



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

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

طبخ از خوراکی



خواص طبی خوردنی طایر که از زبان مبارک فاطمه زهرا (ع) صادر شده
با حسینه خردم بر آنات گماهی

مؤلفه رفیع الدین رفیعی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طب الزهراء سلام الله عليها

نويسنده:

رفيع الدين سيد جعفر رفيعي

ناشر چاپي:

موسسه فرهنگي و تحقيقاتي ياران قائم (ع)

ناشر دييجيتالي:

مرکز تحقيقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۱	طب الزهراء سلام الله عليها
۱۱	مشخصات کتاب
۱۱	مقدمه
۱۱	مقدمه از استاد حکيم پيله ور يزدي
۱۵	بيوگرافي حکيم پيله ور يزدي
۱۸	نمونه ای از نسايح دلنشين حکيم پيله ور
۱۹	غيرت دينی
۲۰	اثرات موسيقي بر جسم و جان
۲۲	اشاره
۲۵	فهرست مطالب
۳۲	مقدمه
۳۶	فصل اول: فوائد گياهان و خوردنيهايی که بر زبان صديقه کبری فاطمه زهراء سلام الله عليها جاری شده است
۳۶	اشاره
۳۷	آلو و نبات
۳۸	آلو
۴۰	نبات
۴۶	انار
۵۲	به و آس
۵۳	به
۵۶	آس
۵۸	گل سرخ
۶۰	عطر و گلاب
۶۲	حريره

۶۷	شحم
۷۰	طرز تهیه روغن شحم (گوسفند و گاو)
۷۰	شحم در قرآن
۷۲	حلوای سمنو یا حلوای سمن بانو
۷۶	خواص سمنو
۷۷	خاکستر
۸۰	خرفه، سبزی حضرت فاطمه سلام الله علیها
۸۱	خواص دارویی خرفه
۸۳	نحوه کاشت خرفه
۸۶	خرما
۹۱	خمر
۹۵	ذرت
۹۸	ریحانه
۱۰۲	زبیب، کغک، کشک و انگور
۱۰۲	زبیب
۱۰۳	کغک
۱۰۵	کشک
۱۰۶	انگور
۱۱۲	نان
۱۱۴	سرکه و زیتون
۱۱۴	سرکه
۱۱۵	فواید سرکه
۱۱۵	زیتون
۱۱۶	فواید زیتون
۱۱۶	روغن زیتون
۱۲۱	والتین و الزیتون

۱۲۲	انجیر
۱۲۶	سیب
۱۳۱	شیر
۱۳۴	عسل
۱۴۰	کاسنی، بادروج، خرفه
۱۴۰	کاسنی
۱۴۲	بادروج
۱۴۴	خرفه
۱۴۵	گوشت
۱۴۷	موز
۱۴۹	فصل دوم: دستورات حیات بخش قرآن ناطق، صدیقه کبری فاطمه زهراء سلام الله علیها
۱۴۹	اشاره
۱۵۰	آداب غذا خوردن
۱۵۸	کانون خانواده
۱۶۱	عطر و حجاب
۱۶۵	رعایت حق همسایه
۱۷۰	حرز حضرت فاطمه (علیها السلام)
۱۷۱	مهمان نوازی
۱۷۵	آثار اطعام دادن بجهت محبت حضرت زهرا سلام الله علیها
۱۷۷	ولیمه عروسی
۱۸۳	تاریخ تزویج
۱۸۴	زایمان
۱۸۶	عقیقه
۱۹۱	دعای ذبح عقیقه
۱۹۲	دعای قربانی
۱۹۳	بهداشت دست

۱۹۵ خواب
۱۹۷ دعا برای رفع بی خوابی
۱۹۷ دعا برای خوابهای آشفته
۱۹۸ تقویت حافظه
۲۰۰ رفع تب
۲۰۲ نماز
۲۰۷ روزه
۲۱۱ نقش انگشتر فاطمه زهرا سلام الله علیها
۲۱۲ فضیلت عقیق
۲۱۳ الأرض صدق فاطمه سلام الله علیها(زمین مهریه فاطمه زهرا علیها السلام است.
۲۱۴ دعای سر سفره
۲۱۵ فصل سوم: ملحقات
۲۱۵ اشاره
۲۱۶ عرق گیاهان دارویی
۲۱۷ عرق شیرین بیان
۲۱۷ عرق غازیانی
۲۱۸ عرق بادرنجویه
۲۱۸ عرق بارهنگ
۲۱۹ عرق گشنیز
۲۲۰ عرق گزنه
۲۲۰ عرق بهارنارنج
۲۲۱ عرق بومادران
۲۲۲ عرق خارشتر
۲۲۲ عرق ختمی
۲۲۳ عرق آویشن
۲۲۳ عرق شنبلیله

- ۲۲۴ عرق شوید
- ۲۲۵ عرق ریحان
- ۲۲۵ عرق زرشک
- ۲۲۶ عرق بولاغ اوتی
- ۲۲۶ عرق بید
- ۲۲۷ عرق مرزه
- ۲۲۷ عرق نعناع
- ۲۲۸ عرق خرفه
- ۲۲۸ عرق رازیانه
- ۲۲۹ عرق چنار
- ۲۳۰ عرق خارخاسک
- ۲۳۰ عرق بالنگ
- ۲۳۱ عرق برگ گردو
- ۲۳۱ عرق برنجاسف
- ۲۳۲ عرق بنفشه سه رنگ
- ۲۳۲ عرق گاوزبان ایرانی
- ۲۳۳ عرق گل سرخ (گلاب)
- ۲۳۳ عرق پونه
- ۲۳۴ عرق جعفری
- ۲۳۵ عرق زنیان
- ۲۳۵ عرق زیره
- ۲۳۶ عرق یونجه
- ۲۳۶ عرق بیدمشک
- ۲۳۷ عرق پنیرک
- ۲۳۷ عرق سیر
- ۲۳۸ عرق شاهتره

- ۲۳۹ عرق بابا آدم
- ۲۳۹ عرق بابونه
- ۲۴۰ عرق کاسنی
- ۲۴۱ عرق کاکوتی
- ۲۴۲ زیارتنامه حضرت فاطمه زهرا علیها السلام
- ۲۴۳ صلوات بر حضرت فاطمه زهرا علیها السلام
- ۲۴۴ دیگر آثار مؤلف
- ۲۴۶ درباره مرکز

سرشناسه: رفیعی، رفیع الدین سید جعفر، 1349 -، گردآورنده

عنوان و نام پدیدآور: طب الزهرا (س) / نویسنده رفیع الدین سید جعفر رفیعی.

مشخصات نشر: قم: موسسه فرهنگی و تحقیقاتی یاران قائم (ع)، 1399.

مشخصات ظاهری: 216 ص.؛ 21/5×14/5 س م.

شابک: 1-13-8895-964-978

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: فاطمه زهرا (س)، 8 قبل از هجرت - 11 ق. -- معلومات -- پزشکی

موضوع: Fatimah Zahra, The Saint -- Knowledge -- Medicine

موضوع: پزشکی اسلامی -- متون قدیمی تا قرن 14

موضوع: Medicine, Islamic -- Early works to 20th century*

موضوع: بهداشت همگانی -- متون قدیمی تا قرن 14

موضوع: Public health -- Early works to 20th century

رده بندی کنگره: R128/3

رده بندی دیویی: 610/917671

شماره کتابشناسی ملی: 4857669

وضعیت رکورد: فیپا

ص: 1

مقدمه

مقدمه از استاد حکیم پیله ور یزدی

طب سنتی یا گیاهی علمی است با قدمت تاریخ پیدایش بشر و میراثی گرانقدر است با تلاش حکمای سلف که انبیاء نیز در آن ورود پیدا کرده بودند و علم اولیه آن را به افراد مستعد تعلیم می دادند که نتیجه آن محصول کار علمی و تحقیق هزاران حکیم و طبیب گشت که با تجربه و آزمایش های فراوان آن را گسترش دادند و میراث گرانقدری برای جامعه بشریت در جهت سلامت جسم و روح آنان گردید.

حکیمان سلف با استمداد جستن از خدای تعالی و توسل به ائمه هدی علیهم السلام و با استفاده از تجربه بسیار ارزشمند گذشتگان به همراه دید بسیار دقیق و جامع و حکیمانه گیاهی در معالجه تمامی بدن برآمدند و هرگز جنبه مادی و ثمن آن را در نظر نمی گرفتند.

آنان در جهت فعال کردن و بیدار نمودن طبیعت بدن برای درمان و پیشگیری تلاش می کردند لذا طبیب را «خادم طبیعت بدن» نامیدند.

در واقع طبیب در طب سنتی با دلسوزی و سعه صدر و با دقت، به کمک تجربیات و روش های مختلف درمانی موجود در این طب از جمله آیات قرآن و روایات عترت پیامبر صلی الله علیه و آله بدن را در مسیر تعادل و پاکسازی از سموم و تقویت سیستم های دفاعی و تحریک غدد از کار افتاده یا ضعیف شده قرار می دهد.

طب سنتی از طریق تشخیص مزاج ها، بیمار را ریشه ای درمان می کند، ولی طب شیمیایی عوارض را درمان می کند و به ریشه بیماری کاری ندارد. لذا اصول طبابت در

طب سنتی بر چهار طبیعت مزاج انسان یا اخلاط اربعه است؛ این چهار طبیعت عبارتند از: «بلغم، صفرا، سودا، خون(دم)» که براساس سردی و گرمی مزاج، با توجه به مشخصات فرد بیمار درمان صورت می گیرد.

معیار های مزاج شناسی در طب سنتی عبارتند از:

پوست بیمار، نبض بیمار، تنفس بیمار، شکل جمجمه بیمار، رنگ چهره بیمار، تراکم موهای بدن بیمار، زبان بیمار، چشم بیمار، ناخن بیمار و ...

در طب سنتی علاوه بر گیاه درمانی روش های دیگر نیز بکار می رود، مانند:

- حجامت درمانی؛

- زالو درمانی؛

- بادکش درمانی؛

- پرهیز و رژیم درمانی؛

- عطر درمانی؛

- ورزش و نرمش درمانی؛

- ماساژ درمانی، که بدن بیمار با روغنهای مختلف ماساژ داده می شود؛

- گفتار درمانی، که از راه تکلم و تلقین به بیمار صورت می گیرد؛

- سوزن درمانی، که به طب سوزنی شهرت دارد؛

- شیاتسو درمانی، در این روش توسط انگشتان دست بر نقاط حیاتی بدن برای رسیدن به سلامتی فشار می آورند.

این علم در طول قرون و اعصار در مجموعه هایی کوچک و بزرگ گردآوری شده و در دسترس علاقه مندان به این علم قرار گرفته است، از جمله کسانی که می توان نام برد

ص: 2

عبارتند از: ابوعلی سینا، ذکریای رازی، عقیده خراسانی، حکیم محمد اعظم خان و ابی صادق نیشابوری، حاج محمد جد جوهرچی، منصور بن احمد شیرازی، میرزا علیخان ناصرالحکماء، میرزا علی اکبر خان نفیسی (ناظم الاطباء کرمانی)، محمد مؤمن حسینی دیلمی (تحفه حکیم)، علی اکبر سقاباشی و بعضی از این حکیمان به شهرت زیادی رسیدند که از جمله آنها مرحوم علی اکبر سقاباشی است که حقیر سالیانی نزدش شاگردی کردم، رحمت خداوند بر آنان باد.

دانشمند محترم استاد رفیع الدین سیدجعفر رفیعی با تلاش و کاوش بسیار در زمینه طب سنتی از کلمات دربار بی بی دو عالم حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها استفاده نموده و خوردنیها و آشامیدنیهایی که از آن بانوی اسلام به ما رسیده جمع آوری نموده و سپس با کاوش و تحقیق آثار و خواص دارویی آنها را با استناد به آیات قران و روایات ائمه معصومین علیهم السلام و کتابهای معتبر طبی گردآوری نموده اند که الحق و الانصاف یکی از عالی ترین و منحصر به فردترین کتابهایی است که در مورد خواص دارویی خوردنیها و آشامیدنیها می باشد، خداوند حکیم به ایشان جزای خیر دهد و امیدوارم حقیر و ایشان مشمول شفاعت مادرشان حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها قرار بگیریم.

حکیم پيله ور یزدی

ص: 3

استاد حکیم محمدعلی پيله ور یزدی در خانواده ای مذهبی در شهر یزد چشم به جهان گشود. پدرشان مرحوم علی اکبر پيله ور، از مؤمنان و ارادتمندان اهل بیت عصمت و طهارت بوده و به شغل شعربافی مشغول بوده است. وی چون ارادت خاصی به پیامبر صلی الله علیه و آله و امیرالمؤمنین علیه السلام داشته هنگامی که خدای تعالی به ایشان فرزند پسری عطا می کند، نامش را به محبت آن دو بزرگوار "محمدعلی" می گذارد.

استاد حکیم محمدعلی پيله ور یزدی، در یزد تحصیلات ابتدایی را گذرانده و مشغول شعربافی می شود تا اینکه حدود بیست سالی به تهران رفته و در کارخانه بزرگ بافندگی مشغول شعربافی می شود و سپس با حکیم حاج علی اکبر سقاباشی آشنا می شود که این آشنایی تحولی در افکار پيله ور پدید می آورد و به سمت طب سنتی کشیده می شود.

به جهت شوق به طب سنتی ملازم حکیم سقاباشی می شود و مرحوم سقاباشی که استعداد درخشان پيله ور را می بیند، وی را بعنوان شاگرد خود می پذیرد و پس از آنکه سقاباشی وفات می یابد نزد برادر سقاباشی، مرحوم حاج غلامحسین سقاباشی که او نیز تبحری در طب سنتی داشته، شاگردی می کند.

حکیم پيله ور به جهت عشق و محبت به امام هشتم سفرهایی متعدد به مشهد مقدس داشته و حدوداً هر سال بلکه سالی چند مرتبه به این دیار عشق مشرف می شده است. ایشان پس از اقامت سی ساله در تهران در سنه 1357 شمسی به وطنش یزد برمی گردد و از آن پس تا این تاریخ در شهر یزد به طبابت می پردازد.

در طول قریب به 70 سال مدت طبابت او که همراه با تحقیقات دامنه داری در طب

سنتی بود، پیله ور به دریافت تقدیرنامه هایی از مجامع پزشکی و مراکز مهم بیمارستانی نایل آمد و در سال 1337 مجمع پزشکی طرفدار طب قدیم که مرکز آن در شهر کراچی پاکستان بوده حکیم پیله ور را به عضویت پذیرفته و از طرف این مجمع، از وی برای شرکت در یک کنگره بزرگ دعوت بعمل آمد، ولی حکیم پیله ور به خاطر شوق خدمت به بیماران و مشکلات اقتصادی و خانوادگی از حضور در این کنگره محروم می گردد.

ویزیت های حکیم پیله ور برای مردم عادی و مستضعف کاملاً رایگان بوده و نیز برای کمک به مردم فقیر و ناتوان داروهایی کاملاً رایگان در نظر می گیرد و برای برخی از آن ها که فقر بیشتری دارند، کمکهای مالی نیز در نظر گرفته که بعنوان هدیه به آنان می دهد.

حکیم پیله ور معتقد است همیشه از دارویی باید استفاده کرد که در آن مواد شیمیایی نباشد، همانند گیاهان دارویی که خدای تعالی در طبیعت نهاده است چرا که هم عوارض کمتری دارند و هم سریع تر به نتیجه دلخواهمان می رسیم، بدون آن که ضربه دیگری به بدن وارد کنیم.

ایشان معتقد است قوه تشخیص علت بیماریها عنایتی است که از ذات اقدس الهی به وی شده است، چنانکه می فرمودند چهارده مرتبه به عتبات عالیات عراق مشرف شده اند و در هر سفر خواسته ایشان اثر شفابخش در داروهایشان بوده و به تعبیر خودشان به امامان عزیزم عرض می کردم: «دوا از من و شفا از شما»، لذا همیشه دست توسل به اولیاء خدا و ائمه معصومین علیهم السلام دارد.

وی فردی بسیار متعبد و خالص نسبت به امامان شیعه بالاخص بی بی دو عالم حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها دارد و هرساله در منزل خود ده شب ایام فاطمیه برای آن بانوی شهیده مجلس سوگواری برپا می کند و عنایات و برکاتی از آن شبهای سوگواری نقل می نماید.

حکیم به جهت ارادت به بی بی دو عالم حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها چهار دنگ خانه و مطب خود را وقف آن حضرت کرده اند تا با تولیت و همت فرزندان در آن مکان مقدس روضه خوانی، بالاخص در دهه فاطمیه سلام الله علیها انجام شود و در صورت امکان، طبابت بیماران شده و از مستضعفان مبلغی گرفته نشود و از اجاره و سایر عایدات مطب مثل فروش داروها، هر شب جمعه مجلس روضه و دعای کمیل و یک دهه برای بی بی دو عالم فاطمه زهرا سلام الله علیها مجلس سوگواری برپا شود و به عزاداران اطعام داده شود.

از خصوصیات حکیم پيله و ر این است که با نگاه به صورت بیمار و تشخیص اخلاط اربعه پی به علت بیماری می برد و دارو تجویز می کند و بیماران آثار شگفت آن را دیده اند، بدین جهت مراجعه بیماران به این حکیم فرزانه شیوع بیشتری پیدا کرده است. در واقع مردم با بازگشت به شیوه های قدیمی درمان و پیشگیری تلاش دارند از آثار و عوارض منفی داروهای شیمیایی دور بمانند و این مسأله بیشتر پس از انتشار تأثیرات منفی داروهای صنعتی و شیمیایی صورت گرفت.

قبل از آن مردم به قرص، شربت و آمپول های شیمیایی که در تولید انبوه وارد بازار می شد به چشم ابزاری نگاه می کردند که می توانست در کوتاه ترین زمان، درد و یا مشکل جسمی آنها را مرتفع سازد. ولی با گذشت زمان و آشکار شدن عوارض هر یک از داروهای شیمیایی و پناه بردن به داروهای جدید شیمیایی برای درمان عوارض قبلی، نگاه به درمان های سنتی رونق بیشتری گرفت. لذا مراجعین حکیم پيله و ر دوچندان شد، بدین جهت «احیاگر طب سنتی ایران» در دوران معاصر نام گرفت که با کوشش بسیار در این راه قدم برداشته است.

اساتید حکیم پيله و ر که نزد آن ها شاگردی کرده و بهره های علمی بسیار برده به نحو

اختصار عبارتند از:

- حکیم حاج علی اکبر سقاباشی؛

- حکیم حاج غلامحسین سقاباشی؛

- مرحوم حاج سید احمد چاوشی

- حاج شیخ احمد کافی واعظ مشهور ایران؛

- آیه الله فکور که در احمد آباد اردکان رئیس حوزه علمیه بوده است؛

- آیه الله سید عبدالله داماد، و آیه الله حاج سید جواد حیدری و جناب حاج سید علیرضا حیدری.

از اساتیدی که در زندگی جناب حکیم بسیار تاثیرگذار بوده، مرحوم آیه الله سید احمد چاوشی را می توان نام برد که در کنار امامزادگان سیدالصحرا علیهما السلام مدفون است و حکیم بجهت ارادت خاص خود به استادشان در نظر دارند مرقدی در شأن آن مرحوم بنا کنند و مقدمات کار نیز تقریباً فراهم شده است.

نمونه ای از نصایح دلنشین حکیم پيله ور

جوانی به حکیمی گفت: وقتی همسرم را انتخاب کردم، در نظرم طوری بود که گویا خداوند مانندش را در دنیا نیافریده است. وقتی نامزد شدیم، بسیاری را دیدم که مثل او بودند. وقتی ازدواج کردیم، خیلی ها را از او زیباتر یافتم. چند سالی را که با هم زندگی کردیم، دریافتم که همه زن ها از همسرم بهترند.

حکیم گفت: آیا دوست داری بدانی از همه این ها تلخ تر و ناگوارتر چیست؟

جوان گفت: آری.

ص: 7

حکیم گفت: اگر با تمام زن های دنیا ازدواج کنی، احساس خواهی کرد که سگ های ولگرد محله شما از آن ها زیباترند.

جوان با تعجب پرسید: چرا چنین سخنی می گویی؟

حکیم گفت: چون مشکل در همسر تو نیست. مشکل اینجاست که وقتی انسان قلبی طمع کار و چشمانی گستاخ داشته باشد و از شرم خداوند خالی باشد، محال است که چشمانش را به جز خاک گور چیزی دیگر پر کند!

آیا دوست داری دوباره همسرت زیباترین زن دنیا باشد؟!

جوان گفت: آری ...

حکیم گفت: مراقب چشمانت باش! و هرگز به نامحرم نگاه مکن و دل مبنده.

غیرت دینی

روزی چند خانم زرتشتی برای معالجه به مطبم مراجعه کردند، خانم ها بسیار مؤدب و با پوشش کاملی بودند.

ناگهان دو خانم مانتویی که آرایش کامل و روسری توری بر سر داشتند، وارد شدند و نوبت را رعایت نکردند و وسط کلام من با آن خانمها، شروع کردند به صحبت کردن، من با شرح صدر چیزی نگفتم ولی دیدم آن دو خانم زرتشتی ناراحت شدند، گفتم لطفاً بنشینید وقتی نوبتان شد چشم؛ به طبابتان مشغول می شوم.

خانم های زرتشتی وقتی می خواستند بروند، با کنایه و طعنه گفتند: اگر ما مسلمان نمی شویم بخاطر طرز رفتار و پوشش بعضی خانمهای مسلمان است چون می ترسیم مثل آنها بشویم.

حق با آنها بود، چون رفتار و پوشش زنهایی که ادعای اسلام می کردند خیلی بد و خراب بود. رو کردم به آن خانمها و گفتم قبل از اینکه مشکلاتتان را بگویید، حجابتان را درست کنید اینجا مکان مقدسی است و نه فقط کلینک طب سنتی برای معالجه بیماران است بلکه حسینیه ای است که در آن مجالس دینی و روضه خوانی و نماز جماعت برگزار می شود.

یکی از آن زنها گفت: موسی به دین خود، عیسی به دین خود!!!

خیلی ناراحت شدم گفتم: اول اینکه اینجا کلینک من است و من پیرو محمد صلی الله علیه و آله هستم نه پیرو موسی و عیسی! و دیگر اینکه مگر موسی و عیسی غیر از حرف محمد صلی الله علیه و آله می زدند?!!

همین الان دیدید که رفتار و حجابتان چقدر تأثیر بد بر غیر مسلمانها داشت؟! و چه گفتند و رفتند?!!

سعی کنید اگر به خودتان رحم نمی کنید، به اسلام و سایر مسلمانها رحم کنید و اینطور بدحجاب از خانه بیرون نیایید.

اثرات موسیقی بر جسم و جان

حکیم می گفت: روزی دختر بیست ساله ای را آوردند که بسیار ضعیف و رعشه گرفته بود و رنگ صورتش زرد شده بود.

گفتم: این دختر بیماری روانی پیدا کرده!!!

والدینش گفتند: بله! تقریباً چند سال پیش افسردگی گرفت و او را به نزد روانپزشک بردیم، او چند قرص آرام بخش و خواب آور تجویز کرد و سپس گفت باید او را شاد کنید و به هیجان آورید و هر روز برایش موسیقی شاد بگذارید تا شادی به او دست دهد و حتی به

رقصیدن وادارش کنید و اگر توانستید به آکادمی موسیقی بفرستید تا سرگرم نوازندگی شود، ما این کارها را کردیم ولی نه فقط اثر مثبتی ندیدیم بلکه افسردگی دخترمان شدت پیدا کرد و چند مرتبه دست به خودکشی زده است.

با ناراحتی به آنان گفتم: شما فرزندان را با دستهای خودتان به گور فرستادید چون نباید صدایی که روی اعصابش اثر گذارد و تحریک کند، به گوشش می رساندید و موسیقی مخرب روح و آرامش انسان است و اگر موسیقی اثرات مثبت بر جسم و جان داشت، اسلام آن را نهی نمی کرد.

حال برای درمان او، او را در محیط آرام و طبیعت دل انگیز برای قدم زدن ببرید و روزی نیم ساعت با او قدم بزنید و برای ضعف جسمی او، خوراکیهای گرم بدهید.

به خود دختر هم گفتم: تا می توانی با خدایت خلوت کن و شروع کن به نماز خواندن و عرق بنفشه را هر روز سه لیوان بنوش و حتماً سعی کن از ارواح اولیاء خدا برای شفای کمک بگیری.

بعد از چند ماه آن دختر و والدینش، در حالی که دخترشان سلامتی را بازیافته بود، سالم و بانشاط نزد آمدند و از نصایحم و راهنمایی هایم تشکر کردند.

اینها نمونه هایی از حکایات شیرین استاد حکیم محمدعلی پيله ور یزدی است که ذکر کردیم، جای دارد شاگردان این استاد حکیم فرزانه، حکایتها و در مانهای شفابخش را در مجموعه ای گرد آورند و در دسترس طالبین آن قرار دهند.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَرَّفَنِیْ نَفْسَهُ وَ لَمْ یَتْرُکْنِیْ عَمِیَانَ الْقَلْبِ • الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ جَعَلَنِیْ مِنْ اُمَّةٍ مُّحَمَّدٍ صَلَّی اللّٰهُ عَلَیْهِ وَ اٰلِهِ وَ لَمْ یَجْعَلْنِیْ مِنْ سَائِرِ
الْاُمَمِ • الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ جَعَلَ رِزْقِیْ عَلٰی یَدِهِ وَ لَمْ یَجْعَلْهُ فِیْ اَیْدِ النَّاسِ • الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ سَتَرَ ذُنُوبِیْ وَ لَمْ یَقْضِ حُنٰی بَیْنَ النَّاسِ

اللّٰهُمَّ عَجِّلْ لِوَلِیِّكَ الْفَرَجَ

اللّٰهُمَّ الْعَنِ الْجَبِیْتِ وَ الطَّاغُوتِ

ص: 2

طَبُّ الزَّهْرَاءِ عَلَيْهَا السَّلَامُ

نویسنده: رفیع الدین سید جعفر رفیعی

ص: 3

فهرست مطالب

مقدمه..... 7

فصل اول: فوائد گیاهان و خوردنیها

آلو و نبات.. 12

آلو... 13

نبات. 15

انار... 21

به و آس... 27

به..... 28

آس.. 31

گل سرخ . 33

عطر و گلاب.... 35

حریره. 37

شحم.. 41

حلوای سمنو.... 46

خاکستر.... 51

خرفه، سبزی حضرت فاطمه. 54

خرما. 60

خمر. 65

ذرت. 69

ریحانه..... 72

زيب، گُک، کشک و انگور... 76

زيب.. 76

گُک.. 77

کشک. 79

انگور.. 80

نان... 86

سرکه.. 88

زيتون.. 89

انجير. 95

سيب. 99

شير.. 104

عسل. 107

کاسنی، بادروج، خرفه... 113

کاسنی... 113

بادروج... 115

گوشت... 118

ص: 4

فصل دوم: دستورات حیاتبخش

آداب غذا خوردن.. 123

کانون خانواده.. 130

عطر و حجاب.. 133

رعایت حق همسایه.. 137

مهمان نوازی.. 142

آثار اطعام دادن بجهت محبت حضرت زهرا سلام الله علیها.. 146

ولیمه عروسی. 148

زایمان.... 155

عقیقه..... 157

دعای ذبح عقیقه ... 162

دعای قربانی.. 163

بهداشت دست.. 164

خواب.... 166

تقویت حافظه. 169

رفع تب .. 171

نماز.. 173

روزه. 178

نقش انگشتر حضرت فاطمه .. 182

فضیلت عقیق .. 183

الأرض صدق فاطمه .. 184

دعای سر سفره. 185

فصل سوم: عرق گیاهان دارویی

عرق شیرین بیان.... 188

عرق غازیانی. 188

عرق بادرنجویه..... 189

عرق بارهنگ. 189

عرق گشنیز.... 190

عرق گزنه. 191

عرق بهار نارنج. 191

عرق بومادران. 192

عرق خارشتر. 193

عرق ختمی.... 193

عرق آویشن.. 194

عرق شنبلیله.. 194

عرق شوید.... 195

عرق ریحان... 196

عرق زرشک.. 196

عرق بولاغ اوتی... 197

عرق بید. 197

عرق مرزه. 198

- عرق خرفه..... 199
- عرق رازیانه... 199
- عرق چنار..... 200
- عرق خارخاسک.... 201
- عرق بالنگ.... 201
- عرق برگ گردو.... 202
- عرق برنجاسف..... 202
- عرق بنفشه سه رنگ. 203
- عرق گاوزبان ایرانی. 203
- عرق گل سرخ (گلاب). 204
- عرق پونه. 204
- عرق جعفری.. 205
- عرق زنیان..... 206
- عرق زیره. 206
- عرق یونجه.... 207
- عرق بیدمشک.. 207
- عرق پنیرک... 208
- عرق سیر.. 208
- عرق شاهتره.. 209
- عرق بابا آدم.. 210
- عرق بابونه.... 210

عرق كاسنى... 211

عرق كاكوتى .. 212

زيارتنامه حضرت فاطمه (عليها السلام). 213

صلوات بر حضرت فاطمه (عليها السلام).. 214

ديگر آثار مؤلف 215

اهداء به بى بى دو عالم حضرت زهراء سلام الله عليها

ص: 6

مقدمه

یکی از خصوصیات بشر کنجکاوی و میل باطنی او به شناختن جهان هستی است که در آن زندگی می کند، در نتیجه تأثیراتی که محیط طبیعی بر روی حواس انسان می گذارد، فکر و اندیشه انسان را برای یافتن علل و روابط بین امور به خود جلب می کند و به دنبال یافتن اطلاعاتی در این زمینه می افتد.

یکی از صدها مجهولات بشر پی بردن به راههای سلامت جسم و روح است بلکه روح مقدمتر است، چون نیروی شگفت انگیز روح که اندام مادی بشر را به جنبش در می آورد بر فراز قلمرو جسم فرمانروایی می کند و نیرویی برای فعالیتهای تمام قسمتهای بدن زنده را فراهم می کند و هماهنگی حیرت آوری به وجود می آورد.

لذا ما نباید انسانها را محدود به جسم و بدن بدانیم بلکه این اشرف مخلوقات، صاحب نیروی عظیمی است که توانایی های بسیاری از فعل

و انفعالات را دارد که اگر این اصل حیاتی آسیب ببیند، نتیجه آسیب به صورت عوارض جسمی بروز می کند و در این راستا محرکه های خارجی می توانند آن را تشدید نمایند، ولی از طرف دیگر اگر این نیروی درونی را تقویت نماییم، هیچ محرک خارجی قادر به تأثیرگذاری روی او نخواهد بود، بنابراین ذهن شما را به این حقیقت جلب می کنم که اطلاعات طبی و پزشکی ابزارهایی هستند جهت مبارزه با بیماری های جسمی و اگر به بیماریهای روانی نیز توجه شده محدود به تجربه و نظریه فرد بوده است و به گستردگی اطلاعات طبی و پزشکی جسم نیست، لذا هر چه این ابزارها چه در حوزه بیماریهای روانی و چه در حوزه بیماریهای جسمی به حقیقت نزدیک باشند توانایی بیشتری در معالجه بیماری ها خواهند داشت و به بیماران کمک بیشتری خواهند کرد.

منابع و ابزاری که از طریق وحی به ما رسیده است چون از سرمنشأ علم یعنی ذات اقدس پروردگار گرفته شده است هر دو حوزه را شامل می شود و تأثیر سریع و بسزایی در معالجه بیماری ها دارد و درمانی اصولی و قطعی را فراهم می نماید.

درمانی بدون عوارض جانبی و با هزینه ای بسیار اندک، زیرا دوا و علاج هر دردی نزد باری تعالی می باشد، چنانکه امام رضا علیه السلام می فرمایند: خداوند بدن را به هیچ دردی گرفتار نساخته مگر آنکه برای آن دارویی قرار داده است که بدان درمان شود، لذا هر نوع دردی نیز نوعی درمان و چاره دارد و در حدیث نبوی آمده است:

« إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَنْزِلْ دَاءَ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ دَوَاءَ عِلْمَهُ مِنْ عِلْمِهِ وَجَهْلُهُ مِنْ جَهْلِهِ، إِلَّا

یعنی: «خداوند هیچ دردی را فرو نفرستاده مگر آنکه درمانی نیز برایش فرو فرستاده است و کسانی از آن آگاهی یافته اند و کسانی از آن ناآگاه مانده اند، مگر مرگ.»(2)

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«ان نبیا من الانبیاء مرض فقال لا اتداوی حتی یكون الذی امرضنی هو الذی یشفینی، فإوحی الله تعالی الیه لا اشفیک حتی تتداوی، فان الشفاء منی.»

یعنی: «یکی از پیامبران بیمار شد، و با خود گفت خود را درمان نمی کنم تا همان کسی که بیمارم کرده شفا دهد، خداوند تعالی به او وحی کرد که: تا خود را درمان نکنی، شفایت نمی دهم، زیرا شفا دادن از من است.»(3)

بدین ترتیب توجه نمودن به "مکتب وحی" خود تأثیر معجزه آسایی در علاج و بهبودی جسم و روان دارد چون توجه نمودن به این گونه "نظام طبی" که از جایگاه شایسته ای بین مردم برخوردار است، تأمین کننده سلامت فرد و جامعه و مراقبت کننده جسم و روان انسانی به عنوان پایگاه جهش انسانیت به سوی کمال معنوی و حرکت روانی در مسیر قرب الهی است.

عدم توجه به "طب و حیانی" و تا حتی "طب سنتی" در عصر حاضر شاید به جهت تبلیغات منفی شرکتهای بزرگ بین المللی دارویی باشد چون این سیستم بسیار ساده و ارزان کاملاً در مقابله با سرمایه گذاری های آنان قرار دارد و یا به جهت

ص: 9

1- نهج الفصاحه، ص 314.

2- دانشنامه احادیث پزشکی، ص 84.

3- میزان الحکمه، ج 3، ص 362.

عدم آگاهی مردم به تأثیرات مثبت و عاری بودن نسبی عوارض آن می باشد.

به هر حال با مراجعه به تاریخ در می یابیم که روایاتی که در مورد "طب" بوده مورد توجه خاص اصحاب و شیعیان اهل بیت علیهم السلام قرار گرفته اند که در مجموعه هایی تحت عنوان "طب النبی" و "طب الائمه" و "طب الصادق" و "طب الکاظم" و "طب الرضا" تقدیم شیفتگان سلامت جسم و روان شده است.

لذا حقیر در این عصر که همه به دنبال آب حیات و در پی یافتن سرچشمه سلامت روح و جسم هستند، این نوشته را که از بیانات و حیاتی ملکه اسلام حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها برگرفته شده است به این معنا که هر گیاه و خوردنی و یا هر موضوع دیگری بر زبان آن بانو که قرآن ناطق است جاری شده، که نشانگر ارزش و اهمیت ویژه آنهاست با روایات و علوم تجربی شرح و گسترش داده و به عنوان "طب الزهرا" که در بر دارنده توصیه ها و دستورات "طبی" در دو بخش جسم و روان می باشد در اختیار شما عزیزان قرار داده ام، به امید اینکه تعالیم حیات بخش این مادر مهربان که دانشگاهی از معارف است مورد استفاده شما قرار گیرد و سلامتی دنیا و سعادت آخرت خود را بیابید.

این مجموعه گرچه مختصر است اما شامل موضوعات بسیار مهم در درمان جسم و روح، بدن و روان است که در پرتو آن می توان به بندگی شایسته و سالم حق تعالی رسید. در نهایت جای دارد از استاد معظم حکیم پيله وریزیدی کمال تشکر را کنم که از تجربیات و فرمایشاتشان استفاده های زیادی نمودم.

رفیع الدین سید جعفر رفیعی

فصل اول: فوائد گیاهان و خوردنیهایی که بر زبان صدیقه کبری فاطمه زهراء سلام الله علیها جاری شده است

اشاره

ص: 11

در کتاب «کلمه طیبه» می نویسد:

.... همسر سید صدر که از بزرگان علماء شیعه است مشاهده می کند دو بانو را که یکی در سن کوچکتر از دیگری است اما در مقام ارجمندتر است، وارد اتاق می شوند و بالای سر او نشستند.

آن بانوی کوچکتر فرمود: دخترم چگونه با کهولت سن بدون خوردن افطار و سحری روزه گرفتی؟!

در جواب گفت: فقیری آمد نان و خوراک خود را به او دادم.

پرسید: اینک چه میل داری؟

گفت: اگر ممکن باشد مقداری آلو و نبات میل دارم.

آنان دو کیسه سبز رنگ که یکی آلو و دیگری نبات بود، و هرکدام حدوداً پانصد گرم سنگینی داشتند به او دادند و رفتند.

همسر سید صدر ناگهان بخود می آید، اثری از آن دو بانو نمی بیند ولی دو کیسه سبز رنگ را سر جانماز خود می بیند.

در همان زمان ملازین العابدین سلماسی (که از دانشمندان آن زمان و شاگرد علامه سید بحر العلوم بوده) مریض بوده، سید حیدر مقداری از آن عطیه حضرت زهرا علیها السلام را نزد ایشان می برد و واقعه را نقل می کند.

ملازین العابدین سلماسی می گوید: این هدیه از بهشت است و داروی هر دردی است پس مقداری از آنها را میل می کند و فوراً شفا می یابد....

مرحوم خلد آشیان جناب موسی خسروی مؤلف کتاب پند تاریخ می نویسد: «آنان متوجه شدند که آن بی بی جدۀ اشان حضرت فاطمه زهرا علیها السلام بوده است.»⁽¹⁾

آلو

تصویر



آلو دارای درختی است که تمام اجزای آن اعم از میوه، برگ و ریشه مورد استفاده طبی دارد. آلو دارای انواع مختلف می باشد، آلو بخارا، آلو سیاه، آلو زرد، آلو قیصی، آلو مویزی و آلو کوهی همچنین زرد آلو، آلوچه اصفهانی و قومشی دیگر اقسام آلو هستند.

طبع آلو سرد در درجه اول و تر در درجه دوم است. بهترین آلو نوع برقانی است که دارای طعمی ملس (ترش و شیرین) است.

کسی که معده اش خالی باشد و آلو بخارای شیرین را مصرف کند، دافع عطش و ملین است، نیز حرارت و صفرا را تنظیم می کند، بیخ آن قابض است و آلو نافع قولنج، استسقا، نقرس، رماتیسم، درد مفاصل، تصلب شرایین، ضعف اشتها و کبد و معده، صفرا، تب و عطش است و انواع آن دارای ویتامین A, B, C, D، مواد منیزیم، کلسیم، آهن، سدیم، پتاسیم، روی، فسفر، آلومین، گلوکز، ید و امولیسن است.

ص: 13

شربت آلو بخارا نافع تب صفراوی، قی، عطش، حرارت جگر و معده و یبوست مزاج است.

خوردن زیاد آن مضر مغز، معده و اعصاب می باشد و مصلحش گلکند و مصطکی است، مضر مغز است و مصلحش عناب است، مضر معده است و مصلحش گلکند و در سرد مزاجها مصطکی، کندر و شربت عسل می باشد، صمغ آلو مضر طحال است و مصلحش قند است. (1)

مقدار خوراک آن تا هفت عدد است.

طرز تهیه: 30 گرم شکوفه آلوچه در یک لیتر آب دم شود و روزانه یک تا دو فنجان میل شود، نافع بیماریهای درد کمر، قولنجهای معده، استسقا و درد کلیه میباشد. جوشانده 25 گرمی آلوچه نافع اسهال خونی است.

زیاد القندی می گوید: به محضر حضرت امام رضا علیه السلام شرفیاب شدم، در برابرش ظرفی بود که در آن آلوی تازه سیاه و رسیده بود. فرمودند: حرارت بر من روی آورده و می بینم که آلو حرارت را خاموش و صفرا را ساکت می کند و باعث پایین آمدن فشار خون می شود و به اذن خدا مرض سخت را دفع می کند. (2)

از امام جعفر صادق علیه السلام از آلو پرسیدند: فرمودند: آلو بر مراه (جمع مرّه، کیسه صفرا که آب زرد دارد و از کبد آویزان است) مفید است و مفصل ها را نرم می کند، اما زیاد از آن نخور که در مفاصل تو باد ایجاد می کند. (3)

در روایت دیگری آمده است: بر شما باد آلوی کهنه و پوست کنده، زیرا آلویی

ص: 14

1- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 71.

2- . مکارم الاخلاق ج 1، ص 333.

3- . خصال، ص 144.

که تازه نیست نفعش باقی و ضررش رفته است، آلو نافع زهره، گرمی و هر التهابی که از آن است، می باشد. (1)

در روایت دیگر آمده است: «آلو را ناشتا خوردن، صفرار را ساکت می کند، ولی بادها را در بدن به هیجان می آورد.» (2)

نبات

تصویر



نبات از محلول اشباع قند ساکاروز یا همان شکر در آب بوجود می آید که طی یک مکانیزم فیزیکی تابع زمان و دما متبلور شده و به صورت کریستالهای زیبا شکل می گیرد. نبات نسل قدیم آبنبات های امروزی است.

از خصوصیات نبات می توان به گرم بودن آن اشاره نمود که استفاده از آن در درمان سردی مزاج ریشه در طب سنتی دارد، همچنین خاصیت ملین و ضد نفخ بودن آن مشهور است و نبات به واسطه دارابودن مقدار زیادی ساکارز خیلی سریع جذب بدن شده و به خاطر تقویت عضلات باعث افزایش سوخت و ساز چربی ها و مواد پروتئینی در بدن می شود و چنانکه یک تکه کوچک از آن در دهان گذاشته و به مرور مکیده شود، سرفه را قطع و خشونت صوت و سینه درد و بوی بد آن را برطرف می کند.

ص: 15

1- . بحار، ج66، ص 189.

2- . همان.

در مجموع نبات طبق تحقیقاتی که تا بحال انجام شده بسیار مقوی، نشاط آور، ضد نفخ، ملین و مدّر می باشد، علاوه بر این از گذشته های دور در درمان دل درد نیز نوشیدنی گرم و نبات تجویز بسیاری داشته است.

از فوائد نبات رفع خواب آلودگی بخصوص هنگام رانندگی می باشد، لذا به رانندگان محترم توصیه می شود هنگام رانندگی حتماً از نوشیدنی گرم با نبات مثل چای استفاده کنند که برای رفع خستگی و خواب آلودگی بسیار مؤثر می باشد.

نبات سوخته گاهی اوقات قند یا نبات را حرارت داده و آن را به اصطلاح می سوزانند در این صورت خاصیت قند و نبات تغییر می کند، قند و نبات یک ماده هیدروکربن است و ترکیبی از هیدروژن، کربن و اکسیژن، وقتی قند می سوزد کاراملیزه می شود و رنگ آن قهوه ای می گردد.

نبات سوخته در طب سنتی برای خوراندن به کودکان مبتلا به اسهال بکار می رود، همچنین می توان در خواص نبات ضد ترش کردن و ضد آروغ زدن را بیان کرد و آنان که تکرّر ادرار دارند با نوشیدنی گرم و نبات داغ قابل درمان است و همچنین به افرادی که به علت کهولت سن یا حوادث ناگوار دچار کم حواسی و شوک می شوند، نوشیدنی داغ با نبات توصیه می شود.

امام رضا علیه السلام فرمودند: «شکری که به صورت نبات درآید بلغم را از بین می برد.» (1)

امام رضا علیه السلام فرمودند: «نخستین کسی که شکر را درست کرد،

ص: 16

اصل داستان آلو به نحو کامل در کتاب «کلمه طیبه»، نوشته علامه حاج میرزا حسین طبرسی نوری، باب نهم، حکایت سیزدهم آمده است:

جنابان عالمان فاضلان صالحان فخرالفقهاء و زین الاتقیا الحبرالمعتمد سید محمد که از اعیان علمای بلده طیبه کاظمین و اهل آنجاست و اخوی او عالم فاضل متقی، جناب سید حسین که ملجأ جماعت امامیه در شهر بغداد است و هر دو در علم و تقوی و صلاح و سداد مشهور و معروف در نزد علماء عراق کثر الله تعالی امثالهم می باشند، نقل نمودند که جده ایشان علویه دختر عالم جلیل و حبر نبیل مرحوم سید احمد صاحب تحقیق در فقه و اصول و مؤلف منظومه رائقه معروفه در رجال است که عیال مرحوم سید حیدر جد ایشان بوده و او نیز از علماء معروف آن بلد است، سه ماه رجب و شعبان و رمضان را روزه می گرفت و در یکی از شب های شریفه که یا نیمه رجب یا شعبان، مهمان بسیاری برای او (علویه و سید حیدر) رسید، پس آن علویه در وقت افطار طعام را برای مهمانها حاضر کرد و اندکی از آن برای سحر خود گذاشت و به جهت تعب و رنج مهمانداری چیزی میل نکرد و به همان آب تنها افطار نمود، پس سائلی از همسایگان که غیر از خانه این سادات سؤال نمی کرد، بر در خانه آنها آمد و این علویه فقر و مسکنت او را می دانست، پس آنچه برای سحر خود گذاشته بود به

ص: 17

آن سائل داد و دیگر در خانه خوردنی و غذایی نماند پس نماز شب خود را به جای آورد و آبی نوشید و در اطاق را از درون بست و چراغ به حال خود روشن و در فراش خواب خود با قصد روزه فردا رفت، چون مستی خواب بر چشمش مستولی شد و هنوز به خواب نرفته که می بیند دو بانورا که آثار جلالت و بزرگی و وقار از سیمایشان ظاهر و هویداست و آن که در سن از دیگری کوچکتر و در شأن و رتبت بزرگتر بود در بالای سر او نشست و به او با تبسم خطاب کرد که: ای دخترم! چگونه تصمیم گرفتی به روزه گرفتن بدون افطار و سحری و حال آن که تو پیری؟!!!

عرض کرد: فقیری آمد و طعام خود را به او دادم و اتفاق افتاد که برای من چیزی باقی نماند.

پس به او فرمود: حال چه میل داری؟ گفت: آلوی بخارا و نبات و چیزی از شیرینی! سپس آن بانو دو کیسه به او که رنگ هر دو سبز بود مرحمت فرمود و رفت.

در هر یک نبات و

آلوی بخارا، به مقدار صد مثقال بود در حالی که هر دو کیسه در دستش بود رو به در خانه کرد. پس دید بسته است به نحوی که قبلاً بسته بود، پس به سرعت آن را باز کرد.

مرحوم سید حیدر که در اطاق دیگر نشسته بود، فریاد کرد که کیست در را باز کرده، پس آن علویه آمد به نزد سید و قضیه را گفت، به اطاق خود مراجعت نمود هر دو کیسه را بر سر جا نماز خود دید. بسیار مسرور شد و حمد و ثنای الهی را به جای آورد، پس آن کیسه، آلو بخارا را تقسیم کردند بر اهل خانه و

خویشان و اصدقاء و کیسه نبات را به حال خود برای استشفاء تبرک گذاشتند، تا چند سال هر که شنید و درخواست نمود به او می دادند.

و در آن زمان جناب عالم جلیل القدر صفوه العلماء المتبحرین و عمید الحکماء و المتکلمین مرحوم آخوند ملا زین العابدین سلماسی مریض بود مرض ایشان به غایت سخت بود و در میان ایشان و سید حیدر، الفت تمامی بود و اخوت داشتند، صبح همان شب سید حیدر قدری از آن نبات برداشته به نزد مرحوم آخوند آمد و قصه را نقل کرد.

آخوند فرمود: این نبات بهشت است و فیه شفاء من کل داء و قدری از آن میل نمود فوراً عافیت یافت.

و نیز در آن زمان نواب مستطاب جلیل الشان غلام محمد خان هندی که در میان نواب های هند ممتاز و بی نظیر و از اخیار آن بلاد بود، مریض و بستری بود و به سید حیدر اخلاص داشت و در همان روز مرحوم سید قدری از آن نبات برای او فرستاد و به محض تناول شفا یافت.

و خبر به بلاد ایران و جاهای دیگر رسید از آن خواستند و بردند تا آن که وقتی متنبه شدند که این مقدار اندک چگونه تمام نمی شود، با آن که از او زیاده از یک من شاه تقریباً گرفته شد و بعد از این التفات و تعجب و بازگو کردن چند روز باقی ماند و تمام شد.

و مرحوم سید حیدر یکی از آن دو کیسه را در میان کفن خود گذاشت و دیگری را در میان کفن علویه و هر دو کفن در میان بقچه و آن بقچه در میان صندوق هندی بود، که همیشه بر او قفل بود و آن صندوق در صندوقخانه بود

که آن همیشه مقفل بود چون امانات مردم در او بود، در آن را باز نمی کرد، مگر سید یا علویه و بعد از مدتی سید خواست کفن خود را به کسی از بزرگان ببخشد، پس بقچه را باز کرد و خواست آن کیسه را از میان کفن بیرون آورد آن را نیافت پس از علویه پرسید کیسه در کجا است؟ گفت: در میان کفن، پس کفن خود را باز کرد آن دیگری را نیز در آنجا ندیدند. (1)

هر کس حاجتی داشته باشد بعد از دو رکعت نماز هدیه به حضرت زهرا(علیها السلام) در قنوت بخواند:

اللَّهُمَّ بِفَاطِمَةَ وَآبِهَا، وَبِفَاطِمَةَ وَبَعْلِهَا، وَبِفَاطِمَةَ وَبَنِيهَا وَبِفَاطِمَةَ وَالسِّرِّ الْمُسْتَوْدَعِ عَلَيْهَا أَفْضِ حَاجَتِي وَصَلِّ لِي اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ؛ محال است که حاجتش روا نگردد. (2)

ص: 20

1- . کلمه طیبه، طبرسی باب نهم حکایت سیزدهم.

2- . صحیفه فاطمیه، اثر همین مؤلف، ص 63.



(در حکایتی) امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: ای فاطمه جان! به جان من! آنچه میل داری بگو.

حضرت فاطمه علیها السلام فرمودند: حال که قسم دادی، چنانچه در این حالت اناری باشد، خوب است. (1) (تمام حکایت در پایان همین موضوع خواهد آمد.)

"انار" میوه ایست مشهور که اقسام مختلف دارد و از لحاظ طبی، شیرین و ترش و مخلوط آن اثرهای متفاوتی دارد، تخم، پوست و پیه آن هر کدام جداگانه خواص مختلف دارند. (2)

در روایات متعدد از ائمه علیهم السلام از خواص انار آمده است که انار اصلاح کننده شکم، پاک کننده معده، دور کننده وسواس، باعث سریع باز شدن زبان کودک، زیاد شدن نطفه مرد، هضم کننده غذا و دود چوب آن گریزاننده حشرات می باشد. آب، دانه، چوب، پوست چوب، ریشه، پوست میوه و رب آن مورد استفاده طبی دارد.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «انار را با پیه بخورید که معده

ص: 21

1- . فضائل الزهرا (علیها السلام)، ص 107 و 108.

2- . محیط الاعظم، ج 1، ص 203.

را دباغی می نماید.»(1)

امام صادق علیه السلام می فرماید: «دو چیز است داخل شکم نمی شود مگر آن را فاسد نماید و دو چیز آن را اصلاح می کند، دو اصلاح کننده انار و آب سرد و دو فاسد کننده پنیر و کباب خشک است.»(2)

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «به کودکان خود انار بخورانید که به سرعت زبان را باز می نماید.»

رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «هیچ اناری نیست مگر آنکه در آن یک دانه از بهشت وجود دارد و من دوست دارم حتی یک دانه از آن را ترک نکنم.»(3)

حارث بن مغیره گوید: به امام صادق علیه السلام شکایت کردم از سنگینی دل و هضم نشدن غذا در معده، فرمودند: «انار شیرین را با پیه آن بخور که معده را دباغی می نماید، هضم نشدن غذا را شفا می بخشد و غذا را هضم می نماید و در اندرون انسان، تسبیح می گوید.»(4)

رب انار ترش در نسخه گوارش تمر هندی که در آن انار دانه استعمال شده است جگر و معده را قوت می دهد و اشتها را زیاد می کند.»(5)

گل انار برای رفع اسهال، خونریزیهای ساده تر، ترشحات زنانه به شکل خوراکی و در ورمهای دهان و گلوبه به شکل غرغره مصرف می شده است، برگ آن را در ضعف معده، کمی اشتها، حالت تهوع، کم خونی، و به خصوص کم خونی

ص: 22

1- . مکارم الاخلاق، ص 195.

2- . محاسن، ج 2، ص 263.

3- . طب الاثمه، ص 134.

4- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 248.

5- . همان، ص 250.

دختران، رفع خشکی عمومی و میگرن مؤثر می دانسته اند، دانه آن برای رفع ترشحات زنانگی و موضعی در زخمها برای تسریع التیام تجویز میکرده اند، آب انار شادی آور و مُدِر است، و در بیماریهای صفراوی و بیماریهای دستگاه ادراری، مصرف داشته است. پوست ریشه انار، دافع کرم کدو است.

اصل حکایت انار به شرح زیر می باشد:

روزی حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به خانه آمد دید حضرت زهرا سلام الله علیها بیمار افتاده چون شدت بیماری و تب آن بانورا دید، سرش را به زانو گرفت و به رخسارش نظر کرد و گریست و فرمود: فاطمه جان!

چه میل داری؟ از من بخواه. آن معدن حیا و عفت عرض کرد: ای پسر عم! چیزی از شما نمی خواهم.

امیرالمؤمنین علیه السلام دوباره اصرار نمود. آن بانوی معظمه قبول نکرد، و سپس گفتند پدرم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: از شوهرت علی هرگز خواهش مکن، مبادا خجالت بکشد.

حضرت فرمود: ای فاطمه! به جان من! آنچه میل داری بگو.

فرمودند: حال که قسم دادی، چنانچه در این حالت اناری باشد، خوب است.

امیرالمؤمنین علیه السلام بیرون شد و از اصحاب جویای انار شد.

عرض کردند: فصل انار گذشته است مگر آنکه (مسافرانی) از طائف چند دانه انار برای شمعون آورند.

حضرت خود را به در خانه شمعون رسانید و دق الباب نمود.

شمعون بیرون آمد، دید اسد الله الغالب علیه السلام بر در است. عرض کرد: چه باعث شده که خانه مرا روشن نمودی؟!؟

حضرت فرمودند: شنیدم از طائف برای تو اناری آوردند، اگر چیزی از آن باقی باشد یک دانه به من بفروشی که میخواهم به جهت بیماری عزیز ببرم.

عرض کرد: فدای تو شوم، آنچه بود مدتی است فروخته ام.

آن حضرت به فراست علم امامت می دانست که یکی باقی مانده، فرمود: جویا شو شاید دانه ای باقی باشد و تویی خبر باشی.

عرض کرد: از خانه خود با خبرم. زوجه اش پشت در ایستاد و گفتگورا شنید، صدا برآورد: ای شمعون! یک انار در زیر برگها پنهان کرده ام و آن را خدمت حضرت آورد. حضرت چهار درهم داد.

شمعون گفت: یا علی! قیمت این انار نیم درهم است.

حضرت فرمود: زوجه ات برای خود ذخیره کرده بود و زاید برای او باشد.

آن را گرفت و به شتاب روانه خانه شد. اما در راه صدای ضعیف و ناله غریبی شنید، از پی آن رفت تا داخل خرابه شد، دید شخصی اعمی و بیمار، غریب و تنها به خاک افتاده است و از شدت ضعف و مرض می نالد. امام بر بالین او نشست و سر او را به دامن گرفت و پرسید ای مرد! چند روز است بیمار شدی؟

عرض کرد: ای جوان صالح! من از اهل مداین هستم، بسیار به قرض افتاده ام و مدتی است به کشتی سوار و به این دیار آمده ام که شاید خدمت امیرمؤمنان علیه السلام برسم تا علاجی در قرض من نماید، در این حال مریض شدم و ناچار گردیدم.

آن جناب فرمود: یک انار در این شهر بود به جهت بیمار عزیزی که داشتم تحصیل نمودم، لکن اکنون تو را نتوان محروم نمود، نصف آن را به تو می دهم و نصف دیگر را برای او نگه می دارم. آنگاه انار را دو نیم نمود و به دهان آن مریض می نمود تا نصف تمام شد. آنگاه فرمود: دیگر میل داری؟ عرض کرد: بسیار دلم بی قرار است، هرگاه نصف دیگر را احسان نمایی کمال امتنان است.

آن جناب سر خود را به زیر افکند به نفس خود خطاب نمود: یا علی! این مریض در این خرابه غریب افتاده از این جهت به رعایت سزاوار است، شاید برای فاطمه سلام الله علیها وسیله دیگر فراهم شود. پس نیم دیگر را به او دادند. چون تمام شد آن بیمار کور دعا کرد. حضرت با دست تهی متفکر و متحیر بود که چه جوابی به زهرا سلام الله علیها بگوید، زیرا به او وعده انار داده بود. از خرابه بیرون آمد، امام آهسته آهسته با عرق خجالت آمد تا به درب خانه رسید و از داخل شدن به خانه شرم داشت و سر مبارک را از درب خانه پیش برد تا بنگرد آن مخدره در خواب است یا بیدار. دید آن بانوی معظمه عرق کرده و نشسته، اما طبقی از انار نزد آن بانو است که از جنس انار دنیا نیست و تناول می فرماید. خوشحال شده و داخل خانه شد و از واقعه جو یا شد.

فاطمه سلام الله علیها فرمودند: پسر عم! چون تشریف بردید زمانی نگذشت صحت بر من عارض و ناگاه دق الباب شد. فضه رفت و دید شخصی طبقی از انار آورده که آن را امیرالمؤمنین علیه السلام داده تا برای سیده زنان فاطمه سلام الله علیها بیاورم. (1)

ص: 25

عاشق شده است دانه به دانه هزار بار
دل خون و سینه چاک و برافروخته، «انار»
فریاد بی صداست ترک های پیکرش
از بس که خورده خون دل از دست روزگار
پاشیده رنگ سرخ به پیراهن خزان
بسته حنا به پینه دستان شاخسار
در سرزمین گرم، انار آتشین شود
یاقوت را می آورد آتشفشان به بار
با دست خود به حوصله پنهان نموده است
یک دانه از بهشت در او آفریدگار
آن میوه ای که ساخته تسبیحی از خودش
شکر است بر زبانش، فی الیل و النهار
آن میوه ای که فاطمه آن را طلب نمود
چون باب میل اوست شد این میوه تاجدار...⁽¹⁾

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «... رائحة ابنتي فاطمه الزهراء، رائحة السفرجل والآس والورد، ولا بعث الله نبيا والاصصيا الا وجد منه رائحة السفرجل فكلوا واطعموا حبالكم، يحسن اولادكم.»⁽¹⁾

يعنى: «پيامبر اکرم صلى الله عليه وآله وسلم فرمودند: «بو و رایحه دخترم فاطمه رایحه "به" و "آس" و "گل سرخ" می باشد و هیچ پیامبری مبعوث نشده مگر اینکه از او بوی "به" می آید، بخورید "به" را و بخورانید آن را به زنانان که فرزندانان نیکو می گردند.»

شیخ طوسی از سلیمان دیلمی نقل می کند که گفت: به امام صادق علیه السلام عرض کردم: معنی این آیه شریفه که خداوند می فرماید: «و ما کنت بجانب الطور اذ نادینا»⁽²⁾ چیست؟

فرمودند: «نوشته ای است که آن را دو هزار سال پیش از آفرینش در برگ "آس" به قلم قدرت حق نوشته و آن را در عرش قرار داده است.»
عرض کردم: «ای سرور من چه چیزی در آن نوشته است؟»

فرمودند: نوشته شده: «یا شیعه آل محمد، اعطیتکم قبل ان تسألونی و عفوت لکم قبل ان تذنبوا، من جائنی بالولایه اسکنته جنتی برحمتی»⁽³⁾

یعنی: «ای شیعیان آل محمد پیش از آنکه از من درخواست کنید به شما عطا

ص: 27

1- بحار الانوار، ج 66، ص 177.

2- .سوره قصص، آیه 46.

3- .تأویل الآیات الظاهره، ص 411.

کردم و پیش از آنکه مرا معصیت کنید شما را آمرزیدم و پیش از آنکه مرتکب گناه شوید شما را بخشیدم، هرکس با ولایت نزد من آید او را به رحمت خود در بهشت ساکن می گردانم.»

به

تصویر



امام رضا علیه السلام از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل می کنند: هنگامی که به سوی آسمان سیر می کردم، جبرئیل دستم را گرفت و مرا بر فرشی از فرشهای بهشت نشاند،

سپس "به" را به من داد و من در دستم می چرخاندم که ناگهان دو نیم شد و از آن فرشته ای ظاهر گشت که مثل او را از زیبایی و نیکویی ندیده بودم، سپس به من گفت: سلام بر تو ای محمد!

گفتم: من أنت؟! تو که هستی؟!!

«قال: انا الراضیه المرضیه خلقنی الجبار من ثلاثه اصناف اسفلی من مسک و وسطی من کافور و اعلائی من عنبر، عجنت من ماء الحیوان ثم قال الجبار: کونی فکنت، خلقنی لأخیک و ابن عمک علی ابن ابیطالب علیه السلام.»⁽¹⁾

یعنی: «گفت: من راضیه مرضیه هستم خداوند جبار مرا از سه صنف خلق نموده، ثلث پایینی از مسک و ثلث وسطی از کافور و ثلث اعلائی از عنبر، سپس

ص: 28

به آب حیات سرشته شدم. سپس خداوند جبار فرمود: بشو! ایجاد شدم، مرا برای برادرت و پسر عمویت علی ابن ابیطالب علیه السلام خلق نموده است.»

"به" درختی از تیره گل سرخیان و جزو دسته سیبهاست که پشت برگهایش کرک دار است، میوه اش زرد و خوشبو و کرک دار است، در میوه اش مواد غذایی بسیار جمع می شود.

"به" و "به دانه" دارای مواد تانن، ویتامین A, B, کلسیم، آلومینیوم، سلولز، گلوکز، دکستروز، بونالیسم، سودا، مگنریا، اسید فسفریک، اسید سولفوریک، سالکا، سدیم کلراید و موسیلاژ است. (1)

خوردن "به" دل ضعیف را قوی، معده را پاک، رنگ را صاف و فرزند را نیکو و زیبا می کند. (2)

"به" نافع ضعف بدن، ترشحات زنانه، اسهال، سوختگی، سرما خوردگی، ترکهای پوستی، مورچگی، یرقان، سرفه، خارش از گرمی، غم و اندوه، ضعف روح و نفس، زکام، خشونت حلق و زبان، وسواس، ضعف قلب و مغز، سوزش ادرار، سقط جنین، برونشیت و سل است. آب آن بر محل خارش ناشی از گرمی، مفید است. جوشانده برگ آن نافع یرقان و پخته "به" مخلوط با انزروت (نیم کیلو همراه با 2 مثقال انزروت) نافع امراض سینه است. (3)

در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم وارد شده است: «"به" معده را

ص: 29

1- . دائرة المعارف، ج 1، ص 499.

2- . حلیه المتقین، ص 56.

3- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 299.

دباغی، صورت را زیبا، قلب را محکم و ترسورا شجاع می کند.»(1)

در روایت دیگری آمده است: «"به" بخورید که به عقل و مروت شما می افزاید.»(2)

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «خوردن "به" بر قوت مرد می افزاید و ضعفش را می برد.»(3)

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «"به" بخورید و به یکدیگر هدیه بفرستید زیرا چشم را روشن می کند و در دل محبت می رویاند و به زندهای حامله نیز بدهید که فرزندان زیبا شود.»(4)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «هر کس "به" را ناشتا بخورد نطفه اش پاک و فرزندش زیبا می شود.»(5)

امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند: «"به" قوت قلب است و معده را نظیف و دل را پاک می کند، ترسورا شجاع و فرزند را زیبا می کند.»(6)

طلحه بن زید می گوید از امام جعفر صادق علیه السلام پرسیدم: حجامت کردن در روز شنبه چطور است؟ فرمودند: ضعیف میکند. گفتیم: درد من از ضعف و کمخونی است. فرمودند: «"به" شیرین با دانه اش بخور که ضعف را قوت می دهد و معده را پاک و تمیز می کند.»(7)

ص: 30

1- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 499.

2- . محاسن، ص 66.

3- . همان، ص 55.

4- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 498.

5- . محاسن، ص 549.

6- . خصال، ص 612.

7- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 498.



"آس" گیاهی خوشبو است، در بعضی از لغتنامه ها به "مورد" ترجمه شده است، مورد گیاهی خوشبو است که در ایران زیاد می روید و تبخیر برگ و دانه آن حس بویایی را زیاد می کند. (1)

این گیاه در ختچه یا بوته ای همیشه سبز است که گاه بلندی آن به 5 متر نیز می رسد. برگهای آن حدود 3 تا 5 سانتی متر طول داشته و بویی بسیار خوشایند دارد. گلبرگهای آن سفید و میوه توپی شکل آن آبی رنگ می باشد.

در بعضی از روایات آمده است: بوی صدیقه کبری سلام الله علیها بوی عطر آس است، چنانکه پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«رائحه الانبیاء رائحه السفرجل و رائحه الحور العین رائحه الآس و رائحه الملائکه رائحه الورد و رائحه ابنتی فاطمه الزهرا سلام الله علیها رائحه السفرجل و الآس و الورد»

یعنی: «بوی پیامبران بوی به و بوی حور العین بوی آس و بوس فرشتگان بوی گل سرخ است ولی بوی دخترم فاطمه سلام الله علیها بوی به و آس و گل سرخ است.»

آس (مورد) گیاهی است مقدس در آیین زرتشت و در کتاب بندهش در بخش آفرینش گیاهان، این گیاه نماد اهورا مزدا است و حجله عروس و داماد را

به این گیاه تزئین می کنند و بلاخص در بالای تخت عروس و داماد می گذارند تا هم میمنت آورد و هم بوی خوشش در حجله گاه منتشر شود.

* برخی از خواص درمانی آس

1- توان بخشیدن به بدن (ماساژ دادن بدن در حمام با آس)

2- جوش دادن استخوان شکسته، به وسیله پخته شدن آس

3- سوخته آس برای خوشبوکنندگی بدن کاربرد دارد.

4- مرهم، ضماد، شربت و رب میوه آس برای جلوگیری از انواع خونریزیها مفید است.

5- بهترین نوع شربت در بین شربتهای دارویی جهت بند آوردن شکم درد و سرفه و همچنین از بین برنده سستی لثه

6- در حیطه آرایش و زیبایی، دانه آس موجب تقویت ریشه موها و جلوگیری از ریزش مو و سبب بلندی و سیاهی مو خواهد شد و خوشبوترین عطرها از آن به دست می آید.

7- خاکستر آس به منظور از بین بردن لکه و کک و مک کاربرد دارد.

8- توان بخشیدن برای قلب می باشد.

9- برای علاج بخشیدن نیش کژدم و رتیل مفید است.

ص: 32



گل سرخ جزء گیاهان بوته ای و از خانواده گل سرخیان است و به آن گل محمدی نیز می گویند و بیش از 100 نوع وجود دارد که اکثر آنها بومی آسیا هستند. گل سرخ دارای ساقه هایی شاخ دار و گلهایی قرمز، سفید، زرد و صورتی می باشد.

به طور معمول از گل سرخ به عنوان یک گیاه زینتی با گلهایی زیبا در باغ و یا داخل گلدان در منازل استفاده می شود.

محصول عمده گل سرخ، گلاب، اسانس و گلبرگ خشک می باشد که بعد برای تهیه گلاب و اسانس و صنایع غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی استفاده می شود.

گلاب که یک عامل آرامش بخش عالی است موجب تسکین اعصاب گشته و عطر خاص به غذاها می بخشد.

اسانس گل محمدی غنی از فلاونوئیدها، تانن، آنتی اکسیدانها و ویتامین های A , B3 , C , D , E است که برای محافظت از پوست بسیار مفید است.

گل سرخ دارای خواص درمانی بسیاری است که می توان با مصرف مخلوط چای سبز از آن خواص بهره مند گشت.

* برخی از خواص درمانی گل سرخ

1- تأمین ویتامینهای E, K, A, B, C

2- پیشگیری و درمان چین و چروک پوست

3- سم زدایی از بدن

4- مبارزه با عفونت دستگاه گوارشی

5- پاکسازی کبد و کیسه صفرا و بهبودی ترشح مایع صفراوی

6- تسکین درد قاعدگی

7- بهبود گردش خون و کمک به هضم

8- اثر ملینی و درمان یبوست

9- تسکین اعصاب و درمان افسردگی

10- کاهش خستگی و درمان بیخوابی

سلیمان جعفری می گوید: از حضرت موسی بن جعفر؟ عهما؟ شنیدم که می فرمود: در خانه ای که اسم محمد، احمد، علی، حسن و حسین، جعفر، ابوطالب، عبدالله و از زنان اسم «فاطمه» باشد فقر و تهیدستی وارد نمی شود. (1)

ص: 34

1- صحیفه فاطمیه، ص 175.



ام سلمه در شب ازدواج حضرت زهرا سلام الله علیها، عطر طلب کرد. آن حضرت، شیشه عطری آورد و فرمود: هرگاه دحیه کلبی نزد پدرم پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم می آمد چیزی از لباسش می ریخت، پیامبر به من می فرمود: «آنها را جمع کن.»

در این باره از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم سؤال شد، فرمودند: گاه جبرئیل به صورت دحیه کلبی نزد من می آمد و اینها عنبری است که از بالهای او ریخته است و نیز حضرت فاطمه سلام الله علیها گلابی را برای مصرف آوردند و فرمودند:

«این عرق بدن پیامبر است هنگام خواب از او گرفته ام.»⁽¹⁾

گلاب را از گل درست می کنند و برای خوشبو کردن شیرینی جات از آن استفاده می شود و برای نرمی پوست و شستشوی چشم مؤثر است و اگر برگهای گل سرخ را شب بر چشم ببندند و بخوابند بر قوت چشم می افزاید.

مؤلف کتاب "تقطیر" می گوید: «گلاب فعالیت های مغزی را زیاد و تحریک می کند و اعصاب را تسکین می دهد و پای سرد را گرم و سرما خوردگی را دفع می کند. پانزده گرم از آن را قبل از غذا به آنهایی که مزاج ضعیف هستند تجویز

ص: 35

می کنند که از ترشحات زائد جلوگیری می کند.»(1)

کسانی که اسهال مزمن دارند اگر مرتب پانزده تا سی گرم گلبرگ گل سرخ (محمدی) را در یک لیتر آب جوش، دم کرده مصرف نمایند، شفا خواهند یافت.»(2)

آب مقطر این گیاه در ایران از تقطیر و در سایر کشورها از طریق حل کردن اسانس در آب مقطر، به دست می آید، اسانس آن از تقطیر گل‌های تازه ای از تیره گل سرخ، به دست می آید ماده اصلی این اسانس، ژرانیول و سیترونلول می باشد. نیز دارای ژرانیل استات که استر آن است، می باشد.»(3)

اسانس آن به نسبت وسیعی در تهیه عطریات و قرصها و پمادها به عنوان خوشبو کننده، مصرف می شود و به صورت گلاب، به عنوان تقویت کننده قلب و تهیه شربت مصرف می شود.»(4)

عطریا اسانس های خوشبو روی اعصاب بدن اثر بیشتری دارند، باعث تحریک مراکز خاصی از مغز می شوند و واکنش های خاص و ویژه ای در بدن، به وجود می آورند مثل شادابی و فرح و خوشحالی، بالاخص در قوای جنسی زن و مرد اثر بسزایی دارند و زن و مرد را تحریک می کنند، بدین جهت است که به زنها توصیه شده هنگام استعمال عطر از خانه خارج نشوند.

ص: 36

1- گلها و گیاهان شفا بخش، ص 186.

2- همان، ص 187.

3- 3. دائرة المعارف طب، ج 5، ص 126.

4- 4. مفردات پزشکی، ص 1102.



از طریق عامه از انس نقل شده است که:

حجاج بن یوسف از من در مورد گفتار عایشه و دیگ پرسش نمود، زیرا عایشه نقل می کند فاطمه سلام الله علیها را دیدم در حالی که شیر درون دیگ به غلیان آمده بود با انگشتان دست خود سرگرم بر هم زدن شیر بود.

من به حجاج گفتم: بلی، عایشه بر فاطمه سلام الله علیها وارد شد، در حالی که فاطمه سلام الله علیها برای حسنین سلام الله علیهما سرگرم پختن حریره با آرد و شیر و روغن در درون دیگی بود. دیگ بر روی آتش قرار داشت و محتویاتش به غلیان آمده بود، اما فاطمه سلام الله علیها با انگشتان دست خود آن را بر هم می زد.

عایشه از مشاهده این صحنه با وحشت و اضطرابی زایدالوصف از خانه فاطمه سلام الله علیها خارج گردید و به نزد پدرش رفت او را مخاطب قرار داد و چنین گفت: ای پدر! من از فاطمه سلام الله علیها کاری دیدم که سخت مرا شگفت زده نمود، و آن اینکه در هنگامی که دیگ بر روی آتش قرار داشت و محتویاتش به غلیان آمده بود با دستان خود آن را به هم می زد. پدرش گفت: ای دخترم! این واقعه را پوشیده دار که امری است بس عجیب و شگفتی آفرین. (1)

ام ایمن رحمها الله می گوید: در روزی از روزها پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم وارد منزل فاطمه سلام الله علیها شد، پس فاطمه سلام الله علیها برای آن حضرت حریره درست کرد و علی علیه السلام طبقی که در آن خرما بود آورد و من ظرفی که در آن شیر و کره بود آوردم. سپس پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و علی و فاطمه و حسن و حسین علیهم السلام از آن حریره خوردند و از آن اللبن (شیر) نوشیدند و از آن خرما و زبده (کره) تناول کردند، سپس پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم دستان مبارکشانش را شستند، در حالیکه علی علیه السلام آب می ریخت. (2)

طرز تهیه حریره به شکلهای متعددی نقل شده است:

روی بادام ها آب جوش ریخته و فوراً پوست آن را می گیریم، بعد آن را چرخ کرده و یا به وسیله صافی ریز رنده می کنیم، سپس آرد برنج را

در آب حل کرده با شکر و بادام چرخ شده مخلوط می کنیم، مخلوط را در ظرفی لعابی ریخته و روی حرارت ملایم می گذاریم و مرتب هم می زنیم تا جوش بیاید و کمی غلیظ شود، در آخر آن را در ظرف کشیده و بعد از سرد شدن میل شود.

* روش دوم: شیر را می جوشانیم، سپس شکر را داخل شیر کرده کاملاً حل نموده پودر بادام را در شیر ریخته هم می زنیم و می گذاریم حدود نیم ساعت بجوشد تا حریره به صورت نرم و صاف در آید و حالت لعابی پیدا کند. (3)

* روش سوم: به اندازه مساوی جو سیاه و گندم را با هم مخلوط کنید و چهار

ص: 37

1- . سخنان حضرت زهرا (سلام الله علیها)، ص 91.

2- . بحار الأنوار، ج 28، ص 58.

3- . علم تغذیه، ص 317.

قاشق سوپ خوری از این مخلوط غلات را در هاون خوب بکوبید تا نرم شود، بعد ظرفی که یک لیتر آب دارد مخلوط غلات را در آن بریزید و روی آتش ملایمی در هوای آزاد بگذارید تا بجوشد و نیم لیتر آن بخار شود سپس آن را در صافی بریزید و صاف کنید و با شکر شیرین کنید و به کودک بدهید. (1)

* خواص حریره

"حریره" گوشت را می رویند و استخوان را محکم می کند و گرسنگی کودک را بر طرف می سازد. این غذا مقوی و تقویت کننده و نیرو بخش است. برای بچه های خردسال بسیار مفید است.

اگر شما مایلید بچه هایتان به اندازه کافی از ویتامینها را در بدن ذخیره کنند باید در هنگام دو سالگی به آنها حریره بدهید بخورند. حریره مکمل غذایی بسیار عالی و خوب برای کودکان است.

حریره مقوی و نیرو بخش است و چون از شیر و شکر و بادام تهیه می شود، سرشار از ویتامین A, B, C

وقند و فسفر، پتاسیم، منیزیم، گوگرد، سدیم و آهن است، مغز بادام شیرین یک درصد فسفر دارد و از این جهت بهترین درمان مغز و عصب است، همچنین برای ضعف قوای دماغی بهترین دارو است.

حریره به خانمها توصیه می شود هنگامی که حامله هستند و یا شیر می دهند آن را مصرف کنند، مصرف آن در تحریک دستگاه هاضمه و مجاری ادرار تجویز شده است، همچنین برای افرادی که ضعف دارند و از بستر بیماری برخاسته اند و دوره نقاهت را می گذرانند و یا برای بچه های خردسال بسیار مفید است. (2)

ص: 38

1- . میوه ها و سبزی های شفا بخش، ص 10.

2- . طیب خانواده، ص 47.

اصل حکایت حریره به شرح زیر می باشد:

از طریق عامه از انس نقل شده است که: حجاج بن یوسف از من در مورد گفتار عایشه و دیگ پرسش نمود، زیرا عایشه نقل می کند فاطمه سلام الله علیها را دیدم در حالی که شیر درون دیگ به غلیان آمده بود با انگشتان دست خود سرگرم بر هم زدن شیر بود. من به حجاج گفتم: بلی، عایشه برفاطمه سلام الله علیها وارد شد، در حالی که فاطمه سلام الله علیها برای حسنین سلام الله علیهما سرگرم پختن حریره با آرد و شیر و شحم در درون دیگی بود. دیگ بر روی آتش قرار داشت و محتویاتش به غلیان آمده بود، اما فاطمه سلام الله علیها با انگشتان دست خود آن را بر هم می زد.

عایشه از مشاهده این صحنه با وحشت و اضطرابی زایدالوصف از خانه فاطمه سلام الله علیها خارج گردید و به نزد پدرش رفت او را مخاطب قرار داد و چنین گفت: ای پدر! من از فاطمه سلام الله علیها کاری دیدم که سخت مرا شگفت زده نمود، و آن اینکه در هنگامی که دیگ بر روی آتش قرار داشت و محتویاتش به غلیان آمده بود با دستان خود آن را به هم می زد. پدرش گفت: ای دخترم! این واقعه را پوشیده دار که امری است بس عجیب و شگفتی آفرین .

اما پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم از این جریان آگاه شدند و بالای منبر رفتند و پس از حمد و ثنای الهی، فرمودند: مردم از دیدن صحنه جریان دیگ و آتش تعجب می کنند و آن را جریانی عظیم و غیر قابل قبول می پندارند.

سپس افزودند: سوگند به آن کسی که مرا به رسالت مبعوث کرده و به نبوت خویش برانگیخته است، باید بدانید که خداوند متعال آتش و حرارت آن را بر جسد

فاطمه علیها السلام و بر خون و مو و تمام اجزاء بدنش حرام گردانیده است. همانا فاطمه علیها السلام و ذریه اش و شیعیانش از حرارت آتش در امان خواهند بود.

و از نسل فاطمه علیها السلام کسی است (مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه) که آتش، خورشید، ماه، ستارگان و کوه ها اطاعتش کنند و همچنین جیان در رکاب او شمشیر می زنند و مطیعش هستند و انبیا به عهدهایشان به او وفا می کنند و در آن هنگام، زمین تمام برکات و گنجینه ها و مخازنش را تسلیم او می گرداند و آسمان آنچه از خیر و برکات که در خود دارد بر او فرو می فرستد.

پس وای به حال کسی که در فضائل و مناقب فاطمه علیها السلام شک کند، و خداوند لعنت کند آن کسی را که بغض و دشمنی شوهرش، علی بن ابیطالب علیهما السلام را به دل داشته باشد و امامت او و دیگر فرزندان او را نپذیرد و انکار کند.

و در پایان افزودند: بدانید و آگاه باشید که برای فاطمه علیها السلام و شیعیانش در قیامت موفقی بسیار نیکو هست و همانا فاطمه علیها السلام دعا می کند و اجابت می شود و شفاعت می کند و شفاعتش پذیرفته می شود به کوری چشم هر انکار کننده ای. (1)

ام ایمن رحمها الله می گوید: در روزی از روزها پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم وارد منزل فاطمه سلام الله علیها شد، پس فاطمه سلام الله علیها برای آن حضرت حریره درست کرد و علی علیه السلام طبقی که در آن خرما بود آورد و من ظرفی که در آن شیر و کره بود آوردم. سپس پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و علی و فاطمه و حسن و حسین علیهم السلام از آن حریره خوردند و از آن اللبن (شیر)

ص: 40

نوشیدند و از آن خرما و زبده (کره) تناول کردند، سپس پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم دستان مبارکشان را شستند، در حالیکه علی علیه السلام آب می ریخت. (1)

شحم

تصویر



به پیه و دنبه یا چربی گوشت حیوان که معمولاً سفید و سبک می باشد، «شحم» می گویند. از بهترین ترکیبات شحم استرول و خصوصاً کلسترول می باشد که استروئید اصلی بافت حیوان بوده و در غشاهای سلولی و در متابولیسم چربی نقش حیاتی دارد و حاوی اسیدهای صفراوی و ویتامین D و هورمون های استروئیدی می باشد. همچنین شحم دارای انواع ویتامین ها و اسیدهای چرب گیاهی است.

در طب سنتی به روغن های حیوانی بسیار تأکید می شود، زیرا با حجم کم می تواند انرژی بسیار بالایی را به وجود آورد، لذا افرادی که تحرک زیادی دارند که بدنشان بتواند روغن دنبه را حل کند، می توانند شحم را مصرف کنند.

از نظر دارویی «شحم» سبب برطرف شدن افسردگی، آرامش اعصاب، زیبایی و طراوت پوست، انرژی زایی، افزایش هضم غذا و فعالیت گوارشی، دفع سردی مزاج، تقویت قوای جنسی و تقویت مو می شود و برای شکستگی و پوکی استخوان، رماتیسم، رفع کمردرد های سیاتیک و رفع درد مفاصل کمک

ص: 41

می کند و خاصیت سم زدایی نیز دارد.

مصرف روغن شحم گوسفند و گاو برای افراد کم تحرک و سالمندان و بیماران قلبی توصیه نمی شود و مصرف آن برای کودکان باعث رشد و استخوان سازی آنها می شود.

روغن شحم گاو که به آن در طب سنتی بسیار زیاد سفارش شده به روغن چربی اطراف قلوه گاه گاو اطلاق می گردد که روغن بسیار لطیفی است و زود آب می شود، در اطراف قسمت های مختلف بدن گاو چربی های خاصی شکل می گیرد که به آن «پیه» یا «پی» گفته می شود. روغن شحم گوسفند و گاو دارای

طبیعت گرم است که برای بدن بسیار مفید است، بر خلاف روغن های صنعتی که به روغن نباتی معروف است (مایع و جامد) که بعضا از نفت گرفته می شود.

روغن شحم گاو و گوسفند اگر به اندازه و صحیح مصرف شود، بسیار مفید خواهد بود، افراط در مصرف آن برای بیماران قلبی و افرادی که دارای کلسترول بالا هستند یا فشار خون بالایی دارند یا وزن زیادی دارند، توصیه نمی شود و بایستی خیلی با احتیاط همراه باشد.

مصلح شحم گوسفند و گاو، انار، چای سبز و آبغوره می باشد چنانکه از قدیم در بسیاری از روستاها دیده شده که فرد 100 سال عمر دارد ولی به راحتی روغن دنبه مصرف میکند و هیچ مشکلی برایش ایجاد نمی شود چرا که با انجام کارهای سنگین دنبه را به خوبی هضم میکند و در برخی موارد به عنوان مصلح کمی «مرزه» یا «آویشن» همراه آن می خورند که اثرات آن را بهتر می کند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «گاو گوشش بیماری، شیرش

از امیرالمؤمنین علیه السلام اینگونه سؤال شد که آن «شحم» که به اندازه آن بیماری از بدن خارج می شود کدام است؟ امام علیه السلام فرمودند: «آن شحم (پیه گاو است).» (2)

در کتاب کافی به نقل از زراره آمده است، از امام صادق علیه السلام پرسیدم . فدایت شوم! آن چربی که هم اندازه خود، بیماری را از بدن بیرون می برد، چیست؟ فرمودند: «شحم گاو است. ای زراره هیچ کس پیش از تو در این باره از من نپرسیده بود.» (3)

راوی می گوید از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم شنیدم که می فرمودند: برای معالجه بیماری عرق النساء دنبه یک گوسفند عربی را ذوب کنید و سپس آن را به سه قسمت کنید و هر روز قبل از صرف غذا یک قسمت را بنوشید.» (4)

ابن قیم می افزاید: «عرق النساء» نوعی بیماری مفصلی است که درد آن از لگن آغاز می شود و از پشت زانو پایین می آید و ممکن است درد آن تا زانو هم برسد، و هر چه زمان بیشتری از آن بگذرد، بیشتر پایین می آید و پا و زانوی بیمار به شدت لاغر می شود. در این حدیث نبوی دو معنی وجود دارد: یکی همان معنای طبی است که از ابن قیم نقل شد و دیگری معنی لغوی آن است که بیانگر جواز نامگذاری این بیماری به «عرق النساء» است برخلاف کسانی که

ص: 43

1-1. طب النبی صلی الله علیه و آله، ص 27.

2-2. کنز العمال، ج 10، ص 84.

3-3. کافی، ج 6، ص 311.

4-4. سنن ابن ماجه، ج 2، ص 1147.

این نامگذاری را مشروع نمیدانند. (1)

طرز تهیه روغن شحم (گوسفند و گاو)

روش اول: سه کیلودنبه گوسفندی را با سه عدد پیاز درشت به اضافه یک لیوان سرکه یا آبلیمو یا آبغوره خانگی یارب انار خانگی، به همراه یک لیوان گلاب اضافه کرده و 50 گرم پوست سیب درختی یا رنده سیب درختی یا 150 گرم میوه «به» نیز به آن اضافه کنید. همچنین، یک قاشق چای خوری یا مربا خوری میخک یا میتوانید 2 قاشق کاکوتی اصل به مخلوط دنبه خود اضافه کنید و همه را با هم چرخ کرده و ترکیب را روی شعله ملایم بگذارید تا رطوبت آن برود و آبی که وجود دارد حذف شود و روغن خالص بماند و بعد آن را صافش کنید و بگذارید در جایی منجمد شود.

پیاز و ترکیباتی که به دنبه گوسفند اضافه میکنیم بوی بد دنبه را از بین می برد و اصلاحش میکند، یعنی آن لزوجت و غلظت آن را از بین می برد و مانع رسوب آن می شود و اگر به این صورت تهیه شود می توان مصرف کرد.

روش دوم: 4 کیلودنبه، یک لیوان سرکه، 2 لیوان ماست، 2 عدد پیاز و 10 عدد هل تازه به صورت چرخ شده، با حرارت ملایم، بعد از شش ساعت روغن می اندازد.

شحم در قرآن

شحم (پیه و دنبه گاو و گوسفند) فوائد و خاصیت‌های فراوانی دارد، هم در سلامت بدن و هم از جهت طعم و لذت بخشی به غذا، لذا خدایتعالی قوم یهود را به جهت سرکشی و نافرمانی کردنشان از فرامین خداوند، مجازات نموده و خوردن شحم را بر آنها حرام کرده، تا از فواید و خواص آن محروم گردند. نکته

ص: 44

بسیار مهمی که از این آیات قرآن برداشت می‌کنیم، فواید و خواص بسیار مفید و تأثیرگذار برای سلامت است که خدای تعالی به عنوان مجازات، قوم یهود را از خوردن آن محروم ساخته تا به خود آیند و توبه کنند.

لذا در آیه 146 سوره انعام تصریح شده که این قسمت از محرمات بر یهود جنبه مجازات و کیفر داشته و اگر مرتکب جنایات و خلافکاری هایی شدند این امور بر آنها حرام نمی‌شد.

و من البقر والغنم حرمننا علیهم شحومهما؛ یعنی: «پیه و چربی موجود در بدن گاو و گوسفند را نیز بر آنها حرام کرده بودیم.» مگر سه مورد را که استثنا می‌کند و می‌فرماید:

«الا ما حملت ظهورهما»؛ یعنی: «مگر چربی هایی که در پشت این دو حیوان قرار دارد.» «أو الحوایا»؛ یعنی: «یا چربی هایی که در پهلوها و لابلای امحاء قرار گرفته»

«أو ما اختلط بعظم»؛ یعنی: «یا چربی هایی با استخوان آمیخته شده است.» به طور کلی آیه شریفه می‌فرماید: شحم یعنی پیه و دنبه گاو و گوسفند بر یهود حرام بوده مگر آن چربی هایی که چسبیده به گوشت و استخوان این دو حیوان می‌باشد. سپس می‌فرماید: این نوع چربیها (پیه و دنبه) بر یهود حرام نبوده ولی به خاطر ظلم و ستمی که می‌کردند، آنها را مجازات نمودیم و آنان را از فواید اینگونه چربیها محروم کردیم.

«ذلک جزیناهم ببغیهم»؛ یعنی: «این تحریم به جهت مجازات آنها به خاطر ظلم و سرکشیشان است.»



در خصوص تقدس سمنو و طبخ آن ریشه تاریخی دارد که به قبل از اسلام و به پیامبران پیشین برمی گردد. بعضی دستور پخت سمنو را به حضرت زرتشت پیامبر نسبت می دهند و برخی به انبیاء پیش از آن، چنانکه در روایتی

از امام صادق علیه السلام آمده است: «نخستین کسی که شکر را درست کرد حضرت سلیمان پیامبر علیه السلام بوده است.»

و عقلاً انتساب این حلوای شگفت انگیز به انبیاء بعید به نظر نمی رسد چون اکتشاف این غذای مغذی از جوانه گندم نیاز به علم لدنی دارد، زیرا بشر در چند هزار سال پیش چگونه پی به این حلوای شگفت و چگونه طرز تهیه آن را بدست آورده است؟! و چرا سراغ غلات دیگر نرفته است؟! این نیست مگر اینکه به اشاره و هدایت انبیاء که از علم لدنی برخوردار بودند می باشد. چنانکه در یکی از مخطوطات آیه الله شیخ علی فلسفی دیدم سمنو در اصل به نام "سمن بانو" بوده و تعلق به بانوی مقدس فاطمه زهرا سلام الله علیها

دارد که زرتشت پیامبر آن را به مردم آن زمان تعلیم داده است.

حلوای "سمنو" مخفف "سمن بانو" می باشد، یعنی حلوایی که منتسب به بانوی "سمن" دارد و سمن در لغت گل سه برگ را گویند. (لغت نامه دهخدا)

بعضی گویند گلی باشد پنج برگ و سفید و خوش بوی. (برهان)

فرهنگ رشید: گل سفید خوش بوی که سه برگ دارد، بعضی به سرخی مایل باشد.

صاح الفرس: "سمن" نام گلی است سپید و خوشبوی.

ناظم الاطباء: "سمن" گلی است خوشبو و سپید و آن را یاسمن و یاس نیز گویند.

پرواضح است که گل خوشبویکی از القاب حضرت زهرا سلام الله علیها می باشد که به عربی "ریحانه" گویند و ریحانه نام گلی خوشبو می باشد.

منتهی الأرب: ریحانه گیاهی خوشبوست که در زمین نرم می روید و همچنین نام حضرت فاطمه سلام الله علیها، "مریم کبری" نیز آمده است که نام گلی می باشد سفید رنگ و خوشه ای، خوشبو و دارای عطر بادوام، چنانکه در روایتی از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم

آمده است:

«یا علی! هذه والله سيده نساء اهل الجنة من الاولين والآخرين هذه والله مريم الكبرى.»⁽¹⁾

همچنین در کتاب مناقب آل ابیطالب یکی از اسماء حضرت زهرا سلام الله علیها که مریم کبری می باشد، آمده است:

«اسماءها علی ما ذكره ابو جعفر القمی: فاطمه، البتول، الحصان، الحره، السیده،.... مریم الكبرى.»⁽²⁾

یعنی: «نامهای حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها بنابر آنچه که ابو جعفر قمی نقل کرده از این قرار است:

ص: 47

1- الطرائف، سید بن طاووس ص 167.

2- مناقب آل ابیطالب، ج 3، ص 357.

با توجه به نامهای فاطمه زهرا سلام الله علیها "ریحانه" و "مریم" و "سمن" که نام گلی خوشبو است به آن حضرت تفسیر می شود، بدین جهت انبیاء پیشین با تعلیم دادن کیفیت پخت "سمنو" امت خویش را متوجه به این بانوی با عظمت می نمودند و با خیرات این حلوی پر مشقت به دیگران و اهداء ثواب آن به فاطمه زهرا سلام الله علیها به ذیل عنایات بی کران دختر پیامبر آخرالزمان در جهت قضاء حوائج متوسل می شدند.

بدین جهت از دیر زمان حتی قبل از اسلام پخت سمنو از قداست خاصی برخوردار بوده و برای رفع گرفتاری و برآورده شدن حاجات در میان خانواده ها جایگاه و تقدس خاصی داشته است و رسم پخت سمنو در آداب و رسوم کهن ایران و تاجیکستان و افغانستان و ترکمنستان نسل به نسل منتقل شده است.

این حلوی شیرین و مقوی، تنها حلوایی است که از آب و آرد تهیه می شود و در آن هیچ ماده افزودنی دیگری مانند شکر و دیگر مخلفات اضافه نمی شود.

شیرینی و حلاوت این حلوی سنتی به خاطر دانه های طلایی گندم است که جوانه زده، آرد می شود و به آرد سوهان معروف است.

سبوس موجود در گندم مقوی بودن این حلوا را دو چندان کرده و سرخ کردن آن رنگ قهوه ای به سمنو می دهد و زیبایی خاص به آن می بخشد.

مردم ایران باستان که پهنای آن به کشورهای آذربایجان، ارمنستان،

ص: 48

1- . البتول یعنی: جدا و ممتاز از دیگران، الحصان: پارسا و عقیف، الحره: بانوی آزاد، السیده: سرور و بزرگ، مریم: گل خوش بوی.

افغانستان، تاجیکستان، پاکستان و هند و ترکمنستان می رسیده، تقریباً یک ماه قبل از عید باستانی خود (روز نوروز) متوجه "سمن بانو" می شدند و برای طلب نمودن شیرینی زندگی در سال آینده شمسی خود، با آداب و رسوم خاصی دست به پخت این حلوی لذیذ می زدند.

ابتداء گندم ها را در داخل سینی پهن کرده و خیس می نمودند و روی آن پارچه ای می کشیدند و در اتاق مخصوصی قرار می دادند و معتقد بودند که هیچ زن و مرد ناپاکی نباید وارد آن اتاق شود چرا که معتقد بودند بانویی که خود همانند گل، پاک و معطر است در آن اتاق حضور بهم می رساند و حضور زن و مرد ناپاک باعث می شود گندمها خراب شده و می گندند و جوانه نخواهند زد.

پس از پنج الی شش روز گندم ها جوانه می زنند، سپس گندم های سبز شده را در هاونهای سنگی می کوبند و سپس در پارچه ای تمیز قرار می دهند و آن را چند بار محکم فشار می دهند و شیره آن را می گیرند. این عمل تا پنج بار تکرار میشود، شیره بدست آمده را به اندازه ای که لازم می دانند با آرد گندم می آمیزند (مثلاً یک من آرد گندم با پنج سیر شیره بدست آمده) و سپس آن را روی اجاق گذاشته و حرارت می دهند و این پخت تا سحر طول می کشد.

در این بین کسانی که حاجت دارند کف گیر را گرفته و مشغول همزدن آن می شوند، چون نباید این محلول ته بگیرد، و یک یک نیت کرده و حاجت خود را طلب می کنند و آن بانوی نور را شفیع قرار می دهند و بعضی نذر کرده که اگر حاجتشان روا شد سال دیگر مقداری از آرد یا جوانه گندم را بدهند.

وقتی این حلوی پر زحمت آماده شد صبح علی الطلوع آن را بین مردم

خیرات می کنند و مقداری از آن را برای سفره هفت سین خود نگاه می داشتند تا هنگام تحویل سال دعا کنند و شیرینی زندگی را در سال آینده به شفاعت آن بانوی نور (سمن بانو) از خدایتعالی بخواهند و همچنین در هنگام دید و بازدید، مهمانان با آن حلوی (سمنو) پذیرایی می گردند.

بعضی دیگر معتقدند هنگام به عمل آمدن سمنو باید درب پاتیل را بگذارند و تا صبح علی الطلوع آن را برندارند، سپس هنگامی که بر می دارند تصویری از کف دست روی آن نقش بسته می بینند سپس بعنوان تیمن و تبرک آن را می خورند و خیرات می کنند.

خواص سمنو

در مقاله پزشکی بهداشت و درمان می نویسد: سمنو دارای ویتامینهای A E، K و گروه ویتامین های B1 ، B12 ، B5 ، B3 و مواد مهم دیگری مانند فسفر، کرومیوم، روی، سلنیوم، آهن و مس است.

سمنو مغذی و انرژی زا است و به ویژه برای زنان حامله، شیرده، کودکان، کهنسالان و ورزشکاران و تقویت عمومی بدن بسیار مفید است و افرادی که کم خون هستند می توانند از آن بهره بگیرند.

سمنو برای درمان عوارضی مانند ریوی، کمبود وزن، وجود فسفات در ادرار، سوء هاضمه، پادرد، مخملک، تب برفکی، نامنظم شدن ضربان قلب، دیابت، ریزش مو، یبوست و زخمهای قرنیه، مؤثر است. استفاده از این ماده غذایی باعث کاهش کالری بدن و کلسترول خون نیز می شود. (1)

ص: 50



سال سوم هجرت بود که بین سپاه اسلام و سپاه کفر در کنار کوه احد نزدیک مدینه جنگ بسیار سختی در گرفت که به جنگ احد معروف شد. در این جنگ هفتاد نفر از مسلمین به شهادت رسیدند و بسیاری مجروح شدند.

یکی از مجروحین شخص پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم بود که دندانهای شریف پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم شکست.

بعد از جنگ وقتی پیامبر اسلام به مدینه بازگشتند فاطمه زهرا سلام الله علیها به استقبال پدر رفت، زود آب حاضر کرد و خون سر و صورت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم را شست.

فاطمه سلام الله علیها هنگام شستن دریافت که خون از بدن مطهر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم قطع نمی شود و هرچه آب می ریزد، جلو ریزش خون را نمی گیرد. آن بانو قطعه حصیری را آورد و آن را سوزاند و خاکسترش را روی بریدگی های بدن پدر ریخت، آنگاه خون بند آمد. (1)

در قدیم الایام برای معالجه بعضی از دردها و یا جلوگیری از خونریزیها از خاکستر استفاده می کردند به این صورت که چوب را آتش می زدند و هنگامی

ص: 51

که به صورت خاکستر در می آمد بر موضوع پارگی می گذاشتند، فوراً خون می ایستاد و باعث بسته شدن و بهم آمدن زخمها می شد.

اصلی ترین جزء خاکستر دوده است اما دیگر اجزای موجود در خاکستر به شرح زیر است:

کربن، کلسیم، سدیم، پتاسیم، همچنین بسته به نوع چوب امکان وجود اکسید سیلیس و اکسید آلومینیوم در خاکستر هست.

دوده که شکلی از کربن است به صورت گرد بسیار نرمی در هنگام سوختن چوب تولید می شود.

در تهیه خاکستر اگر از سوختن چوبهای درخت انجیر، بلوط و گیاهان شیرابه دار باشد از هر خاکستر دیگری مؤثرتر است، البته خاکستر درخت انجیر و گیاهان شیرابه دار از نظر تباه کنندگی و زاینده گیاهی، همانندی بیشتری با همدیگر دارند.

اگر خاکستر از سوختن چوب انجیر به دست آید و چند مرتبه پی در پی، خاکستر یاد شده را در آب بخیسانند و تصفیه کنند، محلولی به دست می آید که پس از کهنه شدن، جزء داروهای التیام دهنده و زداینده گوشت نابجا به شمار می آید و برای مبتلایان به زخم های بدخیم تأثیر خوبی خواهد داشت. (1)

محلول یاد شده با توجه به اینکه از یکسو، گوشتهای تباه شده را از بین می برد و از سوی دیگر همانند داروهای بهم آورنده و چسباننده زخم های

ص: 52

ترش‌حی و نرم عمل می‌کند، باعث بسته شدن و بهم آمدن زخم‌ها می‌شود. (1)

همچنین اگر آمیخته آن محلول با روغن را بر پوست بمالند، برای مبتلایان به دردهای عصبی و فلج اندامها، تأثیر خوبی داشته، باعث افزایش تعرق می‌گردد. استفاده از چوب بلوط نیز همین ویژگیها را دارد. (2)

این دعا در کتاب مستدرک الوسائل از لسان برخی از بزرگان نقل شده و گفته شده برای روشنی و قوت چشم بسیار مفید است:

اللَّهُمَّ رَبَّ الْكَعْبَةِ وَبَانِيهَا وَفَاطِمَةَ وَآبِيهَا وَبَعْلَهَا وَبَنِيهَا نَوِّزْ بَصْرِي وَبَصِيرَتِي

خدایا! پروردگار کعبه و بانیش و فاطمه و پدرش و همسرش و فرزندانش منورکن چشمم و بینایم را. (3)

ص: 53

1- . همان.

2- . همان.

3- . صحیفه فاطمیه، ص 159.



فрат بن احنف می گوید: از امام جعفر صادق علیه السلام شنیدم که می فرمود:

«سبزه ای سودمندتر و با شرافت تر از خرفه بر روی زمین نیست و آن سبزی حضرت فاطمه سلام الله علیها است.»

سپس فرمود: «خداوند بنی امیه را لعنت کند، آنها سبزی خرفه را بواسطه کینه و دشمنی با حضرت فاطمه سلام الله علیها سبزی احمق ها نامیدند.» (1)

مؤلف گوید: ما نیز با تأسی به مادرمان فاطمه سلام الله علیها سبزی خرفه را بسیار دوست می داریم و سفره هایمان را به آن تزئین می کنیم پس ما را احمق بدانید که به آن راضی هستیم.

کتاب دعوات راوندی روایت کرده که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در اثر راه رفتن روی زمین آفتاب خورده احساس سوزش در پا نمودند، چون پای خود را روی «خرفه» فشار دادند احساس راحتی کردند و فرمودند:

«خداوند به این گیاه برکت دهد، همانا در آن شفای نود و نه بیماری می باشد.» (2)

ص: 54

1- . بحار الانوار، ج 17، ص 154.

2- . خواص داروهای گیاهی، دریاب نجفی، ص 88.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«خرفه بر شما لازم است و آن زیرکی آور است؛ اگر مقدار کمی هم از آن باشد (و مصرف شود) عقل را می افزاید.»⁽¹⁾

خواص دارویی خرفه

در اینجا خواص شگفت انگیز این گیاه که منسوب به فاطمه زهرا سلام الله علیها است را ذکر می کنیم تا شیعیان آن حضرت از این گیاه استفاده بیشتری ببرند:

کتاب خود درمانی با گیاه به روش سنتی می نویسد:

- تصفیه کننده خون، مسکن حرارت درونی و اشتها آور است.
- دارای خاصیت آرام بخشی است و بی خوابی و میگرن را درمان می کند.
- مصرف آن التهاب داخلی را برطرف کرده و سوزش مری و دهانه معده را التیام می بخشد.
- جوشانده اش مخلوط با گل گاوزبان برای رفع عطش و تسکین اعصاب نافع است.
- شیرابه این گیاه لثه ها را محکم و استوار می کند و سبب قطع خونریزی از لثه می شود.
- خرفه اختلالات رحمی و خونریزی های نامنظم را رفع کرده و قاعدگی زنان را تنظیم می کند.
- جهت رفع میخچه و زگیل، ضماد برگ خرفه با شیرابه آن بهترین درمان

ص: 55

گیاهی به شمار می رود. (1)

کتاب فرهنگ درمان طبیعی در خواص بی شمار خرفه می نویسد:

- تصفیه کننده خون است. (2)

- آب خرفه را گرفته با آن دوغ بسازید نوشابه ای گوارا برای شما خواهد بود و عطش را تسکین می دهد. (3)

- برگ و ساقه «خرفه» حرارت خون را تسکین می دهد. (4)

- همچنین برای حرارت کبد و حرارت معده مفید می باشد. (5)

- جویدن خرفه خونریزی لثه را از بین می برد. (6)

- درد کبد، اگر برگ و ساقه سبز «خرفه» را مانند سالاد با سرکه بخورید نافع است. (7)

- گرد برگ و ساقه خشک خرفه برای زخم های دهان اطفال نافع است. (8)

- برای سنگ کلیه، خرفه مفید است. (9)

- ضماد برگ له شده خرفه همچنین شیره برگ های آن برای سوختگی مفید است. (10)

- دفع کرم کدو، از شیره تازه «خرفه» به مقدار 60 تا 120 گرم مخلوط در شیر، برای دفع کرم کدو استفاده کنید. (11)

ص: 56

1- . خوددرمانی، مرکبی، ص 80.

2- . فرهنگ درمانی طبیعی، ص 20.

3- . همان، ص 34.

4- . همان، ص 116.

5- . همان، ص 116.

6- . همان، ص 132.

7- . همان، ص 146.

8- . همان، ص 175.

9- . همان، ص 210.

10- . همان، ص 214.

11- . همان، ص 274.

- عصاره ساقه و برگ «خرفه» برای بیماری های کمبود ویتامین C بسیار مفید است. (1)

- برای رفع سموم معده و روده و صافی خون از آش های ساده و ترشی خرفه بخورید. (2)

- به مبتلایان «گواتر» توصیه کنید تا می توانند از برگ و بذر گیاه خرفه استفاده کنند. (3)

- ضماد برگ له شده «خرفه» همچنین شیره برگ های آن برای سوختگی و میخچه مفید است. (4)

- برای درمان نسیان (فراموشی) خوراکی هایی مانند سیر، مرزه، فلفل هندی، خرفه... بیشتر بخورید و از مایعات سرد و مرطوب کمتر استفاده کنید. (5)

- خرفه قوه حافظه را زیاد می کند.

- خرفه برای دفع مرض آلزایمر مفید است. آن را بخورید و قطراتی از عصاره را در بینی بچکانید.

- زنان باردار خرفه استفاده کنند تا فرزندى باهوش نصیبشان شود. (6)

نحوه کاشت خرفه

تخم خرفه را در فصل بهار در یک خاک سبک و خوب زهکشی شده می کارند، جوانه های بدست آمده را در فاصله 15 سانتی متر از هم در یک محل

ص: 57

1- . همان، ص 282.

2- . همان، ص 287.

3- . همان، ص 305.

4- . همان، ص 321.

5- . همان، ص 329.

6- . درمان با روایتهای پزشکی، ص 335.

سرپناه دار و آفتابی کشت می کنند و آنها را به طور مرتب آب داده و تازه نگه می دارند. بعد از شش تا هفت هفته برگهای خرفه آماده چیدن هستند.

خرفه طلایی یکی از گونه های خرفه است که برگهای آن گرچه خیلی سخت نیستند اما دارای رنگ زرد طلایی هستند. (1)

مصرف خرفه

1 خورشید گوشت با سبزی خرفه

2 سوپ با سبزی خرفه

3 سالاد با سبزی خرفه

4 کوکوسبزی با خرفه

5 سبزی پلو با خرفه

6 سبزی سر سفره

7 خوراک مرغ با سبزی خرفه

8 خوراک ماهی با سبزی خرفه و سیر

قرن هاست که ساکنان شبه قاره هند و کشورهای خاورمیانه «خرفه» تازه را مثل سبزی خوردن مصرف می کنند، در طول قرون وسطی نوع وحشی خرفه به اروپا راه پیدا کرد و گونه های تازه ای از آن به خصوص خرفه سبز و طلایی به عمل آمد.

خرفه تا حدودی مزه تند دارد، اما می توان آن را خام، پخته یا مخلوط با ترشی مصرف کرد.

مردم خاورمیانه در پختن نان کلوچه مخصوص به نام «فتوش» از خرفه

ص: 58

1- . جادوی سبز، ص 67.

پخته استفاده می کنند، در فرانسه بطور سنتی سوپ قدیم bonne femme را به نسبت‌های مساوی از ترشک و خرفه تهیه می نمایند. در انگلستان از دوره الیزابت خرفه یک سبزی سالادی بوده است و برگ‌های تازه و جوان آن را همراه با سرکه و روغن زیتون مصرف می کرده اند.

برای مصرف خرفه در زمستان شاخه های ضخیم گیاه را با نمک و سرکه شوری می انداختند. (1)

دعا و توسلی برای قضاء حوائج که در کتاب شرح حدیث کساء استرآبادی اینگونه آمده است:

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ وَلِيُّ نِعْمَتِيْ، وَ الْقَادِرُ عَلٰى طَلِبَتِيْ، تَعَلَّمْ حَاجَتِيْ، فَاَسْئَلُكَ بِكَ وَ بِحَقِّ فَاطِمَةَ عَلَيكَ، لَا اَبْلُ بِحَقِّكَ عَلَيْهَا، اَنْ تَجْعَلَنِيْ مِنْ مُّحِبِّيْكَ وَ مُّحِبِّيْهَا، وَ لَا تَفْرِقْنِيْ مِنْهَا طَرْفَةَ عَيْنٍ اَبَدًا. (2)

ص: 59

1- . جادوی سبز، آتاکای وگی، ص 66.

2- . صحیفه فاطمیه، ص 167.



حضرت فاطمه سلام الله علیها فرمودند: «نعم تحفه المؤمن التمر»، یعنی: «خرما هدیه خوبی است برای مؤمن.» (1)

(در حکایتی) حضرت فاطمه سلام الله علیها فرمودند: آن دوشیزگان از برای من رطبی ازرق،

مانند خشکناج (2) بزرگ که از برف سفیدتر و از مشک خوشبوتر بود آوردند. آنگاه حضرت به من فرمودند: ای سلمان! در شامگاه بدان افطار کن و فردا هسته یا دانه آن را برایم بیاور. (3) (تمام حکایت در پایان همین موضوع خواهد آمد.)

"خرما" درختی زیبا است که در نواحی گرمسیر می روید، از جمله خواص متعدد میوه خرما، می توان به ملین بودن، تقویت دستگاہ گوارش و خنثی کردن اسید اضافی معده اشاره کرد.

خرما دارای تعداد زیادی ویتامین از جمله ویتامین A و تیامین Thiamine و ریوفلاوین Riboflavin است و مجموعه ای از اسیدها مثل اسید نیکوتینیک Nicotinicacid دارد. این ویتامینها اعصاب را تقویت و رگها را نرم و ملایم می سازد، همچنین روده ها را از مرطوبی و از ضعف و ناراحتی حفظ می کند.

ص: 60

1- . مسند فاطمه، ص 283.

2- . خشکناج: معرب خشکنازه است که نانی شکری است که با بادام و فندق و پسته می پزند.

3- . بحار الأنوار، ج 43، ص 66-68 (در مهج الدعوات هم این حدیث ذکر شده است.)

به طور کلی خرما از موادی است که سرشار از قندها (64%) مخصوصاً گلوکز و فروکتوز است و آزمایشهای علمی ثابت کرده است که این قندها از نظر سرعت جذب و سهولت تحلیل ممتاز هستند و رأساً وارد خون می گردند، و به عضلات نیرو و نشاط می بخشند. به خاطر همین، مستحب است روزه داران به هنگام افطار از خرما استفاده کنند، چون بدن را ظرف چند دقیقه به قندهای مختلف تجهیز می نماید. فایده قندهای موجود در خرما تنها منحصر در گرمی بخشی، نیرو و نشاط نمی شود، بلکه خرما در شستشوی کلیه ها و تمیز کردن کبد کارایی دارد، بنابراین خرما بهترین غذا است برای بیماران کلیوی و کبدی و ضعف قلب، و همه بیماریهایی که به هنگام ابتلای به آن ها اجتناب از چربیها و پروتئینها ضروری است و نیاز به حرارت زیاد دارد تا نیاز بدن را برآورد. همچنین خرما دارای تعداد زیادی از املاح بدنی و عناصر کمیاب غذایی پراهمیت است.

مشمول بودن خرما بر قندها و ویتامینها و املاح ضروری بدن و اسیدها و مواد دیگر مفید برای بدن، و ویژگیهای هضم سریع و عدم رشد میکروب ها، خرما را از بهترین خوردنیها نزد ائمه علیهم السلام قرار داده است و به خاطر فواید زیاد و نیروی فراوانی که به بدن می دهد از بیماری جلوگیری می کند.

خرما نمونه کامل یک غذای خوب به شمار می رود، برای همین حضرت زهرا سلام الله علیها مؤمنین را تشویق به استفاده و هدیه دادن آن نموده است تا بهره گیری از فواید آن نمایند که در نتیجه مؤمن برای اطاعت و عبادت خداوند در تمام میدان های زندگی قوی و نیرومند شود.

در آزمایشهای علمی جدید خرما به عنوان یک غذای اساسی برای زنان

باردار توصیف شده است و قرن‌ها قبل از این بحث‌های علمی و آزمایشگاهی، ائمه علیهم السلام زنان باردار را به خوردن خرما سفارش کرده اند، زیرا قندها و ویتامین‌های زیادی دارد و بدن مادر و فرزند او را به مقدار آهن مورد نیاز مجهز می‌کند و همچنین از نظر علمی ثابت شده است که خرما به خروج بلغم از دستگاه تنفسی کمک می‌کند، لذا قرآن در مورد حضرت مریم علیها السلام می‌فرماید: به او وحی شد درخت خرما را خشکیده را تکان دهد و از آن خرما تازه که می‌ریزد، بخورد. (1)

اصل حکایت خرما به شرح زیر می‌باشد:

عبد الله بن سلمان فارسی از پدرش نقل می‌کند که پدرش فرمود: ده روز پس از رحلت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم پسر عم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به من برخورد و فرمود: ای سلمان! پس از رسول خدا قطع مهربانی کردی و ترک ما گفتم.

عرض کردم: یا اباالحسن! چگونه من ترک شما گویم؟ بلکه حزن و اندوه من بر رحلت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مرا از زیارت شما باز داشته است.

علی علیه السلام فرمودند: ای سلمان! به منزل فاطمه سلام الله علیها برو که مشتاق است تو را دیدار کند و می‌خواهد تو را هدیه و تحفه ای دهد از آنچه که از بهشت او را هدیه رسیده است.

سلمان عرض کرد: آیا پس از رحلت رسول خدا، فاطمه را از بهشت تحفه و هدیه می‌رسد؟

ص: 62

حضرت فرمودند: آری، دیشب بود که او را از بهشت هدیه ای رسید.

سلمان می گوید: با عجله و هروله کنان خود را به سرای فاطمه سلام الله علیها رسانیدم و درب را کوبیدم، فضا در باز کرد و به من اذن ورود داد. آن حضرت را نشسته دیدم با عبایی و پوششی، تا که مرا دید، فرمود: بعد از رحلت پدرم از ما کناره گرفتی. عرض کردم: نه سرورم! آیا من از شما کناره می گیرم و بر شما جفا کنم؟

حضرت فرمودند: ای سلمان! بنشین و در آنچه که برایت بازگو می کنم اندیشه نما. دیشب در اینجا که هم اکنون نشسته ام، نشسته بودم و درب سرایم را بسته بودم و با خود می اندیشیدم که وحی از ما بریده شده، ملائکه هم از ما منصرف گشته اند، که ناگاه درب خانه بی آنکه کسی آن را بگشاید گشوده شد، و سه دوشیزه داخل شدند که به نیکروئی و جمال و طراوت دیدار و خوشبوئی ایشان کس ندیده بودم. چون ایشان را به صورت ناشناس دیدم به سوی ایشان رفتم و گفتم: آیا از مردم مکه آید یا اهل مدینه؟ آن دوشیزگان در پاسخ گفتند: ای دخت محمد صلی الله علیه و آله و سلم! ما نه از اهالی مکه ایم و نه ساکن در مدینه، ما از مردم روی زمین نیستیم، بلکه ما دخترانیم از حورالعین که خداوند تبارک و تعالی ما را به سوی تو گسیل داشته است. ای دخت محمد صلی الله علیه و آله و سلم! ما مشتاق دیدار تو بودیم.

فاطمه سلام الله علیها فرمودند: آن یک را که از نظر سن بزرگتر یافتم پرسش نمودم که چه نام داری؟ گفت: «مقدمه» نام دارم. گفتم: از چه رو این نام بر تو نهاده شده است. گفت: چون از برای مقداد بن آسود آفریده شده ام. آن دیگری

را پرسیدم: نامت چیست؟ گفت: «ذره»، گفتم: از چه رو مسمی به ذره ای؟ گفت: چون بهر ابوذر غفاری خلق شده ام. سوّمی را پرسیدم: به چه نامی؟ گفت: «سلمی» گفتم: از چه روی؟ گفت: من خاص بنده پدرت، سلمان فارسی ام.

فاطمه سلام الله علیها فرمودند: آن دوشیزگان از برای من رطبی ازرق، مانند خشکناج بزرگ که از برف سفیدتر و از مشک خوشبوتر بود آوردند. آنگاه حضرت به من فرمودند: ای سلمان! در شامگاه بدان افطار کن و فردا هسته یا دانه آن را برایم بیاور.

سلمان می گوید: رطب را گرفتم و چون بر اصحاب رسول خدا گذشتم گفتند: ای سلمان! مگر مشک با خود حمل می کنی؟! و چون روز سپری شد بدان افطار نمودم و هیچ هسته ای در آن نیافتم. دیگر روز به سوی فاطمه سلام الله علیها شتافتم، عرض کردم: دوش بدان تحفه که عطا فرموده بودید روزه شکستم و در آن هسته و دانه ای نبود.

فاطمه سلام الله علیها فرمودند: ای سلمان! در آن هسته ای نباشد چون آن رطبی از نخلی است که خداوند آن را در دارالسلام غرس کرده است به کلامی که پدرم، محمد صلی الله علیه و آله و سلم، به من آموخت و من در هر صبح شام آن را قرائت می کنم. (1). (2)

ص: 64

1- . بحار الأنوار، ج 43، ص 66-68 (در مهج الدعوات هم این حدیث ذکر شده است).

2- . بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ النَّوْرِ، بِسْمِ اللَّهِ نُورِ النَّوْرِ، بِسْمِ اللَّهِ نُورِ عَلِيٍّ نُورِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ مَدَبِّرُ الْأُمُورِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي خَلَقَ النَّوْرَ مِنَ النَّوْرِ، أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ النَّوْرَ مِنَ النَّوْرِ، وَأَنْزَلَ النَّوْرَ عَلَى الطُّورِ، فِي كِتَابِ مَسْطُورٍ، فِي رِقِّ مَنْشُورٍ، بِقَدَرٍ مَقْدُورٍ، عَلَى نَبِيِّ مَحْبُورٍ، أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هُوَ بِالْعِزِّ مَذْكُورٌ، وَبِالْفَخْرِ مَشْهُورٌ، وَعَلَى السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ مَشْكُورٌ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ.



قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم:

«يا حبيبه أيتها كل مسكر حرام

وكل مسكر خمر.»⁽¹⁾

یعنی: «ای محبوب پدر، هر مسکری حرام است و هر مسکری خمر است.»

غذای حلال نقش حساس و سرنوشت سازی در جسم و روان آدمی دارد به ویژه کودک که در تحت ولایت پدر و مادر بسر می برد باید از غذای حلال پرورش یابد تا هم سلامت و شادابی و طراوت جسم بیابد و هم روان و روحش با تجری بر حرام پرورش نیابد، بدین جهت بزرگان دین ما می فرمایند اهمیت دادن به غذای حلال تأثیر بسزایی در تعالی و سلامت فکر و اندیشه بشر و نهایتاً عقیده وی دارد.

به این جهت است که قرآن موضوع تغذیه اسلامی و حلال را از مسائل حیاتی می شمارد و به انسان امر می کند که با دقت به آن بنگرد:

«فلینظر الانسان الى طعامه»⁽²⁾

یعنی: «باید انسان نظر کند به غذایش (که از سلامت بهداشتی و سلامت شرعی برخوردار باشد).»

در روایتی که از حضرت فاطمه سلام الله علیها ذکر شد نمونه ای از شراب حرام

ص: 65

1- . بهجه المصطفی، ص 216.

2- . سوره عبس، آیه 24.

یادآوری شده که در سلامت جسم و روح انسان تأثیر بسیار مستقیمی دارد، چون هرچه که انسان را به مسکر و بیهوشی بیندازد از نظر شرع مقدس اسلام حرام است و از نظر طب و پزشکی تأثیر مستقیم منفی بر سلول های مغز و سایر اعضا می گذارد تا جایی که بر نطفه نیز تأثیر می گذارد و فرزند ناقص الخلقه به دنیا می آید.

ریان بن الصلت می گوید: از امام رضا علیه السلام شنیدم که می فرمود: «هیچ پیامبری را خداوند مبعوث نکرد مگر به حرام داشتن خمر و اقرار به "بداء" برای خداوند.»⁽¹⁾

روزی خانمی نزد امام جعفر صادق علیه السلام از خدای تعالی شکایت کرد و اعتراض نمود که چرا خداوند به من فرزندی ناقص الخلقه داده است؟

امام علیه السلام فرمودند: خداوند حکیم است و ظالم نیست بگو ببینم آیا همسر تو خمر می نوشد؟! زن گفت: آری.

امام علیه السلام فرمودند: پس خودتان را ملامت کنید.

از امام رضا علیه السلام مرویست که خداوند پیغمبری را نفرستاد مگر اینکه در علم خداوند بود که چون دین او را تکمیل کند در آن تحریم خمر باشد و همیشه خمر حرام بوده است.⁽²⁾

امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند: هر چیزی که مستی آورنده است پس کم آن هم حرام است. آن مرد گفت: آن قدر آب به رویش می ریزم تا مستی اش

ص: 66

1- . اصول کافی، ج 1، ص 338.

2- . گناهان کبیره، ص 243.

برود، فرمودند: اینچنین نیست، زیرا آب، حرام خدا را حلال نمی کند، از خدا بترس و آن را نیاشام. (1)

اگر قطره ای از شراب (خمر) در ظرف پر از مایعی ریخته شود تمام آن مایع آشامیدنش حرام است. (2)

امام صادق علیه السلام فرمودند: «پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: لعنت کرده شده کسی که بر سفره ای که از آن شراب خورده شود، بنشیند.» (3)

و نیز فرمودند: «کسی که به خدا و روز جزا ایمان آورده پس نباید بر سر سفره ای که شراب از آن خورده می شود، بنشیند.» (4)

در احادیث بسیاری وارد شده است که در حرام شفا نیست، بنابراین نمی توان شراب را به بهانه دارو خوردن آشامید، چنانکه از امام صادق علیه السلام در روایات نوشیدن شراب برای معالجه نهی شده است. (5)

در روایتی آمده است: «کسی که دخترش را به شرابخوار بدهد، پس به دخترش قطع رحم کرده است» و نیز فرمودند: «کسی که دخترش را به شرابخوار تزویج کند مثل این است که دخترش را برای زنا دادن از خانه بیرون کرده است.» (6)

و نیز فرمودند: «اگر شرابخوار مریض شد به دیدنش نروید و اگر بمیرد به جنازه اش حاضر نشوید.» (7)

آنقدر "حلال و حرام" در شرع مقدس اهمیت دارد که امیرالمؤمنین علیه السلام

ص: 67

1- . همان، ص 244.

2- . همان، ص 244.

3- . همان، ص 245.

4- . همان، ص 245.

5- . همان، ص 246.

6- . همان، ص 252.

7- . همان، ص 252.

در فرمانی که به استاندارش می دهد می فرماید:

«فما اشتبه عليك علمه فالفظه و ما ايقنت بطيب و حومه فنل منه.»⁽¹⁾

یعنی: «پس به آنچه می خوری بنگر که حلال و پاکیزه است یا حرام و پلید، آنگاه آنچه حلال بودنش برای تو مشتبه بوده، آن را از دهان به دور افکن و آنچه را به پاکیزگی و حلال بودنش یقین داری آن را بخور.»

پر واضح است که غذای حرام و پلید ویرانگر روح و جان است و مخرب شخصیت و کرامت انسان است و چراغ فطرت را به خاموشی سوق می دهد، چون حرام خوردن خود یک نوع تجرّی است نسبت به احکام پروردگار که این تمرد و تجری در روح ایجاد سیاهی و تاریکی می کند، لذا فکر و اندیشه را به خمودی و انحطاط می کشاند، چنانکه امام حسین علیه السلام به همین حقیقت در روز عاشورا اشاره می کنند و به دشمنان می فرمایند شکم های شما از خوردنی ها و نوشیدنی های حرام پر شده لذا دیگر گوش شنوا برای شنیدن حق ندارید. (و قد ملئت بطونکم من الحرام)⁽²⁾

ص: 68

1- . نهج البلاغه، نامه 45.

2- . عاشورا غمبارترین روز تاریخ، ص 110.



امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید:

روزی به بازار رفتم، یک درهم گوشت و یک درهم ذرت خریدم و به خانه آوردم. فاطمه سلام الله علیها مشغول پختن آن شد. وقتی که آماده نمود، فرمود: ای کاش! می رفتی پدرم را دعوت می کردی.

من رفتم و دیدم حضرت رسول خوابیده است و می گوید: از گرسنگی در حال خواب، به خدا پناه می برم.

گفتم: یا رسول الله! نزد ما غذایی هست.

پس دستش را به من داد و آمدم و چون به خانه رسیدیم، به فاطمه سلام الله علیها فرمودند: غذا را بیاور. فاطمه نیز غذا را در دیگری گذاشت و خدمت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آورد. حضرت پارچه ای را روی غذا کشیدند و فرمودند: خدایا! غذای ما را برکت بده.

سپس فرمودند: یک پیمانه به عایشه بده. فاطمه یک پیمانه برای او فرستاد.

بعد فرمودند: یک پیمانه به ام سلمه بده. برای او نیز فرستاد تا اینکه به هر یک از نه همسرش یک سهم فرستاد.

پس از آن فرمودند: برای پدر و شوهرت نیز غذا بیاور و خودت نیز بخور و برای همسایه هایت نیز بفرست.

فاطمه سلام الله علیها به گفته پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم عمل کرد، ولی غذا همان گونه باقی ماند و چند روز از آن خوردیم. (1)

"ذرت" گیاهی است یک ساله که به ارتفاع 1 تا 2 متر می رسد، ساقه آن استوانه ای و قائم پر از مغزهای شیرین است که به صورت گره های درخشان هستند.

دانه هایش زرد رنگ و شبیه نخود ریز و در روی شاخه کوتاهی به شکل خوشه پهلوی هم و پیوسته به یکدیگر می شود.

نژادهای مختلف ذرت، دارای ترکیب شیمیایی متفاوت است.

ذرت را حکمای طب سنتی، سرد و خشک می دانند، و محتوی مواد نشاسته ای و قند زیاد است، همچنین کانیهای چون آهن و ویتامینهای مانند A و PP

در آن وجود دارد. وجود این مواد معدنی در ذرت باعث ایجاد خواص درمانی در این گیاه شده است.

ذرت درمان کننده بیماریهای کبد و دفع سازنده سمهای بدن است.

ذرت را برای درمان کمخونی، رماتیسم، ضعف و نارسائی کبد می توان به کار برد.

کاکل یا گل ذرت دارویی مفید برای بیماریهای کلیه و رفع و دفع سنگ آن و نیز شستشوی خون از اسید اوریک و درمان نقرس می باشد.

تسهیل کار قلب و کبد، تقویت فعالیت اندام و مفید برای تشنج کلیه، سنگ

ص: 70

کلیه، ورم مثانه، رماتیسیم و نفرس است.⁽¹⁾

از جوشاندن مغز محور چوبی وسط بلال برای رفع درد معده و شکم استفاده می شود.

یکی از اصحاب امام می گوید: با امام موسی بن جعفر علیهما السلام حلیمی که از ذرت درست شده بود خوردم. آن حضرت فرمودند:

«این غذایی است که سنگینی و ضرری در آن نیست و من از آن خوشم می آید، از این جهت دستور دادم که آن را برای من درست کنند و اگر این غذا با شیر باشد سودمندتر و لینت آن در معده بیشتر است.»⁽²⁾

شخصی می گوید: من در مدینه مریض شدم و اسهال گرفتم، امام صادق علیه السلام را مطلع ساختم، آن حضرت امر فرمود که قاووت ذرت تهیه کنم و با آب زیره بخورم، این کار را کردم اسهال قطع و حالم خوب شد.⁽³⁾

ص: 71

1- . صد گیاه و هزاران درمان، ص 148.

2- . دائرة المعارف طب، ج 2، ص 586.

3- . همان، ص 584.



هنگامی که مژده ولادت فاطمه علیها السلام به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم داده شد، فرمودند: «ریحانه اَشْهُمَهَا» (1) یعنی: «گل خوشبویی است که آنرا می بویم.»

قال امیرالمؤمنین علیه السلام:

«... أنا زوج البتول سیده النساء العالمین... فاطمه ریحانه رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم.» (2)

ریحانه و ریحان، فتح راء و سکون یاء تحتانی و فتح هاء مهمله و الف و نون، اسم جنس و از ریاحین خوشبو است، جمع آن «ریاحین» به عربی است.

ریحان یکی از سبزیهای خوردنی و معطر و خوشبو است که دارای ساقه نازک و برگهای درشت است و به صورت خام خورده می شود، در میان کردها دم کرده آن را برای دفع سردرد، سرفه و سیاه سرفه به مصرف می رسانند. (3)

برگ آن در معطر ساختن غذاها به کار می رود.

این سبزی معطر در یکصد گرم 2.4 میلی گرم کلسیم، 300 واحد ویتامین A، 200 واحد ویتامین C و 9.8 گرم آهن دارد. دم کرده برگ ریحان، اثر ضد تشنج،

ص: 72

1- . بحار الانوار، ج 104، ص 90.

2- . بحار الانوار، ج 35، ص 45.

3- . طب سنتی، ص 92.

نیرودهنده، تقویت کننده معده و مری دارد، برای این منظور 20 تا 50 گرم آن را در یک لیتر آب دم می کنند و از همین دم کرده برای رفع سردردهای یک طرفه، سردردهای عصبی، تقویت کننده عمل دستگاه هاضمه، از بین برنده نفخ، سرگیجه، سرفه، آنژین و سیاه سرفه استفاده می شود.

"ریحان" اثر زیاد کننده ترشح شیر دارد و از زمانهای قدیم برای زیاد کردن شیر زنان از آن استفاده می کردند.

تخم ریحان وقتی در آب ریخته می شود لعابی می دهد که از آن برای نرم کردن سینه، رفع ورم کلیه و غیره استفاده می شود، و چون در عین حال معطر است از آنها در شربت‌ها به نام تخم شربت‌ی استفاده می کنند، ریحان به افزایش اشتها کمک می کند و در هضم مؤثر است. (1)

یکی دیگر از فواید ریحان این است که دماغ را باز می کند و عصاره آن با شیر برای درمان زکام و درد سینه و سرفه به کار می رود.

مزه جوشانده غلیظ ریحان و جویدن آن جهت رفع آفت دهان مفید است و بو کردن آن سودمند و همچنین برای رفع سردرد مفید است و اگر سوار هواپیما یا کشتی می شوید در صورتی که حالتان به هم می خورد و دچار سردرد و دل پیچه می شوید ریحان را بو کنید دیگر دچار آن نمی شوید.

همچنین میکروب و با را دفع می کند و بوی آن مگس و پشه را فراری می دهد، خوردن بذر ریحان مقاومت بدن را زیاد می کند، ریحان دارای ویتامین K و برای دماغ و بواسیر خونی سودبخش می باشد، و همچنین جهت از بین

ص: 73

بردن بوی بد زیر بغل نیز مفید است.

برگ و تخم ریحان روده ها را قوت می دهد و مالیدن آب آن بر پایی که چون پای فیل کلفت شده علاج است. (1)

ریحان برای رفع خستگی و بی حالی بدن و تقویت آن مفید است و برای رفع تبخال و بیماریهای عفونی در اطراف لبه دهان و برای تقویت قلب، تقویت عضلات بدن، تقویت معده و تقویت حافظه سفارش می شود و همچنین برای رفع مرض صرع و برای رفع بی خوابی تجویز می شود.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: «پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم از میان سبزیها از ریحان خوشش می آمد.»

حضرت امام صادق علیه السلام می فرمایند: «"ریحان" سبزی پیغمبران است و بدانید که هشت خاصیت در آن موجود است، غذا را گوارا می کند، منفذها را باز می کند، دهان و آروق را خوشبو می کند، اشتها به غذا را افزایش می دهد، مرض را از بین می برد، از بیماری جذام شخص را ایمن می کند

و بالاخره موقعی که در شکم آدمی قرار گرفت همه امراض را ریشه کن می کند.» (2)

اگر قبل از غذا و بعد از غذا ریحان بخورید دیگر نگران بیماری نباشید، ریحان باعث خوشبویی دهان است و همچنین سنگینی غذا را از بین می برد، دانه ریحان به علت داشتن لعاب فراوان، نرم کننده است، چکاندن 5 تا 6 قطره اسانس ریحان بر روی یک حبه قند، اثر قاطعی در رفع تشنجات معدوی و

ص: 74

1- . اعجاز طب و درمان، ص 450.

2- . کافی، ج 6، ص 364.

سررد ناشی از ضعف عمل دستگاه هاضمه دارد. (1)

"ریحان" در لغت به "گیاه خوشبو" ترجمه شده است و در اصطلاح به همین گیاه معروف، ریحان اطلاق شده است. (2)

دعای رفع حوائج، که حضرت فاطمه زهرا(علیها السلام) به فرزندش امام حسن مجتبی؟ ع؟ آموخته و آن چنین است:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَا يَنْسِي مَنْ ذَكَرَهُ، وَلَا يَخِيبُ مَنْ دَعَاهُ،

وَلَا يَقْطَعُ رَجَاءَ مَنْ رَجَاهُ.

سپس فرمود: بعد از این جملات هر چه را که می خواهد از خداوند درخواست نماید. (3)

ص: 75

1- . خوردنیها و آشامیدنیها، ص 69.

2- . همان، ص 249.

3- . صحیفه فاطمیه، ص 152.

زیب، کُک، کشک و انگور

از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده که فاطمه زهرا سلام الله علیها دختر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بیمار شد. رسول خدا به عیادتش آمد، نزد او نشست و حالش را پرسید، گفت: همانا من به غذا اشتها دارم، طعامی پاک!

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به طاق خانه اشاره نمود ناگهان طبقی آمد که در آن زیب، نان، کشک و انگور بود. پس آن را جلو فاطمه نهاد، حضرتش دستش را در طبق نهاد و نام خدا را برد و فرمود: بخورید، بسم الله!

پس فاطمه سلام الله علیها و رسول خدا و علی و حسن و حسین علیهم السلام خوردند، در این بین سائلی بر در ندا داد، السلام علیکم، مرا نیز طعام دهید از آنچه روزیتان شده!!

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: اخصاً

فاطمه سلام الله علیها گفت: یا رسول الله! شما این گونه به مسکین نمی فرمودید؟! فرمودند: او شیطان است و همانا جبرئیل این طعام را از بهشت برایتان آورده و شیطان خواست از آن برخوردار شود ولی برای او سزاوار نیست. (1)

زیب

زیب بر وزن طیب. در لغت فارسی به مویز گویند، زیب حرارتش قوی تر از انگور است گفته شده مویز انگوری است که روی درخت، خشک یا به عبارت

ص: 76

بهتر نیمه خشک شده باشد و بهترین نوع آن مویز پر گوشت کم دانه است، از نظر طبیعت مویز گرم و خشک است. (1)

تصویر



زیب به فتح اول بر وزن نجیب، نیز به هر میوه که خشک شده باشد گویند. عموماً، اگر مویز با دانه خورده شود درد امحاء را نافع باشد.

اعتدال دهنده اخلاط غلیظ و ملین است، به تأثیر و جذب داروهای مسهل کمک می کند، برای تصفیه ریه مفید است، مقوی کبد و محرک نیروی جنسی اشخاص سرد مزاج است، برای سرفه بلغمی و بیماریهای کلیه و زخم روده ها نافع است. (2)

زیب بر حسب مزاج انگور است چون که از آن گرفته اند و سینه و شش را سود دهد. (3)

کنک

این شیرینی که در اصل از آرد خشکه گاهاً با شیر و بی شیر و روغن پخته می شود یکی از فرآورده های حاصل از آرد گندم است و بسیار خوشمزه می باشد و بدلیل پایین بودن رطوبت قابلیت نگهداری زیادی دارد و جلوگیری از گرسنگی می کند و انواع مختلفی دارد.

بعضی گفته اند نوعی نان خشک است که دو آتسه می باشد.

ص: 77

1- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 257.

2- . معارف گیاهی، ج 2، ص 58.

3- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 258.

طبق سلیقه افراد به آن کنجد یا نارگیل افزوده می شود که به آن کعک نارگیلی یا کنجدی نیز گفته می شود.

تصویر



در میان خانواده ها بسیار دیده می شود افرادی که قصد لاغری دارند، بطور کلی نان را از سبد غذایی خود خارج می کنند. این افراد که قصد لاغری و کاهش وزن دارند و مصرف نان را از وعده های غذایی خود حذف می کنند، سخت در اشتباهند و با این کار سلامت خود را به خطر می اندازند. انواع نانهای دیگر وجود دارد مثل کعک ساده که از آرد سبوس دار و بدون افزودنیها تهیه می شود و می تواند در امر کاهش وزن مفید باشد!

بی شک حذف مواد نشاسته ای به ویژه نان و برنج از برنامه غذایی با تصور کاهش وزن و لاغر شدن، کاملاً باور اشتباهی است، به طوری که حذف این مواد مفید از برنامه غذایی باعث می شود شخص احساس گرسنگی مداوم کند و به خوردن تنقلات روی آورد، همچنین با توجه به اینکه تنقلات بسیار پرکالری هستند و حجم کم دارند، شخص با خوردن این مواد احساس سیری نمی کند، بنابراین باعث پر خوری شده و در نتیجه باعث چاقی می شود. کارشناسان تغذیه بر این باورند افرادی که به دنبال کاهش وزن و لاغر شدن هستند به هیچ وجه نباید گروه نان را از برنامه غذایی خود حذف کنند، زیرا با حذف این مواد دچار سوء تغذیه می شوند.

همچنین این کارشناسان معتقدند نان های سبوس دار مانند کعک ساده بدون افزودنیهای ذکر شده، باعث ثابت نگه داشتن قندخون در افراد می شود

ص: 78

که نتیجه آن احساس سیری طولانی مدت است و این امر از ابتلا به چاقی و اضافه وزن پیشگیری می کند. از سویی دیگر سبوس موجود در کعک باعث تأمین شدن برخی از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است که از سوء تغذیه نیز جلوگیری می کنند.

بعضی از فرآورده های این نان حاوی ترکیباتی چون آرد، روغن، شکر، شیرخشک، تخم مرغ، نارگیل، کنجد، مغز گردو، مغز پسته، پوره خرما و عسل است و در مقایسه با انواع نان های حجیم پرکالری تر است.

کشک

تصویر



کشک یکی از فرآورده های فرعی شیر است که به روش سنتی از جوشاندن، تغلیظ و یا خشک کردن دوغ پس از کره گیری باقی می ماند و یا از ماست بدون چربی تهیه می شود. کشک با حجم کم خود یک ماده غذایی معجزه آساست که در بردارنده تمامی خواص شیر و حاوی کلسیم، چربی، نمک، پروتئین و نیاسین (ویتامین B3) است. میزان انرژی تولید شده با 100 گرم کشک حدود 105 تا 1200 کیلوکالری می باشد که می تواند به عنوان یکی از تأمین کننده های انرژی مورد نیاز بدن در رژیم غذایی روزانه گنجانده شود.

از شیر انواع لبنیات گرفته می شود مانند کشک، ماست، پنیر، و مخمرهای دیگر. کشک برای کودکان، نوجوانان، خانمهای باردار و شیرده، سالمندان و

ص: 79

ورزشکاران یک خوراک ارزنده و ارزشی محسوب می شود. مهم ترین استفاده درمانی از کشک، پیشگیری از بروز یا پیشرفت بیماری پوکی استخوان است. جهت بهبودی کچلی سر اطفال کشک یا ماست، روناس و حنا را برابر همدیگر بعد از تراشیدن سر، مکرر طلایه کنند، کچلی زائل می گردد. (1)

بعضی افراد از خارش زیادی که به آن مبتلا شده بودند به امام کاظم علیه السلام شکایت کردند حضرت فرمودند: «خارش از بخار کبد به وجود می آید، پس برو و پای راستت را حجامت کن و به اندازه دو درهم روغن بادام در آب کشک بریز (و آن را بر زخم ها ضماد کن) و از خوردن ماهی (نهنگ) و سرکه پرهیز این کار را انجام بده که به اذن خداوند تبارک و تعالی خوب می شوی.» (2)

متخصصان تغذیه روزانه مصرف حداقل 3 واحد از لبنیات را به تمام گروه های سنی توصیه می کنند، مصرف هفتگی کشک می تواند به تأمین این نیاز کمک کند، یادتان باشد که هر صد گرم کشک حدود 105 تا 1200 کیلو کالری انرژی دارد.

انگور

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به عیادت فاطمه سلام الله علیها هنگامی که به همسری امیرالمؤمنین علیه السلام در آمده بود و بیمار شده بود، رفت و به او فرمود: دخترم چه غذایی میل داری؟

فاطمه سلام الله علیها فرمودند: انگور می خواهم.

ص: 80

1- . خزائن المنظری، ص 50.

2- . مکارم الاخلاق، ص 77.



با این که فصل انگور نبود و امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز در سفر بود، پیامبر چنین دعا کرد: «اللهم آتنا به مع افضل امتی عندک منزله.»، یعنی: «خدایا! انگور را توسط آن که مقامش در پیشگاه تو از همه افراد امتم بهتر است، به ما بفرست.»

ناگاه علی علیه السلام در خانه رازد و وارد خانه شد، زنبیلی در دست داشت که با عبایش روی آن را پوشانده بود.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: ای علی! این چیست؟

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: این انگور است که فاطمه میل دارد و برای او آورده ام. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: الله اکبر، الله اکبر، خدایا همانگونه که مرا شاد کردی از این جهت که "علی" را به عنوان بهترین شخص امت اختصاص دادی، شفای دخترم را نیز به وسیله این انگور قرار بده.

سپس انگور را نزد فاطمه سلام الله علیها نهاد و فرمود: دخترم به نام خدا از این انگور بخور. فاطمه سلام الله علیها از آن انگور میل کرد، هنوز پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از خانه فاطمه بیرون نرفته بود که حضرت فاطمه سلامتی خود را باز یافت. (1)

انگور درختچه ای بالا رونده است که به کمک پیچکهای خود به سهولت از موانع و درختان مجاور بالاتر می رود، ساقه آن گره دار و برگ هایش متناوب

ص: 81

است، میوه آن گوشتدار و پس از رسیدن دارای طعم شیرین و ملایم است و رنگ هایش به تناسب نژادهای مختلف متفاوت می گردد.

قسمت مورد استفاده آن، برگ، شیره گیاهی و میوه آن است.

انگور رسیده دارای موادی با مقادیر نسبی متفاوت بر حسب نژاد گیاه پرورش یافته است و به طور متوسط موادی به مقادیر زیر در آن یافت می شود:

79 % آب، 14 % قندهای مختلف مانند ساکاروز، گلوکز، دکتروز، 0.8 تا 1.8 % اسیدهای آلی مانند اسید وینیک، اسید مالیک، اسید سیتریک، اسید سالیسیلیک و اسید سوکسینیک، تانن انورتین، اینوزیت و صمغ.

تانن انگور بهتر از سایر انواع تاننها برای مسلولین تشخیص داده شده و مصرف آن به صورت گرد توصیه شده است.

دانه انگور دارای روغنی قابل استخراج به رنگ زرد مایل به سبز است، این روغن فاقد بوی طعمی مطبوع دارد.

شیره انگور، اثر ملین دارد، مصرف آن در کسانی که بر اثر بیماری ممتد ضعیف گردیده اند، یا کسانی که پس از یک عمل جراحی، احتیاج به تقویت داشته باشند، بدون آن که در دستگاه هضم آنها خستگی به وجود آید، نتایج بسیار خوبی دارد، آب انگور غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به اوره خون و اسپدوز است. (1)

شیره گیاهی (گریه مو) که در بهار از شاخه های مسن درخت خارج می گردد اگر به صورت کمپرس بر روی زخم و جراحات اثر داده شود، باعث بهبود و التیام زخمها می گردد.

ص: 82

از معایب آب انگور فقط این است که مصرف مدام آن، ایجاد سنگ کلیه و رسوبات فسفات می کند و هر قدر نیز آب انگور آلودگی حاصل کرده باشد تشکیل رسوبات در کلیه، سریعتر صورت می گیرد.

برای پاک کردن تمام بدن از آلودگیها رژیم انگور بگیرید، این رژیم برای مبتلایان به رماتیسم و کسانی که قوتشان بیش از حد دارای مواد اسیدی است و مخصوصاً کسانی که دچار ناراحتی های عصبی هستند، بسیار مفید است با هر وعده غذا بخصوص همراه با صبحانه چند خوشه انگور بخورید، این کار را تا بیست و یک روز ادامه بدهید و نتیجه اش را ببینید. (1)

حسن انگور آن است که بعد از خشک شدن نیز هیچ یک از خواص خود را از دست نمی دهد و ارزش غذایی خود را همچنان حفظ می کند.

آب انگور، چنانچه از دانه های تازه سالم و تخمیر نشده آن گرفته شود، خواص زیادی مانند شیر مادر دارد و سرشار از مواد بسیار مفید و حیاتی است و آن را برای کم خونی، زیادی اوره و چربی خون و امراض قلبی مؤثر تشخیص داده اند.

مالیدن انگور به پوست صورت رنگ چهره را روشن می کند و به لطافت و نرمی آن می افزاید، بدین ترتیب می توان گفت: عصاره حیاتی همه گیاهان در آب انگور نهفته است. (2)

پوسته انگور سرد، خشک و دیر هضم است، مغزش گرم و تر و دانه اش سرد و خشک است. انگور و مویز همراه دانه داروی دردهای روده و خود مویز برای

ص: 83

1- . همان، ص 376 و مجله برگ سبز، ص 31.

2- . دائرةالمعارف طب، ج 1، ص 376.

انگور میوه ای حیاتی و غذایی کامل و شربتی مقوی است که به علت وجود اسید در آن خاصیت ضد عفونی دارد و بچه های ضعیف، کمخون و بی اشتها را می توان به وسیله آن به نشاط و قدرت در آورد.

انگور دارای مواد نشاسته ای و مقدار زیادی ویتامین A, C, B1, B6, PP می باشد. انگور دارای خاصیت ادرار آور است، سموم بدن را دفع می کند و برای همه افراد مفید است، مگر مبتلایان به دیابت و بیماریهای روده و معده. (2)

انگور ترش خون و مایعات بدن را کم می کند، از سرطان جلوگیری می کند، سموم بدن را خارج می سازد، برای امراض قلبی سودمند و برای بیمارانی که قادر به خوردن غذا نیستند سرمی مقوی است و از ترش کردن غذا، سوء هاضمه، خونریزی معده، پیدا شدن سنگ در کلیه و مثانه، مسمومیت ناشی از رماتیسم، امراض شریانی و ریوی، نقرس، فشار خون و زیاد شدن اوره در خون جلوگیری می نماید.

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در خواص انگور نقل شده است: «انگور هضم کننده غذا و رافع غم و اندوه می باشد.» (3)

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «انگور خورش و میوه و غذا و حلوا است.» (4)

ص: 84

1- . قانون در طب، ج 2، ص 271.

2- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 278.

3- . همان، ص 280.

4- . مکارم الاخلاق، ص 198.

از امام صادق علیه السلام منقول است: چون حضرت نوح علی نبینا و آله و علیه السلام از کشتی فرود آمد از دیدن استخوان مرده ها، غم عظیمی او را عارض شد، پس حق تعالی به او وحی فرمود: انگور سیاه بخور تا غمت زائل شود.»(1)

امام محمد باقر علیه السلام فرمودند: «انگور را دانه دانه بخور و فرمودند: شفا در میوه ای است که رسیده باشد همچنانکه خداوند فرمود:

«کلوا من ثمره اذا اثمر.»

یعنی: «از میوه درخت بخورید وقتی که برسد.»(2)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: روزی فرشته وحی بر من فرود آمد و پس از ابلاغ سلام و درود خداوند، فرمان داد به امر پروردگارم 40 شبانه روز از خانه همسر مهربان و فداکارم دوری گزینم و به عبادت و راز و نیاز با خدا بپردازم.

پیامبر آن مدت را در خانه فاطمه بنت اسد سلام الله علیها مادر امیرالمؤمنین علیه السلام بود، پس از 40 روز فرشته وحی فرود آمد و طبقی از غذاها و میوه های بهشتی در برابر آن حضرت نهاد و از جانب حق تعالی فرمان داد که از این غذا افطار کند که خدای تعالی اراده نموده فرزندی پاک و پاکیزه و خیرکثیر به تو و خدیجه عطا کند و آن فاطمه سلام الله علیها است.

پیامبر روپوش را از طبق کنار زد دید در آن میوه های بهشتی، خرما و انگور است، در بعضی از روایات سیب نیز ذکر شده است، از آن تناول نمود و همان شب فاطمه سلام الله علیها به پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و خدیجه سلام الله علیها تفضل شد.

ص: 85

1- . حلیه المتقین، ص 56.

2- . محاسن، ص 556.



روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم وارد خانه دخترش شد، فاطمه سلام الله علیها مقداری نان که خود درست کرده بود نزد پدر آورد آن حضرت با آن افطار کرد، آن گاه فرمودند: دخترم! این (نان) اولین غذایی است که بعد از سه روز گرسنگی می خورم.

فاطمه زهرا سلام الله علیها از این سخن پدر به گریه افتاد. (1)

در روایات متعددی از رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده که فرمودند: بهترین غذای شما نان و بهترین میوه انگور است. (2)

در روایتی آمده است که امیرالمؤمنین علیه السلام نان را با انگور می خوردند. (3)

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده است که گرامی دارید نان را که کار کرده اند در آن ملائکه از مابین عرش تا زمین و بسیاری از اهل زمین تا آنکه برای شما به عمل آمده است. (4)

از امام جعفر صادق علیه السلام نقل شده است که فرمودند: «نان را در زیر کاسه نگذارید.» (5)

ص: 86

1- . زهرا بهترین بانوی جهان، ص 38.

2- . محاسن، ص 458.

3- . محاسن، ص 547.

4- . حلیه المتقین، ص 67.

5- . همان، ص 67.

در حدیث دیگر فرمودند: «هرگاه نان و گوشت (خورشت) حاضر شود، ابتدا به نان کنید و رخنه گرسنگی را به نان ببندید، سپس گوشت بخورید.» (1)

در حدیث از امام رضا علیه السلام منقول است که: «فضیلت نان جو بر نان گندم مانند فضیلت ما اهل بیت بر سایر مردم است.» (2)

در حدیث آمده است که نان را گرامی دارید گفتند گرامی داشتن نان کدام است؟ فرمودند: «چون نان حاضر شود بخورید و انتظار چیزی دیگر نبرید.» (3)

جهت رفع شدائد و وسعت رزق، روزی 430 مرتبه خوانده شود:

«اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَيَّ فَاطِمَةَ وَ آيَهَا وَ بَعْلِهَا وَ بَنِيهَا بَعْدَ مَا أَحَاطَ بِهِ عِلْمُكَ» و مرحوم لواسانی به آخر آن اضافه کرده است: «و أَحْصَاهُ كِتَابُكَ» و سپس فرموده: اگر روزی 70 مرتبه خوانده شود جهت رفع شدائد و وسعت رزق مجرب است. (4)

ص: 87

-
- 1- . همان، ص 68.
 - 2- . همان، ص 68.
 - 3- . همان، ص 67.
 - 4- . صحیفه فاطمیه، ص 167.

سرکه و زیتون

شخصی از اصحاب به نام عاصبی از پدرش نقل می کند: حج به جای آوردم و به همراه من جماعتی از اصحابمان بودند، سپس آمدیم مدینه و قصد کردیم مکانی را که در آنجا فرود آییم که ناگهان حضرت امام موسی بن جعفر علیهما السلام در حالیکه سوار چهارپایی بودند، آمدند.

برای آن حضرت سرکه با زیت (روغن زیتون) آوردند، فرمودند:

«كلوا بسم الله الرحمن الرحيم فان هذا طعام كان يعجب فاطمه سلام الله عليها.»

یعنی: «بخورید و بگویید بسم الله الرحمن الرحيم به درستی که این طعام را فاطمه دوست می داشت.» (1)

سرکه

تصویر



سرکه دارای مواد معدنی بسیاری است، و بر روی کبد و کیسه صفرا اثر فعال کننده ای دارد. این ماده به مقدار قابل توجهی دارای پتاسیم، فسفر، کلرور منیزیم، کلرور سدیم، گوگرد، ویتامین های گروه B و ویتامین D است.

باید گفت این مواد موجود در سرکه موجب طراوت و نشاط سلولهای بدن می شود و می تواند دستگاه گوارش را فعال سازد. این ماده، فعال کننده

ص: 88

سلول های کبدی است و در نتیجه موجب بالا رفتن سوخت و ساز بدن و دفع مواد سمی موجود در غذاها از راه روده ها می گردد و به این دلیل مواد سمی در خون پایین می آید، سرکه را به تنهایی مصرف نکنید بلکه روی قند بریزید و یا آن را با مقداری آب مخلوط نمایید.

فوائد سرکه

- برای هضم غذا و ترشحات معده بسیار مفید است.
- فعالیت کبد، ترشح صفرا و معده را تکمیل می کند.
- مواد غذایی را جذب بدن می کند.
- موجب جلوگیری از زیاد شدن دوره چربی خون می شود.
- زهره صفرا را می شکنند.
- دل را زنده می کند.
- لثه را محکم می نماید.
- کرم را می کشد.
- عقل را محکم می کند.
- معده را قوی می کند. (1)

زیتون

"زیتون" درخت مقدسی است که تقریباً شامل بیست گونه است و میوه آن به رنگ سبز و سیاه می باشد، خداوند متعال در هفت آیه، شش مرتبه مستقیم

ص: 89

1- . راز سلامتی و طول عمر، ص 192.

و یک مرتبه به صورت تلویحی در قرآن کریم از آن نام برده و به آن قسم یاد کرده و در میان مردم جهان معروف به درخت صلح است.

فواید زیتون

تصویر



- کاهش کلسترول
- کاهش لخته شدن خون
- کاهش فشار خون
- تقویت حافظه
- جلوگیری از سفیدشدن مو
- تسکین دردها
- جلوگیری از پوکی استخوان
- محافظت از بیماریهای قلبی
- جلوگیری از سرطان
- مبارزه با عفونتها
- بهبودی هاضمه

روغن زیتون

مراد از زیت (روغن مایع) که در سخنان ائمه علیهم السلام آمده، همان روغن زیتون یا روغن پنبه دانه یا روغن کنجد یا روغن کدو و مانند

اینها می باشد ولی به احتمال زیاد مراد از زیت در اینجا همان روغن زیتون است، چون با ویژگیهای خوراکی ذکر شده در آن منطبق بوده و شهرت آن به "زیت" بیشتر از سایر چربیها

ص: 90

و روغن‌ها است.

دانشنامه طب اهل بیت علیهم السلام می نویسد:

«در آمریکا و اروپا توصیه پزشکان به بیماران قلبی مصرف روغن زیتون است، دانشمندان دریافته اند که روغن زیتون عامل ضد پیری و ضد سرطان است، تحقیقاتی که ویلیام کندی انجام داده است نشان می دهد افرادی که روغن زیتون را به طور مداوم مصرف می کنند، بیشتر عمر خواهند کرد.»⁽¹⁾

مصرف بیش از حد روغن زیتون باعث اسهال و تهوع می شود، بنابراین بهتر است با سرکه یا آب لیمو میل نماید.

زیتون پایین آورنده کلسترول مضر است و کلسترول مفید خون را افزایش داده، مانع تشکیل لخته های خونی می شود و همچنین فشار خون را کاهش می دهد.

خوردن یک قاشق چایخوری روغن زیتون در روز کلسترول به وجود آمده از خوردن دو تخم مرغ را در بدن از بین می برد و مصرف روزانه دو قاشق چایخوری روغن زیتون فشار خون را کاهش می دهد، بهتر است در هر حال در مصرف روغن زیتون زیاده روی نشود.⁽²⁾

روغن زیتون تنها روغنی است که به چربی شیر انسان شبیه است.

بهترین طرز روغن کشی زیتون له کردن و استخراج به وسیله فشار است، ولی امروزه با مواد حلال و فرّار روغن زیتون را از زیتون می گیرند و سپس آن را تصفیه می کنند و طعم و بو و رنگش را می گیرند که به جای این عمل بهتر است

ص: 91

1- دانشنامه طب اهل بیت، ص 206.

2- همان، ص 206.

روغن له شده را با سرکه مخلوط کرده و سپس میل نمود تا قدری از طعم و بویش گرفته شود و اثر خود را از دست ندهد، بلکه برعکس با کمک سرکه زودتر و راحت تر جذب بدن گردد. چنانکه در روایت حضرت زهرا سلام الله علیها آمده است که آن حضرت روغن زیتون را با سرکه مخلوط نمودند. (1)

بعضاً روغن زیتون را به وسیله بعضی مواد شیمیایی مانند اتر نفتی، سولفور و کربن و تری کلراتیلیت استخراج می کنند، این روغن مذکور به علت آغشته شدن با مواد شیمیایی خیلی خوب نیست.

ساییده برگ زیتون و سرکه جهت ورم انگشتان دست و پا و سیاه زخم و دمل بسیار نافع است. (2)

زیتون و سرکه سبب استحکام لثه ها می شوند.

امام رضا علیه السلام می فرمایند: «زیتون را داشته باشید چون آن زهره را می شکافد، بلغم را می برد، پی ها را محکم می نماید، اخلاق را خوب می کند، نفس را پاک می گرداند و غم را می برد.» (3)

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «خانه کسی که سرکه و زیتون در آن باشد

ص: 92

1- . از باب تیمّن و تبرک این روایت را دوباره نقل می کنیم: شخصی از اصحاب به نام عاصبی از پدرش نقل می کند: حج بجای آوردم و همراه من جماعتی از اصحابمان بودند، سپس آمدیم مدینه و قصد کردیم مکانی را که در آنجا فرود آییم که ناگهان حضرت امام موسی بن جعفر علیهما السلام در حالی که سوار چهارپایی بودند آمدند. برای آن حضرت سرکه با زیت (روغن زیتون) آوردند، فرمود: کُلُوا بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ فَإِنَّ هَذَا طَعَامٌ كَانَ یُعِجِبُ فَاطِمَةَ سَلَامِ اللّٰهِ عَلَیْهَا. بخورید و بگویید بسم الله الرحمن الرحیم، بدرستی که این طعام را فاطمه (علیها السلام) دوست می داشت.

2- . دایره المعارف طب اسلامی، ص 338.

3- . صحیفه الرضا علیه السلام، ص 28.

بی خورشت نیست که آنها خورشت پیامبران است.»(1)

خالد بن نجیح می گوید: «امام صادق علیه السلام و ابوالحسن اول نخستین غذایی را که می خوردند تیلیت سرکه و زیتون بود.»(2)

امام صادق علیه السلام فرمودند: «محبوبترین غذای رنگی نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم سرکه و زیتون بود که غذای انبیاء است.»(3)

حلبی گوید از امام صادق علیه السلام درباره غذا پرسیدم، فرمودند: «سرکه و زیتون هضم کننده است.»(4)

شخصی از امام صادق علیه السلام درباره غذا سؤال کرد، فرمودند: «بر تو باد تیلیت گوشت، اگر گوشت نباشد پس سرکه و زیتون است.»(5)

امام صادق علیه السلام فرمودند: «زیتون نطفه مرد را زیاد می کند.»(6)

زیتون و سرکه بلغم را می برد و خشم را خاموش می کند.

بوی بد دهان را پاک می کند.

در سالادها از سرکه و روغن زیتون استفاده کنید که ملین و هاضم است.

سنگ های صفرا را از بین می برد.

قولنج های کبدی را دفع می کند.

رافع یبوست است.

سرکه سبب افزایش جذب زیتون به بدن می شود.

ص: 93

1- . محاسن، ج 2، ص 405.

2- . همان، ص 482.

3- . همان، ص 485.

4- . همان، ص 472.

5- . همان، ص 485.

6- . همان، ص 472.

به مقدار مساوی روغن زیتون را با سرکه مخلوط و زخم را با پنبه آغشته به آن بشوید سریع التیام می یابد.
بعضی از سنگهای کیسه صفرا به وسیله خوردن یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون و سرکه حل می شود.
بعضی قولنج ها با خوردن روغن زیتون و سرکه بهبود می یابد.

روغن زیتون و سرکه برای به کار انداختن کبد مفید است که باید صبح ناشتا یک قاشق آن را میل کرد.
مخلوط روغن زیتون با مقدار کمی سرکه برای شفای سل ریوی، درد کبد و سایر امراض مانند رماتیسم و غیره مفید است.
رنگ چهره را روشن می سازد.

اعصاب را محکم می گرداند و خشم و غضب را فرو می نشاند.
کسانی که دچار افسردگی شده اند به خوردن زیتون و سرکه سفارش می شوند.

والتین و الزیتون

خداوند در آیه اول سوره مبارکه تین، به انجیر و زیتون قسم یاد کرده است و از مقرون قرار دادن انجیر کنار زیتون، الگوی تازه ای از تغذیه را تعلیم می دهد که آثار شگفت انگیز دارد.
انجیر یک مرتبه و زیتون هفت مرتبه در قرآن ذکر شده، لذا در سبب غذایی خود روزانه یک عدد انجیر و هفت عدد زیتون قرار دهید تا آثار شگفت انگیز آن را

چنانکه نقل شده است: اینک بعد از 1430 سال از نزول قرآن بر قلب پیامبر گرامی اسلام، معجزه آن، دانشمندان ژاپنی را مسلمان کرد، اعضای یک گروه پژوهشی در ژاپن که در زمینه فعل و انفعالات یک پروتئین در مغز فعالیت می کردند، در مورد ماده «میثالونیز» به دو محصول زیتون و انجیر رسیدند که خداوند در قرآن به آنها قسم خورده است، این ماده توانایی کاهش کلسترول و تقویت قلب و اعتماد به نفس را در انسان بر عهده دارد. دستیابی به این ماده به راحتی امکانپذیر نیست و دانشمندان پس از تلاشهای بسیار دریافتند که این ماده تنها از استخلاص انجیر و زیتون به دست می آید و آنها دریافتند ماده به دست آمده به نسبت 1 در 7 (1 انجیر و 7 زیتون) نتیجه بهتری را می دهد و این درحالی است که میوه انجیر تنها یک بار و میوه زیتون هفت بار در قرآن آمده است. (1)

انجیر

ابوذر رحمه الله علیه می گوید: برای پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم انجیر هدیه آوردند، آن حضرت فرمودند: «بخورید، اگر بگویم میوه ای از بهشت نازل شده، آن انجیر است، چون میوه بدون دانه است، انجیر بواسیر را قطع می کند

ص: 95



در حدیث وارد شده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «انجیر را خشک و تر بخورید که جماع را می افزاید و بواسیر را قطع می کند و بر نقرس و سردی درون مفید است.»(2)

امام رضا علیه السلام فرمودند: «انجیر بوی دهان را می برد، استخوان را محکم می کند، موی را می رویاند و درد را می برد که با آن احتیاج به دوايي نیست.»(3)

انجیر به عربی "تین" نامیده می شود و دارای انواع مختلف بیابانی و کوهی است، انجیر از سیره گزنه ها و جزو دسته توتها است که بلندایش تا 12 متر می رسد.

انجیر میوه مغذی و خوش طعم می باشد و دارای مواد قندی، مواد چربی، مواد معدنی، آمینو اسید، آنزیمهای مختلف و کاروتن است.(4) خوراکی انجیر با مغز گردو، مقوی باه است.

انجیر تعرق بدن را زیاد می کند، ادرار آور است، حرارت بدن را کاهش می دهد، چاق کننده است، برای بیمارانی که دوره نقاهت را می گذرانند بسیار مفید است بدین منظور می توان آن را با شیر و سویا مخلوط کرد و بین غذاها خورد، یکی از بهترین میوه ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است.

ص: 96

1- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 259.

2- . همان، 259.

3- . همان، ص 240 - محاسن ص 554.

4- . قرآن و طب، ص 380.

جوشانده انجیر خشک، درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی و کلیه و نیز برونشیت، سرخک و مخملک است.

انجیر تقویت کننده دستگاه هاضمه است و برای درمان سوء هاضمه نیز مفید است، ترکیب انجیر با گوشت بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است، جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لته و ورم مخاط دهان مؤثر است. مخلوط شیر بز و انجیر سیاه در درمان آرتروز و درد مفاصل مؤثر است؛ این مخلوط، سموم مختلف را از بدن خارج می کند و درد را از بین می برد، قند موجود در انجیر به سرعت در روده کوچک جذب می شود و برای درمان ضعف ناشی از افت قند مؤثر است.

انجیر تقویت کننده کبد و دستگاه تناسلی است.

شیره درخت انجیر نیز خواص دارویی دارد از آن جمله، مسهل بسیار خوبی است، دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و ترد کردن گوشت به کار می رود.

برای معالجه بیماریهای پوستی مفید است، شیره درخت انجیر را اگر به مدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارند، آن را از بین می برد.

مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می کند. (1)

«والتین و الزیتون* و طور سینین* و هذا البلد الأمين» (2)

چه نیکوست برای سلامتی و امنیت دادن و حفظ نمودن معده از بیماریها

ص: 97

1- . طب در قرآن، ص 381.

2- . سوره تین، آیات 1 تا 3.

که مصداق آن "بلد الامین" است یک عدد انجیر و هفت عدد زیتون به مقداری کم تربت (کمتر از اندازه ماش) آغشته گردد و در سبد غذایی خود قرار دهید.

تا به برکت آن سایر اعضا و جوارح نیز که از طریق آن نیرو می گیرند به سلامت و اعتدال برسند.

«لقد خلقنا الإنسان فی أحسن تقویم»⁽¹⁾

یعنی: «قطعاً انسان را در بهترین صورت آفریدیم.»

از حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) روایت شده که رسول خدا (صلی الله علیه و آله) مرا برای شب چهارشنبه نمازی آموخت: هر کس شش رکعت (سه دو رکعتی) نماز کند و در هر رکعت بعد از حمد آیات 26 و 27 سوره آل عمران (قل اللهم... بغیر حساب) را بخواند و چون از نماز فارغ شد بگوید: «جَزَى اللهُ مُحَمَّدًا مَا هُوَ أَهْلُهُ»⁽²⁾

خدا برایش بیامرزد هر گناهی را تا هفتاد سال و به او از ثواب بی شمار عطا فرماید.⁽³⁾

ص: 98

1- . سوره تین، آیه 4.

2- . یعنی: جزا دهد خداوند به محمد صلی الله علیه و آله و سلم به آنچه اهلش می باشد.

3- . صحیفه فاطمیه، ص 70.



ابن عباس می گوید: روزی در حضور پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم نشسته بودم، «علی، فاطمه، حسن و حسین علیهم السلام» نیز در پیش روی آن حضرت قرار داشتند.

در این هنگام جبرئیل نازل شد، سیبی برای

حضرت آورد و بدان وسیله به رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم تحیت گفت.

حضرت آن سیب را به امیرالمؤمنین علیه السلام هدیه کرد. امیرالمؤمنین علیه السلام آن را بوسید، ضمن تشکر از پیامبر آن را به حضرت برگردانید.

حضرت آن را به امام حسن علیه السلام هدیه کرد. امام حسن علیه السلام نیز ضمن ابراز تشکر آن را بوسید بار دیگر به حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم برگردانید.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آن را به امام حسین علیه السلام هدیه کرد. امام حسین علیه السلام نیز آن را گرفت و بوسید و با تحیت و سلام به حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم برگردانید.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آن را به فاطمه سلام الله علیها هدیه فرمود. فاطمه سلام الله علیها آن را گرفت و بوسید و به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم برگردانید.

بار دیگر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آن را به علی ابن ابیطالب

علیه السلام داد. حضرت تحیّت گفته، همین که خواست به حضرت برگرداند، سیب از بین انگشتانش به زمین افتاد و دو نیم شد و نوری از آن درخشید که تا آسمان اول بالا رفت. در این هنگام دیدم که بر آن سیب نوشته بود:

«این هدیه ای است از خداوند متعال به محمد مصطفی و علی مرتضی و فاطمه زهرا و حسن و حسین، نوادگان رسول خدا، و نیز امانی است از برای دوستداران آنها در روز قیامت از آتش»⁽¹⁾

سیب اسم فارسی و معروف است و به عربی "تفاح" می نامند، بهترین آن شامی و سپس اصفهانی است.

سیب درختی است از تیره گل سرخیان جزو دسته سیبهایی که در آب و هوای معتدل و اراضی رسی و شنی به خوبی می روید. این درخت به ارتفاع 5 تا 6 متر نیز می رسد.

سیب در علم روز به میوه سلامت بخش شناخته شده که دارای مواد غذایی گوناگون و مواد معدنی مانند: فسفر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آهن است و چون مواد قندی هیدرات دو کربن از گلوکز و لوولز در آن دارد بیشتر و زودتر جذب بدن می شود.

خوردن سیب برای ویار زنهای آبستن، بسیار اثر نیکویی دارد، سیب را رنده کنید با پوست به صورت پالوده درآورید و با عسل میل کنید.⁽²⁾

ص: 100

1- . مقتل الحسن خوارزمی، ص 95.

2- . اسرار خوراکیها، ص 208.

سیب سنگ کیسه صفرا و کلیه ها را حل می کند، سیب نقش بزرگی را در قسمت تغذیه بدن با معالجه بیماریها و اشخاصی که مبتلا به امراض کبدی شده اند به عهده دارد. (1)

مصرف سیب برای اشخاص مبتلا به درد مفاصل و رماتیسم مفید است.

جوشانده پوست سیب بهترین درمان رماتیسم است، پوست سیب پنج برابر سیب ویتامین دارد. (2)

سیب تقویت کننده فکر است و مقوی قلب و پاک کننده معده است. (3)

سیب برای افرادی که به بی خوابیهای متوالی مبتلا شده اند، مفید است. (4)

مصرف سیب برای افرادی که مبتلا به مرض چاقی هستند، تجویز می شود. (5)

سیب سرشار از "برون" است، برون، ماده ای است که توانایی بدن را برای جذب آهنک و مواد کلسیم دار بالا می برد و از این طریق بدن آدمی به ویژه زنان را از سستی استخوان در امان نگه می دارد. (6)

سیب در امراض حصبه و اسهال خونی بسیار مفید است. (7)

سیب به علت فسفری که دارد، یک تقویت کننده ممتازی برای دستگاه بدن است و به تمام کسانی که کار فکری می کنند و خسته شده اند یا بی خواب هستند، سفارش می شود. (8)

ص: 101

1- . میوه ها و سبزیهای شفا بخش، ص 191.

2- . همان، ص 198.

3- . اسرار خوراکیها، ص 208.

4- . گلها و گیاهان شفا بخش، ص 140.

5- . میوه و سبزی های شفا بخش، ص 191.

6- . دائرة المعارف طب، ج 3، ص 484.

7- . اسرار خوراکیها، ص 208.

8- . سبزیها و میوه های شفا بخش، ص 483.

وجود اسید سیتریک در سیب در هضم مواد غذایی و دفع سموم بدن بسیار مؤثر است و برای کبد، تقرس، رماتیسم و دیابت خوب است، همچنین وجود پتاسیم در آن برای حفظ قدرت و فعالیت کبدی ما سودمند است. (1)

ابوبصیر می گوید امام محمد باقر علیه السلام فرمودند: «موقعی که خواستی سیب بخوری قبلاً آن را بو و استشمام کن سپس بخور، زیرا در این صورت آنچه را که بر روح ناراحتی وارد کرده، ساکن می کند.» (2)

امام موسی بن جعفر علیهما السلام فرمودند: «سیب بر چند مرض شفاست، سم، سحر، جنون و بلغم زیاد.» (3)

قندی می گوید: «وبا مردم مکه را فرا گرفت و من نیز در مکه بودم، موضوع را به امام ابی الحسن علیه السلام نوشتم، آن حضرت به من نوشت: سیب بخور، خوردم و عافیت یافتم.» (4)

در روایات معتبر وارد شده است که خوردن سیب دفع تب و رعاف و طاعون می کند و هیچ دارویی در دفع زهرها بهتر از سویق سیب نیست و اگر مردم بدانند که چه منفعتهایی در سیب هست هر آینه بیماران خود را دوا نکنند مگر به سیب. (5)

خوردن یک عدد سیب ناشتا، کلسترول خون را پایین می آورد. (6)

کسانی که دهانشان بد بو است، یک ربع ساعت برگ جعفری را در دهان

ص: 102

1- . دائرة المعارف طب، ج 3، ص 483.

2- . بحار الانوار، ج 66، ص 175.

3- . مکارم الاخلاق، ص 197.

4- . محاسن، ص 552.

5- . حلیه المتقین، ص 55.

6- . دائرة المعارف طب، ج 3، ص 479.

بجوند، تقاله اش را به دور اندازند و سپس یک دانه سیب بخورند.⁽¹⁾

حضرت خدیجه کبری سلام الله علیها روزی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم خواست که بعضی از میوه های بهشتی را به وی نشان دهد و تعریف نماید،

جبرئیل در حالیکه دو سیب از بهشت برای پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آورده بود، شرفیاب شد و عرض کرد: ای رسول خدا! آن خدایی که هر چیزی را به اندازه خلق فرموده و برای هر شیء اندازه و حد معین قرار داده است، می فرماید: یکی از این سیبها را خود بخور و دیگری را به خدیجه سلام الله علیها اطعام کن و با وی همبستر بشو، زیرا من فاطمه زهرا سلام الله علیها را از شما به وجود می آورم.

پس پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم آن چه را خداوند فرمود و جبرئیل گفته بود انجام داد تا اینکه گفت: هر زمانی که شوق بهشت و نعمتهای آن بر من ایجاد می شود فاطمه را می بویم و بوی بهشت را از او استشمام می کنم و هر وقت که پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم این کار را می کرد، می فرمودند:

«فاطمه سلام الله علیها فرشته ای به صورت انسان است.»⁽²⁾

ص: 103

1- . دائرة المعارف طب، ج 3، ص 479.

2- . فوائد السبطين، ج 2، ص 61 - 360 داستان از فضائل فاطمه زهرا، ص 90.



رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم روز بعد از عروسی فاطمه سلام الله علیها با ظرف شیری به خانه ایشان تشریف فرما شده و به وی فرمودند: «بیاشام، پدرت به فدایت.»

و به علی علیه السلام فرمودند: «بیاشام، پسر عمویت به فدایت.»⁽¹⁾

"شیر" مایع سفید رنگ و با طعم شیرین و غلظت خاصی است که از پستانهای نوع ماده پستانداران پس از زایمان به منظور اولین دوره تغذیه نوزاد ترشح می شود، شیر بهترین ماده غذایی و آسانترین غذای نوزاد پستانداران است.⁽²⁾

خداوند در قرآن می فرماید:

«و ان لکم فی الانعام لعبره نسقیکم مما فی بطونه من بین فرث و دم لبنا خالصا سائغا للشاربین»⁽³⁾

یعنی: «و همانا برای شما در مورد حیوانات عبرت است که از آنچه در شکم آنان است از میان سرگین و خون، از شیر خالص گوارا شما را سیراب می کنیم.»

ص: 104

1- . جلوه نور، ص 125.

2- . فرهنگ معین، ج 2، ص 2102.

3- . سوره نحل، آیه 66.

در شیر، انواع ویتامینها و مواد معدنی وجود دارد مانند سدیم، پتاسیم، کلسیم، منگنز، مس و آهن. ویتامینهای آن عبارتست از: ویتامین B و ویتامین C و ویتامین P و ویتامینهای محلول در چربی عبارتند از: ویتامین A, D, E.

شیر کثیرالغذا و زود هضم است، بدن را چاق می کند، مولد منی، مقوی دل و دماغ است، طبیعت را نرم می کند، خفقان، سل، دق و زخم های ریه را مفید است و نیز گفته اند در مرض نسیان، وسواس و مالیخولیا مفید است. زخم معده را فایده می دهد، فونی درست کرده و خورده مولد منی و مقوی باه است و با تجربه گفته اند که شیر گاو سیاه دافع صفرا، دافع سودا، قاطع بلغم و هرسه اخلاط هست. (1)

همچنین گفته اند: شیر کثیرالغذا است و برای اشخاص سرد مزاج مفید است، مولد خون می باشد، قلب و دماغ را تقویت می کند، ملین است، تن را فربه می کند، غم و دغدغه را دور می نماید، برای سینه مفید است و به تنهایی غذای کاملی است. (2)

افراد چاق در تقویت کردن با شیر احتیاط لازم را بنمایند و تا حد ممکن چربی شیر تازه را کاملاً بگیرند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «هیچ چیز مثل شیر جای غذا و نوشیدنی را نمی گیرد.»

و منقول است شیر خوراک پیامبران است، حضرت موسی علیه السلام فرمودند:

ص: 105

1- . دائرة المعارف طب، ج4، ص 107.

2- . همان، ص 107.

«هرکه آب پشتش متغیر شود یعنی فرزند از او حاصل نشود، شیر با عسل بخورد.»

از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم منقول است که: «بر شما باد شیر گاو که آن از همه درختی می خورد و خاصیت همه گیاهان در شیرش است.»⁽¹⁾

از شیر انواع لبنیات گرفته می شود، مثل پنیر، ماست، کره، کشک و مخمرهای مخصوصی که برای جلوگیری از ویار مفید است.

خوردن یک لیوان شیر همه روزه به عنوان صبحانه برای زن حامله تقریباً ضروری است و بهتر آن است که چند قطره آب آهک به آن بیفزاید.⁽²⁾

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) به حضرت زهرا (علیها السلام) فرمودند: هر مؤمنی بعد از نماز وتر (نماز شب) در دو سجده بگوید: «سُبْحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَ الرُّوحِ» پنج مرتبه، سرش را بر نمی دارد تا اینکه پیامرزند او را تمام گناهانش را و مستجاب می گرداند خداوند دعایش را و اگر بمیرد در همان شب شهید می میرد.⁽³⁾

ص: 106

1- . حلیه المتقین، ص 53.

2- . طب سنتی، ص 23.

3- . در بعضی روایات آمده است بین دو سجده آیه الکرسی بخواند، صحیفه فاطمیه ص 141.



روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم همراه جعفر بن ابیطالب و علی بن ابیطالب علیهم السلام نزد فاطمه زهرا سلام الله علیها رفتند. فاطمه سلام الله علیها در حال نماز بود، هنگامیکه سلام نماز را داد، دید در طرف راستش

طبقی از خرما و در طرف چپ هفت عدد نان و هفت مرغ بریان و جامی از شیر و کاسه ای از عسل و ظرفی از شراب بهشت و کوزه ای از آب معین قرار دارد.

فاطمه زهرا سلام الله علیها به سجده افتاد و خدا را حمد کرد و درود بر پدرش فرستاد، سپس خرما را تقدیم مهمانانش نمود، وقتی تناول کردند مانده آسمان را تقدیم کرد، در این هنگام سائلی درب منزل ندا داد: ای اهل بیت گرامی آیا غذایی برای سائل دارید؟!

فاطمه سلام الله علیها قرص نانی برداشتند و مرغ بریانی روی آن گذاشتند که به سائل تقدیم کنند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به روی فاطمه سلام الله علیها تبسم نمود و فرمود: این مانده بر این سائل حرام است، سپس خبر دادند که او ابلیس لعین است که اگر با او در آن غذا مساوات کنیم هر آینه از اهل بهشت می گردد...

سپس ابلیس گفت: یا رسول الله مشتاق دیدار علی شدم سپس آمدم تا از

دیدارش بهره ام را ببرم و به خدا قسم من از دوستانش و از دوستدارانش هستم. (1)

پر واضح است که ابلیس به مقام امیرالمؤمنین علیه السلام خوب واقف است و منزلت آن حضرت را نزد خدایتعالی می داند ولی بر محبت و ولایت آن حضرت ثابت قدم نماند و مطرود از درگاه خدای تعالی گردید و هم اکنون نیز دروغ می گوید.

عسل، مایع غلیظی است به رنگهای متعدد که بوی مشخص و طعم شیرین دارد. عسل توسط زنبور عسل از گرده و شیر گلها ایجاد می شود.

عسل غذایی است که تمام آنچه بدن انسان بدان نیاز دارد در آن موجود است و غذایی است کامل، مقوی، مغذی، و معالج بیماریهای ریه، برونشیت و غیره است، زیرا دانشمندان ثابت کرده اند که بیشتر میکروبها در عسل نمی توانند رشد کنند.

خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی عسل در پی بررسیها و تحقیقات کلینیکی آشکار و مشخص شده است، در پزشکی استفاده از عسل برای از بین بردن بدون درد عفونتها و سلولهای مرده نواحی مبتلا و رشد و توسعه بافتهای جدید فوق العاده مؤثر است و به آن توصیه شده است. (2)

عسل مخزن و انبار ویتامینها و مواد معدنی است، عسل دارای قندهایی

ص: 108

-
- 1- . بحار الأنوار، ج 37، ص 101.
 - 2- . دائرة المعارف طب، ج 4، ص 505.

مثل گلوکز و فروکتوز و مواد معدنی مثل منیزیم، پتاسیم، کلسیم، سدیم، گوگرد، آهن و فسفات است و نیز حاوی ویتامینهای B1, B2, C, B6, B5, B3

می باشد که این ترکیب بر اساس کیفیتهای شهد و گرده تغییر می کند. (1)

عسل معده و عروق را باز می کند، لیزابه های بلغمی را جذب می کند و از عمق بدن بیرون می آورد، برای سستی اندام و عضلات، استسقا، یرقان و ورم طحال نیز مفید است، شکننده سنگ کلیه و مثانه است، عسل دارای تمام ویتامینها و تمام عناصر معدنی مورد نیاز بدن انسان است و کمبودهای غذایی را جبران می نماید، ترشحات غدد داخلی و بزاق را تعدیل می کند و برای معالجه سختی عمل بلع و خشکی گلو و درمان سرفه زیاد توصیه شده است، برای دفع دل درد، یبوست، کم اشتها، زخم معده و امعاء، ترشی و التیام زخمها هم مفید است، از نوع وحشی آن در بعضی از کوههای ایران پیدا می شود. (2)

خداوند سبحان در آیات قرآن عسل را منبع "شفا برای انسانها" معرفی فرموده:

«و وحی نمود پروردگارت به زنبور عسل که بگیر (برای خود) از کوه ها خانه هایی و از درخت و از آنچه (از گیاهان) بالا می روند. (68) سپس بخور از تمام میوه ها و پیما راه های پروردگارت را (که برایت تعیین کرده از روی) اطاعت و تسلیم، (به قدرت خداوند) خارج می شود از شکم هایش شرابی (و نوشیدنی ای) که مختلف است رنگ هایش، در آن (شراب و نوشیدنی) شفا است برای مردم، بدرستی که در آن هر آینه نشانه ای است برای گروهی که تفکر می کنند. (69)»

ص: 109

1- . قرآن و طب، ص 506.

2- . دائرة المعارف طب، ج 4، ص 326.

امام موسی بن جعفر علیهما السلام فرمودند: «هرکس آب چشمش تغییر کند، عسل برایش نافع است.»⁽¹⁾

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «هرکس در هر ماه یک مرتبه عسل بخورد، به خواست خدا از هفتاد مرض نجات می یابد، باز فرمودند: هر کس قوه حافظه می خواهد عسل بخورد.»⁽²⁾

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «هرکس ماهی یکبار عسل بنوشد به قصد اینکه خدا در قرآنش از آن به عنوان درمان یاد کرده از 77 درد عافیت یابد.»⁽³⁾

حضرت موسی بن جعفر علیهما السلام فرمودند: «بر شما باد عسل و دانه سیاه.»⁽⁴⁾

امام محمد باقر علیه السلام در یک روایتی فرمودند: «معجونى از عسل، زعفران، خاک قبر امام حسین علیه السلام و آب باران شفا است.»⁽⁵⁾

روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم همراه امیرالمؤمنین علیه السلام در نخلستان عبور می کردند که زنبور عسلی از راه رسید و دور آن حضرت به گردش درآمد و آواز می داد. سپس به حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند این زنبور ما را به ضیافت عسل خویش که در فلان موضع نهاده است دعوت می کند و می گوید: امیرالمؤمنین علیه السلام را بفرستید آن را بیاورد.

ص: 110

1- . همان، ص 324.

2- . همان، ص 324.

3- . قرآن و طب، ص 504.

4- . دائرة المعارف طب، ج 4، ص 323.

5- . دائرة المعارف طب، ج 4، ص 323.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام به همان موضع رفت، غسل را، محضر پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم حاضر نمود. سپس رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم از آن زنبور پرسیدند: چگونه ممکن است که شما شکوفه تلخ را می مکید اما حاصل تلاش شما شیرین است؟ زنبور غسل پاسخ داد: یا رسول الله این به برکت وجود شماست، زیرا هرگاه مقداری از شکوفه به درون ما می آید، حوری الهام الهی به ما امر می کند که سه نوبت بر شما صلوات فرستیم و به برکت صلوات ها شیره تلخ شکوفه ها نیز به غسل شیرین تبدیل می گردد. (1)

یک روز که پیغمبر در گرمی تابستان

همراه علی میرفت در سایه نخلستان

دیدند که زنبوری از لانه خود زد پر

آهسته فرود آمد بر دامن پیغمبر

بوسید عبایش را دور قدمش پر زد

بر خاک کف پایش صد بوسه دیگر زد

پیغمبر از او پرسید آهسته بگو جانم

طعم غسلت از چیست هر چند که میدانم

ص: 111

زنبور جواش داد چون نام تو میگویم

گل می کند از نامت صد غنچه به کندویم

تا یاد تو را هرشب چون گل به بغل دارم

هر صبح که برخیزم در سینه عسل دارم

از قند و شکر بهتر، خوشتر ز نبات است این

طعم عسل از من نیست، طعم صلوات است این

دانی مگس نحل چه گوید کلمات

هنگام عسل ساختن و این حلوات

گوید که خداوند مرا وحی نمود

شیرین کنم این عسل به ذکر صلوات

«اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ وَّعَجِّلْ فَرَجَهُمْ»

ص: 112

کاسنی، بادروج، خرفه

عن ابی عبد الله علیه السلام قال: بقله رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم الهنبداء و بقله امیرالمؤمنین علیه السلام البادروج و بقله فاطمه سلام الله علیها الفرفخ.

یعنی: امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند:

«کاسنی سبزی رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم، بادروج سبزی امیرالمؤمنین علیه السلام و خرفه سبزی فاطمه سلام الله علیها است.»

کاسنی

تصویر



امام صادق علیه السلام به مردی فرمودند:

«بر توباد خوردن کاسنی چرا که قدرت جماع و آمیزش را می افزاید و جنین را نیکو می گرداند و طبع آن گرم است که موجب می شود، فرزند در رحم مادر پسر باشد.»⁽¹⁾

دانشنامه طب اهل بیت علیهم السلام از ریموند دگستره می نویسد: «کاسنی به سبب دارا بودن مواد تلخی که در آن نهفته است، گیاه بسیار مفید و گرانبهایی است که کبد را تصفیه و تقویت می نماید و علاوه بر مُدر بودن اشتها را زیاد و معده را تقویت می نماید. ضمناً ملین بسیار ملایمی می باشد. کاسنی ترشح

ص: 113

صفرا و پیتین و اسید کلرید معده را تحریک می نماید و برای بیماران مبتلا به نقرس و یرقان و سنگهای مجاری صفراوی و ادراری و احتقان طحال تجویز و توصیه می شود.»

در کتاب دعوات راوندی به نقل از نبی اکرم صلی الله علیه و آله و سلم آمده است: «هرکس کاسنی بخورد و بخوابد سحر و سمّ به او اثر نخواهد کرد و آن شب تا صبح هرگز گزندهای مانند مار و عقرب به او نیش نخواهد زد.»

یکی از صالحین می گوید: «برخی اوقات برخاستن برای اقامه نماز شب برای من دشوار بود و این امر مرا غمگین می نمود، شبی در خواب حضرت بقیه الله علیه السلام را دیدم فرمودند: کاسنی بخور که بیدار شدن برایت آسان گردد، خوردن آن را زیاد نمودم، خداوند این کار را برایم آسان کرد.»⁽¹⁾

دکتر برتوله نیز جوشانده کاسنی را در سرماخوردگیهای توأم با تب توصیه و تجویز می کند.⁽²⁾

کاسنی معده را تقویت کرده و ترشح آن را زیاد می کند و از مقدار قند خون در مبتلایان به بیماری قند می کاهد.

دمکرده کاسنی وحشی 10 گرم در 100 گرم آب کبد و کلیه را تحریک و فعال می سازد.

کاسنی گیاهی است که دارای برگ، و ساقه های گوشتی سفید، نرم، ترد و آبدار می باشد. در برگ کاسنی علاوه بر املاح معدنی گلوکز سیکورین نیز یافت

ص: 114

1- . همان، ص 366.

2- . همان، ص 337.

می شود.

برگ کاسنی مقدار زیادی مواد قندی، نشاسته ای و مقدار زیادی پتاسیم و مقداری کلسیم، منیزیم، آهن و اندکی ویتامین A و B و مقدار زیادی ویتامین C دارد.

کاسنی تقویت کننده، اشتها آور، مقوی معده، ملین و مُدر است، و جوشانده اش را در بعضی از بلاد غرب به گاوهابی که وضع حمل دارند برای آسانی زایمان می دهند، و نیز تب بر، تصفیه کننده خون و تقویت کننده دستگاه گوارشی است. (1)

بادروج

تصویر



بادروج گیاهی شبیه ریحان است ولی برگهای آن ریز تر، ساقه آن مربع شکل، گل آن مایل به سرخی و اسانس آن کمتر از ریحان و تخم آن ریز تر از تخم ریحان و پرورشی است ولی همان طور سیاه است، تخم آن را تخم شربتبی نامند. (2)

مزاج آن گرم و خشک در درجه اول و در آن رطوبت زیادی است.

ص: 115

1- . دائرة المعارف طب اسلامی، ج 5، ص 23.

2- . معارف گیاهی، ج 1، ص 91.

بادروج خلط فاسد را آماده دفع می کند و محلل نفخ است و مفرح و مقوی دل و قوت شامه و فم معده و ملتین و مُدِر بول و حیض و معرق و محلل اورام است. (1)

بادروج نافع بیماریهای ورم پستان، گزیدگی مار، عقرب، زنبور، خارش و تاری چشم، کندی دندان، رطوبت شش و سینه، اخلاط فاسد، خون دماغ، سنگینی گوش، عطسه، بریدگی پلک چشم، سختی ادرار، حیض و شیر، سوزاک، رماتیسم و فلج است. (2)

در روایات متعددی از ائمه علیهم السلام درباره بادروج خواصی از قبیل موارد زیر آمده است: «دافع کرمها و نافع سل، ضعف اشتها، سدد و گرفتگی بدن، بد هضمی، سنگها و بوی بدن است و جلوگیری از جذام می کند و بدن را از انگلها در امان نگاه می دارد.»

آب بادروج چون در چشم چکانده شود، چشم را روشن می کند و اگر آن را بکوبند و بر گزیدگی زنبور نهند درد را ساکت می کند، بوئیدن بادروج تشنگی را می برد، در معده دیر هضم است، زود می گندد، ادرار را از مثانه می راند و طبع را نرم می کند و اگر زنی کم شیر آن را بخورد شیر او زیاد می شود و زود از پستانش شیر می آید. (3)

مقوی قلب است، در درد گوش آب برگش را می چکانند.

از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «بادروج سبزی انبیا است و در آن هشت خاصیت هست: غذا را هضم می کند، بندها را باز می نماید، بوی بد را

ص: 116

1- . دائرة المعارف، ج 1، ص 368.

2- . همان، ص 366.

3- . همان، ص 367.

پاک می کند، بر غذا اشتها می آورد، راه خون را آسان می سازد، از جذام (پسی) خاطر جمع می نماید.»(1)

ایوب بن نوح از کسی که بر سفره ابی الحسن اول علیه السلام حاضر شده بود نقل کرده که آن حضرت بادروج (ریحان کوهی) خواست و فرمود: دوست دارم غذا را با آن آغاز کنم زیرا آن بندها را باز می کند و بر غذا اشتها می آورد و سل را می برد»، بعد فرمودند: باکی ندارم از این که پس از آن غذا بخورم در حالی که اول با آن غذا را شروع کرده باشم، زیرا دیگر از مرض ناراحتی نمی ترسم، راوی گفت: پس از غذا باز برگ هایی از آن می خوردند و به من نیز می دادند و می فرمودند: غذا را با آن ختم کن که غذای قبلی را هضم می کند و برای غذای بعدی اشتها می آورد و سنگینی را می برد و بوی بد و غیره را پاک می گرداند.»(2)

امیرالمؤمنین علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روایت می کنند که فرمودند: «بادروج سبزی من و سبزی پیامبران پیش از من است و من آن را دوست دارم و می خورم و ریشه آن از بهشت است.»(3)

خرفه

خرفه گیاهی است که مورد علاقه صدیقه کبری فاطمه زهرا سلام الله علیها بوده و ما جداگانه پیرامون این گیاه پربرکت مفصلاً آثار و برکات آن را ذکر کردیم.»(4)

ص: 117

1- . گل و گیاهان شفا بخش، ص 50.

2- . دائرة المعارف طب، ج 1، ص 365.

3- . همان، ص 366.

4- . به صفحه 54 از همین کتاب مراجعه شود.



زمخشری در تفسیر خود، ذیل آیه: «کلما دخل علیها زکریا» از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نقل می کند:

در یکی از روزهای قحطی مدینه که گرسنگی طاقتم را برده بود، فاطمه زهرا سلام الله علیها برایم طبقی از غذا فرستاد. غذا را گرفته و به خانه زهرا سلام الله علیها در آمدم، او را صدا زدم، آمد و پارچه را از روی طبق کنار زد. دیدم پر از گوشت و نان است. تعجب کردم و دانستم که این یکی از مائده های آسمانی است. به فاطمه زهرا سلام الله علیها گفتم: این از کجاست؟ جواب داد: از جانب خدای سبحان، او هر که را بخواهد بی حساب روزی می دهد.

اشک شوق بر دیدگان رسول صلی الله علیه و آله و سلم دوید، آنگاه فرمود: حمد خدای را که تو را شبیه مریم قرار داد. و سپس علی و حسن و حسین علیهم السلام و تمامی همسرانش را فراخواند و همه از آن خوردند و سیر شدند، در حالیکه هنوز غذا باقی بود.

فاطمه سلام الله علیها برای تمامی همسایگان هم از آن فرستاد. آن روز گرسنگان مدینه همه به برکت کرامت فاطمه زهرا سلام الله علیها سیر شدند. (1)

ص: 118

از امام جعفر صادق علیه السلام نقل شده است که: «بهترین نان خورشتهها در دنیا و آخرت گوشت است.»⁽¹⁾

امام صادق علیه السلام فرمودند: «گوشت خوردن در بدن گوشت می رویاند و کسی که تا چهل روز گوشت نخورد کج خلق می شود و هرکس کج خلق شود در گوشش اذان بگوید.»⁽²⁾

در احادیث نقل شده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم گوشت دست و کتف گوسفند را دوست می داشت و از گوشت ران گوسفند کراهت داشت برای آنکه بر محل بول نزدیک است.⁽³⁾

هرگاه بر شما ضعف مستولی شد، گوشت را در شیر پخته، میل کنید، بسیار نافع است. گوشت کباب ضعف را زایل و رنگ را سرخ و مایه قوت بدن و تب بر است.⁽⁴⁾

برای حفظ اعصاب و دستگاه تناسلی، در بین خوراکیها کباب بره اثر خوبی در تقویت اعصاب دارد و شخص بیمار باید اقلاً هفته ای سه نوبت استفاده نماید.⁽⁵⁾

ص: 119

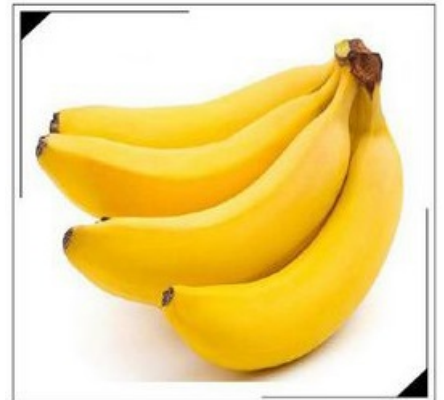
1- . دائرة المعارف طب ج 5، ص 147.

2- . همان، ص 148.

3- . حلیه المتقین، ص 48.

4- . حلیه المتقین، ص 49.

5- . ناتوانیهای جنسی، ص 12.



دخل رسول الله بعد ان صلى العصر الى بيت ام حبيبه، فقال: يا انس، صر الى بيت فاطمه و اعطاني اربع موزات، فقال لي: يا انس واحده للحسن و واحده للحسين و اثنین لفاطمه، و صر الیّ، ففعلت و صرت الی رسول الله. (1)

یعنی: انس می گوید: بعد از نماز عصر داخل شد رسول خدا به خانه ام حبیبه و به من فرمود: ای انس! برو به سوی خانه فاطمه و چهار عدد موز به من داد. سپس فرمود: ای انس! یکی برای حسن و یکی برای حسین و دو عدد برای فاطمه (تحویل بده و) به سوی من برگرد و من نیز رفتم (و مأموریت را انجام دادم) و نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم برگشتم.

دانشمندان می گویند که موز تقویت کننده نیروی توالد است، زیرا این میوه از وجود املاح کلسیم، فسفر، پتاسیم، آهن و منیزیم غنی است که در تأمین مواد معدنی مورد نیاز بدن نقش عمده دارد. به علاوه ویتامینهایی که در سایر میوه ها موجود است از قبیل ویتامین A,B1,B2,B6,C,P در آن نیز موجود است.

موز برای سوء هاضمه و بیوست و تقویت کودکان تجویز می شود، و ارزش غذایی موز از لحاظ پیریدوکسین برابر یک جگر گوساله است و ارزش غذایی و

ص: 120

ویتامینهای گروه B آن بسیار بالاست.

مواد بیاض البیض موز آلرژی ایجاد می کند و چون کلسترول و سدیم آن کم است برای کسانی که ناراحتی قلبی و کلیوی دارند مفید است، آهن موز دو برابر آهن در یک سیب می باشد و به آسانی مبدل به هموگلوبین می شود و آدمی را از کم خونی نجات می دهد.

موز به واسطه اینکه ویتامینهای غلیظ و متراکم نیست امتیاز دارد، وقتی پوست موز خال سیاه پیدا کرد، علامت آن است که مقداری از قند خود را از دست داده است.

موسی غانی می گوید: محضر مبارک امام زین العابدین علیه السلام در منی رسیدم دیدم ابوجعفر (امام محمد باقر علیه السلام) را بر روی پای مبارک خود نشانده و موز را پوست می کند و به ایشان می خوراند. (1)

ابی اسامه می گوید وارد بر منزل امام جعفر صادق علیه السلام شدم، آن حضرت ظرف موز را به نزد ما آورد و خوردیم. (2)

به طور کلی موز دو قسمت است، نرم و سفت؛ نرم، نوعی است که هم اکنون در ایران به فروش می رسد و نوع سفت که خرد و آرد کرده شده در آمریکای جنوبی از آن نان تهیه می کنند.

ص: 121

1- . دوائرالمعارف طبی، ج 5، ص 230.

2- . دائرةالمعارف طبی، ج 5، ص 230.

فصل دوم: دستورات حیات بخش قرآن ناطق ، صدیقه کبری فاطمه زهراء سلام الله علیها

اشاره

ص: 122



حضرت فاطمه سلام الله علیها می فرمایند: در غذا خوردن دوازده خصلت وجود دارد و بر هر مسلمان است تا آنان را فرا گیرد، چهارتای آن واجب، چهارتای آن سنت و چهارتای آن از شرایط ادب و بزرگواری است.

* اما چهار دستور العمل واجب:

1. شناخت و معرفت پروردگار (بدانیم که نعمت ها از اوست)؛

2. راضی به نعمت های خدا بودن؛

3. گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» در آغاز غذا خوردن؛

4. شکر و سپاس گزاری خدا در آغاز و پایان غذا خوردن.

* و چهار دستور العمل مستحب عبارتند از:

1. وضو گرفتن قبل از غذا؛

2. نشستن به جانب چپ؛

3. در حال نشسته غذا خوردن؛

4. غذا خوردن با سه انگشت؛

* و آن چهار دستور العملی که نشانه ادب و بزرگواری است عبارتند از:

1. از آنچه در پیش روی شماست بخورید؛

2. لقمه ها را کوچک بردارید؛

ص: 123

3. غذا را خوب بجوید ؛

4. کمتر در صورت دیگران هنگام غذا خوردن نگاه کنید. (1)

برای تعمیم فایده بیست توصیه ناب تغذیه ای از فرزند دل‌بند حضرت زهرا سلام الله علیها، یعنی حضرت امام رضا علیه السلام می آوریم:

از نخستین کسانی که در زمینه علم پزشکی کتاب نوشته اند، امام علی بن موسی الرضا علیه السلام است. امام وقتی به سوی طوس می آمدند، در نیشابور در مجلس مأمون با جماعتی از فلاسفه و پزشکان، چون یوحنا بن ماسویه و جبرئیل بن یخشوع و ابن بهله هندی و دیگر کسان گرد آمدند و سخن از طب به میان آمد. وقتی مأمون در این باره از امام علیه السلام پرسش کرد، حضرت فرمود: برای من به مرور زمان تجربیاتی حاصل گشته که آن را برای شما می نویسم.

حضرت علیه السلام، کتابی را درباره امور پزشکی نوشت و برای او فرستاد و مأمون دستور داد تا آن را با آب طلا بنویسند، از این رو به «رساله ذهبیه» موسوم

ص: 124

1- . عوالم الصلاح، ج 11، ص 629.

گردید.

در ادامه قسمتی از سخنان گهربار حضرت امام رضا علیه السلام را در مورد رعایت نکات بهداشتی و حفظ سلامتی بدن آورده ایم. امیدواریم با توجه به توصیه های آن حضرت و بهره گیری از علوم جدید پزشکی، همیشه از بدنی سالم و به دور از هر گونه بیماری برخوردار باشید:

1- کسی که نمی خواهد معده اش آزار و آسیب ببیند، موقع غذا خوردن آب ننوشد. کسانی که هنگام غذا خوردن آب می نوشند، دستگاه هاضمه را از ابتدای کارش، از کار باز می دارند. این افراد به عارضه ضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد، زیرا نوشیدن آب در اول غذا معده را از هم باز می کند و عارضه گشادی معده می آورد.

2- آنان که می خواهند از بیماری بواسیر و رنج روده ای و درد قسمت پشت بدن در امان باشند، هر شب ده دانه خرما می برشته شده را با روغن گاو بخورند.

3- کسانی که به ضعف حافظه دچارند، بهتر است همه روزه هفت مثقال کشمش سیاه ناشتا بخورند و نیز سه تکه زنجبیل که در عسل خوابانده اند (زنجبیل پرورده) با کمی خردل ضمن غذای روزانه خود بخورند. برای تقویت نیروی فکری خوب است که همه روزه سه دانه هلبله با نبات کوبیده بخورند.

4- از افراط در خوردن تخم مرغ پرهیزید، زیرا این افراط کبد را از عمل منظم باز می دارد و در سر و معده بادهای زیان بخشی به وجود می آورد.

ص: 125

5- هر کس می خواهد در فصل زمستان از بیماری سرماخوردگی در امان بماند، همه روزه سه قاشق عسل بخورد. آن دسته از عسلها که وقتی جلوی بینی می گیرید، بوی تندش شما را به عطسه وا می دارد یا عسلی که آدم را دچار بی حالی و سستی می کند و آن عسلی که زبان آدم را می سوزاند، عسلهای خوبی نیستند.

6- برای جلوگیری از گرمزدگی در روزهای تابستان، ضمن پرهیز از آفتاب خوردن، روزی یک عدد خیار فایده فراوانی دارد.

7- کسانی که می خواهند از سردرد و باد شکم در امان باشند، ماهی تازه بخورند. این کار را هم در فصل زمستان و هم در تابستان انجام دهند، زیرا ماهی تازه برای پیشگیری از این گونه دردها بسیار سودمند است.

8- آنان که می خواهند همیشه با نشاط باشند، تا می توانند از شام بکاهند و شب ها سبک بار به رختخواب بروند.

9- کسانی که نمی خواهند گوش هایشان سست و فرو آویخته باشد یا این که از افتادن و بزرگ شدن لوزه های خود بیمناک هستند، بهتر است هر وقت که شیرینی می خورند، به دنبالش اندکی سرکه غرغره کنند.

10- آنان که از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می ترسند، هفته ای یک بار سیر بخورند.

11- آنان که به دندان خود علاقه مند هستند، قبل از خوردن شیرینی کمی نان بخورند، زیرا خرده های نان میان دندانها را پر می کند و نمی گذارد مواد شیرین به آن آسیب برساند.

12- کسانیکه از بوی بد دهان رنج می برند، انجیر می توانند آن ها را از این رنج نجات دهد، امام رضا علیه السلام در این مورد فرموده اند: «التین یذهب بالبخر»، یعنی: انجیر بوی بد دهان را برطرف می کند. (1) علاوه بر این می فرمایند: «یشد الفم و العظم» انجیر، دهان و استخوان را محکم می کند. (2)

و درخت انجیر شبیه ترین گیاه به گیاهان بهشتی است. (3)

13- در بهار گوشت‌های چربی دار و سایر غذاهای مخصوص زمستان را تبدیل به غذاهای سبک و معتدل و زود هضم کنید، این غذاها عبارتند از: حبوبات، سبزی ها و میوه ها. در ماه دوم بهار گوشت و چربی کم بخورید و بیشتر از غذاهای با طبع سرد استفاده کنید، آب زیاد بنوشید و صبح ها استحمام کنید و با نشاط به تلاش مشغول شوید.

14- بهترین غذاها در تابستان، میوه، شیر و سبزی ها و انواع نوشیدنیهای حلال (گیاهی) هستند. حمام با آب سرد در صبح و عصر مفید است، به شرطی که بلافاصله پس از کار یا پس از خوردن غذا نباشد. مصرف گوشت در این فصل مناسب نیست، چون سموم آن به واسطه عرق فراوان هم دفع نمی شود. مصرف انواع ترشی ها نیز برای دفع صفرها مفید است.

15- در تابستان به دلیل گرمای هوا چربیهای بدن آب می شوند، از این رو در پاییز نیاز ضروری به ذخیره کردن مواد چربی که مولد حرارت هستند، پیدا می شود و باید با مصرف غذاهای مناسب آن را ذخیره کنید تا بدن خود را برای

ص: 127

1- . اصول کافی، ج6، ص 358.

2- . محاسن، ج2، ص554- مکارم الاخلاق، ص 198.

3- . مکارم الاخلاق، ص 376.

مقابله با سرمای زمستان مجهز کنید.

بدن به انواع غذاهای اصلی و میوه‌هایی مانند انگور و انار نیاز دارد. همچنین استفاده از نوشیدنی‌هایی که از آنها تهیه می‌کنند، مفید است. به طور کلی مصرف میوه‌های ترش قبل از غذا و میوه‌های شیرین بعد از غذا مفید است.

16- در زمستان باید غذاهای پر انرژی مصرف کرد. مالیدن روغن و ماساژ استخوانها در حال استراحت با روغنهای شب بو، زیتون و گل سرخ به تقویت و استحکام آنها کمک می‌کند. مصرف سیر نیز هفته‌ای یک بار مفید است و موجب تحریک جنسی می‌شود. مصرف خرما گاهی با شیر و تخم مرغ مناسب است و از سستی اواخر و نیمه دوم زمستان و اوایل بهار جلوگیری می‌کند.

17- آنان که می‌خواهند غذایشان زود هضم شود و دستگاه هاضمه‌شان کار خود را به آسانی انجام دهد، هر وقت که می‌خواهند با شکم سیر به رختخواب بروند، به پهلوی راست بخوابند و پس از مدتی به پهلوی چپ بغلتند تا به خواب راحت فرو روند.

18- توصیه امام رضا علیه السلام به عنوان یک روش اصولی برای کنترل وزن، کاستن از حجم غذای شام و نه ترک کامل آن است. آن حضرت می‌فرماید: کسی که می‌خواهد سالم و بدنی سبک و کم‌گوشت داشته باشد از شامش بکاهد. (1)

19- امام رضا علیه السلام برای ماه آب که تقریباً مطابق شهریور است، در طب الرضا علیه السلام می‌فرمایند: آب سی و یک روز است، بادهای سموم در این ماه شدید می‌شود. هنگام شب زکام به هیجان می‌آید، باد شمال وزیدن

ص: 128

1- . طب الرضا علیه السلام، ص 270 و 271.

می‌گیرد، در این ماه مزاج به ترید و چیزهای مرطوب خوردن صالح و سالم می‌گردد. (1)

همان‌طور که اشاره شد، امام رضا علیه السلام احتمال ابتلا به زکام در این ایام را دور از انتظار ندانسته‌اند. بنابراین یکی از ناراحتیهای پایانی فصل تابستان ممکن است ابتلا به زکام باشد. امام رضا علیه السلام در بیانی دیگر برای پیشگیری از این بیماری می‌فرمایند: «من اراد دفع الزکام فی الشتاء اجمع، فلیأکل کل یوم ثلاث لقم شهد»، یعنی: «هر کس می‌خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند، هر روز سه لقمه عسل با موم آن بخورد.» (2)

20- امام رضا علیه السلام برای ماه آب همچنین خوردن ماست را نافع دانسته‌اند و در ادامه فرموده‌اند: «هر کس مایل به خوردن ماست است و نیز می‌خواهد که زیانی به او نرسد آن را با زنیان مصرف کند.» (3)

ص: 129

1- . طب الرضا - طب و بهداشت از امام رضا علیه السلام، ص 53.

2- . بحار الانوار، ج 62، ص 324.

3- . کافی، ج 6، ص 328.



قالت فاطمه: «يا ابا الحسن انى لأستحيى من الهى ان اكلف نفسك ما لا تقدر عليه»⁽¹⁾

یعنی: «ای ابا الحسن! من از خداوند حیا می کنم که تو را به تکلف بیندازم در آنچه توانایی آن را نداری.»

فاطمه زهرا سلام الله علیها از پدر گرامیشان نقل می کنند: «ویل لأمره اغضبت زوجها و طویی لأمره رضی عنها زوجها»⁽²⁾، یعنی: «وای (از عذاب الهی) بر آن زنی که شوهرش را به خشم آورد و خوشا به حال آن زنی که همسرش از او راضی باشد.»

حضرت علی علیه السلام و فاطمه سلام الله علیها خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمدند و تقاضا کردند که خدمات خانه و زندگی را برای هر یک مقرر فرماید. حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فاطمه سلام الله علیها را به خدمات درون خانه گماشت و بیرون خانه را به علی علیه السلام واگذاشت.

حضرت فاطمه سلام الله علیها فرمودند: فقط خدا می داند که من چقدر مسرورم از این که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مرا مأمور به اموری نساخت که فقط از عهده مردان بر می آید. (کنایه از این که زنان توانایی حمل بار گران زندگی را همانند مردان ندارند.)⁽³⁾

ص: 130

1- . بحار الأنوار، ج 37، ص 103.

2- . بحار الأنوار، ج 43، ص 40.

3- . نسخ التواریخ، حالات حضرت فاطمه سلام الله علیها، ص 417.

از این حدیث حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها و دیگر احادیث برای بهداشت خانواده که به آسایش روحی و روانی برسند، چند توصیه بسیار زیبا بدست می آید:

- زن شایسته آن است که با کردار نیک و رفتار نیکوی خود در کانون خانواده و در رابطه با آیین شوهر داری، آرامش و آسایش روحی و روانی خود و اعضای خانواده را فراهم کند.

- در مقابل کاستیها و کمبودها صبور باشد.

- اطاعت کامل از شوهر داشته باشد، مگر در اموری که خلاف شرع است.

- نیازهای روحی همسر را هم از جهت همخوابگی و هم از جهت رفتارهای نیک فراهم سازد.

- بدون رضایت شوهر از خانه خارج نشود و در مکانهایی که شوهر راضی نیست حضور بهم نرساند.

- تکلف نکردن شوهر برای تحصیل خواسته ها و خواهشهای شخصی خود، چنانکه در روایت هست وقتی امیرالمؤمنین علیه السلام به فاطمه سلام الله علیها می فرمایند: فاطمه جان! چرا نگفتی چیزی در خانه نیست تا برایت فراهم کنم؟! فرمودند:

«یا اباالحسن انی لأستحیی من الهی ان اکلف نفسک ما لا تقدر علیه.»

یعنی: «علی جان! من از پروردگارم حیا می کنم که چیزی را از تو بخواهم که در فراهم آوردن آن توان نداری (نمی خواهم تو را به زحمت بیندازم.)»

در بعضی دیگر از روایات وظایف مرد را بطور اجمال اینگونه بیان می کند:

1- تأمین رفاه خانواده از طریق سرپرستی و نفقه مثل مسکن، لباس، خوراک

2- تأمین آسایش خانواده اعم از تأمین مایحتاج زندگی و تأمین نیروی عاطفی زن

3- احترام به زن چنانکه امام صادق علیه السلام فرمودند: «هرکس زن گرفت باید او را گرامی بدارد و احترام کند.»⁽¹⁾

4- اظهار محبت به زن، زیرا بنیان خانواده بر پایه مهر و محبت است. زن از نظر ساختار صفت روحیش با مرد تفاوت دارد، مرد درصدد ارضاء خود است و زن در بند محبت مرد است، مرد زنی را دوست دارد که او را پسندیده و انتخاب کرده باشد و زن مردی را دوست دارد که ارزش او را درک کرده باشد و محبت خود را به او اعلام کرده باشد.

گرم نگه داشتن کانون خانواده، تشریک مساعی زن و مرد را که تشکیل دهنده این جامعه کوچک هستند، می طلبد، به عبارت دیگر همکاری زن و مرد در تقسیم کار برای رسیدن به آرامش جسمی و روحی در کانون خانواده بسیار ضروری است، لذا در این روایت که گذشت حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم کارهای داخل خانه را بر عهده زن و کارهای خارج از خانه را به عهده مرد گذاشتند تا هر دو نیازهای یکدیگر را رفع کنند و با عمل به وظیفه هر یک محبت و عشق نسبت به دیگری آشکار سازند و با این نظم به آسایش معنوی و جسمی برسند.

ص: 132

1- . بحار الانوار، ج 103، ص 224.



امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند:

روزی مردی نابینا اجازه گرفت وارد بر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم شود. فاطمه سلام الله علیها، خود را پوشیده داشت، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: چرا

خود را از او پنهان می سازی، در حالیکه نابیناست و تو را نمی بیند؟!

عرض کردند: «اگر او مرا نمی بیند من او را می بینم، و نیز رایحه و عطر را می بوید و شامه اش سالم است.» رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«گواهی می دهم که تو پاره تن من هستی.»⁽¹⁾

چون فاطمه سلام الله علیها بوی عطر بهشت می دهد، به تمام زنان مسلمان درس می دهد که اگر مردی نامحرم شما را نمی بیند، شما نباید با عطر در حضورشان ظاهر شوید، چون اگر زنی خود را معطر کند و خارج شود توجه مردان نامحرم را به سوی خود جلب می کند که آثار نامطلوبی بر خود و مرد نامحرم می گذارد، لذا سزاوار نیست زنها هنگامی که عطر می زنند از خانه خارج شوند چون زن فقط برای شوهر و برای نماز می تواند خود را معطر سازد، پس از آن باید خود را از عطر و بوی خوش پاک سازد که برای کرامت زن و عفت و

ص: 133

حفظ زن از آلوده شدن به گناه و یا آلوده نمودن دیگران به گناه نیکوتر است. لذا در روایات آمده است: «اگر زنی خود را معطر سازد و از خانه خارج شود ملائکه پروردگار او را لعنت می کنند تا برگردد.»⁽¹⁾

و لذا وقتی از حضرت زهرا سلام الله علیها سؤال می کنند چه چیز برای زن نیکوست می فرمایند: نیکوترین عمل برای زن این است که هیچ مردی او را نبیند و خود نیز مردی را نبیند⁽²⁾، چون هرچه زن در پوشش و حجاب باشد از آفتهای جسمی و روحی در امان خواهد بود و ارزش بسیار زیادی نزد خدای تعالی خواهد داشت که خود را به وسیله حجاب از دید نامحرمان نگاه داشته است تا هم آنان را به گناه نیندازد و هم خود به گناه نیفتد.

لذا پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله در قالب پرسش هایی تفکرانگیز در مورد زن که نیمی از پیکره جامعه است از اصحاب پرسیدند که: «زن چیست و جایگاه او کجاست؟»

آنان پاسخ دادند: «زن انسانی است همانند دیگران، اما یادآور حیا و وقار و عفاف و پاکی است.»

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«متی تکون أدنی من ربها؟»

یعنی: «چه زمانی زن بیشتر از هر زمان دیگر به پروردگارش نزدیک تر است؟»

اصحاب از جواب عاجز ماندند و وقتی این پرسش پیامبر صلی الله علیه و آله

ص: 134

1- . حلیه المتقین، ص 79.

2- . مناقب آل ابیطالب، ج 3، ص 341.

و سلم به فاطمه سلام الله عليها رسيد فرمودند:

«أدنى ما تكون من ربها ان تلزم قعر بيتها.»

يعنى: «آن لحظاتی که یک زن در خانه (خویش مشغول تدبیر امور جامعه کوچک خانه و امور شوهر می شود و به تربیت و آموزش فرزند خویش می پردازد و از نامحرمان فاصله می گیرد) به خدا نزدیکتر است.»

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم با شنیدن این جواب دقیق و ظریف با خرسندی فرمودند:

«إن فاطمه بضعة منی.» (1)

يعنى: «به درستی که فاطمه پاره تن من است.»

حضرت زهرا سلام الله عليها در واپسین لحظات زندگی پس از وضو گرفتن به اسماء بنت عمیس فرمودند: ای اسماء عطر مرا - همان عطری که همیشه می زنم و جامه ای که همیشه با آن نماز می گذارم، بیاور و اگر بیدار نشدم کسی را به دنبال پسر عمویم (امیرالمؤمنین علیه السلام) بفرست تا بیاید.

ام سلمه می گوید: از آن حضرت پرسیدم آیا عطر و بوی خوش تهیه کرده اید؟ فرمودند: آری! (اسماء) رفت و شیشه عطری را آورد و مقداری را در کف دست من ریخت، بویی قوی داشت که هرگز نبویده بودم.

گفتم: این عطر خوشبو را از کجا تهیه کرده اید؟

فرمودند: این عطر مشکی است که از بال و پر جبرائیل فرو ریخته است. (2)

در روایات بسیار سفارش شده است که نمازهایتان را با استعمال عطر

ص: 135

1- . بحار الأنوار ج 43، ص 92.

2- . بحار الانوار، ج 43، ص 114.

بخوانید که ثواب آن چند برابر خواهد بود.

امام صادق علیه السلام فرمودند: «نماز کسی که معطر باشد بهتر است از هفتاد نماز که بدون عطر باشد.»⁽¹⁾

در حدیث دیگر وارد شده است که شیشه ای از مشک داشتند در جانماز و هر گاه به نماز بر می خاستند بر خود می مالیدند.⁽²⁾

در کتاب صحیفه الامان آمده است که اگر در سختی گرفتار باشی هفتاد مرتبه بگو:

يا اَللّٰهُ يا مُحَمَّدُ يا عَلِيُّ يا فاطِمَةُ يا صاحِبِ الزَّمانِ اَدْرِكْنِيْ وَ لا تُهْلِكْنِيْ.

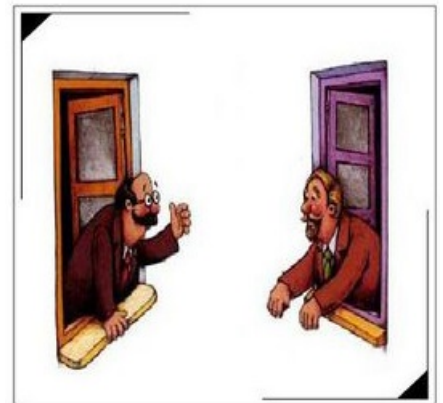
بسیار مجرب است، تجربه شده است.⁽³⁾

ص: 136

1- . حلیه المتقین، ص 76.

2- . همان.

3- . صحیفه فاطمیه، ص 179.



قالت فاطمه سلام الله عليها:

«الاول جار ثم الدار.» (1)

شخصی به حضور حضرت زهرا سلام الله علیها رسید و عرض کرد: ای دختر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم! آیا پیامبر اسلام

یادگاری نزد شما دارد که به عنوان هدیه و تحفه به ما عنایت فرماید؟

حضرت فاطمه سلام الله علیها به کنیز خود که در حضورش بود فرمودند:

آن پارچه ابریشمی را بیاور! کنیز به جستجوی آن پرداخت ولی آن را نیافت، فاطمه سلام الله علیها بسیار ناراحت شد و فرمود: وای بر تو سعی کن آن را پیدا کنی که آن از نظر من به منزله حسن و حسین علیهما السلام می باشد.

کنیز پس از جستجو آن را پیدا کرد، پارچه ای بود که در غلاف مخصوص قرار گرفته بود و در آن نوشته بود پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

- از مؤمنان نیست فردی که همسایگان از آزار او در امان نباشند.

- فردی که به خدا و روز قیامت ایمان داشته باشد می بایست سخنی خوب به زبان آورد یا سکوت اختیار کند.

- خداوند انسان نیکوکار بردبار و نجیب را دوست می دارد.

- و بد زبانی، چاپلوسی و اصرار کننده درخواست را دشمن می دارد.

- حیا بخشی از ایمان و صاحب ایمان، در بهشت است.

- و فحش نوعی از بدگویی است و بدگو در آتش است. (1)

امام حسن مجتبی علیه السلام چنین می فرمایند:

مادرم شب جمعه یکسره در حال قیام بود و تا صبح به رکوع و سجده می رفت و مدام برای مردم دعا می کرد و نام آنان را به زبان می آورد. صبح به ایشان گفتم در دعای دیشب برای خودتان چیزی طلب نکردید؟

آن حضرت جواب دادند: «اول برای دیگران، پس از آن برای خود.» (2)

در جامعه اسلامی که در آن زندگی می کنیم، رعایت حقوق و قوانینی را طلب می کند که رعایت آنها الزامی است و سعادت مسلمانان در گرو آن است، یکی از آن حقوق، حق همسایه است که در آموزه ها و سخنان ائمه معصومین علیهم السلام آشکارا دیده می شود.

واقعیت این است که زندگی در پرتو تکنولوژی و زندگی ماشینی باعث شده بسیاری از این حقوق را فراموش کنیم و عمل ننماییم که به دنبال آن آسیبها و مشکلات خاصی دامنگیر ما می گردد که جبران آن بسیار سخت و یا محال می گردد.

بدین جهت خداوند متعال در قرآن کریم ضمن بر شمردن حقوق اسلامی مسلمانان در قبال یکدیگر، نیکی به گروههای مختلف را سفارش می کند و

ص: 138

1- . المعجم الكبير طبری، ج 22، ص 413.

2- . جلوه های رفتاری حضرت زهرا سلام الله علیها، ص 100.

در خصوص همسایگان می فرماید:

«و الجار ذی القربی و الجار الجنب»⁽¹⁾

یعنی: «و همسایه نزدیک و همسایه دور (را مورد احسان خویش قرار ده.)»

رعایت حقوق همسایگان و رفتار خوب با آنان سرچشمه برکتهای فراوان خواهد بود که از آن جمله میتوان به تقویت روحیه همکاری و همفکری با هدف پاکیزه و آباد نگه داشتن محیط زندگی اشاره کرد که آرامش روانی و طول عمر انسان را در پی دارد.

امام جعفر صادق علیه السلام در این باره می فرمایند:

«حسن الجوار یعمّر الدیار و یزید فی الاعمار»⁽²⁾

یعنی: «همسایه داری نیکو، شهرها را آباد و عمرها را طولانی می کند.»

آمزش گناهان، پاداش خداوند به کسانی است که همسایه ها از آنان راضی باشند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«من مات و له جیران ثلاثه کلهم راضون عنه غفر له.»

یعنی: «هرکسی بمیرد درحالی که سه همسایه داشته باشد و همگی از او راضی باشند، آمرزیده می شود.»⁽³⁾

از سوی دیگر بی خبری از همسایه و بی توجهی به حقوق آنان، از جمله اموری است که در اسلام از آن به زشتی یاد شده است، پیامبر بزرگوار اسلام، کسی را که خود سیر بخوابد و همسایه اش گرسنه باشد مؤمن نمی داند:

ص: 139

1- . سوره نساء، آیه 36.

2- . کافی، ج 2، ص 667.

3- . مستدرک الوسائل، ج 8، ص 422.

«ما امن بی من بات شبعان و جاره جائع»

یعنی: «به من ایمان نیاورده است کسی که با شکم سیر بخوابد در حالی که همسایه اش گرسنه باشد.»⁽¹⁾

بنابر این وجود همسایه خوب نعمتی ارزشمند برای انسان و همسایه خوب بودن باعث افزایش محبت و دوستی می شود، چرا که دل ها همواره متوجه نیکی و مهربانی است. رفتار نیکو در همسایگی، در ایجاد تجمعهای پرشکوه و الفت‌های اجتماعی مشاهده می شود.

از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم منقول است که پیوسته مرا جبرئیل وصیت می نمود به رعایت همسایه تا آنکه گمان کردم که برای او میراثی قرار خواهد داد و فرمود: «هر کس همسایه خود را آزار کند، حق تعالی بهشت را بر او حرام گرداند و مأوای او جهنم باشد.»⁽²⁾

زیبا ترین شیوه رفتار با همسایه در عمل حضرت زهرا سلام الله علیها تجلی داشت، ایشان همیشه همسایگان را بر خود مقدم می داشت و در مناجات های شبانه برای آنان دعا می کرد و خیرشان را از خدا طلب می نمود.

از حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم منقول است که سه چیز است که بدترین بلاها است:

پادشاه یا صاحب حکمی که:

اگر احسان به او کنی، شکر نکند.

ص: 140

1- . کافی، ج 2، ص 648.

2- . حلیه المتقین، ص 268.

اگر بدی کنی، نگذرد.

و همسایه ای که:

چشمش تو را ببیند و دلش مرگ تو را خواهد.

اگر نیکی ببیند بپوشاند و ذکر نکند.

و اگر بدی ببیند ظاهر کند و منتشر گرداند.

و زنی که:

اگر حاضر باشی تو را شاد نگرداند.

و اگر غایب باشی خاطرت به او مطمئن نباشد. (1)

حرز حضرت فاطمه (علیها السلام)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ فَأَعِثْنِيْ

و لَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا وَ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ.

بنام خداوند بخشنده و مهربان، ای زنده و ای پابرجا! به رحمت سوگند که مرا یاری کن! و مرا یک چشم به هم زدن به نفسم وامگذار! و

تمام امورم را اصلاح کن! (2)

ص: 141

1- . حلیه المتقین ص 268.

2- . صحیفه فاطمیه، ص 182.



«أفضل الجود بذل الموجود»⁽¹⁾

اصولاً هر آنچه در جامعه بشری از ارزش و اهمیت والایی برخوردار است، اندیشه هایی است که ریشه در اعتقاد و باورهای مردم دارد و در بین سایر جوامع زبانزد عام و خاص است، این خصلت بسیار خوب و نیک با ظهور دین مقدس اسلام در بین جوامع و پذیرش آن از طرف مردم برای همیشه ثبت و جاودانه شد و دین مبین اسلام، این خصلت نیک را تأیید و بر آن تأکید کرد. لذا یکی از صفات بسیار پسندیده در اسلام که اگر در هر فرد مسلمان وجود داشته باشد، فضیلتی بزرگ محسوب می شود، مهمانداری و مهماندوستی است و برای آنها پاداش های بسیار زیادی در نظر گرفته است هم برای مهمان که به خانه برادر دینیش می رود و با او دیدار کرده و در خانه او غذا می خورد و هم برای میزبان که از او پذیرایی می کند و غذا و امکانات رفاهی را در اختیار او قرار می دهد.

اگر انسان بعد از انجام واجبات و ترک محرمات، جز مهمانداری عمل نیک دیگری را انجام نداده باشد، خداوند به واسطه همین عمل او را به بهشت می برد، لذا همسایه داری و اکرام کردن به مهمان و پذیرایی از آنها در اسلام یکی از وظایف نیکوی مؤمن شمرده شده و برای آن احکام و قوانینی وضع نموده است.

ص: 142

در اینجا نظر شما را جلب می‌کنم به اکرام و احترام حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها به مهمان:

شب فرارسید هنگام نماز عشاء بود، مسلمین در مسجد مدینه برای ادای نماز با پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جمع شده بودند، نماز عشاء به جماعت خوانده شد، پس از نماز هنوز صف‌های نماز برقرار بود که مردی از میان صف برخاست و به حضار گفت: من مردی غریب و گرسنه هستم، از شما تقاضای غذا دارم.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: از غربت و غریبی سخن مگو، که با یاد آن رگهای قلبم بریده می‌شود. بدان که افراد غریب چهار عدد هستند:

مسجدی که در میان قوم و قبیله ای باشد، ولی در آن نماز نخوانند.

قرآنی که در دست مردم باشد و آن را نخوانند.

دانشمندی که میان جمعیتی قرار گیرد، ولی مردم به او بی‌اعتنا باشند و او را تنها بگذارند.

اسیری که در میان کافران خدانشناس باشد.

سپس پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم رو به جمعیت کرد و فرمود:

«کیست در میان شما که عهده دار مخارج زندگی این مستمند شود، تا شایسته بهره‌مندی از فردوس بهشت گردد؟»

در میان جمعیت امام علی علیه السلام برخاست و اعلام آمادگی برای رسیدگی به امور آن فقیر کرد، دست فقیر را گرفت و به خانه اش برد و جریان را به فاطمه سلام الله علیها گفت.

در خانه غذایی جز به اندازه یک نفر نبود، با اینکه حضرت علی علیه السلام و

فاطمه سلام الله علیها و فرزندانشان، گرسنه بودند و علی علیه السلام در آن روز روزه بود و هنگام افطار نیاز به غذا داشت.

فاطمه سلام الله علیها جریان را به عرض علی علیه السلام رساند، در عین حال، علی علیه السلام فرمود: آن طعام را حاضر کن.

فاطمه سلام الله علیها غذا را حاضر کرد. حضرت علی علیه السلام به آن غذا نگاه کرد، دید اندک است. با خویش گفت: اگر از آن غذا بخورم، مهمان سیر نمی شود، و چنانچه از آن نخورم، مهمان از آن غذا نخواهد خورد. (و یا غذا برای مهمان ناگوار خواهد شد).

طرحی به نظر علی علیه السلام رسید و آن این بود که به فاطمه سلام الله علیها آهسته فرمود:

چراغ را روشن کن، ولی در روشن کردن چراغ دست به دست کن و طول بده تا مهمان از غذا بخورد و سیر شود. علی علیه السلام خود نیز دهانش را می جنبانید، و چنین وانمود می کرد که غذا می خورد و فقیر بی آنکه متوجه شود بطور کامل غذا را خورد و سیر شد و به کنار نشست و باز از غذا ماند، خداوند به آن برکت داد، همه افراد خانواده از آن غذا خوردند و سیر شدند.

صبح وقتی علی علیه السلام برای ادای نماز به مسجد رفت، پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از او پرسید: با مهمان چه کردی؟ آیا غذایش دادی؟

علی علیه السلام فرمود: آری، سپاس خداوند را که کار به نیکویی انجام شد.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: خداوند تبارک و تعالی به خاطر مهمان نوازی تو و اشتغال به غذا و نخوردن آن تعجب کرد و جبرئیل این

آیه را در شأن شما خواند:

«و یؤثرون علی أنفسهم و لو کان بهم خصاصة»⁽¹⁾

یعنی: «آنها تهیدستان را بر خودشان مقدم می دارند، اگر چه نیاز سخت به آن غذا داشته باشند.»⁽²⁾

اسلام اهمیت خاصی برای مهمان نوازی قائل شده است، لذا برای آن احکام و قوانینی مقرر نموده، مثل اینکه فرموده:

«مهمان راهنمای راه بهشت است.»⁽³⁾

پس از آمدن مهمان نباید ناراحت شد، بلکه او هدیه آسمانی است که نصیب شما شده است و باید با روی خوش و باز به استقبالش بروید، چنانکه رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

هنگامی که خداوند اراده کند نسبت به قومی نیکی نماید، هدیه گرانبهایی برای آنها می فرستد.

عرض کردند: ای رسول خدا! این چه هدیه ایست؟

فرمود: مهمان است که با روزی خویش وارد می شود

و گناهان خانواده را همراه خود می برد.⁽⁴⁾

یکی دیگر از دستورات اسلام این است که میزبان از آنچه دارد مضایقه نکند و مهمان نیز بیش از آن انتظار نداشته باشد. خداوند در قرآن افراد سخاوتمند را

ص: 145

1- . قسمتی از آیه 9 سوره حشر.

2- . تفسیر ابوالفتوح رازی، ج 5، ص 299.

3- . بحار الأنوار، ج 75، ص 260.

4- . همان، ص 459.

«و یؤثرون علی أنفسهم و لو كان بهم خصاصة و من یوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون.»⁽¹⁾

یعنی: «و دیگران را بر خود مقدم میدارند اگر چه خود سخت نیازمندند، و هر که از بخلِ نفس نگاه داشته شده باشد، آنانند که رستگارند.»
چنانکه در ابتدا خواندیم که امیرالمؤمنین علیه السلام و فاطمه زهرا سلام الله علیها مهمان را بر خود مقدم داشتند و غذای خود را نثار مهمان کردند.

یکی دیگر از دستورات اسلام این است که امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند:

هنگامی که برادرت بر تو وارد شد از او سؤال نکن آیا امروز غذا خورده ای یا نه؟

آن چه داری برای او حاضر کن، چرا که سخاوتمند واقعی کسی است که از بذل آن چه حاضر دارد، مضایقه نکند.⁽²⁾

و دیگر اینکه مهمان را باید تا درب خانه بدرقه کنید که از حقوق مهمان شمرده می شود.⁽³⁾

آثار اطعام دادن بجهت محبت حضرت زهرا سلام الله علیها

در روایتی از حضرت امام محمد باقر علیه السلام آمده است که روز قیامت فاطمه زهرا سلام الله علیها شیعیان و دوستانش را از میان خلایق جدا می کند مانند پرندۀ ای که دانه خوب را از دانه بد جدا می سازد و همراه خود به بهشت

ص: 146

1- . سوره حشر آیه 9.

2- . بحار الأنوار، ج 75، ص 455.

3- . همان، ص 451.

می برد، مؤمنینی که به شفاعت فاطمه سلام الله علیها می خواهند وارد بهشت شوند توقف می نمایند و عرض می کنند خداوندا دوست داریم در این روز قدر و منزلت ما آشکار گردد.

خطاب می شود از جانب پروردگار که برگردید و نظر کنید در میان اهل محشر هر کس شما را دوست دارد به جهت محبت فاطمه سلام الله علیها، و هر کس اطعام داده به شما به جهت محبت فاطمه سلام الله علیها، و هر کس لباس پوشانده به شما به جهت محبت فاطمه سلام الله علیها، و هر کس نوشانده به شما شربت آبی به جهت محبت فاطمه سلام الله علیها، و هر کس دفع کرده از شما غیبتی را به جهت محبت فاطمه سلام الله علیها، پس بگیرید دست او را و وارد بهشت کنید، امام محمد باقر علیه السلام در ادامه حدیث می فرماید: نمی ماند از مردم مگر کسی که شکاک یا کافر یا منافق باشد. (1)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: در روز قیامت دخترم فاطمه (علیها السلام) از کسی که او و فرزندان او را دوست دارد و دوستی خود را عملاً نشان می دهد شفاعت می کند و خداوند هم شفاعت او را درباره ایشان می پذیرد و به بهشتشان می برد. (2)

ص: 147

1- بحار الانوار، ج 8، ص 51.

2- صحیفه فاطمیه، ص 36.



ولیمہ عروسی حضرت زهرا سلام الله علیها نیز بسیار ساده و بی آرایش بوده است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به بلال فرمود: من دختر خود را به پسر عمویم تزویج کردم و دوست دارم که در مراسم ازدواج به عنوان سنت امت من ولیمه داده شود:

«فأت الغنم فخذ شاه منها وأربعة أمداد فاجعل لی قصعه لعلی أجمع علیها المهاجرین و الأنصار...»، یعنی: «پس از میان گله، گوسفندی را بگیر و چهار مُد (طعام) و ظرفی نیز فراهم آور تا مهاجرین و انصار را اطعام کنم.»

بلال می گوید: آنچه رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم دستور داده بود، انجام دادم. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: مردم را گروه گروه بیاور تا غذا بخورند. مردم غذا خوردند، سپس حضرت باقیمانده غذا را تبرک نمود و فرمود: این غذاها را نزد زنان ببر تا آنان نیز بخورند.

سپس رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم برخاست و نزد زنان رفت و فرمود:

من دختر خود را به پسر عمویم تزویج نمودم. شما نیز منزلت فاطمه علیها السلام را نزد من می دانید، پس او را هم اکنون به خانه علی علیه السلام خواهم فرستاد.

زنان برخاسته، عطریات و زیورهای خود را برداشتند و درون خانه فاطمه علیها السلام را با لیف خرما فرش کردند تا مراسم را شروع نمایند. آنگاه رسول خدا

صلی الله علیه و آله و سلم وارد خانه فاطمه علیها السلام شدند، زنان هنگامی که از آمدن رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مطلع شدند، برخاستند و رفتند، در حالی که بین آنان و رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم پرده ای فاصله بود و اسماء بنت عمیس باقی ماند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: شما کیستی که اینجا مانده ای؟

عرض کرد: من برای حراست و مواظبت دخترت فاطمه علیها السلام مانده ام، زیرا دختران در شب عروسی نیاز دارند که زنی از خویشانشان نزد آنها بماند که اگر حاجتی داشته و یا چیزی بخواهند، به وسیله آن زن اقدام کنند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

«فإني أسأل الله أن يحرسك من بين يديك و من خلفك و عن يمينك و عن شمالك من الشيطان الرجيم»

یعنی: «من از خدا می خواهم که تو را از چهار جهت، جلو و پشت سر، راست و چپ از شر شیطان حفظ و حراست نماید.»

آنگاه فاطمه علیها السلام را طلب نمود، وقتی وارد بر پدر شد، دید علی علیه السلام در کنار رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نشسته است، شرم بر چهره اش ظاهر شد و گریه نمود، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

چرا گریه می کنی؟ سوگند به خدا! بهترین اهل خود را برای همسری تو انتخاب کردم و به آن کس که جانم به دست اوست، تو را به کسی تزویج کردم که در دنیا سید و بزرگوار و در آخرت از صالحین است.

سپس نبی اعظم صلی الله علیه و آله و سلم به اسماء دستور داد تا طشتی پر از

آب بیاورد، حضرت صورت و پای خود را با آن شست. و آن گاه فاطمه علیها السلام را نزد خود فرا خواند و مقداری از آن آب بر سر و دستها و بدن او پاشید و او را در در بر گرفت و فرمود:

«اللَّهُمَّ إِنِّهَا مِنِّي وَأَنَا مِنْهَا، اللَّهُمَّ كَمَا أَذْهَبْتَ عَنِّي الرَّجْسَ وَطَهَّرْتَنِي فَطَهِّرْهَا»

یعنی: «خدایا فاطمه علیها السلام از من و من از اویم، همان گونه که مرا تطهیر کردی، او را نیز تطهیر نما.»

اسلام برای تحقق ازدواج و شکل گیری کانون خانواده که به یقین بهترین وسیله حفظ عفت عمومی و سالم سازی جامعه انسانی است، دختر و پسر جوان را موظف نموده است که در شرایط خاصی ازدواج کنند و یک سلسله آداب و شرایط را مراعات نمایند تا نخستین روز زندگی خود را به دور از هر گونه بدی و نابهنجاری رفتاری شروع کرده باشند.

تشریفات عقد و عروسی و ... که گاه سرسام آور و تکان دهنده است، بهترین الگوی ما در این زمینه مجلس عقد و عروسی ائمه اطهار علیهم السلام

است.

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم با ازدواج امام علی علیه السلام و حضرت زهرا علیها السلام خط بطلان بر عقاید خرافی و هزینة های سنگین برای امت کشید و سنت خویش را بر سهولت و آسانی ازدواج قرار داد و به دور از هر گناه و معصیتی آن را تعلیم امت داد.

پیشنهاد می شود برگزاری مراسم ازدواج به دور از هر گناه و معصیتی صورت

ص: 150

گیرد و از موسیقی و اختلاط زنان و مردان نامحرم جداً جلوگیری شود و کوشش شود استارت زندگی زوج جوان با گناه زده نشود که تبعات بد و آثار شومی در پی خواهد داشت و در آینده با مشکلاتی مواجه خواهند شد. متأسفانه بعضاً در این تصور هستند که شادی باید توأم با گناه باشد و حال اینکه اینگونه نیست، بلکه می توان شاد بود و گناه نکرد مثل اینکه از مداحان و مولودی خوانها دعوت شود، تا با خواندن اشعار نغز، پربار و عبرت آموز در مقام و منزلت اهل بیت علیهم السلام فضای معنوی و شادی بخش ایجاد کنند. دعوت از سخنرانانی که در این زمینه می توانند جمع حاضر را شاد و خندان نگاه دارند، اجرای نمایش کمدی، گفتن جوک و لطیفه های خنده دار و ... نیز از جمله راه کارهای دیگر نشاط در مجالس عقد و عروسی است که با گناه آلوده نگردد.

یکی از مستحبات، ولیمه دادن در مراسم عروسی است که نباید زوج جوان یا والدینشان به عسر و حرج بیفتند، چنانکه پیامبر در عروسی حضرت علی و فاطمه علیهما السلام انجام دادند. در این زمینه، ولیمه نیز باید طبق شئونات داماد و عروس داده شود نه اینکه توأم با تشریفات و تجملات تحمیلی صورت گیرد.

شما را به روایت ولیمه دادن پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و امیرالمؤمنین علیه السلام متوجه می سازیم تا الگویی باشد برای امت:

امام علی علیه السلام می فرماید: رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

«ای علی، برای خانواده ات غذای بسیار نیکویی تهیه کن. ما گوشت و نان می دهیم و تو هم خرما و روغن بیاور.»

من خرما و روغن خریدم و رسول خدا هم گوسفندی فربه سر برید و نان

زیادی تهیه فرمود. سپس به من فرمود: «هر کس را که می خواهی دعوت کن.»

من به مسجد رفتم و دیدم مسجد پر از اصحاب مسلمان است. خواستم بعضی را دعوت کنم و بعضی را نکنم، اما خجالت کشیدم. پس صدا زدم: «دعوت به ولیمه فاطمه علیها السلام را اجابت کنید.»

مسلمان ها دسته دسته آمدند و من در فکر زیادی جمعیت و کمی غذا بودم. اما رسول خدا ناراحتی مرا حس کرد و فرمود: «من از خداوند درخواست برکت کرده ام.»

آن روز بیش از چهار هزار نفر آمدند و غذا خوردند اما غذای ما کم نیامد. (1)

از دیگر مستحبات همراهی عروس و داماد است:

در شب عروسی علی و فاطمه علیهما السلام، وقتی آفتاب غروب کرد رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم دستور داد فاطمه علیها السلام را برای رفتن به خانه شوهر آماده کنند و به زنان مهاجر و انصار و دختران عبدالمطلب فرمود او را همراهی کنند و با خوشحالی شعر بخوانند و تکبیر بگویند، ولی چیزی را که موجب ناخشنودی خداوند است به زبان نیاورند.

فاطمه علیها السلام را سوار ناقه ای کردند و زمام آن را سلمان در دست گرفت. رسول خدا و حمزه و عقیل و جعفر و افراد دیگری از اهل بیت به دنبال ناقه عروس به راه افتادند. در این هنگام جبرئیل و میکائیل و اسرافیل با جمع زیادی از ملائکه به زمین نازل شدند.

ص: 152

جبرئیل تکبیری سر داد. میکائیل و اسرافیل، و سپس همه ملائکه تکبیر گفتند. رسول خدا هم تکبیر گفت و سلمان هم پس از او تکبیر گفت، و به این ترتیب، تکبیر گفتن در شب عروسی «سنت» شد.

وقتی به خانه علی علیه السلام رسیدند، رسول خدا چادر را از صورت زیبای زهرا علیها السلام کنار زد و دست او را گرفت و در دست علی علیه السلام گذاشت و فرمود: «خداوند به تو مبارک گرداند. ای علی، فاطمه برای تو همسری خوب است و ای فاطمه، علی هم برای تو خوب شوهری است؛ به خانه خود بروید.»⁽¹⁾

در پایان مراسم، به هنگامی که مردم به خانه های خود بازگشتند و خانه خلوت شد پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فاطمه علیها السلام را در سمت چپ و امیر مؤمنان علی علیه السلام را در سمت راست خود نشانید و از آبی که با دهانش تبرک کرده بود کمی بر بدن زهرا علیها السلام و کمی بر بدن امیر مؤمنان علی علیه السلام پاشید و درباره آنها دعا کرد و گفت:

«اللّٰهُمَّ اَنْتَ مَنِّي و انا منهمَا، اللّٰهُمَّ كما اذهب عَنِّي الرَّجْس و طَهَّرْتَنِي طَهِّيرَا فَاذْهَبْ عَنْهُمُ الرَّجْس و طَهِّرْهُم طَهِّيرَا»

یعنی: «خداوند! اینها از منند و من از آنها هستم، بارها! همان طور که هر گونه رجس و پلیدی را از من دور کرده ای از آنها نیز دور کن و آنها را پاکیزه فرما.»

سپس فرمود: خداوند بر شما هر دو مبارک گرداند.

در روایت دیگری امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرمایند: پس از آنکه

ص: 153

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فاطمه را به همسری من دادند، پیش من آمدند و دستم را گرفتند و فرمودند: «به نام خدا برخیز و بر برکت خدا بگو: «ماشاء الله لاحول و لا قوه الا بالله و توکلت علی الله.»

سپس دستم را گرفتند و در کنار خود نشانند و آنگاه فرمودند:

«بار خدایا! این دو محبوب ترین مخلوقات در نزد من هستند. پس تو هم این دو را دوست بدار و در نسل آنها برکت قرار ده و از جانب خودت نگاهبانی بر آنان بگمار. این دو و فرزندانشان را از شر شیطان مصون بدار.»⁽¹⁾

تاریخ تزویج

در دوم ذیحجه به سال دوم هجرت، تزویج حضرت زهرا علیها السلام و امیرالمؤمنین علیه السلام واقع شده.

در این روز فرشته ای بنام صرصائیل با هیبت و زیبایی خاصی بر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نازل شد و

در حالی که تسبیح و تقدیس الهی می نمود، عرض کرد: خداوند مرا نزد شما فرستاده که به شما بگویم آن نور را با نور، حضرت فاطمه؟ س؟ را به علی؟ ع؟ تزویج کن. در حال عقد خواندن حضرت جبرئیل و میکائیل حضور داشتند.⁽²⁾

در مورد تاریخ تزویج آن حضرت اقوال مختلفی نقل شده که ما این روز را اصح می دانیم.⁽³⁾

ص: 154

1- . الأمالی للطوسی، ص 39، ح 44 - بشاره المصطفی، ص 44.

2- . کشف الغمه، ج 1، ص 352.

3- . الدرجات الرفیعه فی وقایع الشیعه، ص 203.



از حضرت زهرا سلام الله علیها روایت شده است که می فرمود:

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم هنگام زایمان زن باردار به ام سلمه و زینب بنت جحش امر می کرد پیش او (زن حامله) بروید و در نزدیکی آنها کرسی و آیه:

«إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يَغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُهَا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مَسْخَرَاتٍ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ»

بخوانید و او را با معوذتین (سوره های فلق و ناس) تعویذ کنید. (1)

اخیراً دین و مذهب، و مناسک و مراسم مذهبی در زندگی فردی و اجتماعی مورد توجه متخصصان بهداشت و روان قرار گرفته است، در تحقیقی که در سال 1985 در آمریکا درباره میزان مذهبی بودن مردم انجام گرفت حدود هفتاد درصد آنها مذهب را عامل بسیار مهم در زندگی خود تلقی کرده اند. (2)

آثار و پیامد مذهب و دین در زندگی و تجارب باعث کاهش پریشانی افراد شده و به سازگاری افراد با هنجارهای اجتماعی کمک می کند.

ص: 155

1- . الاذکار النوویه، ابوزکریا یحیی ابن حزام نووی (ق 631-676).

2- . طب و قرآن، ص 23.

لذا رابطه ایمان و احساس امنیت و آرامش روانی را اکثر دانشمندان صراحتاً پذیرفته اند.

قرآن در 6236 آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان سخن گفته است.

قرآن آرامش و امنیت را، راههای دستیابی به سلامت روان می داند، لذا مطالعات انجام شده بیانگر تأثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم دارد، از جمله آن تسکین اضطراب و درد بیماران است و این برخاسته از باور و اعتقاد به دین مبین اسلام و کتاب روح بخش آن یعنی قرآن است که عالی ترین خاستگاه و تعدیل خواسته ها و محکمترین پناهگاه در فراز و نشیبهای مختلف زندگی است، بنابر این انسان که مخلوق پروردگارش است در مواجه شدن با مصائب و شکستها و ناراحتیها دستخوش اندوه و تألمات روحی می شود و گرفتار نگرانی و سوء ظن و تلاطم روحی می گردد.

لذا بانوی بارداری که هنگام وضع حمل اضطراب و نگرانی و وحشت او را فراگرفته قرآن مرهمی برای نگرانیها و دردهای اوست، لذا حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها فرموده اند برای خانمی که وضع حملش نزدیک است این سوره ها را تلاوت کنند، و بی تردید چون فاطمه زهرا سلام الله علیها دارای علم الهی است به خواص و اثر معنوی و دارویی این سوره ها توجه نموده و فرموده اند هنگام زایمان این سوره ها تلاوت شود.

ص: 156



قال جميل: سألت ابا عبد الله عن العقیقه و الحلق و التسمیه بأیهما یبدأ؟

قال علیه السلام: یصنع ذلک کله فی ساعه واحده، یحلق و یدبح و یسمی، ثم ذکر ما صنعت فاطمه سلام الله علیها لولدها.

یعنی: جمیل گفت: از امام جعفر صادق علیه السلام از عقیقه و سر تراشیدن و نامگذاری نوزاد سؤال کردم، که به کدامیک ابتدا شود؟

امام علیه السلام فرمودند: همه آنها را می توان یک ساعت انجام داد، یعنی سر تراشیده شود و ذبح صورت گیرد و نام گذاشته شود، سپس امام علیه السلام ذکر کردند آنچه را که فاطمه سلام الله علیها برای فرزندانشان انجام می دادند.

ثم قال: یوزن الشعر و یتصدق بوزنه فضه. (1)

سپس امام علیه السلام فرمودند: موی سر نوزاد وزن شود و به وزن آن نقره صدقه داده شود.

عن علی ابن الحسین علیهما السلام قال: انّ فاطمه عوّت عن الحسن و الحسین و اعطت القابله رجل شاه و دینارا. (2)

یعنی: از امام زین العابدین علیه السلام نقل شده که فرمودند: فاطمه زهرا

ص: 157

1- . الکافی، ج 6، ص 33 و الزهراء و الحسین؟ عهما؟، ص 201.

2- . عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج 2، ص 45.

سلام الله عليها برای امام حسن و امام حسین عقیقه نمود و به قابله یک ران گوسفند و یک دینار دادند.

قال ابو عبد الله عليه السلام عَقَّتْ فاطمه عن ابنيها و حلقت رؤوسهما في اليوم السابع و تصدقت بوزن الشعر ورقاً. (1)

یعنی: امام جعفر صادق علیه السلام فرمودند: فاطمه زهرا سلام الله علیها روز هفتم از برای دو فرزندش عقیقه نمود و سرهایشان را تراشید و به وزن موی سرشان یک ورق (نقره) صدقه دادند.

عن جعفر بن محمد عن ابيه: ان فاطمه وزنت شعر الحسن و الحسين و زينب و ام كلثوم و تصدقت بزنة ذلك فضه. (2)

یعنی: امام جعفر صادق علیه السلام از پدرشان نقل کردند که فاطمه زهراء سلام الله علیها به وزن موی سر امام حسن و امام حسین و زینب و ام کلثوم علیهم السلام نقره صدقه دادند.

یکی از مستحبات پس از تولد نوزاد عقیقه است که در حقیقت بیمه عمر و سلامت و طول عمر نوزاد تلقی می شود و اهمیت زیادی دارد تا جایی که برخی از فقها آن را مستحب مؤکد دانسته و گروهی به شبهه واجب بودن آن اشاره کرده اند.

ص: 158

1- . کافی، ج 6، ص 33.

2- . جمع الفوائد، ج 1، ص 590.

همچنین گفته شده هرگاه کسی تردید داشته باشد که عقیقه برایش انجام شده یا نه، حتی اگر در اواخر عمر و کهنلت سن باشد، خودش باید این کار را بکند. (1)

یکی از حکمتهای عقیقه اطعام دادن به مستمندان است بالا-خص که ارحام نوزاد باشند، پس به مؤمنانی که اعتقاد به ولایت اهل بیت علیهم السلام دارند داده شود تا بدین وسیله نیازی از نیازمندان برطرف شود و دلهای مؤمنان شاد شود و برای سلامتی و طول عمر و سعادت مندی نوزاد دعا کنند و بیشتر به هم پیوند بخورند و بدین وسیله سلامتی فرزند خود را بیمه کنند، چنانکه در روایتی آمده است که سلامتی هر نوزادی در گروی عقیقه است. (2)

لذا عقیقه دفع آسیبهایی مانند بیماریها، خطرها، چشم زخمها، حادثه ها و مرگهای ناگهانی است.

باید توجه داشت که در قربانی اول ذبح حیوان سپس تراشیدن انجام می شود ولی در عقیقه اول تراشیدن سر نوزاد و پس از آن عقیقه صورت می گیرد.

هارون بن مسلم می گوید: به امام علیه السلام نوشتم که خداوند نوزادی به من عطا فرموده، من موی سرش را تراشیده و هم وزن موهای نوزادم پول رایج صدقه داده ام. حضرت در جوابش فرمودند: جایز نیست که جز طلا و نقره هم وزن موی نوزاد صدقه داده شود. (3)

البته عدم جواز در این روایت بر کراهت زیاد حمل شده است، و بهتر است

ص: 159

1- . فروع کافی، ج 3، ص 456.

2- . کافی، جلد 6، ص 20.

3- . وسائل الشیعه، ج 5، ص 424.

عقیقه نوزاد پسر گوسفند یا شتر نر و عقیقه نوزاد دختر ماده باشد، و حیوان سالم و چاق باشد و نیز فرموده اند: خوردن گوشت عقیقه بر پدر و مادر نوزاد کراهت دارد.

بهتر است استخوانهای گوسفند عقیقه شکسته نشود بلکه پس از پخته شدن گوشت آنها را جدا ساخته و در پارچه سفیدی بپیچند و زیر خاک دفن کنند.

در پایان خلاصه و فشرده مطالبی از عقیقه ذکر می کنیم:

- عقیقه به منزله بیمه عمر نوزاد تلقی می شود.

- اگر عقیقه را واجب ندانیم، دست کم باید آن را مستحب مؤکد بدانیم.

- عقیقه در هفتمین روز تولد نوزاد و پس از تراشیدن موی سر وی و صدقه دادن (طلا و نقره) هم وزن آن موها، انجام می شود.

- برای هر یک از دوقلوها، یک حیوان برای عقیقه باید ذبح شود.

- بهتر است برای پسر، حیوان نر و برای دختر حیوان ماده انتخاب شود.

- اگر نوزادی را عقیقه نکرده باشند، خودش - حتی در سالخوردگی و پایان عمر - باید به این کار مبادرت ورزد.

- کسی که توانایی عقیقه کردن ندارد، می تواند آن را به تأخیر بیندازد، ولی به محض توانا شدن، باید به انجام آن پردازد.

- حتماً باید حیوانی را برای عقیقه ذبح کرد و نمی توان پول آن را صدقه داد.

- حیوانی که برای عقیقه انتخاب می شود، باید از سلامت کامل برخوردار باشد مثل اینکه شاخش شکسته نباشد، گوشش پاره یا سوراخ نشده باشد و هرچه چاقتر و بزرگتر باشد، بهتر است.

- ربع حیوان (ران) ویژه قابله ای است که به تولد نوزاد کمک کرده است.

- با گوشت عقیقه باید غذایی پخت و افرادی را برای خوردن مهمان کرد.

- میهمانان باید مسلمان و شیعه باشند. غیر مسلمان و غیر شیعه نمی توانند گوشت عقیقه بخورند. (رعایت اصل مهم تبری و تولی، در اینجا هم ضرورت دارد.)

- پدر و مادر، بویژه مادر نباید از گوشت عقیقه بخورد و اگر مادر خورد، نباید در آن زمان به نوزادش شیر بدهد. مادر می تواند سهم خود را به ارحام یا همسایه بدهد.

- بهتر است استخوان حیوان عقیقه شده شکسته نشود، باید آنها را پس از پخته شدن گوشت جدا کرد و در پارچه ای سفید پیچند و دفن کنند(البته اگر این کار برای افراد زحمت داشت، انجامش لازم نیست.)

- انجام عقیقه، شیوه پیشوایان دین و حضرات معصومین علیهم السلام بوده است.

- عقیقه تضمین کننده عمر و تندرستی نوزاد و سبب رفع بلاهاست و بر انجام آن تأکید زیادی شده است.

- اگر نوزادی که عقیقه نشده قبل از ظهر روز هفتم از دنیا برود عقیقه برایش لازم نیست، اما اگر بعد از آن فوت کرد بهتر است عقیقه شود.

- می توان گوشت حیوان عقیقه را میان نیازمندان تقسیم کرد (هرچند بهتر است با آن غذایی پخته شود و افرادی به وسیله آن اطعام شوند، هرچه تعداد افراد بیشتر و از میان افراد نیازمند باشد، پسندیده تر است.)

- اگر کسی تردید داشته باشد که آیا از سوی پدر و بستگان عقیقه شده یا نه

باید برای خود عقیده نماید. (1)

دعای ذبح عقیده

به هنگام کشتن حیوان برای عقیده، علاوه بر رعایت شرایط ذکر شده، دعاهایی نیز خوانده می شود. این دعا در کتاب «المقنع» چنین آورده شده:

«بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ مِنْكَ وَبِكَ وَ لَكَ وَ إِلَيْكَ عَقِيْقَةُ فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ (به جای فلان بن فلان نام نوزاد و پدرش گفته شود مثلاً علی بن محمد در مورد نوزادی که نامش علی و نام پدرش محمد است) عَلَيَّ مِلَّتِكَ وَ دِينِكَ وَ سُنَّةِ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ» (2)

یکی دیگر از این دعاها این است:

«بِسْمِ اللَّهِ وَ بِاللَّهِ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ إِيْمَانًا بِاللَّهِ وَ ثَنَاءً عَلَيَّ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ الْعِصْمَةَ بِأَمْرِهِ وَ الشُّكْرَ لِرِزْقِهِ وَ الْمَعْرِفَةَ لِفَضْلِهِ عَلَيْنَا أَهْلَ الْبَيْتِ.» (3)

و اگر نوزاد پسر باشد، خوانده شود:

«اللَّهُمَّ أَنْتَ وَهَبْتَ لَنَا ذَكَرًا وَأَنْتَ أَعْلَمُ بِمَا وَهَبْتَ وَ مِنْكَ مَا أَعْطَيْتَ وَ لَكَ مَا صَدَقْنَا فَتَقَبَّلْهُ مِنَّا عَلَيَّ سُنَّتِكَ وَ سُنَّةِ نَبِيِّكَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ فَآخِئْسْ (و آخساً) عَنَّا الشَّيْطَانَ الرَّجِيمَ وَ لَكَ سَكْبٌ (سفکت) الدَّمَاءِ وَ لِيُوجِّهَكَ الْقُرْبَانَ لَا شَرِيكَ لَكَ.» (4)

ص: 162

1- . کتاب عقیده ص 27 و 28 و 55 تا 58.

2- . المقنع، ص 112.

3- . فقه الرضا علیه السلام، ص 239.

4- . فقه الرضا علیه السلام، ص 239.

همچنین قبل از دعاهایی که ذکر شد و پیش از ذبح خواندن این دعا که برگرفته از آیات قرآن است، مستحب می باشد:

«يَا قَوْمِ إِنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ إِنِّي وَجْهَتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ»

سپس گفته شود:

«اللَّهُمَّ مِنْكَ وَلَكَ بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَتَقَبَّلْ مِنْ فُلَانِ بْنِ فُلَانٍ (ذکر نام نوزاد و پدرش)»

آنگاه گوسفند را ذبح کنند و بگویند:

«بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ اللَّهُمَّ عَقِيْقَهُ عَنْ فُلَانِ لِحَمِّهَا بِلَحْمِهِ وَدَمِّهَا بِدَمِّهِ وَعَظْمُهَا بِعَظْمِهِ اللَّهُمَّ اجْعَلْهُ وَقَاءً لَأَلِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ» (1)

دعای قربانی

وقت کشتن گوسفند قربانی این دعا خوانده شود:

«بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَجْهَتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ اللَّهُمَّ مِنْكَ وَلَكَ بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنِّي» (2)

ص: 163

1- .کافی، ج6، ص30.

2- . من لا يحضره الفقيه، ج2، ص504.



حدیث کرد ما را احمد بن یحیی از حسین بن حسن، از مادرش فاطمه دختر حسین، از پدرش، از فاطمه دخت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم که حضرت فرمودند: رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«لا یلومَنَّ الا نفسه من بات و فی یده غمر.»⁽¹⁾، یعنی: «ملامت نکند مگر خودش را کسی که شب میخوابد و در دستش چربی باشد.»

دستهای انسان از نظر بهداشتی دارای اهمیت فوق العاده ای هستند، چون وسیله ارتباط با اعضای بدن و اجسام خارجی هستند. اعضای بدن انسان از قبیل چشم، گوش، دهان و سایر اعضای بدن اگر نیازی داشته باشند بوسیله دست نسبت به رفع آن نیازمندی اقدام می کنند، اگر بهداشت دست مورد توجه قرار نگیرد ممکن است موجب بروز بیماریهای مهلک برای انسان شود مثلاً با دست آلوده چشم یا گوش را پاک نمودن سبب نفوذ میکروب و بیماری در آنها شود از این رو باید همیشه دست ها تمیز و در پاکیزگی آنها دقت بیشتری شود، چرا که دست پل ارتباطی بین بدن و خارج از آن می باشد، مثلاً میوه ها

به وسیله دست پوست کنده می شوند و در دهان گذاشته می شوند و سایر

ص: 164

خوردنیها نیز بوسیله دست در دهان گذاشته می شود و روی همین جهت اسلام به بهداشت دست توجه کرده است. بر همین اساس اگر با دست های آلوده بخوایم جایگاه مناسبی برای رشد میکروبها می گردد که از فعل و انفعالات آن میکروبها، بیماریهای مهلک تولید می شود.

لذا حضرت فاطمه سلام الله علیها می فرمایند:

قبل از خواب حتماً دستها را بشوید و با دستهای آلوده به غذا و چربیها نخوابید و در همین راستا حضرت امام جعفر صادق علیه السلام می فرمایند:

«شستن دستها قبل و بعد از غذا رزق را زیاد می کند، لباسها را از آلودگی حفظ می نماید و چشم را تقویت می کند.»⁽¹⁾

و در روایت دیگری می فرمایند: «کسی که دست خود را قبل از شروع غذا و پس از آن بشوید دوران زندگی را با صحت و وسعت خواهد گذرانید.»

از جمله بهداشت دستها تمیز نگهداشتن ناخنها و پاکیزه کردن زیر آنها است، چنانکه امام صادق علیه السلام فرمودند: «گرفتن ناخن و کوتاه کردن موی روی لب در هر روز جمعه انسان را از جذام محفوظ می دارد.»⁽²⁾

دراز گذاشتن ناخن و تمیز نکردن زیر آن می تواند مأمّن و محل میکروبها گردد و با توجه به اینکه تماس دست انسان با چیزهای گوناگون ممکن است ذرات ریز آلوده در لای ناخن و گوشت جمع شده باشد و سلامت انسان را تهدید می نماید.»

ص: 165

1- . خصال، ص 612.

2- . خصال، ص 31.



حضرت فاطمه سلام الله علیها می فرماید:

در حالی که بستر خواب خود را پهن کرده بودم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم بر من وارد شد و فرمود: ای فاطمه! سر به بستر خواب مگذار مگر اینکه چهار عمل را انجام دهی:

1- قرآن را ختم کن، 2- پیامبران را شفیع خود قرار بده، 3- اهل ایمان را از خویشتن راضی گردان، 4- یک حج و عمره هم انجام بده.

فاطمه سلام الله علیها می فرماید: پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم پس از ادای این سخنان به نماز ایستادند و من تأمل نمودم تا از خواندن نماز فارغ شدند، چون نماز را به پایان بردند، عرض کردم: ای رسول خدا! مرا به چهار چیز امر نمودید که توان انجامش را در خود نمی بینم!

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم تبسم می نموده فرمودند: چون سوره اخلاص را سه مرتبه بخوانی مثل این است که قرآن را ختم نمودی و چون بر من و انبیاء پیشین درود فرستی ما را شفیع خود در روز جزا قرار داده ای و چون برای مؤمنان درخواست آمرزش نمایی آنان را تمام و کمال از خود خشنود کرده ای و چون بگویی سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر؛ مانند این است که حج تمتع و عمره گزارده ای. (1)

ص: 166

خواب یکی از نعمت های بسیار ارزنده است که خداوند به انسان عطا کرده است. خوابیدن به مدت کافی و راحت، باعث می شود خستگی روزانه بدن از بین رفته و انسان با آمادگی و شادابی، کار روزانه خود را شروع کند.

متأسفانه بسیاری از مردم از این نعمت خدادادی محرومند یا مدت کافی نمی خوابند و یا خوابشان سطحی است که با کمترین صدایی بیدار می شوند. برای رفع بی خوابی راه هایی گوناگون وجود دارد، مثلاً: استحمام با آب گرم قبل از خوابیدن، پیاده روی به مدت نیم ساعت تا یک ساعت قبل از خواب، دور کردن افکار گوناگون از سر و ایجاد آرامش و راحتی

در بدن قبل از خواب، استفاده از عطر ریحان، نارنج، بابونه، گل محمدی و گلاب، پرهیز از غذاهای چرب و تند، پرهیز از پرخوری و پرهیز از نوشیدنی های نیکوتین دار مثل چای، قهوه و

تنظیم ساعت خواب در هر شب برای راحت خوابیدن بسیار مؤثر است.

افرادی که شب دیر می خوابند مبتلا به کسلی و بی اشتهایی می شوند و میل به صبحانه خوردن ندارند، اینگونه افراد در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و ناهنجاریهای روحی و اخلاقی هستند.

افرادی که سر شب می خوابند در روز ذهن و جسم آنها آمادگی بهتر و بیشتری برای انجام کارهای مختلف دارد، سم زدایی در بدن هنگام شب و خواب اتفاق می افتد و با طلوع آفتاب هر موم ها فعالیت خود را شروع می کنند و همه ساخته های بدن در طول شب را استحکام می بخشند، بنابر این برای دریافت سلامت جسم و جان بهتر است آنچنان که اسلام فرموده اول شب به خواب رفت و قبل از طلوع فجر بیدار شد و از بین الطلوعین که ساعت بهشتی

است کمال استفاده را برد. افرادی که سر شب می خوابند هنگام طلوع فجر به راحتی از خواب بلند می شوند و در عبادت و کارهای خود موفقیت بیشتری دارند و تجربه نشان داده است افرادی که در شب خواب کافی می کنند در طول روز نشاط بیشتر و استعداد فراگیری و حافظه بیشتری دارند.

دعا برای رفع بی خوابی

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم دعای زیر را برای رفع بی خوابی به حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها تعلیم دادند:

يَا مُشْبِعَ الْبَطُونِ الْجَانِعِ، وَيَا كَاسِيَ الْجُسُومِ الْعَارِيَةِ، وَيَا (1) سَاكِنَ الْعُرُوقِ الضَّارِبِ، وَيَا مُنَوِّمَ الْعُيُونِ السَّاهِرَةِ، سَكَّنْ (2) عُرُوقِي الضَّارِبِ، وَ أَذِّنْ لِعَيْنِي نَوْمًا عَاجِلًا. (3)

دعا برای خوابهای آشفته

از حضرت فاطمه سلام الله علیها در روایتی نقل شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: هرگاه رؤیا و خوابهای آشفته دیدید این دعا را بخوانید:

أَعُوذُ بِمَا عَادَتْ بِهِ مَلَائِكَةُ اللَّهِ الْمُقَرَّبُونَ، وَ أَنْبِيَاءُ اللَّهِ الْمُرْسَلُونَ، وَ عِبَادُ اللَّهِ (4) الصَّالِحُونَ، مِنْ شَرِّ رُؤْيَايَ الَّتِي رَأَيْتُ أَنْ تَضُرَّنِي فِي دِينِي وَ دُنْيَايَ. (5). (6)

سپس سه بار آب دهان خود را به طرف چپ می اندازید.

ص: 168

- 1- ای سیر کننده شکمهای خالی، و ای پوشاننده بدنهای عریان، و ای
- 2- آرام کننده رگهای زنده، و ای خواباننده چشمان بیدار، آرام گردان
- 3- رگهای زنده ام را، و اجازه بده به چشمانم خوابیدن را بزودی.
- 4- پناه می برم به آنچه پناه بردند به آن ملائکه مقرب درگاه خدا، و انبیاء و فرستادگان خداوند و بندگان
- 5- شایسته خداوند، از شر خوابهای آشفته ای که دیده ام که مضر به دین و دنیای من است.
- 6- . فلاح السائل، ص 262 - مسند فاطمه (علیها السلام)، ص 352.



مردی از شیعیان توسّلات و ختم ها انجام داده که حضرت زهرا سلام الله علیها را در خواب ببیند و تقاضای حافظه کند.

شبی در عالم خواب حضرت زهرا سلام الله علیها را که در پشت پرده ای قرار داشتند،

مشاهده نمود. تقاضایش را پرسید، عرض کرد: کم حافظه هستم و به شما ملتجی می باشم. فرمودند: از این پس وضو را با آب نیم گرم بگیر، زیرا آب سرد جهت حافظه شما خوب نیست.

آن مرد به دستور حضرت عمل نموده حافظه اش قوّت گرفت. (1)

شاید این دستور و نسخه فقط برای آن شخص باشد که متناسب با مزاجش بوده است. روزی این مطلب را برای یکی از اطباء حاذق تعریف کردم او گفت این کلام حضرت فاطمه سلام الله علیها برای کسانی است که وضو را با آدایش می گیرند چون از باب مثال مستحب است قبل از گرفتن وضو چند مرتبه با آب نیمه گرم استنشاق کنند و این عمل خود اثر دارویی دارد.

ص: 169

کسی که می خواهد حافظه اش زیاد شود مسواک کند و روزه بگیرد و قرآن بخواند مخصوصاً آیه الکرسی را و ناشتا 21 عدد مویز با هسته سرخ بخورد زیرا جهت فهم و حفظ ذهن مفید خواهد بود. و همچنین خوردن حلوا و گوشت نزدیک گردن و عسل و عدس و کُندر و خرفه نافع می باشد.

همچنین در روایتی از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام برای ازدیاد حافظه می فرمایند: «سه چیز حافظه را زیاد می کند و بلغم را از بین می برد: قرائت قرآن، خوردن عسل، جویدن کندر.»⁽¹⁾

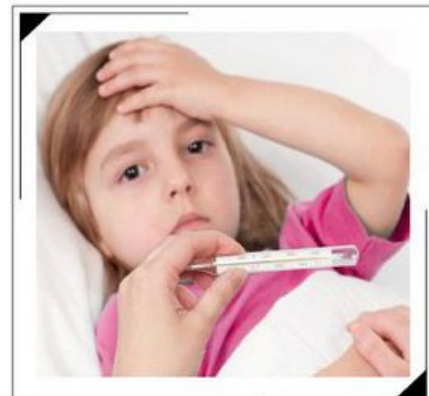
مرجع بزرگوار فقیه اهل بیت (علیهم السلام) مرحوم سید شهاب الدین مرعشی نجفی (قدس سره) در وصیّشان می نویسند: ... و سفارش می کنم به مداومت این دعای شریف در قنوتهای نمازهای واجب:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ فَاطِمَةَ وَ أَبَيْهَا وَ بَعْلِهَا وَ بَنِيهَا وَ السِّرِّ الْمُسْتَوْدَعِ فِيهَا، أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ أَنْ تَفْعَلَ بِي مَا أَنْتَ أَهْلُهُ، وَ لَا تَفْعَلَ بِي مَا أَنَا أَهْلُهُ.⁽²⁾

ص: 170

1- . مکارم الاخلاق، ترجمه میرباقری، ص 315.

2- . صحیفه فاطمیه، ص 138.



عبداللہ بن سلمان فارسی از پدر خود نقل می کند که: ده روز بعد از رحلت پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از خانه بیرون رفتم، در بین راه حضرت علی بن ابی طالب علیه السلام پسر عم رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم را ملاقات کردم. امیرالمؤمنین علیه السلام به عنوان گلایه فرمودند: سلمان! بعد از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم تو هم به ما جفا کردی.

عرض کردم: محبوبم یا ابالحسن! فراق رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم مرا از زیارت شما محروم نموده. حضرت فرمودند: سلمان! فاطمه سلام الله علیها مشتاق دیدار تو است، به منزل فاطمه سلام الله علیها برو، قصد دارد تحفه و هدیه ای که از بهشت برای او آمده به تو بدهد.

سلمان از روی تعجب گفت: بعد از رحلت و درگذشت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم برای فاطمه سلام الله علیها تحفه ای از بهشت آمده؟ فرمودند: آری.

سلمان می گوید با شنیدن کلام امیرالمؤمنین علیه السلام به سرعت نزد فاطمه سلام الله علیها دختر محمد صلی الله علیه و آله و سلم رفتم. بعد از سلام و احوال پرسی، حضرت فاطمه سلام الله علیها فرمودند: به تو یاد ندهم کلامی را که پدرم حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم مرا تعلیم نموده و در هر صبح و شام من آن را می خوانم؟

سلمان عرض کرد: چرا! یادم بدهید ای سرور من.

حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها فرمودند: اگر دوست داری تا پایان عمرت به تب مبتلا نشوی، این دعا را مواظبت کن:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ نُورِ، بِسْمِ اللَّهِ نُورِ التُّورِ، بِسْمِ اللَّهِ نُورِ عَلِيٍّ نُورِ، (1) بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي هُوَ مُدَبِّرُ الْأُمُورِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي خَلَقَ التُّورَ مِنَ التُّورِ، (2) أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ التُّورَ مِنَ التُّورِ، وَأَنْزَلَ التُّورَ عَلَى الطُّورِ فِي كِتَابٍ (3) مَسَّ طُورٍ، فِي رِقِّ مَنْشُورٍ، بِقَدَرٍ مَقْدُورٍ، عَلَى نَبِيِّ مَحْبُورٍ، أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي (4) هُوَ بِالْعِزِّ مَذْكُورٌ، وَبِالْفَخْرِ مَشْهُورٌ، وَعَلَى السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ مَشْكُورٌ، وَ(5) صَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ. (6)

سلمان می گوید: من دعا را یاد گرفتم و به خدا سوگند به بیش از هزار نفر از اهل مدینه و مکه که به تب گرفتار بودند یاد دادم، آن را خواندند و همه خوب شدند به اذن خداوند متعال. (7)

از امام صادق علیه السلام منقولست: هرگاه یکی از شما تب کرد پس داخل خانه شود. در حالی که تنها باشد دو رکعت نماز گذارد و طرف راست صورت خود را بر زمین گذارد و بگوید: «يَا فَاطِمَةُ بِنْتُ مُحَمَّدٍ (ده مرتبه) اَسْتَشْفِعُ بِكِ إِلَى اللَّهِ فِيمَا نَزَلَ بِِي»، یعنی: طلب شفاعت می کنم از تو نزد خداوند در آنچه که بر من وارد شده است. (8)

ص: 172

- 1- بنام خداوند بخشنده مهربان، بنام خداوند نور، بنام خداوند نور نور، بنام خداوند نور علی نور،
- 2- بنام خداوندی که او آگاه بر امور است، بنام خداوندی که آفرید نور را از نور،
- 3- سپاس از آن خداوندیست که آفرید نور را از نور و فرود آورد نور را بر طور، در کتابی
- 4- مسطور (نوشته) در ورقی نشر شده، به اندازه معین، بر پیامبر دانشمند، سپاس برای خداوندی که
- 5- او با عزت یاد شود و به فخر مشهور است، و بر خوشی و ناخوشی شکر و سپاس شود، و
- 6- درود خدا بر آقای ما محمد و خاندان پاک او باد.
- 7- . صحیفه فاطمیه، 154.
- 8- . صحیفه فاطمیه، ص 63.



راوی از حضرت صدیقه کبری فاطمه زهرا سلام الله علیها نقل می کند که آن حضرت از پدر بزرگوارش حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم سؤال کرد: پدر جان! کیفر و مجازات کسی که نماز را سبک بشمارد از مردان و زنان چیست؟

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: فاطمه جان! هر کس نماز را سبک بشمارد خداوند او را به پانزده خصلت مبتلا می کند، شش خصلت از آنها در دنیا و سه خصلت هنگام مرگ و سه خصلت در عالم قبر و سه خصلت در قیامت و هنگام خروج از قبر، اما شش خصلت در دنیا:

- عمرش کوتاه می شود.
- روزیش کم می گردد.
- سیمای صالحین از صورتش محو می شود.
- اعمالش نزد خدا بدون پاداش است.
- دعایش به اجابت نمی رسد.
- دعای بندگان صالح شامل حالش نمی شود.
- و اما سه خصلت هنگام مرگ:
- به ذلت و خواری می میرد.
- گرسنه از دنیا می رود.

- اگر آب های تمام دنیا به خورد او بدهند باز تشنه می میرد.

و اما سه خصلت در عالم قبر:

- خداوند فرشته ای را مأمور می کند که او را در قبر عذاب و شکنجه کند.

- قبر او تنگ می شود.

- قبرش تاریک می گردد.

و اما سه خصلت در عالم قیامت و هنگام خروج از قبر:

- خداوند ملکی را مأمور می کند تا او را در انتظار اهل محشر با روی به زمین بکشد.

- او را دقیق و شدید محاسبه کنند.

- مورد نظر رحمت خداوند قرار نمی گیرد و به عذاب دردناک معذب می شود. (1)

بعد از آنکه معبود و خدای واقعی خود را یافتیم باید به او معرفت پیدا کنیم و به دوستی با او پردازیم و او را عاشقانه پرستیم نه از روی نیاز و نه از روی ترس بلکه به این حقیقت برسیم که فقط خداوند است که سزاوار پرستش است چنانکه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند:

«بل وجدتك للعباده.» (2)

یعنی: «بلکه یافتم تو را برای بندگی.»

هرگاه پس از معرفت رابطه ای نزدیک و خالصانه و بی ریا پیدا کردیم رابطه ای نزدیک و صمیمی برخاسته از شور و شعور همراه با شادمانی و نشاط و وجد

ص: 174

1- . تحفه فاطمیه، ص 221.

2- . نهج البلاغه، حکمت 229.

و شمع، دائماً شوق به نماز پیدا می کنیم و در حال نماز حضور قلب خواهیم داشت و روی آوردن به نماز دیگر هرگز برایمان سنگینی نمی کند چون به مرحله خاشعان یعنی آنان که پروردگارشان را دوست می دارند و به عظمتش پی برده اند می رسیم، لذا در برابرش همیشه خاشع و ذلیلیم، چنانکه قرآن می فرماید:

«و انها لکبیره الا علی الخاشعین.» (1)

یعنی: «بجا آوردن نماز برای غیر خاشعان بزرگ و سخت است.»

اکثر خانواده هایی که فرزندانیشان بی توجه یا کم توجه به نماز هستند به والدین برمی گردد که به نماز اهمیت نمی دهند، چون شور و اقبال داشتن والدین به نماز در روح کودکان تأثیر بسزایی دارد، و طبیعی است که فرزندان از والدین تقلید می کنند.

در روایت آمده است که حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها در کانون خانواده در محراب عبادت خود چنان می ایستادند که قدمهایشان متورم می شد.

در حدیث مفصلی که ابن عباس از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم روایت نموده و در آن نگرانی آن حضرت را درباره ستم در حق اهل بیت علیهم السلام بیان داشته، می خوانیم:

«فاطمه بزرگ و سرور زنان جهانیان از اولین و آخرین می باشد، او پاره تن، نور چشم و میوه دل من است.

فاطمه سلام الله علیها روح و جان من است، او فرشته ای است که در قالب انسان مجسم شده است.

ص: 175

فاطمه سلام الله عليها هرگاه در محراب عبادت و در پیشگاه خداوند متعال به نماز می ایستاد نورانیت او برای فرشتگان آسمان آشکار می گردید، همچون که اهل زمین از نور ستارگان بهره مند می شوند، در چنین حالتی خداوند به فرشتگان می فرماید: ملاحظه کنید بنده من فاطمه سلام الله عليها که سالار زنان است چگونه در برابر من به نماز ایستاده و در مقابل عظمت من بند های استخوانش می لرزد، او با قلب و تمام وجود به نماز و عبادت پرداخته است.»(1)

امام حسن مجتبی علیه السلام فرمودند: «در شب جمعه ای مادرم فاطمه سلام الله عليها را دیدم که در محراب عبادت ایستاده و تا سپیده صبح، دائم در رکوع و سجود بود و می شنیدم که برای مؤمنین و مؤمنات دعا می نمود و نام آنها را می برد و برای آنها بسیار دعا می کرد، ولی برای خود هیچ دعا نمی نمود.

گفتم: ای مادر! چرا همان طور که برای دیگران دعا می کنی برای خود دعا نمی کنی؟ حضرت فاطمه سلام الله عليها فرمودند: فرزندم! اول همسایه سپس خانه.»(2)

ابن عماره از پدرش نقل می کند که گفت: «از امام صادق علیه السلام پرسیدم چرا حضرت فاطمه سلام الله عليها "زهرا" نامیده شد؟

فرمودند: برای آنکه وقتی فاطمه زهرا سلام الله عليها در محراب عبادت می ایستاد نورش برای اهل آسمان می درخشید، همانطور که نور ستارگان برای اهل زمین می درخشد.»(3)

ص: 176

1- . بحار الأنوار، ج 43، ص 172.

2- . علل الشرایع، ج 1، ص 173.

3- . بحار الانوار، ج 43، ص 12.

در روایت دیگری آمده است: «فاطمه زهرا سلام الله علیها در حال نماز از شدت توجه به ذات اقدس پروردگار نفسش به شماره می افتاد.» (1)

علامه مجلسی روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل نموده:

«فاطمه بانوی زنان جهانیان از پیشینیان و آیندگان است. او در محراب می ایستد و هفتاد هزار فرشته مقرب بر او سلام می دهند و او را به همانگونه که با مریم سخن می گفتند صدا می زنند و می گویند: ای فاطمه همانا خداوند تو را برگزید و پاکت ساخت و بر زنان جهانیان برتری داده است.» (2)

امام حسن مجتبی علیه السلام فرمودند: «در دنیا کسی عابدتر از حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها نبود آن قدر به عبادت می ایستاد تا پاهایش ورم می کرد.» (3)

یکی از سادات می گفت: در عالم رؤیا به من گفته شد:

در شدائد اینگونه متوسل شو. دو رکعت نماز حاجت بخوان و پس از آن یکصد مرتبه بگو:

یا فاطمه، یا فاطمه، یا فاطمه. (4)

ص: 177

1- . همان، ج 85، ص 258.

2- . همان، ج 43، ص 49.

3- . همان، ج 43، ص 62.

4- . صحیفه فاطمیه، ص 173.



از امام جعفر صادق علیه السلام از آباء گرامی خود نقل فرموده که حضرت فاطمه سلام الله علیها دختر رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «ما یصنع الصائم بصیامه اذا لم یصن لسانه و سمعه و بصره و جوارحه».

یعنی: «روزه دار با روزه داری خود چه می کند، هنگامی که زبان و گوش و چشم و جوارح خود را نگه ندارد.»⁽¹⁾

روزه باید لباس و پرده ای بزرگ بر نفس روزه دار ایجاد کند تا او را از آنچه نهی شده است نگه دارد که به تعبیر قرآن نامش لباس تقوا است، چون اگر نفس کنترل نشود مشتیهاتی دارد که بوسیله آنها چه بسیار انسان هایی که بیچاره و رسوا و خوار گشته و نفس آنان را لجام زده و باعث تنزل و بدبختی آنان گردیده، یکی از راههای کنترل نفس و تعدیل نمودن خواهش های نفس روزه گرفتن است و آن هم روزه ای که با تمام آداب و شرایطش گرفته شود. لذا حضرت فاطمه سلام الله علیها می فرمایند: روزه دار باید همانطور که شکمش را از خوردن و آشامیدن نگاه می دارد سایر اعضا و جوارحش را نیز از حرام نگه دارد تا تأثیر این عمل عبادی را در جسم و جانش ببیند.

ص: 178

در همین راستا حضرت امام رضا علیه السلام می فرمایند:

«و اعلم یرحمک الله ان الصوم حجاب ضربه الله عزوجل علی الألسن و الاسماع و الابصار و سائر الجوارح...»⁽¹⁾

یعنی: «بدان (ای روزه دار) خداوند رحمت کند! که به راستی روزه ستر و حجابی است که خداوند آن را بر زبان ها و گوش ها و چشم ها و سائر جوارح زده است، هرگاه عادت بر زشتی ها و شر و فساد کرده باشند.»

(لذا این عمل عبادی یعنی روزه با کنترل، آنها را) از آتش نگاه می دارد. (چون زبان و گوش و چشم و سایر جوارح هرگاه تحت کنترل دقیق ایمان و دین شخص باشند از شر آنان کاملاً در امان خواهد بود.)

سپس امام رضا علیه السلام در ادامه می فرمایند: به تحقیق خداوند بر هر آدم خسته ای برای روزه گرفتن حقی مقرر فرموده است پس اگر آن حق را ادا کند (و به خوبی حق روزه داری را به جا آورد) هر آینه صائم و روزه دار است و هرکس بعضی از آن شرایط را ترک نماید از فضیلت و ثواب روزه اش به قدر و بحسب آنچه ترک کرده کاسته است.⁽²⁾

امام زین العابدین علیه السلام در راستای کلام مادرشان حضرت زهرا سلام الله علیها فرموده اند:

«و اما حق الصوم فان تعلم انه حجاب ضربه الله علی لسانک و سمعک و بصرک و فرجک و بطنک لیسترک به من النار و هكذا جاء فی الحدیث:

ص: 179

1- . فقه الرضا علیه السلام، ص 202.

2- . مستدرک الوسائل - روزه درمان بیماریها.

یعنی: «اما حق روزه آن است که بدانی این پرده ای است که خداوند در برابر زبان، گوش، چشم، فرج و شکمت آویخته تا تو را از آتش بپوشاند، چنان که در حدیث آمده: روزه سپر آتش است.»

پس روزه دار واقعی کسی است که چشمش را از نگاه کردن به سوی هر چیزی که نهی شده و یا مکروه شمرده شده، ببندد چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: نگاه، تیر مسمومی از تیرهای ابلیس است، پس کسی که از لذت آن نگاه بگذرد، برای ترس از خداوند، حق تعالی به او ایمانی مرحمت خواهد فرمود که حلاوتش را در قلب خویش احساس نماید.

دوم اینکه گوشش را از شنیدن غیبت و تهمت و هرگونه صدا و آوازهایی که حرام است و نهی شده نگاه دارد. در حدیث است که در پیشگاه خداوند گناه شنونده دروغ و خورنده حرام یکسان است:

«سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَّالُونَ لِلسُّحْتِ»(2)

یعنی: «شنوندگان دروغ و خورندگان حرام.»

سوم، زبان خود را از هذیان، دروغ و غیره حفظ کند که هرزه گویی و هرزگی انسان را در حال روزه به جهال و یاوه گویان ملحق می سازد، پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم شنیدند زنی به جاریه اش فحش و ناسزا می گفت در حالیکه روزه دار هم بود، حضرت برای او دستور دادند طعام بیاورند و امر نمود به آن زن که بخورد. عرض کرد: یا رسول الله! من روزه دارم!!

ص: 180

1- . رساله حقوق امام زین العابدین علیه السلام، ص 259.

2- . سوره مائده، آیه 42.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: چگونه روزه داری و حال آنکه به جاریه ات نسبت ناسزا می دهی و فحاشی می کنی و به راستی روزه فقط امساک از طعام و شراب نیست. (1)

چهارم، نگه داشتن بقیه اعضا و جوارح بدن از قبیل دست و پا و مو و غیره از هرگونه حرامی تا از فیوض این ماه بهره مند گردد، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: چه بسا روزه داری است که از روزه اش جز گرسنگی و تشنگی چیزی عایدش نمی گردد. (2)

یعنی روزه دار با نگه نداشتن اعضا و جوارحش از حرام از فیوضات معنوی ماه مبارک رمضان محروم می گردد و بهره ای از شب ها و روزهای پر فیض ماه نمی برد.

یکی از سادات و نزدیکانم که نزد موقت است ختم توسل به فاطمه (علیها السلام) را اینگونه بیان می کرد:

130 مرتبه با وضو گفته شود ان شاء الله برآورده می شود:

«يا فَاطِرُ بِحَقِّ فَاطِمَةَ.» (3)

ص: 181

1- . وسائل الشیعه، باب الصیام ص 79.

2- . همان، ص 80.

3- . صحیفه فاطمیه، ص 172.



نقش انگشتر آن حضرت «أَمِنَ الْمُتَوَكِّلُونَ» یعنی: آنان که توکل می کنند در امانند، بوده و نیز گفته شده که نقش آن «اللَّهُ وَلِيُّ عَصَمَتِي» یعنی خداوند نگهدار و ولی عصمت و پاکی من است، بوده است. و گفته شده که انگشتر

حضرت زهرا سلام الله عليها نقره ای و نقش آن «نِعْمَ الْقَادِرُ اللَّهُ» و یا «أَمِنَ الْمُتَوَكِّلُونَ» بوده و یادآور شده اند که نقش این کلمات در نگین انگشتر تأثیر عجیبی در دفع دشمنان و نگهداری اموال و اولاد و بدن از شرّ انس و جنّ و شیاطین و تمام ناراحتی ها و آفات و بدی ها و بلیّات دارد.

و گفته شده است که نقش انگشتر آن حضرت نقش انگشتری حضرت سلیمان بن داوود یعنی «سَبْحَانَ مَنْ أَلْجَمَ الْجِنَّ بِكَلِمَاتِهِ» بوده است. (1)

ص: 182



در فضیلت انگشتر عقیق حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها می فرمایند: رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند:

«کسی که انگشتر عقیق را بر انگشت کند، خیری از او زائل نمی شود.»⁽¹⁾

در تکمیل این حدیث شریف کلام نورانی فرزند دل‌بند فاطمه زهرا سلام الله علیها حضرت امام جعفر صادق علیه السلام را ذکر می کنیم که فرمودند: «عجیب است اگر دستی دارای انگشتر عقیق باشد ولی از درهم و دینار خالی بماند.»⁽²⁾

در روایت است که امیرالمؤمنین علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم پرسیدند: چه انگشتری را در دست کنم؟ پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «عقیق قرمز، زیرا سنگ عقیق، اول کوهی بود که به وحدانیت خدا و به نبوت من و به وصی بودن تو یا علی و امامت فرزندان تو و اینکه بهشت برای محبان تو و شیعیان فرزندان است، اقرار کرد.»⁽³⁾

ص: 183

- 1- . مسند فاطمه (علیها السلام)، ص 339.
- 2- . حلیه المتقین، ص 29 - صحیفه فاطمیه ص 270.
- 3- . بحار الانوار، ج 42، ص 69.



پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: ای علی! خداوند فاطمه را به تزویج تو درآورد و مهرش را زمین قرار داد، لذا هر کس با کینه و عداوت تو بر زمین راه برود به حرام راه رفته است. (1)

از حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم منقول است: چون خون را می گذارند چهار هزار ملک بر دور آن احاطه می کنند، اگر بنده «بسم الله» گفت ملائکه می گویند خدا برکت فرستد بر شما و بر طعام شما، پس به شیطان می گویند بیرون برو ای فاسق! که تو را بر ایشان تسلطی نیست و بعد از فارغ شدن اگر گفتند: «الحمد لله»، ملائکه می گویند که ایشان جماعتی اند که نعمت داد خدا به ایشان پس ادا کردند شکر پروردگار خود را و اگر «بسم الله» در اول نگفتند ملائکه به شیطان می گویند که بیا ای فاسق! و با ایشان طعام بخور و اگر خون را برداشتند و ایشان حمد الهی نکردند، ملائکه می گویند که ایشان گروهی اند که خدا به ایشان نعمت داد و ایشان پروردگار خود را فراموش کردند. (2)

از ابی عبد الله علیه السلام روایت شده که چون خون را بگذارند بگو «بسم

ص: 184

1- . جلوه نور، ص 126.

2- . کافی، ج 2، ص 292.

الله» و چون شروع کنی به خوردن بگو: «بسم الله فی اوله و آخره» و چون خوان را بردارند، بگو: «الحمد لله» (1)

و چون طبق روایات زمین مهریه فاطمه زهرا سلام الله علیها است پس نیکوست که در دعای سر سفره برای بی بی دو عالم حضرت زهرا سلام الله علیها دعا و صلوات فرستاده شود، چون هر نعمتی در این کره خاکی به ما رسد در حقیقت مالکش فاطمه زهرا سلام الله علیها است. و باید از مالک حقیقی این نعمت تشکر نماییم، چنانکه در روایتی وارد شده بود مهریه فاطمه زهرا سلام الله علیها کره زمین است و هر کسی کینه و عداوت آن بی بی و همسر و فرزندان را به دل داشته باشد، غاصبانه بر روی کره زمین زندگی می کند. پس نیکوست بعد از صرف غذا برای آن حضرت دعا کنیم و خدایتعالی را به جهت نعمت فاطمه زهرا سلام الله علیها سپاس و شکر گوئیم و بر آن حضرت درود و صلوات بفرستیم. (2)

دعای سر سفره

چنانچه گذشت کره زمین و تمامی نعمت های آن مهر حضرت فاطمه سلام الله علیها می باشد لذا باید خدا را به این جهت شکر کرد و سر سفره و هر گاه متذکر نعمت های الهی شدید بگوئید:

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا زَرَقْتَنِي فِي يُسْرٍ وَعَافِيَةٍ، بِرَبِّكَ فَاطِمَةَ بِنْتِ (3) نَبِيِّكَ، فَصَلِّ عَلَيْهَا وَعَلَى آبِهَا وَبَعْلِهَا وَبَنِيهَا، وَ مَنِّ عَلَى بَوْلَانِيهَا، (4) وَأَجْعَلْنِي مِنْ خَالِصِي شِيعَتِهَا، وَ مُبْغَضِي ظَالِمِيهَا، بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. (5)

ص: 185

1- .المحاسن، ج2، ص 433.

2- . صحيفه فاطميه، ص 262.

3- بارالها! تو را حمد و ستایش می کنم بر آن روزی هایی که دادی به من در آسانی و عافیت به برکت فاطمه دخت

4- پیامبرت، پس درود فرست بر او و بر پدرش و همسر و فرزندان، و منت گذار بر من بوسیله پذیرفتن ولایتش،

5- و قرارم بده از خالص ترین شیعیانش و از دارندگان بغض ظلم کنندگان به او، به رحمت ای مهربانترین مهربانان.

برای استفاده بیشتر و آگاهی به خواص دارویی عرقیات بعضی از خواص آنها را از کتاب خواص درمانی عرقیات نوشته دکتر اسلام مصطفوی عضو انجمن گیاهان دارویی ایران ملحق نمودیم.

ص: 186



برای تهیه عرق گیاهان دارویی از دستگاهی به نام «دستگاه تقطیر» می توان استفاده کرد. دستگاه تقطیر از سه بخش کندانسور یا مبرد، مخزن و جمع آوری کننده عرق تشکیل شده است.

برای تهیه عرقیات گیاهی بطور عمده از شاخ و برگ گل ها و بذور و ریشه برخی گیاهان سالم استفاده می شود. گیاهان دارویی گلدار را در زمان گلدهی جمع آوری می کنند و داخل مخازن دستگاه تقطیر قرار می دهند و پس از حرارت دادن مخلوط را می جوشانند و بخار بدست آمده را با لوله هایی به بخش کندانسور هدایت می کنند، سپس توسط آب خنک تبرید می شود و در نتیجه آب مقطر یا عرق گیاهان دارویی درون ظروف جمع آوری عرقیات تجمع می یابد.

به منظور استفاده از گیاهان خشک شده برای عرقگیری باید گیاه خشک را چندین ساعت در آب خیسانند. مقادیر گیاهان دارویی مورد مصرف در یک مخزن یک متر مکعبی دستگاه تقطیر شامل موارد زیر است:

- برای گل ها و شاخ و برگ تازه گیاه 150 الی 200 کیلوگرم گیاه خرد شده.

- برای گل و شاخ و برگ خشک شده گیاه 100 کیلوگرم پس از خیساندن در مقدار مساوی آب.

- ریشه گیاهان دارویی پس از خرد کردن 100 کیلوگرم.

عرق شیرین بیان

خواص درمانی: عرق شیرین بیان را می توان هم از ریشه ها و هم از سرشاخه های گلدان شیرین بیان تهیه نمود.

عرق شیرین بیان طبیعت معتدل دارد. برای تقویت دستگاه گوارشی و معده، تقویت اعصاب، رفع تشنگی، رفع گرفتگی صدا، رفع یبوست، افزایش قوای جنسی و جلوگیری از انزال زودرس استفاده می کنند.

مصرف عرق شیرین بیان موجب رفع التهابات مفاصل، نقرس و رماتیسم می شود و در درمان لاغری مفرط، ورم کلیه، سوزش مجاری ادراری و عفونت روده کاربرد دارد و مفید است.

مقدار مصرف عرق شیرین بیان یک تا دو فنجان در روز قبل از غذا است.

احتیاط در مصرف: به دلیل اینکه مصرف زیاد عرق شیرین بیان موجب افزایش فشار خون می گردد، افرادی که فشار خون بالا دارند باید در مصرف این نوع عرق احتیاط لازم را به عمل آورند.

عرق غازبانی

خواص درمانی: برای به دست آوردن عرق غازبانی از برگ های گیاه استفاده می شود.

عرق غازبانی را از زمان های گذشته برای درمان بیماری های پوستی به خصوص برص یا بی رنگی پوستی مورد استفاده قرار می دادند.

غازبانی طبیعت گرمی دارد و از سایر خواص آن می توان به افزایش شیر مادر،

درمان استسقاء، اشتها آوری، دافع سنگ کلیه و پاکسازی مجاری ادراری اشاره کرد.

برای درمان عفونت های دستگاه تنفسی نظیر سرماخوردگی و گلودرد چرکین نیز می توان از این عرق استفاده کرد.

میزان مصرف عرق غازیانی روزانه سه فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری، مصرف عرق غازیانی با احتیاط صورت گیرد.

عرق بادرنجویه

خواص درمانی: برای تهیه عرق بادرنجویه از سرشاخه های گلدار این گیاه استفاده می کنند. عرق بادرنجویه دارای طبیعت گرمی است و از آن می توان برای خون رسانی، افزایش فشار خون، تقویت قلب و دستگاه گوارشی و تقویت سیستم عصبی روزانه به مقدار دو تا سه فنجان قبل از غذا آشامید.

برای تقویت معده و افزایش شادابی عمومی بدن و رفع افسردگی در دو نوبت صبح و عصر می توان یک فنجان از این عرق نوشید؛ همچنین این عرق برای درمان سردردهای با منشأ عصبی، سرگیجه و میگرن نیز مفید است.

احتیاط در مصرف: افراد مبتلا به فشار خون بالا باید از مصرف بیش از حد عرق گیاه بادرنجویه خودداری نمایند!

عرق بارهنگ

خواص درمانی: برای تهیه عرق بارهنگ، به طور عمده از شاخ و برگ این

گیاه استفاده می شود؛ علاوه بر آن، از بذور بارهنگ نیز می توان عرق تهیه کرد.

عرق بارهنگ دارای طبیعت سرد است و از آن برای درمان عفونت های داخلی، تصفیه خون، زخم های داخلی دهان و التهاب لثه و نیز برای رفع عطش و تب روزانه دو تا سه فنجان قبل از غذا می توان آشامید.

مصرف این عرق برای ناراحتی های کبد، کلسترول بالا، ناراحتی های تنفسی، گرفتگی صدا و بواسیر نقش درمانی دارد.

احتیاط در مصرف: بیماران مبتلا به ناراحتی های طحال در مصرف عرق بارهنگ دقت نمایند!

عرق گشنیز

خواص درمانی: عرق گشنیز را از شاخ و برگ این گیاه تهیه می کنند و از آنجا که طبع سردی دارد برای کاهش فشار خون، درمان سوء هاضمه، برطرف نمودن نفخ و ناراحتی های گوارشی استفاده می کنند.

مصرف عرق گشنیز اشتها آور، آرام بخش، خواب آور، ضد تشنج و نشاط آور است و برای تقویت کبد، تصفیه خون و دفع سموم نیز کاربرد دارد.

برای درمان زخم های داخلی دهان، التهاب لثه، رفع عطش، درمان دیابت، رفع سستی و تقویت قوای جنسی نیز می توان از این عرق استفاده نمود.

مقدار مصرف عرق گشنیز روزانه دو تا سه فنجان قبل از غذا می باشد.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از حد عرق گشنیز موجب ضعف دید در برخی افراد می گردد.

عرق گزنه

خواص درمانی: عرق گزنه را از سرشاخه های گلدار این گیاه تهیه می کنند.

عرق گزنه طبیعت گرمی دارد و از آن برای کاهش قند، تصفیه خون، دفع سموم بدن، تقویت لثه و افزایش شیر مادر استفاده می کنند؛ همچنین این عرق ادرار آور، مسهل، دافع سنگ کلیه و کیسه صفرا، درمان کننده کم خونی است و به دلیل دارا بودن ترکیب پروستاتان در درمان التهاب پروستات مفید است.

مصرف عرق گزنه در درمان قاعدگی دردناک، ترشحات سفید رحم، جوان سازی و درمان چروک صورت کاربرد دارد.

برای درمان عفونت های جلدی و زخم های چرکین می توان به شکل موضعی از این عرق استفاده کرد.

مقدار مصرف عرق گزنه روزانه دوفنجان قبل از غذا می باشد.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از حد عرق گزنه ممکن است در برخی افراد باعث بروز ناراحتی های گوارشی گردد.

عرق بهارنارنج

خواص درمانی: برای تهیه عرق بهارنارنج از گل های نارنج که عطر و بوی مطبوعی دارند، استفاده می کنند.

عرق بهارنارنج نیز عطر و بویی دلنشین دارد و به عنوان چاشنی خوشبوکننده در پخت برخی از غذاها به کار می رود.

این عرق طبیعت گرمی دارد و از آن به عنوان آرام بخش اعصاب، ضد تشنج،

درمان کننده بی خوابی و اشتها آور روزانه به مقدار سه فنجان قبل از غذا استفاده نمایید.

عرق بهار نارنج تنظیم کننده عادت ماهیانه است و از آن برای شست و شوی واژن می توان بهره برد. در گذشته مردم ایران عرق بهار نارنج را برای جلوگیری از تابش نور آفتاب و در نتیجه فاسد شدن سریع عرق در ظرف مسی سربسته نگهداری می کردند.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از اندازه بهار نارنج برای کبد مضر است؛ به دلیل فساد سریع این عرق بهتر است آن را در ظروف شیشه ای در دار و تیره رنگ به دور از نور خورشید نگهداری کنید.

عرق بومادران

خواص درمانی: برای تهیه عرق بومادران می توان از سرشاخه گلدار و گیاه استفاده کرد.

این عرق طبیعت گرمی دارد و از آن برای درمان افسردگی و ضعف اعصاب، تقویت قلب و دستگاه گوارشی، التهاب روده، تقویت عمومی بدن، تصفیه خون، درمان اختلالات قاعدگی و به عنوان نوشیدنی ادرار آور مصرف می شود.

میزان مصرف عرق بومادران روزانه دو فنجان همراه با غذا برای درمان ناراحتی های گوارشی و قبل از غذا برای درمان سایر موارد ذکر شده است.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری، مصرف ترکیبات عرق بومادران ممنوع است.

عرق خارشتر

خواص درمانی: عرق خارشتر را از سرشاخه های گلدار گیاه خارشتر به دست می آورند.

عرق خارشتر طبیعت سردی دارد و دارای خواصی از این قبیل است: ادرار آور، دافع سنگ کلیه، تصفیه کننده خون، تقویت کننده دستگاه تنفسی، تب بر، خلط آور و ضد سرفه، مصرف عرق خارشتر اشتها را افزایش می دهد و برای درمان تصلب شرایین، تقویت قلب، افسردگی و میگرن مفید است.

این عرق را روزانه دو فنجان یکی را صبح ناشتا و دیگری را عصرها بیاشامید.

احتیاط در مصرف: در منابع طب سنتی، مورد خاصی برای مصرف عرق خارشتر ذکر نشده است.

عرق ختمی

خواص درمانی: برای تهیه عرق ختمی از گل های ختمی استفاده می شود.

این عرق طبیعت معتدلی دارد و ادرار آور، پاکسازی کننده مجاری ادراری، درمان کننده التهاب کلیه ها و درمان کننده خون ادراری است.

مصرف این عرق موجب تصفیه خون، دفع سموم بدن و ضد عفونی دستگاه تنفسی می شود و برای بیماری های دستگاه گوارشی و درمان بواسیر مفید است.

برای درمان ناراحتی های تنفسی نظیر سرماخوردگی، گلودرد و گرفتگی صدا نیز می توان از این عرق استفاده کرد. میزان مصرف عرق ختمی روزانه یک فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: زیاده روی در مصرف عرق ختمی باعث کم اشتها می شود و در دوران بارداری باید با احتیاط مصرف شود.

عرق آویشن

خواص درمانی: عرق آویشن از سرشاخه های گلدار این گیاه تهیه می شود.

این عرق دارای طبیعت گرم است و از آن برای تقویت عمومی بدن، تقویت معده، رفع ترشی معده، تقویت قوای بینایی، درمان نقرس و سیاتیک و به عنوان دارویی مسکن و ضد درد و تشنج استفاده می شود. از دیگر موارد کاربرد درمانی عرق آویشن می توان به خاصیت ضد عفونی کننده آن در درمان عفونت های ریوی و ترکیبی برای رقیق کردن خون نام برد.

عرق آویشن را روزانه یک فنجان به صورت ناشتا و جهت درمان برخی بیماری ها 2 الی 3 فنجان قبل از غذا می توان میل نمود.

احتیاط در مصرف: از مصرف عرق آویشن در دوران بارداری به دلیل خاصیت سقط آوری خودداری فرمایید، مصرف طولانی مدت آن خصوصاً برای کودکان زیر 4 سال به دلیل ایجاد اختلالات تیروئیدی توصیه نمی گردد.

عرق شنبلیله

خواص درمانی: برای تهیه عرق شنبلیله از سرشاخه های گلدار گیاه شنبلیله استفاده می کنند. عرق شنبلیله طبیعت گرمی دارد و نیروزا تقویت کننده عمومی بدن، کاهنده قند خون و کلسترول خون، برطرف کننده التهاب گلو و درمان کننده بواسیر است.

مصرف عرق شنبلیله موجب تقویت دستگاه تنفسی، افزایش قوای جنسی، تقویت اعصاب، درمان چاقی مفرط، تقویت معده و درمان التهاب مفاصل می‌گردد.

در استعمال موضعی می‌توان برای شست و شوی زخم‌ها و بیماری‌های قارچی پوست از این عرق استفاده کرد. میزان مصرف عرق شنبلیله در روز می‌تواند تا 3 فنجان قبل از غذا باشد.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از حد عرق شنبلیله در برخی افراد ممکن است ایجاد سردرد کند.

عرق شوید

خواص درمانی: از عرق بدست آمده از شاخ و برگ و گل‌های شوید که طبع گرمی دارد بطور عمده برای پایین آوردن چربی خون، فشار خون، تصفیه خون و دفع سموم بدن از راه افزایش تعریق و نیز دفع سنگ کلیه از راه افزایش ادرار استفاده می‌کنند.

مصرف عرق شوید مانع از تصلب شرایین می‌شود، کاهنده اضطراب، تقویت کننده قلب، ضد نفخ، تقویت کننده حافظه و تنظیم کننده عادات ماهیانه است. مقدار مصرف عرق شوید روزانه 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: در منابع طب سنتی مورد خاصی برای عرق شوید ذکر نشده است.

عرق ریحان

خواص درمانی: برای تهیه عرق ریحان از برگهای ریحان استفاده می کنند. عرق ریحان طبیعت گرمی دارد و افزایش دهنده قوای جنسی، آرامبخش اعصاب، خواب آور، تقویت کننده دستگاه گوارشی، درمان کننده سوء هاضمه، التهاب روده و ضدنفخ است. مصرف عرق ریحان موجب تقویت کلیه ها شده و برای قلب مفید است. همچنین برای کاهش فشار خون و کلسترول و درمان کم خونی می توان از این عرق استفاده کرد.

میزان مصرف عرق ریحان روزانه 2 فنجان (1 فنجان صبح بصورت ناشتا و 1 فنجان عصرها) است.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از حد عرق ریحان ممکن است در برخی افراد موجب سردرد شود.

عرق زرشک

خواص درمانی: از عرق بدست آمده از زرشک که طبیعت سردی دارد می توان برای درمان فشار خون بالا، درمان سرطان روده، تقویت معده، رفع سوء هاضمه، زخم معده، التهاب روده و عفونت های دستگاه گوارشی مصرف نمود.

عرق زرشک عطش را رفع می کند و برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است.

برای تصفیه خون و درمان آگزما و خارش پوستی می توان از آن بهره برد. میزان مصرف این عرق روزانه 2 تا 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری مصرف عرق زرشک باید با احتیاط

صورت گیرد.

عرق بولاغ اوتی

خواص درمانی: برای تهیه عرق بولاغ اوتی از شاخ و برگ این گیاه استفاده می شود. عرق بولاغ اوتی طبیعت گرمی دارد و از آن برای پایین آوردن قندخون، تقویت عمومی بدن، درمان عفونت های داخلی، درمان سرطان، دفع انگل های داخلی بدن، رشد مو، افزایش شیر مادر و افزایش تعریق استفاده می کنند.

عرق بولاغ اوتی ادرار آور است و موجب تصفیه خون، دفع سموم بدن، حفظ شادابی و جوانی پوست، تقویت کبد و کلیه و پاکسازی مجاری ادراری می شود.

میزان مصرف عرق بولاغ اوتی روزانه 3 فنجان قبل از غذا می باشد.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری مصرف عرق بولاغ اوتی توصیه نمی شود.

عرق بید

خواص درمانی: برای تهیه عرق بید از برگ ها و شکوفه های درخت بید استفاده می شود.

این عرق طبیعت سردی دارد و از آن برای درمان ناراحتی های عصبی، سردردهای مزمن، از بین بردن تب، تقویت کبد، دفع سموم بدن و تصفیه خون استفاده می شود.

مصرف 2 تا 3 فنجان عرق بید قبل از غذا تأثیر فوق العاده ای در پایین آوردن تب دارد، همچنین ضد تشنج و تسکین دهنده دردهای مفصلی است.

احتیاط در مصرف: در منابع طب سنتی مورد خاصی برای آن ذکر نشده

ص: 197

است. در دوران بارداری با احتیاط مصرف شود!

عرق مرزه

خواص درمانی: برای تهیه عرق مرزه از شاخ و برگ این گیاه استفاده می کنند.

عرق مرزه طبیعت گرمی دارد و از آن برای تقویت قوای جنسی، درمان التهاب مفاصل نظیر نقرس و رماتیسم، دفع انگل های داخلی، تقویت عمومی بدن، تسکین ناراحتی های تنفسی نظیر آسم و تنگی نفس می توان استفاده نمود.

مصرف عرق مرزه ادرار آور، پاکسازی کننده مجرای ادراری و دافع سنگ کلیه و مثانه است و باعث افزایش اشتها، درمان سوء هاضمه، ترشی معده و التهاب روده می شود.

عرق مرزه خون ساز است و برای تقویت کودکان ضعیف مفید است. مقدار مصرف عرق مرزه روزانه 2 تا 3 فنجان قبل از غذا است.

احتیاط در مصرف: مصرف عرق مرزه در افراد گرم مزاج موجب ایجاد سردرد می شود.

عرق نعناع

خواص درمانی: عرق نعناع را از برگ های نعناع تهیه می کنند. عرق نعناع دارای طبیعت گرم و اشتها آور است و در درمان تشنج، بواسیر، دل درد، دل پیچه، مسمومیت های غذایی، اسهال و استفراغ، یبوست، سکسکه و نفخ مؤثر است.

این عرق تصفیه کننده خون و دافع سموم بدن، آرام بخش و نشاط آور است و برای تقویت کبد و ناراحتی های کلیه می توان از آن استفاده کرد.

ص: 198

مصرف عرق نعناع در درمان بیماری های پوستی، افزایش قوای جنسی، بی خوابی، بیماری های تنفسی، تصلب شرایین، استسقا و دفع سنگ کلیه مفید است. میزان مصرف عرق نعناع روزانه 2 تا 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: زیاده روی در مصرف نعناع زیان بخش است و در برخی افراد موجب سردرد می شود.

عرق خرفه

خواص درمانی: برای تهیه عرق خرفه از شاخ و برگ گلدان این گیاه استفاده می کنند. عرق خرفه طبیعت سردی دارد و برطرف کننده عطش، تقویت کننده حافظه، صفرا بر، اشتها آور، تقویت کننده دستگاه گوارشی، دافع سنگ کلیه و عفونت های داخلی است.

برای درمان التهاب چشم می توان ناحیه ملتهب را با عرق خرفه شست و شو داد، چندین بار شست و شو با آن التهاب چشم را کاهش می دهد.

مصرف عرق خرفه سنگ کیسه صفرا را از بین می برد و در درمان مسمومیت های غذایی، اسهال و استفراغ می توان از آن استفاده کرد. میزان مصرف روزانه عرق خرفه 2 تا 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: زیاده روی در مصرف عرق خرفه موجب ایجاد سردمزاجی در آقایان می گردد.

عرق رازیانه

خواص درمانی: برای تهیه عرق رازیانه می توان از بذور و گلها و پیاز رازیانه

عرق رازیانه طبیعت گرمی دارد و حاوی هورمون های زنانه است و مصرف آن علاوه بر افزایش قوای جنسی بانوان، موجب جوانی و شفافیت پوست در آنان می گردد. برای این منظور می توان روزانه یک فنجان عرق رازیانه را با یک قاشق غذاخوری عسل مصرف کرد.

عرق رازیانه ادرار آور، تعریق آور، افزایش دهنده شیر مادر، اشتها آور و قاعده آور است.

میزان مصرف رازیانه تا 3 فنجان نیز می تواند باشد. برای تأثیر بهتر باید با عسل مصرف شود.

احتیاط در مصرف: زیاده روی در مصرف عرق رازیانه برای مردان مضر است و موجب کاهش نیروی جنسی در آنها می شود. اشخاص لاغر اندام نباید در مصرف عرق رازیانه افراط کنند!

عرق چنار

خواص درمانی: عرق چنار را می توان از برگ ها و پوست درخت چنار تهیه نمود.

عرق چنار طبیعت سردی دارد و برای درمان ناراحتی های تنفسی نظیر آسم و تنگی نفس بسیار مفید است. مصرف روزانه یک فنجان عرق چنار قبل از خوردن غذا موجب درمان لاغری مفرط، رعشه اندام ها، عفونت های داخلی، استسقا و آب آوردگی نسوج می شود، علاوه بر این ادرار آور و دافع سنگ کلیه نیز هست.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری از مصرف عرق چنار خودداری نمایید، همچنین مصرف بیش از حد عرق چنار ممکن است در برخی افراد

حساسیت های ریوی ایجاد کند.

عرق خارخاسک

خواص درمانی: عرق خارخاسک را از شاخ و برگ و گل های این گیاه تهیه می کنند. این عرق طبیعت سردی دارد و از آن برای درمان عفونت های داخلی، التهاب مجرای ادراری، درد مثانه و دفع سنگ کلیه استفاده می کنند. برای این منظور می توان روزانه 2 فنجان عرق خارخاسک نوشید.

مصرف عرق خارخاسک برای دفع سنگ کیسه صفرا، تقویت عمومی بدن، تقویت دستگاه گوارشی، درد معده و افزایش قوای جنسی مفید است.

احتیاط در مصرف: به دلیل اینکه عرق خارخاسک ممکن است موجب سقط جنین شود مصرف آن برای زنان باردار ممنوع است و زیاده روی در مصرف آن در برخی افراد سردرد ایجاد می کند.

عرق بالنگ

خواص درمانی: عرق بالنگ را از پوست میوه های بالنگ تهیه و برای درمان نفخ و درد معده، عفونت روده، تقویت قلب و کبد و درمان ناراحتی های پوستی استفاده می کنند.

این عرق دارای طبیعت گرم است و مصرف روزانه 2 فنجان از آن قبل از هر وعده غذایی موجب درمان التهابات پوستی نظیر آگزما و جوش صورت می شود و برای دفع سموم بدن و تصفیه خون مؤثر است.

از این عرق می توان برای رفع دل پیچه، بوی بد دهان، تقویت نیروی

جنسی و رشد مو استفاده نمود.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری باید از مصرف عرق بالنگ خودداری کرد.

عرق برگ گردو

خواص درمانی: برای تهیه عرق برگ گردو از برگ های خرد شده گردو که در طول فصل رشد قابل دسترس است و نیز برگ های خشک شده آن می توان استفاده کرد.

عرق برگ گردو دارای طبیعت گرم است و آن را بطور عمده برای درمان قند خون، درمان لاغری مفرط، ورم پروستات، سرطان روده و التهابات غدد لنفاوی روزانه به مقدار 3 فنجان قبل از غذا مصرف می کنند.

احتیاط در مصرف: مصرف عرق برگ گردو برای بیماران مبتلا به اسهال و سوء هاضمه مفید نیست.

عرق برنجاسف

خواص درمانی: برای تهیه عرق برنجاسف از سرشاخه های گلدار این گیاه می توان استفاده کرد. عرق برنجاسف دارای طبیعت سرد است و برای آرامش اعصاب، دفع سموم بدن، دفع انگل های داخلی، رفع ضعف بدن، تقویت معده و جلوگیری از اسپاسم عضلاتی می توان روزانه 2 فنجان از آن را قبل از غذا آشامید.

احتیاط در مصرف: از آنجا که عرق برنجاسف قاعده آور است، در دوران بارداری باید از مصرف آن پرهیز شود زیرا باعث سقط جنین می گردد.

عرق بنفشه سه رنگ

خواص درمانی: برای تهیه عرق بنفشه سه رنگ از سرشاخه های گلدار آن استفاده می شود.

این عرق طبیعت سردی دارد و برای تصفیه خون، رفع یبوست و درمان بیماری های پوستی نظیر اگزما و کک و مک می توان روزانه 2 فنجان از آن را قبل از غذا آشامید. برای درمان و از بین بردن اثرات به جای مانده از جوش صورت و التهابات پوستی می توان روزانه 3 تا 4 فنجان از عرق بنفشه سه رنگ مصرف نمود.

احتیاط در مصرف: زیاده روی در مصرف این عرق باعث ایجاد ناراحتی معده و استفراغ می شود، بنابراین باید در مقدار مصرف آن دقت شود.

عرق گاوزبان ایرانی

خواص درمانی: از گل های گیاه گاوزبان ایرانی برای تهیه این عرق استفاده می شود.

عرق گاوزبان ایرانی طبیعت سردی دارد و آرامش بخش است و برای تقویت اعصاب، نشاط آوری، تصفیه خون، کاهش کلسترول و درمان بی خوابی مورد استفاده قرار می گیرد.

همچنین برای درمان التهاب معده، تقویت قوای جنسی و جلوگیری از انزال زودرس، دفع سموم بدن، درمان بی اختیاری ادرار و فشار خون بالا و رفع افسردگی بکار می رود.

مقدار مصرف عرق گاوزبان ایرانی روزانه 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از اندازه عرق گاوزبان ایرانی ممکن است در برخی افراد ناراحتی های طحال را موجب شود.

عرق گل سرخ (گلاب)

خواص درمانی: عرق گل سرخ یا گلاب را از گلبرگ های این گیاه تهیه می کنند.

این عرق طبیعت گرمی دارد و مصرف آن در درمان کم خونی، فشار خون بالا، سردرد، ناراحتی های تنفسی نظیر تنگی نفس و آسم و التهاب مفاصل مفید است. همچنین این عرق ضد عفونی کننده، نشاط آور و تقویت کننده حافظه نیز می باشد.

می توان روزانه نصف فنجان گلاب را با مقدار مساوی آب سرد ترکیب کرد و نوشید. مصرف گلاب با مقدار مساوی آب ولرم بهترین دارو برای خونریزی های ریوی و گلودرد است و سینه را نرم می کند و در درمان نزله و ناراحتی های دستگاه گوارشی کاربرد دارد.

احتیاط در مصرف: در منابع طب سنتی مورد خاصی برای مصرف خوراکی و دارویی آن ذکر نشده است.

عرق پونه

خواص درمانی: برای تهیه عرق پونه از سرشاخه های گلدار این گیاه استفاده می کنند.

عرق پونه ضد سرفه و سرماخوردگی، خلط آور، آرام بخش و طبع آن گرم است و می توان در درمان بیماری های عفونی از آن استفاده کرد.

این عرق تقویت کننده اعصاب و حافظه است و مصرف آن موجب تصلب شرایین، تقویت قلب، کاهش فشار خون و دفع سموم بدن می شود.

برای درمان بیماری های پوستی نظیر لک های پوستی می توان به شکل موضعی از این عرق استفاده کرد.

میزان مصرف این عرق 2 تا 3 فنجان قبل از غذاست و برای افراد مبتلا به افت فشار خون همراه با غذا نوشیده شود.

احتیاط در مصرف: مصرف عرق پونه موجب کاهش فشار خون می شود و افراد مبتلا به فشار خون پایین باید آن را همراه با غذا میل کنند.

عرق جعفری

خواص درمانی: عرق جعفری را از سرشاخه های گلدان و برگ های جعفری تهیه می کنند. این نوشیدنی طبیعت گرمی دارد و افزایش دهنده شیر مادر، قاعده آور، ادرار آور، تب بر، کاهنده فشار خون، تصفیه کننده خون و تقویت کننده عملکرد کلیه هاست.

مصرف روزانه 2 تا 3 فنجان عرق جعفری برای جلوگیری از دل درد، التهاب مفاصل، ناراحتی های تنفسی نظیر آسم، اختلالات گردش خون، ناراحتی های کبد، اختلالات گوارشی و دیابت مفید است.

برای درمان بوی بد دهان با منشأ ناراحتی های معده نیز می توان از عرق جعفری استفاده نمود.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری باید از مصرف عرق جعفری خودداری

شود، زیرا ممکن است موجب سقط جنین شود.

عرق زنیان

خواص درمانی: عرق زنیان را از شاخ و برگ و گل های این گیاه تهیه می کنند.

عرق زنیان طبیعت گرمی دارد و ضد نفخ ضد عفونی کننده دستگاه گوارشی و دافع انگل های داخلی است و به هضم غذا کمک می کند.

برای درمان بیماری برص یا بی رنگی پوست، تقویت قوای جنسی، تقویت عمومی بدن، افزایش شیر مادر، درمان لاغری مفرط، مسمومیت غذایی استفراغ و اسهال می توان از این عرق استفاده کرد.

میزان مصرف عرق رازیانه زنیان روزانه 2 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: افراد مبتلا به فشار خون بالا از مصرف عرق زنیان خودداری نمایند، زیرا این عرق افزایشدهنده فشار خون است!

عرق زیره

خواص درمانی: عرق زیره را از بذور این گیاه تهیه می کنند. عرق زیره طبیعت گرمی دارد و از آن برای درمان چاقی مفرط، تنگی نفس و ناراحتی های تنفسی، تقویت عمومی بدن، کمک به هضم غذا، افزایش شیر مادر، تصفیه خون و برطرف کردن بیماری های پوستی نظیر اگزما می توان استفاده کرد.

عرق زیره در تقویت اعصاب، درمان اضطراب، دفع انگل های داخلی بدن، بازشدن قاعدگی، تقویت کلیه ها و پاکسازی مجاری ادراری کاربرد دارد.

میزان مصرف این عرق 2 تا 3 فنجان در روز است و می توان آن را هم قبل از

غذا و هم همراه غذا میل نمود.

احتیاط در مصرف: مصرف عرق زیره در دوران بارداری ممنوع است.

عرق یونجه

خواص درمانی: برای تهیه عرق یونجه از سرشاخه های گلدار یونجه استفاده می کنند.

عرق یونجه طبیعت گرمی دارد و از آن برای تقویت عمومی بدن، درمان خونریزی های دستگاه گوارشی، افزایش شیر مادر، تقویت و کمک به رشد کودکان و آرامش اعصاب کاربرد دارد. این عرق کاهنده کلسترول خون، درمان کننده لاغری مفرط، تقویت کننده کبد، درمان کننده خون ادراری، تصلب شرایین، زخم معده، کم خونی و آگزاما نیز هست.

مقدار مصرف عرق یونجه روزانه 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: زیاده روی و مصرف بی رویه عرق یونجه، سبب ایجاد ناراحتی های گوارشی در برخی افراد می شود.

عرق بیدمشک

خواص درمانی: عرق بیدمشک را از جوانه ها و گل های درخت بیدمشک تهیه می کنند.

عرق بیدمشک طبیعت سردی دارد و مصرف روزانه 2 الی 3 فنجان قبل از غذا، تقویت کننده قلب، بادشکن، افزایش دهنده قوای جنسی، تقویت کننده دستگاه گوارشی و ضد نفخ است. عرق بیدمشک نشاط آور، فرح بخش و ضد افسردگی

ص: 207

است و در درمان اسپاسم عضلانی و سردرد می توان از آن استفاده کرد. همچنین خون ساز و تقویت کننده عمومی بدن و آرامبخش اعصاب نیز هست.

احتیاط در مصرف: در منابع طب سنتی مورد خاصی برای مضرات عرق بیدمشک ذکر نشده است.

عرق پنیرک

خواص درمانی: برای بدست آوردن عرق پنیرک از شاخ و برگ و گل های این گیاه استفاده می کنند. این عرق طبیعت معتدلی دارد و دارای خواصی از قبیل این است: تصفیه کننده خون، درمان کننده سرفه های مزمن، خلط آور و درمان کننده گلودرد و تقویت کننده دستگاه گوارشی و درمان کننده اسهال.

عرق پنیرک اسهال آور است و موجب درمان درد ممانه و دفع سنگ کلیه می شود. مصرف این عرق همچنین در درمان التهاب پروستات و ورم دستگاه تناسلی بانوان مؤثر است. میزان مصرف عرق پنیرک روزانه 3 فنجان قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: مصرف بیش از حد عرق پنیرک برای افرادی که معده ضعیفی دارند، توصیه نمی شود!

عرق سیر

خواص درمانی: برای تهیه عرق سیر می توان هم از بخش های هوایی و هم از پیاز این گیاه استفاده نمود.

عرق سیر طبیعت گرمی دارد و کاهنده فشار خون و چربی خون، دافع سموم بدن، تصفیه کننده خون، درمان کننده عفونت های داخلی بدن و ضدسرطان

است و می توان در درمان مسمومیت های غذایی از آن استفاده کرد.

مصرف عرق سیر اعصاب را تقویت می کند و آرام بخش است. در درمان بی خوابی، اضطراب، لاغری مفرط با منشأ بی اشتهایی بخصوص در کودکانی که میل به غذا خوردن ندارند تأثیر فوق العاده ای دارد و برای درمان بیماری های تنفسی نظیر سرماخوردگی، آنفولانزا، سرفه های ممتد و گرفتگی صدا می توان از آن استفاده کرد. مقدار مصرف عرق سیر تا 3 فنجان در روز و قبل از غذاست.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری عرق سیر را باید با احتیاط مصرف کرد. زیاده روی در مصرف این عرق ضعف دید را موجب می شود.

عرق شاهتره

خواص درمانی: برای تهیه عرق شاهتره از سرشاخه های گلدار عرق شاهتره استفاده می کنند.

عرق شاهتره طبیعت معتدلی دارد و از آن می توان برای تصفیه خون، دفع سموم بدن، افزایش اشتها، درمان بیماری های پوستی نظیر جرب یا گال، تبخال، خارش بدن و تقویت کبد استفاده کرد.

مصرف عرق شاهتره ادرار آور است و موجب پاکسازی مجاری ادراری می شود و تأثیر زیادی در درمان آگزاما دارد. میزان مصرف عرق شاهتره در روز 2 تا 3 فنجان قبل از غذا می باشد.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری از مصرف عرق شاهتره خودداری کنید، زیاده روی در مصرف شاهتره ممکن است در برخی افراد موجب لرز و تشنج شود.

ص: 209

عرق بابا آدم

خواص درمانی: عرق بابا آدم از ریشه گیاه تهیه می شود، ریشه بابا آدم را باید در اوایل فصل بهار جمع آوری نمود.

این عرق دارای طبیعت سرد است و از آن برای درمان فشارخون بالا و کلسترول خون و نیز برای درمان ناراحتی های پوستی نظیر آگزما و کک و مک به مقدار یک فنجان یک ساعت قبل از غذا استفاده می شود.

عرق بابا آدم ادرار آور است و مصرف آن باعث افزایش تعریق می شود که برای درمان آب آوردگی نسوج یا استسقا مفید است. مصرف این عرق موجب شفافیت پوست می شود و ضد پیری است. در درمان چاقی، تصفیه خون و التهاب مفاصل نیز می توان از این عرق استفاده نمود.

احتیاط در مصرف: مصرف عرق بابا آدم موجب افت فشار خون می شود و باید بعد از غذا مصرف شود! همچنین استفاده طولانی مدت و بدون وقفه از آن موجب اختلال دید و ضعف قوای بینایی می شود.

عرق بابونه

خواص درمانی: عرق بابونه را از گل‌های این گیاه در فصل گلدهی تهیه می کنند. این عرق دارای طبیعت گرم است و از آن جهت درمان افسردگی، ناراحتی های گوارشی، تقویت پوست و مو و نیز تقویت معده و سیستم گوارشی روزانه تا 3 فنجان قبل از غذا استفاده می کنند.

مصرف روزانه یک فنجان عرق بابونه قبل از خواب موجب تقویت اعصاب نیروی جنسی و حافظه است.

برای درمان ناراحتی های دستگاه تنفسی نظیر تنگی نفس و درد سینه می توان از عرق بابونه استفاده کرد. مصرف این عرق موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

احتیاط در مصرف: زیاده روی در مصرف عرق بابونه برای قلب زیان آور است و در دوران بارداری باید از مصرف آن خودداری کرد!

عرق کاسنی

خواص درمانی: برای تهیه عرق کاسنی از سرشاخه های گلدار این گیاه استفاده می شود.

عرق کاسنی طبیعت سردی دارد و از خواص آن می توان به تقویت دستگاه گوارشی، درمان التهاب مفاصل، کاهش کلسترول خون، تصفیه خون، تأثیرگذاری در درمان بیماری های پوستی و جوش صورت اشاره کرد.

مصرف عرق کاسنی موجب تقویت کلیه، پایین آمدن تب و درمان سردردهای مزمن می شود. همچنین این عرق اشتها آور است و عطش را کاهش می دهد و برای رفع سنگ کیسه صفرا می توان از آن بهره برد.

مقدار مصرف عرق کاسنی روزانه 2 فنجان قبل از غذاست.

برای درمان جوش صورت، عرق کاسنی و شاهتره را به مقدار مساوی در یک فنجان ترکیب و یک قاشق غذاخوری خاکشیر به آن اضافه کنید و بیاشامید.

احتیاط در مصرف: در دوران بارداری از مصرف بیش از اندازه عرق کاسنی خودداری کنید!

خواص درمانی: برای تهیه عرق کاکوتی از شاخ و برگ گیاه کاکوتی استفاده می کنند.

عرق کاکوتی طبیعت گرمی دارد و از آن می توان برای تقویت دستگاه گوارشی، افزایش اشتها، برطرف کردن نفخ، درمان سوء هاضمه، دفع انگل های داخلی، درمان عفونت روده و تسکین درد مفاصل استفاده نمود.

مصرف عرق کاکوتی برای درمان ناراحتی های تنفسی، درمان برونشیت، تنگی نفس، عفونت مجاری تنفسی، سرماخوردگی و گلودرد چرکین مفید است.

این عرق دافع انگل های داخلی بدن است و کبد را تقویت می کند.

مقدار مصرف عرق کاکوتی روزانه یک فنجان است که با مقدار مساوی آب رقیق و بعد از غذا مصرف می شود.

احتیاط در مصرف: خانم های باردار مجاز به مصرف عرق کاکوتی نیستند، زیرا باعث سقط جنین می شود!

زیارتنامه حضرت فاطمه زهرا علیها السلام

فاطمه زهرا علیها السلام از پدر بزرگوارشان نقل می نمایند که فرمود:

هر کس بر من و بر تو (ای فاطمه) سه روز سلام کند بهشت بر او واجب می گردد.

به پدرم گفتم: این (فضیلت) در حیات شما و حیات من است!؟

فرمود: در حیات و بعد از وفاتمان است. (1)

شیخ طوسی رحمه الله با سند خود از ابراهیم بن محمد بن عیسی بن محمد عریضی نقل کرده که گفت: روزی امام جواد علیه السلام به ما فرمود: وقتی کنار قبر جده ات، فاطمه علیها السلام، رسیدی بگو:

یا مُمْتَحَنَهُ، اِمْتَحَنَكَ اللهُ الَّذِي خَلَقَكَ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَكَ، فَوَجَدَكَ لِمَا (2) اِمْتَحَنَكَ صَابِرَةً، وَزَعَمْنَا اَنَا لَكَ اَوْلِيَاءٌ وَصَابِرُونَ لِكُلِّ مَا (3) اَتَانَا بِهِ اَبُوكِ وَ اَتَانَا بِهِ وَصِيَّتُهُ، فَاِنَّا نَسْأَلُكَ اِنْ كُنَّا صَدَقْنَاكَ، (4)

اِلَّا اَلْحَقِّنَا بِتَصَدِيقِنَا لَهُمَا بِالْبَشْرَى لِنُبَشِّرَ اَنْفُسَنَا، بِاَنَّا قَدْ طَهَّرْنَا بِوَلَايَتِكَ. (5)

سند این روایت قوی است چنانچه مجلسی اول فرموده است:

روی الشيخ في القوى عن ابراهيم بن محمد العريضي...

یعنی: شیخ با سند قوی از ابراهیم بن محمد عریضی روایت می کند... (6)

ص: 213

1- . بهجه قلب المصطفى، ص 266.

2- ای آزموده ای که تو را آزموده است خدای آفریننده ات پیش از آفرینشت و یافت تو را در آنچه

3- امتحانت کرد شکیبیا، و معتقدیم که ما دوستانان تو هستیم، و شکیباییم (و ایمان داریم) به هر آنچه

4- برای ما آورد پدرت و (نیز آنچه) برایمان آورد وصی او، پس ما از تو می خواهیم که چون شما را تصدیق کردیم،

5- ما را ملحق کنی به سبب این تصدیق (و ایمانمان)، به آن دو با بشارت تا بشارت دهیم خود را که ما پاکیزه شدیم با ولایت شما.

6- . صحیفه فاطمیه، ص 239.

صلوات بر حضرت فاطمه زهرا علیها السلام

یکی از مستحبات مؤکده صلوات فرستادن بر فاطمه زهرا علیها السلام می باشد، چنانکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم به فاطمه علیها السلام فرمود: ای فاطمه، هر کس بر تو صلوات فرستد، خدای تعالی از او درگذرد و او را در بهشت به من ملحق گرداند در هر کجای بهشت که باشم. (1)

هر روز بر فاطمه علیها السلام اینگونه صلوات بفرستید:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى الصَّادِقَةِ، فَاطِمَةَ الزَّكِيَّةِ، حَبِيبَةَ حَبِيبِكَ وَ نَبِيِّكَ، (2) وَ أُمَّ أَحِبَّائِكَ وَ أُمَّ فَيَائِكَ الَّتِي انْتَجَبْتَهَا وَ فَضَّلْتَهَا وَ اخْتَرْتَهَا عَلَى نِسَاءِ (3) الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ كُنِ الطَّالِبَ لَهَا مِمَّنْ ظَلَمَهَا، وَ اسْتَخَفَّ بِحَقِّهَا، وَ (4) كُنِ الثَّانِيَ اللَّهُمَّ بِدَمِ أَوْلَادِهَا، اللَّهُمَّ وَ كَمَا جَعَلْتَهَا أُمَّ أُمَّهُ الْهُدَى، وَ حَلِيلَةَ (5) صَاحِبِ اللُّوَاءِ، وَ الْكَرِيمَةَ عِنْدَ الْمَلَأِ الْأَعْلَى، فَصَلِّ عَلَيْهَا وَ عَلَى أُمَّهَا (6) صَلَاةً تُكْرِمُ بِهَا وَجْهَ مُحَمَّدٍ [أَيُّهَا] صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ، وَ تُقَرِّبُ بِهَا أَعْيُنَ (7) ذُرِّيَّتِهَا، وَ أَبْلِغُهُمْ عَنِّي فِي هَذِهِ السَّاعَةِ أَفْضَلَ التَّحِيَّةِ وَ السَّلَامِ. (8). (9)

ص: 214

1- . بحار الانوار، ج 43، ص 55.

2- خداوند درود فرست بر صدیقه فاطمه که دارای نفس زکیه و مورد علاقه حبیب تو و نبی توست

3- و مادر محبوبان و برگزیدگان است که انتخاب کردی او (فاطمه) را، و فضیلت دادی او را و اختیار نمودی او را بر زنان

4- جهانیان، خدایا! دادخواهی کن برای او از کسی که ظلم به او کرد و خفت و اهانت نمود به حقش، و

5- انتقام گیر بار خدایا از خون پاک فرزندان، بارها! و همچنان که قرار دادی او را مادر ائمه هدی و همسر

6- صاحب لواء و بیرق فتح و گرامی نزد ملا اعلی، پس درود فرست بر او و بر مادرش

7- درودی که گرامی بداری به آن روی محمد پدرش درود خدا بر او و خاندانش و روشن گردانی به آن دو چشم

8- فرزندان را، و نیز برسان به آنها از جانب من در این ساعت بهترین تحییت و سلام را.

9- . بحار جلد 91 ص 74.

* منشور سعادت 1: برنامه عملی برای خوشبختی فرزندان 10 تا 21 سال

منشور سعادت برنامه ای است عملی برای سعادت‌مندی و موفقیت در زندگی یک نوجوانی که به سنینی رسیده است که در گرداب و تلاطم های زندگی بسیار مورد هجومه های شیاطین قرار می گیرد. این برنامه با بیانی کوتاه و مختصر، یک دستورالعمل در نهایت شیوایی و روشن‌گر مسیر سعادت فرزندان است که تلاش پدران و مادران و مربیان را می طلبد تا با بکارگیری این منشور در تربیت فرزندان خود، زمینه سعادت آنان را چه در جنبه امور مادی و دنیایی و چه در جنبه روحی و آخرتی فراهم آورند.

* منشور سعادت 2: آیا من چنین بانویی هستم؟

در این اثر سعی شده راهکارهایی عملی با بیانی بسیار ساده و کارشناسی شده، به منظور تحکیم پیوند زناشویی ارائه گردد. این «منشور» مخاطبش خانمها هستند و در آن رهنمودهایی در خصوص زن نسبت به شوهر و فرزندانش بیان شده و وظایف تحت قالب "راهکار" تعریف شده است که با عمل به آن شیرینی زندگی دوچندان می شود. ما در این اثر سعی کردیم این آموزه ها را با بیانی بسیار ساده و رسا هماهنگ با دو منبع گرانسنگ «قرآن و عترت» استخراج کنیم و در اختیار زوج های جوان قرار دهیم تا هم خود از زندگی خود خشنود باشند و هم خدایتعالی را از خود خشنود سازند.

* منشور سعادت 3: شخصیت مرد موفق در خانواده

مخاطب این منشور مردان می باشند و سعی شده است راهکارهای عملی در تعلیم و تعلّم مردها برای تحکیم خانواده و ایجاد صفا و صمیمیت بین خود و همسر و فرزندانشان، ارائه شود. آنچه در این اثر می خوانید چیزی جز الفبای اولیه زندگی سعادت‌مندان نیست که با الهام از مکتب وحی و تعالیم قرآن و عترت آمده است که می سزد آنها را بیاموزیم و به کار بندیم.

* تربیت فرزند

یکی از نگرانی های همیشگی والدین، تربیت صحیح فرزندان و داشتن فرزندی صالح و شایسته است. در این اثر آموزه هایی برگرفته از معارف قرآن و اهل بیت علیهم السلام، برای تربیت صحیح فرزندان، از همان ابتدای انعقاد نطفه فرزند تا زمانی که وی به سنین هفت سالگی، نوجوانی (چهارده سالگی) و جوانی (بیست و یک سالگی) می رسد، ارائه شده است.

* واجب فراموش شده، در اثبات وجوب دعا برای فرج امام زمان ارواحنا فدا

آیا می دانید دعا برای حضرت ولی عصر ارواحنا فدا واجب است ولی به فراموشی سپرده شده است؟!!!

هدف اصلی این کتاب توجه دادن عوام و خواص شیعه به مسأله فقهی دعا برای فرج امام زمان علیه السلام است و در آن با ادله نقلی، عقلی و «دلیل انتظار» ثابت شده است که بر شیعیان واجب است همچون نماز و روزه، هر روز برای فرج امام زمان علیه السلام دعا کنند، مسأله واجبی که به فراموشی سپرده شده است و عمل به آن در توجه شیعیان به امام زمانشان و تعجیل در فرج ایشان بسیار مؤثر خواهد بود.

* نور علوی در عید غدیر شمسی و قمری

انطباق اول فروردین (عید غدیر شمسی) با 18 ذیحجه سال 10 قمری است، زیرا شکوفایی گله‌ها و نباتات و بطور کلی حیات کره زمین به برکت ولایت امیرالمؤمنین علیه السلام است که ادله آن را در این کتاب می خوانید.

* طهر مطهر در تبرئه جناب جعفر، عموی امام زمان علیه السلام

جناب جعفر طاهر فرزند امام هادی علیه السلام یکی از بزرگترین مظلومین جهان اسلام است که مورد اهانت و تحقیر جامعه مسلمین قرار گرفته و حال آنکه آن حضرت از فرزندان پاک و مطهر امام هادی علیه السلام بوده و از روی تقیه خود را پیش مرگ امام زمانش قرار داد و دشمن از این عمل او کمال سوء استفاده را کرده و با روایات جعلی در مقام ضربه زدن به آن حضرت برآمده است.

شما با مطالعه این کتاب کاملاً به مقام بلند و پاک و منزّه این امام زاده واجب التعظیم پی خواهید برد.

* فرمانده کل قوا، از لشکر حسینی تا لشکر مهدوی

در ذکر معجزات و مناقب و در اثبات ولایت کلیه حضرت ابوالفضل العباس علیه السلام.

* ترجمه مزجی قرآن کریم، مفاتیح الجنان و صحیفه سجادیه

این ترجمه به صورت کلمه به کلمه بوده و برای خواننده این امکان را فراهم می کند تا ترجمه هر کلمه عربی را در زیر همان کلمه مشاهده کند و معنای تحت اللفظی آن را فرا گیرد. همچنین برای واضح شدن معنای عبارات، شرحی در داخل پرانتز آورده شده است.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می دانند و کسانی که نمی دانند یکسانند؟

سوره زمر / 9

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109



مرکز تحقیقات رایانگی

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

