ۳۳/۲.

خاکستر گندم در صد قسمت دارای مقادیر زیر می باشد پتاس ۸۱/۲۵ - سود ۵/۱ - آهک ۱۸/۱۲ - منیزی و اکسید دو فر ۱۵/۰ - اسید سولفوریک ۰۴/۰ - انیدرفسفریک ۳۸/۵۷ - سیلیس ۳۳/۰ و کلر به مقدار خیلی کم.

مس به اندازه قابل ملاحظه درصدف - اسفناج - هویچ نخود و غلات دیده می شود. (۱)

آرد خوب ۸/۱۱-۸/۱۰ گرم درصد گلوتن خشک دارد اسیدیته متوسط آرد ۰۱۵/۰-۰۰۵/۰ می باشد.

در جوانه گندم دیاستاز (امیلاز) عامل قند کننده نشاسته به ثبوت رسیده است.

نشاسته مخلوطی است از گلوئیدها و مواد غیر آلی (فسفات دوشو و سیلیس که در قسمت غشاء دانه وجود دارد و ...) به طور متوسط ۳۰ درصد نشاسته خاکستر است که در آن اسیدفسفریک و آهک و ۲۴ درصد ازت وجود دارد.

ترکیب خاکستر نشاسته در زیر مشخص می گردد.



بسیار کم $0.095-0.10$ $0.009-0.015$ $0.007-0.008$ $0.0331-0.0338$ 0.052
 $0.168-0.179$ 0.041

در ایران به طور خانگی هم نشاسته بدست می آورند: گندم را در خمره ریخته آنقدر آب بر آن می ریزند تا روی گندمها را بپوشاند ۲۰-۲۵ روز صبح آب را عوض کرده آب تازه می ریزند، گندمها را در هاونها کوبیده از الکها در کرده مخلوط را در ظرفها ریخته پارچه چلوار سفید رویش انداخته خاکستر بر پارچه میریزند و چند مرتبه خاکستر و پارچه را عوض می کنند تا خوب آب مخلوط برچیده شود بعد نشاسته را قطعه قطعه در آفتاب خشک می نمایند.

موارد استعمال نشاسته: مصرف داروئی - حمام

نشاسته - تنقیه نشاسته (۱۵ گرم در نیم لیتر) - در عفونت ها و خارش های پوستی (گاهی در درمان اگزما فوق العاده مفید است به خصوص اگر با ترکیبات گوگردی مخلوط شود).

گلوتن : مواد از ته گندماست و از سه ماده تشکیل شده گلی باندین - گلوتی نین - کن گلوتین . که به ترتیب ۶۰-۸۰-۳۵-۱۸، ۲۰-۱۵ درصد گلوتن را تشکیل می دهند.

هر وقت گلوتن گندم زیاد شود نشاسته آن کم می گردد.

دانستنی هائی چند از گندم و آرد و نان

رژیم های غذایی که معمولا شامل گندم می باشند با افزودن لیزین و آنها که از ذرت ساخته می شوند با اضافه کردن لیسیتین و تریپتوفان و غذاهائی که قسمت عمده اش برنج است با زیاد کردن لیزین و پرینونین اصلاح می شوند.

گندم از جو و کرشنه البومین کمتری دارد ولی قند و نشاسته آن بیشتر و ۷۲ درصد بوده در صورتی که جو ۶۸ و کرشنه ۶۵ درصد قند دارند اما جوانه گندم علاوه بر ۳۰ درصد آلبومین ۹ درصد چربی و مقداری فسفر و آهک داشته برای رشد اطفال سودمند است و برای تهیه آن میتوان قدری گندم با شرط اینه تازه باشد برداشته پاک کرده شسته با دو برابر حجمش آب در یک بشقاب ریخته وقتی جوانه اش نیم سانتی شد خام باید خورد ولی هر روز به اندازه یک قاشق چای خوری برای اطفال کافیست و روز بهتر است خورده شود که شب ممکن است عصبانیت و بی خوابی به وجود آورد و در

بیماری قند داده شود از اسیدوز جلوگیری می نماید و برای رشد قبل از بلوغ و جهت اختلالات معده و روده داده می شود.

نوعی وحدت بر سراسر عالم حکومت می کند که انشاء... در بهداشت روانی تحت عنوان توحید از آن بحث خواهد شد و در اینجا اشاره به فلورمیکربی یا باکتری ززمین و بدن می شود که در هر قسمت از بدن انسانی (دهان - دستگاه گوارش و...) موجودات ذره بینی وجود دارند که در اصطلاح پزشکی آنها را فلورمیکربی گویند و اگر باعوامل یا داروهائی تعادل آنها به هم بخورد تعادل زندگی شخصی مزبور نیز به هم خورده خواهد شد به همین ترتیب یک قطعه زمین را در نر آوریم موجودات ذره بینی که احتیاج به اکسیژن دارند (هوازی) در لایه سطحی اند و آنها که نیازی به اکسیژن ندارند در اعماقند (غیر هوازی) و شخمی که باعث شود هوازها جای بی هوازها را بگیرند امروز عقیده دارند به ضرر زراعت و خاک منطقه است و تعادل آن را به هم زده است و جبرانش را باید با کودهای مخصوصا حیوانی نمود (امروز به ثبوت رسیده که در نتیجه استعمال کودهای شیمیائی ساختمان شیمیائی اجسام و محصولات بدست آمده خاصیت و کیفیت اصلی را از دست داده اند و حتی استعمال داروهای شیمیائی مختلف و انتی بیوتیکها که هم اکنون در مورد حیوانات و مرغهای خانگی رایج شده و خطرات جدیدی به وجود آورده سبب ایجاد فصل جدیدی در علم طب شده و آن را بیماریهای نشای از داروها نامیده اند و تخم مرغ مذکور نیز آن خاصیت و کیفیت تخم مرغ های طبیعی را ندارند) سابقه ۲۷۰۰ ساله قبل از میلاد مسیح درباره کشت گندم در کشور چین که سپس در سوریه و فلسطین آغاز

گردیده ثبت شده است و از آنجا به مصر و فلسطین و بین النهرین و شمال ایران کشانیده شده است و از ایران به روسیه و هندوستان و در حدود ۲۱۰۰ سال قبل از میلاد به اروپا برده شده است.

واویلف دانشمند روسی اصل آن را از آسیای صغیر و ارتفاعات قفقاز و ترکستان دانسته است در کلده گندمی به نام مادر گندم وجود داشته و تسوفر است از فلاسفه یونان عقیده دارد اصل گندم از غله ای به نام اژیلوس اوتاست که به طور وحشی در سواحل مدیترانه می روئیده است. گندم از جمله نباتاتی است که در نقاط گرمسیر - سردسیر - دشت و جلگه و کوهستان زراعت میشود و حتی در ارتفاعات ۳۲۰۰ متر. اگر آب و مواد مغذی به اندازه کافی به گندم نرسد یا نور به قدر کفایت نباشد دانه گندم از لحاظ عناصر لاغر خواهد شد، آب است که عناصر را حتی از برگها به طرف انه ها می راند. در زمین هائی که مواد آلی زیادی دارد باید آب بیشتر داد تا مواد معدنی هم زیاد به گندم برسد. زمانی که دانه های گندم شیری است وزش باد خشک سبب برچیدن رطوبت دانه شده آنها را لاغر می سازد ولی اگر ورزش باد پیش از تشکیل دانه ها باشد اشکالی ندارد، گندم در تمام خاکها می روید و اگر شن رس یا آهک هم موجود باشد جالب است. در شن زاری که کود حیوانی داده باشند خوب روئیده و اگر سال قبل در زمین منظور نباتات وجینی مانند چغندر سیب زمینی - پنبه و ... کاشته باشند گندم بهتری می روید، زیرا برای نباتات وجینی یا صیفی مجبورند چند شخم زده و علف های هرزه را در آورند برای کشتن گندم نباید در عمق کمتر از هشت سانتیمتر بذرافشانی کرد مگر آنکه خاک خیلی خشک و پوک باشد و اگر زمین مرطوبی بود ۳-۵ سانتی متر کافی است، علت اینکه همه بذرها سبز نمیشوند:

بذرها هنگام افشادن بر سطح مانده طعمه طیور و حیوانات شده اند یا زیاد در عمق رفته جوانه کوچک هنگام بیرون آمدن پوسیده یا دانه هائی بوده که هنگام خرمن کوبی زخم برداشته و شکافها راه ورود قارچها یا ویروسها شده و فاسد شده اند (در اینجا باز شما را متوجه دستور یوسف پیغمبر که در قرآن آورده شده می نمایم که هنگام قحطی دستور دادند دانه های گندم را در خوشه ها ذخیره نمایند).

خوشه گندهای ایران به طور متوسط ۳۰-۵۰ دانه گندم دارند و هر صد خوشه متوسط ۱۵۰-۶۷۵ گرم تخم داد و در این صورت که هر متر مربع سیصد الی چهارصد خوشه داشته باشد که دارای ۴۰۰-۷۰۰ کیلو گندم باشد باید گفت در هر هکتار ۴۵۰۰-۷۰۰۰ کیلو گندم بدست می آید.

زمان درو وقتی است که حتی بندهای گندم زرد شود و اگر دانه را بفشاریم له نشده از وسط دو قطعه گردد.

اسامی گندمهای معروف ایران: طبسی - ریحان ترکی (اکوا) - امید - شعله - آذر - روشن - دستجردی - فونجانیاست یک جهانگرد ایتالیائی در ۱۹۶۶ ضمن انتشار خاطرات خود نوشته که ۴۷۶ نوع نان خورده است و لیستی از اسامی نانها را به اسامی همان محل منتشر ساخت.

طویلترین نانی که توانسته اند از تنور خارج سازند ۰۸۰/۳ متر در ۱۹۶۷ توسط آندره فورنیه فرانسوی بود.

سخن از نان است بیشتر گفته شود (۱) نان در قدیم به اندازه

۱- از کتاب پروفیسور والتر فن اشتو کارت ۱۹۵۱ . Von Die Urgeshichte Des Hausbrottes Pro DR . Stoker

امروز مورد علاقه و مصرف بشر نبوده مفهوم کوچکتري داشته است اب ابتدا حريره مانند بود. بشر از گياهان مختلف و مخلوط غذايي مایع یا نیمه مایع درست میکرد به صورت آش که هنوز هم با تغییراتی مختصراً انواعش در آشپزخانه ها درست میشود ولی غلات بدو علت یکی آسانی برداشت محصول و دیگر ارتباط با فصل معلوم از اول اصل و پایه غذای انسان را تشکیل داد و از ظرفهای بدست آمده قدیمی عصر حجر جدید و عصر برنز قدیم حتی دیده شده حریر را برای چسبانیدن ظروف شکسته به کار میبردند و حریره ای که از اول معمول بوده از غله فلاذن Fladen می باشد که بعد ها غلات همدیفش حریره دیگر به وجود آمده است و حتی از بیشتر میوه های آردی (ارزن - جو - لوبیا - جو سیاه و همچنین بلوط های شیرین و فامیل گردوها و شاهی آبی و شاه بلوط) ولی حریره فلاذن به علت اینکه گرمش خوشمزه است در برابر غذاهای اصلی حتی از گوشت و تخم مرغ و به علت اینکه تهیه و حمل و نقلش آسان می باشد ادامه پیدا کرد و نان نیز در انحصار گندم و جو و چند گیاه دیگر آرددار در آمد.

ترش کردن نان و ورآمدنش مربوط به عهد حجر و برنز است ولی در عهد برنز گسترش پیدا کرد و حتی توام با استعمال گیاهان دیگر تهیه گردید. نان به ترقی انتهائی خود در زمان تاریخ قدیم (مهاجرت رومیان) رسید و در قرن ۱۹ در کشت دانه هائی که باید نان از آنها تهیه شود دگرگونی حاصل گردید.

از ۳۹ عدد باقیمانده غذائی عهد نئولیکوم ۲۲ عددش گندم داشته و از ۳۳ باقیمانده عهد برنز ۹ عددش دارای گندم بوده است

و از دور هالشتات ۸ غذای باقیمانده سه تا دارای گندم و از ۱۲ عدد باقیمانده عصر لاتن ۶ تا (۱) و از ۲۲ باقیمانده عهد کایزردو و از ۲۱ عدد مهاجرت ملل ۲ عدد (۲).

شکل اولی نان به شکل فلادن و کماج مانند بود. نانهای سابق تا اواسط عصر قدیم میانی دو طرفش همانند بود و از آن به بعد یاد گرفتند که یک طرفش چگونه برشته باشد و طرف دیگر ورم کند (عصر قدیم میانی ما بین عصر قدیم و زمان جدید یعنی از اول مهاجرت ملل یعنی ۳۵۰ بعد از میلاد تا پیدایش امریکا ۱۴۹۶ یا رفرم پرتستانی ۱۵۱۷ به شمار می‌رود).

مایه خمیر را تا چندی پیش نمی شناختند و از خمیر ترش به عنوان مایه استفاده می کردند ولی از بسیار قدیم نمک را در خمیر میکرداند و از غذاهای خمیری بدست آمده آنجا که نمناک نبوده و نمک با رطوبت متصاعد نشده در نان بدست آمده نمک وجود داشته است.

شغل نانوائی سابقه اش کوتاه است و در خانه ها این عمل انجام می گرفته و از بسیار قدیم نانهای سوراخدار پخته و رشته ها از سوراخها عبور داده در اطاقهای خود آویزان می کردند. نان گندم در عهد قدیم میانی تا قرن ۱۴-۱۵ جزو تجملات بوده حتی نان در بشقابهای به عنوان غذا جلو شاهزاده ها می گذاشتند و جنبه پژوهشی قرآن

۱- عهد لاتن مربوط به ۴۰۰ سال قبل از میلاد است که کلت ها در جنوب غربی آلمان و جنوب فرانسه و سوییس هم مرز بودند.

۲- احتمالاً انسان هنگام پختن حریره با تمام شدن آب ظرف و سوختن آن موفق به کشف نان شده باشد.

کریم را بنگرید که وقتی از نان صحبت می کند آن دو نفر را می فرماید که خواب خود را برای حضرت یوسف بیان مینمایند و هر دو از غذائی سخن می گفتند که با شاه و دربار سرو کار داشتن و آن که خوبا دید طبقی نان بر سردارد به جای آن که بتواند به شاه برسد مرغان از آن برداشتند. خشخاش یک چاشنی شناخته شده قدیمی نان است.

تا چندی پیش عقیده داشتند سلولز قابل جذب نیست و امروز می گویند در محیط روده ها باکتریهائی هستند که سلولز را هم حل مینمایند و لذا مقداری از سلولز هم قاب لجذب میباشد و آن مقدار که جذب نمی شود دو فایده می رساند یکی که مدفوع را از حالت مایعی در آورده و با حجم سلولزی خود روده ها را پاک می کند دیگر آن که تا حدودی سموم روده ها را جذب و با خود به خارج دفع مینماید

جدا کردن سبوس از آرد یعنی ارزنده ترین قسمت گندم را جدا کردن ، زیرا جنین جوانه گندم نیز با سبوس جدا میشود دکتر پاژ جند دسته مرغ و کبوتر و موش انتخاب نمود، و با آزمایشهای متعددی که آنها را دو دسته می نمود و به دسته اولی فقط نان سفید می داد و به دسته دوم نان سبوس دار، نشان داد که دسته های اول پس از سه هفته مردند و دومی ها به زندگی خود ادامه دادند.

اگر سؤال شود کدام قسمت هر گیاه بهترین عضو گیاه است خواهیم گفت آنجا که بیشتر در معرض تابش اشعه خورشید و هوا و باران قرا داشته و بیشتر از نیروی حیات بهره مند گردیده و آن در حقیقت سبوس غلات و پوست میوه جات است.

برای تعیین ارزش قسمت های مختلف آن اگر مقداری آرد را

الك كنيم عناصر زير از آن جدا مي شود:

الف - سبوس که در آن تمام خواص مغناطیسی مربوطه با اشعه آفتاب در آنست.

ب - جوانه گندم که خواص مغناطیسی مربوط به زمین در آن است

ج - اگر با آسیاهای فلزی آرد تهیه شود مواد چربی و فسفوری گندم که ضد پوسیدگی هستند به سبوس می چسبند و با سبوس خارج می شود به علاوه گلوتن که تنها قسمت ازت دار گندم است خارج می گردد لذا آرد با الك شدن مواد زیر را از دست می دهد:

۱ - مواد چربی

۲ - تقریباً کلیه مواد بیاض البیضی .

۳ - سیلیس که کمک مؤثری در تشکیل دندانها می نماید و به استخوانها نرمی می دهد و چون با اکسیژن توام گردد کلیه ها و قلب را تقویت میکند و کمبود آن یکی از علل مستعد کننده بیماری قند می باشد.

۴ - فلوئور که در ساختمان عاج دندانها و استخوانها به کار می رود.

۵ - فسفر که برای سفت شدن استخوان ها لازم است.

۶ - منیزیوم که عدمش موجب پیدایش گواتر و احتمالاً سرطان می شود.

۷ - آهن که کمبودش سبب کم خونی گردیده و با فسفر و منیزیوم تشکیل دهنده سلولهای عصبی هستند و با آهن قسمت های اصلی متشکله خون میباشند.

۸ - سلولز سبوس که علاوه بر خواص مذکور با آهن و منیزیم حرکات دودی روده را تولید می نمایند.

۹ - فرمهایی که برای هضم و جذب کامل نان ضروری است.

۱۰ - یک نوع روغن که در جوانه گندم است با ویتامینی E و B.

۱۱ - در اطراف جوانه گندم ماده ایست به اسم البومین Albumenne که حاوی تمام قسمتهای مواد غذایی و املاح معدنی از قبیل کلسیم که برای ساختمان استخوان به کار میرود و پتاس و روی و آهن و آرسنیک که به مصرف تشکیل سلولهای خونی (گلبولهای سفید و قرمز) می رسد میباشد.

۱۲ - سرالازها Cerealases که نوعی از دیاستاز است و اکسیژن هوا را به انساج می رساند و همان است که به نان رنگ تیره مخصوص را می دهد و در سبوس والبوم وجود دارد و لذا نان سفید تقریباً نشاسته خالص است که به علت فقدان مواد لازمه و مهمتر از اینرو که خوب جذب نمیشود بیشتر خورده می شود و دستگها گوارش را مبتلا می سازد و از طرف دیگر عناصر لازم را هم به بدن نمی رساند و در آزمایشهایی که انجام گرفته مشاهده شد به آنها که نان سفید دادند پس از دو سه ساعت که محتوی معده آنها را بیرون آورده امتحان نمایند ۵۸ درصد مواد غیرقابل جذب شناور در یک محلول اسید لاکتیک بدون پیتون بوده است در صورتی که از معده کسانی که نان سبوس دارد به آنها داده شده بود فقط پنج درصد از آن مواد بوده که با مقداری زیادی پیتون که عامل مؤثری برای عمل هضم به شمار میرود مخلوط و از اسید لاکتیک فقط اثری دیده می شده است.

خلاصه شود که اگر بخواهیم فرمول گسترده عناصر و مواد موجود در گندم را بنویسیم یک طومار چند متری لازم است و باید اقرار کرد که گندم برای خورا به بهترین شکل و وضع آفریده شده و برای خوردن میتوان تا حدودی از نان سبوس دار بدون آن که چیزی به آن افزود یا از آن کاست استفاده کرد و جا دارد گفته شود جلدهای قبل را به بیاد بیاورید که از اما علیه السلام نقل شد: هر گاه نان بر سفره گذاشتند بخورید تا بقیه را بیاورند.

موضوع غلات و نان را نباید بدین سادگی تلقی کرد زیرا نان چندین هزار سالست خوراک بشریت را تشکیل می دهد و امروز یکی از مواد غذایی است که عمده مصرف کشورهاست می باشد (مثلا در ایران ۸۰ درصد غذاهاست) و چنانچه خوب تهیه نشود و در نتیجه نارسائیهای معده - اختلالات گوارشی - کم خونیها و لاغزی ها را به وجود آورد از یک طرف مردم علیل نمیتوانند خوب کار کنند و خب ابناء وطن راتربیت نمایند و از طرف دیگر چقدر پول دوا و درمان به کشورهای خارج سرازیر نمایند! در اینجا این سؤال پیش می آید آیا بشر در انتخاب نان اشتباه کرده است؟ با همین چند صفحه ای که نوشتم دانستید انتخاب خوبی کرده و چه چیزهایی که نوشتم و از پرگوئی اجتناب کردم تا آنجا که حتی تذکری داده نشد که نشاسته و قند خون به اندازه قندها مصنوعی ایجاد مزاحمت قندی درخون نمی نمایند و پادزهر نان با خودش است چنانچه برای تشخیص آزمایش تحمل نسبت به گلوکز آمدند به ازاء چهار گرم گلوکز محلول در برابر هر یک کیلو گرم وزن موش دیده شد اگر کازئین سوکروز انتخاب شود گلیسمی (قند خون)

به طور متوسط ۲۰۰ میلیگرم درصد است و اگر موشها با غلات تغذیه شوند ۱۲۰ خواهد بود که علتش را وجود یک ماده پائین آورنده قند خون در غلات دانسته اند.

چند سال قبل ۴۲ نفر متخصص از ۲۱ کشور در شهر رم تشکیل جلسه دادند تا نظر خود را راجع به مواد سرطان زا (Cancerigene) ابراز، و بالاخره عوامل مولد سرطان را چنین ابراز داشتند:

بعضی از مواد پلاستیکی مخصوص بسته بندی.

برخی از روغنهای معدنی که پخته می شوند.

پاره ای از مواد هیدروکربن که در خانه داری مصرف میگردد.

مرگ موش.

بتانافیل آمین که برای ثبوت رنگهای لب و سقر استعمال می گردد.

نان که زیاد پخته می شود: و عوامل دیگر که بعدها کشف شده یا می شود.

ناگفته نماند که نان را با آتش گیاه تهیه نمایند بهتر است زیرا ناچیزی از نفت سیاه و مازوت جذب نان می شود.

گندم تقریباً دارای همه مواد غذائی لازم برای بدن میباشد و بعضی آن را چنین با تخم مرغ مقایسه کرده اند:

سبوس = پوست تخم. تسنایا غشاء دوم گندم = پوسته نازک زیر پوست ضخیم تخم مرغ. گلوتن گندم = سفیده تخم مرغ.

ماده چربی داخل گندم یا آلورن = چربی فسفر دارد. نطفه گندم = نطفه تخم مرغ. ولی گندم دارای قند تخمیری است

که تخم مرغ فاقد آن است و گندم را مراقبت کنند فاسد نمی شود ولی تخم مرغ را بهر طریقی نگهدارند بالاخره تفاوت می کند.

گیاهان در قسمت های مختلف خود (برگ - ساقه - گل) دارای کرکهای (آنتن هائی) هستند که امواج مولد ویتامین را از خورشید می گیرند و کرکهای مذکور در سردانه گندم وجود دارد و از عجایب بعضی گیاهان اینکه هنگام هوای بارانی یا طوفانی یا ابری کرکها بسته و با نمایان شدن خورشید از یکدیگر باز و به اصطلاح آنتن ها به کار می افتند در گندم تشعشعات نوری خورشید توسط کرکهای مذکور گرفته و هر نوع از آن در قسمت مخصوصی از گندم ذخیره شده که سبوس هم سهم به سزائی از آن را دارد).

نان سبوس دار با مقداری میوه مصرف شود تقریباً تعادل غذائی انسان تامین است.

اخیراً معلوم شده خمیر ترش دارای دیاستازی به نام فیتاز است که نمی گذارد بر عکس تصور طرفداران نان سفید عناصر مفید نان (کلسیم - آهن - منزیوم - ویتامین B) جذب نشده از بین برود و دیاستاز مذکور خنثی کردن اسید فیتیک موجود در سبوس می باشد.

اگر گندم تازه جوانه زده را برای جبران نانهای سفید شده فعلی بخوریم کار به سزائی است زیرا هر صد گرم گندم جوانه زده ۷۱ میلی گرم کلسیم دارد و گندم به طور متوسط ۴۵ (نان سفید فقط ۱۴) و فسفر آنها به ترتیب ۰۵/۱ گرم و ۴۲۳ میلی گرم و ۸۶ می باشد.

از جمله آزمایشات جالب در باره گندم اینکه : در خاکستر

ریه حیواناتی که نسبت به باسیل کخ (که مولد سل میباشد) مصونیت دارند، مقدار زیادی سیلیس پیدا کردند و حال آنکه ریه حیواناتی که نسبت به سل حساسیت دارند مقدار ناچیزی سیلیس یافت میشود و چون در سبوس گندم مقدار زیادی سیلیس وجود دارد. برخی عقیده دارند نان سبوس دارد برای مسلولین خوب است.

۱۰۰ گرم آرد ۳۳۰ کالری تولید و برابر ۸۰ گرم قند و ۳۵ گرم چربی از لحاظ کالری میباشد.

کمبود آرد کلسیم و ماده پروتیدی آن است لذا با آنکه فسفر زیادی دارد در استخوان سازی به تنهایی کافی نبوده و گلوتن (پروتید) آرد نیز که ۹ درصد بیشتر نیست قدرت سازندگی کافی به نان نمیدهد که با افزودن لبنیات و سبزیجات و گوشت جبران میشود.

آردی که سبوسش گرفته شده و در نتیجه ویتامین B آن کم شده قابلیت جذب نشاسته را پائین آورده و انرژی لازم به بدن نمیرساند و اگر سبوس آرد زیاد تر از حد معمول هم باشد غذا به آسانی هضم نمیشود، بنابر این باید حد وسط را انتخاب کرد.

آرد سه نوع است: آنکه نرم بوده رنگ سفید دارد و به انگشتان نمی چسبد و آنکه سفت است و کمی زرد رنگ و به انگشتان نمی چسبد و حد فاصل آنها.

آرد از لحاظ تجارت سه نوع است، درجه یک که لای کاغذ فشار دهند صدا نمیکند و خراشی بر کاغذ نگذارده و نرم و خشک و سفید و با بو و مزه مطبوع میباشد. درجه ۲ که سفید مایل به زرد بوده و بین دو لایه کاغذ با فشار صدای مخصوصی میکند و خراشیدگی

بر کاغذ میگذارد و درجه ۳ که زبر و دانه دانه و خاکستری رنگ می باشد.

هرچه آرد کهنه شود مواد چرب آن به اسید تبدیل میشود و اسیدیته زیاد مانع تبدیل آرد به نان میگردد، رطوبت آرد خوب ۱۱-۱۳ درصد بوده و بیشتر از این سبب زود فاسد شدن آرد میگردد.

بوی آرد شبیه بوی فندق بوده و بوی کفک مانند، علامت کهنگی آن است و مزه آن مطبوع می باشد و تلخ یا ترش باشد علامت کهنگی یا فساد آن است و اگر مزه خاک نمود آرد پستی است. اگر آرد دو رنگه باشد علامت مخلوط کردن آرد کهنه و نو می باشد. اگر آرد بوی زننده و مزه تلخ داشت باید متوجه ارگودوسکل که بسیار خطرناک است بود.

چیزهایی که برای تقلب به آرد اضافه میشود زیاد بوده و همه را میتوان با آزمایشات لازم جستجو کرد. نان خوب دو رویه بوده که شرح داده شد و دارای رنگ زرد و پررنگ یا قهوه ای و بدون سوراخ و وسط آن یکنواخت و دارای خاصیت کشش و سوراخهای منظم می باشد و به انگشتان نمیچسبد و بوی آن شبیه بوی آرد سرخ شده و مزه گوارا شبیه فندق دارد. اسیدیته نان $10 * 0.049 * N$ و رطوبت متوسط آن $47/82$ درصد بوده و اگر مقدار کلر و سدیم در صد گرم نان را از مقدار خاکستر آن کسر نمائیم نباید از $2/5$ گرم کمتر باشد.

خاصیت کشش نان خوب اینگونه است که وقتی بین شصت و سیابانه مغز نان را فشار میدهند و آزادش میکنند به آهستگی بجای

اول خود برگردد. یعنی قدرت ارتجاعی خود را داشته باشد.

نان سفید و زیانهای مربوطه اش را قبلا شرح دادم، در اینجا باید اضافه کنم در برخی کشورها کلریا کلرور دونیتترین و زیل یا پراکسید دو بنزول به آرد مخلوط میکنند که سفید شود یا در بعضی ممالک از ترکیبات آهن - کلسیم - ویتامین ها علاوه میکنند.

بهترین نان آن است که طبق اصول قدیم تهیه گردد (در جلد چهارم راجع به ارزش عادت بشریت به غذا بحث شد) مواد محافظ نداشته باشد (چیزی برای حفاظت آرد و اینکه زود فاسد نشود به آرد اضافه نکرده باشند) - زیاد سفید نباشد. و بد نیست بیفزائیم که با آسیاهای سنگی و قدیم خرد و آرد تهیه شده باشد که علتش را شرح دادم. و باز اضافه شود که ور آمدن خمیر نان با خمیر مایه بوده باشد نه با جوش شیرین یا داروئی دیگر. (این مایه با ترش شدن طبیعی بدست آمده سبب رشد و تکثیر اسپورها و باکتریها شده و در نتیجه اسید لاکتیک و اسید آستیک بوجود آمده نان را خوش طعم میسازد) خمیر مایه با باکتریهای خود به کمک اسپورها مواد سفیده ای نان را زیاد و ویتامین را افزایش و رل مهمشان نگهداری ویتامین B است که در اسید بهتر مقاومت دارد. اینکه نان هر کشوری بلکه هر شهری مزه خاصی دارد: باکتریها انواع مختلف دارند - گندم و آرد در آن است بدست آمده - استقامت آردها متفاوت است - حرارت هر شهر مخصوص به خودش است - حتی در برخی نقاط آرد ذرت یا جو به آرد گندم اضافه مینمایند و گاهی تخم ها یا گردهای گیاهی.

نان خوب، بیات شده چند روز محفوظ میماند ولی نان سفید زود خشک میشود و نان خوبی نیست. نان از آرد و آب و مایه خمیر و نمک به نسبت های (۱۷۰ کیلوگرم - ۱۰۰ لیتر - یک کیلو - ۲/۵ کیلو) درست شده و هر ۱۰۰ گرمش مولد ۲۵۰ کالری است و مانند آرد کلسیم و گلوتنش کم است که با افزودن گوشت و لبنیات و سبزیجات به آن جبران میشود و همچنین جبران بسیاری ویتامین ها که در نان وجود ندارد یا در آن کم است.

هضم نان از دهان شروع و قسمت دیگر در معده انجام ولی هضم در روده هاست و اگر زیاده خورده نشود اشخاص سالب بخوبی آنرا هضم مینمایند. بخصوص اگر تازه و گرم باشد ولی اشخاص ضعیف که مواد نشاسته ای در روده شان تخمیر میشود از خوردن نان تا حد امکان خودداری مینمایند و برای بهتر هضم شدنش خوب است آنرا بر آتش برشته کنند یا بیاتش نمایند تا مجبور به جویدن بیشتر و هضم بهتر گردند.

اشخاص چاق باید از زیاد خوردن نان که نشاسته فراوان دارد پرهیزند.

برای ساختن نان آرد را با نمک و آب و مایه خمیر مالش میدهند (سابق با دست و اکنون با مسائل مکانیکی) تا به حالت یکنواخت و کشدار در آید، بعد مدتی در حرارت ملایم نگهداری میشود تا متورم شود (ور آید) سپس به قطعات کوچک (چانه) تقسیم و از آرد آنرا پوشانده تا به مرحله دوم ور آمدن برسد که مجموعاً سه چهار ساعت میشود. آنگاه به تنور برده میشود که در کشورهای مختلف به انواع و اقسام میباشد و از همه بهتر نان های ایرانی است

که حرارت به همه جای نان رسیده، آنرا تقریباً عاری از میکروب میسازد و زود پخته و رسیده میشود، در صورتیکه نانهای دیگر گاهی تا ۵۰ دقیقه باید در تنور بماند.

فرمانها ولورهای موجود در آرد و خمیر مایه و با سیلهائی که از خارج وارد میشوند تغییراتی در خمیر بوجود میآورند: فرمانها سبب تسهیل هضم نان شده و لورها قسمتی از نشاسته را به الکل و اسید کاربونیک و قسمت دیگر را به دکسترین تبدیل میسازند و گاز کربنیک ایجاد شده هنگام خروج خمیر را گویا سوراخ سوراخ کرده است و با سیلهها تولید آسید مینمایند و اگر کمی ترشی اضافه شود عملیات مذکور زودتر انجام میگردد.

هرچه نان برشته تر باشد هضمش آسانتر است.

برای تهیه نان سفید ۵۰-۶۰ و جهت نان زبر و تیره ۷۰-۸۵ درصد گندم قابل استفاده میباشد و اگر همه گندم برای تهیه نان بکار برده شود آنرا کامل گویند.

گندم که به آرد تبدیل میشود ۲۰-۲۲ درصدش به صورت سبب خارج میگردد.

نان سفید فقط ۸ درصد مواد بیاض البیضی ۵۲-۵۴ درصد مواد نشاسته قندی و یک درصد چربی و یک درصد مواد معدنی و بقیه آب و نمک است.

درجه جذب نان کامل ۹۱ و نان بوس سبب ۹۲/۵ و نان سفید ۹۷/۷ و نان سیاه ۸۷ درصد میباشد، خمیر ترش نان کهنه باشد مزه نان ترش و تلخ و نا مطبوع میشود.

نانهایی که زیادتراً از حد آب دارند قارچها به آسانی بر آنها

رشد میکنند و لکه هائی قرمز یا سیاه یا ... بر نان میگذارند.

اگر گندم سیاه به نان اضافه شود رنگ بنفش یافته و در صورتیکه ارگودوسکل بیفزاند روی سطح نان لکه های بنفش بوجود آمده و مزه نان تلخ و بوی آن نامطبوع میگردد.

گاه آب آرد را زیاد میکنند که برای اینکه معلوم نگردد آرد برنج یا سیب سمینی میافزایند.

اگر نان یک رویه اش پف نکرد به احتمال قوی ارد فاسد یا کهنه به آن افزوده شده است.

برای خنثی کردن آرد کهنه یا فاسد که بتوان از آن نان پخت کربنات، آمونیاک، بیکربنات، کربنات دوشو و ... اضافه مینمایند و نانویان کشور تشیع جوش شیرین و برای تشخیص کافی است به ۵۰ گرم نان آب آنقدر افزوده تا روی نان را بپوشاند بعد آب را برداشته یک تا سه سانتیمتر مکعب اسید کلریدریک میافزایند متصاعد شدن اسید کربنیک دلیل وجود کربناتهاست.

روسیه و اتازونی محصول گندمشان در ردیف اول میباشد.

گندم تابستانی گلوتنش بیشتر و آنکه در بهار برداشته میشود نشاسته افزون تری دارد.

اسید گلوتامیک موجود در پوست دانه گندم در اکسیداسیون گوگرد و اسیدهای آمینه دیگر بدن (بیش از ۱۲ عددشان) و تغییرات دیگر درونی بدن مؤثرند.

کاستل Castle ثابت کرد: از اثر عصیر معده (عامل درونی) روی گوشت (عامل بیرونی) عنصریکه از کم خونی خطرناک جلوگیری مینمایند بدست می آید و اونگلی Ungley

ثابت کرد بعد از گوشت جوانه گندم عامل بیرونی را تأمین مینماید.

دادن نان به بچه کوچک صلاح نیست زیرا نمیتواند بجود و لذا به بزاز آغشته نشده وارد معده شده از دوازدهم بدون اینکه ترشحات لوز المعده بر آن اثر کند عبور کرده ... از آهک و فسفر بدن میکاهد. ولی از دو سالگی به بعد دادن نان خوب است و خوراک خوبی برایش بوده و تحمل خوبی در هضم نان دارند، به شرط آنکه افراط در خوردن نان خالی زیاد نشود.

کنگره بین المللی کلمه مطلق آرد را برای گندم شناخته و سایر آردها را باید با افزودن نوع آن شناخت (آرد جو - آرد نخود - آرد...)

وقتی خمیر تهیه میشود پس از ۱۰۸ دقیقه PH آن ۶/۲ و بعد از ۱۵۶ دقیقه ۵/۸۸ و ۱۸۰ دقیقه ۵/۷۸ و ۲۷۰ دقیقه ۵/۶۷ و ۳۰۰ و ۵/۷۵ میگردد.

در بیکویت سازی آردهای سخت که گلوتن زیاد دارند بکار میبرند و در تهیه شیرینی های سبک مانند بیکویت تخم مرغی از آردهای سست که ۷-۸ درصد گلوتن خشک دارد و در تهیه بیکویت های خشک از آرد خیلی سست که ۵-۷ درصد گلوتن خشک دارد استفاده میشود.

قدرت هیدراتاسیون آرد با مرغوبیت آرد متناسب بوده و به طور طبیعی بین ۶۲ و ۶۵ درصد و تا ۶۹ درصد میرسد و هر وقت آرد کهنه باشد معیار مذکور پائین آمده به ۶۰ میرسد و در اینصورت بر آمدگی خمیر این قبیل محصولات بد خواهد بود.

گلوتن گندم کانادا زیاد و به ۱۳-۱۴ درصد میرسد.

تنها غله ای که تقریباً تمام مواد لازم برای بدن را دارد گندم است.

دکتر کوزاس **Argyris Kousas** در کتابش به نام «درمان بوسیله جوشانده گندم» چنین مینویسد: در جدار داخلی لوله گوارش ماده عفنی وجود دارد که با چربیهای ملتهب و املاح سمی جمع شده بیماری مزمن معده را سبب میشود که در بعضی بصورت ساده ترش کردن در دهان و در برخی به شکل دردهای سخت و سوء هضم تظاهر میکند و جوشانده گندم علیه این حالت بیماری روده بویژه جهت آنان که یبوست دارند سودمند است و دلایل خود را چنین بیان میکند: آلومین گندم در اثر جوشاندن تبدیل به محلول کلوئیدی میشود که بیشتر از سایر آلومین ها قابل هضم است. دانه های میکروسکی نشاسته به قطر بین ۰/۰۰۲-۰/۰۰۴ میلی متر که از آب اشباع شده و شکسته میشود توده چسبناک به نام چسب نشاسته درست مینماید که به خوبی قابل هضم بوده و تمام آن بدون مدفوع جذب میگردد و زمان جذب به صفرا و مایعات روده کمک مینماید تا چربیها حل شوند زیرا چربیها مانند کفی به سطوح داخل روده ها چسبیده و به هضم غذا آسیب میرسانند و جذبشان در بدن باعث مسمومیت نسوج و پیدایش بیماریهای (دمل - تصلب شرائین - نقرس - سنگ کلیه و مثانه و ...) میگردد.

گندم را با آب هم وزن آن ۴-۵ ساعت میجوشانند تا غلیظ شود، دانه ها را گرفته، محلول را سرد میکنند و روزانه چهار بشقاب آنرا با شیرینی میل مینمایند. غذای مطبوع و سهل الهضمی است و نباید همراه آن غذای سفت خود ولی خوردن

میوه های آبدار اشکالی ندارد و برای اشخاص ضعیف سوپ ماهی قدغن است و در ضمن باید روزانه نفسهای عمیق کشید و در دردهای ارتزیتی حمام گرم و حمام آفتاب گرفت که در اینصورت بیماریهای زیاد بودن اسید معده - زخم اثنی عشر و معده - یبوست - انتروکلیت - آمیبیاز - یرقان و بیماریهای کبد و کلیه درمان میگردد و حتی بیماریهای خون که علت آن مسمومیت اورگانسیم بوسیله جندل روده ای بوده است.

البرت راو و همکارانش بین غلات و حبوبات با استم بنوعی ناسازگاری اشاره کرده اند (۱) و گندم و سایر غلات را از مهمترین عوامل ایجاد بیماری مذکور میدانند.

برخی غذا شناسان معتقدند کسانی که ناراحتی قلبی دارند باید از فرآورده های تصفیه شده گندم اجتناب نمایند.

هم اکنون در صدد تهیه یکنوع ماده غذایی مصنوعی به نام اولئوکول (Oleocole) میباشند که دارای ۶۵ درصد پروتئین است، در صورتیکه گوشت ماهی و انعام بین ۱۵-۲۰ درصد پروتئین دارند و گیاهان کمتر از این ماده مذکور که از نفت بدست میاید چندین برابر غلات لیزین دارد که اسید آمینه معروف غلات بوده و در رشد انسان رل اساسی دارد.

نان سفید طعمش بهتر و اشتها آورتر است اما فاقد ترکیبات و مواد لازم میباشد (ویتامین ها - چربی - فسفات طبیعی - املاح - منیزی و ...).

پوست و لفافه گندم از نظر غذایی مهمترین قسمت آن است

و هسته اش دارای قدرت فوق العاده میباشد. یکدانه گندم را اگر دو قطعه کنیم با ذره بین قسمت های زیر در آن نمایان است:

قسمت خارجی که پوست گندم و سبوس آن است و شامل چند قشر میباشد و همین قسمت است که دارای الاح معدنی و مواد چربی میباشد و ۱۴ درصد دانه است.

قسمت دوم جوف گندم است که دارای ماده سفیدی است شبیه قند و عبارت از نشاسته است و حرارت زیاد به بدن می بخشد و ۸۴ درصد دانه میباشد.

سوم تخم یا هسته که مقدار زیادی ویتامین های پر ارزش و مواد ازته دارد و چهار درصد دانه میباشد.

چهار ماده رج (Gluten) خاکستری که چون اسید گلوتانیک دارد و اسید آمینه پر ارزشی برای تغذیه و اعصاب به شمار میرود اهمیت بسزائی دارد و در حبوبات دیگر این ماده نیست، نان سفید عاری از قسمت قشری بوده و لذا عیناً همان نشاسته ای است که با آن رخت را سفید میکنند یا بوسیله آن اعلانات را میچسبانند و خوردنش باث ضعف و استعداد ابتلا به سرطان است. همین قسمت قشر است که دارای مواد معدنی مانند سدیم - قسقر و منیزیوم بوده که برای تغذیه سلسله اعصاب بسیار مفید است و از سرطان جلوگیری مینماید و چون محتوی مقداری سلولز میباشد برای جلوگیری از یبوست بعلت تحریک روده بوسیله سلولز سودمند است. در تخم گندم اسیدهای آمینه و ویتامینهای چندی است.

چاودار Le Seigle فسفاتش از گندم کم تر است ولی چون

سبوسش را جدا نمیکنند وضع تغذیه آن نواحی که از آن میخورند (روسیه - لهستان - مرکز فرانسه و ...) از آنان که نان سفید میخورند بهتر میباشد، خوردن چاودار رگهارا ملایم کرده لذا بین مصرف کنندگان، امراض قلبی کمتر دیده میشود.

چاودار که بعلت کمی فسفاتش دیر هضم و سنگین است با کهنه شدن نانش هضمی آسانتر پیدا میکند. گندم سیاه Sarrasin چون ویتامین P فراوانی دارد رگهای بدن را نرم و تقویت میکند و دارای مقدار قابل ملاحظه ای فسفر - کلسیم - منیزیم و پتاسیم است و اسیدهای امینه (لیزین - آرژینین - هیستیدین - سیستین - تریتوفان و سنتونین) در آن یافت شده است.

جوانه گندم برای جلوگیری از سقط جنین مفید است.

هاوارد فاست آمریکائی در کتاب «موسی» مینویسد (۱) چون بنی اسرائیل بوسیله حضرت موسی از مصر خارج شدند با تعقیب فرعونیان ال فرار داشتند و نتوانستند بغیر از گندم خوراکی دیگر با خود بردارند و لذا پس از ورود به صحرای سینا فقط نان داشتند. گندم را با سنگ ارد کرده خمیر نموده با بوته های خشک بیابان آتش افروخته پس از برطرف شدن دود و شعله خمیر را میان اخگر میگذاشتند که سطحشان میسوخت و وسطشان خمیری بود ولی کم کم دانستند باید برای طبخ نان باید تنور ساخت تا نان نسوزد و خمیری نماند ولی چون در حالت حرکت بودند اینکار را نکردند ولی تنوری که در زمین به شکل مگاک یا حفره ای ایجاد شده از اختراعات یهود دانسته اند که با بدست آمدن تنورهائی در آثار مصر معلوم

میشود یهود از مصریها فراگرفته اند لیکن انواع مکمل تنور از اختراعات ایرانیان است و هاوارد فاست میگوید اولین ملتی که گندم را شناخت و از آن آرد کرد تا نان تهیه کند ایرانیان بودند و اولین ملت که تنوره‌های مکمل نانوائی را اختراع نمودند ایرانیان هستند و این واقعیت را کلیه مورخین جهان قبول دارند که روش نان خوردن بوسیله ایرانیان بدنیا آموخته شده است.

گل گندم که دارای سالیسیلات دومیتل بحالت طبیعی است دارای اثرات ضد احتقانی بوده و بخاطر داشتن اسید سالیسیلیک ضد عفونی کننده نیز میباشد.

غلات جمع غله است که به آن حبه نیز گویند که جمع آن حبوب است (غلط مشهور حبوبات) و شش هزار سال قبل از میلاد مسیح کشت و زرع آن معلوم گردیده است.

ترکیبات گندم - جو - چاودار - گندم سیاه از لحاظ آلبومین چربی - هیدرات کاربن - مواد معدنی بقرار زیر است: آلبومین گندم ۷-۱۰ درصد چربی ۱-۳ درصد - هیدرات دو کاربن ۷۰-۷۶ مواد معدنی ۱-۱/۵، از جو بطور متوسط ارقام ۵/۱۰-۰/۷ - ۶۸/۵-۱/۵ و از چاودار ۱۲/۵-۶-۶۵/۵-۱/۵ و گندم سیاه: ۷/۵-۱/۲۵-۷۳/۵-۱/۲۵.

بطوریکه ملاحظه فرمودید آلبومین غلات که دیرهضم و درجه جذل ۸۲-۹۶ درصد دارند یعنی از صد گرمشان بطور متوسط هشتاد گرم قابل استفاده برای بدن میباشد (در گوشت ۹۶ درصد) خیلی کم و در عوض مواد نشاسته ای قندی فراوانی دارند (گندم های ریز و سفت و قرمز آلبومین بیشتری دارند). نوکلئین غلات که در

پوست آنها (به استثنای چاودار) و با سبوس گرفته میشود و لذا آرد غلات در بدن ایجاد اسید اوریک نمیکند.

مواد معدنی گندم و جو بقرار زیر است: فسفر ۴ در هزار از گندم - ۴ در هزار از جو، پتاسیم ۴/۵ از گندم - ۴/۷۵ از جو، منیزیم ۱/۲۵ - ۱/۴۵، کلسیم ۰/۴۵ - ۰/۳۵، آهن ۰/۰۲۵ - ۰/۰۴۰ که بیشتر مواد معدنی با سبوس بوده و متأسفانه وارد آرد نمیشود و بطوریکه ملاحظه فرمودید کلرو سدیم غلات خیلی کم است (همینطور ویتامین های A و B گندم مقداری با سبوس خارج میشود) ناگفته نماند: گندم - جو - برنج - ذرت - چاودار - گندم سیاه و ... جزو غلات محسوبند. غلات PH بدن را پائین می آورد.

در چربی غلات لستین زیاد است.

غلات البومین کم دارند و لذا زیاد در معده نمیمانند و بر عکس در روده سبب ترشح زیاد لوزالمعده میگردند، پروتئین های مواد تهیه شده از غلات معمولاً از پروتئین های مواد حیوانی ارزششان بیشتر است.

مقدار کمی پروتئین گندم از کمبود نیتروژن بدن جلوگیری میکند.

غلات چون پتاسیم زیاد دارند سبب دفع کلر و سدیم میگردند.

دادن کود شیمیائی به زمین گندم سبب اشباع زمین از پتاسیم و در نتیجه منجر به کمبود منیزیم میگردد که به کلی باید فراموش گردد، جوانه های سبز و دانه های جوانه زده دارای آمینو اسیدهایند

به شکل آسپاراژین و گلوتامین یا گلو تاتیک اسید یا گلو تاتیک به صورت دکستروژیر و لوژیر.

گل گندم از راه موضعی و هم از طریق خوراکی دارای اثرات ضد احتقانی است و به علت دارا بودن اسید سالیسیلیک امکان دارد اثرات ضد عفونی داشته باشد و در نقرس و رماتیم مورد استعمال دارد.

اصولا قسمت اعظم نشاسته ها در حقیقت هضم نمیشود مگر آنکه قبلا پخته شده و قابل متورم شدن در آب باشد. نشاسته ها موقع شکسته شدن تولید تعداد کثیری مواد بینابینی مینمایند که قابلیت هضم آنها خیلی بیشتر از خود نشاسته های مربوطه میباشد. این موارد عبارت است از دکسترینها که به شکل قندهای مغذی رل مهمی در تغذیه نوزادان دارند. سایر مواد بینابینی مثل دکسترین ها که در اثر بریان کردن بدست می آید عبارتست از نان های کلوچه شیرمال و نانهای برشته (البته در اینجا توجه به جلدهای قبلی و دستور امام نمودید راجع به خوردن نان شیرمال در شب).

نان در بعضی کشورها غذای اصلی مردم را تشکیل میدهد (در ایران ۸۰ درصد).

در نان خشک بغیر از نشاسته و شاید برخی از مواد معدنی بقیه مواد مخصوصا ویتامین ها و مواد سفیده ای آنها به کلی از میان رفته و از این لحاظ فاقد هرگونه صلاحیت یک نان کامل میباشد برخی هم همین نان خشک (یا نان قندی یا روغنی یا شیری) را بصورت قطعات چهار گوش و یا گرد در آورده و آنرا در تنوره های مخصوص پخته و خشک میکنند و نام آنها را بیسکویت میگذارند

که چون در ۲۵۰-۳۰۰ درجه پخته میشوند هرچند ویتامین های مختلف به آن بیفزایند چیزی از آن باقی نمیماند.

مواد قندی چون وارد آرد شود لیزین **Lysine** و آمینون اسید آنرا که برای بدن ضرورت زیاد دارند نابود میسازد و چون مواد قندی مصنوعی که وارد نان میشود بدون ویتامین و املاح معدنی میباشد هرچه بیشتر وارد نان شود به همان نسبت ارزش غذایی نان کمتر میشود، بعلاوه بزاقت که ترشح خود را با مواد مربوطه تطبیق مینماید با ترشح خود جهت قند نمیتواند کاملاً در هضم نشاسته نان دخالت نماید و لذا نان قندی هم نان مفیدی نبوده و نیست.

نان گرم ۳۸ درجه و یا بالاتر ثقیل الهضم تر از نان سرد است.

اگر مردم منحصر با یکی از غلات نه فقط از نقطه نظر کالری بلکه برای احتیاجات غذایی خود تغذیه نمایند ناراحتی هایی بوجود خواهد آمد زیرا غلات از نظر کیفی نقائصی دارند: پروتئین آنها از نظر بعضی اسیدهای آمینه ضروری فقیر است و گرچه جوانه و پوسته خارجی دانه غلات مقدار زیادی ویتامین **B** کمپلکس دارد ولی چون معمولاً این اجزا را در آسیا کردن از غله جدا کرده و به مصرف تغذیه حیوانات می‌رسانند اینهم مزید بر علت میشود.

غلات اسید اسکوربیک ندارند.

غلات گرچه مقدار کافی از دو ماده معدنی مفید یعنی آهن و کلسیم در آنها یافت میشود ولی چون این مواد به صورت نامحلول به شکل ترکیبی با اسید فیتیک هستند (بیشتر در لایه های خارجی

دانه) قابل جذب نیست به همین علت بهتر است در کارخانجات آسیای غلات به مقدار کافی کربنات کلسیم به آرد بیفزایند تا اسید فیتیک خنثی شود.

اسکاتلندیها (واسبهای انگلیسی) که جو مصرف میکنند از یک مزیت غذائی بهره مند میشوند زیرا ارزش غذائی جوبیش از سایر دانه هاست جز آنکه اسید فیتیک زیادی در بر دارد.

زارعین اسکاتلندی که از قدیم برش جو را با مقدار زیادی شیر (که حاوی کلسیم فراوان است) میخورند نقص فوق را به این ترتیب برطرف کرده اند. (۱)

خمیر ترش مصنوعی ساخت آمریکا از ترکیبات زاج سفید بوده مولد زخمهای دستگاه گوارش است.

دو سه قاشق گندم را پاک کرده در آب خیس کرده روز دوم آنرا شسته باز آب سرد تا به سطح گندمها ریخته مجدد روز سوم این عمل تکرار گردد و بعد بگذارند تا گندمها جوانه زده به اندازه نصف دانه جوانه ها بلند شود. صبحانه یک یا دو قاشق سوپ خوری از این گندم خورده شود برای اشخاص کم خون و ضعیف و ناقهین و بیماران عصبی و عقیم و نازا و پس از زایمان مفید است.

مقدار پتاسیم - سدیم - کلسیم - منیزیم - اکسید دوفر - سید فسفریک - املاک معدنی در گندم به طور متوسط درصد گرم خاکستر بر حسب میلی گرم : ۱/۲۸-۱۲/۰۶-۳/۲۵-۲/۰۷-۳۱/۱۶

۲۲/۴۷-۸۱/۱ می باشد، آهن خوشه گندم ۶۵/۹ - دانه گندم ۴۵/۱ (متوسط ۲۸/۱) آرد گندم ۷۴/۰ و مقدار ید در آرد گندم ۰۰۷/۰ میلی گرم در هر کیلو آرد می باشد.

مقدار ویتامین های B۱-B۲ نیکوتیل امید - ویتامین E بر حسب میلی گرم در آرد گندم کامل : ۵۶/۰-۱۲/۰-۵/۰-۲/۲ و در آرد گندم سفید ۰۷/۰-۰۳/۰-۰۷/۰-۲/۱ و در جوانه گندم ۰۵/۲-۰۸/۰-۴۶- روغن جوانه در نان سفید ۰۷/۰-۰۳/۰-۰۸/۰-۲۳/۰ نان کامل صد در صد ۲۸/۰-۱۵/۰-۵۰/۳-۳۰/۱ میباشد.

تقریباً از سن ۴۵ سالگی به بعد که پیری شروع می شود به ویژه در زنان چون اختلالاتی در متابولیسم گلوکوسیدها ایجاد می شود باید برای جلوگیری از چاق شدن خوردن نان را کمتر نمود.

در تورمهای آرواره ها - اتورم مزمن لوزه ها و مجاری صفراوی و جگر سیاه و مسمومیت الکل و دخانیات چون بافت پوششی معده کم و بیش متورم است باید نان و شیرینی را کم مصرف نمود.

گلنارد (Freang Glenard) عقیده دارد کسانی که به تنبلی ماهیچه های معده دچارند باید از خوردن نان منصرف گردند.

نان ممکن است ایجاد کبیر نماید و خوردنش بدون خوراکیهای دیگر آثار کمبود ویتامین ها و راشیستیم و بیماری اسکوربوت را ظاهر سازد.

کسانی که نان زیاد می خوردند مخصوصاً اگر خوب بچوند

و درست با بزاق آغشته اش نکنند نان در معده اشان تخمیر یافته باد می کندن و سبب می شود شیره معده بر آن اثر نکند و اتساع معده و آروغ زدن پیدا شود، سوء هضمیها باید نان بیات (روزانه به طور متوسط ۲۰۰ گرم) خورده خوب بچوند و آشامیدنی کمتر با آن مبدل نمایند و خوردن نان گرم تازه یا نانی که خوب پخته نشده برایشان ضرر دارد.

نانهایی که مواد دیگر به آن می افزایند به ویژه نانی که فصله موش در آردشان بوده اختلالات گوارشی که لاغر کننده است به وجود می آورد.

کسانی که دچار مرض قندند، آماس کلیه دارند (نگر آن که کم نمک باشد و ۷/۰ گرم در کیلو) و ارتریک ها - نفرسی ها ارتریواسکلروزها - فشار خونیها - بیماران پوستی (چون نان خون را اسید می نماید) باید خوردن نان را به حداقل برسانند.

محصول گندم دنیا در ۱۸۹۳ میلادی حدود ۵۲۵ میلیون کنتو و در ۱۹۳۳ قریب ۲۰۰/۱ تن کنتو بوده است از یک دانه گندم که کاشته شود به طور متوسط ۸۰-۹۰ دانه به عمل می آید.

گل گندم مقوی و قابض و تب بر و ضد یرقان و تصفیه کننده خون بوده جوشانده اش (۲۰ گرم در لیتر آب) مسکن دردهای رماتیسمی است و اگر دم کرده آن (۴۰ گرم در یک لیتر آب) را در شستشوی ورمهای ملتحمه چشم به کار برند مفید است.

در گندم ممکن است مس به طور طبیعی ۵۰-۱۰۰ میلی گرم در کیلو وجود داشته باشد.

ذخیره کردن و پختن ارزش حیاتی مواد سفیده ای را پائین می آورد و این امر احتمالاً به علت فعل و انفعالاتی است که میان قند

و اسیدهای امینه (لیزین متیونین هیستیدین) آنها صورت می گیرد و شاید یک علت منع احتکار همین باشد.

PH آرد گندم بین ۵/۵ و ۵/۶ می باشد و از نان سفید ۵-۶.

نان از ابوبکر محمد رازی زکریای رازی

نان سمید (نان سفید) و نان خشکار (با سیوس و بشسته) نان فطیر (بی مایه) نان تخمیر شده (مایه دار) نان پر نمک و ملح بوره (یک نوع سنگ نمکی است) نان عدیم (بدون نمک) نان فرن (کماج) نان تنور - نان مله (که در صحرا ابرشن می پزند) نان طابق (نان نازکی که بر روی آهن می پزند) انواع نان می باشد.

نان سمید دیرتر دفع شده سبب نفخ شکم و تولید گاز و انسداد مجاری کبد و سنگ کلیه می گردد و مبتلایان به آنچه نام برده شد بهتر است نان خشکار بخورند چه ادامه در خورند نان سمید ممکن است سبب درد مفاصل و بی حرکتی آنها شود و برای اصلاح باید بر مقدار خیمر مایه و ملح بوره افزود سنکنجین به زودی آشامید (سنکنجینی است که از ترکیب چندین گیاه جوشانده تهیه می شود) که با تخم خربزه و تخم کرفس و شکر طبرزد (قند سفید پاک شده) تهیه می شود و اگر طرف راست احساس سنگینی شد همزمان با خوردن نان باید خورد و اگر طرف چپ یا پشت احساس ناراحتی گردید سه ساعت قبل از غذا چند روز باید به خوردن ادامه داد.

داروی مؤثر دیگر سفوف (ترکیب چند دارو به صورت گرد) تخم خربزه تمیز شده (ده درهم) قلت (جویا ماشی) تخم زردک

و بادام تلخ هر کدام دو درهم به اندازه سه کف هر دفعه از مخلوط باید خورد و پس از آن جوشانه پر سیاوش آشامید و خوردن خربزه نیز برای کسانی که دچار عارضه مذکور می شوند مفید است یا خوردن آب باقلای جوشیده (از بزرگ شدن سنگ کلیه و سخت شدن مفاصل جلوگیری می نماید).

کسانی که دچار نفخ شدید در معده و امعاء هستند از خوردن میوه های تازه و تر به ویژه ترش باید پرهیز نمایند به قدر یک گردوی کوچک از گوارش کمونی (ترکیبی از مواد اشتها آور چون زیره و فلفل و به و ...) در غذا بریزند و مقدار کافی ادویه به غذا اضافه نمایند و در هوای سرد سیر بخورند و با چنین نان سفید با (قیمه گوشت و سبزی و حبوب که به آن سرکه یا لیمو اضافه میکنند) باید میل نمود و از خوردن آن با ماست و شیر گرم و ماست کیسه ای و انگور ترش و سردکننده ها (با آب غوره ساخته می شود) و آب یخ پرهیزند و اگر مجبور به خوردن نامبردگان شدند باید قدری سیاه تخمه یا فلافل (انواع فلافلها) میل نمود و بعد از آن اندکی تحمل گرسنگی نمود و روز بعد مدتی در گرما ماند تا عرق نمود و از همه بهتر خوردن سیر است که باد شکن تر بوده و مانند بعضی چاشنیها عطش آور نیست و با این دستور می توان از بروز قولنج و درد پهلو و صداهای نامطبوع و نفخ شکم در اثر خوردن نانهای سمید و حواری در امان بود اگر بیوست موجود بود بهتر است روغن زیتون مصرف نمود و از فایده سجزی (شکر پنیر) قبل از غذا میل نمود و نوشیدن تدریجی «اسفیدبا» که در آن کلم پیچ و اسفناج و نخود کمی ریخته باشند مفید است و می توان قبل از غذا نیز خورد.

در تابستان آلوی خشک شیرین را تمیز شسته خرد کرده آبو گلاب به مقدار مساوی مخلوط نموده یک شبانه روز قطعات آلو را در آنه خیسانده قبل از شام و ناهار ۱۰-۲۰ قطعه آن را به مبتلایان به تب می توان خوردند و در زمستان خوردن انجیر با عسل قبل از غذا نافع است و کسانی که مزاج گرم داشته مبتلا به یبوست هستند خوردن میوه های تازه (آلو - شاه توت - ...) مخصوصا در تابستان و موقع التهاب بدن سودمند است و اگر بدین طریق رفع یبوست نگردید از مغز کاجره (کافیشه یا گلرنگ گویند) - صبر (صبار - آلوکس) - تخم انجیره - کمی تربد یا کمی گوارش به می توان از هر کدام به تنهایی میل کرد.

چنانچه دو ثلث در هم صبر زرد و یک ثلث مقل ازرق یک شب در آب کلم بخیسانند خوردنش دافع بزاز و ممانع قولنج و التهاب است یک سوم در هم صبر و یک سوم کتیرا را در لعاب اسفرزه خیسانده میل باید کرد.

مقداری انجیر زرد خشک را در دیکی ریخته مساوی آن آب افزوده می جوشانند و مرتب آب افزوده بطوری که آب در دیک ثابت بماند و حرارت ملایم باشد چون انجیرها خوب له شد یک شب آن را کنار گذارده صاف کرده حرارت می دهند تا غلیظ شود و بعد شیره قند سفید سیستانی می افزایند عسل انجیر به دست می آید که با غلیظ کردن مجدد مسهل خوبی بوده و برای کلیه ها نافع بوده و رنگ بدن را نیکو می سازد و برای نفخ شکم و سرفه و بسیاری عوارض ریوی مفید است.

نان خشکار: از خوردن نان خشکار در بدن خون سوداوی

بوجود می آید و هر قدر نان پست و پاک نشده باشد مقدار خون کمتر ولی غلیظتر و حالت سوداوی آن بیشتر است، از خوردن نان خشکبار بیماریهای سوداوی بروز میکند و پیری را جلو میاندازد ناتوانی غلبه میکند از مقدنار خون کاسته میشود و شخص به خارش و بیماری جرب و بواسیر و غیره مبتلا- میشود. چنانچه شخص بخواهد، به همان مقدار که از خوردن نان «حواری» در بدن تولید خون میکند با خوردن «خشکبار» خون تولید شود مقداری آب هم بنوشد نان خشکبار مصرف نماید و همین کار سبب سنگینی معده و نفخ آن شده بخصوص اگر بعد از خوردن چنین نانی مقداری آب هم بنوشد در این صورت نفخ بیشتری در شکم عارض میشود و اگر کمتر مصرف نماید خون در بدن به قدر کافی تولید نمیشود در این حال کم خونی ظاهر و طراوت و تازگی رنگ بدن را مختل میسازد و برای جبران آن لازم است که نان را با روغنها و شیرینها و لبنیات بعنوان نان و خورش میل نمایند و مدت زمانی ادامه دهد و از اغذیه نمک دار و ادویه دار و کامخها (ترکیب پودنه و خمیر فطیر آردجو) و امثال آن پرهیزد چه استعمال مواد اخیر سبب میگردد که غذا قبل از آن که به مقدار لازم جذب بدن شده باشد دفع گردد و همین امر سبب کم غذایی میشود و نیز باعث پستی نوع خون گردیده و موجب ابتلا به بیماریهایی که در بالا اشاره شد همچنین پیری زودرس و خشکی بدن میشود و بخصوص اگر آب کم مصرف نماید و یا آنکه آب و هوای شهری که در آن سکونت دارد خشک و یا گرم باشد و یا آن که تحصیل نان برای شخص با رنج و تعب توأم باشد در این صورت لازم است با خوردن شیر و روغن و کره و روغنهایی که حرارت آنها

کمتر است مانند روغن کنجد و امثال آن بسازد لکن خوردن زیتون و همچنین شیره انگور و شکر و خرما مناسب نیست عسل نیز خوب نیست زیرا دفع و اخراج ماده غذایی را قبل از موقع از بدن تسریع میکند مگر آنکه با چربی بسیار و یا مغز دانه های چرب توأم سازد شیره انگور امروزه بهترین شیرینها و کره و روغن مناسبترین چربیها در این مورد است شیر خالص برای تبرید و همچنین بعضی از انواع آب گوشت با نان «خشکبار» خوب نیست زیرا این نوع نان ماده غذایی کمتری دارد و به زودی دفع میشود و خوردن شیرینها و چربیها خاصیت مواد غذایی آنرا میافزاید.

نان فطیر بعلت اینکه باد در شکم تولید میکند و اینکه به کندی از روده ها خارج میگردد نامرغوب است و برای کسانیکه استعداد مبتلا شدن به قولنج دارند زیانبخش است و نیز زودتر از نان «حواری» سبب تولید سنگ کلیه و انسداد مجاری میشوند و معالجات همانند آنچه در خوردن نان حواری گفتیم میباشد و بلکه باید بیشتر آنرا ادامه دهند و مقدار زیاد تری دارو مصرف نمایند و مخصوصا برای کسانیکه کار خسته کننده ندارند این نان زیان بیشتری دارد و حتی برای کسیکه کار دشوار دارد ادامه دادنش سبب لاغری و ضعف میگردد و برای دفع آن باید نان را با خورشهای قوت دار و چسبنده مانند گوشت بره و گوساله و حلیم و نان قندی مصرف نمایند.

نان تنور و فرن نان تنور بهتر از نان فرن است چه هضم سریهنر . ثنفع زودتر داشته و کمتر تولید نفخ شکم و انسداد مجاری مینماید اما نان فرن خاصیت غذایی بیشتری داشته برای آنان که

کار سخت دارند بهتر است.

نان مله: نانی است که روی شنهای داغ در بیابان میزنند دیرتر از نان فرن دفع میگردد.

نان طاق نان تابه است که از نان تنر سبکتر است مخصوصا اگر نازک باشد دفع آن به کندی انجام میپذیرد و خاصیت غذایی آن از نان تنور زیادتر است.

مناسبتین انواع نان در بیشتر حالات نوع حواری است که نمک طعام و ملح بوره به اندازه داشته و خمیر آن بر آمده و در تنور خوب پخته شود نه زیاد کلفت و نه خیلی نازک باشد از نان گندم قرمز محکم نان گوارائی بدست می آید و دفع آن دیرتر است و نمک و خمیر مایه بیشتر میطلبد و برای کسانی که حرکت و ورزش زیاد دارند خوب است.

گندم خام و پخته ادامه خوردن گندم بو داده ممکن است سبب یبوست شود و لذا بعد از آن مسهل معتدلی باید خوردی گندم پخته تولید نفخ شکم مینماید. نشاسته موجب سده در بدن میگردد ولی برای ریه و سینه مفید است.

سویق گندم و جو (آرد بوداده) سویق جو از گندم سردتر است و هر دو تولید نفخ مینماید و لذا آنها را با حرارت ملایم جوشانده صاف کرده با شکر و آب سرد میتوان خورد تا ایجاد نفخ شکم نکند. خوردن سویق گندم و جو بدین ترتیب در صبح تابستان برای مزاجهای حرارتی نافع است و در آن روز نباید میوه های تر و خیار و سبزیجات بخورند و سویق را هم باید کم بخورند و سرد مزاجان و کسانی که شکم نفاخ یا دردهای پشت و درد مفاصل

کهنه دارند و پیران بایدب سویق نخورید.

نان کوبیده (فتیت) نفاخ و مولد قولنج و درد پهلو و تهیگاته بوده و علاج آن با کنجد وزیره و نانخواه خوردن است و اینکه نمک و بوره آن بیشتر آماده شود و با شکر مصرف نمایند و با آن میوه های تازه نخورند و مبتلایان به قولنج و درد معده از خوردنش صرفنظر نمایند.

ترید(ثرید) یا تلیتب در بعضی خوراکیها موجب نفخ شدید و ضعف معده میشود بجز آنکه مزاج گرم ملتهب دارند نباید بخورند آنهم در تابستان و گرمی هوا، سرد مزاجان و کسانیکه نفخ شکم دارند باید از آن پرهیزند (از کتاب محمد زکریای رازی که ذکرش رفت به اختصار ذکر شد).

از کتاب قدیمی

حنطه به فارسی گندم گویند بهترین آن تازه با لیده مایل به زردی و بعد از جنس سفید آن است در اول گرم و در یبوست و رطوبت معتدل و تازه آن که خشک نشده باشد در دوم تر و بهترین غذاهای اصحاء و کثیرالغذا و مسمن و مسدد و مضر صاحبان سده عروق و احشاء و خام آن مولد کرم معده و مصلحش سرکه کهنه و مضر زنان حامله و پخته آن نلاخ و دیر هضم و مولد ریاح و مصلحش شربت‌ها و خوردن آب بالای آن مورث قولنج است و آرد و کندم که پخته باشند و نان قطیر قابض اند و آرد مطبوخ با شکر و بادام جهت سرفه و نفث الدم و درد گرده و سینه و تسمین بدن بغایت مؤثر و با نعناع و روغن تازه جهت خشونت سینه و ضماد گندم ممضوغ جهت

نضج دمل و طلای آرد گندم با سکنجبین جهت بشور لینه و با عصاره بیخ آن جهت منع ریختن فضول به اعصار و نفخ امعاء و با شراب و سرکه جهت سم هوام و با آب گشنیز جهت بوغن و تحلیل اورام حاره و خنازیر و غدديه مجرب است و پخته آن با آب روغن زیتون محلل اورام حراه و ذرثر آن بر موضع گزنده سگ دیوانه بغایت مفید و چن خمیر گندم را به موضع گزیده سگ چند ساعت بسته نزد سگ اندازند هر گاه آن خمیر را تناول نمایند ظاهر میشود که سگ گزنده دیوانه بوده است و روغن گندم که باقرع گرفته شود جهت قوبا و سعفه و حزاز و کلف نافع و ضماد گندم سوخته با موم و روغن گل جهت جلای رخسار بی عدیل است.

خبز به فارسی نان گویند و از اکثر حبوبات بترتیب دهند و بهترین نوع آن نان گندم سفید مغولست که به حد اعتدال پخته باشد و سبوس به قدر اعتدال جدا شده و با شیر و روغن و زرده تخم مرغ پخته غلیظ و دیر هضم و مقوی کرده است و نان گرم و مسمن و مخفف رطوبات معده و خائیدن آن جهت کندی دندان مؤثر است و نان سرد مرطب بدن و تازه آن سریع الانحدار و خشک آن دیر هضم و مخفف و محلل ریاح و با خشخاش منوم و نان جو سریع الهضم راز نان برنج و میرد و قلیل الغذا و جهات اسهال و تبهای حاره که بی ضعف معده باشد نافع و مورث قولنج در مبرودین و نفاخست و مصلخخش ماء العسل و مرق گکوشت و نان برنج سرد و بسیار خشک و معطش و مسدد و مقوی بدن و کثیر الغذا و جهت اسهال صفرای و دموی و نیکو کردن رخسار مؤثر است و نان گندم و برنج و جو که با شکر ترتیب دهند بدون روغن بهترین اقسام نانهاست و باعث سرعت هضم آن میباشد.

نان گندم در اخبار

نان یکی از خوردنیهای مقدس و مورد احترام اسلام است نبی گرامی اجحازه نمیدهد ذره ای از آن در فاضلاب ها ریخته شود (شاید بعلت جلوگیری از تشکیل پرده عایق بر فاضلاب و رشد شدید باکتریهای غیر هوازی ایجاد گازهای کشنده که در جلد دوم شدرح داده شد) و یا آنرا با آهن و کارد قطع نمایند «لا تقطعو الخبز بالسکین و لکن اکسروه بالیده» (شاید برای جلوگیری از تماس آهن با مولکولهای غذایی که شرح داده شد) و چون خواستند ظرفی بر نان گذارند. جلوگیری نموده از روی نان بردارید (فجی ء بقصعه و تحتها خبز فقال اکرموا الخبز ان یكون تحتها و امر الغلام ان یخرج الغیف من تحت القصعه) بعلاون در اینجا بحثی از فرمول کلی اسلامی «لا ضرر و لا ضرور فی الاسلام» میشود و از اینکه نباید نان تهیه شده از آردی آلوده به فضله موشی خورد (بعلت خاصیت لاغر کنندگی که شرح داده شد) - از خوردن سوخته های نان که مردم زاز آن متفرند و جزء خبائث میباشد باید پرهیز نمود، (اشاره به سرطانزایش در چند برگ قبل گردید) - نمیشود بلکه به اختصار هر چه تمامتر به ذکر مطالبی چند از گندم و نان میپردازم:

داستان حضرت یوسف و ساختن سیلوههای گندم را به طریقی که دانه ها در خوشه و سنبله بمانند و سالم ذخیره گردد از قرآن

آوردم و در جلد دوم گفتم چرا با چنین وضعی استهلاک و از بین رفتن عناصر گندم در حداقل است که پایه و اساس مطلب بر بقای حالت دفاعی گیاه بود در برابر قارچها (در صورتیکه خراشی و زخمی به بگ و سنبله آنها وارد نگردد).

در جلد دوم از نبی گرامی نقل شد که باید لقمه ها را کوچک برداشت و علت آنرا که بهتر جذب شدن و زیادتر در برابر ترشحات دیاستازی گوارشی قرار گرفتن است شرح دادم «صغروا رغافکم فان مع کل رغیف برکه - نبی گرامی حتی با درتس کدرن نانها بزرگگ گویا مخالفت فرموده کوچکها را با برکات دانسته آند) خوب جویدن مخصوصا مواد نشاسته ای را نیز شرح دادم تا بهتر آغشته گردد و کمتر تخمیر و سبب نفخ و آروغ گردد. نان و گوشت چون بر سفره باشد باید نان را معطل نکرد و علت آنرا به تفصیل گفتم و حتی چرا باید قبل از گوشت نانخورد بحث شد و در اینجا فقط دستور نبی گرامی در این باره ذکر می‌شود: اذا اتیمت بالخبز و اللحم فاللدؤا بالخبز فسدو خلال الجوع ثم کلو اللحم چون نان و گوشت آوردنهد، از نان باید مقداری از گوارش را برای رفع رخنه گرسنگی وارد ساخت و سپس از گوشت تناول کرد.

از نبی گرامی است که نان را بو مکنید: انه صلی الله علیه و آله و سلم نهی ان یشم الخبز (چون آزمایش سگ پاولوف را در نظر آورید که نان در شکمش بود و ترشح انعکاسی نداشت و در برابر گوشت ترشحاتی میکرد شاید بعلت جایگزین شدن بوی نان بوهای دیگر را علتش باشد.

توجه جالبی است که با وجود خوشمزه شدن نانی که شیرینی در آن داخل شده و اینکه در بسیاری از موارد نیز از دستورات اسلامی خوردن شیرینی با انواع خوراکیهاست از خوردن نان با شیرینی دستوری از اسلام نرسیده و حال آنکه خوردنش را با گوشت و روغن و ... سفارش کرده اند که به زودی شرح خواهم داد حتی ملاحظه فرمودید در جلد ششم که از امام نقل کردم که فرمود شب را بدون شام نخواید ولو به خوردن کعک باشد که همان نان شیر مال میباشد و بدون شک هنگام مطالعه لذت بردید که چگونه همین نان شیر مال میباشد شما را از ایجاد فشار خون نگهداشته به علاوه کلسیم که اساس خوراک اعصاب است و شب هنگام استراحت و تغذیه اعصاب میباشد به آن ها میرسد چه دستور عجیبی است (ایجاد فشار خون اینگونه است که چون بی شام بخوابند اواخر شب که قندخونه به شدت کاسته شده آدرنالین ترشح میشود که گلیکوژن ذخیره کبدی را به خون بریزد و مرتب ترشح شدن آدرنالین باعث ایجاد فشار خون می‌شود و نان نمیگذارد گلوکز پائین آید و آدرنالین ترشح شود بعلاوه که کلسیم فراوان شیر به اعصاب آرامش میبخشد و حتی جلو تحریک پذیری و ترشح آدرنالین را میگیرد) اما چرا نان شیرینی و نان با شیرینی خوردن خوب نیست زیرا لیزین و آمینو اسیدهای آرد را از بین میبرد و ترشح هاضمه ای نان و قندها مصنوعی نیز با یکدیگر ناسازگارند.

هم اکنون بهاترین نان دنیا نانهای ایرانی است که حرارت به همه جای آن میرسد و آنرا تقریباً عاری از میکرب ساخته و با توجه به اینکه گفتم از طرفی نبی گرامی فرمودند نانها را کوچک

انتخاب کنید و از طرف دیگر میفرمایند التور لاهل البیت برکه و تنور را برای اهل خانه موجب زیادی و برکت میدانند آیا منظور بیرون راندن باکتریها و شیاطین بنوده و اینکه دیو چو بیرون رود فرشته و برکت در آید؟ به علاوه چون نان کوچم باشد در تنور بهتر برشته میشود و گفتم نان هر چه برشته تر باشد هضمش بهتراست (این مطلب را نیز فراموش نکنیم که کلسیم در شیر و فسفر در آرد فراوان است دو ماده ایک ه مهمترین غذای اعصاب به شمارند).

گفتم بهترین نان آن است که به روش قدیم درست شود و از جمله خمیر مایه سبب ور آمخدن خمیر شده به کمک باکتریها و اسپورها میشتابند و آنها تکثیر یافته و در نتیجه مواد سفیده ای نان و ویتامینها را افزایش داده و رل نگهدارنده ویتامینهای B را که در اسید بهتر مقاومت مینمایند خواهند داشت و از اینجاست که حضرت علی میفرمایند (ان علیا کان یعاتب خدمه او غلما نه فی تخمیر الخمیر فبقو هو اکثر للخبز). خدمتگرازان را دراه ور آمدن و تخمیر خمیر معاتب میداشت و میفرماید این اکثر است برای نان و نکات جالی این مسئله بدین قرار است:

گفته شد که خمیر پس از ۱۰۸ دقیقه PH آن ۲/۶ بعد از ۱۵۶ دقیقه ۷۸/۵ - ۲۷۰ دقیقه ۶۷/۵ خواهد بود یعنی در اثر خمیر کردن به تدریج PH خمیر کم شده براینان کردن حد اکثر حدود چهار ساعت اسیدی تر میگردد که گفتم علت آن فرمانها و لورهای موجود در آرد و خمیر مایه و باسیلهای خارجی هستند که وارد خمیر میشوند و در نتیجه سبب

تسهیل هشم نان دشه و لورها قسمتی از شناسسته را به الکلو اسیدکار بونیک و قسمت دیگر باه دکسترین تبدیل میکنند و باسیلها تولید اسیدمینمایند(خروج گاز کربنیک از خمیر آن را سوراخ سوراخ میکند) خمیر مایه سبب رشد و تکثیر اسپورها و باکتریها شده و در نتیجه اسید کردن (اسیدهای لاکتیک و استیک بوجود آمده) نان را خوش طعم میسازد. خمیر مایه با باکتریها بکمک اسپورها شتافته و مواد سفیدهای نان را زیاد میکند و وزتایمها را افزایش میدهد و رل مهمشان نگهداری و یتامینهای B نان است که در اسید بهتر مقاومت دارند. خمیر تر شداریا دیاستازی است به نام فیتاز که نمیگذارد عناصر مفید نان جزی ب نشده از بین برود(عناصر کلسیم - آهن - منیزیوم- ویتامین B) و بالاخره که خمیر مایه چه وجه میکند و همه را شرح دادم اینک توجه فرمائید که حضرت علاوه بر اینکه برای ورام دنه خمیر کلمه عتاب را بکار برده است که معنی سرزنش کردن را هم میدهد آنرا قبل از تخمی رذکر فرمود یعنی ابتدا ورام می آید بعد تخمیر انجام میدهد و سومی آن معجزه بزرگی است که میفرماید نان راز زیاد میکند و نمیفرماید و وزن آنار زیرا زیاد شدن یا کیفی است یا کمی. نان کیفیتش با تخمیر زیاد میشود یعنی ویتامین B و کلسیم و آهن و منیزیوم ان نگهداری میشود - خوش طعم میگردد- سهل الهضم میوشد و ... نان کمیتش افزون میگردد یعنی ویتامینهای نان را زیاد میکند. اسیدیه نان را برای نگهداشتن بهتر عناصر زیاد مینماید و مواد سفیده ای نان را افزایش میدهد و ... و حتی در ترازو!

وقتی به قسمت تعیین ارزش مواد و عناصر گندم مجدد مراجعه ای بفرمائید خواهید دانست چرا نان در اسلام مقدس است و از چه نبی گرامی فرمودند در نان است هر چه بین عرش و زمینی عمل کده است و خدا برکت آسمان و زمین و غیر آن را برای نان بیرون می آورد.

چند چیز را در نظر آوردی تا وارد یک مطلب مربوط به نان و گندم شوم:

۱- نان با مقداری سبزی یا میوه تقریباً غذای کاملی است و قبلاً چند مرتبه تکرار شد که اگر بر سفره ای سبزی وجود نداشت امام از خوردن دست باز میزد و نان و خربزه خوردن نبی گرامی و ... معروف و گفته خواهد شد.

۲- نان از لحاظ مواد بیاض البیضی فقیر است و این هم با مطلب مورد بحث حل است:

نبی گرامی فرمودند: اتانی جبرئیل فامرني باكل الهريسه ليشر ظهري و اقوي بها علي عباده ربي (جبرئیل حضرت را به خوردن هریسه سفارش میکرد که پشت حضرت محکم گردد و برای عبادت پروردگار قدرت یابند و این همان آرزوئی است یعنی علی نیز بوده در دعای معروف کمیل به پروردگار عرض مینماید اعضاء و اراده او را در راه خدمتگزاری و عبادت قوی فرماید: قو علی خدمتک جوارحی و اشدد علی الغزیه جوانجی).

ان رسول الله شكى الى ربه و جمع ظهره فامرہ باكل الحب باللحم یعنی الهريسه (نبی گرامی از درد پشت گلایه داشتند امر شد به ایشان که گوشت و حبوبات یعنی هریسه بخورند).

آنچه در انتظار ان هستید که از اسلام نقل شود موضوع خوردن نانی است که الک شده و سبوس گرفته بشاد و دیگر موضوع خوردن نان خشک است زیرا به تفصیل از نان سبوس گرفته که عاری از بسیاری مواد و عناصر ارزشمند غذایی است و از نان خشک که فاقد بسیاری ویتامینها و عناصر میگردد قبلاً بحث شد و در اینجا کافیت گفته شود حتی آرد جو با آن همه سبوس رمخت و درشتی که دارد نان موقعیکه میخواستند برای نبی گرامی نان تهیه نمایند الک نیمسدهش و نان تنک که به نظر میرسد همان نانهای خشک نازک باشد نیز هرگز مورد مصرف نبی گرامی قرار نمیگرفت و هر دو از فصل سوم مکارم الاخلاق (اخلاق نبی گرامی صفحه ۲۲) نقل شد.

از جمله چیزهایی که تاکنون با آن آشنا شدید اختلاف بین ترکیبات گندم و آرد نان میباشد که آرد حاصل کوبیده شدن گندم و نان حاصل پخت خمیری آرد است که خمیر مایه و آب نمک به آن افزوده شده است و مواد تکشیل دهنده نان گر چه در حقیقت همانهایی هستند که آرد را تشکیل میدهند ولی بعضی از آنها ضمن پختن تغییرات مختلف و گاهی بسیار عمیق است مثلاً حتی نشاسته تبدیل به آمپوا شده است درجات مختلف تغییرات آنرا به نام ژلاتینیزاسیون میتوان مشاهده کرد بعلاوه چنانچه گذشت مقدار ویتامین B_۱ در آرد گندم کامل ۵۶/۰ میلیگرم و در نان کامل (۱۰۰ درصد) ۲۸/۰ بود که ویتامینهای B_۲ و نیکوتیل آمید و ویتامین E به ترتیب ۳/۱، ۲/۲، ۵/۳، ۵/۰، ۱۵/۰، ۱۲/۰ و همین طور در عناصر دیگر تغییراتی حاصل میگردد که نتیجه تخمیر و دخالت باکتریها و آتش و ... میباشد

از این رو چنانچه در اسلام دستوراتی برای خوردن آرد بوداده داده اند توجه به عناصری است که در آرد بوده که در نان یا نیستیا کمتر میباشد. حضرت صادق فرمود آرد سبب رویش گوشت و محکمی استخوان میگردد (السویق ینبت اللحم و یشد العظم) و به کودکان خود بخورانید که گشت را رویانیده استخوان را محکم میسازد. (اسقوا صبیانکم السویق فی صغرهم فان ذلك ینبت اللحم و یشد العظم) و چون حضرت کودک علیل و ضعیفی را دید دستور داد سویق به او بدهند (کنت عند ابی عبد الله فاتاه رجل من اصحابنا فقال له یولدنا المولود فیکون له العله و الضعف فقال ما یمنعک من شرب السویق فانه یشد العظم و ینبت اللحم) و ما در کتابهای کودکان میبینیم که برای دادن پوره حبوبات به آنان توصیه شده است.

آنچه جالب است شرح از دکسترینها در این مورد میباشد که چند برگ قبل شرح داده شد که نشاسته ها موقع شکسته شدن تولید تعداد کثیری مواد بینا بینی مینمایند که هضم بهتری دارند و دکسترینها از آن ها یند و غیر از دکسترینها چیزهاییکه در اثر بریان کردن بدست می آید و از آنجمله آرد بوداده میباشد.

نا گفته نماند که دستور خوردن سویق برای رفع بیاض داده شده که نمیدانم مقصود از بیاض آب سفید چشم است یا برص و سفیدی پوست.

سؤال اسلامی و سخنی با خوانندگان

برای چندمین بار گفته میشود: جلسه هفتگی داریم از همکاران عزیز و دوستانی روشنفکر برعکس جلسات دیگر که همه سخن از طب است در اینجا از اسلام سخن به میان می آید و دیگر انشاءالله هیچ! سخنان همه بر مبنای دست و اسلوب صحیح میباشد چنانکه در آخرین جلسات چنین گفته شد: چه بسیار بودند کسانی که کشته شدند و در کلیه شرایط با شهدای کربلا مساوی بودند این چیست که تمام محاسبات آفرینش برای حکومت روز افزون آنان در جمع و ضرب است (و برای بسیاری از کشته شدگان بی هدف در تقسیم و منها و فراموشی) و بقیه را چنین گرایم نيمدارد؟ هر دو دسته یقین داشتن کشته میشوند. از هستی ساقط میگردند آنچه باز مانده دارند مورد تصرف و غضب داشتند و نه چشمداشت ریاست و حتی هر دو گروه یقین داشتند زن و فرزندشان پس از کشته شدنشان راحت نخواهند بود و ...

جواب همان فرقی که بین جهاد و دفاع است بین آندو دسته است. اسلام را که یکعده فرصت طلبان دین شمشیر دانسته اند همین مسئله کافیت که در زمان غیر امام در اسلام جهاد نیست (و دفاع است) اسلام به خونریزی آنقدر اهمیت میدهد که حتی برادر امام یا بزرگترین مرجع تقلید را اجازه رهبری جهاد نداده است و چرا فقط در رکاب اما میتوان به آن همه مقام رسید؟ شهدای کربلا میدانستند کشته میشوند همانگونه که بسیاری از مردم در مواردی دیگر

میدانند که اما آنان تحت نظر امام آن چنان جنگ میکنند که تمام حرکات و اعمالشان به وسیله وی علیه السلام کنترل و مراقبت میشود و حتی میتوان گفت کوچکترین سخنی یا حرکتی حتی مکروه با توجه به نظارتی که امام بر آنها دارد از آن ان سر نژده هر چه هست موجب رضای خداست و درباره دیگران نیست و ...

اما سخنی که باخوانندگان دارم: تا اینجا که نوشته ام وقتی به چاپ برسد صفحاتش در حدود کتابهای قبلی خواهد بود. عسل و شیر و خرما و انکور و کوشت را هر کدام در کی جلد آوردم عده ای گفتند حتی از میان هم جلسه ایهای مذکور که پر کفتی وی کجلد برای عسل یا ... زیاد است و خسته کننده در مقابل آنان حتی از هم جلسه ایها تفراتی اظهارداشتند که چنین مطالبی حد اقل در ایران نیست بنویس و مفصلتر هم بنویس که خود خدمتی است و یکی از آن میان که خیر الامور اوسطها و اینک خیر الامور در این جلد که انار و انجیر و زیتون و سیر و پیاز و نان با هم ذکر شد اما اگر بخواهیم بقیه را نیز به همین ترتیب بیاوریم دو سه جلد دیگر در غذا خواهد شد و دیگر احساس میکنم که خستگی آور است لذا اجازه بفرمائید همین جلد نیز قطورتر از قبلیها گردد و قول میدهم باز هم مختصر تر بنویسم و جز آنچه نامش در قرآن آورده شده نیآورم از کدو - خیار - ریحان بقل هر چند حبوبات و بقل زیادند اما آنچه را که کلمه بقل در عربی بر سر آن گیاه در آید که ذکرش رفت بیان میدارم و از حبوبات فقط عدس که در قرآن کریم از آن نامی اس و نخود و لوبیا که اساس حبوبات است! و میوه ای که کنایه به ان شده است.

نان در قرآن

به آنچه جالب و تازه است نزدیک میشوم و اینکه چرا در قرآن است چون از دو مرد همزندان حضرت یوسف یکی چون به یوسف گفت خواب یدم طبقی از نان بر سر دارم و چرندگان از آن برمیگیرند تعبیر فرمود بدست فرعون سر از تنش برخواهند گرفت و چون دومی اظهار دشات خواب دیدم خوشه های انگور را میفشارم که افشرده برای سلطان ببرم فرمود تو از مقربان فرعون خواهی شد؟

مراحل تهیه نان از بذرافشانی و زراعت و درو و آسیابانی و خمیر کردن و بالاخره نان پختن است و مراحل هضمی آن در دهان جویدن و در معده و روده و ... هضم و جذب و دفع انجام گرفتن و به همین نحو انگور مرحله از کشت دارد و مرحله از کشت تا به وجود آدمی برسد اما آن طبق بر سر نهاد، با آنکه کشت کمتر زحمتی داشت به گشت کسی رسید که مرد زندانی تصور تفوقش میکرد و اگر در خواب دیده بود که میفشارد و افشرده یبوست میدهد چه نیکو تر عزیزی از مصر عزیز دیگرش به همراه داشت.

اگر جلد چهارم را به یاد داشته باشد آنجا که سخن از تقسیم بندیهای غذایی و تغذیه ای قرآنی میداشتم گفتم در درجه اول قرآن غذا را به دو دسته بزرگ و ما عملت ایدیهیم و ما عملا الدنیا تقسیم کرد و هم اکنون توجه فرمایند که نان فرآورده دست بشر است و انگور فرآورده دست خدا ان فرآورده دست خویش را به سر گذشات و این فرآورده را از سر بدست آورد و با پنجه خویش و زور بازویش

به سلطان نزدیک ساخت و اسلام نیز چنین می‌خواهد که پنجه های فولادین مسلمین به حساب جها برسد و قرآن که میفرماید شما را به زمین فرستادیم تا واستعمرکم فیها که در آن عمران و آبادی کنید همین معنی را میرساند طيور نباید که کار غیر معمول کنند و روزی خود از سردگری بردارند کردند و به فرعون نیز یاد دادند که کار غیر معمول و خونریزی کند، مردک دیگر کار متعارفی کرد و انگور فشرد و اگر به جای فرعون به پرندگان داده بود از کجا که فرعون ویرانیز به دنبال کار غیر معمول نمیکشاند ولی فشرد و افشرد به انسانی داد که خود به ظاهر انسان است و لذا یوسف نیز به او گفت تو زندانی نیز که ظاهر انسانی مقرب همان خواهی شد که به ظاهر انسان است. مرحله اول تخمیر نان که و ما عملته ایدیم است در ظرف انجام میگردد و از انگور که و ما عملت ایدیناست مرحله تخمیری آن در معده و روده هاست و چرا باید آنرا از آدمی دور کرد و به پرندگان به طور غیر متعارف رساند و این را نه؟

اما تفصیر چه گفته اند: همه تفاسیر دو جوان زندانی را به نامهای مجلث (بروزن منقل) و دیگری بنو(ابوالفتوح رازی منو) گفته اند که اولی خوانسالار دومی شراب دارد بود. دولت روم به آن دو قابل یداد تازه در طعام و شراب سلطان کنند خوانسالر کدر و شرابدار پشیمان شده علامه بر اینکه طعام را آلوده نساخات به فرعون گفت این دفعه خود را جهت آزمایش به دیگری نساخت بخوران خوراندند و خورنده مرد. سلطان خشم کرد و هر دو را به زندانی افکند که حضرت یوسف در آنجا بود. حضرت در زندان تبلیغ فرمود تا تمامی زندانیان و از جمله دو کارمند مذکور دست

از بت پرستی برداشتند. عده ای نیز گویند دو کارمند خواب ندیده خواستند اظهار نزدیک به حضرت کنند یک گفت خواب دیدم طبق نان بر سر دارم و مرغان برمیدارند دیگری که انگور افشهر به سلطان میدهم. برخی گویند هر دو خواب دیدند. دسته ای دیگر گویند شرابدار خواب دید و راست گفت و خوانسالار خواب دروغین اظهار کرد. تفسیر کشف الاسرار (خواجه عبدالله انصاری) چاپ دانشگاه به جای طبق نان گوید سه سله بر سر داست هر کدام محتوی خودرنیهایی رنگارنگ. تفسیر حدائق الحقایق معین الدین فرهی (از انتشارات دانشگاه) که تفسیر سورده یوسف را به طرزی جالب دارد گوید شرابدار گفت خواب دید دانه انکگوری کاشت و بستانی انگور شد و از آن سه خوشه بر گرفت و افشهر کرد و به سبطلان داد (دانه انگور عمل تست و آن بوستان نمودار معیشت تو و آن سه خوشه سه روز دیگر از زندان خلاص میشوی و جای گرفتن از دست تو، رسیدن به مقام اول است یو این سخنان تعبیری بود که حضرت یوسف کرد.) ابن جریح گیود عادت فرعون بود که برای کشتن زندانیان طعام مخصوص میفرستاد تا بخورند و این عالمت فرمان قتل محسوب بود و خوانسالار که نان بر سر دید همان طعام رئیس و سر مردم مصر محسوب میشد که پرندگان برداشتند و بردار رفت. (شرح مفصل مربوط به خواب را در بهدشات روانی خواهم داد).

کدو - خیار؛ حبوبات (عدس) - ریحان؛ بقل (... - کلم - کرفس - کاسنی - تره - ...)

اشاره

در قرآن به طور مستقیم از: شیر - خرما - انگور - عسل - گوشت گوساله و گوشت‌های مخصوص دیگر تعریف شده که بنا بر قول داده شده از هر کدام یک جلد تقدیم شد جلد پنجم از عسل - ششم از شیر - هفتم خرما و انگور - هشتم گوشت.

هم اکنون جلد نهم در انحصار بقیه مواد غذائیت که به نحوی خاص در قرآن از آنها نامبرده شده است:

نان که بر سر مردی بود و مرغان از آن برمیداشتند و این واقعه را هم زندانی حضرت یوسف دید و برای حضرتش نقل نمود و تقاضای تعبیر کرد و ...

کدو که در داستان حضرت یونس نقل شده است که چون از شکم ماهی خارج گردید بر روی رویانده شد و در عربی به کدو قرع گویند (و قرع آزمایشگاه را که به همین شکل است) و نیز در عربی دبا گته میشود که کدوی رمی میباشد و یقین که در قرآن است بر ساقه بایستند چون کدو - خربزه و ... و چون حضرت رضا فرمود بر یونس کدو رویانده شد یقین را کدو معنی مینمائیم بلکه در انحصار در می آوریم.

پیاز و سیر و عدس و ... که بنی اسرائیل در مصر میخوردند و بعد که ندیدند ناراحتیها کردند.

انجیر و زیتون: که خدای متعال جزو شاهکارهای خلقتش بدانها سوگند یاد فرموده است.

انار که چند مرتبه از آن یاد شده و اجمالاً بیشتر از نامبردگان تعریف شده و میوه بهشتی به حساب آمده است.

ریحان اسانس و ریح معطرش مقصود میباشد و بر آن نامی رفته است و اگر از خانواده و یا سبزیجاتی از آن دسته آورده شد به خاطر نامی از آن میباشد که قرآن آورده است ناگفته نماند: اگر در اخبار از سیب یا خربزه یا ... تعریف شده که همه را در همین جلد یا جلد بعد خواهید دید از قلمرو کلمات قرآن نیز به نام آنها خارج نبوده و پیوستگی قرآن و اخبار و احادیث درست و خلل ناپذیر میباشد و بعنوان مثال میتوان گفت وقتی که حضرت ابراهیم دعا میکند میوه جات به اهل ایمان برسد (و ارزق اهل من الثمرات من آمن منهم بالله و الیوم الاخر...) ۱۲۵ بقره خود بزرگترین تعریف از میوه جات بوده زیرا چه جانی عزیزتر از جان اهل ایمان و به چنین جانهایی باید بهترین غذا (میوه جات برسد) با وجود این اگر از سیب یا خربزه یا ... نامی نیاورده و بحث از آنها را خواهم آورد به خاطر اسم جنس بودن کلمه یقظین است که شرح دادم.

قثاء خیار شنگ است و از خیار است که چندان با آنتفاوت نداشته و مصرف زیادی دارد و به بدنامی و بی خاصیتی نزد عوام معروف شده است و قلمرو وسیعی دارد یعنی بر سر بسیاری از گیاهان نام قثاء دیده میشود که اشاره خواهد شد.

حبوبات که درست آن حبوب میباشد و تنها در قرآن از عدس آن نامی آمده است و ما از دو تای معروف دیگرش نخود- لوبیا که مصرف زیادی داشته به اختصار هر چه تمامتر مطالبی می آوریم.

بقل از همه بیشتر مورد بحث است و از جمله اعجاز قرآن آنکه تمام مورخین به روابط بین اسرائیل در زمانی که ساکن مصر و از بردگان بودند و همچنین به روابط اهالی مصر اتر قبطنی و غیره آن ان با آنچه از مواد غذایی در قرآن از آنها به رثثف نام برده شد(بقل - قثاء - فوم - عدس - بصل) اشاره کرده اند و به اتفاق آرا آنچه را قرآن ذکر کرده آورده اند و این خود سند درستی سخن آنان است و تنها در مورد بقل گاهی کار به بحث و اختلاف جزئی کشدیه دشه و آن هم به علت معانی متعدد در قلمرو وسیع کلمه بقل میباشد زیرا بقل به سبزی گفته شده و در ناصیه نام بسیاری از سبزیجات (کلم - کاسنی - تره - کرفس و...) کلمه بقل دیه میشود. و مانی زبه همین چند گیاه به بحث مختصرا اکتفا مینمائیم و (ناگفته نماند که نظر دانشمند نویسنده امریکایی را که در کتاب خود به نام موسی از بقل بحث کرده در جلد قبل آوردم).

اگر فراموش نفرموده باشید قبلا این بحث نیز در جلد قبل شد که چرا پروردگار پس از ذکر اسامی بقل - عدس - بصل و ... به بهتر بودن من و سلوی میپردازد (... اتستبدلون الذی ... بالذی هو خیر ...) و این مطلب را نیز قبلا آوردم که چرا ترتیب نامها در قرآن چنین است : بقلها و قثائها و فومها و عدسها و بصلها ...

دانستیهای چند از کدو

کدو به مقدار زیاد ویتامین دارد، هضمش آسان است برای رژیم لاغری مفید میباشد، سموم را از بدن رفع میکند و در قدیم بسیار مصرف میشده و اهمیت داشته وب اعسل چاشنی غذاهای گوشتی بوده و گوشت و تخم کدو مصرف پزشکی داشته است. دیوسکورید در قرن اول میلادی در کتاب خودش «اساس مواد طبی» بعنوان ملین قوی آنرا معرفی نموده و ابن سینا در رفع سردرد و بی خوابی و شفای خستگی اعصاب تجویز مینموده است همین طور خاصیت دفع صفرا و بلغم و رفع هذیان برای آن قائل بوده و برخی آنرا مدر دانسته اند و تخمه آنرا ضد تب و روغن تخمه کدو را مسکن درد بواسیر شمرده اند.

امروز جوشانده مخلوط سیب و کدو و شکر به نسبتهای ۲-۸-۱ را در آب برای یبوست مفید میدانند، کدوی پخته برای کودکان - کاسنی که معده علیلی دارند- نساقهین - پیرمردان و مخلوط با عسل برای سینه های گرفته نافع میباشد و جهت کسانیکه چاقند و رژیم میگیرند سودمند است.

صد گرم کدو را در یک لیتر آب بجوشانند تا به نصف برسد و سپس صاف کرده هر روز یک لیوان بخورند در بواسیر سودمند است. پوست کدوی خام روی رخمهای سطحی یا سوختگی بگذارند نافع است.

کمپوت کدو در ورم پروستات و آب کدوی پخته در اختلالات کلیه و مثانه و ۲۵-۳۰ گرم تخمه کدوی تازه را اطفال بجوند

شیره ای را فرو دهند در کرمهای باتریوسفال - اکسیور - کرم کدو و در بزرگان ۵۰-۶۰ گرم مؤثر است (مخلوط را میتوان با عسل یا شکر یا مربا خورد و بهتر سات پنج ساعت بعد روغن کرچک میل نمود).

کدوی پخته حلوائی سینه گرفته را باز میکند و هرگاه مبتلایان به سینوزیت هنگام پختن کدو پارچه کلفتی روی سر بیندازد و سر خود را روی بخار کدو بگیرند تا حدودی از رنج این بیماری راحت میشوند. کدو حلوائی مواد قندی فراوانی دارد و پخته اش ملین و مدر و زائل کننده یرقان است و برای تباداران مؤثر میباشد تخمه کدوی حلوائی دارای ماده ای هتروزیدی است به نام پیوند. زید که فقط در قسمت سبزرنگ آن وجود دارد و برای از بین بردن کرم کدو بسیار ن مؤثر است (۶۰-۱۰۰ گرم در بزرگان و ۱۵-۴۵ گرم برای کودکان) که با هم وزنشان قند یا عسل مخلوط کرده و بعد کمی آب نارنج افزوده صبح ناشتا بخورند (پنج ساعت بعد اگر مسهلی خورده شدو بهتر است). روغن تخم کدو مانند روغن بادام بدست میاید. برای تسکین بواسیر مؤثر و جوشانده گل کدو نیز برای سینه درد مؤثر میباشد.

یک کدوی رشتی کاملاً رسیده و شیرین بردارید پوست آنرا گرفته قطعاتی درشت چهار گوش از کدو را در آب که کمی نمک دارد روی آتش ملایم نیم ساعت بگذارید به طوری که متلاشی نشود بپزید و بعد آنها را چلانیده در شربت شکر بریزید (برای یک کیلو وین کدو یک کیلو شکر) و مخلوط کرده هنگام آماده شدن مربا یک قاشق آب نارنج افزوده از روی آتش بردارید.

کدو اقسامی دارد: کدوی معمولی - کدوی صراحی یا قلیانی - کدوی بزرگ - کدوی عطری، کدو از: آب - ۹۵ پوتئین ۸/۰ چربی ۱/۰ هیدرات دو کربن ۳ دصدر و املاح معدنی و غره: سدیم یک میلی گرم پتاسیم ۴۵۷ میلی کلسیم ۲۱ - منیزیم - ۱۲ آهن ۸/۰ - فسفر ۴۴ - گوگرد ۱۳ - کلر ۴۹ ویتامین ۰۵/۰ B۱ - ویتامین ۲ ۰۸/۰ B - نیکوتیل آمید ۶/۰ - ویتامین C ۸ میلیگرم و ویتامین A ۳۴۰ واحد بین المللی در صد داشته و هر صد گرمش ۱۵ کالری میدهد.

نوعی کدو به نام مکزیکی (Sechium Edule) که پس از یکساعت جوشاندن پوستش را کنده میخورند خوش طعم و لذیذ است و حساس ترین دستگاه گوارش آنرا تحمل مینماید و چون ازتش کم است (۶/۱ درصد) برای کسانی که با ازت کم بخورند خوب است شیره تخم کدو تنبل را اگر در شیر یا آب بپزند خنک و مسکند است و در بیخوابی و ورم مجاری ادراری و التهابات دستگاه گوارش و یرقان و جهت لیت مزاج مفید است و اگر به اندازه یک قاشق سوپخوری صبح و شب از آن خورده شود کرم دفع میگردد.

قند کدو برای بیماران مرض قندی بدون ضرر است.

کدو برای بیماران قلبی و پیچش شکم و حصبه ایها ضرر نمیرساند.

کدوی حلوائی یکسرش باریکتر و نارنجی رنگ دارای مواد قندی است.

مرغابها تخم کدو زیاد دوست دارند و چون مقداری از آنرا بخورند چون مستان با تلوتلو راه میروند.

کدو برای صفراویها خوب است و مسکن به شمار میرود و جهت بلغمیها زیان دارد و مصلح آن روغن است. از برگ تازه کدو یا گوشت کدو میتوان جهت سوختگیها سوداهای متورم- خراشها و کوفتگیها ضمامد ساخت.

کدو در کتابی از قدیم

قرع: به فارسی کدو و به ترکی قباق نامند و دو قسم میباشد کی را کدوی سبر و دیگری رومی هر دو در دوم سرد و تر و ملین و مفتح و مدر بول و عرق و مسکن تشنگی و قلیل غذا و آب مطبوخ آن و آنچه تخمیر گرفته یک شب در آتش تون و تنور گذاشته و با عسل و اندکی نظرون مسهل به اعتدال صفراو بافلوس خیار شنبر و ترنجبین و خمیره بنفشه جهت تبهای صفراوی و دموی و با تمر هندی و شکر جهت اخراج صفرای سوخته و حرارت دماغ و وسواس و جنون ثو رمد و دردسر یکه از بخارات حاره باشد و تنقیه مواد گرده و امعاء مفدی است و قدر شربتش تا ۴۵ مثقال است و خوردن کدو با مزورات جهت تبهای حاره و سرفه و جگر گرم و تربیت بدن و دماغ نافع مؤثر و خروس بیچه که با کدو طبخ یافته باشد و یا با مغز تخم آن جهت رفع غشی تبهای حراه و سمیه اخلاط بی عدیل است و مربای آن جهت مواد سوداوی و تقویت دماغ صالح و مؤثر و ترش آن ملطف و هاضم و مسکن حدت خون و صفرا است و اقسام کدو مولد نفخ و مضعف معده و مسقط اشتها و مضر مواد بلغمی و سوداوی که از احتراق بلغم باشد و باعث قولنج و به تنهایی سریع الاستحاله به خلط موجود در معده و با اغذیه منقلب به طبع غالب آن میگردد و هر گاه در معده فاسد

شود مانند خیار مولد خلط سمی است و مصلحش زیره و ادویه حاره و در مزاج صفراوی غوره و سرکه و امثال آن و ضماد کوبیده آن جهت اورام حاره و التهاب معده و احشاء و در دسر حار حرا و رفع بیخوابی و خشکی دماغ و قطور آب آن با روغن گل جهت درد گوش و ورم حار و سعوط آن با شیر دختران جهت سرسام و هذیان و بی خوابی و غرغه با آب آن جهت خناق مفید و سائیده خشک آن جهت سرفه و درد سینه و التهاب صفری و درد گلو و اکتحال به آب گل آن و آب ثمر گلدان آن جهت رمد و زردی یرقان که در چشم باشد بغایت مؤثر است و پوست خشک سوخته آن در قطع نرف الدم جراحات و رفع آکله و زخمها مجرب است و با روغن تازه جهت سوختگی آتش و با سرکه جهت بهق و برص و خوردن آن جهت بواسیر و نرف الدم احشاء نافع است و چون جوف کدو را به خبث الحديد مملو ساخته پس از چهل روز آب آنرا با حنا بسرشند خضاب بسیار نیکوست و مغز تخم کدو در دوم سرد و در اول تر و جهت حرقة البول و لاغری کرده و قرحه مثانه و خشونت سینه و نفث الدم ریه و تبهای حاره و تشنگی و سرفه و قرحه امعاء مفید و روغن تخم آن جهت رفع بیخوابی و یبوست دماغ و مغص صفراوی و سل و تبهای حاره بی عدیل است و قدر شربت از مغز تخم آن و روغن آن تا هفت مثقال و بدلش مغز تخم هندوانه است و روغن کدو که جوف آنرا کوبیده آب آنرا با روغن کنجد بجوشانند تا روغن صرف بماند سرد و تر و مرطب بدن و جهت صاحب دق و مالیخولیا و حرارت و یبوست دماغ و تشنج یابس و سرفه حرا و نرم کردن صلابات بسیار مفید است و چون کدو را پوست جدا کرده با دنبه و پیه کرده بکوبند و بجوشانند تا مهرا شود و چربی

آن را جمع کنند در ترطیب قویتر و سردتر از روغنی است که با روغن کنجد ترتیب دهند.

کدو در اخبار

باز میگوییم هر چه در اخبار است از آیات است و اگر نام مثلا خربزه به آن خوبی که در اخبار هم از آن بسیار تعریف میشود در قرآن نیست در قلمرو کلمه یقظین در می آید و در حقیقت میوه نامبرده شده از طرف قرآن میباشد.

یقظین نام همه گیاهانی است که میوه اش بر ساقه نمیایستد چون خربزه و کدو و ...

و چون در اخبار اشاره به کدو گردیده آنرا انتخاب کردیم و از جمله حضرت رضا فرمود: درخت یقظین همان دباست و دبا همان قرع (شجره یقظین هی الدبا و هی القرع).

آنچه در اخبار درباره کدو چشمگیر است و از نبی گرامی و چند تن از ائمه اطهار نقل شده رابطه بین کدو و اعصاب به ویژه مراکز عالی عصبی و مغزی است.

نبی گرامی از خوردن کدو خوششان می آمد (کان یعجله الدبا) و گاهی حتی به حضرت علی میفرمودند کدو بخور که خوردنش دماغ را زیاد میکند (کلو الدبا فانه یزید فی الدماغ) و زمانی که (علیکم باقرع فانه یزید فی الدماغ - الدبا یزید فی العقل - یا علی علیک بالدبا فکله فانه یزید فی العقل و الدماغ) کدو بخورید که هم دماغ را زیاد میکند و هم عقل را (هم قوای عقلی عصبی را هو قوای حیاتی عصبی را).

از بس در این باره نقل خبر شده (قریب دهخبر) و به همان نسبت که عدم اطلاع و بیدانندی در خود سراغ دارم فقط میتوانم حدس بزنم که احتمالاً چون تمام مصالح تقویت کنندگی مغز در کدو موجود است (دفع سموم - غذا دهندگی به وسیله کلسیم و فسفر و قندی که نسبتاً فراوان دارد) میتوان گفت دماغ را زیاد و در نتیجه عقل را زیاد میکند ولی ان چه مسلم است چون خاصیت ضد التهابی نیز علاوه دارد همانگونه که حضرت صادق فرماید «جید بوجع القولنج» در قولنجها درمان میباشد و چون به خواص مذکور مخصوصاً خاصیت ضد سمی و ضد التهابی و وجود عناصر در آن توجه نمائیم خواهیم دانست چرا قلب حزین را مسرور یا محکم میسازد (نبی گرامی فرمودند کدو در طبخ بیشتر به کار برید که مسرور میسازد یا محکم میسازد قلب حزین را - اذا طبختم فاکثروا القرع فانه یسر و یشد قلب الحزین) و کسیکه از بدنش التهاب و سموم دور و قلبش مسرت و استحکامی یافت همانگونه که نبی گرامی فرمودند رخسارش نیکوتر و تازه خواهد گشت (یا علی کل الیقطين فانه من اکلها حسن و جبهه و نضر و جبهه).

قرآن و کدو

در سوره صافات است که فنبذناه لاعراء و هو سقیم و أنبتنا علیه شجرة من یقطين ... بدنبال داستان حضرت یونس که در شکم ماهی بود و ... بیرون آمد میفرماید او را به بیابانی انداختیم در حالیکه بیمار بود و درختی از کدو در آن ضحراء براو رویاندیم.

چون بین کدو خوردن و زیادتی عقل رابطه مستحکمی در

اخبار بر قرار است امیدوارم وسیله ای شود کدوهای خوب و بسیاری که در این شهر کم آب بلکه بی آب بدست آیند از بان به بعد همه اش صادراتی نباشند.

نویسنده تصور کنم آنچه میگوید که بر حضرت یونس کدو رویانیده شد تا در پناه سایه آن درخت بدن مجروح خود را از آفتاب صحرا دور بدارد این باشد که ضمادهائی که از برگ کدو و خود کدو تهیه میشود تا آفتاب زدگی ها و سوختگیهای دیگر پوستی را درمان کند همانگونه که اشاره شد فوق العاده مؤثر بوده و یقین است وقتی پیامبری متوجه لطف خدا میشود که در آن بیابان عراء و خشک درختی دیده شد حداکث استفاده را از هر لحاظ از آن درخت بوده (و أما بنعمه ربک فحدث ...) و ضمادی از کدو یا برگ کدو یا مخلوطی از آن برای بدن نازک شده و مجروح خود تهیه خواهد کرد و در بعضی تفاسیر مثلاً اثنی عشر است که کدو مگس را از خود دور میسازد و لذا بدن مساعد یونس را رنج مگس نبود!

خیار

خیار از خانواده خیاریان (Cucurbitacees) و از جنس کوکومیس (Cucumis) میباشد. گیاهای است یک ساله نسبت به سرما و گرماحساس است بویته آن روی زمین خزیده دارای برگهای سبز و نسبتاً بزرگ میباشد. گلهای نر و ماده از یکدیگر جدا و اول گل نر ظاهر میشود و گلهای ماده روی شاخه های فرعی ظاهر میگردد و لذا پیدایش میوه پس از بوجود آمدن شاخه های فرعی است. میوه اش کشیده و سبز رنگ بوده پس از چندی زرد میگردد

در داخل میوه دانه های آن قرار دارد که در سه ردیف مشخص است بذرخیار کشیده و سفید رنگ و سبک با انتهای مدور است. اصل خیار از نواحی جنوب غربی آسیا است و بعد از آنجا به چین و بعد اروپا برده شده است. سابقه چهار هزار ساله دارد و قسمت مصرفی گیاه فقط میوه اش است که ره جه نارس تر باشد مطبوعتر است. خیار دارای مواد قندی نشاسته‌ای (۳ گرم درصد). مواد سفیده ای (۰/۹۰-۰/۰۵ گرم در صد) و بسیار ناچیز چربی است و هر صد گرم آن ۱۴-۱۶ کالری حرارت ایجاد مینماید. خیار دارای مقدار کمی آهن و کلسیم میباشد و ویتامینهای موجود درخیار ویتامین A بسیار کم است و ویتامین پ و ث به مقدار کافی است.

ترکیبات خیار درصد عبارت است از: آب ۹۵/۶- پروتئین ۸/۰- چربی ۱/۰- گلوکید ۳ سدیم ۸/۰ میلی گرم پتاسیم ۱۴۰ میلی - کلسیم ۱۰ منیزیوم ۹ آهن ۳/۰ فسفر ۲۱ گوگرد ۱۲ کلر ۳۰ ویتامین B۰۴/۰ ویتامین B۱ ویتامین B۲ نیکوتیل آمید ۱۸/۰ ویتامین C ۱۰ میلی گرم و ویتامین A ۲۰۰ واحد بین المللی و اندکی ویتامین B۶ و ویتامین E وجود دارد.

خیار خون را صاف میکند و تشنگی و صفرا را دفع میکند و برای صفراوی مزاجان و مبتلایان به ضعف اعصاب بسیار نافع است و قوه ارتجاعی عضلات را زیاد میکند و با داشتن گوگرد ضد عفونی کننده معده میباشد خیار مدر و برای رفع تبهای صفراوی و یرقانی خوب است و زرد آب آوری آن زمان زردیش بیشتر میگردد.

تخم خیار مدر است و برای التهابات کبدی- سومند میباشد و معالج مرض فند محسوب میشود. جوشانده پوست خیار در یرقان

فوق العاده اثر مطلوب دارد و پوست خیار سرشار از ویتامین C میباشد.

خیاری که از صبح تا غروب آفتاب خورده چنانچه با آخر آفتاب چیده شود دارنده مقداری ویتامین D میباشد.

خیار به خاطر دارا بودن موادی چون مانیت - اینوزیت - پانتوزان و همی سلولز که در روده انسان دچار دگرگونیهای میشود از جذب و ازدیاد کلسترول در خون جلوگیری مینماید. (چگونگی جذب پانتوزان هنوز معلوم نشده احتمال دارد که مواد مذکور به وسیله میکروبهای روده تجزیه شده و پس از جذب هم باعث تغییراتی در روی چربیها مخصوصا کلسترول باشد).

مانیت موجود در خیار از زیاد شدن قند خون و ادرار جلوگیری مینماید.

خیار دارای کمی چربی و حدود ۰۵/۰ آن مواد معدنی میباشد. پتاسیم سدیم - منیزیوم - کلر - فسفر - گوگرد - وجود گوگرد در خیار سبب میشود بر روی سلولهای مالپیگی پوست اثر نموده مواد زیان آور و چربی پوست را بخون فرستاده رنگدانه های پوست محفوظ بمانند لذا ماسک خیار برای طراوت و شادابی پوست مفید است.

خیار روده های تنبل و حساس را فعال مینماید، برای دفع صفرا سومند است زیرا سلولز و همی سلولز و پانتوزان خیار سبب میشود خواه و ناخواه کبد را به ترشح صفرا و ادرار تا مواد غیر قابل هضم خیار در دستگاه گوارش انسان کم است این مواد به وسیله میکروبهای

مخصوص روده ها تجزیه میگردند و در نتیجه روده ها به تحریکات خود میافزایند و به همین جهت (تجزیه میکروباها) موادی در روده ها به وجود می آورند مانند: اسید پروپیونیک - اسید بوتریک - اسید استیک - و گازهای هیدروژن - متان و اسید کربونیک و با این تحریکات و ازدیاد کار دستگاه گوارش مدفوع چند برابر شده و لذذا برای کسانی که یبوست دارند نافع است.

یبوست خیار دارای مقداری کلروفیل است که در خونسازی سازگار بوده که در طراوت چهره نقش مفیدی دارد.

تخمه خیار و خربزه و خرفه سموم بدن را دفع و نمک ادرار را زیاد مینمایند.

مالیدن آب خیار در بسیاری از خارشها مؤثر است. آب خیار برای بیماریهای کلیه اثر نیکو دارد و سالهاست از آن استفاده مینمایند آب خیار پخته بدون نمک برای پوستهای چرب صورت مفید است و محلول خوبی برای شستشوی حرب و گال محسوب میوشد.

خیار شدیدترین عطشها را فرو مینشانند و خواب آور است و اگر زیاد رسیده و زرد شدهاش خورده شود تولید دلدرد مینماید خیار اگر خوب جویده نشود خوب جذب ندشه همانگونه دفع میگردد.

لئوس کارلیه دستور زیر را برای برطرف ساختن سوراخهایی که در پوست صورت پیدا میوشد داده است: بقدری مساوی پودر تخم خیار - تخم کدو - تخم خربزه را در سر شیر یا شیر تازه حل کرده نیم ساعت ماسک صورت نمایند و بعد از آن با گلاب ششو داده و باز ۱۵۰ گرم آب خیار و ۲۵۰ گرم پیه خوک بی نمک و ۱۵۰ گرم

چربی گوساله و ۳ گرم گلاب و ۵۰ سانتیکرم بوم دو تولو را مخلوط بمانند تا خیمریکنواختی بدست آید که برای ناراحتیهای سطحی پوست ترک لبها و افزایش حرارت پاها مفید است.

گذاشتن چند خیار تازه جوان در اطراف نوزادی که تب دارد سبب پائین آمدن تبش میگردد.

خیار و خیار چنبر از محمد زکریان رازی

عمل خیرا شبیه خربزه هندی یا هندوانه است جز آنکه خاصیت مدری آن زیادتر است و از این نظر سود آن کمتر. جرم خیار بکندی هضم میشود و چه بسا که خوردن آن سبب درد خاصه میگردد و بهتر است به کسانی که مزاج حار دارند خیار داده شود و اگر درد خاصه عارض شد باید گوارش زیره بخورند.

کسانی که در معرض قولنج هستند و گرفتار بادهای سخت و درد لگن خاصره باید از خوردن خیار خودداری نمایند.

قثاء (خیار بالنک) سبکتر از خیار و دفع آن سریعتر است این میوه نیز تبرید میکند و به بدن رطوبت میدهد و چون حرارت به بدن نمیرساند برای مزاجهای سرد مفید نیست و کسانی که مزاجی حار دارند حاجتی به اصلاح آن ندارند مگر آنکه خیلی زیاد از آن بخورند گاهی در بدن ایجادنفخ و سنگینی میکند به وسیله گوارش زیره ای و به و امثال آن اصلاح میشود. خیار و کدو غذای اشخاصی است که مزاجشان حار باشد، به صاحبان مزاجهای سرد ضرر میرساند و نباید از آن زیاد بخورند.

قثاء در کتابی قدیمی

قثاء اسم عربی خیار زه است که خیار دراز و خیار چنبر نیز گویند و در بعضی مکان طول آن به قدر ذرعی می‌شود (۳/۵/۴۹) روزنامه کیهان عکسی از خیاری مذکور به طول یک متر و وزن هفت کیلو منتشر ساخت) در آخر دوم سرد و تر و جوف آن مسکن حرارت و تشنگی و مدر سنگ کرده و مثانه و جهت التهاب معده و جگر مفید و لطیفتر از قند و سریع الهضم تر از آن و مدر بول، تخم آن مفتوح و حالی و قویتر از تخم قند و پوست و گوشت آن مولد ریاح و قولنج و دیر هضم و خلطی که از آن به هم رسد مستعد عفونت و در اکثر افعال مانند قند است و مصلحش عسل و مویز و رازیانه و ترب. برگ آن جهت سگ دیوانه گزیده و خشک کرده ان جهت اسهال صفاوی مفید است.

قثاء اسم عربی خیار است و خیار بالنک و باد رنگ نیز گویند در آخر دوم سرد و تر و مسکن حرارت صفا و خون و التهاب احشاء و رافع تشنگی و مفتوح سده جگر و مدر بول و مخرج حصاه و غلیظتر از قثاء و رافع ضعفی که از اسهال مفرط حاره به هم رسد و جهت تبهای تند و یرقان و درد سر نافع و آب آنرا با ۴۵ مثقال شکر مسهل مره الصفرائیکه در معده و امعاء باشد و آب خیار زردترش رسیده در اسهال قوی تر از آب نارسیده آن و چون قدری قرنفل در آن خیسانده روز دیگر صاف آنرا با ماء العسل بنوشند جهت نیکوئی رنگ رخسار و تفتیح سدد و تحلیل مواد حاره نافع و رافع خفقان است و در یکروز نطول آب آن مانع تولد قمل و ضماد کوبیده

جرم آن جهت جرب و حصف و شری و خارش بدن و نرم کردن جلد و التهاب معده و احشاء و درد سر و اورام حاره مفید و خوردن دو مثقال و نیم تاز پوست خشک ان جهت عسر ولادت به غایت مؤثر و مضر مبرودین و خام کننده غذا و مولد خلط خام و ددر تهیگاه و چون در معده فاسد گردد مولد خلط سمی و مصلحش نانخواه و معاجین حاره و عسل و بوئیدن خیار جهت انتعاش روح حیوانی و درد سر حار مفید و ترشی خیار سرد و مطفی حرارت و بسیار دیر هضم و با طعام و بعد از آن مضر است و تخم خیار سردتر از خیارزه و مدر بول و مخرج صفرای سوخته به ادرار و رافع تبهای حاره و ورم جگر و سپرز و درد شش و قرحه ایکه از حرارت باشد و ضماد آن با بوده و عسل محلل اورام جلد است و مضانثیان و مصلحش کتیرا و بدلش تخم خیارزه و قدر شربتش تا ۵ درهم است و روغن خیار که مانند کدو ترتیب دهند در افعال ضعیفتر از روغن کدو است.

قثاء الجمار (خیار دشتی) - قثاء الدنعام (حنظل) قثاء الکبر - قثاء الهندی - قثاء الحبه - قثاء بتری - ... از جمله قثاءهاست که اشاره شد.

قثاء در اخبار

چنانچه ملاحظه فرمودید خیار سبز و خیار چنبر آنچنان نزدیکند که حتی بعضی قثاء را این و برخی آن دانسته اند. در صفحات آخر جلد اول آنچنان درباره دفاع بدن در برابر عوامل متجاسر و میکروبها بحث کردم که یکی از مجلدات ارزنده پزشکی کشور (۱)

دو نوبت آنرا در مجله اش درج نمود و هم اکنون بگویم خوشبختانه اخیرا متوجه قدرت دفاعی گیاهان نیز شده اند که چگونه با عوامل متجاسر و میکروبها و مخصوصا قارچها میجنگند که مختصری از ان را در جلد دوم و چهارم شرح دادم در اینجا جهت مزید اطلاع میگویم آیا بدانید که محل اتصال بوته به میوه بهترین راه نفوذ عوامل متجاسر است و آیا میدانید که همیشه در ان محل عناصر دیگری باعث میوشند ترکیب محل را آنچنان به هم برزند که برای عوامل متجاسر کشنده و خطرناک باشد و به همین دلیل قسمت تحتانی میوه جات که محل اتصال به نبات است اغلب مزه ای ناملایم داشته و اگر میگویند سر خربزه شیرینتر است خود این معنی را میدهد که ته اش مزه نسبتا بدتری دارد و این همان منطقه اعلام خطریاست که بر ضد عوامل متجاسر خود را آماده ساخته و شاید به همین علت باشد که نبی گرامی میفرماید اذا اكلتم القثاء فكلوا من اسفله : اگر خیار چنبر یا خیار سبز خوردید از ته آن خبورید.

نبی گرامی خیار را بارطب یا خیار بانمک میل میفرمودند و در رطب النبی است که وقتی از نوح از کدورت خاطر نالید به او وحی شد از خیار بخورد و توجه شمارا به این نکته جلب میکنم که هر جا غذائی دفع کننده سموم بود و التهاب را برطرف کرد و در نتیجه برای ضعف اعصاب مفدی بود در تعریف آن این کلمه که نشاط آور است یا کدورت را برطرف میسازد یا حزن را از بین میبرد و چشمگیر بود و از جمله خواص مذکور را در خیار دیدید و خواهید پذیرفت که کدورت خاطر را برطرف میسازد.

حبوبات

حبوب (حبوبات) بنا بر آنچه در بین ما مرسوم است به عدس - نخود - لوبیا - لپه - باقلا و ماش گفته میشود.

حبوبات محتوی مقدار زیادی مواد بیاض البیضی (آلبومین و نوکلئین) و همچنین در حدود غلات مواد قندی نشاسته ای داشته و مقدار فراوانی مواد معدنی دارند.

مقدار مواد بیاض البیضی آنها به طور متوسط در صد در مقام مقایسه با گوشت که که ۱۸ و شیرین ۱۱۶-۵۰ تخم مرغ حدود ۱۲ غلات تقریباً ۱۱ و سبزیجات ۴-۵/۱ و میوه جات ۵/۰-۵/۱ میباشد و حبوبات ۲۵ میباشد قابل ملاحظه است.

در پوست حبوبات سلولز وجود داشته و با جدا کردن پوست آنها هضمشان آسان میگردد.

برای سنجش متوسط مواد بیاض البیضی قابل جذب حبوبات که ۹۱ درصد مسبشاشد و از گوشت ۹۶ و غلات ۸۲ و تخم مرغ ۹۵ درصد است و هر چه حبوبات بیشتر و بهتر پخته شوند قابلیت جذبشان افزوده میگردد.

حبوبات با داشتن نوکلئین در بدن ایجاد اسید اوریک مینمایند و لذا کسانی که اسید اوریک بالا دارند مانند نقرسیها باید از آنها نخورند و هر چه حبوبات نارس تر باشد نوکلئین آن بیشتر بوده اسید اوریک بیشتری ایجاد مینمایند و اگر صد گرم از عدس یا نخود یا لوبیا خورده شود در بدن ۱۶۲-۵۴-۵۱ میلی گرم اسید اوریک ایجاد میشود.

بد نیست در این قسمت که ارقام بیشتری نشان داده میشود بهسنجش و مقایسه مقدار مواد معدنی درصد و مقداری چربی - آلبومین نشاسته ای موجود در حبوبات در برابر سایر خوراکیها پردازیم:

مقدار مواد معدنی در صد به طور تقریب و متوسط گوشت - شیر - تخم مرغ - غلات - حبوبات - سبزیجات و میوه جات برابر ۱، ۹-۵/۲، ۶/۱، ۱، ۳، ۱-۲، ۵/۰-۲ و مقدار قند درصد آن ۵/۰، ۴۰-۶، صفر، ۵۰، ۷۵، ۴۱/۵-۱۵، ۱-۲۰ و مقدار چربی در گوشت - شیر - تخم مرغ - غلات - حبوبات - سبزیجات ۱۴، ۴۰-۶۵، ۲۵/۰، ۵/۱، ۲/۰ میباشد.

در حبوبات مانند گیاهان دیگر سدیم و کلر کم وجود دارد (۶۰-۹۰ سدیم و ۳۰-۵۰ سانتی گرم در کیلو کلر).

حبوبات ماده غذایی تقریباً کامل بوده مواد معدنی آن ها بدن را قلیائی میکند.

کسانی که روده ضعیف دارند باید پوست حبوبات را گرفته به شکل پوره مصرف نمایند.

نقرسیها - فشار خونها - ارتریتمها باید از خوردن حبوبات پرهیزند.

و اینک به ذکر مختصری از عدس - نخود - لوبیا - باقلا میپردازیم.

عدس

[\(۱\)](#)

عدس انواع مختلفی دارد: اورنی Auvergne (در

۱- اقتباس از رساله دکترای آقای دکتر حسن طیبی شماره ۲۱۷ دانشکده داروسازی.

اروپا و آفریقا زراعت میشود) -رن (شبه ولی نصف عدس کومن است) - عرب - اسپانی - پوئی (به طول ۵۴ میلیمتر) - لارژ بلوند Largeblonde (گلش سفید طول عدس ۶-۷ میلیمتر است آبی کم رنگ) کوچک و سرخ و ترک سبز.

از لحاظ گیاه شناسی پروانه واران خانودهای است که ارزش غذایی داشته و شامل هفت هزار جنس اند که در نواحی مختلف زمین کاشته میشوند. لگوفیوزها و نباتات علفی هستند که برگهای آنها یکدر میان واقع شده و دارای گلهای منظم یا نامنظمند با جام پنج گلبرگی که در انواع از آن چند گلبرگ به زودی ساقط میشود و عموماً آلت نرینه آنها دو برابر گلرگهاست. میوه اشان سخت یا گوشتدار و همه غلاف دارند. لگوفیوز به سه فامیل تقسیم میشود. پروانه واران (Papillanaceces) سزالپینها Caesalpiniees میموزه ها Mimosees که پروانه واران مورد بحث میباشند.

تاریخچه عدس: در عهد مفرغ بشر به آن دسترس داشته. در حالیکه مقابر سلسله دوازدهم فراعنه مصر به سال ۲۲۰۰ قبل از میلاد عدسهای بدست است که باع عدس عصر ما قابل مقایسه است در سفر تکوین نامی از لگوفیوزاست، آریستوفان ۴۰۰ سال قبل از حضرت موسی عدس را غذای عادی یونانیان ثبتکرده است منشأ آنرا آسیای غربی میدانند.

گیاه عدس: گیاهی است یک ساله، به ارتفاع متوسط ۳۰ سانتی متر با ساقه های قائم زاویه دار و پر شاخه با برگهای مختوم شده با پیچک و از ۵-۷ برگچه دراز کم مو و نسبتاً عریض تشکیل شده اند برگچه واقع در دمبرگ نیزه مانند و مژگان داراست. گلهايش

کوچک، سفید تیره مایل به آبی که ۲-۳ عدد در انتهای دم گل قرار دارند. غلاف گیاه سه سانتیمتر تقریباً طول و یک سانتی متر عرض - مسطح - کوتاه و وسیع و محتوی ۲ و ندرتا ۳ دانه است.

صفات ظاهری عدس از سایر دانه های لگوفیوز با چند خاصیت متمایز است: مدور- مرکز محدب - ابعاد کوچک - بو و عطر مخصوص که زمان پخته شدن از آن ظاهر میگردد. اندازه دانه بر حسب اینکه زیر یا بالای گیاه قرار گیرد و بتواند از آفتاب استفاده کند بزرگ و کوچک دارد و کمی و زیادی رطوبت مقدار کود- طرزشخم - انتخاب زمین در حجم ظاهر عدس مؤثر است. عدس پوئی یا سبز که کوچک (۴-۵ میلیمتر) بوده و خطوط سیاه رنگی روی زمینه سبز دارد. عدس قرمز که در فرانسه زراعت میشود عدس زمین سبک و ملایم را دوست دارد و در اسفندماه در نقاط آفتاب گیر به ردیف کاشته میشود یا پراکنده. در اواخر مرداد اوائل شهریور درو میشوند. دانه هایی که برای بذر انتخاب میوشد بهتر است در غلاف نگهداری شوند. عدس باسیلهای ازت دهنده را در گرههای ریشه های خود جاداده بحالت اشتراکی با یکدیگر زیسته ازت آنها استفاده میبرد.

ارزش غذایی عدس

سبزیجات خشک (حبوبات) مانند عدس و نخود و لوبیا مواد قندی نشاسته ایشان زیاد (۶۰ درصد) و سفیده مانندشان (۲۰ درصد) و چربی دو درصد دارند و صد گرمشان ۳۵۰ کالری حرارت تولید میکند. هضمشان بعلت داشتن سلولز زیاد متوسط است و به لاغرها تو کسانیکه ترشی معده دارند باید پخت و داد و کسانیکه ازت و اسید اوریکشان بالاست نداد. وزن صد دانه عدس ۳۴/۲-۹۸۸/۶ آب ۱۱-۵/۱۳ مواد سفیدهای ۳۶/۱۹-۶۴/۲۴ مواد قندی نشاسته ای ۰۷/۵۶-۴۵/۶۲ مواد چربی ۰/۵۰-۴۵/۱ مواد سلولزی ۸۸/۲-۷۵/۳ خاکستر (مواد معدنی) ۱۵/۳-۷۵/۱ (تمام ارقام اول مربوط به عدسهای صد دانه ۹۸/۶ گرم است).

مواد معدنی عدس: گوگرد- فسفر- کلر- سدیم - پتاسیم- منیزیم- کلسیم - آهن - مس - روی - منگنز- ید و از همه مهمتر آهن است. ویتامینهای عدس ب ۱ و ب ۲ میباشد. در ترکیبات عدس مواد ازته فراوان است و این مواد اغلب از لگومین Legumine که نوعی کازئین نباتی است میباشد. عدس به واسطه لگومین هضم سهلتری یافته است و به واسطه همین ماده در آب آهکدار دیر میزد لگوفینوزها هر چه زودتر چیده شوند نو کلئین بیشتر دارند. برخی تصور کرده اند حبوبات را باید به علت داشتن مواد ازتی زیاد در ردیف گوشت محسوب داشت و حال آنکه مضرات حبوبات نزد لاگران تا اندازه ای نزدیک به گوشت است بعلاوه که به واسطه تراکم مواد

از ته وزیادی مواد قندی نشاسته ای پیش بچه ها و ناقهین و سوء هاضمه ایها و تصلب شرائین و ... نباید داد. کسانیکه کار بدنی زیاد دارند از خوردن حبوبات کمتر زیان میبینند و مصرف آنها در زمستان بهتر از تابستان میباشد.

حبوبات خشک را بهتر است قبل از مصرف در آب خیسانده و بعد با حرارت ملایم پخت تا هضمش آسانتر گردد. (اسیدیته عدس در نمونه برداریهای مخصوص ۶/۶ بوده است).

بعضی اصل عدس را از آسیای مرکزی میدانند که به سایر نقاط عالم پراکنده شده است.

دشمن عمده عدس کولتوپتر *Coleoptre* کوچکی است که لاروهایش در دانه رشد و نمو کرده آنرا به قطعاتی تقسیم مینماید و خوردن چنین عدسی زیان آور است.

در آزمایشی که در سال ۱۹۵۵ انتشار یافته ترکیبات عدس (درصد) چنین تأیی گردیده است:

آب ۱۰ - پروتئین ۷/۲۵ - جربی ۱ - مواد قندی نشاسته ای ۲/۵۹ - اسید اوریک ۱۶۲ میلیگرم پورین ۵۴ میلی سدیم ۳ پتاسیم ۱۲۰۰ آهک ۱۰۷ منیزیوم ۸۶ آهن ۶/۸ - فسفر ۴۳۸ - سدیم ۲۷۷ کلر - ۶۰ ویتامین ۵/۰ B ویتامین ۳۲/۰ B نیکوتیل آمید ۱/۳ میلیگرم و ویتامین A ۴۰ واحد بین المللی ۱۰۰ گرم عدس ۳۵۷ کالری تولید میکند.

عدس برای قوه بینائی زیان دارد - آدمی را چاق میکند برای اعصاب مضر است. نفاخ و مولد سوداست و اگر در خوردنش افراط شود بعضی گویند قولنج و استسقاء (آسیت) پیش می آید. برای

بواسیریه‌ها نیز بد است اگر به عدس روغن اضافه شود خوراک تقریباً کاملی است و کالری صد گرم عدس برابر است با کالری مجموع صد گرم نان و صد گرم گوشت. مصلح عدس روغن و ترشی است پوستش ملین و مغزش قابض است. ترشح تیروئید را زیاد میکند و به همین جهت اگر زیاد خورده شود و موجب ترشح سیب آدم گردد هیجان تولید کرده خوابهای پریشان دیده میشود به علاوه میدانیم که ترکیبات ید دار که عدس از جمله آنهاست ترشحات را زیاد میکند از جمله اشک را. عدس قوه باه را کم میکند به ویژه اگر با ماهی خورده شود.

عدس از رازی

نان عدسی و خود عدس در حال طبیعی تولید خون سوداوی مینماید و از این جهت است که ادامه در خوردن آن سبب مالیحولیا سرطان - بواسیر - واریس (دوالی) و امثال آن میگردد. اگر عدس با سبزی خورده شود و احساس نفخ نمایند برای اصلاح بهتر است معجونهای باد شکن میل نمود. عدس به طور کلی تبرید کننده و قابض است و اگر با پوست در آب ریخته شود برعکس خاصیت تلین پیدا میکند و ...

عدس در کتابی قدیمی

عدس به فارسی مرجومک گویند بری آن کوچک مائل به تدویر و تلخ است و بستانی پهن و مدور و قوتش تا سه سال باقی است در حررات مائل به اعتدال و در دوم خشک و بعضی در دوم سرد و خشک دانسته اند و جالی جلد و جرم آن قابض و آب طبیخ آن جهت سرفه و درد سینه

مضمضه آن جهت قلاع و خنازیر و فروبردن سی عدد مقشران مصلح فساد معده و ضماد آن با عسل جهت قروح غائره و با سفیده تخم جهت نمله و حرمه و شقاق و با برگ کرنب جهت ورم پستان و انجماد شیر و مطبوخ در سرکه جهت خنازیر و اورام صلبه و با روغن گل جهت مقعد و ورم حاره چشم و با تخم خربزه منقی بشره و رافع زردی رخسار و با اکیل الملک و آب جهت نزلات و سوخته آن جهت سفید کردن دندان و استرخای پلک چشم مفید و اکثار خوردن آن مطلم بصر و مولد سرطان جذام و مالیخولیا و محرق خون و با شیرینینها مولد استسقاء و قولنج و مضر بواسیر و مورث عسر بول و احتباس حیض و مصلحش روغن کنجد و پختن آن با برگ چغندر و استعمال گوشت فربه و سرکه است.

عدس در اخبار

در اخبار به اختصار به رقت قلب و کثرت اشک که در نتیجه خوردن عدس بدست می آید اشاره شده نبی گرامی فرمودند علیکم بالعدس فانه مبارک مقدس یرق القلب و یكثر الدمعه (بر شما باد بخوردن عدس که برکت مقدس است و دل رانازک و اشک را زیاد میکند).

حضرت صادق فرماید: سویق العدس یقطع العطش و یقوی المعده و فیه شفاء من سبعین داء و یطفیء الصفراء و یرد الجوف (قاووت عدس، عطش را از بین میبرد و باعث تقویت معده میشود و در آن شفای هفتاد مرض است و صفرا را خاموش میکند و موجب تبرید و خنکی مزاج میشود) که برطرف ساختن عطش را با توجه به

یدی که دارد و خود ترشح و از جمه اشک را زیاد میکند و لذا هم عطش را برطرف میسازد و هم محرک جالبی میباشد که آدمی را از بی تفاوتی و پاراسمپاتیکی در آورده نازک دل میکند و نیز حضرت جواد قاووت عدس را بهدختری داد که خونریزی قاعدگیش زیاد بود و شاید در آنروز مخلوطی از ید و آهن فراوان در عدس مسئله به طرز جالبی بوده باشد.

لوبیا

از خانواده بقولات به ارتفاع ۲۵-۳۰ سانتی متر نسبت به انواع ان دیده میشود. برگهای بزرگ و پهن و نوک تیز دارد. گلهای آن کوچک و نامنظم و باز شده اش شبیه پروانه است. میوه اش به شکل نیام و کشیده و داخل آن دانه های زیادی است که شبیه کلیه انسان است با اندازه و رنگهای مختلف (سفید- قرمز- سایه - قهوه ای- و مخلوط).

تکثیر لوبیا با دانه انجام میگیرد و دانه تا ۳ سال قدرت رویش دارد و با سرما حساس است و در گرما نتیجه بهتر میدهد.

لوبیای زمینهای آهک دار دیر پخت است. لوبیای سبز کود زیادی لازم ندارد. برای اینکه لوبیا بهتر سبز شود باید بذر را قبلا در آب سرد خیس کرد و بعد کشت داد.

لوبیای سبز ۶-۷ درصد مواد قندی نشاسته ای ۲/۲-۶/۲ سفیدهای کلسیم - منیزیوم - پتاسیم - سدیم - فسفر- و آهن و ۱۲ گرم در کیلو سلولز دارند و هر صد گرمشان ۴۴ کالری حرارت میدهد.

ویتامینهای لوبیا سبز C-B-A۲F-PP-B و... میباشد (لوبیای خشک جزو سبزیجات محسوب نمیشود). در بسیاری از انواع لوبیا حتی لوبیای معمولی گلوکزید سیانوژنتیک خاصی بنام فازنولوناتین وجود دارد که ضمن طبخ آنزیم گلوکزیداز مربوطه فلج میگردد و در نتیجه تبدیل فازنولوناتین به گلوکز و اسید سیانیدریک و اسید پیروویک کاهش میابد حال اگر در وضع مشابهی (نه در مورد لوبیا) ماده دیگری که اثر هیدرولیتیک بر گلوکزید مشابه داشته باشند با گلوکزید مربوطه مصرف شود خطر ایجاد میشود.

لوبیا اسبی: مهمتر و در حقیقت قدیمیترین سبزیجات بقولاتی است که تربیت دسه میباشد عر چند در عهد برنز ظاهر شده است ولی در عهد آهن گسترش یافته و شناسائی آن در اواخر عهد نئولیتیکوم بوده است (هر چند هنوز اثبات آن قطعی نیست).

بقولات وحشی تلخ و غیر مطبوع بودند و پس از زمان طولانی لوبیاهای خوراکی پرورش شدند یعنی لوبیا از سایر بقولات جدا شد.

منشأ بقولات از کجاست مسئله تلخی گیاهان و حشی را مطرح میسازد. آمدند و نوعی لوبیا (لوپین) بنام گوس لوپین را انتخاب کرده مورد مطالعه قرار دادند تا بدانند از کجا پیدا میشود ولی موفق نشدند. یک میلیون گیاهان لوپینی برداشته و با زهری که از خودشان داشتند مورد مطالعه قرار داده سه عددشان را که سمیت کمتری داشتند انتخاب و لوبیای شیرین نامیدند و بالاخره به ارثی بودن شیرینی یا زهری بودن آنها پی بردند. در عهد نئولیتیکوم لوبیاهای

وحشی وجود داشته که هنوز هم در قسمت غربی شمال آفریقا دیده میشود و لوبیاهای شیرین در عهد جدید دیده شده که هنوز در جنوب فرانسه و اسپانیا دیده میشود و به طور کلی میتوان گفت لوبیا را از شمال آفریقا بشر به سایر نقاط عالم گسترش داد.

در اوائل مصریها لوبیا را به عنوان غذا قبول نکردند در صورتی که لوبیای وحشی در اطراف نیل فراوان بود.

در کاوشهای حفراتی از لوبیا چیزی بدست نیامده فقط ۳ عدد غذا در عهد نئولیتیکوم پیدا شده که لوبیا داشته است در کتابهای قدیمی ایلیاس Ilias از آن نام برده و در ترویای یونان در غذای سربازان میکرده اند بعضی نیز نوشته اند در قرن شانزدهم لوبیا از امریکا به اروپا آمده و از آنجا به سایر نقاط برده شده است.

لوبیا مانند عدس زود هضم نمیشود و نفخ ایجاد میکند و اگر پوستش را کنده با گیاهان معطر بادشکن (ضد نفخ) مخلوط کنند اصلاح میگردد.

برای مقایسه ترکیبات لوبیای سبز تازه- لوبیای سفید خشک جدول زیر داده شده است (درصد).

لوبیای سبز تازه لوبیای سفید خشک

آب ۱/۸۹ ۵/۱۰

پروتئین ۴/۲ ۰/۲۲

چربی ۲/۰ ۵/۱

مواد قندی نشاسته ای ۶/۷ ۱/۶۲

سدیم برحسب میلی گرم ۴/۵ ۴/۱۲

پتاسیم ۳۰۰/۱۲۰

ص: ۳۱۱

کالیم ۱۴۸ ۷۳

منیزیم ۱۵۹ ۲۶

منگنز ۹۵۷/۰ ۳۲۶/۰

آهن ۳/۱۰ ۲/۱

مس ۵۰۳/۱ ۱۲۶/۰

فسفر ۴۶۳ ۴۴

گوگرد ۲۳۷ ۳۰

کلر ۲۵ ۳۳

ویتامین A واحد بین المللی ۷۰۰ -

و B₁ بر حسب میلی گرم ۶/۰ ۰۶/۰

ویتامین B₂ ۱۲/۰ ۲۴/۰

نیکوتیل امید ۱/۲ /۶

ویتامین C ۱۲۲

ویتامین E ۵/۳۶ +

کالری هر صد گرم ۳۵۰ ۳۵

لوبیایی نیز به نام لوبیای مالزی (*Phaseolus Radiatus*) که دانه هایی شبیه سوژا دارد و بجای سوژا فروخته میشود وجود دارد مغذی است ۸/۴ درصد چربی - ۷/۵۹ درصد گلوکید ۷/۲۲ درصد پروتئین و ۸ درصد سلولز دارد خوب هضم میشود و دارای پورین نیست و نفخ شکم نمیدهد.

لوبیای دیگر با خواص همان لوبیای مالزی بنام لوبیای مونگو وجود دارد.

لوبیای سبز نشاط آور و مفرح است و جهت جلوگیری از ترش کردن مفید می باشد. لوبیا با فسفری که دارد برای مغزو اعصاب نیکوست. منی و شیر و خون قاعدگی را زیاد میکند بویژه اگر پخته آب آنرا بخورند. زیاد خوردن لوبیا نفخ شکم آورده خواب پس از آن موجب دیدن خوابهای پریشان میگردد (لوبیای سبز موجب خواب آرام و شیرین میگردد). دانه های لوبیای سفید ویتامین C ندارد و ویتامین B و E آن فراوان تر است و جهت کسانیکه کار فکری دارند مفیدتر، لوبیای خشک مغذی ولی هضمش سخت و ایجاد نفخ و گاز در روده مینماید. لوبیای سبز برای مبتلایان به سودا و خارش خوردنش توصیه میشود ولی بنابر عقیده برخی برای کسانیکه ورم مفاصل دارند زیان دارد و در صورتیکه در آب سرکه جوشانده شود این ضرر نیز مرتفع میود یک فنجان آب پوست لوبیای ناشتا در سنگ کلیه و مثانه و حبس البول تجویز میشود. ضماد برگ بوته لوبیا یا پوست سبز لوبیا بزودی زخم گزیدگی حشرات را اصلاح مینماید. چیدن برگ لوبیا در یک کنار بستر سبب میشود ساسها بطرف آن هجوم برند. ضماد جوشانده لوبیای خشک جهت خراشهای پوست - سودا - باد سرخ مفید است. دم کرده چهار عدد پوست لوبیای خشک در یک فنجان آب و نوشیدن هر روز یک یا دو فنجان از آن جهت رفع آلومین سودمند است (لئونس کارلیه) لوبیای خشک که مدتی بر آن بگذرد دیر میزد و با پختن سفت و سخت میشود (برای این که بدانیم لوبیا تازه است زیر دندان فشار میدهم اگر مانند قرص خرد شود کهنه و در غیر اینصورت تازه میباشد) جالب اینجاست که

ضمن بررسیهای متعدد برای انتخاب صندلی خلبانان کیسه های پر از لویا و نخود و ... برای حفاظت جانشان حتی از کیسه های پر آب یا پلاستیک یا ... بهتر تشخیص داده شده است.

لویا از رازی

خوردن لویا سبب نفخ معده و بروز حالت قی در مزاج است و با معده سازش ندارد و غالباً باعث دردسر میگردد که با سرکه و خردل و سداب و داروهای تلخ دیگر اصلاح میشود.

لویا در کتابی از قدیم

مؤلف تذکره گوید لویا لغت هندی است و یونانی سیلهن و عبری قریقا نامند نبات آن شبیه بلبلاب و منبسط بر زمین و بعضی بمجاور خود میپیچد و دانه بعضی سفید و از برخی سرخ و از باقلی کوچکتز و شبیه بگرده طیور و غلافش ماننده باقلیو از آن رقیقتر و قوتش تا دو سال باقی و بهتر از باقلی و زبون تر از نخود و سرخ ان در آخر اول گرم و سفید آن مایل باعتدال و محرک باه و مولد منی و مدرشیر و بول و حیض و مسمن بدن و شرب آب مطبوخ ان با اندکی قند و جلوس در طبیخ آن منقی نفاس و مخرج جنین زنده و مرده و مشیمه و جهت درد کمر و گرده مفید و دیر هضم و نفاخ و مولد خلط غلیظ و مصلحش خردل و ابکامهو زنجبیل و بالخاصه مورث غثیان و مصلح آن دارچینین و سکنجین است.

لوبیا در اخبار

بجز این خبر از حضرت صادق مطلبی دیده نشده: اللوبیا بطرد الرياح المستبطنه (لوبیا بادهای باطنی بدن را طرد مینماید) آنگونه که استنباط کردم پیشسویان دین جز نفخ شکم دردهایی را کهب صورت بادهایی در بدن هر لحظه در جایی است و ثابت نمیشد و اکثر مقدمه ای بر پیدایش بیماریهایی است و باصطلاح زنگک خبر واعلام بیماری است بنام بادهای باطن معرفی کرده اند و چون اغلب کمبود کلسیم یا فسفر یا همخوردن تعادل بین ایندو سبب پیدایش چنین بادهایی میشود و لوبیا متعادل کننده این مسئله است حضرت لوبیا را طرد کننده بادهای باطنی معرفی فرموده است وچه بهتر بود که ازاین خبر بحث نکرده باشم و برای بهترها و آیندگان بگذارم.

نخود

شکل وحشی آناز فرانسه غربی تا جنوب هندسه بعنوان علفهای هرزه گسترش داشته و درعهد نئولیتیکوم و عهد برنز یعنی باگرمتر شدن محیط بقسمت شمال سرایت کرده است قدیمی ترین پیدایش آنها تخم کوچکی است که هنوز نتوانسته اند بفهمند نوع مذکور پرورشی یا وحشی است.

در دوره نئولیتیکومردسرمینهای فال نخوددیده شده و در عهد برنز بطرف شمال گسترش یافته ولی فرهنگ سامی مصری آنرا نمیشناخته که یونان و ایتالیا آنرا میشناختند.

تئوفر است - کلوملا- پیلی نیوس و گالن نخود را بعنوان تازه

کاشته شده معرفی نمودند ولی درباره مصرفش چیزی نگفتند (تئوفراست Theophrastiss که زیاد باسمش برخورد خواهید داشت فیلسوف یونانی است که ۳۷۲ ق.م بدنیا آمده و ۲۸۷ ق.م مرده است و جانشین و شاگرد ارسطو بوده است و پلینیوس نویسنده رومی ۲۴ بعد از میلاد بدنیا آمده و ۷۹ مرده و نظامی بوده و کتاب تاریخ طبیعی نوشته است - گالن یا گالینوس ۱۳۱-۲۰۱ بعد از میلاد بوده و به پزشکی اشتغال داشته است) نخود هم مانند لوبیا حریره ای است.

من بهیچ گونه غذایی جز نخود در کتابها برنخوردم که گفته بشاند ضد امراض کلاژن میباشند، نخودسبز غذای خوبی برای اشخاص حساس و ضعیف است. نخود رسیده دارای پروتئین و هیدرات دو کربن بقدر کفایت بوده غذای مقوی است.

نخود معمولی را اگر مدتی بپزند و بخصوص اگر کمی بو داده و بعد بخورند کالری کافی به بدن میرساند نادرشاه همیشه در جیب فراخ خود بو داده فراوان کرده مخصوصا در زمان جنگ میخورد.

از یک مؤسسه تحقیقات جهان برای بررسی غذای مردم بسیاری شهرها گروهی حتی به یزد آمدند و ابتدا توجه آنها بموضوع آبگوشت جلب شد کهرد یزد با نخود فراوانی تهیه میشود و در نتیجه گرسنگی و کمی تغذیه پیش نیامده است.

ص: ۳۱۶

ترکیبات درصد نخود بشرح زیر است:

نخود تازه نخود خشک

آب ۱۰۷۵

پروتئین ۵/۲۴۷/۶

چربی ۱۴/۰

هیدرات کربن ۷/۶۱ ۱۷

سدیم به میلی گرم ۴۲۹/۰

پتاسم ۸۸۰ ۳۸۰

کلسیم ۷۳ ۲۲

منیزیم ۱۴۰ ۲۷

منگنز - ۱۹۹/۰

آهن ۶۸/۱

مس - ۸۰۲/۰

گوگرد ۱۹۶ ۵۶

کلر ۴۴ ۳۳

ویتامین A واحد بین المللی ۳۷۰ ۶۹۰

ویتامین B۱ میلی گرم ۸۷/۰ ۳/۰

ویتامین B۲ ۲۹/۰ ۲۱۸/۰

نیکوتل آمید ۳۹/۱

ویتامین C۲۶۲

+ ویتامین E۱/۲

کالری هر صد گرم ۳۵۴۸۰

نخود کنسرو شده بسیاری از عناصر خود را از دست میدهد

(منیزیم - منگنز-مس-گوگرد-کلر-ویتامین E).

نخودسبز کهدارای کلروفیل - فسفر - سولفور- پتاسیم و کلسیم میباشد بریا بیماری واریس و بواسیر مفیداست و خونرا قلیایی میکند وبا آهنگی که دارد آنرا نیرو میبخشد. سرشاراز ویتامینهای C-B-A میباشد - لطیف و خوشمزه وسهل الهضم است سلولز زیادی دارد که پاک کننده روده ها و یبوست است.

نخود مجاری اداری را پاک و برای سوزاکو سوزنک مفید و مقوی اعصاب و مغز میباشد و چون خشک و برشته شود بسیاری از ویتامینهای خود رازا دست داده دارای مقدار زیادی آهن است و لذا برای کسانی که کارهای سخت دستی دارند تصویه شده است. ترشحات روی برگهای نخودبجایترسی بکار برده میشود. نخود که لپه شد و پوستش را گرفته اند هضم بهتری خواهد داشت ۶۰ درصدش مواد قندی و نشاسته ای ۲۰ درصد مواد بیاض البیضی و ۲ درصد چربی است و صد گرمش ۳۵۰ کالری حرارت میدهدو فسفرو کلسیم و آهن نیز دارد - برای قوه باه نیز مفید است درنخود مقداری ویتامین F نیز یافت میشود. صدا را صاف و گرفتگی صدا را برطرف و مولد ارتزی و حرارت بوده مدرو چاق کننده است. زیاد خورده شود هاضمه را ناراحت میسازد و مصلحتش خشخاش است.

نخود از رازی

هضمش بسیار کند است با نمک زیاد یا گوشت پرنمک چرب باید خورد و در غیر اینصورت درد روده و کلیه ها بوجودخواهد آمد نخود بدن حرارت و روت میدهد و نفاح است. نموط و منی را افزایش میدهد و اگر آب نخود با زیره و نمک و شبت پخته و با روغن زیتون و خردل بخورند دافع گازها بوده لنت میبخشد و برای

سوداوی ها نیکوست و نخود جوشانده در شیر برای کسانی که ریشه خشک یا صدای گرفته دارند خوب و آب نخود برای پاک کردن کلیه ها و مثانه از سنگ و شن مؤثر است.

نخود از کتاب قدیمی

حمص بفارسی نخود گویند بریو بستانی میباشد بری شیه گیاه بستانی و تیره تر و کوچکتز و ثمرش مائل برخی و دراز و با تلخی است و گرم و خشکتز از بستانی و منقی و مفتح سده کچر و سیر زو کلیه و جالی جرب مترح و قو باوملین اورام بن گوش و انثیان و با عسل منقی قروح و جراحت سرطان و بستانی آن بهترین حبوب است نزد بقراط و در دوم گرم و در اول خشک و تازه سبز آن در اول تر و قوتش تا سه سال باقیست و مبلین طبع و مدر بول و حیض و عرق و زیاد کننده شیر و منی و مبهمی و مقوی شش و مسمن بدن و مقوی حرارت غریزی و مولد خون صالح و کثیر الغذا و اشتها آور و آب طیخ آن با قدری نمک با قوه تقطیع لزوجات مفتح سدد است و مدر و جهت درد سینه و قروح شش و با شیر تازه جهت گرفتگی آواز که از خشکی باشد و تب با آن نباشد و اگر باشد با آب بجای شیر باید نشوید و چون شب در دسر که خیسانده ناشتا بخورند برای دفع کرم معده نافع است و چون خام در آب خیسانده تناول نمایند و آب منقوع آنرا اندک با عسل نوشتند جهت اعاده شهوت جماع مایوسین بیعدیل است و چون هریسه از آن ترتیب داده با سرکه بنوشند و در طیخ آن بنشینند جهت اصلاح امراض مقعد بهترین ادویه است و خوردن آن ما بین دو طعام معین هضم و طیخ نخود سیاه مسقط جنین و مفتت حصاه و مدر فضلاتو در افعال

قویتر از سفیدو باقوه تر یافته و جهت استسقا و جذام و یرقان سددی و سده جگر و تحلیل ریاح و غسل و طلای اقسام آن جهت خارش اعضاء و صداع و رفع زردی رخسار و سعفه و حراز و کلف و تقویت موی و رفع بی حسی عضو امراض مفاصل و خوردن برشته آن که سرد نشده باشد جهت بواسیر و موی آزموده است و روغن نخود که باقرع بدستوری که دارد در سیم گرم و خشک و تند و باقوه نافذه و بغایت مقوی مووی و مبهی و جهت تسکین درد دندان و امراض لصبه بی عدیل است و جهت دردهایبازده و جذام وقوبا و امثال آن بغایت موثر است و نخود سبز تازه مولد فضول و نقیع آن جهت تحلیل ورم لثه و درد دندان نافع است و مضر قرحه مئانه و مصلحش خشخاش و مولد ریاح و نفخ و ثقیل و مصلحش جوارش کمونی و زیره و شبت و گلندودر محرورین سکنجبین ساده و خشخاش و بدلش در قوه باه لوبیا و در سایر افعال تر مس است و خوردن آب بعد از تناول نمودن نخود بغایت مضر است.

نخود در اخبار

ملاحظه فرمودید که گفتم نخود تنها خوراکی می باشد که بر ضد بیماریهای گلاژن مورد مصرف دارد و در این بیماری که روز بروز رو به تزیاید است وارگ بخوایم آنرا شرح دهم با این جلد که قطور تراز دیگران شده مناسب نیست فقط باید دانست که تغییر نوع جنس الیاف بلکه سلولهای انساج خلاصه ای از تعریف این بیماری است و غالباً درد کمر و یا درد سینه از ناله های اولیه ای است که بعنوان شکایت از بیمار بلند میشود و شاید همین است که حضرت صادق خوردن نخود را درد سینه (هو جید یوجع الصدر) و حضرت رضا در

دردهای ستون فقرات (جید یوجع الظهر و کان یدعو به قبل الطعام و بعده) نافع دانسته و خودنخودبرشته را قبل و بعد از طعام میل میفرمودند (کان ابوالحسن الرضایا کل الخمس المطبوخ قبل الطعام و بعده) و از عجائب اخبار در باره نخودارتباطی است که نبی گرامی و حضرت صادق بین دو کلمه عدسو و نخود برقرار ساخته فرموده اند مردم اگر آنرا حمص مینامند ماهمان عدس میخوانیم (قلت لا یب عبدالله ان الناس یروون عن النبی قال ان العدس بارک علیه سبعون نبیا قفال هو الذی یسموته عندکم الحمص و نحن نسیمه العدس).

باقلا

اصل آنرا از ایران دانسته اند که بسایر نقاط رفته است. مواد قندی نشاسته ای باقلا از سایر بقولات کمتر است و مقدار مواد بیاض البیضی آن تقریباً برابر عدس میباشد و تازه آنرا میتوان خام با نمکخورد و چون دانه ها بسته و سفت شده ۱۲ ساعت در آب سرد خیس میکنند تا غلافش براید که خوشمزه و سهل الهضم گردد.

باقلا- نفاخ است، برگ و ریشه باقلا- دارای Indole-۳-Aetic Acid میباشد (۱) در اشخاص مستعد، باقلای بعضی نواحی سبب همولیز گلبولهای قرمز خونشان دشه به خون شاشی میافتد (بیماری فاویسم) که با تزریق خون بهبود میباشد باقلا در سابق برای اسهال و تسکین دردها بکار میرفت. مدر بوده ترشح منی و شیر را زیاد میکند سرشار از ویتامینهای A و B و C

میباشد لگومین باقلا (ماده کازوئین نبایت) زیاد است.

درصد گرم باقلا ۱۱ گرم مواد سفیده ای ۵/۱ گرم چربی و ۶۰۰ گرم گلو سیدی و مقداری فسفر و کلسیم و آهن وجود دارد.

نشاسته باقلا کمتر از سایر حبوبات و ارزش مواد سفیده ایش بیشتر از اغلب آنهاست و با آرد مخلوط کنند ضمادی نیکو جهت ورمهای پستان خواهددب ود. باقلا غذای سبکی است و بهر معده ای میسازد و خشک آن آهن و کلسیم فراوانی دارد صد گرم باقلا ۳۴۰ کالری حرارت ایجاد مینمایند.

باقلا- برای زخم امعاء خوردنش اشکالی ندارد مقوی دماغ است و کلروفیل در آن فراوان است. بقراط آنرا مضر برای چشم دانسته - ریشه نهال باقلا- دارای ماده تخدیر کننده خطرناکی است جوشانده گل باقلا (۳۰-۶۰ گرم) در یک لیتر آب در فواصل غذا خورده شود برای دردها یمفاصل و سیاتیک و نفرس خوب است و جوشاندن برگ باقلا برای ورم سرانگشتان که گویند گوشه کرده است (بطور کمپرس) و خوردن ۱-۲ گرم ناشتا پودر پوست باقلا که خشک کرده اند برای دفع سنگهای صفر او مثانه نیکوست (لئونس کارلیه)

باقلا از رازی

نان باقلا بقدری ایجادنفخ میکند که هیچیک از حبوبات دیگر با آن قابل مقایسه نیست و ایجاد سردرد نیز بعد از نفخ رابا سوپهای چرب و بعد از آن ادویه پودنه دار با فلفل و معجون زیره میتوان برطرف ساخت - باقلا نیز نفاح است و اگر بمدت کم خیسانده

پوست آنرا بکنند و با روغن زیتون بخورند و یا با روغن گردو و زیره سیاه و سداب و آویشن کوهی سبب لنت مزاج و سهولت دفع میگردد باقلای تر هم نفاخ استولی کمتر در دسر ایجاد مینماید و اگر با مقدار زیادی نمک و کمی آبکامه مخلوط نمایند اصلاح میشود نوشیدن آب سرد و خوابیدن در جای گرم و نرم و بستن شکم با پارچه گرم نیز مفید است و اگر علاج نشد باید زیره و خرما و شهر یارات خورد و بعد از اجابت مزاج بحمام رفت و چند جرعه آب گرم نوشید و خوردن غذای بعدی را بتاخیر انداخت. باقلا بدن را گرم میکند و خشک و ترش بدن را فر به میسازد. آب باقلا سینه را پاک و نرم میکند و از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری مینماید.

خوردن باقلای پوست کنده سده های جگر سیاه را برطرف و بساز کرده خروج بلغم و اخلاط را از سینه آسان نموده و نزله و ترشحات سوزاننده و سرو بینین که بطرف ریه سرازیر است و تولید سرفه مینماید کم میکند در پوست باقلای تر طعم تلخی احساس میگردد که در دهان طاول و جوشهایی میزند و گاهی سبب تورم و خشونت گلو میگردد و تا تر و تازه است چنین میکند و علاجش شستن دهان با آب گرم و چند مرتبه مضمضه نمایند تا طعم نامطلوب بر طرف گردد بعد روغن بادام یا کره یا روغن با سرکه در دهان نگهدارد.

باقلا از کتابی قدیمی

تازه اش در اول سرد و تر و خشکش در اول سرد و در دوم خشک و گلش گرم باعتدال و لطیف و پوست اندرون آن محفف و قابض

است و باقلی مقوی بآه است و سریع النحدار از معده و غیر مسدود و باقوه محله و مضعه و با رطوبت فضیله و جهت قرحه امعاء و اسهال وقی و تنقبه سینهو شش و تقویت آن و منع ریختن مواد رقیقه از دماغو تسکین شمال و آب طیبخش جهت خشونت حلقو جلاء رطوبات منع تولد حصاء و تفتیح سده و ضمادش با آرد جو جهت ضربه و ورم پستان هک از انجماد شیر باشد خصوصا هرگاه با سرکه و نعنای پخته باشند و با حلبه و عسل جهت تحلیل دمل و ورم بن گوش و با کندرو گل سرخ و سفیدی تخم مرغ جهت برآمدگی حدقه و گل خطمی و امثال آن جهت ورم خصم و اورام حاره و پخته آن با شراب جهت ورم حالین و کلف و نمش و تحلیل خنازیر خصوصا با آرد جو و با پیه خوگ جهت نقرس مجرب دانسته اند و چون باقلی تازه را دو نصفه کنند و طرف اندرون آنرا بر زخم زلو و امثال آن گذارند قطع سیلان خون نمایند و بستن آن بر موضع گزیده سگ دیوانه باعث جذب سمیت آن و ضماد برگ و پوست آن جهت سوختگی آتش مجرب و گلشن مسکن حرارت دماغ و چون در هاون قلمی سائیده در آفتاب گذارند خضاب نیکوست و خوردن باقلی مورص نفخ و اختلاج و ثقل دماغ و فساد ذهن است و مصلح آن جوشانیدن با روغن بادام و ادویه حاره اضافه نمودن و خاکسترگاه باقلی جهت رفع آثار جرب سیاه نافع است.

باقلی قبطی باقلی نبطی: نوع ریزه باقلی معروف است بقدر ترمس و سیاه لون منتسب آن در آبهای ایستاده و بخشش سطر مثل بیخ نیو برگش بزرگتر از برگ باقلی بستانی و گلش سرخ و بقدر کل سرخ بسیار قابض و موافق معده و بهترین ادویه قرحه امعاء و اسهال مزمن است و در افعال بیشتر از باقلی معروف است.

باقلا در اخبار

در اینجا نیز تقریباً یک‌خبر داریم ولی بر عکس یگانه خب ر مربوط به لوبیا که نتوانتم بخوبی آنرا توجیه کنم خبر مربوط به باقلا چون فوق‌العاده اعجاز انگیز و جالب است بیشتر میتوانم شرح دهم و قبلاً دانستن اطلاعات زیر ضروری است:

۱- گفتم باقلا تحریک مغز استخوان میکند آن هم استخوانهای بزرگ زیرا خونسازی با مغز استخوانهای بزرگ است.

۲- چون باقلا خوردن بیشتر در سنین بین شیرخوارگی و پیری است باید قبول کرد که مقصود خون‌سازی در اشخاصی است که باقلا خورند (در شیر خواران کبد و طحال و در پیران استخوانهای سینه و ... نیز در خونسازی شرکت دارند).

۳- مطالب بالا تازه مورد بررسی قرار گرفته و عمر چندانی ندارد و در قدیم و بلکه ۱۳ قرن قبل کسی باور نمیکرد اگر از کسی خون برود خون تازه‌ای از جایی درست شده جبران خونریزی و خونروی مینماید.

حاصل کلام اینکه باقلا- میخوریم مراحل هضم و جذب انجام و عناصری از آن وارد خون میشود که بهمه بدن برسد (اگر خون را همولیز و بیماری فاویسمو خونشاهی ایجاد نشود فقط) مغز استخوانهای درشت را برای گلبول‌سازی بلکه خونسازی تحریک مینماید و در حقیقت خون تازه‌ای بدستگاه مربوطه وارد می‌سازد و سیرده قرن پیش حضرت رضا تمام این مراحل را شرح و فرموده است: اکل الباقلا یمخ لاساقین و یولد الدم الطری (خوردن باقلا

مخ و مغز استخوانهای ساق را زیاد و تولید خون تازه مینماید) و از جمله خبر دیگر حضرت صادق فرموده است کلو لا باقلا بقشره فانه یدیع المعده: باقلا را با پوستش بخورید که معده را دباغی میکند و آن جا که از دباغی شدن معده بوسیله انار بحث بود چگونگی آنرا شرح داد.

باقلا در اخبار و کتابهای قدیم و جدید

در اینکه رازی شخصیت بزرگ پزشکی جهان بود شکی نیست و بهمین دلیل انتخابش کردم که مهمترین و آخرین اطلاعات جهان روزه را میتوانستم از او نقل نمایم و ملاحظه فرمودید درباره باقلا مطالبی گفت که همه محسوس بود و تقریباً از روی ابروآسیون و شرح حال بیمارانی تهیه شده که با خوردن باقلا مریض دشه بودند و مهمترین مطلبی که در این باره از او نقل شد چنین بود: ایجاد نفخ مینماید و پس از آن سردرد و برای برطرف ساختنش چنین و نان باید کرد. طاول در دهان میزند و راه درمانش اینست که ... و خلاصه هرچه بود شرحی از حال علائمی که مریض هم میدانست!

از تحفه حکیم مومن نیز مطالبی نقل شده که تقریباً یک کتاب جالب انتخابی طب قدیم بلکه قارابادین مهم قدیم است در آن نیز به ذکر مطالبی پرداخته بود که باقلا- به تنهایی یا مخلوط با غذای دیگر خورده میشود یا ضماد یا ... میگردد که همه را میتوان در برگ قبلی ملاحظه نمود.

اگر در فامیل شما کسی هست که سالهای آخر دانشکده پزشکی

می‌رود یا پزشکی است که با او دوست هستید بپرسید چند سال است که با اثر تحریرکی با قال بر مغز استخوانها آنهم مغز استخوانهای درشت پی برده اند و آنوقت با توجه به اینکه مطلب اسلامی مذکور نه شرح حال مریض است نه محسوس نه میتوان بدون آزمایشگاه مجهز آنرا تشخیص داد باز به نزدیک بودن خبر اسلامی مذکور با آخرین اطلاعات بذل توجه فرموده اسلام یعنی دین گرامی خود را اب ایک مطلب کوچک آن هم مربوط بباقلا بیشتر بشناسید! و گرامی بدارید و بدون شک در این فاصله زمان و قبل از آن نیز کسی این مطلب را بیان نکرده جز کسی که با وحی ارتباط داشته و هم اکنون نیز کسانی که غیر مستقیم یعنی با علم تعریف شده بوسیله وحی ارتباط دارند تواستند ضمن بررسیها بدان وقوف حاصل نمایند!

اذا فسد العالم فسد العالم

در هر زمینه علمی میتوان از عالم مربوطه بحث کرد و بروشنی نشان داد که : چنانچه عالم فاسد و شد عالم فاسد میشود و از جمله در این جلد که از خواص گیاهان مطالبی است:

در برگهای قبل نوشته شده یا نوشته میشود : پیاز ضد عفونی میکند، سیر سرطان را چه میکند. گاهو درمان فلان بیماری است و تره فرنگی ... و حتی در برخی نوشتجات تقریباً اکثر خواص درمانی ار بهمه گیاهان منسوب داشته اند و مطمئن باشید زحمات همه پژوهش کنندگان قابل تقدیر میباشد ولی آیا کسیکه حصبه دارد باید با خواندن «پیاز ضد عفونی میکند» بخوردن پیاز پردازد یا آنکه سرطان دارد مرتب سیر بخورد؟ اگر چنین کسی

پیدا شد باید فقط او را از خودکشی باز داشت و نصیحت کرد.

برای نشان دادن فساد عالم ذک راین نکته کافیکسته متاسفانه مطالبی بنام درمان با گلو گیاه منتشر میشود و بجای اینکه بمردم تذکر داده شود خواص مذکور صورت تجویزی و یا اصلاح نسخه ای نداشته وهنگام بیماری، هم تشخیص بعده پزشک است هم درمان مینویسند: خیار در درمان بیماریهای کلیوی معجز آساست یا... زرشک اثر درمانی قاطع بر بیماریهای کبدی دارد ذکر این نکته ضروری است که فقط برخی بیماران کلیوی میتوانند خیار ار و بعضی مرضای کبدی زرشک را بعنوانی وارد رژیم غذایی خود نمایند و نسبت دادن همه خواص درمانی بهمه گیاهان گناه است و اسلام را بنگرید که پس از صدور دستور قطعی مبنی بر اینکه پزشک حاذق ضامن جان بیمار است (نه سیرو پیاز و تره فرنگی) فقط بذکر یک یاد و خاصیت میوه یا گیاه میپردازد آن هم از جمله خواصی که در مورد خود مهم و چشمگیر میباشد.

اینکه در نقاطی از عالم مراکزی وجود دارد که با غذا بیماران را معالجه مینمایند هرگز پنومونی (ذات الریه) را به آنجا راه نمیدهند و ار وارد شد با گل و گیاه و میوه درمان نمیشود بعلاوه با توجه به اینکه ورود بمراکز خوش آب و هوایی که بمنظور معالجه تاسیس شده صرفنظر از دور شدن از هوای فاسد و مسموم و ورود بفضای آزاد کوهستانی - از ازدحام و محل وسائل ایجاد کننده عصبانیتها به مسکنی ساکت و آرام رسیده ه چه بسا از منزل الرژن به محیط آرامبخش و مهمتر از همه و راد و مهمان به «عادت»

چندین ملیون ساله خود «بشریت» و به آنچه سالیان دراز به شکم انسانها وارد گردیده شده و هماکنون برای رفع بیماریهای مزمن بهمان وسیله عز وصول یافته است. بعلاوه اگر درمانی هست با توجه به خاصیت ویژه میوه یا گیاه و چه بسا توام با تجویز فرآورده های شیمیایی خواهد بود و بذل توجه به خاصیت ویژه هر گیاه همان است که چهارده قرن پیش اسلام معمول و مبذول داشته و بزودی پاره ای از آنها را خواهید خواند (در جلد مربوط به درمانشناسی و اسلام)

مانت ها

بعلت داشتن اسانس اهمیت دارند واز خانواده نعناعیان میباشد عموماً علفی با ساقه چهار گوشه و برگهای متقابل و دندانه دار و کرکدارند - گلهای فراهم که در کنار برگها و انتهای ساقه ها قرار گرفته اند و مجموع آنها بصورت سنبله های انتهایی است.

از نعناع معمولی دو نوع مانتاپواوره نواز - مانتاپواوره بالنش تشخیص داده شده هر دو نوع دارای ساقه زیر زمینی است با برگها متقابل بیضوی - نوک تیز و دندانه دارد.

کرکهای نعناع و از سایر مانتها کمتر است. گلها رنگ مایل بقرمز و کم و بیش ارغوانی یا مایل به بنفش دارند. نوع بلانش آن برگها با اسانس معطر و ملایم و فوق العاده مطبوع میباشد و درسیاه آن عطر بیشتر اما زنده دارد. سالیانه یکمیلیون کیلوگرم اسانس از نعناع تهیه میشود و ره چه آهک زمین زیاد باشد اسانس آن کمتر خواهد بود وارگک نیتراها - کلرور سدیم - فسفاتها -

کوره های پتاسته بدهند اساسن ان زياد ميگردد. تکثير آن با ساقه است و با بذر کمتر معمول است اساسن در برگهای دو ساله بيشر است اساسن مانت بی رنگ و مطبوع و طعم سوزان داشته از مانتول اترهای مانتول استات - پوتيرات و ايزووالريانت) مانتون ترين های مختلف - اسيدهای آزاد (اسيد والريانيک - اسيد استيک) تشکيل شده است. اساسن مانت مقوی معده - بادشکن - ضد تشنج محرک و موجب کم شدن ترشحات معدی و مسکن قرحه های آن ميباشد مانت ضد عفونی کننده ای است قوی.

مانتول مسکن موضعی بوده در دردهای عصبیو سياتيک و بعنوان ضد عفونی کننده بينی و گلو در زکام بکار ميبرند. برگ نعناع مقدار نسبتا زيادی مواد هيدروکربونه و کمی سفیده ای و اندکی املاح و ويتامين آ و ب بمقدار کم و ويتامين ث بيشر داشته و سلولز آن زياد است (زا استعمال مانت در کودکان بايد خودداری کرد).

پودنه (M-Pouliot) مانت پوليو که گلهاي گلی و فراهم در نقاط مختلف ساقه با فواصل نسبتا زياد جمع شده اند بوی مطبوع دارد از آن اساسن گيري مينمايند که ۷۵-۹۰ در صد آن ترکيبات ستونی است و مقدارش ۴/۰-۱ درصد تغيير ميکند. اساسن آن ترکيبات ستونی مخصوصا پوله ژون- مانتون - الکلهاي مختلف (مانتول و استات دو مانتيل) - ليمونن- ديپانتن و ... است و در طب بعنوان مقوی - سهل کننده هضم و قاعده آور - متفرق کننده حشرات مخصوصا حشرات طفیلی بدن مانند شپش و غيره. بعنوان بادشکن و خلط آور استعمالا ميشد و امروز از اساسن

آن در صابونسازی هم استفاده میشود.

نعناع: یا نعناء آنقدر اقسام زیاد دارد که بنا بر گفته یکی از گیاه شناسان باندازه ماهی های گوناگون در دریای احمر وجود دارد و معروفترین آن ها: نعناى فلفلى - نعناى سبز - نعناى وحشى (پونه) - نعناى آبی - نعناى مزرعه، نعناى ... و جملگی دارای بوی مطبوع و مخصوصی هستند که باچشیدن دهان را خنک مینماید.

بقراط و ارسطو از آن تعریف کرده اند و سابقه قدیمی تر از نعناع در دست است.

داروی محرک اعضاء و دستگاہ گوارش و بده فعالیت آمیزشی را میافزاید فنجانی از دم کرده اش بعد از غذا عمل هضم را آسان میکند. برای استفراغ - آشوب دل (بهم خوردگی دل) سرگیچه سردرد و خواب آلودگی سودمند است برای کبد مفید بوده و صفرا را تحریک و رقیق مینماید و جهت این منظور بهتر است نعناع را قبل از غذا میل نمود.

نعنا بعضی دردها را برطرف ساخته و برای تنفس و قلب مفید است.

دم کرده نعنا برای دل درد و تشنج اعصاب و اسهال خوب بوده و بعنوان مسکن نیز توصیه شده است.

جویدن برگ نعناع برای رفع سسکسه مؤثر میباشد و کمپرس جوشانده نعنا برای رفع خارش اعصاب جلدی بدن مؤثر است.

ریحان

از خانواده نعناعیان است که ناملاتین آن اوسیموم بازیلیکوم *Ocimum Basilicum* و فارسی آن شاهسپریم یا شاهسبر غم و هندیش تلی است. گیاهی است علفی و کوچک و سبز رنگ بدرزای ۱۰-۵۰ سانتیمتر دارای برگها متقابل که معطر میباشد. ساقه های آن اغلب بصورت چهار ضلعی است. اینگیاه را معمولا بدو نوع تقسیم میکنند (دارنده برگهای بزرگ سبز تیره - برگها کوچک سبز مایل به زرد).

گلها ریحان معمولا- کوچک و نامنظمو برنگ سفیدو گلیو گاهی بنفش و کمی شبیه گلهای تیره میمونیان و دارای ۵ کاسبرگ و جام لوله ای شکل میباشد. انواع مختلف ریحان که تعدادشان بالغ بر ۱۶۰ نوع میباشد اختصاص به نواحی حارو معتدله دو نمیکره داشته بحالت خود رو در این نواحی مخصوصا در افریقا میروید که چند نوع آن که از نقطه نظر اسانس داشتن قابل توجه عبارتند از: اوسیموم گراتی سیوم - اسمیوم و یریدیس و یلد - اسمیوم سانکتوم- اسمیوم باسیلیکوم که نوع اخیر آن ردایران بحالت وحشی میروید و روزانه مقدار زیادی از آن بمصرف تغذیه میرسد و از آن شرح میدهم:

قسمت مورد مصرف آن برگ و سر شاخه های گلدار آن است ولی برای تهیه اسانس از تمام گیاه تازه استفاده میشود. از هر دو کیلو ریحان یک گرم اسانس بدست میاید که زرد روشن و دارای بوی ملایم و معطر است. اسانس نواح مختلف شامل

۵۷-۳۰ درصد استراگول یا متیل کاریکول- لینالول- سینئول- سینامات دو متیل- اوژنول و ... است. ریحان دارای اسانس و سلولز و کمی ویتامین است و لذا در تسهیل هضم و بعنوان مقوی معده و باد شکن و مدروضد تشنج (۲۰ گرم در هزار گرم دم کرده) مصرف میشود. تکثیر ریحان با بذر انجام میشود که کوچک و کمی سیاهرنگ میباشد. انواع آنها بالغ بر ۱۶۰ میباشد در قسمتهای حاره دو نیمکره و در نواحی مختلف مخصوصا افریقا بطور خود رو میروید (این سهقسمت مانت- ریحان- نعناع را برای توجه باول کتاب بحث آیه شریفه والحب ذوالعصف و الریحان نوشتم) و از آویشن نیز که از اسانسش استفاده عطری و ضد عفونی مینمایند مطالبی میاوردم و خربزه نیز که رذمره کلمه یقین قرار داشت آوردنش بجاست.

نعناع از رازی

برای معده نافع است و جلوی استفراغ را میگیرد نفخ کمی ایجاد میکند شهوت را می افزاید برای مزاجهای سرد خوب نیست جهت جبران کمی حرارت این سبزیو سایر سبزیها باید بخوردن سر که متوسل شده اگر آنرا در آبغوره یا آب سیب و اب انار بریزند آنها را خوشبو میسازد و شخص از خوردن آنها احساس گرمی نمیکند مگر آنکه زیاد بخورد و یا بدن استعداد التهاب داشته باشد.

نعناع از کتابی قدیمی

نعنع: در همه افعال قویتر از پودنه است در آخر دوم گرم و خشک و بغایت مقوی معده و دل و قوت ماسکه و هاضمه و فم معده و مفرح و مرقق خون غلیظ و محلل مواد بارده و ریاح معده و محرک باء و آروغ و کشنده اقسام کرم شکم و آب آن با سرکه قاطع نفث الدم و شرب دو سه شاخ آن با آب انار ترش مسکن فواق و غثیان و قی و هی ه و مشیی و مسکن درد معده و خفقان معدی و وجع الفؤاد و جهت درد سینه و پهلو و نضج رطوبات قصبه ریه و سینه و تنقیه آن مفید خصوصا چونبا پر سیاوشان بجوشانند و چون دو سه شاخ آنرا در شیر بمالند مانع انجماد آن و باسرکه و ترشیها رافع ضرر آنهاست باعصاب، و بالبنیات رفع مضرت آن کند و ضماد آن مقوی معده و با آرد جو جهت جراحات وادرار فرمودن شیر منجمد پستان و نضج دمل و با نمک جهت گزیدن سگ دیوانه و ممضوغ آن جهت گزیدن عقرب و به تنهایی جهت بواسیر بغایت نافعو رافع درد سرد و باموی جهت ورن انثیان و درد آن و حمول آن قبل از جماع مانع حملو قطور آن باماء العسل جهت درد گوش و سعوط یکدانگ از عصاره ان با روغن گل سرخ تا سه دفعه جهت خنازیری که در گردن ظاهر گردد بغایت مؤثر و گویند مولد ریحنا است و مصلحش کرفس و بدلش پودنه نهری و شربتش تا دو مثقال است.

ریحان در کتابی از قدیم

ریحان سبز مائل بزردی ریزه برگ است و قسمتی هم بزرگ برگ و سبز تیره در اول گرم و در دوم خشک و محلل جمیع اورام و منوم و مفتوح سده دماغی و رائحه آن مانع وباورافع درد سر محرورین و مسافرین و گریزاننده هوام و جهت خفقان و ضعف معده و ریاح غلیظه و عصاره آن با شکر رافع درد سینه و ریو و سرفه و مضمضه و خائیدن آن جهت عقالع و ضماد تر کرده آن با آب مبرد و مقوی اعضاء و تخم آن مقاوم سمومو بالخاصیه معدل جمیع امزجه و بو داده آن قاطع اسهال و زحیره مزمن خصوصا کهرد گلاب جوشانیده باشند و ضماد آن بر چشم جاذب فساد آن و قدر شربتیش تا سه درهم و از عصاره جرم آن تا ده درهم و مداومت بوئیدن آن مضر دماغ و مصلحش نیلوفر و بدلش بادرنجوبه است.

گیاه و اخبار

شرح بسیاری از گیاهان و خواص آنها آنچه از اخبار رسیده در جلد مربوط به درمان واسلام ملاحظه خواهید فرمود، فقط در اینجا از باذروج (حوک) ک ریحان کوهی باشد یا دی مینماییم: حضرت صادق آنرا سبزی پیامبران معرفی فرموده و هشت خصلت برایش قائل است باعث بهتر سوخت و ساز غذا میگردد (با اسانس های مخصوص و سلولزو مواد معدنی و ... که دارد) گرفتگیهای امعایی ار باز میکنند (یا حجمی که در اثر زاید بودن سلولز ایجاد مینماید) بودی دهان راخوش میسازد (با عطر و اسانسهایش) اشتها

بوجود می‌آورد (با تحریکاتی که در ایجاد ترشحات مینماید) کار خونرا آسان می‌سازد (به نقش کلروفیل و ... آن در خونسازی و ضد سمی بودن و ... آن اشاره گردید) انسانرا از جذام در امام میدارد (علتش را نمیدانم شاید در اثر خاصیت ضد عفونی کننده کلرفیلش باشد) و ردها را برطرف می‌سازد (با ذکر مقدمات که گفته شد) و در غذاهای اهل بهتش است (الحوڪ بقله الانبياء اما ان فيه تعسان خصال يمرى الطعام و يفتح السدد و يطيب النكهه و يشهى الطعامو يسهل الدم و هو امان من الجذام و اذا استقرفى جوف الانسان قمع لاداء كله ثم قال انه يزین به اهل الجنة وائدهم).

دانستنیهای چند از خربزه

اصل خربزه از آسیاست و بعد در کنار رودخانه نیل و ... کاشته شده است و رد قرون وسطی بهاروپا برده شود. تخم خربزه و خیرا و خرقة سموم بدن را دفع مینمایند و نمک ادرار را نیز زیاد میکنند.

خربزه انواع ایرانی عبارتند از: گرمک - طالبی - دستنبو و ...

خربزه معطری که کاملاً نرسیده باشد برداشته گوشت آنرا تکه های بزرگ کرده بر هر یک کیلوی آن ۷۵۰ گرم شکر اضافه نمایید بدین طریق که قطعه ها را در ظشتی گذاشته بر هر طبقه شکر پاشید و تا ۲۴ ساعت بدین منوال بماند و خیس بخورد بعد شربت بدست آمده را روی آتش گذاشته و سپس قطعات خربزه را افزوده با آتش ملایم لرزانک مقصود را بدست آورید.

از جمله خصائص خربزه پر اب بودنش (بیش از ۹۰ درصد)

است کهب خاطر توام بودن با قند بسرعت جذب می‌شود و تولید انرژی میکند و پتاسیم فراوانش نیز سبب می‌شود مواد سمی و زائد از بدن پاک و دفع گردد و فعالیت کلیه‌ها افزایش یابد و در مقام سنجش هیچ میوه‌ای از لحاظ بفعالیت و داشتن کلیه‌ها چون خربزه نیست. قندخیزه گلوکز و لولزاست که فوراً جذب شده سوخت و سازش شروع میگردد از اینرو خربزه هم خستگی را رفع و هم فعالیت سلولهای را افزایش میدهد. خربزه دافع اسید اوریک و سموم خون بوده و در بسیاری بیماریهای تغذیه‌ای و مزمن چون نقرس - رماتیسم مزمن و نارسایی کبد خورده میشود و برای بیماران قندی بعلتزیاد بودن مواد قندی و سرعت جذبی که دارد بد است مواد البومینی و چربی خربزه بسیار کم استوعوض دارای مقدار زیادی پکتین و مواد معدنی چون پتاسیم و منگز و فسفر و کلسیم میباشد که فسفرش باعث تقویت سلولهای مغزی و فعالیت اعصاب و کلسیمش در تقویت عضلات و تکمیل استخوان بندی و رشد و نمو کودکان مؤثر است.

املاح خربزه درجه قلیائیت خون و سلولهای بدن را بالا- برده و سموم آنها را خنثی و دفع نموده و اثر مطلوبی بر سلولهای عصبی که در برابر گرما زود رنجیده میشود داشته و جبران غلظت خون را که در فصل گرما بعلت تعریق پیش میاید مینماید. طعم واسانسهای خربزه محرک قوی شیمیای یو روحی خوبی برای دستگاه گوارش است و سلولزش دافع مواد زائد از روده هاست.

خربزه ادرار و عرق و شیر را زیاد میکند.

ویتامینهای خربزه مخصوصاً در ایجاد نشاط و فعالیت اعصاب

نقش موثری دارند و عبارتند از ویتامین آ و ویتامینهای ب ۱ ب ۲ ب ۶ پ و ویتامین ث.

آنچه در خربزه اهمیت دارد آنزیمهای موجود در خربزه است که عمل هضم را تسرعی و تسهیل میکند لذا برای کسانی که سالمند هستند یا گوارش تنبلی دارند مفید بوده سستی و رخوت آنان را برطرف میسازد و در کودکان اشتها را زیاد و فعالیت سلولها را افزایش و در نتیجه در رشدشان اثر دارد.

در سلولهای ریوی-خونریزیها-رماتیس-نقرس-سنگ کلیه و مثانه مفید است و عقیده دارند قبل از غذا باید خورده شد. بیماران قندی باید از خوردنش پرهیزند و سوء هاضمه ایها با اعتدال میل نمایند در تخلیه کلونها که محل تجمع میکربهاست اثر خوبی دارد ولی مبتلایان بورم امعاء باید از آن نخوند.

گرمک برای مزاجهای صفاوی و یرقان بهتر است و عطش و تشنگی را در تابستان تسکین میدهد.

خربزه ای که زاید سرد شده باشد اختلالات معدی بوجود میآورد.

باندازه مساوی مخلوط شیر نجوشیده و آب مقطر و آب خربزه بصورتیهای که پوست خشک دارد بمالند بزودی خشکی برطرف میشود.

درصد گرم خربزه یک گرم مواد از ته - ۲/۰ گرم مواد چرب ۱۰-۸- گرم مواد گلوئیدی و ۲۴۰۰ واحد ویتامین C داشته ۳۴ کالری حرارت ایجاد مینماید و در بررسی دیگر ترکیبات آن چنین است. آب ۱/۹۲ پروتئین ۵/۰ چربی ۲۱/۰ گلوئید ۹/۶ گرم

سدیم ۳/۰ پتاسیم ۱۲۱ کلسیم ۷ مانیزیوم. ۱۰ آهن ۲/۰ فسفر ۱۲ گوگرد ۹ کلر ۸ میلی گرم ویتامین A۵۹۰ واحد ویتامین B۱ ۰۵/۰ ویتامین B۲ ۰۵/۰ نیکوتیل امید ۲/۰ ویتامین C ۶ میلی گرم و صد گرمش ۳۱ کالری میدهد.

اما موضوع خربزه و عسل که جزئی از اشکال ناسازگاری بشمار میرود و در جلد دیگر از آن بحث خواهد شد شاید علتش چنین باشد که قطعات خربه که بخوبی جویده نشده در مخالطت با عسل بحالتی درآید که دستگاه هاضمه از هضمش بازماند و موجب اختلالات گوارشی و تحریک مخاط روده و دلدردهای شدید گردد.

خربزه از رازی

خربزه از میوه هایست که آماده و مهیاست در بدن استحاله شده مبدل بصفرا گردد بخصوص خربزه هیای که شیرین و کاملاً رسیده باشند و قسمت داخلتر آن بستر و زودتر از قسمت نزدیک بیوست این عمل را انجام میدهد. خربه سرعت وارد رگها میشود و خاصیت مدری دارد و چه بسا کهنسنگ کلیه را میترکاند و کلیه را پاک نموده از سنگ خالی میسازد و برای جلوگیری از سرعت استحاله خربزه باید سکنجبین ترش خالص نوشید و پیاده روی طولانی و ملایمکرد و بطرف راست بدن خوابید تا طبیعت اجابت کند و اگر دفع آن دیر شد مقداری سبکاو آش آبغوره بخورند و انرا ترش بکنند.

بدترین موقع برای خوردن خربزه موقعی است که انسان

خیلی گرسنه است. کسانی که دچار سنگ کلیه میشوند خربزه را نباید پس از خوردن شیر و پنیر و نان فطیر بخورند. کسانی که طبعشان سرد است گلاب و محرورین باید با آن سنکنجین بیاشامند و ارگ کسی خیلی التهاب داشت من باو دستور میدهم که چند جرعه سرکه بنوشد.

خربزه در کتابهای قدیمی

بطیخ لغه رویم است بفارسی خربزه نامند و بیوفایی فافش ناشیرین آن سرد و دردوم تر و شیرین آن تر و بقدر شیرینی مائل بحرارت و بهترین آن شیرین کم آب نازک جرم است و بهترین ناشیرین آن ملیونست که خربزه گرمک باشد و مثل سایر اقسام سریع الاستحاله بخلط غالب معدی و سریع التعفن است و موافق صفراوی و سوداوی و در برودت و حرارت معتدل و مرطب دماغ و بدن و مفتح سده و جلاء آن زیاده از سایر اقسام و مجموع اقسام خربزه مدربول و مخرج حصاه و جالی و سریع النفوذ و ملطف و مرطب و مدر عرقو شیرو مسهل آنچه بان رسد و مصلح حال گردد و قروح باطنی و جالی آن و مرخی احشاء و سریع الاستحاله بخلطی که در معده باشد و مصلحش سرکه و آب انار ترش و ناشتا خوردن آن مورث تبهای صفراوی و بر بالای طعام موجب تخمه و باغذیه کثیفه مانند پنیر باعث سدد و بهترین اوقات تناول آن مابین دو طعام است که طعام اول از معده منحدر شده باشد و ضماد گوشت خربزه جهت تسکین ورم و درد چشم و اورام صلبه و باپوره جهت کلف و آثار و ضماد مجموع آن جالی جلاو جهت کلف و مهق و ضماد پوست آن جهت نزلات و

ورم دماغی خصوصا جهت اطفال و آشامیدن دو درهم پوست خشک آن جهت اخراج حصاه و انداختن آن در دیک باعث زود پخته شدن گوشت بغایت آزموده یک مثقال تا دو مثقال از ریشه خربزه مقیی و قوی و ضماد آن با عسل جهت قروح شهیدیه نافع است و تخم آن در اول گرم و در دوم تروملین و مبهی و مفتوح سده جگر و مدربول و منقی کرده و مثانه و امعاء و جهت سرفه حاره و درد سینه و خشونت زبان و حلق و تبها حاره و مرکبه و تشنگی و جرقه البول و جهت بدرقه شدن قوه ادویه بجگر و مجاری بول و تسکین رحقه و خشونت قضیب که از حصاه بهم رسیده باشد و ضماد کوبیده غیر مقشر آن بغایت جالی بشره و جهت کلف مجرب است و گویند مضر سپرز و مصلحش عسل است و قدر شربتش از دو درهم تا پنجدرهم است.

خربزه در اخبار

سه مطلب جالب در این جا داریم.

خبرهایی ه درباره خربزه در دست است بشمارش تقریبا بیشتر از اخبار مربوط به سایر میوه هاست.

عربی خربزه بطیخ است و گاهی امام علیه السلام کلمه خربز بکار برده اند.

باستثنای یکی دو خبر بقیه به نبی گرامی میرسد.

نبی گرامی فرمودند: فی البطیخ عشر خصال- هو طعام و شراب و بغسل المئانه و یقطع الابرده و هو ریحان و اشنان و غسل البطن و یكثر الجماع و ینقی البشره (خربزه راده خصلت است: طعام است یعنی خوردنی است - شراب است یعنی آشامیدنیست - بجای دارو

بکار میرود یعنی مثنه را شستشو میدهد و سردی را برطرف میسازد ریحان است زیرا امطر است- چون اشنان مفید است- شکم را پاک میکند و قدرت جماع را زید مینماید و صورت را پاک میگرداند) و از حضرت علی نیز دارم: البیخ شحمه الارض و لاداء و لا غائله فیه و قال فیه عشر خصال: طعام و شراب و میوه و ریحان و نان خورشو شرینیواشنان و چون خطمی موثر در پاک کنندگی روده ها و هر چند بظاره چون سبزی نیست کار سبزی را انجام میدهد و در مواردی دواست) و درخبری بجای خطمی و بقلو دواء است یزید فی المیاه و یغسل المثنه آورده شده و ردهر حال میفرماید آب منی را زیاد کرده مثنه را شستشو میدهد و سنگ در آن را خرد میگرداند.

از ریحان و اشنان و خطمی باید مختصری شرح داد تا بخوصا بیشتر خربزه آشنا شدو با آنکه هیچیک مصرف غذایی قبل از سیب یا پرتقال یا ... راندارند بدوجهت از آنها شرحی داده شده یکی توجه به آیه شریفه و الحب ذوالعصف و الرحیان که ردالو کتاب شرحی از آن دادم و دیگر برای اینکه بتوان بیشتر درباره خربزه سخن گفت،

اشنان گیاهی است بی برگ و شاخکهای آن ریزه شبیه بکرهای خشک شده و آنرا برای جامه شستن بکار میبردند پوست را جلا میدهد و حالت سوزانندگی وقی آوردنده داشته مدر بوده و بیوست را برطرف ساخته صفرارا زیاد و قاعدگی را باز میکند و اگر بیشتر

خورده شود سقط جنین میکند و بیشتر از آن مسمومیت داده کشنده است و برای پاک کردن دندان نیز جالب است ولی اگر مداومت داده شود دندان را خراب میکند.

ختمی (خطمی) گیاهی است با ارتفاع ۵/۰-۵/۱ متر پوشیده از کرکها با برگها متناوب گلپا صورتی و کمی مایل بارغواين و گلی با ریشه های دراز که شامل ۳۵ درصد موسیلاژ مقدرای نشاسته دودرصد آسپاراژین و مقداری تبائین - قند - ماده رنگین - تانن و کمی روغن ثابت میباشد.

از قسمتهای مختلف ختمی (Guimaive) ریشه و برگ و گلشن بعنوان ملین و جهت زکام و درد گلو استفاده میشود و از گلشن رد سرفه و ناراحتیهای ریوی و سختی در ادرار کردن و غریزه در آنزینها و از پودر ریشه اش برای ساختن حبه‌ها و دم کرده اش برای اورام دملی و لته و ورم گلو غرغره و بصورت تنقیه برای رفع اورام استفاده میشود (دمکرده ریشه ۳۰ گرم در یک لیتر آب) دم کرده ریشه خطمی جهت اسهال خونی و زخمهای معده نیز مؤثر است.

از قرار معلوم مقصود از اینکه حضرت خربزه را باشنان و خطمی نسبت میدهند از اشنان مدر بودنش و جلا دادن دندان و از خطمی اینت دهندگی بنر میرسد مقصود داشته اند.

خصلتهای ده گانه بقرار زیر است: خربزه طعام است و نباید باطعام خورد و خود دارای آنزیم و عناصری است که عمل هضم را تسریع میکند و سستی و رخوت از گرسنگی رانیز باقندی که دراد و در بدن میتواند تا حدودی برطرف ساخته جایگزین

کسریها شود و فعلايت سلولها را افزايش دهد و در اينصورت طعام ميتوان حسابش کرد. خربزه آشاميدنی است با آب فراواين که دارد (بيش از ۹۰ درصد) و مثانه را ميشويد. با آب فراوان و پتاسيم زيادی که دارد و دفع کننده سمومند و فعاليت کليه های را افزايش ميدهد سردی را برطرف ميسازد زيرا قندش که گلوکز و لولز باشد فوری جذب و سوخت و ساز را شروع و رفع خستگي مينمايد ريحان است باعطري که دارد و تحريکات مربوطه مخصوصا شيميایی را بعمل ميآورد و اشنان است با جلا دادن دندان و مدر بودن آن! و بطن را ميشوند باانزيمهایی که دارد و عمل هضم را تسهيل مينمايد و چگونگي آنرا در جلد چهارم تحت عنوان حريره شرح دادم و يکثر الجماع با اثر مطلوبی که بر سلولهای عصبی دارد و ينقی البشره و پاک کنندگی پوست صورت که با دفع سموم (اسيد اوريک و ...) انجام ميدهد بر شمردن خصلتهای ده گانه خربزه آنگونه مورد توجه پيشوايان گرام بوده که حتی حضرت رضا درباره اش فرموده: اهدت لنا اليام بطيخه - من حلل الارض و دار السلام. تجمع اوصافا عظاما و قد - عددتها موصوفه بالنظام. کذاک قال المصطفى المجتبی - ادام - تنقی المثانه تصفی الوجود - تطيب النهکه عشر تمام. (بدین مضمون بروزگار بما خربزه ای هديه کرد از زمینی که زيور زمينها محسوب بود و خانه سلامتی ردبر دارد اوصاف بزرگی ميشمارم به ترتيب خاص همچنين فرمود برگزيده انتخاب دشه محمدجدم بر اوباد سلام آب است و شيرینی و عطر و ميوه و اشنان و طعا و نانخورش پاک کننده مثانه صاف کننده چهره ها خوشبو سازنده دهان

ده خصلت تمام).

نبی گرامی خربزه را با خرما - باشکر (البته طبیعی) میل میفرمودند و از خوردن خرما و خربزه خوشحال میشدند (کان النبی یاکل الرطب بالخریز- کان النبی یاکل البطیخ بالتمر- کان النبی یمحبه الرطب بالخریز- کان یاکل الخریز بالسكر) و میفرمودند اگر خربزه شیرین نبود آنرا با شکر یا رطب بخورید (... فلذا عدل برودته باسكر او الرطب) و آب خربزه را رحمت و شیرینی اش را شیرینیهای بهشت بحساب میاوردند (تفکھوا بالبطیخ فان ماء رحمہ و حلاوتہ من حلاوہ الجنہ) و چون خرما و خربزه باهم میخورند و میفرمودند هر دو زخوراکیهای طیب هستند که شرح غذای طیو تقسیم بندیها غذایی را در جلد چهارم آوردم (ان النبی اتی ببطیخ و در طب فاکل منها و قال هذان اطیان) و هر کس را که خربزه میخورد یا بکسی میخوراند دعایش میگردند (... رحم الله من أطمعنا هذا و اکل او من یاکل من یومنا هذا لی یوم القیامہ من المسلمین) (۱) و خوردن آن حضرت قبل از غذا بوده آنرا شستشو دهنده شکم و برطرف کننده رنج و علت میدانستند (البطیخ قبل الطعام یغسل البطن و یدهب بالداء) آنچه از رفتار نبی گرامی جلب نظر میکند اینکه خوش داشتند خربزه را بدون اینکه قطعه قطعه کنند بریده (بصورت برش) و با دندان زدن بخورند و فرمودند در اینصورت دهان را پاک و قلب را مقدس و دندانها را سفید و خدا را راضی و به بویی چون عنبر و آبی از کوثر و گوشتی از بهشت و طعمی از جنت رسیده و عبادتی انجام یافته است (عض الطیخ ولا تقطعها

قطعا قطعا فانها فاكهه مبارکه طيبه و مطهره الفم مقدسه القلب و تبعيض السنان و ترضى الرحمن و ريحها من العنبر و ماؤ مامن الكوثر ولحمها من الفردوس و لذتها من الجنة و اكلها من العباده (از مستدرک است).

حضرت رضا خوردن خربزه را در حال گرسنگی و ناشتا منع فرموده خوردنش را موجب پیدایش فلج میدانند (البطيخ بالريق يورث الفالج) و چون خربزه ای تلخ یا ترش یا سیاه و فاصد شده نزد علی آوردند فرمود آنرا به آتش بیندازند و نبی گرامی و حضرت علی درباره خربزه شیرین خوردن توصیه و تعریف نموده اند (خبر مفصل است در مستدرک نقل از اختصاص شیخ مفید که قنبر خدمتگزار حضرت نقل میکنند ... فجاؤنا بثلاث بطيخات فقطعت واحد افاذا هومر فقال ارم به من النار و الى النار قال و قطعت الثانی فاذا هو حامض ... فقال ارم... فقطعت الثالث فذا هو مدوده ... فقال ارم ...)

خبر دیگری از نبی گرامی نقل شده که فرمودند: خربزه مینه یکی از بهترین نعمت‌ها خداست و مورخین از جمله ابن الندیم صحاف (ابن جریح) مینهر ادر ضمن مسافرت امام حسین از مکه به عرقا چنین وصف کرده اند: اولین منزل «ذات عرق» دوم و «تعلیه» سوم «اجاء» بود که در اینجا طرماس فرزند حاتم طایی درخواست کرد حضرت رد باغ بزرگ و خوبی که وی در آنجا دارد توقف فرماید ولی حضرت بعد زایکروز براه افتاد و به مینه رسید که در وسط صحرا و از کوه نزدیکی آبی به آنجا میامد و کشتزارهای خربزه داشت و حضرت سه روز در آنجا توقف فرمود به دو علت یکی

که اهل و عیالش از خربزه های خوب آنجا بخورند و دیگر اینکه سه روز مسافرت با شتر تا آبادی بعد فاصله بود. حضرت سپس بهلینه و بروایتی ارض حجاز رسید در آن جا نامه ای جهت مسلم ابن عقیل فرستاد و بعد به ... و این خربزه مینه بود که برای بزرگان مکه و مدینه میبردند و اینکه عده ای از بزرگان جهان ودوستان خدا از خاندان نبی گرامی خود بکشتزارش آمدند و برای آخرین بار از آن تناول فرمودند. و با اجازه شما برای کمتر قطور شدن جلد بعید که انشاءالله آخرین جلد غذایی است از کاهو نیز مختصر بحثی مینمایم.

این قسمت را اضافه کنم که با این همه شرح بالاخره منتظرم اساتید غذاشناس مرا مطلع سازند آیا خوردن خربزه با غذا بهتر است یا ممنوع میباشد.

کاهو

از آسیا و اروپاست. از نظر تغذیه سابقه داراست و تاریخ ۵۰۰ سال قبل از مسیح از آن دیده شده انواع یک ساله- دوساله داشته در نواحی نیمکره شمالی و جنوبی بطور خود رو میروید. امروز کاهو پیچ کشیده، کاهوی بابلی- کاهو پیچ کلمی- کاهوی برگ کاشته میشوند شیره درون کاهو محتوی کمی کائوچو و در گیاه گلدار ۰۱/۰ درصد هیوسیامین وجود دارد از کاهو الکتوکاویروزا شیره لاکتوکاریوم بدست آورده اند که شامل لاکتوسرین- لاکتوکن- اسید لاکتوسیک لاکتوکپیکرین- کائوچو- مانیت- اینوزیتول- مواد معدنی قند و زیادی ویتامین E میباشد.

برگ کاهو که دارای ۳ درصد مواد قندی نشاسته‌های ۲/۱-۱/۲ سفیده ای ۲/۰ چربی و کلسیم - منیزیم-پتاسیم - سدیم و آهن بصورت فسفاتها - یدور و کلور می باشد همچنین ۵ میلی گرم در کیلومنگانزو ۲۲/۰ میلی در کیلوآرسنیک داشته و هر یکصد گرمش ۱۹ کالری حرارت ایجاد مینماید. هر صد گرم کاهو ۳۰ میلی اسید اوریک در بدن بوجود مینماید. دارای مقدار زیادی ویتامین های آ-ب-ث-ا- و همچنین ویتامین V میباشد صدها رقم کاهو وجود دارد ولی همه را به سه دسته تقسیم مینمایند: کاهوی مجعد با تاویا کاهو رومی - کاهوی معمولی.

لاکتوکاریوم کاهو و خود کاهو خواب آور ضعیف و مسکن سرفه بوده و در عوارض رماتیسمی-برونشیت. سیاه سرفه و جهت کم نمودن تحریکات عصبی مصرف میشود ۰۵/۰-۳۰/۰ گرم در روز بی خوابی - انقباض ناگهانی روده- انزال منی - سیاه سرفه را مفید است.

در قدیم کاهو را برای بیماریهای کبدی تجویز میکردند و امروز نیز داده میشود بویژه در یرقانه‌های التهابی. سابق تصور میکردند کاهو باعث آرامش امیال آمیزشی است ولی امروز آنرا برای اشخاص عصبی مزاج موثر میدانند.

اگوست بیماری کبد داشت و با کاهو خوردن خوب شد و سزار بر سر میزش همیشه کاهو میگذاشتند.

امروز کارخانجات عصاره کاهو را هم تهیه مینمایند کهب رای بیخوابی- تشنجات عروق دموی- عدم توانایی در نگهدرای پیشاب، سیاه سرفه، اختلالات زنانگی بکار میرود.

خوشبختانه کاهو از میوه هایی است که خام مصرف می شود و عناصر مفیدش سالم و دست نخورده وارد گوارش می شود درجه هضم و جذب کاهو کم است ولی بعلت فراوانی سلولز در ساقه و برگهایش مقدار زیادی آب بخود جذب کرده حجم مدفوع را زیاد و موجب سهولت جدا شدن فضولات از روده ها می گردد و لذا برای مبتلایان به یبوست نافع است و این نکته را باید گفت که هر چه کاهو جوان تر و نازکتر و برگ وسط تر باشد سلولزش کمتر بوده و بهتر هضم می شود و سلولز هر صد گرم کاهو بطور متوسط ۵/۸ گرم است.

کاهو دارند سه گرم هیدرات دو کربن که عبارت است از چند نوع نشاسته (پانتوزانها- همی سلولز- پکتین- دکسترین) - ۲،۳/۱۰ گرم آلومین - ۰۷/۰ گرم چربی - ۹/۰ المالح (پتاسیم- سدیم - منیزیوم- کلر- فسفر- گوگرد- آهن) و هر صد گرم کاهو ۱۹ کالری حرارت می دهد.

ویتامینهای کاهو در هر صد گرم: ویتامین A ۱۶۰۰- واحد بین المللی - ویتامین ب ۱ ۰۶/۰ میلی گرم ویتامین ب ۲ ۰۷۲٪ میلی - ویتامین پ ۲/۰ - ویتامین ث ۱۸- ویتامین د ۰۴۵/۰ میباشد، اسید فول ماده ای است که اخیرا در سبزیجات تازه پیدا شده و فقدانش در گاو ماده سبب کم خونی شده و وجودش در انسان باعث جلوگیری از پیدایش سنگهیا اکسالاتی میشود (شرح آن در قسمت مربوطه به خواص کلروفیل داده شده است) و در کاهو و نخود سبز و اسفناج و ... فراوان است.

ترکیبات کاهو بدینقرار است: آب ۸/۹۴ درصد پروتئین ۳-۳/۱ چربی ۲/۰-۷/۰ مواد گلوکید ۶-۸/۲ اسید مالیک

۱۷۰ میلی- اسید سیتریک ۲۰ میلی- اسید اکسالیک ۱/۷ - اسید اوریک ۹- پورین ۳- سدیم ۱۲- پتاسیم ۱۴۰- کلسیم ۲۲- منیزیم ۱۱- منگنز ۷۷۷/۰- آهن ۵/۰ مس ۰۶۹/۰ فسفر ۲۵ گوگرد ۱۸ کلر ۷۳ بعلاوه در کاهو ماده لاکتواریوم غیر سمی وجود دارد که گفته شد. (اندکی روی نیز در کاهو وجود دارد).

کاهو تشنگی را تسکین میدهد و قیافه را باز میکند و ارگ با کمی سرکه خورده شود سهل الهضم تراست و اشتها را باز میکند مخصوصا اگر خوب جویده شود معده و روده را تقویت کرده و بهتر است قبل از غذا خورده شود و چون سلولز زیادی دارد یبوست را برطرف میسازد در یرقان، انسداد مجاری کبدی صفراوی و حبس البول اشخاص عصبی - طپش قلب - نورالژی مورد مصرف دراد و برای زیاد دشن میل جنسی نافع است و کافیت قبل از خواب اشخاص عصبیو بیخواب ۶۰ گرمش را در یک لیتر آب جوشانده میل نمایند و در ضمن این جوشانده یبوست را برطرف میسازد.

ضماد کاهوی پخته با کمی روغن زیتون برای باد سرخ - دمل و کورک - آبسه - سوختگی - ورم چشم و چشم دردمفید است.

اگر چند برگ ترب را به سالاد کاهو اضافه نمایند خوشمزه میشود و برای ضد عفونی کردن کاهو دو قطره آب ژاول در یک لیتر کافیت که کاهو با آن شسته شود (لئونس کارلیه). کسانی که استعداد چاق شدن دارند میتوانند کاهو با کمی نمک بخورند.

برگ کاهو برای مبتلایان بوزم قولن ضرر دارد و مغز کاهو برای مفصلی مزاجها مفید است کاهو خونرا زیاد گردش خون و حالت صفراوی را ملایم و پر خوردن آن شهوت و حافظه را کم میکند.

اگر ناشتا خورده شود بینایی را تقویت میکند: موی سر را سیاه و صورت را گلگون میگرداند و در برگهای آفتاب خورده ش بیشتر از برگهای وسط عناصر غذایی و ویتامین پیدا میشود.

کاهو از رازی

کاهو سبزی است که از نظر طبیعت خنک است خواب آور و فرو نشاننده تشنگی است و برای امزجه و جگرهای گرم سازگار است هرگاه کاهو را با سنبوسک بخورند و پس از آن بخوابند خواب عمیق و طولانی خواهد بود. بخصوص ارگ حلوائی چو ذابه که از خشخاش و شکر سفید تهیه میشود با آن بخورند. کاهو برای مزاجهایی که دچار بیماریهای سرد و بادهای مختلف هستند سازگار نیست و کاسنی هم که در سینه زخمی دارند و از آن ترشحات چرکی خارج میگردد و یا آنکه نفخی در بدن آن ها وجود دارد و یا آنکه خلطی باید از بدن خارج سازند باید ز اخوردن کاهو پرهیزند چه ممکن است موجب خفقان سریع گردد و اگر چنین کیفیتی عارض گردید باید بسرعت درصدد علاج برآیند و بوسیله آب غسل مزاج را وادار به قی نمایند تا معده خالی گردد و بعد از آنهم معجونیکه برای برطرف شدن نفخ دستور داده ایم و یا جوشانده زوفا بخورند تا آنچه در سینه است کنده و پاک شود.

برای معالجه سرفه پشت سر هم که علت آن ماده رقیق و تحریک کننده ای است که از سر ترشح میشود خوردن کاهو مناسب است و اینکه بعضی عوام گفته اند که کاهو بمقدار زیاد خون در بدن تولید میکند عقیده باطلی است و اگر در بعضی خون گرفتنها مانند

حجامت و رگ زدن خوردن آنرا تجویز میکنیم نه برای آن است که این سبزی تولید خون زیاد در بدن میکند بلکه برای آن دستور میدهم که مزاج را تبرید و خنک میکند و حرارت بعضی اندامها را فرو مینشانند و این خاصیت در صورتیکه با سرکه خورده شود بطور نمایاتری معلوم میگردد. خوردن کاهو زیاد سبب ضعف بینایی میگردد. کسانی که از آن بمقدار زیاد میخورند باید بدن خود را با قوقایا (تخم زردک و بعقیده برخی تخم کرفس) از آلودگی پاک نمایند و برخورد لازم بدانند که آب رازیانه در چشم بچکانند.

کاهو در کتابی از قدیم

خس بفارسی اهو به ترکی خاص نامند بریو بستانی میباشد و بریان سردتر از بستانی و بگرش درشت و طعم آن تلخ و رنگش مائل به سبزی و شیردار و با تندی و جلا و قسمی از آن بی ساق و قسمی راساق آن زاده دو برتر و شیر آن به قر نیم درهم با سرکه و آب مسهل خلط مائی و طلای آن را روغن گل جهت دردسر و اکتحال آن جهت قورح طبقه قرنیه و جلاء بصر و با شیر دختران منوم و جهت درد چشم و بیاض آن و آشامیدن و طلا کردن آن جهت سم عقرب و رتیلا نافع و برگ و ساق آن در افعال مثل خشخاش مفید است و بستانی آن نیز بی ساق و ساق دار می باشد در دوم سرد وتر و سریع الانحدار و موار خون صالح رقیق و دافع ضرر آب و هوای وبائی و مسکن حدت خون و صفرا و مفتوح سدد و مدر بول و منوم و راع اورام حاره و مسکن تشنگی و التهاب و دافع ضمار و مانع مستی و ملین طبع و

جهت امراض حاره و پیوسته سودا و صفرا و حكه و جنون و جدام و یرقان و درد پستان و تبهای حار و حرقه مئانه و بول و درد سر و منع صعود بخارات به دماغ و نزله حاره و سرفه که از گمی و خشکی باشد و با سرکه جهت برانگیختن اشتها نافع و اکثار آن مضر بیه و مولد ریاح و مضر صاحب سل و ربو و مورث نسیان و ضعف باصره و مصلحش نعناع و کرفس و هلبله و پرورده و زیره و قدر شربت از آب آن تاسی درهم و از تخمش دو درهم است و مطبوخ آن را غذائیه و سرعت هضم بیشتر و جهت درد سینه و زیاد کردن شیر مؤثر و ضماد آن جهت اورام و التهاب و ورم چشم و ذرور سوخته آن جهت التیام جراحات و قلاع نافع و تخم آن در دوم سرد و خشک و مخدر و منوم و مانع احتلام و جهت نزله و زکام و درد سینه و تقطیر البول و سیلان منی و طلای آن جهت منع ریختن مواد به چشم و جهت درد سر و رفع گزیدن عقرب نافع و مضرباء و مصلحش مصطکی و به دلش دم الا-خوین است و روغن آن محلل صلابات و مرطب دماغ و منوم جهت مالیخولیا و صرع و منع مستی شراب مؤثر است.

کاهو در اخبار

ملاحظه فرمودید که از کاهو لاکتور کاربوم بدست آورده اند که شامل لاکتوسرین - لا-کتوکن - اسید لاکتوسیک - لاکتوکوپیکرین - کائوچو - مانیت - انیزیتول - مواد قندی - مواد معدنی و مقدار زیادی ویتامین E می باشد و ۰۵/۰ - ۳/۰ گرم در بی خوابی مؤثر است یعنی کاهو خواب آور خوبی است به علاوه لاکتو

کاربوم مذکور انقباضات ناجور روده ها را معتدل ساخته و اگر خود خوب هضم نمیشود با سلولز فراوانی که دارد و تصفیه ای که از روده ها به عمل می آورد هضم طعام را آسان می سازد و ملاحظه فرمودید گفتیم اگر خوب جویده شود و قبل از غذا خورده شود روده ها را تقویت می کند و این مطالب را نبی گرامی به حضرت علی فرمودند که بخورید کاهو که خواب آور و هضم کننده طعام است (کلوا الخس فانه یورث النعاس و یهضم الطعام) ولی سخن حضرت صادق درباره کاهو نیز جالب می باشد که فرمود: علیک بالخس فانه تصفی الدم فانه یطفی الدم - فانه یقطع الدم (یعنی سه جور نقل شده که ملاحظه می فرمائید) فرمود بر شما باد به خورد کاهو که صاف کردن - آرام نمودن - قطع کردن خون از صفات و اثرات کاهو خوردن است. ملاحظه فرمودید که کاهو تحریکات عصبی را کم میکند انقباضات ناگهانی روده ها را مانع می شود، تشنجات عروق خونی را آرامش می بخشد، گردش خون را ملایم می سازد و ... و چون کاهو تشنجات عصبی و ورده ای و رگهای خونی را آرام کند کافیت گفته شود همه کاری از وی ساخته است از اینکه حدت و سورت خون را خاموش سازد و یا آن را قطع نماید و آیا ویتامین E یا لاکتوکاربوم بر فشار خون و تصلب شرائین اثر دارد؟

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

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

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقاتی و ترجمانی

اصفهان

گامی

WWW



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

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹