

## تغذیه در سفر و متون منابع اسلامی

### چکیده:

تغذیه از نیازهای اجتناب ناپذیر هر موجود زنده ای است و انسان نیز از این قانون مستثنی نیست. نوشتار حاضر در صدد بیان تغذیه در سفر بر اساس متون اسلامی است. خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف اساسی خویش و حرکت در مسیر کمالیابی نخواهد شد. جسم انسان، هم‌چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند و اختلال در کار این مرکب، اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت، اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح و در عین حال ضروری، لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان قرار دهند.

در این نوشتار به بررسی آیات قرآن کریم و روایاتی که حاکی از سیره نبوی و امامان معصومین علیهم السلام است و تدابیر تغذیه در سفر همچون تغذیه قبل سفر، تغذیه حین سفر و تاثیر تغذیه بر اخلاق و رفتار از منظر طب اسلامی و سنتی مورد بحث قرار می‌گیرد. توجه به موضوع غذا و تغذیه را در قرآن کریم و روایات پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (علیهم السلام) فراوان می‌توان یافت؛ به طور کلی این توجهات ناظر بر ترغیب و تحریض انسان به اندیشه در غذای مورد مصرف از جنبه های گوناگون مادی و معنوی و آثار مترتب بر آن در همه ابعاد از جمله ابعاد اجتماعی، دنیوی و اخروی، پرهیز از مصرف خبثات و تشویق به بهره‌گیری از طیبات و در هر حال توجه به اصل اعتدال در مصرف و بالاخره صدها رهنمود برای تأمین و ارتقاء سلامت و دفع بیماری‌ها و نابسامانی‌های گوناگون است که از دیرباز در قالب کتب و رسائل مستقل یا همراه با مباحث دیگر مورد بررسی و تأکید قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: تغذیه، قرآن، روایات، سفر، خوردن و آشامیدن، طب سنتی

### معنای تغذیه:

الف) معنای لغوی: در لغت تغذیه به معنی: خورش دادن، خورائیدن، خوردن و غذا دادن می‌باشد (دهخدا)

ب) معنای اصطلاحی: تعریف علمی و جامعی از تغذیه وجود دارد که تغذیه را دانش (انتخاب) مرتبط با مواد مغذی و غذا می داند که در این ارتباط تعامل و تعادل با تندرستی و بیماری و فرآیندی است که هضم و جذب، انتقال و بهره گیری از غذا ها را در بدن و سر انجام دفع را بررسی می کند (مجله علوم تغذیه و منابع غذایی ایران ص ۱۳۰)

## اهمیت تغذیه در اسلام:

قریب به ۲۵۰ آیه قرآنی و دهها روایت از معصومین (ع) بر اهمیت غذا و تغذیه دلالت می کنند. نیاز انسان به غذا، مهم ترین و حیاتی ترین نیاز روزمره اوست که از تولد تا مرگ وی را همراهی می کند، و حتی انبیا و اولیاء الهی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، رشد، طول عمر، تندرستی، آرامش اعصاب و روان، خُلق و خوی و رفتار، توانمندی و قدرت، تکثیر نسل و تولید مثل و ... همه به نوعی وام دار تغذیه سالم هستند، نام گذاری پنجمین سوره قرآن کریم تحت عنوان «مائده» به معنای سفره غذایی، قرار گرفتن رزاق و مطعم بودن به عنوان صفات خداوند، سوگند خداوند به غذا «والتین والزیتون»، درخواست مائده آسمانی توسط حضرت عیسی (ع) و درخواست غذا توسط حضرت موسی (ع) هر کدام مُهر تأییدی بر اهمیت غذا و تغذیه است. همچنین خداوند متعال بر اهل مکه به دو چیز منت می نهد: «غذا» و «امنیت» و می فرماید: «الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف؛ همان کس که آن ها را از گرسنگی نجات داد و از ترس و ناامنی ایمن ساخت» خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال یابی نخواهد شد. جسم انسان، هم چون مرکبی است که روح را حمل می کند و اختلال در کار این مرکب، اختلال در کار روح پدید می آورد. این حقیقت، اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره گیری از شیوه های صحیح و در عین حال ضروری، لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان قرار دهند.

تغذیه آنقدر مهم است که اسلام غذای جسمی را مقدم بر غذای روحی می داند، یعنی غذای جسمی مقدمه برای غذای روحی است، این دو خوردن و بندگی کردن یک پیوند اصیلی است که قابل انفکاک نیست.

## تغذیه انسان از دید قرآن:

قرآن کریم که برای هدایت بشریت در همه ی اعصار و قرون نازل شده، رهنمودهای ارزنده ای در رابطه با سلامت تن و روان انسان ارایه نموده است: « و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمؤمنین » (اسراء: ۸۲) ما قرآن را نازل می کنیم که آن شفا و رحمت برای مومنان است. امام باقر (ع) چنین می فرماید: «و اعلم أنه لاعلم كطلب السلامة و لاسلامه كسلامة القلب» (بحار الانوار ج ۱ ص ۱۶۴ ح ۷۸) بدان که هیچ دانشی چون جستن سلامت نیست و نه هیچ سلامتی چون سلامت دل). توجه به موضوع غذا و تغذیه را در قرآن کریم و روایات پیامبر اکرم (ص) و امامان معصوم (علیهم السلام) فراوان میتوان یافت؛ به طور کلی این توجهات ناظر بر ترغیب و تحریض انسان به اندیشه در غذای مورد مصرف از جنبه های گوناگون مادی و معنوی و آثار مترتب بر آن در همه ابعاد از جمله ابعاد اجتماعی، دنیوی و اخروی، پرهیز از مصرف خبائث و تشویق به بهره گیری از طیبات و در هر حال توجه به اصل اعتدال در مصرف و بالاخره صدها رهنمود برای تأمین و ارتقاء سلامت و دفع بیماری ها و نابسامانی های گوناگون است که از دیرباز در قالب کتب و رسائل مستقل یا همراه با مباحث دیگر مورد بررسی و تأکید قرار گرفته است. در طب برجای مانده از حکیمان ایرانی و مسلمان نیز که میراث برجای مانده از تمدن اسلامی است، باب مأكول و مشروب یا خوردنی ها و آشامیدنی ها و آداب تغذیه هم در بحث حفظ الصحة و پیشگیری از بیماری ها و هم در بحث معالجات و درمان بیماری ها و نشانه های آنها از اهمیت ویژه ای برخوردار است (۲). از نگاه قرآن سلامت تغذیه از جایگاه بالایی برخوردار است و برای نیل به آن ضرورت دارد تا از گذرگاه معنوی و جهان بینی توحیدی عبور شود. در حقیقت یکی از راهکارهای مهم در مدیریت سلامت تغذیه، هدفمند کردن زندگی مادی با تفکر و اعتقادات معنوی است. اگر انسانها با الهام گیری از دستورات حیات بخش قرآن به کنترل و مدیریت غذایی بپردازند و به جنبه های اعتدال در تغذیه، ارتزاق از روزی های حلال و خوردن طیبات و افراط نکردن در آن و پرهیز از خوردنی های حرام و غیر مجاز و توصیه های دیگر از این دست توجه نمایند و هدف از زیستن سالم و مطلوب در این دنیا را بشناسند و این اعتقاد را داشته باشند که همه چیز به خواست و اراده خداوند در اختیار انسانها قرار گرفته و انسان ها موظفند به عنوان یک امانت خوب و مقبول از آنها بهره مند شوند، بطور یقین به زندگی سالمی خواهند رسید. امام علی (ع) در رابطه با اینکه انسانها نباید سلامت و شادابی و زندگی خود را قربانی امیال دنیوی و شکم بارگی نمایند، چنین فرموده است: «لا تطلب الحیاة لتأکل بل أطلب الأکل لحیاة» (شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید ج ۲۰ ص ۳۳۳) زندگی را

برای خوردن مخواه، بلکه خوردن را برای زندگی بخواه. رعایت دستورات بهداشتی در خوردن و آشامیدن مهم ترین گام برای نیل به این هدف به شمار میرود. کنترل غذایی و اینکه انسان بداند که چه باید بخورد و چه نباید بخورد و اینکه اگر جایز به خوردن باشد، چه میزان و چگونه باید خورده شود، بی تردید رعایت اینگونه آداب غذایی، موجب پیشگیری از ابتلا شدن به انواع بیماری های جسمی و به دنبال آن آلام روحی می شود. انسانها باید در مسیر تلاش برای کسب شناخت و آگاهی لازم در امر مدیریت تغذیه سالم و رسیدن به تندرستی و زندگی سالم قرار گیرند که هرگونه غفلت از آن موجب هلاکت آنها خواهد بود «و لا تُلَقُّوا بأیدیکم إلی التهلکة» (بقره: آیه ۱۹۵) خود را به دستان خود به هلاکت نیفکنید.

خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان ها دستوراتی فرموده و بوسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (ص) به بشریت ارزانی شده است. قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می فرماید: « فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ »

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که چه می خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می خورد، خوردنی است؟

و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده است و چه نیروهایی بکار رفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است اینکه انسان باید به غذای خویش بنگرد. روشن است که منظور از «نگاه کردن» تماشای ظاهری نیست بلکه نگاه به معنی دقت و اندیشه در ساختمان این مواد غذایی، اجزای حیات بخش آن، و تاثیرات شگرفی که در وجود انسان دارد، و سپس اندیشه در خالق آنها. در این مورد چندین تفسیر بیان شده و همه هم قابل جمع هست چه به معنای اینکه انسان بنگرد آنها را از چه راهی تهیه کرده؟ حلال یا حرام؟ مشروع یا نامشروع یا اینکه منظور از طعام در اینجا علم و دانشی است که غذای روح انسان است باید بنگرد آن را از چه کسی گرفته؟ یا چه به معنای وسیع و گسترده باشد که هر سه قابل جمع هستند.

و نیز در سوره اعراف آیه ۳۱ می فرماید: « يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ » ای فرزندان آدم زینت و آرایش خود را نزد هر مسجدی (در هر نمازی) فرا گیرید (بهترین و پاکیزه ترین جامه های خود را بپوشید) و بخورید و بیاشامید و در خوردن و آشامیدن زیاده روی نکنید که خدا آنان را که اسراف و زیاده روی می کنند دوست ندارد.

باز قرآن کریم برای برقراری بهداشت و محیط سالم در آیه ۱۶۸ سوره بقره چنین می فرماید: « يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ » ای مردم از آنچه خدا در روی زمین از حلال ها و پاکیزه ها آفریده، بخورید و از گام ها (آثار و نشانه ها)ی شیطان پیروی نکنید.

در آیه ۱۷۲ سوره بقره باز چنین می فرماید: « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ » این آیه نیز دستور می دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال ها و قابل خوردنی ها استفاده کنید و شکر نعمت های خدا را به جای آورید.

آیات قرآنی انسان را از تصرف خائنه در غذاها، خراب کردن مواد غذایی مردم و آلوده کردن آنها، مواد خوب و بد را مخلوط کردن برای سودجویی شخصی، گران فروشی و ظلم و ستم بر مردم بازداشته و نهی فرموده است و آن را از زشتی ها و پلیدی ها می داند که در این باره آیه ۸۱ سوره طه چنین می فرماید: « كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَن يَحِلِّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ »

یعنی از غذاهای پاکیزه که روزی شما کردیم بخورید و در آن طغیان نکنید و از حد و اندازه تجاوز ننمایید (حلال آن را به حرام مبدل نکنید). سپاس گزار باشید و اسراف و زیاده روی نکنید که غضب و خشم من بر شما فرود می آید و غضب و خشم من بر هر که فرود آید محققاً هلاک و تباه خواهد شد.

برای به دست آوردن غذاهای پاکیزه و برای بدست آوردن سالم ترین غذاها در محل سکونت انسان ها (هم از نظر پاکی ظاهری و هم از نظر پاکی معنوی، آیه ۱۹ سوره کهف چنین می فرماید: « فَابْتَغُوا أَحَدَكُمْ بَورِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَىٰ »

طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِّنْهُ» یعنی با این پول هایتان که دارید، یکی را از میان خود به شهر بفرستید تا دقت کند و خوب بنگرد که غذای کدامیک از فروشندگان پاکیزه تر است و از آن غذای پاکیزه برای شما بیاورد.

### تغذیه انسان از دید روایات :

وعده‌های غذایی از مهم‌ترین مسائل در تغذیه است که باید مورد توجه قرار گیرد. وعده‌های غذایی به سه دسته تقسیم می‌شوند که عبارتند از: احادیثی که با الهام از قرآن کریم آنجا که از غذای بهشتیان سخن به میان آورده است: به دو وعده غذا در هر روز (به هنگام صبحگاهان و شامگاهان) سفارش می‌کند. «أَلَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لُعُؤًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» (مریم، آیه ۶۲) در آن جا هرگز گفتار لغو و بیهوده‌ای نمی‌شنوند و جز سلام در آن جا سخنی نیست و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرر است. امام علی(ع) می‌فرماید: هر که جاودانگی می‌خواهد باید چاشتن را زود بخورد شام را دیر بخورد. (میزان الحکمه، ص ۱۶۱، شهری، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۱۶۱).

احادیثی که بر خوردن صبحانه تاکید می‌ورزند و از واگذارن آن نهی می‌کنند. امام صادق(ع) می‌فرماید: مومن را بایسته است تا غذا نخورده از خانه بیرون نرود، چرا که این کار به او استواری بیشتر می‌دهد. (همان منبع) امام صادق(ع) می‌فرماید: چون نماز صبح را خواندی پاره نانی بخور تا با آن دهان خویش را خوشبو کنی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندان‌هایت را استوار سازی، لثه‌ات را استقرار بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نکو کنی. (همان منبع)

احادیثی که بر خوردن شام تاکید می‌کنند و از واگذارن آن بویژه از جانب سالمندان باز می‌دارند. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: خوردن شام را وامگذارید هرچند به خوردن دانه خرما خشکیده باشد من بر امت خویش از این بیم دارم که از واگذارن شام پیری به سراغشان آید چرا که شام مایه نیرو مندی پیر و جوان است. (همان منبع، ص ۱۶۳)

امام علی(ع) می‌فرماید: شام خوردن پیامبران پس از تاریکی شب بوده است آن را وامگذارید چرا که واگذارن آن ویرانی تن است. (همان منبع)

پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: هرکس شام را در شب شنبه و شب یکشنبه پشت سرهم واگذارد چیزی از کف او می‌رود که تا چهل روز به وی باز نمی‌گردد. (همان منبع) میزان غذا خوردن هم اهمیت زیادی دارد و فاصله بین انسان تا خدا به اندازه کم‌خوری و پرخوری است. در احادیث زیادی به مواردی اشاره شده است که چند مورد در اینجا آورده می‌شود، حضرت امام

رضاع) می‌فرماید: بدن، به‌سان زمین پاک و آماده برای زراعت است که اگر در آبادانی و آبدهی بدن، مراقبت شود، به گونه‌ای که آب، نه فراوان‌تر از نیاز بدن برسد، تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن را به تشنگی گرفتار کند، آبادانی‌اش استمرار می‌یابد و خرمی‌اش فزونی می‌گیرد و کشتش بالندگی و برکت می‌یابد؛ اما اگر از آن غفلت شود، به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. بدن، چنین حکایتی دارد و تدبیر آن در خوراک و پوشاک، چنین است. [پس،] سامان و سلامت می‌یابد و عافیت در آن، ریشه می‌گسترده. بنگر که چه چیز با تو و با معده‌ات سازگار است و تنت با چه چیز نیرو می‌گیرد و بدنت چه خوردنی و نوشیدنی‌ای را می‌گوارد. همان را برای خویش مقرر دار و خوراک خود گیر. (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۲، ص ۳۱۰)

### روایات دیگر در باب تغذیه

۱- قال رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله - : إِذَا دَخَلْتُمْ بِلَاداً فَكُلُوا مِنْ بَصَلِهَا يَطْرُدُ عَنْكُمْ وَبَاهَا. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۱» پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله - فرمود: هر گاه وارد شهری شدید از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا با خوردن پیاز آن شهر از امراض عمومی آنجا در امان هستید.

۲- عن أمير المؤمنين علي - عليه السلام - قال: أَكَلُ السَّفْرَجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعِيفِ وَ يَطِيبُ الْمِعْدَةَ وَ يَزِيدُ فِي قُوَّةِ الْفُؤَادِ وَ يُشَجِّعُ الْجَبَانَ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۴۳» امام علی - عليه السلام - فرمود: خوردن گلابی قلب ضعیف را قوی، معده را پاکیزه، دهان را خوشبو، ترسو را شجاع و فرزندان را نیکو می‌گرداند.

۳- عن الامام الرضا - عليه السلام - قال: كُلُّوا الْبَاقِلِيَّ بِقَشْرِهِ فَإِنَّهُ يُدَبِّغُ الْمِعْدَةَ وَ يَمَخِّحُ السَّاقِينَ وَ يُولِدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۹۰» امام رضا - عليه السلام - فرمود: باقلا را با پوست آن بخورید، زیرا معده را ضد عفونی، ساقهای پا را پر توان و خون تازه تولید می‌کند.

۴- قال أمير المؤمنين - عليه السلام - : اشْرَبُوا مَاءَ السَّمَاءِ فَإِنَّهُ طَهُورٌ لِلْبَدَنِ وَ يَدْفَعُ الْأَسْفَامَ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۶۱» امام علی - عليه السلام - فرمود: آب باران بیاشامید؛ زیرا که پاک‌کننده بدن از امراض و ناراحتی‌ها است.

۵- عن الامام الصادق - عليه السلام - : عَلَيْكُمْ بِالْإِجَاصِ الْعَتِيقِ قَدْ بَقِيَ نَفْعُهُ وَ ذَهَبَ قَدْرُهُ وَ كُلُّهُ مُقَشَّرًا فَإِنَّهُ نَافِعٌ لِكُلِّ مَرَارٍ وَ حَرَارَةٍ وَ وَهَجَ مِنْهَا يَهِيجُ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۸۱» امام صادق - عليه السلام - فرمود: بر شما باد به خوردن آلوی سیاه و خشک شده آن، زیرا برای هر نوع عارضه و گرمزدگی بدن، مفید و نیز هیجان آفرین است .

۶- قال النَّبِيُّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - : كُلُّوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دَبَاغٌ لِلْمَعْدَةِ. «وسائل الشيعه، ج ۱۷، ح ۳۹»

پیامبر اکرم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - فرمود: انار را با پیه و پرده های نازک روی دانه ها بخورید، زیرا معده را ضد عفونی می کند .  
۷- عن الامام الرضا - عليه السلام - قال: اَلتِّينُ يَدَهَبُ بِالْبَحْرِ وَ يَشْدُ الْعَظْمَ وَ يُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ يَذْهَبُ بِالِدَاءِ وَ لَا يَحْتَاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ. «وسائل الشيعه، ج ۱۷، ح ۱» امام رضا - عليه السلام - فرمود: انجیر بوی بد دهان را برده و استخوانها را محکم و رویش موها را زیاد نموده، دردها را برطرف می کند و با وجود آن احتیاجی به دوا نی نیست

۸- قال الامام الصادق - عليه السلام - : إِذَا أَكَلْتُمُ الْعِنَبَ فَكُلُّوهُ حَبَّةً حَبَّةً فَإِنَّهُ أَهْنَأُ وَ أَمْرَأُ. «وسائل الشيعه، ج ۱۶، ح ۲»

امام صادق - عليه السلام - فرمود: هنگامی که انگور می خورید آن را دانه دانه بخورید تا برای شما گوارا و خوشمزه باشد .

۹- عن الامام ابی عبدالله - عليه السلام - قال: نِعْمَ الطَّعَامُ الْأَرْزُ وَ إِنَّا لَنُدَاوِي بِهِ مَرَضَانَا. «وسائل الشيعه، ج ۱۷، ح ۴»

امام صادق - عليه السلام - فرمود: برنج غذای خوبی است؛ ما مریضهای خود را با خوراندن برنج مداوا می کنیم .

۱۰- قال الامام الصادق - عليه السلام - : اَلْجَبْنُ وَ الْجَوْزُ فِي كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا شِفَاءٌ وَ إِنِ افْتَرَقَا فِي كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا دَاءٌ.

«وسائل الشيعه، ج ۱۷، ح ۱»

امام صادق - عليه السلام - فرمود: اگر پنیر و گردو با هم خورده شوند، در هر کدامشان شفائی است و اگر هر کدام جداگانه خورده شوند، در هر کدامشان درد و مرضی است .

۱۱- قال الامام الصادق - عليه السلام - : كُلُّ مَنْ أَلْبِضَ مَا لَمْ يَسْتَوِ رَأْسَاهُ. «وسائل الشيعه، ج ۱۶، ح ۵» امام صادق - عليه السلام

- فرمود: تخم پرندگانی را که دو سر آن مساوی و مثل هم نباشند، بخورید .

۱۲- قال الامام الصادق - عليه السلام - : كُلِّ الْفَجَلَةَ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ: وَرَقَهُ يَطْرُدُ الرِّيحَ وَ لَبَّهُ يُسَهِّلُ الْبَوْلَ وَ أَصُولُهُ تَقْطَعُ

الْبُلْغَمَ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۸۹» امام صادق - عليه السلام - فرمود: ترب بخور؛ زیرا سه خاصیت در آن است: برگ آن بادها را

دفع و میوه اش ادرار را آسان و ریشه اش صفرا را برطرف می کند .



۱۳- عن الامام الصادق - عليه السلام - : أَكَلُ السَّلْقِ يُؤْمِنُ مِنَ الْجُدَامِ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۸۸» امام صادق - عليه السلام - فرمود: خوردن چغندر، انسان را از ابتلای به جذام مصون می دارد.

۱۴- عن الامام الصادق - عليه السلام - قال: كلوا البطيخ فإن فيه عشر خصال مجتمعة وهو شحمة الأرض لا داء فيه ولا غائلة ولا هو طعام و شراب و فاكهة و ريحان و هو اشنان و آدم و يزيد في الباه و يغسل المئانة و يدرب البول. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۱۰» امام صادق - عليه السلام - فرمود: خربزه بخورید که در آن ده فایده جمع است و آن قارچ (دنبل) زمین است که هیچ درد و ناراحتی نمی آورد، هم خوردنی و هم نوشیدنی است، هم میوه و هم سبزی است، و نیز پاک و اصلاح کننده است، قوه جنسی را زیاد و مئانه را شستشو می دهد و بر بول می افزاید .

۱۵- قال رسول الله - صلى الله عليه و آله - : كُلُوا التَّمْرَ عَلَى الرِّيقِ فَإِنَّهُ يَقْتُلُ الدُّودَ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۷۴» پیامبر اکرم - صلى الله عليه و آله - فرمود: در حال ناشتا خرما بخورید، زیرا کرم و انگلهای (روده و معده) را می کشد .

۱۶- علی ابن محمد ابن اشیم قال: شكوت إلى الامام الرضا - عليه السلام - قلته استمرائي الطعام فقال - عليه السلام - : كُلْ مِخَّ البیضِ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۶۸» علی ابن محمد ابن اشیم گفت: نزد امام رضا - عليه السلام - از کمی گوارایی و لذت نبردن از غذا شکایت نمودم. پس حضرت - عليه السلام - فرمود: زرده تخم مرغ بخور .

۱۷- قال رسول الله - صلى الله عليه و آله - : كُلُوا الزَّيْتِ وَ ادْهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۹۹» پیامبر اکرم - صلى الله عليه و آله - فرمود: زیتون بخورید و روغن آن را به بدن بمالید، چون زیتون از درختان برگزیده و مبارک است.

۱۸- عن الامام الصادق - عليه السلام - قال: أَلْخِلُ يَشُدُّ الْعَقْلَ. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۱» امام صادق - عليه السلام - فرمود: سرکه عقل را تقویت می کند.

۱۹- سمعت الامام أبا عبد الله - عليه السلام - يقول في الغبير: إِنَّ لَحْمَهُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ عَظْمُهُ يُنْبِتُ الْعَظْمَ وَ جِلْدُهُ يُنْبِتُ الْجِلْدَ وَ مَعَ ذَلِكَ فَإِنَّهُ يُسَخِّنُ الْكُلَيْتَيْنِ وَ يَدْبِغُ الْمِعْدَةَ وَ هُوَ أَمَانٌ مِنَ الْبُواسيرِ وَ التَّقَطِيرِ وَ يُقَوِّي السَّاقَيْنِ وَ يَقْمَعُ عَرَقَ الْجُدَامِ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۸۲»

از امام صادق - علیه السلام - شنیدم که درباره سنجید می فرمود: پوست سنجید برای پوست بدن و قسمت وسط آن برای گوشت و هسته آن برای استخوان مفید است و در عین حال کلیه ها را گرم و معده را ضد عفونی و باز دارنده از بواسیر و تسلسل بول است و نیز ساق پاها را تقویت و جذام را از بدن ریشه کن می کند .

۲۰- قال النَّبِيُّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - : كَلُوا التُّفَّاحَ عَلَى الرَّيْقِ فَإِنَّهُ نَصُوحُ الْمِعْدَةِ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۷۹» پیامبر اکرم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - فرمود: سیب را در حال ناشتا بخورید، زیرا معده را پاکیزه می گرداند.

۲۱- عن الامام الباقر - عليه السلام - قال: إِنَّا لَنَأْكُلُ الثُّومَ وَ الْبَصَلَ وَ الْكُرْثَ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۸۵» امام باقر - عليه السلام - فرمود: همانا ما سیر و پیاز و تره را با هم می خوریم .

۲۲- عن الامام الصادق - عليه السلام - : أَلْبَانُ الْبَقْرِ دَوَاءٌ. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۱» امام صادق - عليه السلام - فرمود: شیر گاو دواست .

۲۳- عن الامام ابی عبدالله - عليه السلام - قال: عَلَيْكُمْ بِالسَّلْجَمِ فَكُلُوهُ وَ أَدِيمُوا أَكْلَهُ (أَغْذُوهُ) وَ أَكْتُمُوهُ إِلَّا عَنْ أَهْلِهِ فَمَا مِنْ أَحَدٍ وَ بِهِ عَرَقٌ مِنَ الْجُدَامِ، فَادْيُبُوهُ بِأَكْلِهِ. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۴»

امام صادق - عليه السلام - فرمود: بر شما باد به خوردن سلجم و (از آن غذا درست کنید) و آن را به غیر دوستاندار آن نشان ندهید. هر کسی در بدنش ریشه ای از مرض جذام (سرطان) را دارد، با خوردن آن ریشه و زمینه ابتلا به آن از بین رفته و ذوب می شود.

۲۴- عن الامام الباقر - عليه السلام - قال: فِي الْكُرْثِ أَرْبَعُ خِصَالٍ: يَطْرُدُ الرِّيحَ وَ يَطْيِبُ النَّكْهَةَ وَ يَقَطِّعُ الْبَوَاسِيرَ وَ هُوَ أَمَانٌ مِنَ الْجُدَامِ لِمَنْ أَدْمَنَ. «مكارم الاخلاق، ص ۱۸۵» امام باقر - عليه السلام - فرمود: در تره چهار خاصیت است: بادها را دفع، بوی دهان را خوش، بواسیر را درمان و جلوی ابتلای به جذام (سرطان) را برای کسانی که به خوردن آن مداومت می کنند، می گیرد .

۲۵- قال رَسُولُ اللهِ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - : عَلَيْكُمْ بِالْعَدَسِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ مُقَدَّسٌ وَ أَنَّهُ يَرِقُّ الْقَلْبَ وَ يَكْثُرُ الدَّمْعَةَ. «وسائل الشيعة، ج ۱۷، ح ۳۲» پیامبر اکرم - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - فرمود: بر شما باد به خوردن عدس، زیرا مبارک و بزرگ داشته شده است و به درستی که قلب را رقیق و اشک را زیاد می کند .

۲۶- عن امیرالمؤمنین - علیه السلام - قال: الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيهِ يَقِلُّ الْبَلْغَمَ وَيَجْلُو الْقَلْبَ. «وسائل الشیعه، ج ۱۷، ح ۷» امام علی - علیه السلام - فرمود: عسل شفای هر دردی است و هیچ درد و آسیبی در آن نیست. خوردن آن صفرا را تقلیل داده و کار قلب را آسان می سازد

۲۷- عن الامام علی - علیه السلام - قال: الْعَنَابُ يَذْهَبُ بِالْحُمَى. «مکارم الاخلاق، ص ۱۸۲» امام علی - علیه السلام - فرمود: عناب تب را برطرف می کند .

۲۸- عن الامام الصادق - علیه السلام - قال: الْهَنْدَبَاءُ شِفَاءٌ مِنْ أَلْفِ دَاءٍ، وَ مَا مِنْ دَاءٍ فِي جَوْفِ الْإِنْسَانِ إِلَّا قَمَعَهُ الْهَنْدَبَاءُ. «مکارم الاخلاق، ص ۱۸۴» امام صادق - علیه السلام - فرمود: کاسنی شفای هزار درد است و هر مرضی که در درون انسان باشد آن را ریشه کن می کند.

۲۹- قال رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - : كُلِّ الْخَسِّ، فَإِنَّهُ يُورِثُ النَّعَاسَ وَ يَهْضِمُ الطَّعَامَ. «مکارم الاخلاق، ص ۱۹۰» پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - فرمود: کاهو بخورید؛ زیرا کاهو خواب آور است و غذا را زود هضم می کند.

۳۰- قال الامام علی - علیه السلام - : عَلَيْكُمْ بِالْقِرْعِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ. «وسائل الشیعه، ج ۱۷، ح ۳۳» امام علی - علیه السلام - فرمود: بر شما باد به خوردن کدو که قوای دماغی و فکری را زیاد می کند .

۳۱- قال النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - لَعَلِيٌّ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - : كُلِّ الْكَرْفَسِ فَإِنَّهَا بَقْلَةُ الْأَنْبِيَاءِ. «مکارم الاخلاق، ص ۱۸۷» پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - به علی - علیه السلام - فرمود: کرفس بخور، زیرا کرفس سبزی پیامبران است .

۳۲- عن الامام الصادق - علیه السلام - قال: مَنْ أَصَابَهُ ضَعْفٌ فِي قَلْبِهِ أَوْ بَدَنِهِ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الضَّأْنِ بِاللَّبَنِ. «مکارم الاخلاق، ص ۱۶۳» امام صادق - علیه السلام - فرمود: کسی که در قلب یا بدنش ضعفی عارض شده، گوشت گوسفند را به همراه شیر بخورد .

۳۳- قال رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - : عَلَيْكُمْ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمُرَّةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْأَعْيَاءِ وَ يُحْسِنُ الْخُلُقَ وَ يَطِيبُ النَّفْسَ وَ يَذْهَبُ بِالْفَمِّ وَ يَصْفِي اللَّوْنَ. «وسائل الشیعه، ج ۱۷، ح ۳» پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ - فرمود: بر شما باد به خوردن مویز؛ زیرا تلخی دهان و بلغم را برطرف، اعصاب را قوی، فرسودگی و خستگی را برطرف، اخلاق را خوب، نفس را راحت، بوی بد دهان را از بین برده و رنگ پوست را طراوت می بخشد.

۳۴- قال رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ -: إِذَا أَتَيْتُمْ بِالْخُبْزِ فَأَبْدُوا بِالْخُبْزِ فَسَدُّوا خِلَالَ الْجُوعِ ثُمَّ كُلُوا اللَّحْمَ. «وسائل الشيعه، ج ۱۶، ح ۲» پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - فرمود: زمانی که برای شما نان آوردند، در ابتدا برای رفع گرسنگی، نان بخورید سپس گوشت تناول کنید.

۳۵- قال النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ -: نَزَلَ عَلَيَّ جَبْرِيْلٌ - عَلَيْهِ السَّلَامُ - فَأَمَرَنِي بِأَكْلِ الْهَرِيْسَةِ لِأَشُدَّ ظَهْرِي وَأَقْوَى بِهَا عَلَيَّ عِبَاءَ رَبِّي. «مكارم الاخلاق، ص ۱۶۸» پیامبر اکرم - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ - فرمود: جبرئیل - عَلَيْهِ السَّلَامُ - بر من نازل شد و امر نمود که هریسه (حلیم) بخورم تا قدرت و نیرویم برای عبادت پروردگار افزون گردد.

### توصیه های امام رضا علیه السلام در مورد تغذیه:

۱- کسی که نمی‌خواهد معده‌اش آزار و آسیب ببیند، موقع غذا خوردن آب ننوشد. توصیه امام رضا علیه السلام در مورد کسانی که هنگام غذا خوردن آب می‌نوشند، دستگاه هاضمه را از ابتدای کارش، از کار بازمی‌دارند. این افراد به عارضه ضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد؛ زیرا نوشیدن آب در اول غذا، معده را از هم باز می‌کند و عارضه گشادی معده می‌آورد.

۲- آنان که می‌خواهند از بیماری بواسیر و رنج روده‌ای و درد قسمت پشت بدن در امان باشند، هر شب ده دانه خرما می‌برشته‌شده را با روغن گاو بخورند.

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

۴- از افراط در خوردن تخم مرغ بپرهیزید زیرا این افراط کبد را از عمل منظم بازمی‌دارد و در سر و معده بادهای زیان‌بخشی به وجود می‌آورد.

کسی که نمی‌خواهد معده‌اش آزار و آسیب ببیند، موقع غذا خوردن آب ننوشد.

کسانی که هنگام غذا خوردن آب می‌نوشند، دستگاه هاضمه را از ابتدای کارش، از کار بازمی‌دارند. این افراد به عارضه ضعف دستگاه گوارشی مبتلا خواهند شد؛ زیرا نوشیدن آب در اول غذا، معده را از هم باز می‌کند و عارضه گشادی معده می‌آورد.

۵- هر کس می‌خواهد در فصل زمستان از بیماری سرماخوردگی در امان بماند، همه‌روزه سه قاشق عسل بخورد. آن دسته از عسل‌ها که وقتی جلوی بینی می‌گیرید، بوی تندش شما را به عطسه وامی‌دارد یا عسلی که آدم را دچار بی‌حالی و سستی می‌کند و آن عسلی که زبان آدم را می‌سوزاند، عسل‌های خوبی نیستند.

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

۷- کسانی که می‌خواهند 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 این‌گونه دردها بسیار سودمند است.

۸- آنان که می‌خواهند همیشه بانشاط باشند، تا می‌توانند از شام بکاهند و شب‌ها سبک‌بار به رختخواب بروند.

۹- کسانی که نمی‌خواهند گوش‌هایشان سست و فرو آویخته باشد یا این که از افتادن و بزرگ شدن لوزه‌های خود بیمناک هستند، بهتر است هر وقت که شیرینی می‌خورند، به دنبالش اندکی سرکه غرغره کنند.

۱۰- آنان که از بادهای دردناک و شدید در بدن خود می‌ترسند، هفته‌ای یک‌بار سیر بخورند.

۱۱- آنان که به دندان خود علاقه‌مند هستند قبل از خوردن شیرینی، کمی نان بخورند؛ زیرا خرده‌های نان میان دندان‌ها را پر می‌کند و نمی‌گذارد مواد شیرین به آن‌ها آسیب برسانند.

۱۲- کسانی که از بوی بد دهان رنج می‌برند انجیر می‌تواند آن‌ها را از این رنج نجات دهد. امام رضا علیه‌السلام در این مورد فرموده‌اند: *اَلتَّيْنُ يَذْهَبُ بِالْبَخْرِ*؛ انجیر بوی بد دهان را برطرف می‌کند. (اصول کافی ج ۶ ص ۳۵۸) علاوه بر این می‌فرمایند: «یشد الفم و العظم» انجیر، دهان و استخوان را محکم می‌کند. (محاسن برقی ج ۲ ص ۵۵۴-مکارم الاخلاق ص ۱۹۸) و درخت انجیر شبیه‌ترین گیاه به گیاهان بهشتی است. (همان ح ۱۲۵۱)

۱۳- در بهار گوشت‌های چربی‌دار و سایر غذاهای مخصوص زمستان را تبدیل به غذاهای سبک و معتدل و زودهضم کنید، این غذاها عبارت‌اند از: حبوبات، سبزی‌ها و میوه‌ها. در ماه دوم بهار گوشت و چربی کم بخورید و بیشتر از غذاهای با طبع سرد استفاده کنید، آب زیاد بنوشید و صبح‌ها استحمام کنید و بانشاط به تلاش مشغول شوید.

۱۴- بهترین غذاها در تابستان میوه، شیر و سبزی‌ها 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 نمی‌شود. مصرف انواع ترشی‌ها نیز برای دفع صفرافید است.

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

۱۶- 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 تخم‌مرغ مناسب است و از سستی اواخر و نیمه دوم زمستان و اوایل بهار جلوگیری می‌کند.

کسانی که می‌خواهند 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 این‌گونه دردها بسیار سودمند است

۱۷- 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.

۱۸- توصیه امام رضا علیه‌السلام 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 کم گوشت داشته باشد از شامش بکاهد. (طب الرضا ص ۲۷۰ و ۲۷۱)

۱۹- امام رضا (ع) برای ماه آب که تقریباً مطابق شهریور است در طب‌الرضا می‌فرماید: آب سی و یک روز است، بادهای سموم در این ماه شدید می‌شود. هنگام شب زکام به هیجان می‌آید باد شمال وزیدن می‌گیرد در این ماه مزاج به ترید و چیزهای مرطوب خوردن صالح و سالم می‌گردد. (طب الرضا-طب و بهداشت امام رضا ع ص ۵۳) همان طور که اشاره شد امام رضا (ع) 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 (ع) در بیانی دیگر برای پیشگیری از این بیماری می‌فرماید: مَنْ أَرَادَ دَفْعَ الزُّكَامِ فِي الشِّتَاءِ أَجْمَعِ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لُقْمٍ شَهْدٍ؛ هر کس می‌خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند، هر روز، سه لقمه عسل با موم آن بخورد. (بحارالانوار ج ۳۲۴ ص ۳۲۴)

۲۰- امام رضا (ع) برای ماه آب همچنین خوردن ماست را نافع دانسته‌اند و در ادامه فرموده‌اند: هر کس مایل به خوردن ماست است و نیز می‌خواهد که زبانی به او نرسد آن را با زبانی مصرف کند. (اصول کافی ج ۶ ص ۳۲۸)

### **فرمایشات امام رضا (ع) در رابطه با تغذیه در فصول مختلف (در رساله الزهیه)**

#### **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، سبزی‌ها و میوه‌ها. بیشتر پزشکان توصیه می‌کنند که انسان باید با خوردن مسهل‌های گیاهی مجاری صفرا را پاک‌سازی کند. در ماه دوم بهار گوشت و چربی کم بخورید و بیشتر از غذاهای با طبع سرد استفاده کنید، آب زیاد بنوشید و صبح‌ها استحمام کنید و با نشاط به تلاش مشغول شوید.

#### **تابستان**

بهترین غذاها در تابستان میوه، شیر و سبزی‌ها 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 صفا مفید است.

### **پاییز**

در تابستان به دلیل گرمای هوا چربی های 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 مقابله با سرمای زمستان مجهز کنید. بدن به انواع غذاهای اصلی و میوه هایی مانند انگور و انار نیاز دارد. همچنین استفاده از نوشیدنی هایی که از آنها تهیه می کنند، مفید است. به طور کلی مصرف میوه های ترش قبل از غذا و میوه های شیرین بعد از غذا مفید است.

### **زمستان**

در این فصل باید غذاهای پر انرژی مصرف کرد. مالیدن روغن و ماساژ استخوان ها در حال استراحت با روغن های شب بو، زیتون و گل سرخ به تقویت و استحکام کمک می کند. مصرف سیر نیز هفته ای یک بار مفید است، سیر موجب تحریک جنسی می شود و اعصاب تمام بدن را درگیر می کند و با هر بار مقاربت ذره ای از بدن تغییر و تحول می یابد. مصرف خرما گاهی با شیر و تخم مرغ مناسب است و از سستی اواخر و نیمه دوم زمستان و اوایل بهار جلوگیری می کند.

### **تأثیر تغذیه بر عبادات:**

در اسلام، انسان، خلیفه الله فی الارض (سوره بقره آیه: ۷۷)، جانشین خدا و کارگزار او در زمین است. هدف اصلی آفرینش او، عبودیت الهی است (ذاریات، آیه: ۹۲) تا او را به مرحله کمال انسانی خویش ارتقاء دهد. بنابراین خوب خوردن و خوب آشامیدن و شکرگزاری کردن؛ ایفای بخشی از نقش عبودیت او به شمار می آید. (سوره بقره، آیه: ۱۳۷) اسلام نه تنها با خوردن و لذت بردن از غذاهای خوب و سازگار مخالف نیست، بلکه با توجه به هدف آفرینش انسانی در اختصاص آن به مؤمنان چنین تغذیه ای را ترغیب می کند. (سوره اعراف آیه: ۷۲)

از دیدگاه صحیفه سجاده، بهره مندی از نعمت های الهی برای کافر و مسلمان به یکسان مهیاست؛ وَ أَهْوَنُهُمْ عَلَيْكَ مَنْ أَنْتَ تَرْزُقُهُ وَ هُوَ يَعْبُدُ غَيْرَكَ؛ و خوارترین آنها نزد تو کسی است که تو او را روزی می دهی و او جز تو را می پرستد. (صحیفه سجاده



«رِزْقًا مَبْسُوطًا لِمَن عَصَاكَ...؛ روزی تو برای کسی که نافرمانی ات کرده، گسترده است.» (صحیفه سجادیه دعای ۵۲، بند ۲)

با این تفاوت که کافران همچون حیوانات به آن نظر می کنند، (صحیفه سجادیه دعای ۱، بند ۸ و ۹) ولی انسان مسلمان، نگرشی متفاوت دارد. او خود را در حیطه غرایز زندانی نمی کند و می داند که رزق او از سوی خدا فراهم می شود (۸) و دوری از اعمال نامشروع، او را در تنگنا قرار نمی دهد.

بهترین معنای شکر خداوند متعال، خرج نعمت های خدادادی در مسیر عبودیت و بندگی است. البته خداوند رحیم، خود وضعیت بندگان را ترسیم کرده و در سوره سبا آیه ۱۳ می فرماید: و قلیل من عبادی الشکور؛ ولی عده کمی از بندگانم شکرگذارند.

امام صادق (علیه السلام) در معنای شکر و سپاس می فرماید: شکر هر نعمتی پرهیز از استفاده آن نعمت در حرام ها و عصیان هاست. (اصول کافی، ج ۲، ص ۹۴ و ۹۵)

شکر گفتاری، بیان عبارت نورانی «الحمد لله رب العالمین» است و شکر رفتاری، استفاده هر نعمتی در مسیر شایسته و بایسته آن نعمت که از سوی خالق هستی ترسیم شده، خواهد بود. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «شکر هر نعمتی پرهیز از حرام ها و دوری از گناهان درباره آن نعمت است.» (همان)

همه نعمت های مادی که انسان در لحظه لحظه زندگی خود از آن بهره مند می شود، می تواند در جهت معرفت بیشتر پروردگار برای او مفید باشند؛ چرا که بنده با دیدن این نعمت ها متذکر به منعم خویش می گردد. اگر ما همه چیز خود را برای خدا می خواهیم، باید نعمت های مورد استفاده ما، معرفت ما را نسبت به خدا بالا ببرد. در غیر این صورت، حق نعمت ادا نشده و در حقیقت کفران آن نعمت شده است و ما به واسطه کفران آن، استحقاق عقوبت پیدا خواهیم کرد و در مقابل خدا باید پاسخگو باشیم.

خداوند کریم می فرماید: ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ؛ سپس در آن روز (قیامت) از نعمت مورد سؤال قرار می گیرید. (سوره تکوین، آیه: ۸)

خوردن و آشامیدن در نگاه دین، بهره‌گیری از نعمت الهی در مسیر بندگی خداست؛ از همین رو در آموزه‌های دینی برای این رفتار توصیه‌هایی آمده است؛ از جمله نهی از خوردن و آشامیدن به سان بیگانگان. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: امیرمؤمنان (علیه السلام) پیوسته می‌فرمود: امور این امت همواره به خیر و صلاح خواهد بود، مادامی که به سان عجم‌ها [بیگانگان] غذا نخورند و لباس نپوشند؛ پس هر گاه چنین کنند، خدا خوارشان می‌کند (مفاتیح الحیات ص ۱۳۹)

در سیره نبوی غذا خوردن با هدف کسب توان برای طاعت و عبادت بوده است. غذاهای آن حضرت، ویژگی‌هایی چون حلال بودن، تنوع، سادگی، مضر نبودن و سودمندی را داشته است. آن حضرت از صرف بیش از یک نوع غذا در یک وعده - به منظور زهد - پرهیز داشته، مقدار غذای مصرفی‌اش نیز در حد نیاز بدن بوده است. وقت غذای حضرت، هنگام گرسنگی بوده و اصرار بر صرف غذا به همراه دیگران داشته است. نیز آن حضرت در شروع و پایان صرف غذا نام خدا را بر زبان جاری و در این زمینه، آداب خاص دیگری را رعایت می‌فرمود خوردن و آشامیدن از لوازم اصلی استمرار حیات مادی انسان است و بدون آن، هیچ انسانی قادر به انجام تکالیف اساسی خویش و حرکت در مسیر کمال‌یابی نخواهد شد. جسم انسان، هم‌چون مرکبی است که روح را حمل می‌کند و اختلال در کار این مرکب، اختلال در کار روح پدید می‌آورد. این حقیقت، اقتضای آن داشته که حتی برترین موجودات نظام هستی، یعنی انبیا و اولیای الهی نیز وجود را بی‌نیاز از خوردن و آشامیدن ندانند و با بهره‌گیری از شیوه‌های صحیح و در عین حال ضروری، لوازم استمرار حیات و حرکت جسم خویش را فراهم کرده و آن را در خدمت روح بلندشان قرار دهند.

از روایات اسلامی استفاده می‌شود که غذای اضافی سه پیامد بد دارد: قساوت می‌آورد؛ انسان را در انجام عبادات تنبل می‌کند؛ گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می‌گیرد. (بحارالانوار ج ۶۹ ص ۱۹۹)

همان طوری که کردار انسان تأثیر مثبت یا منفی در قلب و دل دارد، غذا نیز از نظر کمیت و کیفیت تأثیر بسزایی در نورانیت یا سیاهی قلب دارد. دل را روشن و باز می‌کند. به دل توفیق روآوری به خدا می‌بخشد که در عبادت نیز تأثیر می‌گذارد. پرخوری باعث سنگدلی می‌شود. در بحارالانوار از پیامبر اکرم (ص) حدیثی نقل است که ایشان می‌فرماید: «دل‌ها را به زیاد خوردن و آشامیدن نمیرانید؛ زیرا دل‌ها مانند زراعتی که بیش از حد آبش دهند، می‌میرد» (میزان الحکمه ج ۱ ص ۱۸ ح ۵۸۹)

در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و عدم پذیرش موعظه دیده می‌شود؛ از جمله، در کتاب «اعلام الدین» از پیغمبر اکرم (ص) نقل شده است: «از غذای اضافی بپرهیزید که قلب را پر قساوت می‌کند. از اطاعت حق تنبیل می‌سازد. گوش را از شنیدن پند و اندرز کر می‌کند!». همین معنی در بحارالانوار از بعضی راویان اهل سنت از پیغمبر نقل شده است. (بحار الانوار ج ۷۴ ص ۱۸۲) از این حدیث استفاده می‌شود که غذای اضافی سه پیامد بد دارد: قساوت می‌آورد؛ انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبیل می‌کند؛ گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می‌گیرد!

این مطلب کاملاً قابل حس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می‌خورد، عبادات را به زحمت بجا می‌آورد. نشاطی برای عبادت ندارد. هنگامی که غذای ساده و کم می‌خورد، پیش از اذان صبح بیدار است، با نشاط بوده و حال مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه ثابت شده است هنگامی که انسان روزه می‌گیرد، رقت قلب پیدا می‌کند. بیشتر برای شنیدن اندرز آمادگی پیدا می‌کند؛ بر عکس هنگامی که شکم پر است، فکر انسان درست کار نمی‌کند و خود را از خدا دور می‌بیند. در روایات به رابطه میان خوردن غذای حرام و عدم قبولی نماز و روزه و عبادات، اشاره شده است. از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «هرکسی لقمه‌ای از غذای حرام بخورد، تا چهل شبانه روز نماز او قبول نمی‌شود. تا چهل روز دعای او مستجاب نخواهد شد؛ هر گوشتی که از حرام بروید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است؛ حتی یک لقمه باعث روییدن گوشت می‌شود!» (سفینه البحار ج ۱ ماده اکل)

در روایت مشروحه در تفسیر عیاشی در کتاب مستدرک الوسائل از امام صادق علیه‌السلام درباره اینکه چرا خداوند خون را حرام کرده، نقل شده است: «اینکه خداوند خوردن خون را حرام کرده، به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می‌شود... تا آن جا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند.

در بخش دیگری از این روایت می‌فرماید: «اما شراب، خداوند آن را به سبب تأثیر و فسادش حرام کرده. دائم الخمر مانند بت‌پرست است. بدنش لرزان می‌شود، نور (معنویت) او را از بین می‌برد، شخصیت او را ویران می‌سازد!» (مستدرک الوسائل ج ۱۶ ص ۱۶۳)

در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، در جلد ۶۳ بحارالانوار از امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌خوانیم :  
«الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَلَا دَاءَ فِيهِ يُقَالُ الْبَلْغَمَ وَيُجَلَّى الْقَلْبَ؛ عسل باعث شفای تمام بیماری‌ها است و در آن بیماری نیست،  
بلغم را کم می‌کند و قلب را صفا می‌بخشد(بحار الانوار ج ۶۳ ص ۲۹۴)

## تأثیر غذا و تغذیه بر اخلاق و رفتار

خداوند بین تغذیه کافران و مومنان تفاوت قائل شده است. در مورد کافران می‌فرماید: «وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ  
الْأَنْعَامُ» کافران همواره سرگرم بهره‌گیری از [کالا و لذت‌های زودگذر] دنیایند و می‌خورند، همان‌گونه که چهارپایان می‌خورند  
توضیح آنکه حیوانات علف می‌خورند بی آنکه بدانند از کجا آمده، حلال است یا حرام؟ غصبی است یا مباح؟ کافران نیز غذا می  
خورند بی آن که به رجس و پلیدی و حلال و حرام بودن آن توجه داشته باشند. لذا فرجام مشابه ای دارند.  
ولی مؤمنان که به تأثیر اخلاقی و معنوی غذا توجه دارند، مقید به رعایت غذای پاکیزه و حلال می‌باشند. مردی خدمت پیامبر  
صلی الله علیه و آله گفت: دوست دارم دعایم مستجاب شود، حضرت فرمود: «غذای خود را پاکیزه کن و از هر گونه غذای حرام  
پرهیز»

لذا به مؤمنان دستور داده شده فقط از غذاهای پاکیزه و حلال استفاده کنند.

• «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» ای اهل ایمان، روزی حلال و پاکیزه‌ای  
که ما نصیب شما کرده‌ایم بخورید و شکر خدا به جای آرید اگر شما خالص خدا را می‌پرستید.

و در برخی آیات ارتباط تنگاتنگی بین غذای پاکیزه و عمل صالح دیده می‌شود.

• «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا»؛<sup>۲</sup> از غذاهای پاکیزه بخورید و عمل صالح انجام دهید.

زیرا همچنان که سخن پاکیزه، عمل صالح را به آسمان عروج می‌دهد، غذای پاکیزه نیز انسان را در جهت کسب کمالات معنوی و  
حفظ ارزشهای اخلاقی یاری می‌بخشد و به مانند باران پاکیزه موجب رویش سبزه‌ها و گل‌های معطر در وجود آدمی می‌گردد.

اصحاب کهف که دغدغه حفظ ایمان و معنویت خود را داشتند، وقتی از خواب طولانی بیدار شدند به دنبال غذایی بودند که پاک و پاکیزه باشد و سبب خاموش شدن نور الهی در وجود آنان نگردد.

امام حسین علیه السلام با اشاره به یکی از علل رفتار پست و ناهنجار کوفیان در کربلا می فرماید: «قد مُلئت بطونکم من الحرام» شکمهای شما از حرام پر شده است.

امام رضا علیه السلام فرمود: «بدان که نیرو و توان و روح و روان، تابع مزاج بدنها می باشد».

توضیح روایت آن که مراد از نفوس، روح انسان است که چون مرغی اسیر قفس تن اوست. به هر اندازه که مزاج و جسم او سالم باشد، روح او نیز سالم و کاملتر خواهد بود. روح سالم در بدن سالم است.

رمز سلامتی روح و جسم در یک قیاس منطقی، چنین قابل تبیین است: سلامتی روح، تابع سلامتی تن است و سلامتی تن تابع غذا و تغذیه سالم پس سلامتی روح، تابع غذا و تغذیه سالم می باشد.

با توجه به پاره ای از روایات آثار برخی غذاها بر اخلاق و رفتار آدمی به قرار زیر است:

۱. اعتدال در خوردن گوشت موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت می شود و افراط در آن قساوت قلب می آورد.

۲. شیر موجب صبوری، مهربانی، آرامش و... می شود.

۳. عسل موجب رشد حافظه، صافی دل و شفا است.

۴. انگور، غم و اندوه و افسردگی را به شادابی تبدیل می کند.

۵. خرما، موجب صبر و حلم و بردباری می شود.

۶. زیتون، حافظه را تقویت می کند.

۷. سیب، موجب تقویت اعصاب و رنگ رخسار می گردد.

۸. هلیم، نشاط عبادت را افزون می کند.

رابطه اخلاق و تغذیه در روایات اسلامی دامنه گسترده ای دارد که نمونه هایی از آن را در ذیل از نظر می گذرانیم:  
در یک سلسله از روایات، به رابطه تغذیه با سوء اخلاق اشاره شده است از جمله:

1- در روایات متعددی می خوانیم: یکی از شرایط استجاب دعا پرهیز از غذای حرام است. مثلا در حدیثی آمده است که شخصی نزد پیامبر(صلی الله علیه وآله) آمد و عرض کرد: **أَحِبُّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَائِي؛** (دوست دارم دعای من مستجاب شود!) پیامبر(صلی الله علیه وآله) فرمود: **طَهَّرْ مَا كَلَّكَ وَلَا تَدْخُلْ بَطْنَكَ الْحَرَامَ** بحار الانوار، ج ۹۰، ص ۳۷۳، باب ۲۴ (علة الإبطاء فی الإجابة و..؛ غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز نما.

همین معنی از همان بزرگوار با تعبیر دیگری آمده است، می فرماید: **«مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُسْتَجَابَ دُعَاؤُهُ فَلْيُطِيبْ مَطْعَمَهُ وَ مَكْسَبَهُ** (همان، ص ۳۷۲، باب ۲۴ (علة الإبطاء فی الإجابة و...) کسی که دوست دارد دعایش مستجاب شود، طعام و کسب خود را از حرام پاک کند!

با توجه به این که در حدیثی از امام صادق(علیه السلام) می خوانیم: **«إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَجِيبُ دُعَاءَ بَظْهَرِ قَلْبِ قَاسٍ»** همان، ص ۳۰۵، باب ۱۷ (آداب الدعاء و الذکر زائدا علی ما مر)؛ خداوند دعایی را که از قلب قساوتمند برخیزد مستجاب نمی کند! می توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، قلب را تاریک و قساوتمند می کند؛ و به همین دلیل، دعای حرامخواران مستجاب نمی شود. و از اینجا به رابطه نزدیکی که میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می توان پی برد.

در حدیث معروف امام حسین(علیه السلام) در روز عاشورا آمده است که بعد از ایراد آن سخنان داغ و پر محتوا و گیرا در برابر لشکر لجویج و قساوتمند کوفه، هنگامی که ملاحظه کرد آنها حاضر به سکوت و گوش دادن به سخنانش نیستند، فرمود: [آری! شما حاضر به شنیدن سخن حق نیستید؛ زیرا **«مِلْتُ بَطُونِكُمْ مِنْ الْحَرَامِ فَطَبَعَ اللَّهُ عَلَي قُلُوبِكُمْ»** (موسوعه الامام الحسين ج ۳، ص ۳۴۲، و من خطبة الحسين عليه السلام يومذاك) شکمهای شما از غذاهای حرام پر شده است، در نتیجه خداوند بر دلهای شما مهر زده است و هرگز حقایق را درک نمی کنید!

2- در روایات دیگری آمده است؛ که رابطه مستقیم میان خوردن غذای حرام و عدم قبول نماز و روزه و عبادات، وجود دارد؛ از جمله، در حدیثی از پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) می خوانیم: **«مَنْ أَكَلَ لُقْمَةً حَرَامًا لَنْ تُقْبَلَ لَهُ صَلَاةُ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً، وَ لَمْ تُسْتَجَبْ لَهُ»**

دَعْوَةُ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا وَ كُلُّ لَحْمٍ يُنْبِتُهُ الْحَرَامُ فَالْتَّارُ أَوْلَى بِهِ وَ إِنَّ اللَّقْمَةَ الْوَاحِدَةَ تُنْبِتُ اللَّحْمَ» (بحار الانوار ج ۶۳، ص ۳۱۵، باب ۲  
،مدح الطعام الحلال و ذم الحرام ) هرکسی لقمه ای از غذای حرام بخورد تا چهل شب نماز او قبول نمی شود، و تا چهل روز  
دعای او مستجاب نمی گردد؛ و هر گوهی که از حرام برآید، آتش دوزخ برای آن سزاوارتر است؛ و حتی یک لقمه نیز باعث  
رویدن گوشت می شود.

بدیهی است برای قبولی نماز، شرایط زیادی لازم است، از جمله حضور قلب و پاکی دل، اما غذای حرام پاکی قلب و صفای دل  
را از انسان می گیرد.

3- در روایات متعدد دیگری از پیامبر اکرم(صلی الله علیه وآله) و امامان معصوم(علیهم السلام) آمده است که: «مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ  
أَرْبَعِينَ صَبَاحًا سَاءَ خُلُقُهُ»(وسایل الشیعه ج ۲۵، ص ۴۱، باب ۱۲، کراهه ترک اکل اللحم أربعین یوماً أو آیاما و لو بالقرض و...)  
کسی که چهل روز گوشت را ترک کند، اخلاق او بد می شود.

از این احادیث بخوبی استفاده می شود که در گوشت ماده ای است که اگر برای مدت طولانی از بدن انسان قطع شود، در  
روحیات و اخلاق او اثر می گذارد و کج خلقی و بد اخلاقی به بار می آورد.

البته استفاده زیاد از گوشت حیوانات نیز در بعضی از روایات مذموم شمرده شده، ولی از ترک آن برای مدت طولانی نیز در  
بسیاری از روایات نهی شده است.

4- در روایات زیادی که در کتاب «اطعمه و اشربه» آمده است، رابطه ای میان بسیاری از غذاها و اخلاق خوب و بد، بیان گردیده  
به عنوان نمونه:

در حدیثی از رسول خدا(صلی الله علیه وآله) می خوانیم «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمُرَّةَ ... وَ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ»(همان، ج ۲۶، ص  
۲۳، باب ۱۰، جمله من الأطعمه التي ينبغي اختيارها...) بر شما لازم است که از زیت [زیت به معنی روغن زیتون یا هرگونه  
روغن مایع است] استفاده کنید، زیرا صفرا را از بین می برد... و اخلاق انسان را نیکو می کند!

5- در حدیثی از امام صادق(علیه السلام) می خوانیم: که از کلام پیامبر(صلی الله علیه وآله) چنین نقل می کند «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ» (ج ۶، ص ۳۱۲، باب، لحوم الطیر ..) کسی که دوست دارد خشم او کم شود گوشت درآج را بخورد. از این تعبیر بخوبی استفاده می شود که رابطه ای میان تغذیه و خشم و بردباری وجود دارد.

6- در روایت مشروحی از تفسیر عیاشی از امام صادق(علیه السلام) نقل شده درباره این که چرا خداوند خون را حرام کرده می فرماید: «وَأَمَّا الدَّمُ فَإِنَّهُ يُورِثُ الْكَلْبَ وَ قَسْوَةَ الْقَلْبِ وَ قِلَّةَ الرَّأْفَةِ وَ الرَّحْمَةَ لَا يُؤْمِنُ أَنْ يَقْتُلَ وَلَدَهُ وَ وَالِدِيَهُ...» (اخلاق در قرآن، آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی، ج ۱، ص ۲۰۹).

این که خداوند خوردن خون را حرام کرده به خاطر آن است که سبب جنون و سنگدلی و کمبود رأفت و مهربانی می شود ... تا آنجا که ممکن است فرزند و یا پدر و مادرش را به قتل برساند.

در بخش دیگری از این روایت می فرماید: «وَأَمَّا الْخَمْرُ فَإِنَّهُ حَرَمَهَا لِفَعْلِهَا وَ فَسَادِهَا وَقَالَ إِنَّ مُدْمِنَ الْخَمْرِ كَعَابِدِ الْوَثْنِ وَ يُورِثُ ارْتِعَاشًا وَ يَذْهَبُ بُنُورُهُ وَ يَهْدِمُ مَرْوَتَهُ» (البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۲۴، ص ۱۰۰، باب ۱ (تحریم المیتة و ...))؛ اما شراب، خداوند آن را به خاطر تأثیر و فسادش حرام کرده است و فرمود شخص دائم الخمر مانند بت پرست است بدنش لرزان می شود و نور [معنویت] او را از بین می برد و شخصیت او را ویران می سازد.

7- در روایات متعددی که در کافی درباره انگور آمده است رابطه میان خوردن انگور و برطرف شدن غم و اندوه دیده می شود؛ از جمله در حدیثی از امام صادق(علیه السلام) می خوانیم «شَكَى نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ الْغَمَّ فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ بِأَكْلِ الْعُنَبِ» (ج ۶، ص ۳۵۱، باب (العنب...))، ح ۴) یکی از پیامبران الهی از غم و اندوه [و افسردگی] به پیشگاه خداوند متعال شکایت کرد؛ خداوند متعال به او دستور داد که انگور بخورد(این حدیث تأکید بیشتری است بر مسأله ارتباط تغذیه با مسائل اخلاقی).

8- در احادیث متعددی نیز رابطه خوردن انار و از میان رفتن وسوسه های شیطانی و به وجود آمدن نورانیت قلب دیده می شود؛ از جمله، در حدیث معتبری از امام صادق(علیه السلام) آمده است که می فرمود: «مَنْ أَكَلَ رُمَانَةً عَلَى الرِّيقِ انَّارَتْ قَلْبَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا» (همان، ص ۳۵۴، باب (الرمان...))، ح ۱۱) کسی که یک انار را ناشتا بخورد، چهل روز قلبش را نورانی می کند.



9- در روایت متعددی در باب «خوردن» تعبیراتی دیده می شود که همه نشانه ارتباط تغذیه با روحیات و مسائل اخلاقی است؛ از جمله، در حدیثی از رسول خدا(صلی الله علیه وآله) می خوانیم که به جعفر (ابن ابی طالب) فرمود: «يَا جَعْفَرُ كُلِّ السَّفَرَجَلِ فَإِنَّهُ يُقَوِّي الْقَلْبَ وَ يُشْجِعُ الْجَبَانَ» (همان، ص ۳۵۷، باب (السفرجل ...))، ح ۴) ای جعفر! «به» بخور قلب را تقویت می کند و ترسو را شجاع می سازد!

10- در بعضی از احادیث رابطه میان غذای اضافی و سنگدلی و قساوت و عدم پذیرش موعظه دیده می شود؛ از جمله، در کتاب «اعلام الدین» از پیغمبر اکرم نقل شده که فرمود: «إِيَّاكُمْ وَ فُضُولَ الْمَطْعَمِ فَإِنَّهُ يَسِمُ الْقَلْبَ بِالْقَسْوَةِ وَ يَبْطِئُ بِالْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَةِ وَ يَصُمُّ الْهِمَمَ عَنِ سِمَاعِ الْمَوْعِظَةِ» از غذای اضافی پرهیزید که قلب را پر قساوت می کند و از اطاعت حق تنبل می سازد و گوش را از شنیدن موعظه کر می نماید!

فضول الطعام (غذای اضافی) ممکن است اشاره به پرخوری باشد یا غذاهای باقی مانده و فاسد شده، و در هر حال از رابطه تغذیه و مسائل اخلاقی خیر می دهد. همین معنی در بحارالانوار از بعضی از روایات اهل سنت از پیغمبر اکرم(صلی الله علیه وآله) نقل شده است. (بحارالانوار ج ۷۴، ص ۱۸۲، باب ۷ ما جمع من مفردات کلمات الرسول ص و...) از این حدیث بخوبی استفاده می شود که غذای اضافی سه پیامد سوء دارد: قساوت می آورد؛ انسان را در انجام عبادات و طاعات تنبل می کند؛ و گوش شنوا را در برابر مواعظ از انسان می گیرد!

این مطلب کاملاً محسوس است که وقتی انسان غذای زیاد و سنگین می خورد عبادات را به زحمت به جا می آورد و نشاطی برای عبادت ندارد بعکس هنگامی که غذای ساده و کم می خورد قبل از اذان صبح بیدار است نشاط دارد و حال مطالعه و عبادت دارد.

همچنین به تجربه رسیده است هنگامی که انسان روزه می گیرد رقت قلب پیدا می کند و آمادگی بیشتر برای شنیدن مواعظ در او حاصل می شود؛ بعکس هنگامی که شکم پر است فکر انسان درست کار نمی کند و خودش را از خدا دور می بیند.

11- در احادیث اسلامی در ارتباط نوشیدن عسل با صفای قلب، از امیرمؤمنان علی(علیه السلام) می خوانیم «الْعَسَلُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ

دَاءٌ وَلَا دَاءَ فِيهِ يَقْلُ الْبَلْغَمَ وَ يَجْلُو الْقَلْبَ» (همان، ج ۶۳، ص ۲۹۴، باب ۲ (العسل) غسل شفای تمام بیماریها است و در آن بیماری نیست، بلغم را کم می کند و قلب را صفا می بخشد

نتیجه: از مجموع آنچه در بالا آوردیم و روایات فراوان دیگر که ذکر آنها به طول می انجامد بخوبی استفاده می شود که رابطه نزدیکی میان تغذیه و روحیات و اخلاقیات وجود دارد، هرگز نمی گوئیم غذاها علت تامه برای اخلاق خوب یا بد است، بلکه همین اندازه می دانیم که طبق روایات بالا یکی از عوامل زمینه ساز پاکی و اخلاق، تغذیه است هم از نظر نوع غذاها و هم از نظر حلال و حرام بودن آنها.

دانشمندان امروز نیز معتقدند بسیاری از پدیده های اخلاقی به خاطر هورمون هائی است که از غده های بدن تراوش می کند و تراوش غده ها رابطه نزدیکی با تغذیه انسان دارد؛ بر همین اساس، بعضی معتقدند که گوشت هر حیوانی حاوی صفات آن حیوان است، و از طریق غده ها و تراوش آنها در اخلاق کسانی که از آن تغذیه می کنند اثر می گذارد. گوشت درندگان انسان را درنده خو می کند و گوشت خوک صفت بی بندوباری جنسی را که از ویژگی های این حیوان است به خورنده آن منتقل می سازد.

این از نظر رابطه طبیعی و مادی، از نظر رابطه معنوی نیز آثار خوردن غذای حرام غیر قابل انکار است، غذای حرام قلب را تاریک و روح را ظلمانی می کند و فضائل اخلاقی را ضعیف می سازد.

## تغذیه در سفر

**الف) تغذیه قبل از سفر:** سفر را باید با امیدواری و دوری از فکرهای منفی آغاز کرد. در احادیث نیز آمده است که اگر انسان بدبین باشد و سخت بگیرد، سختی پیش می آید. دو رکعت نماز با هم سفران قبل از سفر توصیه شده است. مسافر با خواندن آن، همه چیز را به خدا می سپارد و به او توکل می کند. خواندن سوره های حمد، آیه الکرسی، فلق، ناس و اخلاص هنگام خروج از خانه توصیه شده است.

## پاکسازی بدن قبل از سفر از دیدگاه طب سنتی

بهترین راهکار و روش برای دوری از بیماری‌های سفر، پیشگیری و پاکسازی بدن قبل از سفر می‌باشد. علت به وجود آمدن بیماری وجود فضولاتی در بدن می‌باشد که موجب بروز بیماری‌ها می‌شوند. فضولات در معده، امعاء و مشکلات هضم، یبوست، نفخ و سمومی که در بدن وجود دارد هر لحظه بدن را مستعد بیمار شدن می‌کنند اما اگر بدن پاکسازی شود در مواجهه با بیماری‌ها مقاوم تر خواهد بود و می‌تواند دچار آسیبی نشود به همین دلیل قبل از مسافرت باید بدن را پاکسازی کرد.

### **پاکسازی بدن قبل از سفر با نمک**

یکی از راهکارهایی که می‌توان از آن بهره گرفت استفاده از نمک است افرادی که دچار بیماریهای خاص نیستند می‌توانند مصرف کنند. نمک مسهل بلغم، سودا و صفرا میباشد و بدن را از تمام مواد زائد پاک می‌کند. البته نمک دریا و طبیعی خودش تنظیم کننده فشار می باشد.

به این صورت که سی یا چهل روز قبل از مسافرت روزانه سه یا چهار دانه ریز کمتر از نخود، سنگ نمک را در چهار وعده بخورید و این کار را در سفر نیز ادامه دهید تا دچار عارضه ای نشوید. البته این در صورتی مفید خواهد بود که در غذا خوردن نکات بهداشتی و پرهیزات را رعایت نمایید.

### **پاکسازی بدن قبل از سفر با آویشن**

راهکار دوم این است که مشکلات یبوست و نفخ قبل از سفر برطرف شود در این زمینه توصیه می‌شود از آویشن بهره بگیرید. آویشن باعث هضم خوب غذا می‌شود، لطیف کننده غذاست اختلاط مناسبی را ایجاد می‌کند، انگل‌ها و سموم را از بدن دفع می‌کند، کبد را به کار می‌اندازد و چربی‌های آن را از بین می‌برد، ادرار آور خوبی برای کسانی که غلظت ادرار دارند می‌باشد و برای مشکلات بدن مفید است.

آویشن را پودر کرده و در غذاها استفاده کنید و با ماست و مقدار کمی نمک میل نمایید. در طول سفر می‌توانید پودر آویشن را همراه خود ببرید و از آن بهره مند گردید.

### **استفاده از مسهل و پاکسازی بدن قبل از سفر**

توصیه می‌شود قبل از سفر رفتن سه دوره از مسهل‌ها کمک بگیرید مانند مسهل سنا و گل سرخ که مواد زائد را از تمامی قسمت‌های بدن به سمت روده‌ها می‌کشاند و دفع می‌کند و سبب پاکسازی مناسبی برای بدن می‌شود.

امام صادق (ع) فرمودند: «اگر مردم می‌دانستند که سنا چقدر خاصیت دارد حاضر میشدند دو مثقال طلا بدهند و یک مثقال سنا بگیرند.» سنا مسهلی هست که از عمق مفاصل، عروق، اعضا و تمامی قسمت‌های بدن سموم را جذب معده کرده و از طریق اسهال مواد زائد را دفع می‌کند.

توجه: مصلح سنا، گل سرخ و روغن بادام شیرین می‌باشد.

## **حجامت و پاکسازی بدن قبل از سفر**

یکی دیگر از کارهایی که قبل از سفر به آن توصیه شده حجامت کردن است که در روزهای هفدهم، نوزدهم و بیست و یکم ماه قمری مناسب است انجام گرد همچنین از نیمه دوم ماه قمری می‌توانید حجامت کنید و قبل و بعد از حجامت لازم است تدابیر حجامت را رعایت کنید تا مفید و موثر واقع شود.

## **جلوگیری از آب به آب شدن**

برای جلوگیری از کم آبی در طول سفر بهتر است از مقادیر متناسب آب استفاده کنید. البته بهتر است قبل از حرکت از خانه، بطری تمیزی را از آب لوله کشی پر کنید و در سفر همراه داشته باشید و پس از رسیدن به مقصد نیز برای جلوگیری از ضرر احتمالی آب مقصد یا آب به آب شدن مقداری از آبی که همراه آورده اید را با آب شهر مقصد مخلوط کرده و بنوشید.

امروزه با رواج مصرف آب‌های معدنی اهمیت این موضوع کمتر شده است ولی تا حد امکان سعی شود از آب‌های معدنی که از چشمه‌های اطراف محل سکونت پر شده استفاده شود. اگر عادت به مصرف آب معدنی ندارید و ممکن است همان حالت آب به آب شدن ایجاد شود می‌توانید از روش اول رفع آن بهره بگیرید. در صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید، آب را قبل از مصرف حداقل به مدت ۱ دقیقه بجوشانید.

## توصیه‌های مهم برای پاکسازی بدن قبل از سفر

### توصیه‌های خوراکی

۱. برای پیشگیری از بیماری‌های که از طریق آب منتقل می‌شوند، مصرف سیر ترشی و ترشی پیاز مفید است.
۲. از مصرف آبمیوه‌ها و نوشابه‌های صنعتی نیز پرهیز شود و به جای آن از آب آشامیدنی سالم، یا مخلوط آب و عسل استفاده نمایید.
۳. مصرف چای و قهوه جای آب را نمی‌گیرد. چای به دلیل خاصیت ادرار آوری می‌تواند باعث کاهش آب بدن شود. پس از مصرف زیاده از حد آن پرهیز کنید.
۴. در طول سفر به جای مصرف غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب‌پز، کبابی و تنوری استفاده شود. از مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر و غذاهای کنسروی و سایر غذاهای آماده که علاوه بر رعایت نشدن نکات بهداشتی در تهیه آن‌ها، دارای موادی هستند که سلامتی را به مخاطره می‌اندازند، اجتناب کنید.
۵. غذای سفر باید غذایی سبک و زود هضم و از مواد تازه تهیه شده باشد. از پرخوری و روی هم‌خوری در طول سفر پرهیز کنید.
۶. غذایی که در سفر به همراه می‌برید باید کاملاً پخته شده باشد. ممکن است با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت، در تهیه غذا کوتاهی شود. به گونه‌ای که غذا به ویژه گوشت‌ها به طور کامل پخته نشده و همین امر سبب آلودگی و فساد آن شود. از این رو باید به زمان پخت غذاها توجه کرد.
۷. پرهیز از غذاهایی که رطوبت زیادی دارند مانند: آش، سوپ و... که بیشتر در معرض فساد شدن می‌باشند. به همین علت سعی کنید در طول سفر از غذاهای نیمه خشک و کم‌رطوبت مانند لوبیا پلو و... استفاده نمایید.
۸. از مصرف غذایی که به مدت طولانی در هوای آزاد و خارج از یخچال نگهداری شده خودداری شود، در صورتی که در طول سفر تمایل به مصرف غذا در رستوران دارید، باید توجه کرد از خوردن سبزی‌ها به صورت خام به دلیل احتمال آلودگی خودداری شود.

## سایر توصیه ها برای پاکسازی بدن قبل از سفر

۱. لوازم شخصی مانند: قاشق، چنگال و لیوان مخصوص خود را همراه داشته باشید و از مصرف غذاهایی مانند: سالاد الویه، همبرگر، کباب کوبیده و پیاز در مکان‌هایی که قابل اطمینان نیستند، خودداری کنید.
  ۲. بلافاصله قبل از حرکت غذا نخورید و باشکم پر سوار بر اتومبیل نشوید. در حین حرکت نیز حتی الامکان از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید. زیرا حرکتی که بالا و پایین شدن اتومبیل بر بدن شما تحمیل می‌کند، باعث به حرکت در آمدن بیش از حد غذا در بدن شده و هضم را مختل کرده و نفخ و باد ایجاد می‌کند.
- اگر در نوروز قصد سفر دارید باید قبل از آن خود را به هر چیزی که در سفر پیش خواهد آمد مانند: بی خوابی، گرسنگی، تشنگی، سرما، گرما و... عادت دهید

### ب) تغذیه در سفر

- ۱- تناول اغذیه ای که به آن عادت دارد تا جایی که ممکن است و اگر ممکن نیست، باید غذاهایی مصرف کند که غذائیت آن غالب است مثل گوشت، تخم مرغ نیم برشت و نان گندم که خوب پخته شده باشد. به این دلیل که در سفر، قوتها به سبب حرکت و تعب تحلیل یافته و ضعیف می شود، به همین دلیل باید بدل مایتحلل به حسب واقع به بدن برسد. چه بسا فرد نیاز دارد که غذای بیشتری نسبت به زمان غیر سفر (به دفعات و مکرر) بخورد، چون در حال ریاضت و حرکت است و حرکت باعث تحلیل رطوبات است و اشتها را زیاد می کند (اکثراً در سفر یک و نیم برابر غذای غیر سفر استفاده می شود و گاهی تا دو برابر)
- ۲- از قبل از سفر خود را به تناول اغذیه سفر عادت دهد.
- ۳- تناول اغذیه ای که در آن سیر زیاد باشد.
- ۴- پرهیز از سبزیجات و میوه های تازه، چون شکم را پر ساخته و ارزش غذایی پایین دارند و آمیختگی ناشی از آن خام و بد است، مگر در هوای گرم.

۵- پرهیز از ترشی ها.

۶- اگر حرکت در شب است شام خوردن را تا زمانی که استراحت طولانی دارد به تعویق بیندازد.

۷- پرهیز از پرخوری و حرکت موقع پری شکم که موجب بروز آماس و دمل چرکین می شود.

۸- اگر هوا شرجی و نمناک، جنوبی و نمور باشد، کاهش غذا و کنار گذاشتن شراب و افزایش ورزش سودمند است و در هوای چرک آلود خشک برعکس.

۹- صبر بر گرسنگی و کاهش اشتها با مصرف بادام، روغن بادام، شحم گاو، اکباد مشوی که تحمل گرسنگی را افزایش می دهد.

۱۰- عدم مصرف میوه و آب باهم بخصوص آب داغ و دمنوشهای گیاهی.

۱۱- وقت عدم حرکت و سکون غذا میل نمایید. اگر مجبور است در حین حرکت غذا میل کند، چند لقمه خورده و همه خوراک را یک جا نخورد.

۱۲- در زمان امتلا و پری معده نباید در وسیله نقلیه نشست، چون در این صورت غذا فاسد می گردد مگر کسانی که دائما در سفرند مثل رانندگان که چون عادت کرده اند مشکلی پیش نمی آید. وقت نشستن در وسیله نقلیه معده باید خالی باشد تا به آب حاجت نیافتد و در حین حرکت آب نباید خورد

### **تدبیر آشامیدن آب در سفر**

۱- مسافر باید آب موطن خود را تا ۲-۱ منزل همراه داشته باشد و به آب منزل دیگر ممزوج کرده و بنوشد تا به این ترتیب، رفع ضرر اختلاف صورت پذیرد. آب ۲-۱ روزه این منزل را برای منازل بعدی همراه بردارد. و این کار را تا رسیدن به مقصد ادامه دهد.

۲- یا برای دفع ضرر آبی که به آن عادت نداشته و یا از سلامت کامل آن مطمئن نیست، مقداری سرکه در آب داخل کرده و بنوشد.

۳- یا مقداری از خاک بلد خود (خاک خالص حر) را به همراه داشته باشد، تا در هر منزلی به آب آن منزل مخلوط کند و خوب به هم بزند و بعد از این که خاک ته نشین شد، بیاشامد تا دفع مضرت آن شود.

۴- خوردن سیر، پیاز، سرکه و کاهو، هر کدام که باشد، دفع مضرت آب های مختلف ناگوار می کند.

۵- ماست ترش، خرفه، کاهو، کدو، خیار، خربزه هایی که شیرین نباشد و گلابی پر آب و با اندکی گسی و با شیرینی کم و انار و سیب و مانند آنها از میوه های ترش و ترنج ترش و غوره و ریواس و آلو می باشند، اینها خوردنی هایی هستند که اگر پیش از حرکت خورده شوند، تشنگی را فرو می نشانند

۶- اگر در گرما تشنه شود آب با سرکه ممزوج تشنگی بنشانند

### **توصیه های حفظ الصحه در سفر در گرما:**

۱- برای جلوگیری از تیرگی چهره در برابر خورشید و باد باید در سایه قرار گرفت و چهره را پوشانند.

۲- کسی که ناگزیر از پیاده روی در آفتاب است، شایسته است خوراکی میانه از چربی بخورد و در نوشیدن آب زیاده روی نکند و با دستاری سر را بپوشاند هر چند آفتاب آزاری بدو نرساند و آن را با بردباری تحمل نماید. اگر در راه خود با بادهایی روبرو شد تا آنجا که می تواند از آن گوشه گیری نماید و هر ساعت آب را در دهان بچرخاند و از آن نیاشامد مگر آنکه خنک باشد. چنانچه آزار آن(باد) بسیار شد باید سر را به درون لباس فرو کند و از باد کناره گیری نماید و روغن کدو شیرین و روغن بادام بسیار بو کشد. سینه و شکم را با لعاب تخم اسفرزه یا افشره خرفه که با روغن تخم کدو و سپیده تخم مرغ زده شده بمالد. چنانچه ساقه خرفه را به همراه داشته باشد، اندک اندک آن را بمکد که سود آن بسیار است. به ویژه پخته آن را با ماست و روغن پیش از حرکت فراوان بخورد، اگر ماست آبکی نبود، ماست سفت و کیسه ای و روغن روی آن بریزد، چون این خوراک دورکننده زیان زهرها است و از میان برنده تشنگی می باشد.



۳- مالیدن چیزی لزج بر صورت مثل لعاب اسفرزه، سپیده تخم مرغ یا کتیرای حل کرده با آب صمغ تا اثر آفتاب به پوست رو نرسد.

۴- اگر پیش از حرکت روغن تخم کدو بخورد که دور کننده آسیب زهرها خواهد بود. همچنین از خوراکی هایی که دور کننده این زیان ها است، خوردن پیاز خرد شده و یک شبانه روز در ماست خیسانده و سپس نوشیدن همان ماست می باشد. وی در زمان خوردن (پیاز و ماست) نباید آبی بر آن بنوشد. بلکه باید جرعه جرعه در دهان آب را بچرخاند و اندکی از آن قورت دهد سپس بر آن خوراکی سردی را به اندازه ای که بتواند بخورد و پس از آن اندک اندک آب بنوشد و وی بدین گونه از تشنگی بدور می شود همراه داشتن سویق عدس در سفر و خوردن آن برای جلوگیری از عطش در سفر و کم شدن میل جنسی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: إِذَا دَخَلْتُمْ بِلَاداً فَكُلُوا مِنْ بَصَلِهَا يَطْرُدُ عَنْكُمْ وَبَاهَا، هر گاه وارد شهری شدید از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا با خوردن پیاز آن شهر از امراض عمومی آنجا در امان هستید (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ح ۱)

اگر در هنگام سفر خودتان یا فردی از اعضای خانواده دچار اسهال شدید شد، دمنوش بابونه و آویشن میل کنید، برای استفاده راحت قبل از سفر چند عدد از چای کیسه ای بابونه و آویشن تهیه کنید و به همراه داشته باشید. همچنین مقداری برنج ساده پخته شده، تهیه کنید و همراه با سماق میل کنید. خوردن غذاهای چرب و سنگین را به بعد موکول کنید. اگر با مشکل معده درد یا نفخ مواجه شدید کمی زیره و عسل را در آب جوش بریزید، میل کنید. اگر حالت تهوع به سراغتان آمد کمی گلاب با آب و شکر یا عسل مخلوط کنید و آن را به تدریج میل کنید.

اگر هواپیما را به عنوان وسیله نقلیه برای مسافرت انتخاب کرده اید چند نکته را باید در نظر بگیرید. در مسافرت های هوایی به دلیل کاهش فشار هوا در کابین هواپیما، هوا در تمام سلول های بدن منبسط می شود. این انبساط تاثیر منفی بر روی دستگاه گوارش می گذارد و باعث ناراحتی می شود. به همین دلیل در طول مدتی که در هواپیما هستید نوشیدنی های گازدار نخورید. اگر هنگام بلند شدن هواپیما و در طول پرواز احساس سنگینی در سر و گرفتگی در گوش داشتید، این طبیعی است؛ چرا که در این مدت هوای داخل گوش میانی و سینوس ها خارج می شود و هنگام فرود هواپیما دوباره هوا به این بخش ها بر می گردد. شما می توانید با جویدن، بلعیدن و خمیازه کشیدن از شر گرفتگی گوش خلاص شوید. اگر رطوبت داخل کابین هواپیما پایین است،

ممکن است در پروازهای طولانی مدت باعث ناراحتی چشم، دهان و بینی شود. بنابراین قبل از پرواز به میزان کافی مایعات بنوشید و پوست دست و صورت خود را مرطوب کنید. همچنین اگر از لنز استفاده می‌کنید در طول پرواز آن را با عینک جایگزین کنید چرا که ممکن است اشک کافی برای لغزنده کردن سطح تماس لنز با قرنیه ترشح نشود.

## **تدابیر متفرقه**

۱- در صورت مانده شدن مسافر (خستگی)، بلافاصله بعد از رسیدن به منزل ساعتی بیارامد، سپس به گرمابه رود و اگر به گرمابه دسترسی نداشت در آب کمی داغ فرو رود تا پوست نرم و سرخ شود، سپس بدن را به آرامی مالش دهد و روی مفاصل را روغن بمالد (در زمستان با روغن شوید و بابونه و در تابستان با روغن بنفشه) و بیارامد و به خوابی دراز رود و بستر و پوشش خود را بیفزاید تا آن که از خواب بیدار شود و دوباره مالش و آب تنی و روغن مالی را انجام دهد تا به خوی گذشته خود برسد.

۲- برخی از افراد در هنگام حرکت با وسیله نقلیه پس از مدتی دچار حالت تهوع می‌گردند که در طب جدید به بیماری حرکت و در بین مردم به ماشین گرفتگی مشهور می‌باشد که برای رفع آن خوردن سردیها مخصوصاً آبغوره مفید می‌باشد، همچنین خوردن آبی که مقداری آلبیموداخل آن ریخته باشند خوب است (مجله علمی-آموزشی-تابیر حفظ سلامتی -سایت دکتر روازاده توصیه بهداشتی:تدابیردر سفر)

## **پرهیزهای بهداشتی ، غذایی در طب اسلامی**

### **غذاهایی که با هم خوردنشان ممنوع است.(ممنوع الاجتماع)**

۱- مصرف شیر با هر میوه و غذای دیگر غیر از خرما

۲- مصرف تخم مرغ با ماهی(موجب قولنج-دندان درد و بواسیر)

۳- مصرف غذاهای سرد و گرم با هم یا غذای سرد بلافاصله بعد از غذای گرم

۴- مصرف غذاهای گوناگون با هم (متلون)

۵- مصرف با هم غذاهایی که دارای طبیعت سرد یا دارای طبیعت گرم هستند

۶- مصرف سویق با شکر (موجب ضعف جنسی مردان) و مفید برای رفع عطش

### **غذاهایی که با هم خوردنشان مطلوب است. (مطلوب الاجتماع)**

خوردن تخم مرغ با پیاز/ ماهی با خرما و عسل/ ماست با زنیان/ کله گوسفند با سویق/ پنیر با گردو/ سبزی با غذا/ خوردن نان قبل و بعد شیرینی/ خرما با آب ولرم/ نان با تخم مرغ/ گوشت با تخم مرغ/ کدو با عدس/ سویق با عسل/ سرکه با روغن زیتون/ شیر با گوشت گوسفند/ خیار با خرما/ خیار با نمک/ خربزه با شکر/ خربزه با نان/ خربزه و خرما/ گوشت با ثرید/ نان با روغن/ خربزه با پنیر/ خرما با روغن/ گوشت گاو با خرما/ ابرگ چغندر با گوشت گوساله. (گوشت گاو بصورت درمانی توصیه شده است)

### **پرهیزهای غذایی (ممنوع الاکل)**

گوشت گاو (پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: گوشت گاو مرض است) / مرغ (امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: خوک پرندگان است)، ناشتا ماست خوردن (موجب سردی بدن)

بر اساس احادیث معصومین علیهم السلام: ناشتا هندوانه خوردن / خربزه در حال ناشتا (جدام، قولنج و فلج می آورد) / خوردن زیاد تخم مرغ/ خوردن سبزی شاهی کلا بخصوص شبانه (موجب خون دماغ) / خوردن سبزی گشنیز/ خوردن گوشت خام (کرم شکم تولید می کند) / خوردن بعد از سیری (موجب لکه در صورت و حماقت می شود) / بین وعده غذا خوردن/ در حالت جنابت غذا خوردن (مگر اینکه مزه و استنشاق کند) پرخوری / خوردن بدون بسم الله / بیش از دو وعده غذا خوردن / خوب نجویدن غذا / زیاد تخم مرغ آب پز خوردن (موجب آسم) / خوردن پنیر در صبح / خوردن نیم خورده موش / خوردن گوشت شکار و بز / زیاده روی در خوردن آلو / خوردن مرکبات در شب (چشم را لوچ میکند) / خوردن خرماهای سرد مانند کبکاب و رطب (موجب فلج) /

خوردن غذای گرم(داغ)/ خوردن گوشتی که سه روز مانده باشد / خوردن سیب کال(نرسیده) / ترک وعده ی شام/ترک خوردن گوشت

### **پرهیزهای نوشیدن(ممنوع الشرب)**

زیاد آب نوشیدن / یکباره سر کشیدن آب(موجب امراض متعددی از جمله بیماری های کبدی خواهد شد) / شب ایستاده آب خوردن / آب خوردن در ظرف مسی / پختن و خوردن با آبی که در آفتاب گرم شده / نوشیدن آب یخ(نوشیدن آب خنک مطلوب است)/خوردن آب سرد هنگامی که معده خالی باشد(مثلاً ناشنا) آشامیدن آب بعد از میوه سَم است و بعد از انار سمی تر است/آشامیدن آب سرد بعد از شیرینی ها(که مضر به دندان ها و باعث افتادن زودرس آنها می شود)/آشامیدن آب در حین غذا خوردن و بعد از غذاهای چرب و گوشتی.(درغیر این سه مورد آب بعد از غذا مشکلی ندارد).  
براساس روایات معصومین علیهم السلام: در اردیبهشت ماه: ناشتا آب خوردن ممنوع،در آذر ماه: شب ها ممنوع و روز آبگرم مطلوب،آبان ماه آب کم خوردن مطلوب،مرداد ماه آب خوردن مطلوب و بهمن ماه آبگرم مطلوب است.

### **پرهیزهای زناشویی**

همبستری با شکم پر / آمیزش بدون انزال / صحبت حین همبستری / همبستری در حال سیری / همبستری در اول شب با شکم پر / نگاه به فرج هنگام جماع/همبستری بعد از هم بستری بدون غسل / همبستری طولانی مدت / ترک ادرار بعد از جنابت / همبستری اول و وسط و آخر ماه / (خوردن لبنیات، گشنیز،سرکه، سیب ترش توسط عروس موجب نازایی است).

### **پرهیزهای حمام**

ریختن و خوردن آب سرد در حمام و بعد از حمام (ریختن آب سرد به صورت، دست و پا هنگام خروج از حمام توصیه شده است) / حمام رفتن در حال سیری / آب جو در حمام خوردن / زیاد حمام رفتن / پابرهنه بودن در حمام بودن / نزدن موهای اضافی / غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی / دراز کشیدن در حمام / برهنه شدن کامل.

## پرهیزهای مسواک

کمتر از دو بار مسواک کردن در روز / زیاد مسواک زدن / خلال نکردن / خوردن غذای خارج شده با خلال / مسواک زدن در حمام / مسواک در دستشویی / خون آلود کردن لثه / خلال با چوب انار و نی (خلال های موجود غالباً از نی هست) ،نخل،ریحان و مورد.

## پرهیزهای دیگر

بالارفتن از پله / حبس بول و مدفوع / طولانی نشستن در دستشویی / ایستاده شلوار پوشیدن / بستن دهان موقع خواب / خارج شدن یکباره از خانه در زمستان و داخل شدن یکباره در تابستان / ناخن گرفتن در روز شنبه / خواب صبح / بی کاری / تنها خوابیدن در خانه / تخلی در قبرستان ها / ایستاده ادرار کردن / در آب ادرار کردن / خشک کردن صورت با آستین / به روی شکم خوابیدن / کندن موهای زیر بغل (اپلاسیون و...) / شانه کردن در حال ایستاده (موجب ضعف قلب) / درمان کردن سرفه / درمان کردن زکام / رو به آفتاب نشستن / پوشیدن کفش مشکی (موجب ضعف جنسی).

يا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ بقره ۱۶۸

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ ۲۶۷ بقره

## خوردن موارد ذیل از جهت طبی ممنوع می باشد:

انواع سوسیس و کالباس / نوشابه های گازدار / کلیه ساندیس ها / انواع سوهان ها / رب گوجه فرنگی / کشک مایع کارخانه ای / سرکه های کارخانه ای / آب لیموی کارخانه ای / انواع لبنیات پاستوریزه / استرلیزه و هموژنیزه / انواع پفک / چیپس / انواع

شکلاتها / انواع روغنهای موجود در بازار (مایع و جامد) / آدامس های مصنوعی / سس مایونز / بستنی های صنعتی / بیسکویت ها / انواع نان فانتزی / موز (امروزی) / خیار (امروزی) / هر نوع مواد غذایی کنسرو شده / چای سیاه / پیتزا / انواع ماکارانی ها / قند و شکر فرآوری شده ی صنعتی / شیرینی های قنادی / کره کارخانه ای / کره ی گیاهی و مارگارین / مرغ و تخم مرغ ماشینی / هرگونه نوشیدنی اسانس دار و آب کلردار یا فلورایدی / آب معدنی (مصنوعی) / میوه های فرنگی (بدلیل ترکیب ژنی با حیوانات) / کلیه اغذیه اصلاح ژنتیکی شده (هویج ،نخود،توت و گوجه فرنگی) / (سویا، سیب زمینی) / کلیه فست فودها / کلیه داروهای شیمیایی / کاکائوها / کیک ها / نسکافه / قهوه

### استفاده از موارد ذیل از جهت طبی ممنوع می باشد:

خمیر دندان / قلیان میوه ای و ظروف آلومینیومی / پلوپز / زودپز و تفلون / آفت کش / حشره کش / قارچ کش / کنه کش / کلیه شوینده های شیمیایی / نرم کننده های شیمیایی / خوش بو کننده های شیمیایی / توالت فرنگی / موسیقی / آزمایش ها و عکس های هسته ای - شیمیایی / دستمال های مصنوعی / استفاده از لیوان های یکبار

(العوامل المعالم) موسوعه النبی و اهل بینه فی الطب شیخ عبدالله بحرانی (ره) ، بحار الانوار، حلیه المتقین علامه محمد باقر مجلسی (ره) ، دراسه فی طب الرسول المصطفی شیخ عباس تبریزیان (ح)

### منابع

- ۱- قرآن الکریم
- ۲- بحار الأنوار، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، محقق / مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء التراث العربی، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج ۹۰، ص ۳۷۳، باب ۲۴ (علة الإبطاء فی الإجابة و ص ۳۷۲، باب ۲۴ (علة الإبطاء فی الإجابة ص ۳۰۵، باب ۱۷ (آداب الدعاء و الذکر زائدا علی ما مر. ج ۶۳، ص ۳۱۵، باب ۲ (مدح الطعام الحلال و ذم الحرام...
- ۳- محاسن برقی، احمد بن محمد بن خالد ، مترجم علیرضا زکی زاده رنانی ، تصیح و تنقیح امیر حسین شهبازی ج ۲ ص ۵۵۴ - مکارم الاخلاق- ص ۱۹۸ ، نوبت چاپ اول ۱۳۹۳، انتشارات اعتقاد ما

- ۴- مکارم الاخلاق: شیخ رضی الدین طیبی، ترجمه سید احمد احمد زاده، ج ۳۷۶ ح ۱۲۵۱، چاپ کوثر نوبت اول ۱۳۹۰  
ناشر نورالزهرا.
- ۵- طب الرضا/ جابر رضوانی، ص ۲۷۰ و ۲۷۱، ناشر انتشارات کتابسرای عادل، سال انتشارات ۱۳۹۳
- ۶- طب الرضا - طب و بهداشت از امام رضا (ع) ص ۵۳، مترجم، امیرصادقی، نصیرالدین، ناشر معراجی، چاپ ششم سال  
نشر ۱۳۸۱، تهران
- ۷- صحیفه سجادیه دعای ۵۲، بند ۲، دعای ۳۲، بند ۲۸: «... انک خیر الرازقین؛ زیرا تو بهترین روزی دهندگانی»
- ۸- آیت الله جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیات، ص ۱۳۹ نوبت چاپ ۷۴ مرکز نشر اسرا زمستان ۱۳۹۱
- ۹- محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، جلد ۱، صفحه ۱۸، حدیث ۵۸۹، قم دار الحدیث ۱۳۸۷
- ۱۰- سفینه البحار، شیخ عباس قمی، مترجم، هادی صلواتی جلد ۱، ماده اکل، نوبت چاپ دوم، ۱۳۹۲، ناشر عقیق
- ۱۱- مستدرک الوسائل، جلد ۱۶، صفحه ۱۶۳. میرزا حسین نوری، معروف به محدث نوری، نشر قم، موسسه آل  
البيت (ع)، الاحیاء التراث ۱۴. چاپ دوم ۱۳۶۸
- ۱۲- موسوعه الامام الحسین (ع)، سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی، دفتر انتشارات کمک آموزشی، تهران، چاپ اول،  
۱۳۷۸ ش، ج ۳، ص ۳۴۲، (و من خطبه الحسین علیه السلام یومذاک).
- ۱۳- وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، محقق / مصحح مؤسسه آل البيت (ع)، مؤسسه آل البيت (ع)، قم، ۱۴۰۹  
ق، چاپ اول، ج ۲۵، ص ۴۱، باب ۱۲ (کراهه ترک اکل اللحم أربعین یوماً أو آیاماً و لو بالقرض و. ج ۲۶، ص ۲۳،  
باب ۱۰ (جملة من الأطعمه التي ینبغی اختیارها)
- ۱۴- الکافی، کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، محقق / مصحح: غفاری، علی اکبر، و آخوندی، محمد، دار الکتب  
الإسلامیه، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق، ج ۶، ص ۳۱۲، باب (لحوم الطیر ...). (درآج پرنده ای است شبیه به کبک که  
گوشت لذیدی دارد.
- ۱۵- اخلاق در قرآن، آیت الله العظمی ناصر مکارم شیرازی، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم، چاپ اول، ۱۳۷۷ ه.  
ش، ج ۱، ص ۲۰۹.
- ۱۶- البرهان فی تفسیر القرآن، بنیاد بعثت، تهران، ۱۴۱۶ ق، چاپ اول، ج ۲، ص ۲۲۲، (سوره مائده، آیه ۳)؛ وسائل الشیعه،  
شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، محقق / مصحح: مؤسسه آل البيت (ع)، مؤسسه آل البيت (ع)، قم، ۱۴۰۹ ق، چاپ اول،  
ج ۲۴، ص ۱۰۰، باب ۱ (تحريم المیتة و)...

۱۷- الكافي، كليني، محمد بن يعقوب بن اسحاق، محقق / مصحح: غفاري، علي اكبر، و آخوندي، محمد، دار الكتب الإسلامية، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ق، ج ۶، ص ۳۵۱، باب (العنب...)، ح ۴. ص ۳۵۴، باب (الرمان...)، ح ۱۱ ص ۳۵۷، باب (السفرجل...)، ح ۴.

۱۸- بحار الأنوار، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، محقق / مصحح: جمعی از محققان، دار إحياء التراث العربي، بيروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۴، ص ۱۸۲، باب ۷ (ما جمع من مفردات كلمات الرسول ص و. ج ۶۳، ص ۲۹۴، باب ۲ (العسل))

۱۹- (العوالم المعالم) موسوعه النبی و اهل بيته فی الطب شيخ عبدالله بحرانی(ره) ، بحار الانوار، حلیه المتقین علامه محمد باقر مجلسی(ره)، دراسه فی طب الرسول المصطفی شیخ عباس تبریزیان(ح)