



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

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

انتخاب جنسیت پسر یا دختر

قبل از حاملگی

مؤلفه: زینب منقره



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی

نویسنده:

زینب منفرد شفتی

ناشر چاپی:

نسیم کوثر

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۸	انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی
۸	مشخصات کتاب
۹	اشاره
۱۳	اهداء
۱۴	فهرست
۱۷	مقدمه
۲۰	فصل اول : انتخاب جنسیت پسر
۲۰	اشاره
۲۲	رژیم غذایی بانوان، برای انتخاب جنسیت پسر
۲۷	رژیم غذایی آقایان، برای انتخاب جنسیت پسر
۲۸	غذاهای ممنوعه زوجین
۲۹	زمان مقاربت برای پسر دار شدن
۲۹	اشاره
۲۹	توضیح
۳۰	راه های دیگر برای انتخاب جنسیت پسر
۳۰	استفاده از دماسنج
۳۲	روشی دیگر
۳۴	یک تجربه
۳۵	چند توصیه ضروری
۳۷	یک شیوه غلط برای انتخاب جنسیت پسر
۳۸	یک نکته
۴۱	یک فعل حرام
۴۴	داستان هایی پیرامون پسر دار شدن

۴۶	فصل دوم : انتخاب جنسیت دختر
۴۶	اشاره
۴۸	رژیم غذایی بانوان برای انتخاب جنسیت دختر
۵۱	غذاهای ممنوعه زوجین
۵۱	یک نکته پزشکی
۵۲	راهی دیگر برای انتخاب جنسیت دختر
۵۲	استفاده از دماسنج
۵۳	زمان مقاربت برای دختر دار شدن
۵۴	داستان هایی پیرامون دختر دار شدن
۵۶	فصل سوم : در آرزوی یک فرزند
۵۶	اشاره
۵۸	توصیه هایی به زوج های نازا
۵۸	خوراکی های مشترک زوجین
۶۰	خوراکی های مخصوص آقایان
۶۱	خوراکی های مخصوص بانوان
۶۲	خوراکی هایی که آقایان نباید میل نمایند
۶۲	خوراکی هایی که آقایان و بانوان نباید میل نمایند
۶۲	یک نکته ضروری
۶۳	داستان هایی در این مورد
۶۴	فصل چهارم : توصیه های دوران بارداری و تولد
۶۴	اشاره
۶۶	مستحبات دوران بارداری
۶۹	خوراکی های دوران بارداری
۷۲	خواص ویتامین های لازم در دوران بارداری
۷۴	خوراکی های ممنوعه برای زنان باردار
۷۵	نامگذاری فرزندان

٧٨ غسل نوزاد

٧٩ عقیقه

٨١ منابع

٨٢ درباره مرکز

انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی

مشخصات کتاب

سرشناسه : منفرد شفتی، زینب 1352 -

عنوان و نام پدیدآور : انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی / مولف زینب منفرد شفتی.

مشخصات نشر : قم: نسیم کوثر، 1383.

مشخصات ظاهری : [72] ص.؛ 21×5/14 س م.

شابک : 6500 ریال: 5-37-8487-964 ؛ 7500 ریال (چاپ سوم) ؛ 9000 ریال (چاپ هفتم) ؛ 10000 ریال (چاپ نهم)

وضعیت فهرست نویسی : فاپا

یادداشت : پشت جلد به انگلیسی : Selection of male or female before pregnancy.

یادداشت : چاپ سوم: 1385.

یادداشت : چاپ هفتم و نهم : 1388.

یادداشت : کتابنامه: ص. [72].

موضوع : جنسیت (زیست شناسی) -- تاثیر تغذیه

جنسیت -- انتخاب از پیش

جنسیت -- تشخیص پیش از تولد

رده بندی کنگره : QP279/م8الف8 1383

رده بندی دیویی : 613/94

شماره کتابشناسی ملی : م 31927-83

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فاپا

خیراندیش دیجیتال: انجمن مددکاری امام زمان (عج) اصفهان

ویراستار کتاب : خانم نرگس قمی

ص: 1

اشاره

منفرد شفتی، زینب - 1352

انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی / مؤلف زینب منفرد

شفتی : - - قم نسیم کوثر، 1383 .

72 ص.

بها: 6500 ریال 5 - 37 - 8487 - 964 ISBN:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا .

کتابنامه: ص. [72].

1. امور جنسی -- تاثیر تغذیه 20. جنسیت -- انتخاب از پیش 3. جنسیت -- تشخیص پیش از تولد الف. عنوان

8 الف م/279 QP

613/94

کتابخانه ملی ایران

31927-83 م

انتشارات نسیم کوثر

قم - خیابان ارم - طبقه همکف - پلاک 117

تلفن: 7830567 - دورنگار: 7830568 - همراه: 09122514907

شناسنامه

عنوان کتاب: انتخاب جنسیت پسر یا دختر قبل از حاملگی

مؤلف: زینب منفرد شفتی

ناشر: نسیم کوثر

طراحی و صفحه آرائی: نسیم کوثر

چاپخانه: دفتر تبلیغات

نوبت چاپ : اول / 1383

شمارگان : 3000 نسخه

قیمت : 650 تومان

شابک : 964-8487-37-5

ص: 2

بسم الله الرحمن الرحيم

ص: 3

این اثر ناچیز را تقدیم می نمایم به پدر و مادر عزیزم که در تربیت اسلامی و تحصیل علوم دینیه مرا مدد و یاری نمودند.

ص: 4

فصل اول / انتخاب جنسیت پسر

رژیم غذایی بانوان برای انتخاب جنسیت پسر ... 13

خواص کاسنی ... 15

رژیم غذایی آقایان، برای انتخاب جنسیت پسر ... 18

غذاهای ممنوعه زوجین ... 19

زمان مقاربت برای پسر دار شدن ... 20

توضیح ... 20

راه های دیگر برای انتخاب جنسیت پسر ... 21

استفاده از دماسنج ... 21

روش دیگر ... 23

ص: 5

یک تجربه 25...

چند توصیه ضروری 26...

یک شیوه غلط برای انتخاب جنسیت پسر 28...

یک نکته 29...

یک فعل حرام 32...

داستان هایی پیرامون پسر دار شدن 35...

فصل دوم / انتخاب جنسیت دختر

رژیم غذایی بانوان برای انتخاب جنسیت دختر 39...

غذاهای ممنوعه زوجین 42...

یک نکته پزشکی 42...

راهی دیگر برای انتخاب جنسیت دختر 43...

استفاده از دماسنج 43...

زمان مقاربت برای دختر دار شدن 44...

داستان هایی پیرامون دختر دار شدن 45...

فصل سوم / در آرزوی یک فرزند

توصیه هایی به زوج های نازا 49...

ص: 6

خوراکی های مشترک زوجین ...49

خوراکی های مخصوص آقایان ...51

خوراکی های مخصوص بانوان ...52

خوراکی هایی که آقایان نباید میل نمایند ...53

خوراکی هایی که آقایان و بانوان نباید میل نمایند ...53

یک نکته ضروری ...53

داستان هایی در این مورد ...54

فصل چهارم / توصیه های دوران بارداری و تولد

مستحبات دوران بارداری ...57

خوراکی های دوران بارداری ...60

خواص ویتامین های لازم در دوران بارداری ...63

خوراکی های ممنوعه برای زنان باردار ...65

نامگذاری فرزندان ...66

غسل نوزاد ...69

عقیقه ...70

منابع ...72

ص: 7

خدای منان، انسان‌ها را به زیور عقل و خرد آراسته ساخت؛ لذا هر مشکلی که با نیروی خرد حل شود، عین خواست پروردگار می‌باشد. باید دانست عواملی که منجر به تولید فرزند پسر یا دختر می‌شود بسیار پیچیده می‌باشد؛ اما به مراتب آسانتر از پاره‌ای از کشفیات در علوم زیستی است. همواره برای افراد زیادی این سؤال پیش آمده که آیا عامل تعیین‌کننده جنسیت پسر یا دختر زن است یا مرد؟ در جواب باید گفت: هم مرد و هم زن در انتخاب جنسیت پسر یا دختر نقش بسزایی دارند و هیچگاه نباید تقصیر را به گردن طرف مقابل انداخت.

ناگفته نماند مصلحت خداوندی را هم باید در این امر

دخیل دانست.

بر اساس تحقیقات چندین ساله بنده، موفقیت در این روش ها برای انتخاب جنسیت دختر یا پسر که در این کتاب خواهد آمد، 85 تا 90 درصد دستورات و رژیم غذایی و زمان مقاربت هم برای آقایان و هم برای بانوان نقش بسزایی دارند. در واقع باید گفت عمل نمودن به دستورات غذایی و زمان مقاربت در این روش، حرف اول را خواهد زد؛ اما خانم هایی که دارای قاعدگی مرتبی هستند، موفقیت آنان در این امر بالای 90 درصد می باشد.

بنابراین خانواده های گرامی با دقت تمام دستور العمل های این کتاب را مطالعه نموده و به نحو احسن به آن عمل نموده تا احتمال خطا افزایش پیدا نکند.

امیدوارم با این اقدام خدا پسندانه بتوانم رضایت شما والدین گرامی را فراهم آورده و از تولد فرزندان یکنواخت جلوگیری به عمل آید و کمک بزرگی به اقتصاد خانواده و

ص: 9

نهایتاً کنترل جمعیت و پیشرفت جامعه اسلامی به سوی مطلوب باشد؛ اما باید توجه داشت که انسان در تمام مراحل زندگی باید توکلش فقط به خداوند مهربان باشد و هر آنچه خداوند برای بنده اش بخواهد (پسر یا دختر) مصلحت اوست؛ لذا انسان هم با نیروی عقل و خرد که پروردگار به او عطا نموده، می تواند پاره ای از مشکلات را با کمک او حل نماید.

ص: 10

فصل اول : انتخاب جنسیت پسر

اشاره

ص: 11

رژیم غذایی بانوان، برای انتخاب جنسیت پسر

چنانکه در مقدمه ذکر شد، برای انتخاب جنسیت پسر یا دختر، 85 تا 90 درصد رژیم غذایی و زمان مقاربت برای زوجین حرف اول را خواهد زد؛ بنابراین بانوان گرامی با اتکا و اتکال به خدای منان برای پسر دار شدن به دستورات غذایی که در ذیل خواهد آمد کاملاً توجه و عمل نمایند. بانوان عزیز باید متوجه باشند که تمام مواد غذایی و میوه جات و قرص هایی که گفته می شود را سه ماه قبل از حاملگی شروع و مصرف نمایند تا به نتیجه مطلوب خود برسند و آن خوراکی ها به شرح ذیل می باشد :

ص: 13

1 - تخمه آفتاب گردان شور که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ لذا بانوان گرامی هر روز به مقدار 100 گرم استفاده نموده؛ البته هر چقدر بیشتر باشد، بهتر است.

2 - از خوراکی های شور استفاده نموده چرا که غذاهای شور دارای سدیم و پتاسیم می باشند .

بنابراین به خوردن غذاهایی که دارای سدیم و پتاسیم باشند، تأکید بیشتری می شود مانند چیپس شور بدون فلفل، خیار شور و...

یک نکته ای که قابل توجه میباشد این است که تشویق زنان به خوردن نمک زیاد، بر خلاف نظریه پزشکان می باشد چرا که خوردن مقدار زیاد نمک، برای زنان خطرناک است و موجب بالا رفتن فشار خون آنان خواهد شد، لذا توصیه می شود بانوان در خوردن نمک زیاده روی نکنند؛ اما روزانه یک قاشق چای خوری نمک را هم از یاد نبرند.

3- گوشت ، مرغ، سیب زمینی، خرما، گردو، بادام هندی،

برگه زرد آلو، ذرت، تخم مرغ و جوانه ماش که از پتاسیم فراوانی برخوردار می باشد.

4- خوردن میوه هایی از قبیل موز، توت فرنگی، سیب، طالبی، گیلاس، زرد آلو و برگه زرد آلو.

5- خوردن عرق کاسنی روزی یک استکان ناشتا .

البته برگه خشک شده کاسنی را به صورت چای دم کرده و میل نمودن تأثیر بیشتری نسبت به خود عرق کاسنی دارد. ضمناً در ایام عادت ماهانه روزی دو لیوان ضروریست؛ یک لیوان صبح ناشتا و یک لیوان هنگام خواب .

خواص کاسنی:

الف - کاسنی، دارای پتاسیم زیادی می باشد.

ب - خوردن کاسنی، فرزند را زیبا و نیکو می نماید.

ج - خوردن کاسنی، آب کمر مرد را افزایش می دهد .

د - خوردن کاسنی، فرزند را پسر خواهد نمود.

ه - - و به یک روایتی خوردن کاسنی، سبب افزایش مال و

ص: 15

دارایی خواهد شد.

با این خاصیت هایی که برای کاسنی ذکر شده اهمیت بسیار بالای آن را می رساند؛ لذا تأثیر خوردن کاسنی هم برای مرد و هم برای زن از خوردنی های دیگر به مراتب بیشتر خواهد بود. عزیزان می توانند کاسنی را در مغازه هایی که داروهای گیاهی می فروشند، تهیه نمایند و باید توجه داشت که این نوشیدنی اصل و مزه خاص خودش را داشته باشد که آن مقداری تلخ مزه است

ضمناً آن دسته عزیزانی که دوست دارند سبزی کاسنی را هم میل نمایند، می توانند بذر آن را در مغازه هایی که گفته شد تهیه نموده و در باغچه منزل خود بکارند .

6 - بانوان گرامی در ایام رژیم غذایی، زمانی که عادت می شوند یک خروس رسمی را داخل زودپز گذاشته تا کاملاً پخته شود و روزی 2 لیوان از آب آن را در تمام روزهای عادت ماهانه میل نمایند.

ص: 16

7- خوردن روزانه یک عدد قرص ویتامین E (ای) که جویدنی است و یک عدد قرص فولیک اسید برای بانوان بسیار مناسب می باشد.

البته این قرص های ذکر شده را هم آن دسته از بانوانی که می خواهند دختر دار شوند و هم بانوانی که می خواهند پسر دار شوند، باید میل نمایند؛ چرا که دارای خواص ذیل می باشند:

الف - ویتامین (E) از نازایی و عقیم شدن و سقط جنین جلوگیری خواهد نمود؛ لذا بانوانی که رحم آنان ضعیف است، حتماً استفاده نمایند.

ب - ویتامین (E) میل جنسی بانوان را زیاد می نماید.

ج - ویتامین (E)، از نارس بودن بچه در رحم مادر و تولد او در 7 ماهگی جلوگیری می کند.

د - ویتامین (E) از خفه شدن جنین در رحم مادر جلوگیری می کند.

ص: 17

رژیم غذایی آقایان، برای انتخاب جنسیت پسر

اضافه بر غذاها و میوه هایی که برای بانوان گفته شده، آقایان موز، میگو، فندق، پسته، پیاز و دارچین را برای خود به آن غذاها اضافه نمایند.

البته آنچه که برای آقایان بسیار ضروریست این است که فندق، بادام هندی، بادام معمولی، پسته، پسته شامی، زعفران و نبات را آسیاب و با عسل کاملاً مخلوط نموده و هر روز تا یک ماه قبل از مقاربت 2 الی 3 قاشق غذاخوری میل نمایند تا به نتیجه دلخواه خود برسند.

ضمناً اگر آقایان به توصیه های گفته شده عمل نمایند به نتیجه دلخواه خود نخواهند رسید.

ص: 18

به طور جد خانم ها سه ماه قبل از حاملگی و آقایان یک ماه قبل از مقاربت، نباید از خوراکی های ذیل استفاده نمایند :

1 - شیر و فراورده های آن از جمله: ماست، دوغ، پنیر، سر شیر، کره، خامه، روغن حیوانی، بستنی، کیم و کشک.

2 - ماهی، خاویار، ساردین، کاکائو، قهوه، کنسرو، گوشت قرمز، شلغم، فلفل، اسفناج، کدو، کلم، جوانه گندم، سویا، چغندر، شاهی، رازیانه، سیاه دانه، غوره، آب غوره، مارچوبه، اسپند، زیره، کالباس، سوسیس، جعفری، لوبیا سبز، تره فرنگی، نخود، خیار، تربچه، کرفس، شنگ، گوجه فرنگی پخته، بادمجان، کاهو، آناناس، هلو، ادویه، گلابی، انگور، انار، زیتون، قاووت، کندور و ترشیجات.

اشاره

عده ای معتقدند که راز اصلی تعیین جنسیت فرزند، زمان مقاربت و نزدیکی می باشد؛ مقاربت و انعقاد نطفه حتماً باید در یکی از روزهای 14، 15 و 16 عادت ماهانه باشد؛ چراکه رحم، برای بارداری جنسیت پسر، در این روزها آمادگی دارد .

توضیح

مثلاً خانمی که همیشه روز هفتم هر ماه عادت می شود؛ هفتم آن روز را باید روز اول قاعدگی حساب نماید؛ در نتیجه روزهای 14 ، 15 و 16 این خانم روزهای 20 ، 21 و 22 محسوب خواهد شد بنابراین، این خانم برای باردار شدن، باید یکی از روزهای 20 ، 21 و 22 را انتخاب نماید.

مثال دیگر :

خانمی همیشه پانزدهم هر ماه عادت می شود که روز پانزدهم، روز اول عادت به حساب می آید؛ لذا روز مقاربت این خانم باید در یکی از روزهای 28، 29 و 30 باشد.

ص: 20

استفاده از دماسنج

استفاده نمودن از دماسنج یکی از راه هایی است که بانوان زیادی تجربه نموده و به نتیجه مطلوب خود رسیده اند؛ به این طریق که در آن سه ماهی که برای رژیم غذایی تعیین شده دماسنجی (1) که به اندازه یک خودکار است را از داروخانه تهیه نموده (و طریقه استفاده آن را از کارکنان داروخانه سؤال نمایند) و هر روز صبح قبل از اینکه از رختخواب بلند شود، دمای بدن خود را اندازه گیری نماید و این عمل را باید از اولین روز عادت ماهانه تا سه ماه انجام دهد و نموداری برای خود تهیه کند؛ لذا باید دمای بدن را که بوسیله دماسنج

ص: 21

1- باید مواظب بود که دماسنج شکسته نشود؛ چرا که اگر شکسته شود و جیوه آن به طلای شما اصابت کند طلای شما را خرد خواهد نمود.

اندازه میگیرد؛ یعنی دماسنج را به مدت 5 دقیقه زیر زبان به طریقی که دهان کاملاً بسته باشد می گذارد و دمای آن هر آنچه بود در نمودار و ورقه ای که تهیه نموده می نویسد؛ مثلاً روز هفدهم که اولین روز عادت این بانو است دمای بدنش 36/2 بوده و روز دوم عادت 36/4 بوده و همین طور هر روز ادامه دهد تا وقت عادت بعدی.

نتیجتاً آن روزی که دمای بدن زیادتیر از روزهای دیگر بوده باید گفت یک روز قبل از آن، عمل تخمک گذاری صورت گرفته و آن زمانی است که زن آماده بارداری شده بنابراین، آن دسته از بانوانی که دوست دارند فرزندشان پسر شود می توانند در آن روزی که دمای بدنشان بالا رفته و یک روز قبل که عمل تخمک گذاری صورت گرفته، نزدیکی و مقاربت نمایند.

البته بانوان، می توانند با مراجعه به پزشک، به وسیله سونوگرافی از زمان دقیق تخمک گذاری خود با خبر شوند؛

ص: 22

که دیگر نیازی به دماسنج نخواهد بود. بانوان گرمی، باید توجه داشته باشند که درجه دما در همه یکسان نیست؛ بلکه متفاوت می باشد؛ پس خانمی روز چهاردهم عادت دمای بدنش بالا می رود و خانمی روز پانزدهم و عده ای هم روز شانزدهم؛ اما باید گفت آن دسته از خانم هایی که عادت ماهانه مرتبی دارند موفق تر از دیگر بانوان هستند. البته

بانوان در وضعیت عادی باید دمای بدن خود را اندازه بگیرند نه در زمان تب و کسالت .

روشی دیگر

راهی دیگر برای مناسب بودن زمان مقاربت، احساس نمودن درد ناگهانی و شدیدی است که زیر شکم ایجاد می شود؛ البته این درد برای همه خانم ها ایجاد نمی شود؛ شاید 20 درصد از خانمها این درد را هر ماه احساس نمایند؛ این درد مانند درد دوران عادت ماهانه می باشد بنابراین؛ اگر بانویی این درد ناگهانی و شدید را در خود

ص: 23

احساس نمود، باید گفت آن، روز زن آماده بارداری برای پسر دار شدن می باشد.

ص: 24

عده ای تجربه کرده اند فرزندان یکنواختی که برای آنان به دنیا آمده، همگی در ماه های زوج بوده؛ مثلاً کسی که دارای سه دختر می باشد آنان را در ماه های اردیبهشت، تیر، شهریور یا در ماه های آبان، دی، اسفند که ماه های زوج سال محسوب می شوند متولد نموده و یا عده ای تجربه کرده اند که فرزندان شان در ماه های فرد؛ یعنی ماه های فروردین، خرداد، مرداد، مهر، آذر و بهمن که ماه های فرد سال می باشند به دنیا آمده؛ لذا زوجین زمان مقاربت شان را طوری تنظیم نمایند که فرزند جدیدشان در ماه مورد نظرشان به دنیا بیاید؛ مثلاً اگر پسرشان در ماه فرد سال به دنیا آمده زمان مقاربت را طوری تنظیم نمایند که فرزند جدید یعنی دخترشان در ماه زوج سال به دنیا بیاید.

چند توصیه ضروری

1 - استفاده نمودن از جوش شیرین، در تمام 15 روز قبل از مقاربت و همچنین نیم ساعت قبل از مقاربت ضروریست؛ به این طریق که بانوان حدود نیم ساعت در آب ولرم مخلوط به جوش شیرین بنشینند و بهتر است خود را با سرنگ شستشو داده؛ به طوری که آب مخلوط به جوش شیرین به داخل سرایت نماید و همچنین ضروریست این عمل، در تمام سه ماه ایام عادت ماهانه انجام گیرد. و فراموش نشود که آقایان فقط قبل از انجام مقاربت خود را با آب ولرم و جوش شیرین، شستشو دهند.

2 - زن و شوهر در تمام زمان رژیم غذایی، به طور جد از عصبانیت و فعالیت های شدید فکری پرهیز نمایند.

3 - آقایان حداقل 20 روز قبل از انعقاد نطفه از هرگونه مقاربت خودداری نمایند، چراکه با این خودداری تعداد اسپرم های پسرزا افزایش خواهد یافت.

ص: 26

4 - قبل از انعقاد نطفه، زن باید از لحاظ شهوانی کاملاً ارضاء شده باشد و دیگر هیچ گونه میل و رغبتی به آمیزش جنسی نداشته باشد و بعد مرد نطفه خود را منعقد نماید.

5 - آقایان باید در زمان مقاربت رغبت زیادی به آمیزش جنسی داشته باشند.

6 - مسئله دیگری که بانوان و آقایان باید بدانند این است که ماه آخر رژیم غذایی، از اهمیت زیادی برخوردار است و بسیار مهم تر از دو ماه اول می باشد؛ لذا به طور قطعی باید رعایت شود و تا زمانی که اطمینان به باردار شدن پیدا نکرده اند این رژیم غذایی را ادامه دهند. البته زمانی هم که به باردار شدن اطمینان حاصل شد، بهتر است که تا یک ماه اول بارداری، همان غذاهایی که گفته شد را مصرف نمایند.

7 - فراموش نشود بانوان حداقل 48 ساعت بعد از انعقاد نطفه استراحت نموده و کار سنگین نکنند.

ص: 27

یک شیوه غلط برای انتخاب جنسیت پسر

شایع ترین حرفی که بین مردم مرسوم شده، این است که گفته می شود هر کسی در ماه های اول حاملگی و قبل از آن غذاهای گرم بخورد، فرزندش پسر متولد خواهد شد و خیلی از خانم ها در دوران و قبل از حاملگی، غذاهای گرم می خورند و به نتیجه هم نمی رسند بنابراین؛ باید گفت این یک شیوه بسیار غلطی می باشد، چرا که گرمی و سردی غذا ملاک نیست، بلکه ملاک نوع غذا خواهد بود؛ پس غذاهایی که دارای پتاسیم و سدیم می باشند، مؤثر واقع خواهند شد، مثلاً کاسنی سرد می باشد، اما دارای پتاسیم فراوانی است؛ در این مورد، شخصی نقل می کرد که خانمی به بهداری محل برای تنظیم خانواده تشریف آورده بود، دیدم تمام بدن این خانم پر از جوش است وقتی که از علت آن سؤال نمودم آن خانم در جواب گفت : به من گفته اند هر چقدر

گرمی زیاد بخورم، فرزندم پسر متولد خواهد شد و من قبل و بعد از حاملگی تا توانستم غذاهای گرم از جمله فلفل و شاهی خوردم تا فرزندم پسر متولد شود؛ اما بعد از مدتی که از آن خانم سراغ گرفتم، دیدم یک دختر زیبایی در آغوش گرفته که بدن این دختر پر از جوش های ریز می باشد، لذا متوجه شدم که این مادر آنقدر غذاهای گرم خورده که آثار آن هم روی طفل معصومش باقی مانده است.

یک نکته

شاید عده کثیری از خانواده ه، اسؤال کنند که چرا خیلی از مردم به این رژیم غذایی و دستوراتی که گفته شده، اعتنایی نمی کنند اما به فرزند دلخواه خود می رسند، در جواب باید گفت: آری درست است؛ اما از کجا معلوم است، شاید آن خانواده ناخودآگاه در همان شب هایی که برای پسر دار شدن مناسب است مقاربت آنها صورت گرفته و یا

بالعکس در آن شب هایی که برای دختر دار شدن مناسب است، مقاربت نموده اند و یا شاید پتاسیم و سدیم بدن آنها، بیشتر از افرادی باشد که دختر زا هستند و ده ها مسئله نظیر اینها؛ لذا خانواده های گرامی باید به همه دستوراتی که گفته شده کاملاً توجه و عمل نمایند تا به نتیجه مطلوب خود برسند، به عنوان مثال اگر به تمام دستورات غذایی توجه و عمل نمایند، اما به زمان مقاربت بی تفاوت باشند و یا نسبت به مسائل دیگری که ذکر شده بی اعتنا باشند، مسلماً به نتیجه مطلوب خود نخواهند رسید.

خلاصه طبق آماری که به دست آمده، در میان صد زوجی که به دستورات غذایی و روش هایی که گفته شده عمل نموده اند، 85 درصد آنان به نتیجه دلخواه خود رسیده اند و آن 15 درصدی که به نتیجه دلخواه خود نرسیده اند از سه حالت خارج نمی باشد:

1 - یا مصلحت الهی دخیل بوده.

ص: 30

2- یا ویژگی های شیمیایی بدن آنان از جهات گوناگونی با دیگر افراد تفاوت داشته است.

3- یا به دستورات غذایی و زمان مقاربت بی تفاوت بوده اند.

توجه :

بانوان گرامی، زمانی که به حاملگی خود یقین حاصل نمودید رژیم غذایی را کنار گذاشته و برای سلامتی فرزندتان از هر نوع خوراکی از جمله لبنیات و میوه جات را مصرف نمایید

ص: 31

از عده ای سؤال شده که شمایی که دوست دارید پسر دار شوید، اگر در دوران حاملگی بفهمید فرزندتان دختر است، چه می کنید؟ در جواب گفته اند: اگر در دوران حاملگی متوجه چنین قضیه ای شویم، جنین را سقط خواهیم نمود!

اما عزیزان! باید دانست همانطور که خداوند در قرآن وانمود می کند به هر کسی بخواهد دختر عطا می کند و به هر کسی که بخواهد پسر بنابراین؛ هر چه صلاح و مصلحت بنده اش باشد، همان خواهد شد و فرزند هم امانتی است از امانت های الهی؛ پس سقط جنین از روی عمد یک نوع فعل حرام خواهد بود! خانمی می نویسد که من دارای 12 فرزند دختر بودم و هر روز به امام زاده ها می رفتم و دعا می کردم و خدا التماس می کردم که خداوند به من پسری عطا کند؛ با اصرار زیاد و گریه های فراوانی که نمودم، خداوند پسری به

من داد؛ اما بعد از متولد شدن فهمیدم که بچه ام سرطان خون دارد و خیلی خیلی ناراحت و پشیمان بودم چراکه مصلحت خدا را نمی دانستم!

خانمی هم نقل می کند که من دارای یک دختر هستم و زمانی که برای بچه دومم به سونوگرافی مراجعه نمودم، گفتند: این بچه هم دختر می باشد، لذا از ناراحتی زیاد غذا نمی خوردم و کارهای سنگین انجام می دادم و غذاهایی که باعث سقط بچه می شد می خوردم و همیشه با خودم می گفتم چه می شد که این بچه پسر باشد! من این بچه را نمی خواهم و هزاران حرف و حدیث دیگر و اصلاً راضی نبودم به دنیا بیاید تا اینکه فرزندم به دنیا آمد؛ اما افسوس که چشمان بچه باز نمی شد؛ بچه را به دکتر بردم، پزشک فرمودند: این بچه نیاز به عمل جراحی دارد؛ لذا چندین بار فرزندم را عمل جراحی نمودند؛ اما هنوز چشمان معصومش خوب نشده و برای همیشه نیمه باز است؛

ص: 33

خلاصه همیشه خودم را به خاطر آن اعمالی که در دوران حاملگی انجام داده ام، سرزنش می کنم.

پس عزیزان همه ما باید از این اعمال، درس عبرت بگیریم، آیا یک نوزاد سالم رضایت ما را جلب می کند یا یک نوزادی که مورد نظر ما بوده اما معلول و عقب مانده باشد؟ مسلماً یک نوزاد صالح و سالم رضایت ما را جلب خواهد نمود؛ چرا که فرزند صالح و سالم، یکی از نعمت های بی شائبه خداوندی می باشد.

ص: 34

داستان هایی پیرامون پسر دار شدن

خانمی نقل می کند: بعد از پنجمین دخترم، مطالبی درباره پسر دار شدن را شنیدم و تمام توصیه های گفته شده از جمله به رژیم غذایی عمل نموده و بعد از سه ماه بارداری به سونوگرافی رفته و نتیجه مثبت گرفتم و وقتی هم که زایمان نمودم؛ دارای یک فرزند پسر شدم و حال دارای پنج دختر و یک پسر می باشم!

خانمی دیگر می گوید: من یک فرزند دختر داشتم و دوست داشتم یک فرزند پسر داشته باشم و دیگر بچه دار نشوم؛ توصیه های گفته شده را به مدت سه ماه انجام دادم و زمان دقیق تخمک گذاری را معین نموده و در همان روز تخمک گذاری، مقاربت نمودم که خوشبختانه دارای یک پسر شدم و خیلی خیلی از خدای منان تشکر می کنم.

خانمی هم می گوید من از روز اول عادت شروع کردم به

گرفتن رژیم غذاهایی که برای پسر دار شدن توصیه شده؛ لذا تمام غذاهایی که قبلاً استفاده می کردم در برنامه غذاییم حذف نموده و طوری برنامه ریزی نمودم که به هیچ وجه غذای کلسیم دار نخورم؛ هر روز صبح ناشتا عرق کاسنی را ترک نکرده و همیشه به جای چای، برگ خشک شده کاسنی دم نموده و میل می نمودم و خوردن تخمه آفتابگردان را هیچ روزی ترک ننموده و نمک را به همه غذاییم اضافه می نمودم و تمام غذاهایی که دارای پتاسیم زیادی بودند مصرف می کردم، مخصوصاً ماه آخر خوراکی هایی مانند: برگه زردآلو، عرق کاسنی، طالبی، تخمه آفتابگردان و مرغ را زیاد مصرف می کردم و بعد از تمام شدن رژیم غذایی، در چهاردهمین روز عادت من مقاربت نموده و نتیجه ای مثبت گرفتم و خداوند هم به ما پسری عنایت نمود.

ص: 36

رژیم غذایی بانوان برای انتخاب جنسیت دختر

چنانکه گفته شد بانوان گرامی باید توجه داشته باشند، تمام خوراکی هایی که بعداً ذکر خواهد شد را سه ماه قبل از مقاربت و انعقاد نطفه و آقایان هم یک ماه قبل از نزدیکی شروع و مصرف نمایند تا مؤثر واقع شود، چراکه 85 تا 90 درصد برای انتخاب جنسیت، رژیم غذایی و زمان مقاربت برای زوجین حرف اول را خواهد زد، اما خوراکی ها به شرح ذیل می باشند :

1 - روزانه 25 گرم گوشت قرمز یا ماهی (البته اگر گوشت

ص: 39

قرمز با استخوان پخته شود بهتر است؛ زیرا گوشت با استخوان، دارای کلسیم بیشتری می باشد).

2- شیر و فراورده های آن از جمله ماست، دوغ، کره، پنیر، خامه، سر شیر، روغن حیوانی، کشک، بستنی و کیم را زیاد مصرف نمایند.

چرا که استفاده نمودن از لبنیات بدون نمک، در هر روز نسبت به دیگر خوراکی ها بیشتر تأکید میشود.

3- شاهی، فلفل دلمه ای، کلم نخود، جوانه گندم، تره فرنگی، کرفس بیابانی، گوجه فرنگی، بادمجان، ادویه، رازیانه، سبزی، سویا، برگ تربچه، لویا سبز، چغندر، شلغم، خاویار، خیار، ساردین، کاکائو، کنسرو، ماء الشعیر، جگر سیاه و سفید، مغز استخوان، نان سوخاری بدون نمک، انجیر خشک و بلوط .

4- خوردن میوه هایی از قبیل: انگور، آلو، خربزه، هلو، گلابی، هندوانه، پرتقال، آناناس و خلاصه از غذاهایی که

سرشار از کلسیم و منیزیم است مصرف نمایید.

ناگفته نماند؛ تمام خوراکی هایی که گفته شد، باید بدون نمک میل شود و آقایان هم فراموش نکنند غذاهایی که برای بانوان گفته شد را مصرف نمایند. ضمناً استفاده نمودن روزانه یک عدد از قرص های ویتامین E و فولیک اسید برای بانوان، بسیار مفید است و خواص آن در فصل رژیم غذایی برای انتخاب جنسیت پسر گفته شد.

ص: 41

غذاهای ممنوعه زوجین

1 - گوشت مرغ، تخم مرغ، ذرت، دارچین، تخمه، سیب زمینی، پیاز، خرما، کشمش، بادام و بادام هندی، برگه زرد آلو، خیار شور، پفک، چیپس، میگو، فندق، پسته و نوشابه های گازدار.

2 - موز، توت فرنگی، سیب، زردآلو، گیلاس و طالبی.

خلاصه به طور کلی از نمک و غذاهای شور و غذاهایی که در بالا گفته شد تا 3 ماه پرهیز نموده .

یک نکته پزشکی

طبق نظرات عده ای از پزشکان متخصص و تحقیقاتی که شده، بانوانی که دچار بیماری های کلیوی هستند، رژیم غذایی سرشار از کلسیم (برای دختر دار شدن)، برای آنان مضر می باشد. لذا توصیه می شود این دسته از بانوان، با پزشک متخصص مشورت نمایند.

ص: 42

در فصل انتخاب جنسیت پسر گفته شد بانوان اگر در طول و امتداد ماه، هر روز دمای بدن خود را کنترل نمایند، آن روزی که دمای بدن زیادتر از روزهای دیگر باشد، روز قبل آن، عمل تخمک گذاری صورت گرفته و در آن روز و روز قبلش، زمان بسیار مناسبی است برای بارداری و پسر دار شدن، بنابراین؛ بانوانی که دوست دارند دختر دار شوند، به هیچ عنوان در این ایام مقاربت ننمایند، بلکه چهار الی پنج روز قبل از آن، مقاربت مناسب می باشد. پس بانویی که سه ماه رژیم غذایی خود را کنترل نموده و به این نتیجه رسیده که فقط در یکی از روزهای 14 ، 15 و 16 عادت ماهانه دمای بدن او بالا رفته، نباید در این ایام مقاربت نماید؛ بلکه چهار الی پنج روز قبل از این ایام برای دختر دار شدن، مقاربت و نزدیکی زمان بسیار مناسبی خواهد بود.

زمان مقاربت برای دختر دار شدن

عده کثیری از بانوان به این نتیجه رسیده اند که اگر بانویی رژیم غذایی گرفته و در اولین روزهایی که از عادت ماهانه پاک شده، نزدیکی و مقاربت نماید، فرزندش دختر متولد خواهد شد.

البته عادت ماهانه در بانوان متفاوت است؛ عده ای سه روز و عده ای پنج روز و عده ای هم بیشتر می باشد، لذا اگر خانمی مثلاً هفت روز متوالی خون می بیند و روز هشتم پاک می شود، باید گفت روز هشتم و نهم مناسب ترین روزهایی است برای مقاربت و دختر دار شدن .

ص: 44

نقل شده خانمی دارای شش فرزند پسر بوده است، لکن خود و همسرش دوست داشتند حد اقل خداوند یک دختر که نعمت و نمک زندگی است به آنها عطا نماید؛ این خانم می گوید: من به مدت چهار ماه تمام رژیم غذایی گرفتم و در این مدت دمای بدن خود را کنترل کرده و به تمام دستورات گفته شده عمل نموده و بعد از چهار ماه، مقاربت و نزدیکی من در روزهای نخستین چرخه قاعدگی ام انجام گرفت و بعد از نه ماه صاحب فرزندی دختر شدم و پسرانم با شور و هیجان به استقبال من آمدند و باورشون نمی شد که خواهری کوچولو برایشان متولد شده .

خانمی هم نقل می کرد که: من دارای دو فرزند پسر بودم و خیلی دوست داشتم که دو دختر هم داشته باشم، چراکه شوهرم اعتقاد داشت مرد تا صاحب دختر نشود، به او

نمی شود بابا گفت پس تصمیم گرفتیم سه ماه رژیم غذایی بگیریم؛ هر روز لبنیات و رازیانه را ترک نمی کردیم و نمک را به طور کل از خوراکی هایمان حذف نمودیم؛ بعد از سه ماه در اولین روزهای قطع عادت، نزدیکی نمودیم و بعد از نه ماه انتظار دارای فرزندی دختر شدیم و به این نتیجه رسیدیم که رژیم غذایی در انتخاب جنسیت بسیار مؤثر بوده .

خانمی 21 ساله از مشهد نقل می کند: من در خانواده ای زندگی می کردم که همه برادران و خواهرانم دارای فرزند پسر بودند و مادر و پدرم که دارای هفت نوه پسری بودند، آرزو می کردند که یک نوه دختر داشته باشند، لذا من و شوهرم تصمیم گرفتیم که این شیوه هایی که گفته شد را انجام تا دارای فرزندی دختر شویم، لذا سه ماه کامل رژیم غذایی گرفتیم و بعد از دو روز که از عادت خود پاک شدم، مقاربت نمودم و بعد از نه ماه خداوند، دختری به ما داد و احساس کردیم وجود دخترمان خانواده ما را کامل نموده است.

ص: 46

فصل سوم : در آرزوی یک فرزند

اشاره

ص: 47

توصیه هایی به زوج های نازا

این عزیزان با مراجعه به پزشک متخصص و عمل نمودن به دستورات پزشکی، به نکات ذیل هم تا سه ماه عمل نمایند:

خوراکی های مشترک زوجین

1 - روزانه هر کدام یک استکان عرق کاسنی و هر روز برگ خشک شده کاسنی را مانند چای دم کرده و دو لیوان میل نمایند.

ضمناً خواص کاسنی در فصل اول گفته شد.

2 - خوردن تخمه آفتابگردان در هر روز؛ چرا که قوه باه

ص: 49

را زیاد می کند.

3- خوردن جوانه گندم، برای زوجین بسیار مفید است تهیه آن کاری راحت می باشد. طرز تهیه آن به این شرح است که مقداری گندم را خیس نموده و در یک ظرف پهن ریخته و پارچه ای نمدار را روی آن بگذارید و فراموش نشود هر روز به آن آب بدهید تا جوانه بزند و وقتی هم که جوانه آن به اندازه یک گندم قد کشید، از آن میل نمایید.

4- زوجین مرغ و تخم مرغ را حتماً مصرف نمایند .

5- زوجین هر روز، هر کدام ده عدد پسته خام و یک مشت کشمش سیاه، گردو و خرما را از یاد نبرند .

6- روزانه یک قاشق عسل و یک قاشق چای خوری پودر زنجبیل را در مقداری آب جوش حل نموده و یک ساعت قبل از صبحانه میل نمایند.

ص: 50

خوراکی های مخصوص آقایان

گذشته از خوراکی های مشترک بین زوجین که گفته شد، آقایان این خوراکی های ذیل را هم مصرف نمایند :

1 - خوردن سیر، پیاز، انجیر، بهار نارنج، نارگیل، روغن زیتون، کندر، سمونو، ترنجبین، دارچین و فلفل سیاه را زیاد مصرف نمایند.

2 - همچنین بادام هندی، خرما خرک، جگر سیاه، دل و قلوه تناول نمایند.

3- آب دریا، روزی یک قاشق غذا خوری مفید است.

ص: 51

خوراکی های مخصوص بانوان

گذشته از خوراکی های مشترک بین زوجین که گفته شد بانوان این خوراکیها را هم میل نمایند و آنها عبارتند از:

1 - بانوان گرامی 100 گرم رازیانه و 50 گرم بارهنگ را کوبیده و الک کنند، سپس در عسل به صورت رقیق خمیر نمایند و هر روز یک ساعت قبل از ناهار یک قاشق غذاخوری میل نمایند .

2 - شبی یک قرص ویتامین E (ای) و فولیک اسید استفاده نمایند.

3- همچنین خاویار و اشبل ماهی ها را میل نمایند.

4- هر نوع خوراکی هایی که دارای ویتامین (ای)

می باشد مصرف نمایند مانند: روغن زیتون، کاهو، جگر، زرده تخم مرغ، کنجد و جوانه گندم .

ص: 52

خوراکی هایی که آقایان نباید میل نمایند

زیره، رازیانه، قهوه، و شیر خشک.

خوراکی هایی که آقایان و بانوان نباید میل نمایند

1- شیر و فراورده های آن از جمله: ماست، پنیر، دوغ، کره، خامه، روغن حیوانی، کشک، بستنی، کیم و سرشیر.

2- زرشک، زعفران، جعفری، غوره، گوشت قرمز، ترشیجات، آب غوره، مارچوبه، اسپند، زیره، سیاه دانه، گنه گنه، کالباس، سوسیس، ژامبون و غذاهای مانده .

یک نکته ضروری

آقایان و بانوان، حداقل 40 روز تا انعقاد نطفه از هر گونه مقاربت و نزدیکی جداً پرهیز نمایند.

ص: 53

خانمی از بندر تنکابن می نویسد که من و شوهرم حدود 7 سال بچه دار نمی شدیم؛ لذا تصمیم گرفتیم چهار ماه رژیم غذایی بگیریم؛ پس در طول این چهار ماه فقط از غذاهایی که به خوردن آن توصیه شده بود، عمل نمودیم و از غذاهای ممنوعه جداً پرهیز نمودیم و در روز پانزدهم عادت ماهانه مقاربت نمودیم و خداوند به ما یک فرزند پسر عطا فرمود.

خانمی هم از قم نقل می کند: من و دو خواهر دیگر هر کدام دارای یک فرزند هستیم و چندین سال بود که بچه دار نمی شدیم، بنابراین؛ تا 3 ماه به دستورات غذایی که برای بانوان نازا گفته شده بود، عمل نمودیم و خدا را شاکریم که به ما دو فرزند عطا نمود؛ لذا به این نتیجه رسیدیم که خداوند وسایلی را در اختیار انسان قرار داده تا با آن وسایل به هدف

خود برسد؛ مگر اینکه مصلحت او اقتضا نماید.

فصل چهارم : توصیه های دوران بارداری و تولد

اشاره

ص: 55

مستحبات دوران بارداری

- 1 - مستحب است بانوان در ایام حاملگی برای اینکه فرزندشان صبور باشد دست را روی شکم گذاشته و هر روز سوره والعصر را بخوانند.
- 2 - در طی 9 ماه بارداری، خواندن 40 روز زیارت عاشورا بسیار مؤثر است.
- 3 - دو دوران حاملگی، خواندن 40 بار دعای توسل و کمیل تأکید شده است.
- 4 - چهل روز غسل نمودن در روزهای جمعه (غسل)

ص: 57

جمعه) سفارش شده .

5- خواندن تسبیحات حضرت زهرا (س) بعد از هر نماز و در شب وقت خواب برای بانوان سفارش شده است.

6 - ختم قرآن در دوران بارداری.

7- در موقع حرکت کردن بچه در شکم، دست را روی شکم گذاشتن و صلوات فرستادن و سوره توحید را قرائت نمودن مستحب است.

8- در طول و امتداد بارداری، بسیار به یاد خدا بودن .

9 - سعی در اول وقت خواندن نماز، سفارش شده است .

10 - گوش فرا دادن به آیات نورانی الهی .

11 - همیشه با وضو بودن .

12 - پرهیز از معصیت الهی (البته در تمام مراحل زندگی)

13 - حتی الامکان مستحبات را انجام دادن .

14 - آرامش داشتن و تسلط بر اعصاب .

ص: 58

15 - روزانه مقداری پیاده روی (مگر پزشک تجویز ننماید).

16 - کمتر نگاه کردن به عکس و آینه .

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: زمانی که زن باردار شود، پاداش کسی را دارد که با جان و مالش در راه خدای عزوجل جهاد کرده است و زمانی که فرزندش را به دنیا آورد به او گفته می شود خداوند گناهان تو را آمرزیده؛ لذا کار را از سر بگیر و زمانی که کودکش را شیر می دهد برای هر نوبت شیر دادن، ثواب آزاد کردن بنده ای از فرزندان اسماعیل (پیغمبر) به او می دهند.

ص: 59

خوراکی های دوران بارداری

زمانی که طفل شما در شکم به سه ماهگی رسید به خوردنی های ذیل توصیه فراوانی می شود :

1 - از سه ماهگی به مدت ده روز ناشتا، مقداری کندر به اندازه یک عدس خوردن سفارش شده؛ چرا که سبب ازدیاد عقل در فرزند می شود .

2 - خوردن فندق و مویز، برای هوش و صبر بچه، بسیار مفید است .

3- خوردن سبزی جات و لبنیات برای زیبایی پوست فرزند مؤثر است.

4 - ادویه نخورید، بلکه به جای آن خرما میل نمایید.

5- هر روز جمعه، ناشتا انار میل نمایید.

6- در صورتی که ضرر نداشته باشد، هفته ای یک بار به مقدار کمی سرکه میل نمایید.

ص: 60

7- ماست شیرین و عسل مصرف نمایند.

8 - چهل روز ناشتا خوردن 12 عدد مویز با قرائت 12 مرتبه بسم الله سفارش شده .

9 - استفاده از کیسول آهن و یا داروهای خون ساز در صورت لزوم.

10 - خوردن شیر موجب شجاعت و دلیری فرزند خواهد شد.

11 - خوردن گلابی فرزند را زیبا و اخلاق او را نیکو و مایه قوت قلب، پاکی معده، صفای دل و دلیری او خواهد شد .

12 - خوردن قاووت، باعث تقویت و رویدن گوشت و محکم شدن استخوان و عدم (کودنی - سبک مغزی و نادانی) در کودک می باشد .

13 - خوردن خربزه، سبب خوشرویی و خوش خلقی فرزند شما می شود .

ص: 61

14 - خوردن آب دریا روزانه به مقدار یک قاشق بسیار مفید است؛ چرا که آب دریا دارای تمام املاحی را که بدن به آن نیاز دارد می باشد و گذشته از آن فرزند را زیبا و روشن می نماید.

15 - خوردن به، بسیار مفید است؛ چنانکه پیامبر اسلام (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمودند به زنان باردارتان به بخورانید تا فرزندی زیبا و خوش اخلاق متولد نماید .

ص: 62

خواص ویتامین های لازم در دوران بارداری

- 1 - مس: کمبود مس در بدن موجب خارش بدن مادران در دوران ماه های آخر حاملگی می شود. مس در مغز گردو، گوشت و سبزی یافت می شود.
- 2 - ویتامین (آ): استفاده از این ویتامین در دوران بارداری، موجب سلامتی کبد نوزاد خواهد شد؛ ویتامین (آ) در کره، روغن حیوانی، کاسنی، هویج، موز، پوست میوه ها، خربزه، زردآلو و گوجه موجود می باشد.
- 3 - ویتامین (ب6): موجب آرامش اعصاب و روان و عدم استفراغ در دوران بارداری می شود؛ این نوع ویتامین در جوانه گندم و سمنو زیاد می باشد.
- 4 - ویتامین (ب12): این ویتامین موجب جلوگیری از کم خونی در زنان باردار می شود؛ این نوع ویتامین در شیر، گوشت، دل، قلوه، شیردان و جوانه گندم یافت می شود.

ص: 63

ضمناً بانوان باردار هر وقت برنج مصرف می کنند حتماً به همراه آن کمی پیاز میل نمایند؛ زیرا برنج ویتامین (ب) را در بدن زنان باردار از بین می برد؛ لذا با خوردن کمی پیاز، این ویتامین در بدن باقی خواهد ماند .

5- ویتامین (د) : استفاده از این نوع ویتامین، برای بانوان باردار، موجب جلوگیری نرمی استخوان نوزاد می شود؛ این نوع ویتامین در نور آفتاب، ماهی، شیر، میوه و سبزی یافت می شود.

6- کلسیم : استفاده نمودن از خوردنی هایی که دارای کلسیم است، موجب جلوگیری از خرابی دندان ها و ناخن های بانوان باردار می شود و همچنین از کمر درد، پا درد، سکتته و خون دماغ و نرمی استخوان جلوگیری به عمل می آید؛ کلسیم در غذاهایی از قبیل تربچه، لوبیا، جگر، فندق، سیب، مغز استخوان، گوشت با استخوان و انجیر یافت می شود.

ص: 64

7- عسل: عسل، شیرین ترین و بهترین و لذت بخش ترین خوراکی هایی است که تمام ویتامین ها در آن یافت می شود بنابراین؛ برای زنان باردار بسیار ضروری و مؤثر خواهد بود.

خوراکی های ممنوعه برای زنان باردار

زنان باردار از خوراکی های ذیل، جداً خودداری نمایند و آنها عبارتند از:

کنسرو، سفیده تخم مرغ، غوره، انگور، دارچین، ادویه، فلفل، زعفران، جعفری، مارچوبه، اسپند، زیره، سیاه دانه، گنه گنه و هر نوع غذاهای مانده .

ص: 65

از حقوق فرزند بر والدین این است که برای فرزندشان نام نیکویی انتخاب نمایند؛ از بهترین نام‌ها هر نامی است که عبودیت و بندگی خدا جل شأنه را شامل شود؛ از جمله: عبد الله، عبد الرحیم، عبد الرحمن، و نظایر آنها و بعد از آن نام‌های پیامبران و امامان علیهم السلام مقدم می‌باشد که بهترین آنها نام محمد (صلی الله علیه وآله وسلم) است؛ چنانکه نقل شده: کسی که

دارای چهار فرزند است، کراهت دارد نام یکی از آنها را محمد نگذارد.

امام کاظم (علیه السلام) هم در این باره می‌فرماید: در خانه‌ای که نام علی، حسن، حسین، محمد، جعفر، طالب، عبد الله و فاطمه علیهم السلام باشد فقر و تنگدستی در آن وارد نخواهد شد.

امام صادق (علیه السلام) هم می‌فرماید: زن حامله‌ای که چهار ماه از او بگذرد، روی او را به طرف قبله کن و آیه الكرسی بخوان و

دست بر پهلوی راست او بزن و بگو: «اللهم اني قد سميتك محمداً»؛ یعنی خدایا! (طفلی که در شکم است نام) او را محمد گذاشتم؛ اگر چنین کند، خدا او را مبدل به پسر نماید. پس اگر نام او را محمد گذاشت، مبارک باشد و اگر نام او را محمد نگذاشت، خداوند اگر بخواهد از او بگیرد و اگر هم خواهد به او ببخشد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) می فرمایند: هر بانویی که به فرزندی باردار شود و نیت کند که نام او را محمد یا علی بگذارد، آن فرزند پسر به پسر به دنیا خواهد آمد .

امام باقر (علیه السلام) می فرماید: صادق ترین نام ها، نامی است که در آن معنی بندگی و عبودیت باشد و برترین آنها نام های پیامبران می باشد .

امام باقر (علیه السلام) در روایتی دیگر می فرماید: هر گاه شیطان صدای کسی را می شنود که صدا می کند یا محمد و یا علی، مانند سرب ذوب می شود.

ص: 67

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) در روایتی می فرماید: هر کس چهار فرزند برای او به دنیا بیاید و هیچ یک را به نام من نامگذاری نکند، به من جفا نموده است.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: دختران حسنه هستند و پسران نعمت و حسنات را ثواب می دهند و از نعمت سؤال خواهد شد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) هم در این باره می فرماید: هر کسی دختری داشته باشد، یاری و مدد و برکت و آمرزش خدا شامل حالش می شود.

ص: 68

از جمله اعمالی که در وقت ولادت سنت مؤکد می باشد، غسل دادن طفل است و بعضی این نوع غسل را واجب می دانند؛ اما احوط آن است که نیت کند که غسل می دهم این طفل را برای رضای خدا و ابتدائاً سر طفل را بشوید و بعد از آن جانب راست و در آخر جانب چپش را.

امام خمینی (ره) در تحریر الوسیله می فرماید: اگر برای فرزند ضرری نداشته باشد وقتی به دنیا آمد؛ مستحب است نوزاد را غسل دهند و در گوش راستش اذان و در گوش چپش اقامه بگویند و کام او را با آب فرات و تربت حضرت سید الشهداء (علیه السلام) بکشایند.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: به نوزادان خود، آب رودخانه فرات و تربت امام حسین (علیه السلام) بخورانید و در صورت دسترسی نداشتن به آنها از آب باران استفاده نمایید (چند قطره کفایت می کند).

کسی که در توانش است عقیقه نمودن برای فرزند یک سنت مؤکد می باشد و بهتر است در روز هفتم تولد او واقع شود و اگر تأخیر بیفتد تا موقعی که به بلوغ نرسیده، بر پدر سنت است و بعد از بلوغ تا آخر عمر، بر خود فرزند، سنت است.

عقیقه، از باب قربانی نیست؛ هر اندازه گوسفندی که باشد خوب است، مقصود گوشت می باشد و هر چند فربه تر (چاق تر) باشد، بهتر می باشد و سنت است که پدر و مادر از آن گوشت عقیقه نخورند و خوردن آن گوشت برای مادر، کراهتش بیشتر است.

پس کسی که فرزندی برای او متولد می شود، سنت است یک گوسفند خریداری نموده و در هنگام ذبح آن گوسفند، اسم فرزند خود را ببرد و دعای عقیقه را بخواند و حداقل ده نفر را دعوت نماید چه فقیر باشند چه غنی، فرقی ندارد؛ اما

اگر صلحا و فقرا را دعوت نماید بهتر است البته می تواند گوشت آن گوسفند را هم بین اقوام و همسایه ها تقسیم نماید.

ضمناً مستحب است برای نوزاد پسر حیوان نر و برای نوزاد دختر حیوان ماده عقیقه نماید.

ص: 71

طب داروهای گیاهی، ابوعلی سینا مستدرک الوسائل؛ وسائل الشیعه حلّیه المتقین؛ تحریر الوسیله؛ مفاتیح الجنان؛ کتاب خواص میوه ها و خوراکی ها؛ کتاب نه ماه انتظار؛ و با مشورت عده ای از پزشکان متخصص زنان و زایمان و نازایی از جمله: بانو انصاری، لباف، آستانه،

مرتضوی و مهدوی و همچنین استفاده از نظرات هیزل.

ص: 72

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه موفق به تولید نرم‌افزارهای تلفن همراه، کتاب‌خانه‌های دیجیتالی و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارک امام علیه السلام پشتیبانی می‌شود.

برای خدمت‌رسانی بیشتر شما هم می‌توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می‌دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهلبیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک می‌گوییم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه‌ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده 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

