



# الگوی فقهی ارزیابی غذا



## محورهای جلسه:

۱. ارتباط غذا با بقیه بخش‌های تمدنی چگونه تحلیل می‌شود؟
۲. مفهوم پایه ارزیابی غذا چیست؟
۳. ارزیابی غذا بر پایه مفهوم «مزج اختیاری» چه می‌گوید؟
۴. تولید مواد اولیه غذا چگونه باید باشد؟
۵. مصرف غذا چگونه باید باشد؟

الْحَمْدُ لِلَّهِ

وَكَأَيُّنْ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرًا فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

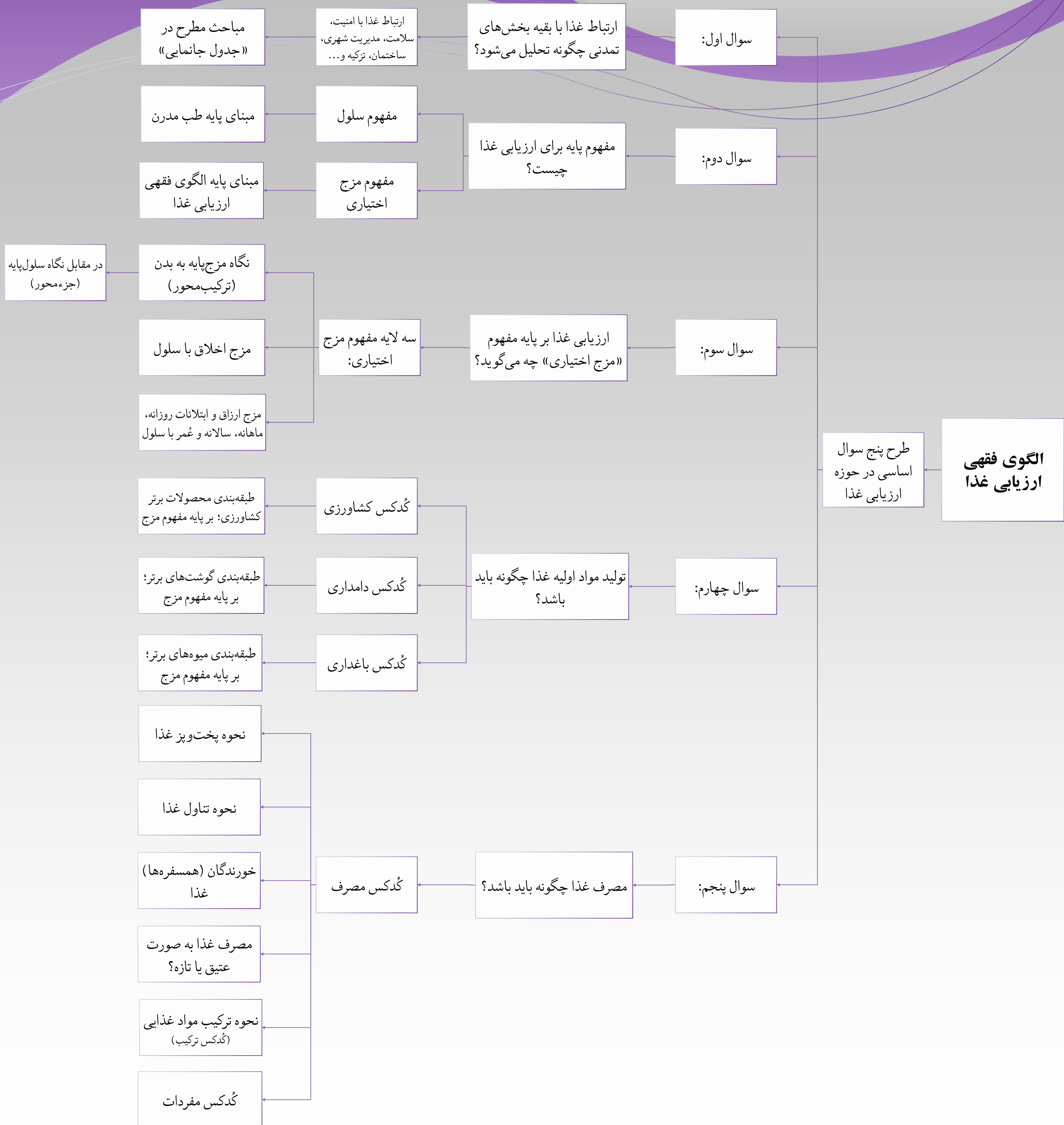
سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۴۶

و چه بسیار از پیامبرانی که مردان الهی فراوانی به همراه آنان جنگیدند، پس در مقابل آنچه در راه خدا به آنان رسید سستی نکردند و ناتوان نشدند و سر تسلیم و ذلت فرود نیاوردند؛ و خدا شکیبایان را دوست دارد.

### شناسنامه

متن پیش‌رو (ویرایش اول) صد و سومین مکتوب از نوع ششم محصولات مرتبط با نقشه الگوی پیشرفت اسلامی (پیاده فوری) است. محتوای این محصول، متن پیاده‌شده گفتگوی حجت الاسلام و المسلمین علی کشوری (دبیر شورای راهبردی الگوی پیشرفت اسلامی) در جمع کارشناسان موسسه کیفیت رضوی است که با موضوع «تبیین الگوی فقهی ارزیابی غذا» در تاریخ ۸ مرداد ۱۳۹۹ در شهر مقدس مشهد برگزار شده است. پیشنهاد می‌شود این جزوه در قطع رحلی به انتشار برسد.

# تبیین الگوی فقهی ارزیابی غذا







## فهرست مطالب:

۱. مقدمه: لزوم گفتگوی جدی در مورد مباحث تمدنی مانند الگوی ارزیابی غذا؛ لازمه تشکیل دولت و تمدن اسلامی..... ۱
۲. بررسی پنج سوال اساسی در مورد ارزیابی غذا؛ لازمه تمدن‌سازی در این حوزه:..... ۵
- ۲/۱. سوال اول: ارتباط غذا با بقیه بخش‌های تمدنی چگونه تحلیل می‌شود؟..... ۵
- ۲/۲. سوال دوم: مفهوم پایه برای تحلیل و ارزیابی غذا چیست؟..... ۷
- ۲/۲/۱. تحلیل و ارزیابی غذا بر مبنای سلول؛ پایه‌ای‌ترین مبنای طب مدرن در ارزیابی غذا..... ۸
- ۲/۲/۲. تحلیل موجودات عالم بر مبنای ژن توسط مدرنیته؛ ویرایش جزئی‌تر از سلول و مولکول برای بازآرایی تمدن جدید... ۱۰
- ۲/۲/۳. تحلیل و ارزیابی غذا بر مبنای مزج اختیاری؛ الگوی فقهی ارزیابی غذا..... ۱۲
- ۲/۳. سوال سوم: ارزیابی غذا بر پایه مفهوم «مزج اختیاری» چه می‌گوید؟..... ۱۳
- ۲/۳/۱. نگاه ترکیب‌پایه و مزج‌محور به اجزاء بدن، نه نگاه سلول‌محور؛ اولین لایه مفهوم مزج اختیاری..... ۱۳
- ۲/۳/۲. مزج اخلاق با سلول؛ دومین لایه مفهوم مزج اختیاری..... ۱۵
- ۲/۳/۳. مزج ارزاق و ابتلائات روزانه، ماهانه، سالانه و عُمر با سلول؛ سومین لایه مفهوم مزج اختیاری..... ۱۶
- ۲/۳/۳/۲. ایجاد قبض یا بسط رزق در سه لایه مزج؛ معیار ارزش‌گذاری غذا..... ۱۸
- ۲/۴. سوال چهارم: تولید مواد اولیه غذا (گُدکس دامداری، گُدکس کشاورزی، گُدکس باغداری) چگونه باید باشد؟..... ۲۱
- ۲/۴/۱. طبقه‌بندی گوشت‌های برتر بر پایه مفهوم مزج؛ اولین بحث در گُدکس دامداری..... ۲۱
- ۲/۴/۲. طبقه‌بندی محصولات کشاورزی و باغداری برتر بر پایه مفهوم مزج؛ اولین بحث در گُدکس کشاورزی و باغداری.. ۲۲
- ۲/۵. سوال پنجم: مصرف غذا (گُدکس مصرف) چگونه باید باشد؟..... ۲۴
- ۲/۵/۱. نحوه پخت‌وپز، نحوه تناول، خورندگان غذا، مصرف غذا به صورت عتیق یا تازه؛ برخی از مباحث مطرح در گُدکس مصرف غذا..... ۲۴
- ۲/۵/۲. گُدکس ترکیب مواد غذایی؛ یکی دیگر از مباحث مطرح در گُدکس مصرف غذا..... ۲۶
- ۲/۵/۳. گُدکس مفردات غذایی؛ یکی دیگر از مباحث مطرح در گُدکس مصرف غذا..... ۲۸
- ۲/۵/۴. تولید غذا به نحو صنعتی و متمرکز؛ ناقض تمام گُدکس‌های چهارگانه..... ۲۸
- پیوست‌ها:..... ۳۰
- پیوست شماره ۱: پروتکل‌های فقهی مدیریت کرونا..... ۳۰
- پیوست شماره ۲: درباره گُدکس آکیمنتاریوس..... ۳۲
- پیوست شماره ۳: تاثیر غذا بر اخلاق انسان..... ۳۷
- پیوست شماره ۴: محوریت عضو در روایات اهلیت (علیهم‌السلام)..... ۳۹

- پیوست شماره ۵: تاثیر اخلاق بر سلامت یا بیماری جسم ..... ۴۸
- پیوست شماره ۶: روایات مربوط به گوشت ماهی و آبزیان ..... ۵۲
- پیوست شماره ۷: میزان کشت پرتقال در کشور ..... ۵۵
- پیوست شماره ۸: تاثیر تغذیه والدین بر زیبایی فرزند ..... ۵۵
- پیوست شماره ۹ : عوامل موثر بر زیبایی پوست و صورت ..... ۵۷





سلام عليكم ورحمة الله وبركاته. اعوذ بالله من الشيطان الرجيم الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على سيدنا و نبينا و شفيعنا في يوم الجزاء ابي القاسم محمد و على اهل بيته الطيبين الطاهرين سيما بقية الله في الارضين ارواحنا لاماله الفداء و عجل الله تعالى فرجه الشريف و اللعن الدائم على اعدائه اعداء الله من الآن الى قيام يوم الدين.

#### **۱. مقدمه: لزوم گفتگوی جدی در مورد مباحث تمدنی مانند الگوی ارزیابی غذا؛ لازمه تشکیل دولت و تمدن اسلامی**

خوشحال هستم که خدمت برادران و خواهران گرامی رسیدم. قبل از اینکه مباحث طلبگی خودم را شروع کنم و غیر دیپلماتیک وارد بحث بشوم می‌خواهم صادقانه عرض کنم که از نظر بنده این کاری که تحت عنوان "نشان طیب" انجام شده کاملاً متکی بر انگیزه‌های تمدنی و گرایش‌های تمدنی است<sup>۱</sup> و برای امثال بنده که سال‌های طولانی با کارشناس‌های پوزیتویست در کشور، مجادلات، گفت‌وگوها و مناظراتی داشته‌ایم حضور در جمع شما هم شیرین است و هم مغتنم. مباحثی که حالا عرض می‌کنم به معنای این است که همان طوری که برادر فاضلم جناب حجت‌الاسلام زمانی فرمودند قرار است که ان‌شالله یک تکاملی اتفاق بیفتد و یک تضاریبی به این سمت باشد. بنابراین اگر این غرض نبود و مثلاً ما الان می‌خواستیم بگوییم که در گرایش‌های موجود تمدنی مثلاً فرض بفرمایید بیست طرح برتر وجود دارد قطعاً یکی از آنها همین ایده نشان غذای طیب است که الان شما دست‌اندرکارش هستید.

حجت‌الاسلام زمانی: حاج آقا؛ پروژه ما فقط هم بر روی غذا نیست...

---

۱- مؤسسه کیفیت رضوی با هدف ارتقای کیفیت سبک زندگی بر اساس معیارهای اسلام ناب محمدی در اردیبهشت ۱۳۹۷ تأسیس شد. مؤسسه این هدف را از طریق طراحی الگوهای ارزیابی کیفیت و رتبه بندی بر اساس مبانی اسلام و تجاری‌سازی نشان طیب به‌عنوان برترین نشان کیفیت پیگیری می‌کند؛ طیب نشانی است که به کالاها و خدمات متقاضی و واجد شرایط اعطا می‌شود.

حجت الاسلام کشوری: بله؛ ولی حالا بنای ما در این جلسه بر این بوده که فقط راجع به بخش غذای آن حرف بزنیم. حاج آقای کاظمی هم فرمودند که در مورد بخش غذا بحث کنیم. وگرنه من حتی الان آمادگی هم دارم مثلاً در نقد هیبتات<sup>۱</sup> و ایده‌های مسکن آن‌ها، آن ایده محله خودمان<sup>۲</sup> و مقررات فقهی ساختمان<sup>۳</sup> خودمان را هم بحث کنم؛ منتهی این دیگر خارج از وقت جلسه است. به هر حال این جزئیات را عرض کردم که بعد از آن عرض کنم که - حاضریم پشت سر آقایان نماز هم بخوانیم ولی - این بحث‌ها یک گفت‌وگوی طلبگی جدی است و معمولاً وقتی یک فردی وقت می‌گذارد و نقدهای جدی می‌کند به معنای علاقه‌اش به این کار است، نه به معنای اینکه می‌خواهد چالشی درست شود.

بنابراین این توضیحات را عرض کردم که وقت تلف نشود. باز من با تأکید می‌گویم دولت آینده هم که می‌خواهد سرکار بیاید و قرار است چند گام تمدنی به سمت دولت اسلامی بردارد؛ باز همین دوستان شما باید تقویت شوند. مثلاً بنده حدود بیست مجموعه دیگر مثل مجموعه شما در ذهنم هست که همه در حد همین سطح شما ورود کرده‌اند و همه هم خیلی بهتر هستند از این کُدکس‌های آلیمنتاریوس (Codex Alimentarius)<sup>۴</sup> یا بعضی از این استانداردهایی که الان در سازمان‌های بین‌المللی نوشته و اجرایی می‌شود. ولی این یک مقام است که شما [می‌توانید] بحث کنید. یک مقام دیگر هم این است که: چون ما قرار است تمدن جهانی بسازیم؛ یعنی قرار است قبل از ظهور حرفمان را در مواجهه با تفکر پوزیتیویستی قرار دهیم. خیلی ساده عرض می‌کنم - من همیشه با دوستان که بحث می‌کنم می‌گویم - یک روزی باید طرفداران دوگانه قم یا استنفورد، قم یا ماساچوست و قم یا کمبریج در دنیا زیاد شود. اگر چه الان هم -فی‌الجمله- طرفدارانی داریم؛ مثلاً ما از صد کشور دنیا طلبه داریم که دارند در قم درس می‌خوانند؛ از کشورهای اسکاندیناوی گرفته تا کشورهای آسیای جنوب شرقی و کشورهای آفریقایی.<sup>۵</sup> به هر حال نقطه ابتدایی این دوگانه ایجاد شده است. پس این بحث من به این معناست که دارم آن فاصله را می‌بینم: مثلاً ما اگر بخواهیم مرجعیت علمی اهل بیت (علیهم‌السلام) و مرجعیت علمی وحی را در دنیا تثبیت کنیم، باید بدانیم با آن نقطه یک فاصله‌ای هم داریم. این کارهایی که عرض کردم مثلاً این بیست مجموعه دارند انجام می‌دهند این‌ها همه ابتدای راه محسوب می‌شود. مثلاً مدارس مسجدمحور در همین دسته کارهای برتر طبقه‌بندی می‌شوند. گروه‌های جهادی که شما جایگزین مدل‌های بهزیستی در دنیا کرده‌اید، آن‌ها هم در ردیف همین نشان برتر غذای طیب قرار دارد. بنابراین یک اتفاقاتی در جمهوری اسلامی در حال افتادن است و مجموعه‌های تمدنی دارند روی پای خودشان می‌ایستند و جرئت پیدا کرده‌اند همان طوری که در چهل سال اول به شورای امنیت "نه" گفتیم و

2 -The UN-Habitat's vision of "a better quality of life for all in an urbanizing world" is bold and ambitious. UN-Habitat works with partners to build inclusive, safe, resilient and sustainable cities and communities. UN-Habitat promotes urbanization as a positive transformative force for people and communities, reducing inequality, discrimination and poverty.

**برنامه اسکان ملل متحد:** اهداف این برنامه عبارت است از: دیدگاه UN-Habitat در مورد "کیفیت بهتر زندگی برای همه در یک جهان شهری" جسورانه و بلند پروازانه است. UN-Habitat با شرکای خود برای ایجاد شهرها و جوامع فراگیر، ایمن، مقاوم و پایدار همکاری می‌کند. UN-Habitat شهرنشینی را به عنوان یک نیروی مثبت تغییر دهنده برای مردم و جوامع، کاهش نابرابری، تبعیض و فقر، ترویج می‌کند.

آدرس مطلب: سایت برنامه اسکان ملل متحد (هیبتات) - <https://unhabitat.org/about-us>

۳- برای مطالعه و آگاهی بیشتر در مورد این نظریه به کتاب "مدیریت شهری محله محور" از سری مکتوبات شورای راهبردی الگوی پیشرفت اسلامی به آدرس زیر مراجعه فرمایید:  
<https://b2n.ir/569147>

۴- برای آگاهی اجمالی به جزوه پیاده فوری "مقررات فقهی ساختمان" از سری مکتوبات شورای راهبردی الگوی پیشرفت اسلامی مراجعه کنید:  
<https://eitaa.com/olgou2728/4>

۵- اصطلاح «کُدکس آلیمنتاریوس» ریشه لاتین دارد و به معنای «قانون غذا» است.

آشنایی با کُدکس مواد غذایی و استانداردهای موجود

۶- رئیس جامعه المصطفی العالمیه حجت‌الاسلام علی عباسی گفت: امروز در حوزه علمیه از بیش از ۱۳۰ ملیت دنیا طلبه حضور دارد که این آفق‌های بزرگی را برای حوزه‌های علمیه در جهان را باز می‌کند.

آدرس مطلب: خبرگزاری تسنیم - ۱۸ بهمن ۱۳۹۷ - <https://b2n.ir/363970>

بعد حرف خودمان را در منطقه جلو بردیم؛ حالا داریم یواش یواش به فائو (FAO) می‌گوییم "نه"، آرام آرام داریم با WHO<sup>۸</sup> بحث می‌کنیم. حالا من همین‌جا داخل پراکنش بگویم که ما با مجموعه‌ای از دوستان خودمان مطلقاً این پروتکل‌های WHO برای بیماری کرونا را رعایت نمی‌کنیم. این بخاطر این نیست که ما نسبت به خطری که برای جامعه‌مان ایجاد شده بی‌تفاوت هستیم؛ نه! بلکه به دلیل این است که ما با مجموعه‌ای از دوستانمان داریم پروتکل‌های فقهی خودمان را همین الان نمونه‌سازی می‌کنیم. بنابراین خیلی روشن است که ما مثلاً حتی در حد ماسک‌زدن هم از آنها تبعیت نمی‌کنیم، تا بعداً که دوره زمانی تحقیق ما تمام شد، مشخص شود که ما با یک پروتکل‌های دیگری هم سالم مانده‌ایم و هم مرگ و میرهای در گروه جمعیتی ما از مرگ و میرهایی که در گروه جمعیتی مثلاً وزارت بهداشت تحت درمان قرار گرفته‌اند بسیار کمتر بوده است<sup>۹</sup>. این‌جا من برای اولین بار است که اعلام می‌کنم: بعضی از پزشکانی که ما در شهرهای مختلف - در قم و کاشان و بعضی جاهای دیگر - با آنان همکاری داریم؛ این‌ها الان با یک شکل خاصی مشغول اجرای همین پروتکل‌های فقهی هستند. یعنی ما توانسته‌ایم با همین طبقه پزشکی که همین طب سلولی را نیز خوانده‌اند و به بحث هم مسلط شده‌اند، تفاهمی ایجاد کنیم. بنابراین مثلاً جریان طب اسلامی هم آن جایی که دارد پروتکل برای کنترل این بیماری کرونا پیشنهاد می‌دهد باز جزء همین جریان است. البته ممکن است مثلاً انتقادات خُرد - و اصطلاحاً فقه‌البیانی<sup>۱۰</sup> - به این جریان داشته باشیم؛ ولی واقعیت این است که ما با یک خیزش تمدنی در کشور رو به رو هستیم و من هیچ دوست نمی‌دارم که این خیزش تمدنی - مثلاً وقتی به عنوان یک برادر کوچکتر دارم نقد می‌کنم - تضعیف شود، بلکه باید تقویت شود. از برادر فاضلم جناب حجت‌الاسلام کاظمی تشکر می‌کنم که بانی این جلسه شدند که بنشینیم با هم گفتگو کنیم و برای بیست سال آینده با یکدیگر حرف بزنیم. ما دیروز که با برخی از دوستان متخصص در حوزه مدیریت شهری - در ادامه جلسات سال‌های قبل - جلسه داشتیم؛ ما با این دوستان این بحث را مطرح کردیم که شما بیاید در حوزه مدیریت شهری به این هشتگ «مشهد آینده» پردازید و ذیل آن تولید محتوا و تولید خبر کنید. الان این مشهدی که داریم، محصول انقلاب نیست؛ بلکه محصول همین تخصص‌های پوزیتویستی‌ای است که مثل یک کلاف سردرگم شده است و شهر مشهد در بیست سال آینده مثل دبی خواهد شد! یعنی یک هویت کاملاً توریستی و سرمایه‌داری بر مشهد حاکم خواهد شد و در سندهای رسمی شهر مشهد، وقتی مزیت‌های توریستی را بحث می‌کنند گفته شده که اینجا توریسم سلامت اولویت دارد، بعد توریسم تفریح و بعد وقتی به زیارت

#### ۷- Food and Agriculture Organization of the United Nation سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد

سازمان غذا و کشاورزی (FAO) یک آژانس تخصصی سازمان ملل متحد است که تلاش‌های بین‌المللی برای رفع گرسنگی را رهبری می‌کند. هدف ما دستیابی به امنیت غذایی برای همه و اطمینان از دسترسی منظم مردم به غذای با کیفیت بالا برای داشتن زندگی فعال و سالم است. فائو با بیش از ۱۹۴ کشور عضو، در بیش از ۱۳۰ کشور جهان کار می‌کند. آدرس مطلب: سایت غذا و کشاورزی ملل متحد: <https://b2n.ir/898723>

#### ۸- World Health Organization سازمان بهداشت جهانی

WHO، مرجع راهنما و هماهنگ‌کننده بهداشت بین‌الملل در سیستم سازمان ملل است و از ارزش‌های سازمان ملل برای صداقت، حرفه‌ای بودن و احترام به تنوع پیروی می‌کند.

آدرس مطلب: سایت سازمان بهداشت جهانی: <https://b2n.ir/715279>

۹- «پروتکل‌های فقهی مدیریت کرونا» در ۵ سرفصل اصلی و ۲۸ بخش تنظیم شده است. برای مشاهده (متن فارسی و انگلیسی) سرفصل‌های این بسته به پیوست شماره ۱ مراجعه کنید.

۱۰- فقه‌البیانی ۹ باب بحثی است که در مجموع، قواعد تخاطب منجر به هدایت را تبیین می‌کند. قواعدی همچون بیان مبتنی بر ظرفیت (قدر)، بیان مبتنی بر تأمل، بیان مبتنی بر مُکث، بیان مبتنی بر نظام مقایسه، بیان مبتنی بر رفق، بیان مبتنی بر منزلت و بیان مبتنی بر انفتاح. برای مطالعه بیشتر پیرامون این نظریه مهم به مکتوب دوره مباحثاتی فقه‌البیانی مراجعه کنید. پایگاه اطلاع‌رسانی نقشه راه: [GATyon.ir/cf](http://GATyon.ir/cf)

می‌رسند تعبیر رکیک «توریسم زیارت» را مطرح می‌کنند.<sup>۱۱</sup> یعنی آن مدیر در ذیل این اصطلاح می‌گوید نگاه من به مسئله زیارت، معرفه‌الامام نیست بلکه مثلاً کسب درآمد است. حالا گاهی اوقات بعضی از آنها صریح جرأت می‌کنند و کلمه «زائر» را هم حذف می‌کنند و مثلاً کلمه مسافر را جایگزین آن می‌کنند. ولی حالا بر فرض که شما کلمه زائر را هم نگه دارید؛ آن چیزی که در مشهد دارد اتفاق می‌افتد، خدمت به زائر نیست، خدمت به توریسم و مسافر است. حالا آن دوره‌ای که ما [این بحث‌ها را در جمع مدیران شهری مشهد] مطرح می‌کردیم، این تعابیر رکیک را از کارشناس‌های پوزیتویست همین شهر زیاد می‌شنیدیم. مثلاً یکی از آن‌ها به بنده می‌گفت ما ماندگاری زائر را در شهر زیاد کرده‌ایم و این یعنی درآمد بیشتر برای مشهدی‌ها. حالا این را شما با مدل زیارت در اربعین مقایسه کنید که خانواده‌هایی به خاطر ارتقای معرفه‌الامام، یک سال هزینه‌های اقتصادی خودشان را جمع می‌کنند برای اینکه زائر را تکریم کنند. خوب؛ این‌ها یک عقب افتادگی‌هایی است که توسعه و پوزیتویست به ما تحمیل کرده است. بنابراین بنده متوجه هستم که الان ما در این شرایط ظلمات مدرنیته و آخرالزمان داریم حرف می‌زنیم؛ و این خیلی مغتنم است - جداً عرض می‌کنم - یعنی من قلباً از حضور در این جلسه مشعوف هستم که یک عده می‌خواهند بر پایه مفاهیم دینی وارد بحث شوند. حالا یک گفتگویی می‌کنیم تا بلکه بتوان یک تقویتی در این بحث ایجاد کرد.

۱۱- علی یوسفی رئیس پژوهشکده زیارت و گردشگری دانشگاه فردوسی مشهد در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از مشهد، در خصوص اولویت‌های پژوهش در حوزه گردشگری با اشاره به ضرورت ارتقای گردشگری برای حل مشکلات کشور می‌گوید: نتیجه کلیدی مطالعات آزمایشی چه در مقیاس ملی و چه در مقیاس استانی، این بوده که در استان خراسان رضوی، زیارت و گردشگری و فعل و انفعالاتی که حول زیارت انجام می‌گیرد، بیش‌تر توسعه استان است؛ مانند سفرهای زیارتی که توأم با گردشگری و زیارت و سلامت است.

او در پاسخ به این سوال که چطور از ظرفیت زیارت و گردشگری در جهت توسعه استان خراسان رضوی می‌توان بهره برد اینگونه توضیح می‌دهد: از نظر تمام کارشناسان برجسته در این حوزه این توافق وجود دارد که این پتانسیل در حوزه زیارت و گردشگری برای توسعه موجود است. اگر به شکل واقعی نگاه کنیم، حیات شهر مشهد به شکل گسترده‌ای به زیارت و سلامت و سفرهای زیارتی و سیاحتی اعم از مراکز اقامتی، بازار و سوغات زیارت و همه آن نهادهایی که حول این فعالیت شکل گرفته‌اند، وابسته است؛ از سیستم حمل و نقل و رستوران‌ها گرفته تا فعل و انفعالات بسیار گسترده اقتصادی که تحت تاثیر پدیده زیارت و سفرهای زیارتی و گردشگری است.

ابوالفضل مکرمی فر، مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری خراسان رضوی در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از مشهد، در این خصوص می‌گوید: استان خراسان رضوی تنها استانی است که گردشگر آن سرازیر است و نیازمند تبلیغات زیادی نیست، زیرا سالانه ۶ میلیون گردشگر خارجی با ۲۰ میلیت مختلف وارد استان خراسان می‌شوند.

او در خصوص گردشگری سلامت و زیارت اینگونه توضیح می‌دهد: گردشگری به دو بخش زیارت و سلامت تقسیم می‌شود در سال گذشته حدود ۲۰ هزار عمل جراحی توسط بخش سلامت در بیمارستان‌های مختلف استان به ویژه مشهد انجام شده و به بیش از ۱۰۰ هزار گردشگر خارجی خدمات سرپایی صورت گرفته که سرمایه و هزینه هنگفتی را با خود به مشهد وارد کرده‌اند، زیرا هر گردشگر سلامت سه برابر گردشگر معمولی هزینه می‌کند.

نصرالله پژمان فر نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس شورای اسلامی در گفت و گوی اختصاصی با خبرنگار گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از مشهد، در خصوص بودجه زیارت می‌گوید: ... او به ظرفیت خراسان رضوی در بخش گردشگری زیارت اشاره می‌کند و اینگونه توضیح می‌دهد: ما در بحث توریسم زیارت در استان هیچ گونه مشکل فرهنگی و اجتماعی نداریم و تنها باید زیرساخت‌های آن را فراهم کنیم.

نماینده مردم مشهد و کلات می‌گوید: ما سالانه یک میلیون زائر خارجی را در مشهد پذیرش می‌کنیم و این ظرفیت باعث ایجاد درآمد قابل توجهی برای مشهد و استان می‌شود. توانمندی‌های تخصصی و فوق تخصصی پزشکی مشهد در اکثر رشته‌های مورد نیاز بیماران و در عین حال پایین بودن هزینه‌های درمان در ایران وجود زیرساخت‌های درمانی و بیمارستان‌هایی با معروفیت ملی و بین‌المللی همچنین وجود مرقد امام رضا (ع) به عنوان قطب گردشگری مذهبی، وجود امام زاده‌ها و مکان‌های زیارتی در شهرستان‌های اطراف مشهد و همچنین امکان تسهیل کارآفرینی و بهبود تخصیص منابع مالی و افزایش سرمایه‌گذاری بخش خصوصی و پایین بودن هزینه‌های اقامتی و حمل و نقل در مشهد از جمله نقاط قوت در این زمینه است.

آدرس مطلب: سایت باشگاه خبرنگاران جوان. <https://b2n.ir/934278> - گروه: خراسان رضوی (مشهد) - تاریخ انتشار: ۱۳ شهریور ۱۳۹۸ - کد خبر: ۷۰۳۰۱۹۳



## ۲. بررسی پنج سوال اساسی در مورد ارزیابی غذا؛ لازمه تمدن‌سازی در این حوزه:

### ۲/۱. سوال اول: ارتباط غذا با بقیه بخش‌های تمدنی چگونه تحلیل می‌شود؟

من امروز در مجموع به صورت خیلی خلاصه - چون به نظرم اگر بخواهم یک مقدار تفصیلی‌تر توضیح بدهم دو سه روز باید وقت داشته باشم که طبیعتاً امروز امکانش نیست - پنج نکته را عرض می‌کنم و رعایت این پنج نکته به نظرم مثل قطب نماست که رعایت آنها ما را از ظلمات مدرنیته به سمت دوران ظهور هدایت می‌کند و اگر این‌ها نباشد ممکن است به انگیزه کارهای تمدنی، امضای همین نظم‌های موجود اتفاق بیفتد. یا اینکه نه کاری که در فضای تمدنی انجام می‌دهیم در حد تغییر رنگ دیوار و دکوراسیون باشد و مهندسی کلان بر مبنای دین اتفاق نیفتد. حالا من در این جلسه امروز پنج سوال مطرح می‌کنم که نمی‌شود بدون این پنج سوال تمدن‌سازی کرد. البته سؤال‌هایی که ما در حوزه تمدن‌سازی داریم حدود صد سؤال است.<sup>۱۲</sup> به دلیل بضاعت اندک‌مان بیشتر از این نتوانستیم پیشرفت علمی داشته باشیم. ما حدود صد سؤال مادر داریم برای اینکه بشود مهندسی کلان جامعه را پیش برد. که حالا این پنج سؤالی که بنده عرض می‌کنم این‌ها به حوزه غذا مربوط می‌شوند و در این حوزه بحث می‌کنیم. در واقع این پنج سوال هم شرح یک سوال است؛ یعنی یک سوال مادر بیشتر نیست که راجع به آن بحث می‌کنیم. ولی در مسکن که می‌آیم باز همین‌طور یک دسته سوال وجود دارد، در حوزه وزارت بهداشت که می‌رویم در همین پروتکل‌های کرونا ما یک سوال مادر بیشتر نداریم که حالا ای کاش توفیقی باشد که آن را بحث کنیم. یا مثلاً در مسئله مشاغل دریایی؛ جمهوری اسلامی در این چهل سال گذشته، یک مشکلی دارد و آن اینکه نمی‌تواند ارتباط خودش را با دریا بازتعریف کند. یکی از اتفاقات خیلی مهمی که در مباحثات نقشه الگو افتاده این است که ما برای اداره بندرها یک پروتکل‌ها و یک قواعد خاصی ذیل اصطلاح الگوی مشاغل دریایی بحث کرده‌ایم. و همین‌طور به صورت عملیاتی حدود صد بسته بحثی را در نقشه الگوی پیشرفت اسلامی داریم. خب؛ معنای این حرف چیست؟ معنا و پیش‌فرض این حرف آن است که تمدن‌سازی یک امر تک‌بعدی نیست، بلکه یک امر همه‌جانبه است؛ و بعد هم وقتی می‌گوییم که ما صد بخش آن را دیده‌ایم؛ یعنی این حرف، کلی‌گویی نیست. لذا الان که من می‌خواهم به یک مجموعه امنیتی در تهران بروم و در آن‌جا جلسه برگزار کرده‌اند؛ خب کاملاً معلوم است که حوزه امنیت یک حوزه‌ای است که با حوزه غذا - گرچه ممکن است انعکاس داشته باشند ولی - دو موضوع مجزا محسوب می‌شوند؛ باز ما در آنجا یک نظام سؤالات مشخصی داریم. یا در حوزه رسانه با صدا و سیما سال‌هاست که با بعضی از کارشناس‌ها در حال گفتگو هستیم و سؤالات ما در آنجا مشخص است. بنابراین حرف اول بنده این است: شما به عنوان کارشناسانی که دارید تلاش تمدنی انجام می‌دهید؛ تمدن را چند بُعد می‌بینید؟ ارتباط این سوال با بحث برّند و نشان شما چیست؟ این است که اگر ابعاد دیگر تمدن به همین نظم فعلی باقی بمانند، انعکاس کار شما را منزوی می‌کند. این اتفاق خوب است. اتفاق بد هم این است که کار شما در کارهای دیگران منحل می‌شود. بنابراین غرض شما تمدن‌سازی بود ولی نهایتاً به اصلاح در تمدن موجود ختم شد. بنابراین ما یک مجموعه پُست‌مدرن (Postmodern)<sup>۱۳</sup> محسوب می‌شویم. اصل در پسامدرن<sup>۱۴</sup> هم این است که شما چارچوب‌های اصلی مدرنیته را رها

۱۲- در اولین نقشه الگوی پیشرفت اسلامی با نگاهی فقهی و غیراقتباسی از الگوهای معیوب و ناکارآمد غربی به بیش از ۱۰۰ مسئله در حوزه‌های مختلف معیشتی، تربیتی، پیش‌گیری از جرم، قانون‌گذاری، سیاسی، معرفت‌شناسی، پولی و مالی، کشاورزی، طب، شاخص‌های ارزیابی جامعه، محرومیت‌زدائی، مدیریت شهری، برنامه‌ریزی، بودجه، ساخت‌یابی، الگوی تخصیص تکنولوژی، الگوی مطالعات تاریخی، الگوی جدید‌نگهبانی از نظام، الگوی تنظیم و تحلیل خبر و... پاسخ گفته‌ایم / نظریات بخشی الگوی پیشرفت اسلامی مسیر تحقق آرمانهای انقلاب اسلامی را تئوریزه می‌کند.

آدرس مطلب: سایت نقشه راه. <http://nro-di.blog.ir>

13 - Postmodernism, also spelled post-modernism, in Western philosophy, a late ۲۰th-century movement characterized by broad skepticism, subjectivism, or relativism; a general suspicion of reason; and an acute sensitivity to the role of ideology in asserting and maintaining political and economic power.

می‌کنید ولی در چارچوب‌های خُرد اصطلاحاً به خُرده فرهنگ‌ها اجازه حضور فعال می‌دهید. خب؛ از نظر گرایش جهانی، شیعه هم یک خُرده فرهنگ است. بنابراین ما چه مواظبتی کنیم - من دارم سؤال مدیریتی می‌پرسم - که به عنوان یک مجموعه پژوهشی در نهایت به یک جریان پسامدرن و منزوی تبدیل نشویم؟ این بحث من است.

سؤالی که مطرح می‌کنیم و ما را نجات می‌دهد این است که شما باید ارتباط نشان طیب‌تان را با سایر بخش‌های تمدنی ببینید. یعنی الان ناظر به این سؤال باید یک جزوه‌ای باشد که بگویند غذا از نظر ما مثلاً با پانزده بخش تمدنی ارتباط دارد و آن‌ها به این فرایند و به این شکل روی ما تأثیر می‌گذارند، ما هم در بخش مدیریت، به این صورت دفاع کوتاه مدت انجام می‌دهیم و مثلاً در میان مدت هم فرایند ایجاد چالش‌مان به این شکل است. بنابراین این سؤال اول است و خیلی سؤال روشنی است که من از محضران می‌پرسم.

پاسخ خود ما به این سؤال در «جدول جانمایی»<sup>۱۰</sup> است. حالا یک بحثی داریم در نقشه الگوی پیشرفت اسلامی که پیشنهاد ما به همه دستگاه‌های تمدنی کشور هست - که ما برادر همه این دستگاه‌ها محسوب می‌شویم؛ همه دستگاه‌هایی که مثل شما شجاعت و جرأت نمونه‌سازی دارند - پیشنهاد می‌کنیم کارشناس‌های شما مباحثات جدول جانمایی ما را ببینند. ما در جدول جانمایی همواره نگاه ماهواره‌ای نسبت به تمدن را تقویت می‌کنیم؛ ولی نه به نحو کلی. مثلاً اگر می‌گوییم صد موضوع داریم، وقتی شما روی یک موضوع فرود بیابید نظریه آن موضوع را هم پیدا می‌کنید، انعکاس آن موضوع در موضوعات دیگر را هم پیدا می‌کنید. این همان کاری است که من عرض می‌کنم ظاهراً می‌تواند به همه مجموعه‌های تمدنی کمک کند البته مشروط به این که یک گفتگوی جدی روی آن صورت بگیرد.

پس من از سؤال اول عبور می‌کنم. دعوت من این است که دوستان یک وقتی بگذارند - حالا در سفرهای آتی یا وقتی به قم تشریف بیاورید به هر شکلی - این مسئله جدول جانمایی در الگوی پیشرفت اسلامی را مطالعه کنند که در واقع نگاه همه جانبه به تمدن را توزیر می‌کند. لذا مثلاً اگر شما روی رسانه‌های الگوی پیشرفت اسلامی مرور کنید عناوین همین‌ها را به صورت جداگانه می‌بینید؛ مثلاً «نظریه السَّلم»<sup>۱۱</sup>؛ این نظریه امنیتی الگوی پیشرفت اسلامی است که ما از آن جا به غذا انعکاس داده‌ایم؛ ولی این نظریه، نظریه امنیت است. نظریه «الگوی تنظیم و تحلیل خبر» که برای حوزه رسانه ماست. «مقررات فقهی ساختمان» برای حوزه مسکن ماست. «مدیریت شهری محله محور» که برای مدیریت کلان یک شهر است و قس علی هذا بقیه نظریات دیگری را که شما می‌توانید ببینید و بحث کنید. بنابراین من از این بحث عبور می‌کنم.

پست مدرنیسم، همچنین نوشتن پست مدرنیسم، در فلسفه غربی، جنبشی در اواخر قرن ۲۰ که با شک و تردید گسترده، ذهن‌گرایی یا نسبی‌گرایی مشخص می‌شود. سوء ظن به طور کلی از دلیل؛ و حساسیت حاد به نقش ایدئولوژی در ادعا و حفظ قدرت سیاسی و اقتصادی.

آدرس مطلب در سایت بریتانکا: <https://b2n.ir/۰۸۵۴۲۲>

۱۴- پسامدرن مترادف فارسی پست‌مدرن است؛ به معنای پس از مدرنیته (پسانوگرایی).

۱۵- مراحل تحقق الگوی پیشرفت اسلامی، سه مرحله زمانی مترتب بر یکدیگر است: ۱- مرحله ثبت: ابتدا می‌بایست «مرحله ثبت الگوی پیشرفت اسلامی» را پشت سر می‌گذرانیم که این دوران تقریباً از اواخر سال ۱۳۸۹ شمسی تا اوایل سال ۱۳۹۴ به طول انجامید و در تمام این سال‌ها همت ما این بود که ارتباط میان الگوی پیشرفت اسلامی - ایرانی پیشرفت و سوالات داده نشده‌ی جامعه و دستگاه‌های حکومتی را بحث کنیم... ۲- مرحله تحلیل: به پاسخ دادن به سوالاتی که کارشناسان از الگوی پیشرفت اسلامی - ایرانی دارند پرداخت. (از حوالی سال ۱۳۹۴، یعنی از وقتی که نقد جدی برنامه ششم کشور را شروع کردیم تا اواخر سال ۱۳۹۸ در مراحل سه‌گانه‌ی پرورش الگوی پیشرفت اسلامی مباحثاتی را خدمت دوستان ارائه کردیم). ۳- مرحله پردازش: ان شاء الله اگر خدای متعال توفیق دهد، در آغاز دوران پردازش هستیم. (۲۴ مرداد ۱۳۹۹) دوران پردازش الزامات خود را دارد؛ در این دوران، بیشتر سوالات از «تحوه تحقق و اجرا» است... سه مجموعه سوال عمده را لازمه تحقق و اجرایی شدن نظریات فقهی الگوی پیشرفت اسلامی می‌دانیم: ۱- نسبت میان تحقق و حجیت. ۲- ارتباط نظریات الگوی پیشرفت اسلامی با نظم موجود. ۴- چگونگی تحقق نظم مطلوب در شرایط حاکم بودن نظم موجود.

پیاده‌فوری تبیین پرسش‌های اصلی دوره بحثی جدول جانمایی (پیشخوان دوره)، ص ۲۰، مردادماه ۱۳۹۹

۱۶- جهت مشاهده نمودار تولد نظریه امنیتی الگوی پیشرفت اسلامی (نظریه السَّلم) به آدرس لینک ذیل مراجعه فرمایید:

<https://eitaa.com/olgou۲۵۷/۴>

## ۲/۲. سوال دوم: مفهوم پایه برای تحلیل و ارزیابی غذا چیست؟

سؤال دوم بحث این است که ما در طرح‌هایی که داریم آیا مفاهیم پایه سازمان‌های جهانی ارزیابی غذا را می‌پذیریم یا نمی‌پذیریم؟ من این سؤال را آزاد مطرح می‌کنم البته نظر مختار من این است که نپذیریم. ولی فعلاً قصدم این است که سؤالش زنده شود. تقریباً از سال ۱۹۶۳ که کُدکس‌گذاری کمیسیون آلیمنتاریوس راه افتاده<sup>۱۷</sup>، وقتی این کمیسیون، برای فرایند ارزیابی غذا، تولید غذا<sup>۱۸</sup>، آفت‌کش‌ها<sup>۱۹</sup>، آلاینده‌ها، برچسب‌گذاری<sup>۲۰</sup> و از این قبیل موارد کُدکس می‌گذارد،<sup>۲۱</sup> فارغ از اینکه حتی می‌آید روی مفردات - مثلاً کُدکس کمپوت آناناس و یا کُدکس کشمش را - بحث می‌کند؛ سؤال من این است که این سازمان بر اساس چه دستگاه معنایی این کار را انجام می‌دهد؟ شما در بحث نشان طیب، این دستگاه معنایی را می‌پذیرید یا نه؟ پس اینجا هم یک جزوه‌ای باید به ما بدهید که ما از محضر شما استفاده کنیم. مفاهیمی که این جا دارید که برادر فاضلمان حجت‌الاسلام زمانی فرمودند که بحث من و ایشان این است که مفهوم طیب را مورد بررسی قرار دهیم و فرمودند چند پروژه تحقیقاتی در معنای این مفهوم در مؤسسه شما موجود است. خب؛ ظاهر این مطلب این است که ما یک معنای جدیدی را اخذ کرده‌ایم.

پس این جا من یک مقدار سؤال را دقیق‌تر می‌کنم و می‌گویم مقایسه این بحث با سلول چه می‌شود؟ یعنی تأثیرات طیب روی بدن چه می‌شود؟ این باید بحث شود. من روی گزارش ایشان خیلی دقت کردم. تقریباً جزو معدود جلساتی بود که دقت بسیار بالایی

۱۷- از زمان تأسیس در سال ۱۹۶۳، سیستم Codex به روشی باز، شفاف و فراگیر برای پاسخگویی به چالش‌های نوظهور تکامل یافته است.

منبع: سایت سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فانو)، به نشانی: <https://b2n.ir/411101>

۱۸- برخی از استدلال‌های وزارت جهاد کشاورزی برای همکاری علمی با کُدکس آلیمنتاریوس، در بخش مقدمه و در صفحه هفتم کتابی با نام «آشنایی با کُدکس مواد غذایی و استانداردهای موجود» که دفتر محیط زیست و سلامت غذای وزارت کشاورزی؛ آن را در سال ۱۳۹۸ به انتشار رسانده، بدین شرح آمده است: «بی تردید ارتقاء سطح سلامتی مردم در گرو توسعه و تدوین استانداردهای محصولات کشاورزی و فرآورده‌های غذایی است. با توجه به حجم قابل ملاحظه واردات برخی اقلام و سهم بالای صادرات شماری از محصولات کشاورزی و فرآورده‌های غذایی، ارتقای ایمنی غذایی جامعه و حفظ و توسعه صادرات این محصولات نیز مستلزم مشارکت سازمان‌یافته و انعکاس نظرها و مواضع هماهنگ‌شده مبتنی بر مصالح ملی در تدوین استانداردها و مقررات بین‌المللی غذایی (کُدکس غذایی) است. کُدکس مواد غذایی، مجموعه‌ای از استانداردهای جهانی ایمنی و کیفیت مواد غذایی، نظام‌نامه‌های جهانی و سایر خط‌مشی‌های ایمنی برای حفاظت از بهداشت مصرف‌کننده و تصحیح تجارت جهانی است. هدف از تدوین کُدکس، ایجاد استانداردهایی است که علاوه بر حفاظت از سلامت مصرف‌کنندگان، اقدامات قانونی در فروش مواد غذایی را تضمین می‌کند و تسهیلات تجاری برای کشورهای تحت پوشش فراهم می‌آورد. اجرای کُدکس در کشورهای مختلف به همکاری متخصصان رشته‌های مختلف علمی مرتبط با مواد غذایی، سندیکی‌های مصرف‌کنندگان، صنایع تولید و فرآوری، اداره‌های کنترل کیفیت مواد غذایی و تجار باشند، نیاز دارد.»

۱۹- کمیته فنی «باقیمانده آفت‌کش‌ها» در ایران استانداردهای ذیل را - که از سوی کمیسیون آلیمنتاریوس تصویب شده - دنبال می‌کند:

الف) روش‌های پیشنهادی نمونه‌برداری برای تعیین باقی‌مانده آفت‌کش‌ها برای مطابقت با MRLها (مصوب ۱۹۹۹)، ب) دستورالعمل فعالیت خوب آزمایشگاهی در تجزیه و تحلیل باقی‌مانده آفت‌کش‌ها (مصوب ۱۹۹۹ و اصلاحیه سال ۲۰۱۰)، ج) سهم کالاهایی که از جنبه حداکثر باقی‌مانده بررسی و تجزیه و تحلیل می‌شوند (مصوب ۱۹۹۳ و اصلاحیه سال ۲۰۱۰)، د) دستورالعمل‌های بکارگیری مس اسپکترومتری (طیف‌سنجی جرمی) برای شناسایی، تایید و تعیین کمی باقی‌مانده‌ها (مصوب ۲۰۰۵)، ه) دستورالعمل‌های تخمین غیرواقعی نتایج (مصوب ۲۰۰۶ و اصلاحیه سال ۲۰۱۱)، و) اصول و راهنمای انتخاب کالاها بر اساس حد مجاز باقی‌مانده آفت‌کش‌ها (مصوب سال ۲۰۱۷)

کتاب «آشنایی با کُدکس مواد غذایی و استانداردهای موجود»، ص ۲۲

### 20 - General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods

21 - Public concerns about food safety issues often place Codex at the centre of global debates. Veterinary drugs, pesticides, food additives and contaminants are some of the issues discussed in Codex meetings. Codex standards are based on sound science provided by independent international risk assessment bodies or ad-hoc consultations organized by FAO and WHO.

نگرانی‌های عمومی در مورد مسائل مربوط به ایمنی مواد غذایی اغلب کُدکس را در مرکز بحث‌های جهانی قرار می‌دهند. داروهای دامپزشکی، سموم دفع آفات، مواد افزودنی غذایی و آلاینده‌ها برخی از مواردی است که در جلسات کُدکس مورد بحث قرار گرفته است. استانداردهای کُدکس مبتنی بر علم صوتی است که توسط نهادهای مستقل ارزیابی ریسک بین‌المللی یا مشاوره‌های موقت سازمان یافته توسط FAO و WHO ارائه شده است.

منبع: سایت سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فانو)، به نشانی: <https://b2n.ir/411101>

برای آشنایی بیشتر با کُدکس آلیمنتاریوس به پیوست شماره ۲ مراجعه فرمایید.





گرفت. حالا می‌گوید مثلاً من الان مشکل ورم دست پیدا کرده‌ام - دیده‌اید که معمولاً در عصر مدرنیته بدن درد، یک درد شایعی است خصوصاً بدن دردهای کوتاهی که به وجود می‌آید - او وقتی می‌خواهد این مسئله را ارزیابی کند و به شما نسخه بدهد مبنای ارزیابی این درد دست را به اختلال در سیستم عصبی و همین فرایندهای سلولی شما برمی‌گرداند؛ لذا تجویزی هم که می‌کند می‌خواهد این را تسهیل کند. من قبلاً توضیح دادم<sup>۲۹</sup> که مبنای هر حال سلول است؛ در سلول هم مولکول‌های زیستی را باید بشناسید یعنی فرایند تجزیه و تبدیلهای آن و بالاخره فرایند سوخت و سازشان را باید بتوانید بحث کنید. نظام معنایی همه مقالات متکثری که در حوزه علم تغذیه غرب نوشته شده به همین برمی‌گردد، بیوتکنولوژی<sup>۳۰</sup> به همین برمی‌گردد، مهندسی ژنتیکی<sup>۳۱</sup> که شما دارید بحث می‌کنید به همین برمی‌گردد. خب؛ حالا من این را بپذیرم یا نپذیرم؟ سؤال است دیگر. چون ما در حال طراحی یک

**آنابولیسم**، بیوسنتز نیز نامیده می‌شود، توالی واکنش‌های کاتالیز شده آنزیمی است که به وسیله آن مولکول‌های نسبتاً پیچیده‌ای از سلول‌های مغذی با ساختارهای نسبتاً ساده در سلول‌های زنده تشکیل می‌شوند. فرایندهای آنابولیک، که شامل ترکیب اجزای سلول مانند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و لیپیدها است، به انرژی در قالب ترکیبات غنی از انرژی (به عنوان مثال آدنوزین تری فسفات) نیاز دارد که در طی فرآیند‌های تجزیه تولید می‌شوند (به کاتابولیسم مراجعه کنید). در سلول‌های در حال رشد، فرایندهای آنابولیک بر سلول‌های کاتابولیکی غالب هستند. در سلول‌های تازه رشد، تعادلی بین این دو وجود دارد.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/663949>

27 -Catabolism, the sequences of enzyme-catalyzed reactions by which relatively large molecules in living cells are broken down, or degraded. Part of the chemical energy released during catabolic processes is conserved in the form of energy-rich compounds (e.g., adenosine triphosphate [ATP]).

**کاتابولیسم**، توالی واکنش‌های کاتالیز شده با آنزیم است که در اثر آن مولکول‌های نسبتاً بزرگی در سلول‌های زنده تجزیه یا تخریب می‌شوند. بخشی از انرژی شیمیایی آزاد شده در طی فرآیندهای کاتابولیک به صورت ترکیبات غنی از انرژی (به عنوان مثال، آدنوزین تری فسفات [ATP]) حفظ می‌شود.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/350700>

28 -Metabolism, the sum of the chemical reactions that take place within each cell of a living organism and that provide energy for vital processes and for synthesizing new organic material.

**متابولیسم**، مجموع واکنش‌های شیمیایی موجود در هر سلول از یک موجود زنده است و انرژی لازم را برای فرایندهای حیاتی و سنتز<sup>[۱]</sup> مواد آلی جدید فراهم می‌کند.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/710016>

[۱] Chemical synthesis, the construction of complex chemical compounds from simpler ones. It is the process by which many substances important to daily life are obtained. It is applied to all types of chemical compounds, but most syntheses are of organic molecules.

**سنتز** شیمیایی، ساخت ترکیبات شیمیایی پیچیده از ترکیبات ساده‌تر. این فرایندی است که در طی آن بسیاری از مواد مهم برای زندگی روزمره بدست می‌آیند. این ماده به انواع ترکیبات شیمیایی اعمال می‌شود، اما بیشتر ترکیبات از مولکول‌های آلی است.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/521690>

۲۹- اشاره به جزوه پیشخوان «پیشگیری ساختاری از بیماری» از سری مکتوبات شورای راهبردی الگوی پیشرفت اسلامی. برای مطالعه مطلب به این آدرس در پیام‌رسان ایتا مراجعه فرمایید: <https://eitaa.com/olgou4/2148>

30 -Biotechnology, the use of biology to solve problems and make useful products. The most prominent area of biotechnology is the production of therapeutic proteins and other drugs through genetic engineering.

**بیوتکنولوژی**، استفاده از زیست‌شناسی برای حل مشکلات و تولید محصولات مفید. برجسته‌ترین حوزه بیوتکنولوژی تولید پروتئین‌های درمانی و سایر داروها از طریق مهندسی ژنتیک است.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/824525>

31- Genetic engineering, the artificial manipulation, modification, and recombination of DNA or other nucleic acid molecules in order to modify an organism or population of organisms.

**مهندسی ژنتیک**، دستکاری مصنوعی، اصلاح و ترکیب مجدد DNA یا سایر مولکول‌های اسید نوکلئیک به منظور اصلاح ارگانیسم یا جمعیت موجودات.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/242511>

تمدن هستیم. آیا کار اول من این باشد که بگویم موجودات عالم از اتافک‌های کوچک تشکیل شده<sup>۳۲</sup>؛ درون این اتافک کوچک یا همان سلول<sup>۳۳</sup> بروم و شروع کنم به تجزیه و تحلیل کردن؟ لذا وقتی شما در علم تغذیه می‌گویید من غذاها را طبقه‌بندی می‌کنم؛ سؤال من این است که پایه طبقه‌بندی شما چیست؟ همین نظم سلولی است؟ مثلاً شما می‌گویید گروه لبنیات را حتماً مصرف کنید، گروه سبزیجات را مصرف کنید. وقتی شما متخصص تغذیه می‌شوید و از استادتان سؤال می‌کنید که برای چه من باید گروه لبنیات را مصرف کنم؟ پای مولکول‌های زیستی خاصی در میان است. می‌گویید من برای چه باید سبزیجات را مصرف کنم؟ باز هم پای مولکول‌های زیستی خاصی - خصوصاً ریزمغذی‌هایی که در فرایندهای متابولیسم سلولی خیلی به آنها احتیاج است - در میان است؛ پس باید به این سؤال پردازیم.

من قبول دارم و تا اینجا با حجت‌الاسلام زمانی همراه هستم که ریشه مفهوم طیب در قرآن است. اما سؤال من این است که: انعکاس مفهوم طیب در بدن چه می‌شود؟ آیا آخرش ما می‌گوییم طیب یک نوع کارکردی است که نظم سلولی را بهینه می‌کند؟

### ۲/۲/۲. تحلیل موجودات عالم بر مبنای ژن توسط مدرن‌نیت؛ ویرایش جزئی‌تر از سلول و مولکول برای بازآرایی تمدن جدید

یکی از دوستان معتمد ما که در فرایند طب اسلامی کار می‌کند، بسیار تمایل دارد همه روایاتی که به غذا توصیه کرده‌اند را به معادله بیوشیمی<sup>۳۴</sup> آن مسئله تبدیل کند. مثلاً اگر حضرت فرموده خُرفه مصرف کنید بلافاصله ماده بیوشیمی خُرفه را بحث می‌کند و بعد شما احساس می‌کنید یک دفاع جدید اتفاق افتاد. من به آن برادر همیشگی می‌گویم این کار شما در جهالت مدرن‌نیت، دفاع محسوب می‌شود، ولی باطنش این است که دستگاه مفهومی اهل بیت (علیهم‌السلام) را رها کرده‌اید و در پایه‌ای‌ترین منزلت، مفهوم سلول را به عنوان تحلیل اولیه پذیرفته‌اید. این، یک نوع عقب‌نشینی بنیادین است. اگر چه ممکن است کسانی که تفقه نداشته باشند و عمیق نباشند این را امضا کنند. حالا البته باید به شما عرض کنم که بعضی از بزرگان حوزه پزشکی طب اسلامی، مفهوم ژن<sup>۳۵</sup> را

۳۲- در سال ۱۶۶۵ میلادی «رابرت هوک» با میکروسکوپی که خود ساخته بود برش‌های نازکی از چوب پنبه را مشاهده کرد و مشاهده کرد چوب پنبه پر از اتافک‌هایی مثل اتافک‌های لانه زنبور است. وی هریک از این اتافکها را یک سلول نامید. سلول در زبان لاتین به معنای اتاق کوچک است.

33 - cell : the smallest unit of living matter that can exist on its own. All plants and animals are made up of cells.

کوچکترین واحد ماده زنده که می‌تواند به تنهایی وجود داشته باشد. همه گیاهان و حیوانات از سلول‌ها تشکیل شده‌اند.

آدرس مطلب: سایت آکسفورد (انتشارات دانشگاه آکسفورد): <https://b2n.ir/377467>

34 - Biochemistry, study of the chemical substances and processes that occur in plants, animals, and microorganisms and of the changes they undergo during development and life .

بیوشیمی ، مطالعه مواد شیمیایی و فرایندهایی که در گیاهان ، حیوانات و میکروارگانیسم‌ها اتفاق می‌افتد و تغییراتی که در طول رشد و زندگی ایجاد می‌کنند.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا : <https://b2n.ir/166269>

35 - Gene, unit of hereditary information that occupies a fixed position (locus) on a chromosome. Genes achieve their effects by directing the synthesis of

ژن ، واحد اطلاعات ارثی است که یک موقعیت ثابت (مکان) روی یک کروموزوم [۱] را اشغال می‌کند .

آدرس مطلب: دانشنامه رسمی بریتانیکا - <https://b2n.ir/21520>

[۱]Chromosome, the microscopic threadlike part of the cell that carries hereditary information in the form of genes. A defining feature of any chromosome is its compactness. For instance, the ۴۶ chromosomes found in human cells have a combined length of ۲۰۰nm ( ۱nm = ۱۰<sup>-۹</sup> metre); if the chromosomes were to be unraveled, the genetic material they contain would measure roughly ۲ metres (about ۶.۵ feet) in length. The compactness of chromosomes plays an important role in helping to organize genetic material during cell division and enabling it to fit inside structures such as the nucleus

کروموزوم ، بخشی مانند نخ میکروسکوپی از سلول است که اطلاعات ارثی را به شکل ژن حمل می‌کند . ویژگی مشخص هر کروموزوم فشرده‌گی آن است.

قبول کرده و عرق<sup>۳۶</sup> را به ژن معنا می‌کند!<sup>۳۷</sup> و شما درس‌های این بحث‌ها را خوانده‌اید، شما می‌دانید که صحبت کردن از ژنتیک در دنیای امروز یعنی بازآرایی و معماری جهان آینده در همه حوزه‌ها بر اساس مفهوم ژن. یعنی تا به حال تصرف‌ها در حد مولکولی بوده حالا تصرف‌ها می‌خواهد ریزتر شده و در سطح ژنتیک اتفاق بیفتد. مفهوم ژن، شما را وارد وادی یک تمدن جدید و یک ویرایش و نسخه جدید از مدرنیته می‌کند. حالا ممکن است کسی این اطلاعات را نداشته باشد؛ باز ما آنجا نرمش قهرمانانه می‌کنیم و می‌گوییم عیب ندارد! فقط شما بگویید برای چه عرق در اینجا به ژن معنا شد؟ چرا در نظام معنایی عقول اول عالم دقت نمی‌کنیم؟ عرق یک معنایی دارد. خود آن کلمه یک اصطلاح توقیفی<sup>۳۸</sup> است. حضرت می‌فرماید "جهش عرق" بوجود می‌آید<sup>۳۹</sup> ولی آن آقا معنا می‌کند و می‌گوید "جهش ژن"<sup>۴۰</sup> به وجود می‌آید. برابر کردن جهش عرق با جهش ژنتیک، نیاز به دلیل استظهاری<sup>۴۱</sup>

به عنوان مثال، ۴۶ کروموزوم موجود در سلولهای انسانی دارای طول ترکیبی ۲۰۰ نانومتر هستند (۱ نانومتر = ۱۰ - ۹ متر). اگر قرار باشد کروموزوم‌ها از هم باز شوند، طول مواد ژنتیکی موجود در آنها تقریباً ۲ متر (حدود ۶.۵ فوت) طول دارد. فشردگی کروموزوم‌ها نقش مهمی در کمک به سازماندهی مواد ژنتیکی در هنگام تقسیم سلول و امکان قرارگیری آنها در داخل ساختارهایی مانند هسته دارد.

آدرس مطلب: دانشنامه رسمی بریتانیکا - ۰۶۳۳۷۴/b2n.ir/https://

۳۶- العرق (جمع آن عروق است): رگ بدن که خون در آن جریان دارد.

فرهنگ ابجدی عربی فارسی، ص ۶۰۶

۳۷- اشاره به مبنای استاد عباس تبریزیان. از باب نمونه به یکی از مباحث ایشان که به این مبنا اشاره کرده‌اند را ذکر می‌کنیم:

« مَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ وُلْدِ آدَمَ إِلَّا وَ فِيهِ عِرْقَانِ عِرْقٌ فِي رَأْسِهِ يُهَيِّجُ الْجَذَامَ وَ عِرْقٌ فِي بَدَنِهِ يُهَيِّجُ الْبَرَصَ فَإِذَا هَاجَ الْعِرْقُ الَّذِي فِي الرَّأْسِ سَلَطَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَيْهِ الرُّكَامَ حَتَّى يَسْبِلَ مَا فِيهِ مِنَ الدَّاءِ وَ إِذَا هَاجَ الْعِرْقُ الَّذِي فِي الْجَسَدِ سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِ الدَّمَامِيلَ حَتَّى يَسْبِلَ مَا فِيهِ مِنَ الدَّاءِ فَإِذَا رَأَى أَحَدَكُمْ بِه رُكَامًا وَ دَّمَامِيلَ فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ عَلَى الْعَاقِبَةِ وَ قَالَ الرُّكَامُ فَضُولٌ فِي الرَّأْسِ. [الكافي، ج ۸، ص ۳۸۲] یعنی هر کسی دو ژن دارد. ژنی در سر که محرک جذام است و ژنی در بدن که بیماری پیسی را به هیجان می‌آورد. هنگامی که ژن در سر هیجان پیدا کند خداوند بر آن زکام مسلط می‌کند تا اینکه بیماری از آن خارج شود و اگر ژن بدن به حرکت درآید خداوند بر آن جوش‌ها را مسلط می‌کند تا آنچه از بیماری درون بدن است خارج شود پس هنگامی که یکی از شما زکام و جوش دید خداوند را سپاس گوید بر عاقبت و پیامبر فرمود زکام فضولات در سر است.

البته انسان هزاران ژن دارد و این دو ژن هم وجود دارند. الان به این مسئله «جهش ژنتیکی» می‌گویند... در اینجا اشکالی وجود دارد: این روایت می‌فرماید دو ژن یکی در سر و یکی در بدن وجود دارد. ولی امروزه معروف است که ژن در تمام سلول‌های بدن وجود دارد و مختص به سر و بدن نیست. برای حل این مسئله می‌توانیم بگوییم «عرق» به معنای ژن نیست. «تکه گوشت» و «رگ خونی» نیز عرق نامیده می‌شود. یا اینکه بگوییم توری یکسان بودن ژن در تمام سلول‌های بدن درست نیست. معلوم نیست توری یکسان بودن ژن در تمام سلول‌های بدن صحیح باشد. می‌گویند چون انسان از تقسیم سلولی به وجود می‌آید ژن در تمام سلول‌ها وجود دارد. احتمال دارد بگوییم اولین آثار بیماری جذام در سر و بینی است یا اینکه مایعات اضافی که شامل جذام می‌شود در سر تجمع پیدا می‌کند. یا اینکه بگوییم ژن‌ها محل‌های مختلفی دارد. مثلاً سر ژن جذام دارد ولی ژن برص ندارد یا بدن ژن برص دارد و ژن جذام ندارد. اگر بگوییم عرق به معنای رگ است کل رگ‌ها را شامل می‌شود. و یک رگ نداریم ولی ژن می‌تواند یکی باشد. شاید از این روایت مسئله «وحدت ژنتیکی» را به دست آورده‌اند. ژن‌هایی مانند ژن سلول‌های بنیادین که با ژن بقیه ژن‌ها متفاوت است و قابلیت صفر شدن را دارند یعنی اختصاص به عضو پیدا نکرده‌اند. مانند ژن موجود در ناف که می‌تواند تبدیل به هر عضوی بشود. بنابراین بین ژن‌ها و سلول‌ها حتماً تفاوتی وجود دارد و نمی‌توان گفت ژن‌ها در تمام سلول‌ها یکی و مشابه است. بنابراین بعید نیست که ژن‌های مغز تفاوت با بقیه ژن‌ها داشته باشد همان چیزی که این روایت بیان می‌فرماید.

آدرس مطلب: سایت مدرسه فقهات / درس طب در روایات استاد تبریزیان / ادامه بحث پیشگیری و درمان جذام / تاریخ: ۹۴/۱۲/۴ https://b2n.ir/085556

۳۸- توقیفی: حکم یا موضوع متوقف بر بیان شارع. هر حکم یا موضوعی که عقل بدان راه ندارد و منوط به بیان شارع مقدس است توقیفی نامیده می‌شود.

فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت علیهم السلام، ج ۲، ص ۶۶۶

۳۹- روایتی در این باره در رفرنس شماره ۲۹ ذکر شد:

« مَا مِنْ أَحَدٍ مِنْ وُلْدِ آدَمَ إِلَّا وَ فِيهِ عِرْقَانِ عِرْقٌ فِي رَأْسِهِ يُهَيِّجُ الْجَذَامَ وَ عِرْقٌ فِي بَدَنِهِ يُهَيِّجُ الْبَرَصَ فَإِذَا هَاجَ الْعِرْقُ الَّذِي فِي الرَّأْسِ... »

هر کسی دو ژن دارد: ژنی در سر که محرک جذام است و ژنی در بدن که بیماری پیسی را به هیجان می‌آورد. هنگامی که ژن در سر هیجان پیدا کند...

40 - Mutation, an alteration in the genetic material (the genome) of a cell of a living organism or of a virus that is more or less permanent and that can be transmitted to the cell's or the virus's descendants....

Because mutations are random changes, they are expected to be mostly deleterious, but some may be beneficial in certain environments. In general, mutation is the main source of genetic variation, which is the raw material for evolution by natural selection.

جهش، تغییری در ماده ژنتیکی (ژنوم) از یک سلول ارگانیسم زنده یا ویروسی که کم و بیش ماندگار است و می‌تواند به فرزندان سلول یا ویروس منتقل شود.



درایه این معنا در دستگاه کارشناسی موجود [نفوذ هم پیدا نمی‌کند؛ یعنی این مفهوم به عنوان یک مفهوم برتر [تبدیل نمی‌شود] و در گوشه‌ای از دستگاه موجود به عنوان یک خُرده مفهوم باقی می‌ماند. پس حتماً باید مفهوم طیب را با مفاهیمی که در تمدن موجود شناخته شده است نظام مقایسه کرد. پس از این سؤال هم عبور می‌کنم.

پس من این عناوین سؤالات را نگه دارم و خیلی وارد بحث نشوم. سؤال دوم این است که: مدل کنونی ارزیابی غذا در کشور ما به چه شکل است؟ خب؛ شما استاد هستید و می‌دانید که ما در سال ۱۳۶۳ به آلیمنتاریوس ملحق شدیم.<sup>۴۷</sup> سازمان استاندارد ایران نقطه اتصال ما با آلیمنتاریوس است و اوست که می‌رود مذاکره و بحث و گفتگو می‌کند، کارشناسان غذای ایران سالی چند نشست دارند، ارزیابی می‌کنند، بومی‌سازی می‌کنند و یک تغییراتی می‌دهند و یک فرایندی وجود دارد.<sup>۴۸</sup> ولی در این مدل ارزیابی غذا من در این بخش اول ابتدائاً به دنبال این فرایند نیستم [صوت واضح نیست] بر اساس چه مفهومی ارزیابی می‌کنید. بعد آن جا حالا می‌شود گفت و گو کرد؛ ممکن است استدلال قوی باشد و مثلاً بالاخره ما سلول را بپذیریم چرا که می‌گویند با این مبنا بهتر می‌توانید بحث کنید، یا اینکه نه. پس این هم یک بحث است.

### ۲/۳. سوال سوم: ارزیابی غذا بر پایه مفهوم «مزج اختیاری» چه می‌گوید؟

#### ۲/۳/۱. نگاه ترکیب‌پایه و مزج‌محور به اجزاء بدن، نه نگاه سلول‌محور؛ اولین لایه مفهوم مزج اختیاری

سؤال سوم این است که: الگوی فقهی ارزیابی غذا - که داریم راجع به آن بحث می‌کنیم - در این جا (در همین تعریف پایه که اشاره کردم که مزج اختیاری است) چه حرفی را مطرح کرده؟ مزج لغتاً یعنی ترکیب.<sup>۴۹</sup> وقتی می‌گوییم یک چیزی امتزاج با چیزی پیدا

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (سوره مبارکه مومنون، آیه ۵۱)

ای پیامبران! از خوردنی‌های پاکیزه بخورید و کار شایسته انجام دهید مسلماً من به آنچه انجام می‌دهید، دانایم. [ترجمه انصاریان]  
اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ قَرَارًا وَ السَّمَاءَ بِنَاءً وَ صُورَكُمْ فَأَخْسَنَ صُورَكُمْ وَ رَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ ذَلِكَمَنَّ اللَّهُ رَبُّكُمْ فَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ (سوره مبارکه غافر، آیه ۶۴)  
خداست که زمین را برای شما جایگاه امن و آسایش آفرید، و آسمان را بنایی [محکم و استوار] ساخت، و شما را صورت‌تگری کرد و صورت‌هایتان را نیکو گردانید، و از چیزهای پاکیزه [آی که با طبیعت شما هماهنگ است] به شما روزی داد. این است خدا پروردگار شما، پربرکت است خدا پروردگار جهانیان. [ترجمه انصاریان]

۴۷- ایران در سال ۱۳۶۸ به عضویت این کمیسیون پیوست، که طی همان سالها به دلیل فعالیت مناسب از سوی مدیر اجرایی کدکس مورد تشویق قرار گرفت.  
منبع: سایت سازمان ملی استاندارد ایران <https://b2n.ir/CODEX>

۴۸- کمیسیون مقررات مواد غذایی (CAC)، کمیسیون مشترک دو سازمان خواربار کشاورزی (FAO) و بهداشت جهانی (WHO) می‌باشد که در سال ۱۹۶۳ به دلیل اهمیت و لزوم تدوین استانداردهای غذایی، ایجاد گردید. این کمیسیون، تدوین استانداردهای غذایی را به طور واحد و یکسان برعهده دارد و اجلاسیه آن هر ساله در مقر یکی از سازمان‌های مذکور برگزار می‌گردد. در حال حاضر ۱۸۶ کشور از جمله جمهوری اسلامی ایران عضو این کمیسیون است.  
از ویژگی‌های مهم این کمیسیون، تصویب استانداردهای جهانی مواد غذایی با رعایت مسائل ایمنی و بهداشتی مصرف‌کنندگان، تسهیل تجارت و تبادل مواد غذایی بین کشورها است و با توجه به تاکید سازمان تجارت جهانی (WTO)، رعایت این استانداردها در تجارت مواد غذایی بین کشورهای منطقه و سایر کشورهای عضو کمیسیون حائز اهمیت و موثر می‌باشد.

ایران در سال ۱۳۶۸ به عضویت این کمیسیون پیوست، که طی همان سالها به دلیل فعالیت مناسب از سوی مدیر اجرایی کدکس مورد تشویق قرار گرفت.  
در اجرای مصوبات یکصد و یکمین اجلاس شورای عالی استاندارد مورخ ۸۰/۲/۱۲ که در تاریخ ۹۰/۱۲/۲۳ در جلسه کمیسیون امور زیر بنایی، صنعت و محیط زیست مورد بازنگری قرار گرفت، به منظور ساماندهی مشارکت کارشناسان و صاحب نظران و گروههای ذی‌نفع و ذی‌ربط جمهوری اسلامی ایران در فعالیت کمیسیون مقررات مواد غذایی (CAC) و همکاری با سایر سازمان‌های مرتبط در سطح بین‌المللی و منطقه ای، شورای هماهنگی کدکس غذایی ایران با مشارکت وزارتخانه‌های جهاد کشاورزی - بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - صنعت، معدن و تجارت - علوم، تحقیقات و فن‌آوری و سازمان ملی استاندارد ایران تشکیل و فعال گردید.

منبع: سایت سازمان ملی استاندارد ایران <https://b2n.ir/CODEX>

متخصصان و صاحب‌نظران وزارت جهاد کشاورزی از سال‌های شروع فعالیت کدکس مواد غذایی در کشور به صورت مستمر و مؤثر در تدوین استانداردهای کدکس مواد غذایی مشارکت کرده‌اند و همچنین در اجلاسیه‌های بین‌المللی مرتبط حضور به‌هم رسانده‌اند. مسئولان و اعضای کمیته‌های فنی مزبور در طول سالیان گذشته برای پاسخگویی به اسناد ارسالی از کدکس بین‌المللی، تدوین استانداردهای کدکس و حضور در اجلاسیه‌های مربوطه به صورت مؤثر مشارکت کرده‌اند.

کتاب «آشنایی با کدکس مواد غذایی و استانداردهای موجود»، ص ۱۱

کرده یعنی با هم ترکیب شده و وحدت ترکیبی پیدا کرده است. خوب؛ ما در این جا بحث کرده‌ایم و گفته‌ایم که: بدن، وحدت ترکیبی است و تألیف سلولی نیست. حالا اجازه بدهید که بحث نکنم که اصلاً مفهوم سلول درست است یا غلط؟ چون ترمنولوژی (terminology) خیلی مهم است؛ وقتی شما می‌گویید "سلول"، دارید می‌گویید "اتاقک کوچک". این یک معنایی دارد. معنای سلول یعنی: ارتباطات را کمتر دیدن. یعنی: اصطلاحاً به اصالت ماهیت بیشتر نزدیک است تا به اصالت ربط. در حالی که واقعاً ربط مهم است؛ عمده موجوداتی که دارند روی کره زمین زندگی می‌کنند ترکیب سلول هستند، یک سلول نیستند. (حالا کار با تک سلولی‌ها ندارم، که حالا آنجا هم حرف دارم که تک سلولی یعنی چه؟) بنابراین وقتی اصطلاح مزج را به کار می‌برم ناظر به یک واقعیت بیرونی دارم بحث می‌کنم؛ شما هیچ موجودی ندارید که زنده باشد ولی سلول‌هایش ارتباطی با همدیگر نداشته باشند. بنابراین آن چیزی که در بیرون است وحدت سلولی است. حالا وقتی می‌آییم درون بدن را بحث می‌کنیم مثلاً در مورد انسان - ضمن این که به کلیت، وحدت سلولی است - شما می‌گویید انسان قلب دارد (من حالا دیگر دارم وارد دستگاه طبعی علی بن موسی الرضا و خاندان اهل بیت (علیهم السلام) می‌شوم) در روایات به این نحو است که حضرات معصومین (علیهم السلام) اصلاً خُرد بحث نمی‌کنند؛ مثلاً وقتی می‌فرمایند: "دماغ" <sup>۵۱</sup>. دماغ شامل چند میلیارد سلول می‌شود؟ مغز <sup>۵۲</sup> دارای چند میلیارد سلول است؟ چقدر است؟ وقتی می‌گوید: "قلب"، می‌گوید: "کلیه"، "دست"، "پا"، "مو". ببینید همه اصطلاحات - تا آن جایی که راجع به وحدت بدن بحث می‌کند - با دقت روی وحدت سلولی ایستاده است. <sup>۵۳</sup> پس به این دلیل کلمه مزج را انتخاب کردیم. حالا این مهم نیست که شما کلمه مزج را ترجمه انگلیسی کنید یا ترجمه فارسی. من می‌گویم بدانید که مفهوم مزج [مهم است و در روایات کاربرد دارد]. یا مثلاً در روایات مفهوم "اخلاط" ذکر شده است <sup>۵۴</sup> که باز هم معنا با مخلوط است؛ و باز همین معنا (مزج) را بحث

مزج به معنای ترکیب شدن و مخلوط شدن با چیز دیگر است.

تاج العروس، ج ۳، ص ۴۸۶

50 - the set of technical words or expressions used in a particular subject

مجموعه کلمات یا اصطلاحات فنی مورد استفاده در یک موضوع خاص.

مطلب: سایت آکسفورد (انتشارات دانشگاه آکسفورد): <https://b2n.ir/181678> آدرس

۵۱ - عِدَّةٌ مِنْ أَضْحَابِنَا عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ بَعْضِ أَضْحَابِنَا عَنْ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى ع قَالَ: كَانَ فِيمَا أَوْصَى بِهِ - رَسُولُ اللَّهِ ص عَلِيًّا ع أَنَّهُ قَالَ لَهُ يَا عَلِيُّ عَلَيْكَ بِالذُّبَابِ فَكَلُهُ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ وَالْعَقْلِ.

موسی بن جعفر (علیه السلام): از وصیت های رسول خدا (صلی الله علیه وآله) به امیرالمومنین (علیه السلام) آن بود که به ایشان فرمود: یا علی؛ بر تو باد به کدو؛ پس آن را بخور که دماغ و عقل را زیاد می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۷۱

۵۲ - الدَّمَاغُ - ج أَدِمَّةٌ (ع ۱): مغز سر.

فرهنگ ابجدی عربی فارسی، ص ۳۸۳

۵۳ - برای مشاهده روایات در این خصوص به پیوست شماره ۴ مراجعه فرمایید.

۵۴ - قال امیرالمومنین ع: «... ثُمَّ نَفَخَ فِيهَا مِنْ رُوحِهِ - [فَتَمَنَّنَكَ] فَمَثَلْتَ إِنْسَانًا ذَا أَذْهَانٍ يُجِئُهَا وَفِكْرٍ يَصْرَفُ بِهَا وَجَوَارِحٍ يَخْتَدِمُهَا وَ أَدْوَاتٍ يُقَالُهَا وَ مَعْرِفَةٍ يُفْرَقُ بِهَا بَيْنَ الْحَقِّ وَ الْبَاطِلِ وَ الْأَدْوَاءِ وَ الْمَشَامِ وَ الْأَلْوَانِ وَ الْأَجْنَاسِ مَعْجُونًا بِطَبِئَةِ الْأَلْوَانِ الْمُخْتَلِفَةِ - وَ الْأَشْيَاءِ الْمُؤْتَلِفَةِ وَ الْأَصْدَادِ الْمُتَعَادِيَةِ وَ الْأَخْلَاطِ الْمُتَبَايِنَةِ مِنَ الْحَرِّ وَ الْبَرْدِ وَ الْبَلَدَةِ وَ الْجُمُودِ - [وَ الْمَسَاءَةِ وَ الشُّوْر] ...»

امیرالمومنین (علیه السلام) در بیان چگونگی خلقت انسان در خطبه اول نهج البلاغه چنین می‌فرماید: «... پس آن گل خشک شده را جان داد، بر پا ایستاد در حالتی که انسانی شد دارای قوای مدرکه، که آنها را در معقولات بکار می‌اندازد، و فکریهایی که در کارها تصرف می‌نماید، و اعضایی که خدمتگزار خویش قرار می‌دهد، و ابزار (مانند دست و پا) که در کارهایش به حرکت می‌آورد، و دارای معرفتی که میان حق و باطل و چشیدن آنها و بویدن آنها و رنگها و جنسها را تمیز می‌دهد، و (نیز آن گل خشک شده انسانی شد که) خلقت و طینت او به رنگهای گوناگون آمیخته گردید (هر جزئی از اجزانش بر طبق حکمت دارای رنگی شد مانند سفیدی استخوان و سرخی خون و سیاهی مو) و دارای چیزهای نظیر یکدیگر (مانند استخوان و دندان) و حالاتی ضد یکدیگر و خلطهایی که از هم جدا می‌باشد (و آن اخلاط عبارتست) از گرمی (صفراء) و سردی (بلغم) و تری (خون) و خشکی (سوداء) و (اتفا) حالات ضد یکدیگر عبارتند از) اندوه و خوشحالی (و خواب و بیداری و سیری و گرسنگی و مانند آنها)»

نهج البلاغه (للصبحي صالح)، ص ۴۲۱ / ترجمه و شرح فیض الإسلام، ج ۱، ص ۳۱

می‌کند. خب؛ چرا در روایات از این جا شروع شده؟ برای این که اهل بیت (علیهم‌السلام) دارند توجه می‌کنند به وحدت این اجزائی که شما - به غلط یا به درست - اسم آن‌ها را سلول (اتاقک کوچک) می‌گذارید. [علت این توجه] از اینجا شروع می‌شود، از مفهوم مزج شروع می‌شود.

### ۲/۳/۲. مزج اخلاق با سلول؛ دومین لایه مفهوم مزج اختیاری

خب؛ از این جا یک خط جلوتر برویم: آقای دکتر! آیا مرادتان از این کلمه مزج - که ما اصطیاد کرده‌ایم - فقط مزج سلول‌ها هست؟ یا مزج سلول‌ها و اخلاق هم هست؟ یعنی یک بخشی از خلقیات هم باز با این سلول ترکیب می‌شود؛ مثلاً آدم‌هایی که خشم یا حسد دارند؛ بعد شما می‌بینید که این خشم متابولیسم را تحت تأثیر قرار داده است.<sup>۵۵</sup> ولی نمی‌توانید بگویید که خود حسد یک آنزیم<sup>۵۶</sup> است؛ (حالا من با اصطلاحات مرسوم صحبت می‌کنم، نه اصطلاحات خودمان) مثلاً نمی‌توانیم بگوییم وقتی شخصی خشمگین شد، دارد آنزیم ترشح می‌کند و خشم همان آنزیم [است]؛ نه [بلکه خشم] باعث تأثیرات متابولیکی می‌شود. ولی ماهیت آن چیز دیگری غیر از سلول است. پس این هم لایه دوم مزج است. بنده دارم کلمه مزج را در اصطلاح مزج اختیاری واکاوی می‌کنم و می‌شکافم. پس این هم یک بحث است.

#### ۵۵- روایاتی در مورد ضرر خشم و عصبانیت بر جسم:

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ وَعَلِيِّ بْنِ إِسْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ جَمِيعاً عَنْ ابْنِ مَخْبُوبٍ عَنِ ابْنِ رِثَابٍ عَنْ أَبِي حَمْرَةَ الثَّمَالِيِّ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ قَالَ: إِنَّ هَذَا الْقَضْبَ جَمْرَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تُوَقَّدُ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ وَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا غَضِبَ أَحْمَرَّتْ عَيْنَاهُ وَانْتَفَخَتْ أَوْدَانُهَا وَدَخَلَ الشَّيْطَانُ فِيهِ ...  
امام باقر علیه السلام: برآستی که این خشم، شعله ای از شیطان است که در دل فرزند آدم برافروخته می‌شود. هرگاه فردی از شما عصبانی می‌شود، چشمانش سرخ می‌گردد و رگهای گردنش باد می‌کند و شیطان به درون او راه می‌یابد...

الکافی، ج ۲، ص ۳۰۵

عن علي عليه السلام: عُقُوبَةُ الْقَضُوبِ وَالْحُثُودِ وَالْحَسُودِ تَبْدَأُ بِأَنْفُسِهِمْ.

امام علی علیه السلام: کیفر افراد عصبانی و کینه‌توز و حسود، نخست به خودشان می‌رسد.

غررالحکم، ص ۴۶۶

#### روایاتی در مورد ضرر حسادت بر جسم:

قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَّةً وَغَيْظاً يُوْهِنُ قَلْبَكَ وَيُفْرِطُ جِسْمَكَ وَشَرُّ مَا اسْتَشْعَرَ قَلْبُ الْمَرْءِ الْحَسَدُ تَعْتَمُ وَتَقُّ قَلْبَكَ مِنَ الْغَلِّ تَسَلَّمَ.  
امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: حسادت، نتیجه‌ای جز زیان و ناراحتی به بار نمی‌آورد، قلبت را سست و تنت را بیمار می‌کند، و بدترین چیزی که قلب آدمی احساس می‌کند، حسادت است...

کنزالفوائد، ج ۱، ص ۱۳۷ / مشابه: بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۶

#### قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قِلَّةِ الْحَسَدِ.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: سالم بودن بدن از کم بودن حسد است.

نهج البلاغه (صبحی صالح)، ص ۵۱۳ / وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۳۶۸

برای مشاهده روایات بیشتر در مورد تأثیر اخلاق بر سلامت و یا بیماری جسم به پیوست شماره ۵ مراجعه فرمایید.

56 - Enzyme, a substance that acts as a catalyst in living organisms, regulating the rate at which chemical reactions proceed without itself being altered in the process. A brief treatment of enzymes follows. For full treatment, see protein: Enzymes. The biological processes that occur within all living

آنزیم ، ماده ای است که به عنوان یک کاتالیزور در موجودات زنده عمل می‌کند ، سرعت تنظیم واکنش های شیمیایی را تنظیم می‌کند بدون اینکه خودش تغییر کند. در ادامه یک درمان مختصر از آنزیم ها ارائه می‌شود. برای درمان کامل ، به پروتئین مراجعه کنید: آنزیم ها. فرآیندهای بیولوژیکی که در تمام افراد زنده اتفاق می‌افتد

آدرس مطلب در سایت بریتانکا: <https://b2n.ir/566076>



### ۲/۳/۳. مزج ارزاق و ابتلائات روزانه، ماهانه، سالانه و عمر با سلول؛ سومین لایه مفهوم مزج اختیاری

#### ۲/۳/۳/۱. سلامتی و عمر؛ از ارزاق نازل شده از طرف خداوند بر بندگان

خب؛ آیا [مزج] فقط همین دو لایه است؟ نه؛ مزج یک لایه سومی هم دارد که ما به صورت ساده به آن "رزق‌های روزانه" یا "ابتلائات روزانه" می‌گوییم. اخلاق هست، جسم هم هست، به صورت روزانه. که فرمود: "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ اللَّيَالِي وَالْأَيَّامِ" <sup>۵۷</sup> یا فرمود: "فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَ حِينَ تُصْبِحُونَ" <sup>۵۸</sup> می‌دانید که بنا بر آیات قرآن از آسمان رزق نازل می‌شود. <sup>۵۹</sup> می‌گوید: "اعوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ إِنَّ مَن شَاءَ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ" <sup>۶۰</sup>. "إِنَّ مَن شَاءَ" اطلاق دارد. "إِنَّ مَن شَاءَ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ" یعنی چه؟ یعنی اگر یکی از این چیزها سلامت است، "عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ" است، "عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ". یکی از این چیزها عمر و سلامت است که "شیئی" هستند که "عندنا خزائنه". کلمه "شیئی" در لغت عربی و در لغت فارسی هم به همین معناست و به همه امور اطلاق دارد. آیه می‌فرماید: "إِنَّ مَن شَاءَ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ" اصل آن چیزهایی که شما روی کره زمین می‌بینید "عِنْدَنَا" است، اصلش پیش ماست. بعد می‌فرماید: "وَمَا نُنزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ" ما اینها را نازل می‌کنیم، منتها به اندازه مشخص. مثلاً یکی از چیزهایی که اصل آن نزد خداست، عمر است که خداوند متعال "بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ" بین همه موجودات توزیع می‌کند. بعضی از موجودات عمرشان یک ماه است، بعضی از موجودات مثلاً تا چند قرن هم عمر می‌کنند. <sup>۶۱</sup> این همان "بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ" است که بنابر علم الهی توزیع می‌شود ولی به اندازه‌های مختلف. پس این اصل بحث است.

۵۷- حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْحُسَيْنِ بْنِ الْخَلِيلِ بْنِ عَبْدِ الْكَرِيمِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْقَاسِمِ بْنُ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ يَعْقُوبَ بْنِ يُوسُفَ بْنِ زَيْلٍ أَصْبَهَانَ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْعَبَّاسِ أَحْمَدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ الْمَقْرِي الْمَعْرُوفُ بِأَبِي دَيْبِ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ غَالِبٍ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْأَنْصَارِيُّ عَنِ الْخَلِيلِ الْبَكْرِيِّ قَالَ سَمِعْتُ بَعْضَ أَصْحَابِنَا يَقُولُونَ: إِنَّ عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ ع كَانَ يَقُولُ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ الْعَشْرِ هُوَ لَا يَكَلِمَاتِ الْفَاضِلَاتِ أَوْ لَهْنٍ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ اللَّيَالِي وَالْأَيَّامِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ أَمْوَاجِ الْبُخُورِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ السُّوْكِ وَالسَّجْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الشَّعْرِ وَالْوَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الْحَجَرِ وَالْمَدْرَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ لَمِحِ الْعُيُونِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ فِي اللَّيْلِ إِذَا عَسَعَسَ وَ فِي الصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ الرِّيحِ فِي الْبَرَارِيِّ وَالصُّخُورِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مِنْ هَذَا الْيَوْمِ إِلَى يَوْمِ يُفْتَحُ فِي الصُّورِ».

راوی گوید: علی بن ابی طالب علیه السلام همواره در هر روز از دهه نخست ذی الحجه این ذکرهای پر بار را می‌گفتند:

ترجمه دعا: هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره شبانگاهان و روزگاران، هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره امواج دریاها، هیچ معبودی جز خدا نیست و رحمت او از هر چه بیند و زند بهتر است، هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره خارها و درختان، هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره مویها و کرکها، هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره سنگها و کلوخها، هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره برهم خوردن چشمها، هیچ جز خدا نیست آن گاه که شب تاریک شود و صبح بردهد، هیچ معبودی جز خدا نیست به شماره بادهایی که در بیابانها و کوهها وزد، هیچ معبودی جز خدا نیست از امروز تا روزی که در صور دمیده شود.

ثواب الأعمال و عقاب الأعمال صفحه ۷۳

- ۵۸ پس خدا را هنگامی که وارد شب می‌شوید و هنگامی که به صبح در می‌آید، تسبیح گوید.

سوره مبارکه روم، آیه ۱۷

۵۹- وَ فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَ مَا تَعْدُونَ (سوره مبارکه زاریات، آیه ۲۲)

و رزق شما و آنچه به آن وعده داده می‌شوید، در آسمان است. [ترجمه انصاریان]

۶۰- وَإِنَّ مَن شَاءَ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ (سوره مبارکه حجر، آیه ۲۱)

و هیچ چیزی نیست مگر آنکه خزانه‌هایش نزد ماست، و آن را جز به اندازه معین نازل نمی‌کنیم. [ترجمه انصاریان]

۶۱- به گزارش گروه بین الملل باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از پایگاه خبری العالم، نوعی کوسه موسوم به "کوسه گرینلند" که در آبهای نزدیک به قطب شمال زندگی می‌کند، دارای میانگین عمر ۴۰۰ سال، رکورد طولانی ترین عمر را در میان جانوران کره زمین از آن خود کرده است.

آدرس مطلب: سایت باشگاه خبرنگاران جوان / <https://b2n.ir/145222>

### ۲/۳/۳/۲. روز، ماه، سال و عمر؛ زمان‌های چهارگانه توزیع رزق

حالا زمان‌های توزیع در روایات، چهار دسته است؛ یعنی وقتی توزیع در "قَدْر" اتفاق می‌افتد، چهار دسته زمان داریم. می‌فرماید: «يَا مَنْ حَتَمَ التَّبُوَّةَ بِمُحَمَّدٍ صِ احْتِمِ لِي فِي يَوْمِي هَذَا بِخَيْرٍ وَ شَهْرِي بِخَيْرٍ وَ سَنَّتِي بِخَيْرٍ وَ عُمْرِي بِخَيْرٍ»<sup>۶۲</sup> این زمان‌های توزیع رزق انسان‌هاست که چهارتاست. می‌فرماید: "فِي يَوْمِي هَذَا بِخَيْرٍ" یک بازه زمانی توزیع رزق، روز است. و روزی که خداوند متعال قرار داده است از شب شروع می‌شود "فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَ حِينَ تُصْبِحُونَ": اول شب شروع می‌شود، بعد روز آن شب می‌آید. بعضی‌ها به غلط می‌گویند و فکر می‌کنند اول روز می‌آید بعد شب. در تفسیحات ماه ذیحجه هم هست که "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ عَدَدَ اللَّيَالِي وَ الدَّهْرِ" یعنی: ابتدا شب را بحث می‌کند. بنابراین یک بازه زمانی توزیع رزق داریم که روزانه است. بعد می‌فرماید: "وَ شَهْرِي بِخَيْرٍ" که ماه هم عندالله یک بازه زمانی است که ما بنابر تصریح قرآن ۱۲ ماه داریم می‌فرماید: "عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ" یعنی بازه زمانی ماه‌ها نزد خداوند متعال ۱۲ ماه است.<sup>۶۳</sup> بعد یک بازه زمانی داریم که سال است "سَنَّتِي بِخَيْرٍ" که در شب قدر آن را بحث می‌کنیم که تقدیرات سالیانه است. بعد در انتها هم می‌فرماید: "وَ عُمْرِي بِخَيْرٍ" دوره زمانی عمر هم یک دوره‌ای است. خوب؛ در این زمان‌ها توزیع رزق اتفاق می‌افتد. لذا روزانه به این مزج - که ما بحث می‌کنیم - یک چیزی امتزاج پیدا می‌کند و البته قواعد دارد: تابع اخلاقیات است. مثلاً می‌فرماید که: «اگر شما خوش اخلاق باشید، رزقتان زیاد می‌شود»؛<sup>۶۴</sup> یعنی واقعاً رزق بیشتری نصیبتان می‌شود. ولی البته این رزق با نظام سلولی و اخلاق شما مزج می‌شود و یک توسعه‌ای ایجاد می‌شود. بنابراین کلمه مزج از سه چیز ترکیب می‌شود (من دارم در مورد انسان و بدن انسان صحبت می‌کنم، منتها با روایات داریم بحث می‌کنیم؛ با یک دستگاه علمی دیگری): مزج سلولی هست، مزج سلول و اخلاق هم هست، مزج سلول و رزق هم هست.

۶۲- ما رواه أحمد بن عثمان بن أحمد الجبائي [الجبائي] قال حدثني أبي عن علي بن محمد قال حدثنا الحسين بن علي بن سفيان البرزقري رحمه الله قال حدثنا أبو الحسن الأبيدي عن علي بن محمد قال حدثنا همام بن نبيه عن أحمد بن هليل بن ابن أبي عمير عن أمية بن علي قال قال أبو عبد الله ع من قال عند غروب الشمس في كل يوم: «يَا مَنْ حَتَمَ التَّبُوَّةَ بِمُحَمَّدٍ صِ احْتِمِ لِي فِي يَوْمِي هَذَا بِخَيْرٍ وَ شَهْرِي بِخَيْرٍ وَ سَنَّتِي بِخَيْرٍ وَ عُمْرِي بِخَيْرٍ» فَمَاتَ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ أَوْ فِي الْجُمُعَةِ أَوْ فِي ذَلِكَ الشَّهْرِ أَوْ فِي تِلْكَ السَّنَةِ دَخَلَ الْجَنَّةَ. امام صادق عليه السلام فرمود: «هر کس هنگام غروب آفتاب در هر روز بگوید: «یا من ختم التبوّة بمحمد صلی الله علیه و آله، اختم لی فی یومی هذا بخیر، و شهری بخیر، و سنّتی بخیر، و عمری بخیر.» ای خدایی که پیامبری را به حضرت محمد صلی الله علیه و آله خاتمه دادی، این روز و ماه و سال و عمر را به خیر و خوبی خاتمه ده. اگر در آن شب یا در جمعه همان هفته، یا در آن ماه، یا در آن سال بمیرد، وارد بهشت می‌گردد.»

فلاح السائل (سیدبن طاووس)، ص ۲۲۱ / کتاب مصباح المنهجد (شیخ طوسی)، ج ۱، ص ۸۳

۶۳- إِنَّ عِدَّةَ الشُّهُورِ عِنْدَ اللَّهِ اثْنَا عَشَرَ شَهْرًا فِي كِتَابِ اللَّهِ يَوْمَ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ مِنْهَا أَرْبَعَةٌ حُرْمٌ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ فَلَا تَظْلِمُوا فِيهِنَّ أَنْفُسَكُمْ ... (سوره مبارکه توبه / آیه ۳۶) شمار ماه‌ها در نزد خدا، در کتاب خدا از آن روز که آسمانها و زمین را بیافریده، دوازده است. چهار ماه، ماه‌های حرامند. این است شیوه درست. در آن ماه‌ها بر خویشانتان ستم مکنید... [ترجمه انصاریان]

۶۴- حُطْبَةُ لِأَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع وَ هِيَ حُطْبَةُ الْوَسِيلَةِ: مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ مَعْمَرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ عِكَايَةَ التَّمِيمِيِّ عَنْ الْحُسَيْنِ بْنِ النَّضْرِ الْفَهْرِيِّ عَنْ أَبِي عَمْرٍو الْأَوْزَاعِيِّ عَنْ عَمْرٍو بْنِ شَمْرٍ عَنْ جَابِرِ بْنِ يَزِيدَ قَالَ: ... قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ ع إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع حَطَبَ النَّاسَ بِالْمَدِينَةِ ... فَقَالَ: ... وَ فِي سَعَةِ الْأَخْلَاقِ كَثُورُ الْأَرْزَاقِ ... امام صادق (علیه السلام) از امیرالمومنین (علیه السلام): گنجهای روزی، در اخلاق خوب است.

الکافی، ج ۸، ص ۲۳

عَنْ ابْنِ شَجَرَةَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ أَبِي رَجَاءٍ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع: حُسْنُ الْخُلُقِ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ. امام صادق (علیه السلام): خوش اخلاقی روزی را زیاد می‌کند.

الزهدي (حسين بن سعيد اهوازي)، ص ۳۰ / مشکاة الأنوار في غرر الأخبار، ص ۲۲۱

وَ قَالَ الصَّادِقُ ع: حُسْنُ الْخُلُقِ مِنَ الدِّينِ وَ هُوَ يَزِيدُ فِي الرِّزْقِ.

امام صادق (علیه السلام): خوش اخلاقی جزئی از دین است و روزی را زیاد می‌کند.

## ۲/۳/۳/۲. ایجاد قبض یا بسط رزق در سه لایه مزج؛ معیار ارزش گذاری غذا

### ۲/۳/۳/۲/۱. برتری انار، جو، به و سبزی‌های چهارگانه بر دیگر اغذیه؛ به علت تأثیر مثبت بر هر سه لایه مزج و ایجاد بسط رزق

حالا رزق به معنای قبض یا بسط آن: قبض آن می‌شود ابتلاء، و بسطش می‌شود رحمت. بنابراین این مفهوم جایگزین ما در ارزیابی است. حالا من هر غذایی را که بحث کنم، تأثیرش را روی مزج بحث می‌کنم و اینجاست که ثمره بحث واضح می‌شود. مثلاً من اگر توصیه کنم که این غذا خوب است، نمی‌گویم که این غذا دارای ویتامین است؛ بلکه می‌گویم که این غذا این مزج را ترکیب می‌کند. مثال بزنم تا مساله خوب جا بیفتد: مثلاً وقتی می‌خواهم بگویم که مردم انار بخورید، روایت امام صادق (علیه السلام) را می‌آورم که فرمود: «انار بخورید که انار و سوسه قلب را می‌برد».<sup>۶۵</sup> «خب؛ و سوسه چیست؟ و سوسه آن القائنات شیطان است که اخلاق رذیله را تقویت می‌کند. حضرت می‌فرماید: غذا بخورید تا آن و سوسه ضعیف شود. تعبیر حضرت این است که: «شیطان و سوسه ضعیف و بیمار می‌شود»<sup>۶۶</sup>. بنابراین با خوردن انار، کشش (جاذبه) اخلاق به سمت رذیله کم می‌شود؛ معنایش این است که مزج لایه سوم تغییر پیدا می‌کند. چون کافی است که شما پر از و سوسه باشید، [که در اینصورت] مزج لایه سوم شما [دارای] قبض رزق می‌شود و شما مبتلا می‌شوید. پس من غذا می‌خورم که رزقم زیاد شود، غذا می‌خورم که اخلاقم تزکیه شود. این خیلی فرق می‌کند با اینکه بگویم من غذا می‌خورم تا ویتامین بدنم زیاد شود. وقتی می‌گویی ویتامین بدنم زیاد شود؛ یعنی سلول را پذیرفته‌ای، مولکول‌های زیستی را پذیرفته‌ای، متابولیسم اینها را پذیرفته‌ای. مثلاً می‌گویی: «خیار بخور تا ویتامین‌هایش در متابولیسم تسریع ایجاد کند، خیار به دلیل ریزمغذی‌هایش کاتالیزور<sup>۶۷</sup> متابولیسم محسوب می‌شود.» ببینید [با این طرز فکر] دستگاه تغییر کرد. ولی من وقتی می‌خواهم در مورد غذا صحبت کنم آن را به سلول بر نمی‌گردانم؛ بلکه آن را به مزج برمی‌گردانم. مزج هم سه لایه دارد؛ بعضی از غذاها در روایات هر سه لایه را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بعضی از غذاها دو لایه را، بعضی از غذاها فقط یک لایه را. تازه آرام آرام داریم [در روایات] درایه می‌کنیم؛ مثلاً پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: «فضل جو نسبت به گندم

۶۵ - حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى بْنِ عُبَيْدِ بْنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ زَائِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ وَمُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَنْ أَبِيهِ ع أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع عَلَّمَ أَصْحَابَهُ فِي مَجْلِسٍ وَاحِدٍ أَنْ يَتَمَيَّزَ بَابٌ مِمَّا يُضْلِحُ لِلْمُسْلِمِ فِي دِينِهِ وَدُنْيَاهُ... قَالَ: كُلُوا الزُّمَانَ بِسَخْمِهِ فَإِنَّهُ دَبَاغٌ لِلْمَعْدَةِ وَ فِي كُلِّ حَبَّةٍ مِنَ الزُّمَانِ إِذَا اسْتَقَرَّتْ فِي الْمَعْدَةِ حَيَاةٌ لِلْقَلْبِ وَ إِتَارَةٌ لِلنَّفْسِ وَ تُعْرِضُ وَسْوَاسَ الشَّيْطَانِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً.  
امام صادق (علیه السلام) به نقل از امیرالمومنین (علیه السلام): ... انار را با بیه آن بخورید که معده را شستشو می‌دهد و هر دانه‌ای از انار که در معده جا کند تا چهل شب دل را زنده میکند و جان را روشنی بخش است و سوسه شیطان را سست میکند.

الخصال، ج ۲، ص ۶۳۶

وَ يَهْدِي الْإِسْنَادَ حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ الشَّاهِ الْفَقِيهَ الْمَرْوَزِيَّ بِمَرْوَرٍ فِي دَارِهِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرٍ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ التَّيْسَابُورِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْقَاسِمِ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ غَامِرٍ بْنِ سُلَيْمَانَ الطَّائِيَّ بِالْبَصْرَةِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبِي فِي سَنَةِ سِتِّينَ وَ مِائَتَيْنِ قَالَ حَدَّثَنِي عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرِّضَا ع سَنَةَ أَرْبَعٍ وَ تِسْعِينَ وَ مِائَةً وَ حَدَّثَنَا أَبُو مَنْصُورٍ أَحْمَدُ بْنُ إِسْرَاهِيمَ بْنِ بَكْرِ الخُورِيِّ بَنِيَسَابُورٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ إِسْرَاهِيمَ بْنُ هَازُونَ بْنِ مُحَمَّدٍ الخُورِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ زِيَادٍ الْفَقِيهَ الخُورِيِّ بَنِيَسَابُورٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْهَرَوِيُّ السَّبْيَابِيُّ عَنِ الرِّضَا ع عَلِيُّ بْنِ مُوسَى ع وَ حَدَّثَنِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ الْأَشْجَابِيُّ الْكِرَازِيُّ الْعَدْلُ يَبْلُغُ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ مَهْرُوبِ الْقَرْوِينِيِّ عَنْ دَاوُدَ بْنِ سُلَيْمَانَ الْفَرَّاءِ عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرِّضَا ع قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ع عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ص: «كُلُوا الزُّمَانَ فَلْيَسْتِ مِنْهُ حَبَّةٌ تَغْفِي فِي الْمَعْدَةِ إِلَّا أَكَاوَرَتِ الْقَلْبَ وَ أَعْرَجَتِ الشَّيْطَانَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا.»

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: انار بخورید؛ زیرا هیچ دانه‌ای از آن در معده جای نمی‌گیرد، مگر این که چهل روز، قلب را نورانی می‌سازد و شیطان را بیرون می‌راند.

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۵

۶۶ - ... تُعْرِضُ وَسْوَاسَ الشَّيْطَانِ... (در فرانس قبل ذکر شد)

67 - Catalyst, in chemistry, any substance that increases the rate of a reaction without itself being consumed.

کاتالیزور، در شیمی، هر ماده‌ای که سرعت واکنش را افزایش دهد بدون اینکه خودش مصرف شود.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا:

<https://brn.ir/۱۳۲۲۸۲>

مثل فضل من به شماست».<sup>۶۸</sup> می‌دانید حضرت چه چیزی را دارد بحث می‌کند؟ می‌فرماید جو همه لایه‌های مزج را تحت تأثیر قرار می‌دهد، منتها با یک نظام ادبیات دیگری. ببینید این ادبیات خیلی مترقی است؛ وقتی می‌خواهد از میوه‌ها صحبت کند تعبیر "سید" یعنی آقا را به کار می‌برد. چرا این کار را انجام می‌دهد؟ آیا این کار (به اصطلاح نحوی) مجاز است؟ یعنی مثلاً شما [به نحو مجاز] در آنجا می‌گویید "سید القوم" و در اینجا می‌گویید "سید میوه‌ها"<sup>۶۹</sup>؟ نه؛ این مجاز نیست. (آقایان در ادبیات، مبانی‌شان ضعیف است) بلکه دقیقاً این میوه به سیادت انسان کمک می‌کند. یعنی اخلاق شما را جوری تغییر می‌دهد که شما سلطان می‌شوید؛ یعنی آدم با نفوذی می‌شوید. سید در روایات و آیات یعنی: تسلط، نفوذ، هژمونی. تنها در صورتی که کسی آن مطلب را بفهمد، می‌تواند بفهمد که چرا حضرت فرمود: سید میوه‌ها، سید سبزی‌ها، سید بقول<sup>۷۰</sup>، ... و [بقیه] اصطلاحات اهل بیت (علیهم‌السلام) را درک کند. یک غرض دیگری بوده: غرض حضرت تقویت مزج بوده است، تقویت مزج هم برای این است که شما برتر شوید، علو پیدا کنید. بنابراین وقتی آمده و غذای مؤثر بر آن مزج را هم بحث کرده، همان اصطلاح را به کار برده است. خب؛ البته مبانی ادبیات ما متفاوت است و بعداً باید قواعد این بحث را در قواعد مبتنی بر سیاق<sup>۷۱</sup> بحث کنیم و آنجا بحث خواهیم کرد. می‌خواهم بگویم که استحسان<sup>۷۲</sup> نکردم، بلکه پشت این حرف قواعد ادبیاتی دارم که این حرف‌ها را می‌زنم. حالا این بحث سوم ما شد.

حالا همینطور در مورد به: حضرت می‌فرماید: «به مصرف کنید؛ فرزند شما شجاع می‌شود».<sup>۷۳</sup> یعنی کجا را بحث کردند؟ یعنی لایه دوم مزج را [بحث کردند]. یعنی ببینید من دارم آلیمنتاریوس را نقد می‌کنم و می‌گویم چرا در معرفی غذا معرفتی سلول پایه دارید؟ معرفتی‌ات باید مزج پایه باشد و بعد هم بخش تقویت‌کننده مزج را هم باید بررسی کنید. لذا بعداً که گُذکس‌های ما بیرون

۶۸- علی بن ابراهیم عن محمد بن عیسی عن یونس عن ابي الحسن الرضا ع قال: فضل عنبر الشعير على البز كفضلنا على الناس وما من نبي الا وقد دعا لكل الشعير وبارك عليه وما دخل جوفاً الا وخرج كل داء فيه وهو قوت الانبياء و طعام الابرار ابي الله تعالى ان يجعل قوت انبيائه الا شعيراً.

امام رضا (علیه السلام): برتری نان جو بر گندم، همانند برتری ما بر دیگر مردمان است. هیچ پیامبری نیست که برای خورنده جو دعا نکرده و برای او برکت نخواست باشد و هیچ درونی نیست که جو پدان درآمده و همه دردها از آن بیرون رفته باشد. آن، خوراک پیامبران و غذای نیکان است. خداوند متعال، جز این را نخواست است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد.

کافی، ج ۶، ص ۳۰۴

۶۹- علی بن ابراهیم عن هارون بن مسلم عن مسعدة بن زياد عن ابي عبد الله عليه السلام قال: الفاكهة مائة و عشرون لونا سيدها الزمان.

امام صادق علیه السلام فرمود: میوه، صد و بیست گونه است و سرور همه آنها، انار است.

کافی، ج ۶، ص ۳۵۲

۷۰- علی بن ابراهیم عن ابيه عن هارون بن مسلم عن مسعدة بن صدقة عن زياد عن ابي عبد الله عليه السلام قال: الهندباء سيده البقول.

امام صادق علیه السلام فرمود: کاسنی سرور سبزی‌هاست.

کافی، ج ۶، ص ۳۶۳

عنه عن محمد بن الوليد الخزاز الاحمسي عن يونس بن يعقوب عن ابي عبد الله او ابي الحسن عليه السلام قال: لكل شيء سيده و سيده البقول الكراث.

معصوم علیه السلام فرمود: برای هر چیز سروری است و سرور سبزی‌ها تره است.

محاسن، ج ۲، ص ۵۱۰

۷۱- بیان مبتنی بر سیاق یکی از ابواب نه‌گانه فقه‌البیان است.

۷۲- حرف ذوقی زدن.

۷۳- محمد بن يحيى عن أحمد بن محمد بن القاسم بن يحيى عن جده الحسن بن راشد عن ابي عبد الله ع قال قال أمير المؤمنين ع أكل السفرجل قوة للقلب الضعيف و يطيب المعدة و يدكي الفؤاد و يشجع الجنان.

امام علی (علیه السلام): خوردن به، نیروی قلب ضعیف است، معده را پاک می‌سازد، دل را نشاط می‌دهد و ترسو را شجاعت می‌بخشد.

کافی، ج ۶، ص ۳۵۷ / محاسن، ج ۲، ص ۵۵۰

محمد بن يحيى عن أحمد بن محمد بن إسماعيل بن بزيع عن عمه حمزة بن بزيع عن ابي ابراهيم ع قال: قال رسول الله ص لجعفر يا جعفر كل السفرجل فإنه يقوي القلب و يشجع الجنان.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) به جعفر فرمود: ای جعفر! به بخور؛ چرا که قلب را تقویت و ترسو را شجاع می‌کند.

کافی، ج ۶، ص ۳۵۷ / محاسن، ج ۲، ص ۵۴۹

آمد، فرض کنید اگر غذاهای ما دارای برچسب گذاری بود (حالا معلوم هم نیست که ما برچسب گذاری را بپذیریم حالا فرض کنید که در دوران گذار پذیرفتیم)، مادران ما برچسب غذا را که نگاه می کنند می بینند که این غذا فرزند من را شجاع تر می کند، این غذا وسوسه فرزند من را می برد. مثلاً در روایت هست که: «کدو غم را از دل می برد»<sup>۷۴</sup>، یا «انگور غم را از دل می برد»<sup>۷۵</sup>. من دارم برچسب گذاری می کنم البته فعلاً به صورت موردی؛ می گویم روی کدو بزیند که این غم را از بین می برد، روی انگور سیاه بزیند که غم را از بین می برد؛ چون نظام معنایی ما این است. قرار نیست که شما انگور را با ویتامین بحث کنید، با آنتی اکسیدان (Antioxidant)<sup>۷۶</sup> بحث کنید؛ [چون با این نگاه] مساله را دارید ناقص می بینید. پایه ارزیابی غذا اخلاق است و اخلاق هم ریشه است. اینجا چون مرکز اخلاق است؛ چون اخلاق هم روی سلولها تأثیر می گذارد، هم روی دریافت رزقها. اخلاق اگر در اینجا تخریب شود [همه لایه های مزج را دچار چالش می کند]. مثلاً در روایت داریم که: «کسانی که شهوت زیاد دارند (شهوت حرام و یا در برخی از روایات شهوت زیاد حلال)، بدنشان فرسوده می شود»<sup>۷۷</sup>. یعنی چه می شود؟ یعنی سلولها در

۷۴- حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ الشَّاهِ الْفَقِيهَ الْمَرْوَرِيُّ بِمَرْوَرٍ فِي دَارِهِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرٍ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ التَّبَسَاتُورِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْقَاسِمِ عَبْدِ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ عَامِرِ بْنِ سَلِيمَانَ الطَّلَاطِيَّ بِالْبَصْرَةِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبِي فِي سَنَةِ سِتِّينَ وَ مِائَتَيْنِ قَالَ حَدَّثَنِي عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرَّضَاعِ سَنَةَ أَرْبَعٍ وَ تِسْعِينَ وَ مِائَةٍ وَ حَدَّثَنَا أَبُو مَنْصُورٍ أَحْمَدُ بْنُ إِبرَاهِيمَ بْنِ بَكْرِ الْخُورِيِّ بِبَسْطَاوَرٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ إِبرَاهِيمُ بْنُ هَازُونَ بْنِ مُحَمَّدٍ الْخُورِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ زِيَادِ الْفَقِيهَ الْخُورِيِّ بِبَسْطَاوَرٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْهَرَوِيُّ السَّنْبَانِيَّ عَنِ الرَّضَا عَلِيِّ بْنِ مُوسَى ع وَ حَدَّثَنِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ الْأَشْثَانِيَّ الرَّازِيَّ الْعَدْلُ بِيْلُخِ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ مَهْرُوبِ الْقَرْوِينِيِّ عَنْ دَاوُدَ بْنِ سَلِيمَانَ الْقَرَاءِ عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرَّضَاعِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي الْحُسَيْنِ بْنُ عَلِيٍّ قَالَ: «... إِذَا طَبَخْتُمْ فَأَكْثِرُوا الْقُرْعَ فَإِنَّهُ يُسْرِ الْقَلْبَ الْحَزِينَ».

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: در غذا پختن، از کدو زیاد استفاده کنید؛ زیرا دل اندوهگین را شادمان می کند.

صحیفة الإمام الرضا علیه السلام، ص ۵۴ / عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۶ / مکارم الأخلاق، ص ۱۷۷ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۲۴

۷۵- عَنْهُ (أَحْمَدُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ) عَنِ الْقَاسِمِ الرَّيَّانِيِّ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: لَمَّا حَسَرَ الْمَاءُ عَنْ عِظَامِ الْمَوْتِيِّ، فَرَأَى ذَلِكَ نَوْحَ عَلَيْهِ السَّلَامِ جَزَعًا جَزَعًا شَدِيدًا وَ اعْتَمَّ لِذَلِكَ. فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِ: هَذَا عَمَلُكَ بِنَفْسِكَ، أَنْتَ دَعَوْتَ عَلَيْهِمْ! فَقَالَ: يَا رَبِّ، إِنِّي أَسْتَغْفِرُكَ وَ أَتُوبُ إِلَيْكَ. فَأَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْهِ أَنْ كُلَّ الْعِنَبِ الْأَسْوَدِ يُدْهَبُ عَمَلُكَ.

امام صادق علیه السلام فرمود: هنگامی که آب فرو نشست و استخوانهای مردگان، پدیدار شد، نوح، این را بدید و بدین سبب، بسیار آشفته و اندوهگین شد. سپس خداوند عز و جل به او وحی کرد: «این، کاری است که خود با خویش کرده ای! تو خود، آنان را نفرین کردی!». گفت: پروردگارا! من از تو آمرزش می طلبم و به درگاه تو، توبه می کنم. سپس خداوند عز و جل به او وحی فرستاد: «انگور سیاه بخور تا اندوهت از میان برود.»

کافی، ج ۶، ص ۳۵۰ / محاسن، ج ۲، ص ۵۴۸

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ بَكْرِ بْنِ صَالِحٍ رَفَعَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّهُ قَالَ: شَكَا نَبِيٍّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ أَنَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ.

امام صادق (علیه السلام): پیامبری از پیامبران، به درگاه خداوند عز و جل از اندوه، شکایت برد. خداوند عز و جل او را به خوردن انگور، امر فرمود.

کافی، ج ۶، ص ۳۵۱

أحمد بن محمد بن خالد البرقي، عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عِيْسَى عَنْ فُرَاتِ بْنِ أَخْتَفٍ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع إِنَّ نَوْحًا ع إِلَى اللَّهِ عَمَّ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ كُلَّ الْعِنَبِ فَإِنَّهُ يُدْهَبُ بِالْعَمِّ.

امام صادق (علیه السلام): نوح، از اندوه، به درگاه خداوند، شکایت برد. خداوند به او چنین وحی فرستاد: «انگور بخور؛ چرا که اندوه را می برد.»

المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۸

76 -Antioxidant, any of various chemical compounds added to certain foods, natural and synthetic rubbers, gasolines, and other substances to retard autoxidation, the process by which these substances combine with oxygen in the air at room temperature. Retarding autoxidation delays the appearance of such undesirable qualities as rancidity in foods, loss of elasticity in rubbers, and formation of gums in gasolines. Antioxidants most commonly used are such organic compounds as aromatic amines, phenols, and aminophenols.

آنتی اکسیدان، هر یک از ترکیبات شیمیایی مختلف به غذاهای خاص، لاستیک های طبیعی و مصنوعی، و بنزین ها و سایر مواد اضافه می شود تا از اکسیداسیون جلوگیری کند، فرایند ترکیب این مواد با اکسیژن موجود در هوا در دمای اتاق. تاخیر در اکسیداسیون باعث به وجود آمدن صفات نامطلوب مانند خشکی مواد غذایی، از این رقتن کشش در لاستیک ها و تشکیل لثه در بنزین ها می شود. آنتی اکسیدان هایی که معمولاً مورد استفاده قرار می گیرند از جمله ترکیبات آلی مانند آمین های معطر، فنل ها و آمینوفنول ها هستند.

آدرس مطلب در سایت بریتانیکا: <https://b2n.ir/994805>

۷۷- قال امیرالمؤمنین ع: ضرام الشهوة تبعث على المهجة.

امیر المؤمنین (علیه السلام): برافروخته شدن شهوت، باعث تلف شدن جان می شود.

اثر توسعه شهوت به سرعت از بین می‌روند. یعنی اگر اخلاق شما در غریزه جنسی تغییر کند، سلول‌هایت فرسوده می‌شوند. پس اخلاق بر متابولیسم تأثیر دارد. از آن طرف اخلاق در قبض و بسط رزق روزانه و ماهانه و سالانه و عمر هم تأثیر دارد. بنابراین نقطه مرکزی این است که شما روی بهینه این مزج بایستید و اینجا را بحث کنید. این فضای اصلی بحث است. این را هم تطبیق کنید با تره، با خرفه، با کاسنی و... چون فضای بحثی ما در گُدکس مان - که بعداً می‌آید - به شکلی است که راجع به همه مفردات بحث می‌کنیم؛ ولی مفردات با این معنا و نظام معنایی. خب؛ این بحث سوم شد.

#### ۲/۴. سوال چهارم: تولید مواد اولیه غذا (گُدکس دامداری، گُدکس کشاورزی، گُدکس باغداری) چگونه باید باشد؟

یک لایه چهارمی در بحث است که من باید با شما گفتگو کنم و آن این است که تولید مواد اولیه غذایی چگونه باشد تا این مزج محفوظ بماند و این سه لایه‌ای که در سلول بحث می‌کنیم ضربه نبینند؟ خب؛ در اینجا وارد گُدکس باغداری و گُدکس کشاورزی و گُدکس دامداری می‌شویم، ولی باز ناظر به این مزج. شما چه گوشتی مصرف کنید که این مزج ضربه نخورد؟

#### ۲/۴/۱. طبقه‌بندی گوشت‌های برتر بر پایه مفهوم مزج؛ اولین بحث در گُدکس دامداری

مثلاً وقتی شما در گُدکس دام و طیور دارید بحث می‌کنید، می‌رسید به طبقه‌بندی جدید دام و طیور بر مبنای این مزج. مثلاً شما در توصیه‌های تغذیه‌ای، سبب غذایی مردم را بر از آبی‌ها نمی‌کنید. کثرت مصرف ماهی و سایر آبی‌های حلال - یعنی آنها را وارد سبب غذایی کردن - برای مزج چالش ایجاد می‌کنند<sup>۷۸</sup> و همچنین سایر [موارد چالش برانگیز برای مزج؛ مانند] مرغ که دیگر [مضر بودن آن] قطعی است؛ که به تعبیر حضرت: «مرغ، خوک پرندگان است»<sup>۷۹</sup>. حضرت مرغ را - به دلیل همین تأثیر منفی اش بر مزج - به عنوان یک گوشت مفید تحقیر می‌کنند. البته به خلاف خروس که متفاوت است.<sup>۸۰</sup> پس شما یک طبقه‌بندی جدیدی بر

غرر الحکم، ص ۴۲۵

قال امیرالمؤمنین ع: أول الشهوة طرب و آخرتها عطب.

امیر المؤمنین (علیه السلام): اول شهوت، خوشی است و آخرش هلاکت.

غرر الحکم، ص ۲۰۱

قال امیرالمؤمنین ع: قل من غری باللذات إلا کان بها هلاکة.

امیر المؤمنین (علیه السلام): کمتر پیش می‌آید که کسی شیفته لذت‌ها شود و به واسطه آنها نابود نشود.

غرر الحکم، ص ۵۰۳

۷۸- برای مشاهده روایات در این باره به پیوست شماره ۶ مراجعه فرمایید.

۷۹- مُحَمَّدُ بْنُ یَعْقُوبَ عَنْ عَدَةَ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ خَالِدٍ عَنِ السَّيَّارِيِّ رَفَعَهُ قَالَ: «ذَكَرْتُ اللَّحْمَانَ بَيْنَ يَدَيَّ عُمَرَ فَقَالَ عُمَرُ- أَطِيبَ اللَّحْمَانَ لَحْمَ الدَّجَاجِ فَقَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: كَلَّا إِنَّ ذَلِكَ خَنَازِيرُ الطَّيْرِ وَإِنَّ أَطِيبَ اللَّحْمَانَ لَحْمَ فَرِيحٍ قَدْ نَهَضَ أَوْ كَادَ يَنْهَضُ.»

در کنار عمر حرفی از گوشتها به میان آمد، پس عمر گفت: همانا بهترین گوشت مرغ است. پس امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «هرگز! مرغ، خوک پرندگان است و بهترین گوشت گوشت جوجه [کبوتری] است که به پرواز در آمده یا نزدیک است که پرواز کند.»

کافی، ج ۶، ص ۳۱۲ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۴۶ / الوافی، ج ۱۹، ص ۲۹۲ / بحار الأنوار، ج ۶۲، ص ۶

عَدَةَ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ خَالِدٍ عَنِ عُمَرَ بْنِ عُثْمَانَ رَفَعَهُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الإوزُ جَامِوسُ الطَّيْرِ، وَ الدَّجَاجُ خَنَازِيرُ الطَّيْرِ، وَ أَيْنَ أَنْتَ عَنْ فَرَحِينَ نَاهِضِينَ رَبَّتُهُمَا امْرَأَةً مِنْ رَبِيعَةَ بِفَضْلِ قَوْتِهَا؟

امام علی علیه السلام: غاز، گاو میش پرندگان است و مرغ، خوک پرندگان است و کبک، بوقلمون پرندگان است. چرا تو از دو [جوجه کبوتری] که زنی از ربیعه آنها را با زیادی غذای خویش پرورانده است، استفاده نمی‌کنی؟

کافی، ج ۶، ص ۳۱۲

۸۰- وَ قَالَ ص: «لَا تُسْبُوا الدَّيْكَ فَإِنَّهُ صَدِيقِي وَ أَنَا صَدِيقُهُ وَ عَدُوُّهُ عَدُوِّي، وَ الَّذِي بَعَثَنِي بِالْحَقِّ لَوْ يَعْلَمُ بُوَ آدَمَ مَا فِي قَلْبِهِ لَا شَرَّوَا رِيشَهُ وَ لَحْمَهُ بِالذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ وَ إِنَّهُ يَطْرُدُ مَذْمُومَةً مِنَ الْجَنِّ.»

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «خروس را دشنام نگویند که دوست من است و من دوست اویم، و دشمن او دشمن من است، قسم به آنکه مرا بحق برانگیخت اگر بنی آدم بداندند چه خاصیت‌ها در خروس نهفته است، پر و گوشت او را به زر و سیم (طلا و نقره) بخرند، خروس جنیان شریر را از خانه میراند.» (ترجمه میرباقری)

مکارم الأخلاق، ص ۱۳۰

این مینا می‌خواهید. اگر متابولیسم سلولی اصل باشد، طبقه‌بندی تغییر می‌کند و اگر مزج مینا باشد، یک طبقه‌بندی دیگر [خواهد شد]. بنابراین اولین حرف ما در گدکس طیور و دام که داریم بحث می‌کنیم طبقه‌بندی گوشت‌های برتر است. ولی بر اساس آن مینا.

## ۲/۴/۲. طبقه‌بندی محصولات کشاورزی و باغداری برتر بر پایه مفهوم مزج؛ اولین بحث در گدکس کشاورزی و باغداری

در کشاورزی هم همینطور است: اولین حرفمان طبقه‌بندی است. کدام محصولات کشاورزی [برتر است]؟ آیا ما کلزا تولید کنیم؟ آیا چغندر تولید کنیم؟ خب؛ چغندر خیلی تأثیر منفی روی مزج دارد.<sup>۸۱</sup> ما فکر می‌کنیم علت اصلی دیابت و... همین چغندر و قند و شکر است که از چغندر ساخته می‌شود! به خلاف برگ چغندر - که جزو سبزی‌های چهارگانه<sup>۸۲</sup> توصیه شده است - که هیچ ضرری در آن نیست.<sup>۸۳</sup> ولی دستگاه انگلیسی حاکم بر کشور ما ضرب‌المثل‌ها را هم بر خلاف علم صحیح درست می‌کند! شما همین که می‌خواهید به کسی بگویید که بی‌خاصیت است، می‌گویید بی‌خاصیت مثل برگ چغندر است! در حالی که برعکس است و برگ چغندر خیلی خاصیت دارد. حالا یک بحثی در ضرب‌المثل‌ها داریم که یک وقتی عرض خواهم کرد که ما ۲۰-۳۰ ضرب‌المثل در آورده‌ایم که اینها از یک دوره‌ای آماده‌اند و همه‌شان خلاف روایات‌اند! و جا افتاده‌اند. یکی از آنها همین ضرب‌المثل "مثل برگ چغندر" است برای کسی که بی‌خاصیت است. و جا انداخته یعنی آن دستگاهی که پشت صحنه بوده و خواسته مدرنیته را بیاورد تا افواه<sup>۸۴</sup> و افکار عمومی مسائل را گفتمان‌سازی کرده است و تبدیل به ضرب‌المثل کرده است! مثلاً در دوره منحوس پهلوی و اواخر قاجار اینها اتفاق افتاده است. حالا اینها یک بحثی است که بعداً در بحث ضرب‌المثل‌ها خواهیم گفت که بحث شیرینی هم هست که ما در جلساتمان با شعراء که اگر نگاه تمدنی داشته‌باشند، یکی از بحث‌ها همان همین است که نظام ضرب‌المثل‌هایی که

۸۱- مُحَمَّدٌ بْنُ يَحْيَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: أَطْعَمُوا مَرَضًاكُمْ السَّلْقُ يَعْنِي وَرَقَهُ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً وَ لَا دَاءَ مَعَهُ وَ لَا غَائِلَةَ لَهُ وَ يُهْدِي نَوْمَ الْمَرِيضِ وَ اجْتَنِبُوا أَصْلَهُ فَإِنَّهُ يَهَيِّجُ السُّودَاءَ.

امام رضا علیه السلام فرمود: به بیمارانتان، چغندر (یعنی برگ آن را) بدهید؛ چرا که در آن، درمان است و هیچ بیماری‌ای به همراه ندارد و هیچ عارضه‌ای در آن نیست و خواب بیمار را آرام می‌سازد. اما از خود چغندر بپرهیزید؛ چرا که سودا را تحریک می‌کند.

کافی، ج. ۶، ص. ۳۶۹

۸۲- سبزی‌های چهارگانه اسلام، برگ چغندر، کاسنی، تره و خرفه هستند:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: أَطْعَمُوا مَرَضًاكُمْ السَّلْقُ يَعْنِي وَرَقَهُ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً وَ لَا دَاءَ مَعَهُ وَ لَا غَائِلَةَ لَهُ وَ يُهْدِي نَوْمَ الْمَرِيضِ وَ اجْتَنِبُوا أَصْلَهُ فَإِنَّهُ يَهَيِّجُ السُّودَاءَ.

امام رضا علیه السلام فرمود: به بیمارانتان، چغندر (یعنی برگ آن را) بدهید؛ چرا که در آن، درمان است و هیچ بیماری‌ای به همراه ندارد و هیچ عارضه‌ای در آن نیست و خواب بیمار را آرام می‌سازد. اما از خود چغندر بپرهیزید؛ چرا که سودا را تحریک می‌کند.

کافی، ج. ۶، ص. ۳۶۹

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ هَارُونَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ صَدَقَةَ عَنْ زِيَادٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: **الْهَنْدِيَاءُ سَيِّدُ الثُّبُولِ.**

امام صادق علیه السلام فرمود: کاسنی سرور سبزی‌هاست.

کافی، ج. ۶، ص. ۳۶۳

عَنْهُ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْوَلِيدِ الْخَزَّازِ الْأَخْمَسِيِّ عَنْ يُونُسَ بْنِ يَعْقُوبَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ أَوْ أَبِي الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لِكُلِّ شَيْءٍ سَيِّدٌ وَ سَيِّدُ الثُّبُولِ الْكُرَاثُ.

معصوم علیه السلام فرمود: برای هر چیزی سروری است و سرور سبزی‌ها تره است.

محاسن، ج. ۲، ص. ۵۱۰

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَيْسَى عَنْ فُرَاتِ بْنِ أَخْنَفَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ لَيْسَ عَلَيَّ وَجْهَ الْأَرْضِ بِقَلَّةٍ أَشْرَفَ وَ لَا أَنْفَعُ مِنَ الْفَرَفِجِ وَ هُوَ بِقَلَّةٍ فَاطِمَةَ سَلَامَ اللَّهِ عَلَيْهَا ثُمَّ قَالَ لَعَنَ اللَّهُ بَنِي أُمِّيَّةٍ هُمْ سَمَوْهَا بِقَلَّةٍ الْحَمَقَاءُ بَغْضًا لَنَا وَ عِدَاوَةً لِقَاطِمَةَ سَلَامَ اللَّهِ عَلَيْهَا.

امام صادق علیه السلام فرمود: روی زمین، سبزی‌ای با شرافت‌تر و سودمندتر از خرفه نیست. خرفه سبزی فاطمه سلام الله علیها است. خداوند بنی امیه را لعنت کند که به دلیل بغض و عداوتی که نسبت به فاطمه و فرزندان او داشتند آن را «بقلة الحمقاء» می‌نامیدند.

کافی، ج. ۶، ص. ۳۶۷

۸۳- در فرانس شماره ۶۹ به این مطلب اشاره شد:

قال الرضاع: أَطْعَمُوا مَرَضًاكُمْ السَّلْقُ يَعْنِي وَرَقَهُ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً وَ لَا دَاءَ مَعَهُ وَ لَا غَائِلَةَ لَهُ ...

امام رضا علیه السلام فرمود: به بیمارانتان، چغندر (یعنی برگ آن را) بدهید؛ چرا که در آن، درمان است و هیچ بیماری‌ای به همراه ندارد و هیچ عارضه‌ای در آن نیست...

۸۴- زبان‌ها.

دستگاه روبروی ما وارد افکار عمومی کرده را بحث می‌کنیم؛ یعنی یک مفاهیمی پشت آن بوده که تبدیل به ضرب‌المثل شده است. خب حالا این یک بحث داخل پراتنز بود.

پس برگ چغندر مشکلی ندارد و اتفاقاً خاصیت فراوان دارد و باید بیاید وارد [سفره‌های ما شود] یعنی ما ۲-۳ روزی که اینجا بودیم همین نگاه را کردم و دیدم در سبزی‌فروشی‌های مشهد برگ چغندر هست. همچنین تره، کاسنی، خرفه... اینها باید تقویت شوند. مثلاً خرفه - خصوصاً در فصل گرما - خواص لبنیات را دارد و مضرات ماست و دوغ و... را ندارد؛ یعنی در این فصل بخشی از خواص خرفه - به لحاظ ارزش غذایی - با لبنیات معادل می‌شود.

پس براساس مفهوم خودمان سه دسته گُدکس داریم: گُدکس کشاورزی، گُدکس دامداری، گُدکس باغبانی. ولی حرف اصلی‌مان در این گُدکس‌ها ابتدا طبقه‌بندی مزج‌پایه است که بر اساس مزج اتفاق می‌افتد. که یک بحثی است. میوه‌ها هم همینطور است. الان بهترین میوه‌ها چیست؟ الان بهترین میوه‌ها بر اساس مفهوم مزج انار است، ولی بیشترین میوه‌ای که در ایران تولید می‌شود پرتقال است.<sup>۸۵</sup> البته پرتقال برای هضم خوب است؛ یعنی یک بخش مزج را دارد. به خلاف انار [که برای سه لایه مزج مفید است]. حالا الان این انار و مفردات و محصولات که از آن به دست می‌آید بسیار گران قیمت است و یک کالای لوکس محسوب می‌شود، در حالی که این سیاست‌های کشاورزی می‌تواند تغییر پیدا کند.

#### ۲/۴/۲/۱. ارزیابی و طبقه‌بندی غذا بر مبنای تأثیر بر زی‌بایی پوست و استحکام استخوان؛ نمونه‌هایی از ارزیابی و طبقه‌بندی غذا بر مبنای مزج اختیاری

من عذرخواهی می‌کنم برای اینکه معلوم شود که بحث چقدر کاربردی است یک پراتنز دیگر باز کنم: مثلاً راجع به میوه به که ما آن را جزو دومین میوه طبقه‌بندی می‌کنیم یا بعضی از دوستانمان اختلاف دارند و می‌گویند: انار، سیب، به. حالا بنده به را به دلائل زمان و مکانی مهم‌تر می‌دانم. روایت دارد که: «مصرف به قبل از انعقاد نطفه توسط مرد، نطفه را تزکیه و پاکیزه می‌کند»<sup>۸۶</sup>. خب؛ این یعنی چه؟ در روایات که می‌رویم می‌بینیم که وقتی مفهوم تزکیه و پاک شدن نطفه را بحث می‌کنند؛ مجموعه‌ای از بحث‌ها وجود دارد: اولین آنها بحث پوست است. یعنی پوست روشن یا پوست غیر روشن به نطفه برمی‌گردد.<sup>۸۷</sup> خب؛ شما می‌دانید که الان مشکل زیبایی یکی از مثلاً ۴-۵ مشکل اصلی کشور ماست! و کلینیک‌ها - در همین مشهد شما هم - دارد راه می‌افتد.<sup>۸۸</sup> اینطور می‌شود؛ یعنی وقتی گُدکس‌های غذا را بحث می‌کنیم شما می‌توانید با مساله زیبایی آن را ثبت کنید. حالا خود این بحث انعقاد نطفه - یا به تعبیر بحثی ما "ادب انعقاد" - یک بخشی دارد که به غذاها برمی‌گردد. که من همین یک مثالش را زدم. مثلاً اگر شما به سمت سویق‌ها<sup>۸۹</sup> - خصوصاً سویق سنجد - بروید، مساله روماتیسم‌ها و بیماری‌های اسکلتی شما حل و فصل می‌شود. از جمله

۸۵- برای مشاهده آمار در این رابطه به پیوست شماره ۷ مراجعه کنید.

۸۶- الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ مُعَلَّى بْنِ مُحَمَّدٍ رَفَعَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ أَكَلَ سَقَوَجَلَةً عَلَى الرَّيْقِ طَابَ مَأْوُهُ وَ حَسُنَ وَكْدُهُ.

امام صادق (علیه السلام): هر کس ناشتا يك به بخورد، نطفه‌اش پاک و فرزندش زیبا می‌گردد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۷ / المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۹

۸۷- الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ مُعَلَّى بْنِ مُحَمَّدٍ رَفَعَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ أَكَلَ سَقَوَجَلَةً عَلَى الرَّيْقِ طَابَ مَأْوُهُ وَ حَسُنَ وَكْدُهُ.

امام صادق علیه السلام: هر کس ناشتا يك به بخورد، نطفه‌اش پاکیزه می‌شود و فرزندش نیکو و زیبا می‌گردد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۷

برای مشاهده روایات بیشتر در تأثیر غذای والدین در زیبایی فرزند به پیوست شماره ۸ مراجعه فرمایید.

۸۸- برای مشاهده مجموعه‌ای از روایات در مورد عوامل موثر بر زیبایی چهره و پوست به پیوست شماره ۹ مراجعه فرمایید.

۸۹- الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ بَكْرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: السَّوِيْقُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ يَشُدُّ الْعَظْمَ.

امام صادق (علیه السلام): سویق، گوشت می‌رویانند و استخوان را استحکام می‌بخشد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۰۵ / المحاسن، ج ۲، ص ۴۸۸



خواصی که سنجد دارد این است که اسکلت بندی بدن را محکم می کند.<sup>۹۰</sup> بنابراین باید بیابیم به جای تجویز آهن و تجویز کنسرو ماهی و تجویز همین غذاهایی که مادران باردار می خورند، خصوصاً سویق ها تجویز شوند. خیلی بحث روشن است که ما کجاها را هدف گرفته ایم؛ وقتی می گوئیم کُدکس باغدار می تغییر کند، کُدکس کشاورزی تغییر کند، تا مدیریت مساله زیبایی و سلامت اسکلتی و این بحث ها را هم همانجا داریم بحث می کنیم و همین حالا هم حاضریم نمونه سازی کنیم. و نمونه سازی اش ۹ یا ۱۰ ماه بیشتر طول نمی کشد و پروژه پیچیده ای هم نیست. شما می توانید روی یک گروه مادران باردار با اختیار خودشان یک پروژه تحقیقاتی تعریف کنید و ثمرات کار را ببینید. بحث های نظری آن را هم که حالا انجام می دهیم.

## ۲/۵. سوال پنجم: مصرف غذا (کُدکس مصرف) چگونه باید باشد؟

۲/۵/۱. نحوه پخت و پز، نحوه تناول، خورندگان غذا، مصرف غذا به صورت عتیق یا تازه؛ برخی از مباحث مطرح در کُدکس مصرف غذا بحث بعدی که ما در اینجا داریم این است که می خواهیم کُدکس های مصرف غذا را بحث کنیم. تا اینجا تولید مواد اولیه بود، بحث بعدی کُدکس مصرف غذاست. راجع به این هم باید وارد گفتگو شویم. مصرف غذا ماهیتاً چیست؟ حالا مصرف چه به معنای پخت، چه به معنای تناول غذا. راجع به اینها باید بحث کنیم. آنوقت در خود اینجا ۴-۵ دسته بحث است. اولین کُدکس مهم در بخش مصرف غذا این است که: "چه کسی غذا را تهیه می کند؟" (نه اینکه غذا چیست؟) مادر غذا را تهیه می کند یا فست فود محله؟ یا در بخش خوردن و تناول غذا: "چه کسی غذا را می خورد؟" آیا فقراء هم با شما همسفره هستند؟ یا نه فقط خانواده خودت [با شما همسفره هستند]؟ در روایت دیده اید که: «اگر یک کسی یک غذایی را بخورد و یک ذو عینینی (دوچشمی) او را ببیند - نمی فرماید یک انسانی، بلکه می فرماید یک ذو عینین (کسی که دو تا چشم دارد) یعنی حیوانات را هم شامل می شود - و این فرد او را در غذای خودش شریک نکند، خداوند او را به درد بی درمان مبتلا می کند».<sup>۹۱</sup> یعنی از لایه سوم مزج. شما در مصرف حتماً باید دیگران را در غذای خودتان شریک کنید؛ مثلاً یک مادری که فقیه است - قدیم ها اینطور بود - وقتی بوی غذا به خانه همسایه می رسید یک کاسه یا بشقابی را هم به همسایه می داد.<sup>۹۲</sup> این مادر داشته کُدکس مصرف را رعایت می کرده - حالا ما یک مقدار مدرن شده ایم و از این چیزها عبور کرده ایم - ولی این را به صورت اخباری<sup>۹۳</sup> نمی شود توضیح داد؛ [بلکه باید توضیح داد که] پایه این بحث هم باز به همان بحث مزج برگشت. چون ما رزق روزانه و قبض و بسط داریم این بحث جزو لایه سوم مزج است. اگر شما در مصرف غذا همسایه را هم در نظر بگیرید و خورندگان غذا را بیشتر کنید، لایه سوم مزج بسط

۹۰- مُحَمَّدٌ بْنُ یَحْیَى عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُوسَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ بُكَيْرٍ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ: **الْمُبَيَّرُ لَحْمُهُ يُبَيِّتُ اللَّحْمَ وَ عَظْمُهُ يُبَيِّتُ الْعَظْمَ وَ جِلْدُهُ يُبَيِّتُ الْجِلْدَ وَ مَعَ ذَلِكَ [فَأَنَّهُ] يَسَخُنُ الْكُلْبَيْنِ وَ يَذْبَعُ الْمَعْدَةَ وَ هُوَ أَمَانٌ مِنَ الْبُؤْسِ وَ التَّقْيِيرِ وَ يَقْوِي السَّاقِينَ وَ يَقْمَعُ عَزَقَ الْجَذَامِ.**

امام صادق (علیه السلام): سنجد، گوشتش گوشت می رو باند، استخوانش استخوان را رشد می دهد و پوستش پوست را می پرورد. علاوه بر این، سنجد، کلیه ها را گرم می کند، معده را پاک می سازد، مایه ایمنی از بواسیر و تقطیر البول است، ساق پا را قوی می کند و رگ جذام را به کلی قطع می نماید.

الكافي، ج ۶، ص ۳۶۱ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۷۵

۹۱- عن النبي ص: مَنْ أَكَلَ وَ دُوَّ عَيْنَيْنِ يَنْظُرُ إِلَيْهِ وَ لَمْ يُؤَسِّهِ إِثْلِي بِدَاءٍ لَا دَوَاءَ لَهُ.

پیامبر (صلی الله علیه وآله): هر که غذا خورد و دیگری بدو نگرَد و چیزی بدو ندهد بیلابی مبتلا شود که دوا نداشته باشد.

مجموعه ورام، ج ۱، ص ۴۷ / نهج الفصاحة، ص ۲۲۸

۹۲- و بهذا الاسناد [مُحَمَّدٌ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ الْحُسَيْنِ بْنِ يُوسُفَ الْبَغْدَادِي قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ عُثَيْبَةَ قَالَ حَدَّثَنَا دَارِمُ بْنُ قَيْبَصَةَ قَالَ حَدَّثَنِي عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرَّضَاعِ عَنْ أَبِيهِ مُوسَى عَنْ أَبِيهِ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ [مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ] عَلِيٍّ عَنْ أَبِيهِ الْحُسَيْنِ عَنْ أَبِيهِ] عَلِيُّ بْنُ أَبِيطَالِبٍ (عليهم السلام) عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): يَا عَلِيُّ، إِذَا طَبَخْتَ شَيْئاً فَأَكْثِرِ الْمَرْقَةَ فَإِنَّهَا أَخَذَ اللَّحْمَيْنِ، وَاعْرِفِ لِلجَيْرَانِ؛ فَإِنْ لَمْ يُصِيبُوا مِنَ اللَّحْمِ يُصِيبُوا مِنَ الْمَرْقِ.

امام رضا علیه السلام - به نقل از پدرانش، از امام علی علیه السلام - پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «ای علی! هر گاه آب گوشتی پختی، آبش را بیشتر کن؛ چرا که آن خود، یکی از دو گوشت [و خوردنی] است، و کاسه ای هم برای همسایگان بپز، اگر از گوشتش به نوایی نمی رسند، از آب گوشت به نوایی رسند».

عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۷۳

۹۳- بدون درایه و دقت.

پیدا می‌کند؛<sup>۹۴</sup> بنابراین شما با یک آینده بهتری روبرو هستید. پس این شد کُدکس خورندگان غذا یا کسانی که غذا را تهیه می‌کنند؛ این‌ها مهم است که همسفره با چه کسانی هستی؟ باز برمی‌گردم به فضای ضرب‌المثل‌ها: مثلاً می‌گویند "این سر سفره پدرش بزرگ نشده است" یکی دو نسل قبل از ما این حرف‌ها و این نظام معنایی را خوب می‌فهمیدند. در واقع این ضرب‌المثل دارد بخشی از کُدکس مصرف غذا را بحث می‌کند. منتها در بحث‌های ما اینطور موردی نیست، بلکه جدول اطلاعات دارد. شما می‌گویید این مجموعه استاندارد را باید در حوزه مصرف غذا رعایت کنید. پس این هم یک بحث.

یک بحث دیگری داریم در بحث مصرف که: "غذا به صورت عتیق مصرف شود یا تازه؟" این را باید شروع کنیم بحث کردن. در بعضی از غذاها فرض مصرف عتیق آن وجود ندارد، مثل شیر.<sup>۹۵</sup> اما شما چون با نگاه سلولی نگاه می‌کنید، می‌گویید در فلان دما

۹۴- در مورد تاثیرات معنوی و نزول رحمت الهی به سبب حضور مهمان در خانه و بر سر سفره صاحبخانه، روایات فراوانی ذکر شده که به برخی از آنها اشاره می‌شود: عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْأَشْعَرِيِّ عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ أَطْعَمَ مُسْلِمًا حَتَّى يُشْبِعَهُ لَمْ يَدْرِ أَحَدٌ مِنْ خَلْقِ اللَّهِ مَا لَهُ مِنَ الْأَجْرِ فِي الْآخِرَةِ لَا مَلَكَ مُقَرَّبٌ وَلَا نَبِيٌّ مُرْسَلٌ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ.

نَمْ قَالَ: مِنْ مَوْجِبَاتِ الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ إِطْعَامُ الطَّعَامِ السُّبْحَانَ نَمْ تَلَا قَوْلَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَوْ إِطْعَامِ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْعَبَةٍ يَبِيحُ مَا دَا مَقْرَبَةً أَوْ مَسْكِينًا دَا مَقْرَبَةً نَمْ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا. امام صادق علیه السلام: هرکه مسلمانی را غذا دهد تا سیر شود، از پاداش آخرت او جز خداوند پروردگار جهانیان، هیچ کس، حتی فرشته مقرب و پیامبر مرسل، خبر ندارد. سپس فرمود: یکی از موجبات بهشت و آمرزش، اطعام گرسنه است؛ سپس این سخن خداوند عزوجل را تلاوت کرد: «(با در روز گرسنگی طعام دادن ...).»

المحاسن، ج ۲، ص ۳۸۹ / وسائل الشیعة، ج ۲۴، ص ۳۲۶

عَلِيٌّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنِ ابْنِ فَضَالٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَيْمُونٍ عَنْ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ ع أَنَّ النَّبِيَّ ص قَالَ: الرَّزْقُ أَسْرَعُ إِلَيَّ مَنْ يُطْعِمُ الطَّعَامَ مِنَ السَّكِينِ فِي السَّنَامِ. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: کسی که اطعام می‌کند، روزی به او سریعتر از سرعت فرورفتن کارد در کوهان شتر، می‌رسد.

الکافی، ج ۴، ص ۵۱ / المحاسن، ج ۲، ص ۳۹۰

عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ ع أَنَّهُ قَالَ: مَنْ أَطْعَمَ أَحَدًا لَهُ فِي اللَّهِ كَانَ لَهُ مِنَ الْأَجْرِ مِثْلُ مَنْ أَطْعَمَ فِيمَا مِنَ النَّاسِ وَ الرَّزْقُ أَسْرَعُ إِلَيَّ مَنْ يُطْعِمُ الطَّعَامَ مِنَ السَّكِينِ فِي السَّنَامِ وَ اضْطَفَّ لِطَعَامِكَ وَ مَالِكَ مَنْ تُجِبُّ فِي اللَّهِ.

امام صادق(علیه السلام): هر کس برادر و دوست -که بخاطر خدا با او دوستی میکند- را اطعام و غذا دهد، اجر او مثل اجر کسی است که گروه فراوانی از مزدم را طعام داده باشد. و رزق و روزی کسی که اطعام می‌کند، سریعتر از سرعت فرورفتن چاقو در کوهان شتر، می‌رسد! پس طعام و مال خود را برای کسانی که بخاطر خدا آنها را دوست داری کنار بگذار و برگزین.

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۰۶

عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ ص أَنَّهُ قَالَ: مَا مِنْ مُؤْمِنٍ يُطْعِمُ مُؤْمِنًا شُبْعَةً مِنْ طَعَامٍ إِلَّا أَطْعَمَهُ اللَّهُ مِنْ ثَمَارِ الْجَنَّةِ وَ لَا سَقَاءَ رَيْهٌ إِلَّا سَقَاهُ اللَّهُ مِنَ الرَّحِيقِ الْمَخْتُومِ. امام صادق(علیه السلام): هیچ مومنی نیست که به مومنی طعام دهد، مگر اینکه خداوند از میوه های بهشتی او را اطعام می‌کند و به کسی -بخاطر خدا- آب نمی نوشاند مگر آنکه خداوند او را از رحیق مختوم سیراب کند.

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۰۵

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: مَا مِنْ صَائِفٍ يَخُلُ بِقَوْمٍ إِلَّا وَ رِزْقُهُ فِي حَجْرِهِ فَإِذَا نَزَلَ نَزَلَ بِرِزْقِهِ فَإِذَا ائْتَحَلَ ائْتَحَلَ بِذُنُوبِهِمْ يَعْنِي ص تَكْفِيرُهَا عَنْهُمْ لَا أَنَّ الصَّائِفَ يَحْمِلُ شَيْئًا مِنْ أَوْزَارِهِمْ. رسول خدا (صلی الله علیه و آله): هیچ مهمانی وارد بر قومی نمی شود مگر آنکه رزق و روزی او در خانه آن قوم وجود دارد؛ پس هرگاه بر آن قوم فرود آید، به همراه رزقشان فرود می‌آیند و هرگاه از آنجا بروند به همراه گناهان آن قوم میروند؛ یعنی: گناهانشان از بین می‌رود. نه اینکه مهمان گناهان آنها را بردوش بکشد.

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۰۶

۹۵- مهمترین مولفه مطرح شده در روایات اهلبیت عصمت و طهارت پیامون شیر، وصف "تازه بودن آن" است: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَنَانَ عَنِ الْإِمَامِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: شَكَا نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الضَّعْفَ، فَقِيلَ لَهُ: اطْبِخِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ؛ فَإِنَّهُمَا يَشُدَّانِ الْجِسْمَ. قَالَ: فَقُلْتُ: هِيَ الْمَضِيْرَةُ. قَالَ: لَا، وَ لَكِنَّ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ الْحَلِيبِ.

به نقل از عبد الله بن سنان: امام صادق علیه السلام فرمود: «پیامبری از پیامبران، از ضعف، به درگاه خداوند عز و جل شکایت برد. پس به او گفته شد: گوشت را در شیر بپز؛ چرا که این دو، جسم را استحکام میدهند». گفتم: این، همان غذایی است که «مضیره» نام دارد؟ فرمود: «نه؛ بلکه گوشت همراه با شیر تازه است.»

کافی، ج ۶، ص ۳۱۶ / محاسن، ج ۲، ص ۴۶۷

نکته: مضیره غذایی است پختنی که از شیر مانده و ترش شده درست میشود.

مجمع البحرين، ج ۳، ص ۱۷۰۲

قال الإمام الكاظم عليه السلام: «مَنْ تَغَيَّرَ عَلَيْهِ مَاءُ ظَهْرِهِ، يَنْفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الْحَلِيبُ بِالْعَسَلِ.»

امام کاظم علیه السلام فرمود: هر کس آب کمرش بر وی دگرگون شود، شیر تازه با عسل برایش سودمند است.

کافی، ج ۶، ص ۳۳۷

عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِذَا صَغَفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ. وَ فِي رِوَايَةٍ عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ اللَّبَنُ الْحَلِيبُ.

باکتری‌ها می‌میرند پس من می‌توانم این را ۶ ماه نگه‌دارم. براساس نگاه سلولی هموژنیزه کردن<sup>۹۶</sup> بی‌اشکال است، ولی با نگاه مزج اینطور نیست و باید تأثیر آن بر مزج بررسی شود. یا مثلاً گوشت<sup>۹۷</sup> و انواع آن مثل گوشت ماهی [هم باید بررسی شود که چه تأثیراتی بر مزج می‌گذارند]. یا مثلاً غذاهای عتیق، مانند غذای شریف آلو خشک؛ حضرت می‌فرماید: «وقتی آلو را خشک می‌کنید بدی‌هایش رفته و خوبی‌هایش برای شما باقی می‌ماند»<sup>۹۸</sup>. بنده دارم به صورت نمونه مثال می‌زنم. پس یک طبقه‌بندی‌ای که در بخش مصرف باید انجام دهید این است که: غذا بایستی تازه مصرف شود یا عتیق؟ باید اینها را بحث کنیم. در این جلسه دارم آرام آرام اطلاعات و دیتای برجسب‌گذاری را آماده می‌کنم. پس یک بخشش این بود که: تأثیر غذا بر کدام بخش مزج است؟ بخش دیگر این بود که: چه کسانی اینها را تولید کردند؟ بخش دیگرش این است که: غذای مصرفی شما باید عتیق مصرف شود یا تازه؟ پس آرام آرام دارد یک متغیرهایی به برند اضافه یا کم می‌شود. این‌ها بحث‌های مصرف است.

## ۲/۵/۲. کدکس ترکیب مواد غذایی؛ یکی دیگر از مباحث مطرح در کدکس مصرف غذا

کدکس ترکیب مواد غذایی هم باید بحث شود: چه چیزی با چه چیزی بایستی امتزاج پیدا کند؟ مثلاً شما به سُس نگاه کنید؛ امروزه سُس جزو غذاهای رایج ملت ایران است. ترکیباتش را برشماریم: تخم مرغ، سرکه، نمک، خردل و برخی مواد دیگر. اگر به این نحوه ترکیب اشکالی وارد نکنیم، جمع این مواد با همدیگر، در بدن میل به سردی ایجاد می‌کند. (داریم در مورد سرکه بحث می‌کنیم): خود شما به صورت طبیعی متوجه شده‌اید که اگر سرکه را بیش از حد مصرف کنید، پایتان درد می‌گیرد. یعنی سرکه میل به سردی دارد. الان شما دارید همه غذاهایتان را با سس ماکارونی، سس مایونز و امثالهم مصرف می‌کنید. در غذاهای جدید هم که خیلی زیاد شده است؛ سالادها هم با سس است و اساساً سس جزئی از سفره مردم شده است. چون شما کدکس ترکیب مواد

امیرالمومنین علیه السلام فرمود: هرگاه مسلمانی ضعیف شد پس گوشت را با شیر بخورد. و در روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده که فرمود: منظور شیر تازه دوشیده شده است. بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۸۱

### معنای "لبن حلیب" در لغت:

قیومی لغوی معروف (۷۷۰ق) در معنای حلیب می‌گوید: «يُقَالُ لَبْنٌ حَلِيبٌ وَ رُطْبٌ جَنِيٌّ لِلطَّرِيٍّ مِنْهُمَا دُونَ الَّذِي بَعْدَ عَنِ الطَّرَاوَةِ» وقتی گفته می‌شود: لبن (شیر) حلیب و رُطْب جَنِيٌّ به تازه آنها گفته می‌شود نه آن شیر یا خرمایی که از طراوت و تازگی دور شده باشد.

مصباح المنیر، ج ۲، ص ۶۷۱

96 - Homogenization, process of reducing a substance, such as the fat globules in milk, to extremely small particles and distributing it uniformly throughout a fluid, such as milk. When milk is properly homogenized, the cream will not rise to the top. The process involves forcing the milk through small openings under high pressure, thus breaking up the fat globules. Cream and other food products, such as peanut butter, may also be homogenized to produce a stable emulsion, i.e., one in which fats or oils will not separate from other elements. A similar process is used in the manufacture of some cosmetics and pharmaceutical products.

همگن سازی (هموژنیزه کردن)، فرآیند کاهش ماده، مانند گویچه‌های (گلوله‌های) چربی موجود در شیر، به ذرات بسیار کوچک و توزیع آن به طور یکنواخت در سراسر مایعات، مانند شیر. وقتی شیر به درستی همگن شود، کرم به بالا نمی‌رسد. این فرآیند شامل مجبور کردن شیر از طریق شکاف‌های کوچک تحت فشار زیاد و در نتیجه شکستن گویچه‌های چربی است. خامه و سایر محصولات غذایی، مانند کره بادام زمینی، نیز ممکن است همگن شده و یک امولسیون پایدار ایجاد کند، یعنی یک ماده که در آن چربی‌ها یا روغن‌ها از سایر عناصر جدا نشوند. فرآیند مشابهی در ساخت برخی از محصولات آرایشی و دارویی استفاده می‌شود.

آدرس مطلب در سایت بریتانکا: <https://b7n.ir/۸۶۷۳۰۹>

۹۷- مُحَمَّدٌ بْنُ يُحْيَى عَنْ مُوسَى بْنِ الْحَسَنِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عِيسَى عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الثَّالِثِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ كَانَ يَقُولُ مَا أَكَلْتُ طَعَاماً أَبْقَى وَلَا أَهْبَجُ لِلدَّاءِ مِنَ اللَّحْمِ الْبَابِسِ يَعْنِي الْقَدِيدَ. امام هادی علیه السلام فرمود: هیچ خوراکی را سنگین‌تر و بیماری‌آورتر از گوشت خشک‌شده نخوردم.

کافی، ج ۶، ص ۳۱۴

۹۸- وَ عَنْهُمْ ع: عَلَيْكُمْ بِالْإِحْصَاءِ الْعَتِيقِ فَإِنَّ الْعَتِيقَ قَدْ بَقِيَ نَفْعُهُ وَ دَهَبَ صَرْوُهُ وَ كَلُّهُ مُقَسَّرٌ فَإِنَّهُ نَافِعٌ لِكُلِّ مَرَارٍ وَ حَرَازَةٍ وَ وَهَجٍ يَهْبِجُ مِنْهَا. از اهلیت علیهم السلام نقل شده: بر شما باد آلوی مانده؛ چرا که در مانده آن، سودش بر جای مانده و زینانش از بین رفته است. آن را پوست‌کنده بخورید؛ چرا که برای هر تلخه و حرارت و افروختگی‌ای که از حرارت برخاسته باشد، سودمند است.

طب الأئمة علیهم السلام (ابن‌اسطام)، ص ۱۳۷ / بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۱۸۹ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۰۶

غذایی را بحث نکرده‌اید، هم‌اکنون مردم ایران، آن را مصرف می‌کنند. اگر بخواهید آن را بحث کنید باید بگویید غلبه سردی، عقیمی می‌آورد<sup>۹۹</sup> و بخشی از چالش‌های جمعیتی ما به علت مصرف امثال همین غذاهاست که ترکیبش ملاحظه نمی‌شود. اینجا خیلی بحث‌های خوبی در طب موجود است؛ وقتی شما غلبه ترکیب را تشخیص دهید حتی اگر به خوردن آن غذا میل داشته باشید آن را همراه با مصلح خودش مصرف می‌کنید. بنابراین گدکس ترکیب در بخش مصرف بحث بسیار مهمی است. برخی از غذاها را در گدکس ترکیب داریم که حضرات معصومین (علیهم السلام) خیلی توصیه به مصرف آنها فرموده‌اند؛ مثل ترکیب کباب با برنج<sup>۱۰۰</sup>، ترکیب آب‌گوش<sup>۱۰۱</sup> و یا چند نوع هلیم<sup>۱۰۲</sup> داریم که ترکیب خوبی هستند. پس باید از ترکیب‌های خوب، متوسط و بد بحث شود.

۹۹- وَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: أَضَلُّ كُلِّ ذَاةٍ الْبُرُودَةُ.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله): ریشه تمام بیماری‌ها، سردی است.

طب النبوی صلی الله علیه وآله (مستغفری)، ص ۱۹

به گزارش خبرنگار سلامت خبرگزاری تسنیم: ... یکی از شایع‌ترین علت‌های ناباروری سوء مزاج سرد است و بیشتر از اینکه در میان افراد نابارور سوء مزاج گرم بینیم، بیشتر دارای سوء مزاج سرد هستند.

آدرس مطلب: خبرگزاری تسنیم / <https://b2n.ir/595489/>

100- وبهدالاسناد [حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ الشَّاهِ الْفَقِيهَ الْمَرْوَزِيَّ بِمَرْوَزِدٍ فِي دَارِهِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ التَّبَسَاتُورِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْقَاسِمِ عَبْدِ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ غَامِرِ بْنِ سَلِيمَانَ الطَّلَاطِيَّ بِالْبَصْرَةِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبِي فِي سَنَةِ سِتِّينَ وَ مِائَتَيْنِ قَالَ حَدَّثَنِي عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرَّضَاعِ سَنَةَ أَرْبَعٍ وَ تِسْعِينَ وَ مِائَةٍ وَ حَدَّثَنَا أَبُو مَنْصُورٍ أَحْمَدُ بْنُ إِبْرَاهِيمَ بْنِ بَكْرِ الْخُورِيِّ بِتَبَسَاتُورٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو إِسْحَاقَ إِبْرَاهِيمَ بْنُ هَازُونَ بْنِ مُحَمَّدٍ الْخُورِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ زِيَادِ الْفَقِيهَ الْخُورِيِّ بِتَبَسَاتُورٍ قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْهَرَوِيُّ الشَّيْبَانِيُّ عَنْ الرَّضَا عَلِيِّ بْنِ مُوسَى ع وَ حَدَّثَنِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الْحُسَيْنِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ الْأَشْنَانِيُّ الرَّازِيُّ الْعَدْلُ يَبْلُغُ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ مَهْرَوَيْهِ الْقَزْوِينِيُّ عَنْ دَاوُدَ بْنِ سَلِيمَانَ الْفَرَّاءِ عَنْ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرَّضَاعِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي الْحُسَيْنِيُّ بْنُ عَلِيٍّ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ ع] قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ اللَّحْمُ ثُمَّ الْأَرْزُ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: سید غذاهای ساکنان دنیا و آخرت، گوشت و سپس برنج است.

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۵

۱۰۱- دو نوع آب‌گوش که در روایات به آن اشاره شده است:

**الف- ترکیب گوشت با شیر (معروف به آب‌گوش حضرت نوح (ع)):**

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدَّهْقَانِيِّ عَنْ ذُرِّسْتِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَنَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: شَكَاتَنِي مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ الصَّغْفَ فَقِيلَ لَهُ اطْبِخِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ فَإِنَّهُمَا يَشُدُّانِ الْجِسْمَ...

به نقل از عبد الله بن سنان: امام صادق علیه السلام فرمود: «پیامبری از پیامبران، از ضعف، به درگاه خداوند عز و جل شکایت برد. پس به او گفته شد: گوشت را در شیر بپز؛ چرا که این دو، جسم را استحکام می‌دهند».

الکافی، ج ۶، ص ۳۱۶

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: اللَّحْمُ بِاللَّبَنِ مَرْتَى الْأَنْبِيَاءِ ع.

امام صادق علیه السلام: گوشت با شیر، خورش پیامبران است.

الکافی، ج ۶، ص ۳۱۶

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ عَيْسَى عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ زَائِدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع إِذَا ضَعُفَ الْمُسْلِمُ فَلْيَأْكُلِ اللَّحْمَ بِاللَّبَنِ.

امام صادق (علیه السلام) از امیرالمؤمنین (علیه السلام): هر گاه مسلمانی ضعیف شد، پس گوشت با شیر بخورد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۱۶

**ب- ترکیب گوشت گاو با چغندر:**

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ الْمُبَارَكِ أَرَاهُ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَبَلَةَ عَنْ أَبِي الصَّبَّاحِ الْكِنَانِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَرَّتَى لَحْمِ الْبَقَرِ يَذْهَبُ بِالْبَيْضِ.

امام صادق علیه السلام: آب‌گوش چغندر با گوشت گاو، سفیدی (پیسی) را از میان می‌برد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۱۱

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْمَاعِيلَ بْنِ بَرِيحٍ عَنْ يَحْيَى بْنِ مُسَاوِرٍ عَنْ أَبِي إِبْرَاهِيمَ ع قَالَ: السَّوْبِيُّ وَ مَرَّتَى لَحْمِ الْبَقَرِ يَذْهَبَانِ بِالْوَضَحِ.

امام کاظم علیه السلام: سوبق و آب‌گوشی که با گوشت گاو فراهم آمده باشد، پیسی را از میان می‌برد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۱۱

قابل ذکر است که در روایات از خوردن ریشه چغندر و همچنین از گوشت گاو به صورت مفرد منع شده است، ولی در این دسته از روایات به ترکیب چغندر و گوشت گاو برای رفع بیماری پیسی توصیه شده است.

### ۲/۵/۳. کُدکس مفردات غذایی؛ یکی دیگر از مباحث مطرح در کُدکس مصرف غذا

در نهایت هم باید از کُدکس مفردات بحث کنیم: مثل کشمش، آلو، به، انار و... را باید بحث کنیم. بنابراین با این نگاه شما نمی‌توانید کنسرو را امضا کنید؛ چون کنسرو، آیین‌نامه و کُدکس عتیق یا تازه بودن غذا را نقض کرده و همچنین باعث نقض آیین‌نامه و کُدکس ترکیب مواد غذایی و چند نمونه دیگر از کُدکس‌های بخش مصرف غذا نیز شده است. یا مثلاً اشترودل، این مصیبتی که به اسم حرم رضوی هست [نیز باید بررسی شود]. جالب است مردم هم به حضرت ابوالحسن علیه السلام اعتماد می‌کنند و مصرف می‌کنند. این اعتماد هم باعث شده فروش آن هم زیادتر شود. بنده دیده‌ام که اشترودل، جزو کُدکس زیارت زائران هم شده است (خنده)؛ حتی زائران فاضل. برجسب این غذا با این نگاه فقهی‌ای که عرض کردم چیست؟ وقتی این بحث برجسب را بحث کنیم خیلی واضح می‌شود.

### ۲/۵/۴. تولید غذا به نحو صنعتی و متمرکز؛ ناقض تمام کُدکس‌های چهارگانه

بنابراین ما به نحو مطلق با تولید غذای صنعتی مخالفیم. بنده حرف آخر خود را عرض کردم. در اسلام، تولید غذا به نحو صنعتی نداریم. هرچه غذا را به نحو متمرکز تولید کنیم، کُدکس‌های مصرف و دیگر کُدکس‌ها (در واقع همه کُدکس‌های چهارگانه) را نقض کرده‌ایم. فرض کنید من دارم یک کیک مصرف می‌کنم، کُدکس تولیدکنندگان را که بررسی می‌کنید می‌بینید مصرف این کیک، دارد فاصله طبقاتی ایجاد می‌کند. یک وقتی هم هست اجازه می‌دهید خانگی و محلی تولید شود و آن را مصرف می‌کنید. در توزیع هم همین‌گونه است؛ ما فروشگاه‌های بزرگ را نمی‌توانیم بپذیریم. شما مشکل فاصله طبقاتی را چگونه می‌توانید حل کنید؟ می‌خواهید با بازتوزیع درآمدها فاصله طبقاتی را از بین ببرید؟! هنوز باورمان نشده که بازتوزیع درآمدها یک شعار پوچ است؟! تولید در دست‌ساز سرمایه‌دار است و گردش اعتبار در جیب سرمایه‌دار رقم می‌خورد؛ آن وقت می‌خواهید از طریق بازتوزیع، این چالش را حل کنید. گزارش آقای گوتزش، دبیر کل فعلی سازمان ملل چه بود؟ ایشان گفت بیش از نیمی از ثروت مردم دنیا دست حدود چهل نفر آدم است.<sup>۱۳</sup> چرا این‌گونه شده است؟ به دلیل تولید صنعتی. پس تولید صنعتی روابط انسانی را هم به چالش می‌کشد. برای همین است حضرت در برخی روایات می‌فرماید ببینید غذا را چه کسی تولید کرده است. چون غذا به یک کالا تبدیل می‌شود و بعد گردش اعتبارات را سوق می‌دهد. لذا حضرت فرمود: فرزندت را بی‌اع طعام قرار نده، چراکه بی‌اع طعام به احتکار کردن نزدیک است.<sup>۱۴</sup>

102 - عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ خَالِدٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنِ الدَّهْقَانِ عَنْ دُرَيْسِ بْنِ أَبِي مَنْصُورٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِنَّ نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ شَكَا إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الضُّعْفَ وَ قِلَّةَ الْجَمَاعِ فَأَمَرَهُ بِأَكْلِ الْهَرِيْسَةِ.

امام صادق علیه السلام: یکی از پیامبران، از ضعف و کمی توان آمیزش، به درگاه خداوند عز و جل اظهار ناراحتی کرد. خداوند، او را به خوردن هَلیم، فرمان داد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۰

و فِي حَدِيثٍ آخَرَ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص شَكَا إِلَى رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَجَعَ الظُّهْرِ فَأَمَرَهُ بِأَكْلِ الْحَبِّ بِاللَّحْمِ يُعْنِي الْهَرِيْسَةَ.

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، از درد کمر، به درگاه پروردگار خویش عز و جل نالید. خداوند، او را به خوردن گندم همراه با گوشت (یعنی همان هَلیم) فرمان داد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۰

۱۰۳- دبیر کل سازمان ملل روز شنبه در سخنانی گفت در حالی که تعداد زیادی از مردم جهان در نابرابری به سر می‌برند ۲۶ نفر نیمی از ثروت‌های جهان را در اختیار دارند.

منبع خبرگزاری فارس: <https://b2n.ir/599781>

۱۰۴- مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنِ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدَ بْنِ جَعْفَرِ بْنِ يَحْيَى الْخُرَاعِيِّ عَنْ أَبِي يَحْيَى بْنِ أَبِي الْعَلَاءِ عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ عَمَّارٍ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فَخَبَّرْتُهُ أَنَّهُ وُلِدَ لِي غُلَامٌ فَقَالَ لَا سَمِيئَتَهُ مُحَمَّدًا قَالَ قُلْتُ قَدْ تَضَرَّبَ مُحَمَّدًا وَلَا تُسَبِّهُ جَعَلَهُ اللَّهُ فَرَّةً عَيْنَ لَكَ فِي حَيَاتِكَ وَ خَلَفَ صَدِيقٌ مِنْ بَعْدِكَ فَقُلْتُ جُعِلْتُ فِدَاكَ فِي أَيِّ الْأَعْمَالِ أَضَعُهُ قَالَ إِذَا عَدَلْتَهُ عَنْ خَمْسَةِ أَشْيَاءَ فَضَعَهُ حَيْثُ شِئْتَ لَا تُسَلِّمُهُ صَبْرِيًّا فَإِنَّ الصَّبْرِيَّ لَا يُسَلِّمُ مِنَ الرِّبَا وَلَا تُسَلِّمُهُ بَيْعَ الْأَكْفَانِ فَإِنَّ صَاحِبَ الْأَكْفَانِ يُسْرِهُ الْوَبَاءَ إِذَا كَانَ وَ لَا تُسَلِّمُهُ بَيْعَ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ لَا يُسَلِّمُ مِنَ الْإِحْتِكَارِ وَ لَا تُسَلِّمُهُ جَزَارًا فَإِنَّ الْجَزَارَ تُسَلِّبُ مِنْهُ الرَّحْمَةَ وَ لَا تُسَلِّمُهُ تَحَاسًا فَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ص قَالَ سُرُّ النَّاسِ مَنْ بَاعَ النَّاسَ.

اسحاق بن عمار می‌گوید: «زند امام صادق علیه السلام رفتم و به امام خبر دادم که پسری برای من به دنیا آمد. امام علیه السلام فرمود: آیا او را محمد نامیدی؟ گفتم: چرا چنین کردم! امام علیه السلام فرمود: پس محمد را زن و به او ناسزا نگو. خداوند او را روشنی چشم تو در زندگی‌ات و جانشین راست‌گفتار و راست‌کرداری پس از مرگت قرار داد. گفتم: فدایت گردم! او را به چه کاری گمارم؟ امام علیه السلام فرمود: هرگاه او را از پنج شغل دور نگه داشتی، پس هر کجا که خواستی او را بگماری، به صرفی نسپاری؛ چرا که صرف از ربا سالم

اهلیت عصمت و طهارت (علیهم السلام) هم در تولید متمرکز غذا و هم در توزیع متمرکز غذا مناقشه می‌کنند. این‌ها همه بحث‌های روایی ما است. می‌گویید انگیزه [این تولید و توزیع غیرمتمرکز غذا] چیست؟ این بحث جزو سؤال اول است: اگر کدکس تولیدکنندگان را رعایت نکنید، به بهانه تولید غذا فاصله طبقاتی ایجاد کرده‌اید. غیر از اینکه کدکس تازه‌خوری و عتیق هم نقض می‌شود؛ کدکس ترکیب مواد غذایی نیز بهم می‌خورد. همه اینها به چالش کشیده می‌شود. پس در مجموع، سؤالات ما از برنند مبارک طیب (کثر الله امثالکم) به این شکل است. سؤالات این است که ۱. مفهوم پایه برنند طیب چیست؟ حضرت حجت الاسلام زمانی فرمودند مفهوم طیب است، ۲. پس ما به تعمیم آن از شما سؤال داریم. تعمیم آن را بر روی سلول بحث می‌کنید؟ یا نه؛ مزج اختیاری ما را می‌پذیرید؟ یا یک مفهوم سومی را اصطیاد و استنباط می‌کنید؟ این سؤال اول و دوم. ۳. کدکس‌های کشاورزی، دامداری و باغداری، ۴. کدکس‌های مصرف؛ ۵. و آخرین بحث هم اینکه چگونه این کدکس‌ها را اجرایی کنیم؟ که اجازه دهید دیگر بیش از این برای شما مزاحمت ایجاد نکنیم [و در فرصت‌های دیگری بحث کنیم]. مثلاً الان آلیمنتاریوس می‌نویسد و سازمان استاندارد و ایزوها اجرا می‌کنند. در ایران هم همین‌گونه است؛<sup>۱۰۰</sup> یعنی اجرا به دست سازمان استاندارد است؛ یعنی آنجا اجرایی‌تر است و در امثال آلیمنتاریوس تئوریک‌تر هستند و طراحی شاخصه می‌کنند. حالا ما هم اگر طراحی شاخصه می‌کنیم اجرا را به دست سازمان استاندارد بدهیم؟ در این باره از آیات و روایات چه مطلبی به ذهنتان می‌آید؟ اجرای این کدکس‌ها با کجاست؟ فرض اجرایش هم علی‌القاعده غیر متمرکز است که اجازه دهید بعداً بحث کنیم.

و الحمدلله رب العالمین

---

نمی‌ماند. و او را به کفن فروش نسپار؛ چرا که از شیوع و با خوشحال می‌شود و او را به مواد خوراکی فروش نسپار؛ زیرا از احتکار سالم نمی‌ماند و او را به کسی که زیاد حیوانات را ذبح می‌کند، نسپار؛ چرا که مهربانی از وی سلب می‌شود و او را به برده‌فروش نسپار؛ چرا که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: بدترین مردم، انسان‌فروش است.»

الکافی، ج. ۵، ص ۱۱۴

۱۰۵- جمهوری اسلامی ایران از اعضای قدیمی و پیشتاز در کمیسیون «کدکس» بوده است. با عنایت به اهداف والای جمهوری اسلامی ایران در حفظ سلامت جامعه و با توجه به تعهدات بین‌المللی کشور در اجلاس سران کشورهای عضو فانو در زمینه غذا و افزایش صادرات محصولات کشاورزی، اقدام عملی در راستای فعال کردن هرچه بیشتر «کدکس» در ایران ضرورتی اجتناب‌ناپذیر و نیازمند عزم ملی بوده است. اهداف کمیسیون کدکس مواد غذایی در ایران به شرح زیر است: ۱. حفظ منافع و بهداشت مصرف‌کنندگان ۲. تسهیل روابط تجاری و هماهنگ شدن اقدامات انجام‌شده در زمینه مواد غذایی ۳. هماهنگ کردن همه فعالیت‌های استاندارد مواد غذایی در بخش‌های دولتی و غیر دولتی ۴. تعیین اولویت و ارائه راهنمایی‌های لازم در زمینه پیش‌نویس‌های استاندارد با کمک سازمان‌های ذی‌نفع ۵. نهایی کردن استانداردها و انتشار آنها به صورت مقررات یا Codex در قالب استانداردهای منطقه‌ای یا بین‌المللی ۶. تکمیل و اصلاح استانداردها پس از بررسی‌های مناسب و لازم.

کتاب «آشنایی با کدکس مواد غذایی و استانداردهای موجود»، ص ۱۱

## پیوست‌ها:

### پیوست شماره ۱: پروتکل‌های فقهی مدیریت کرونا

#### Fiqhi-based Protocol for Management of Covid-19/ We absolutely don't trust the World Health

#### Organization (WHO)!

In the Name of Allah, the Most Beneficent and the most Merciful

By the grace of Allah, we have developed a Fiqhi(Islamic thoughts)-based protocol for well-advised management of the COVID-19 crisis. This practical Fiqhi-based package includes five main topics and 28 subtopics.

The first topic of this Fiqhi-based package examines the performance of the perverse World Health Organization in managing the COVID-19 crisis conceptually and instancing.

The second topic of this Fiqhi package explains the basic concepts regarding COVID-19 analysis. In this topic, the positivistic view of Carbon-based life is compared with the Fiqhi view of Water-based life.

The third topic of Fiqhi-based package explains and deals with the theories and Fiqhi models used in COVID-19 analysis and management constantly, including:

- 1- Confrontation pattern with the World Health Organization,
- 2- The development patterns of peoples medical knowledge,
- 3- Fiqhi Food Codex model,
- 4- The model of human dispute management,
- 5- A pattern of disease analysis (Fiqhi-based pathology),
- 6- A pattern of news regulation,
- 7- Family manufacturing model,
- 8- neighborhood-based urban management theory and,
- 9- The theory of human relations.

The fourth topic of this package theorizes the pharmaceutical and clinical management of COVID-19 in six parts which are a fast and efficient replacement for the inefficiency of cell-based medicine:

- 1- Fiqhi-based protocols for controlling the signs and complications of the COVID virus,
- 2- Fiqh-based protocols for controlling the external causes of the COVID virus (bioterrorism),
- 3- Fiqhi-based protocols for controlling the temperamental excitements of affected,
- 4- Fiqhi-based protocols of environmental health,
- 5- Fiqhi-based protocols for controlling the mental and cardiac side effects of the COVID virus such as anxiety, fear, and hallucination and,
- 6- Fiqhi-based protocols for the prevention of COVID infections

The fifth and final topic of the Fiqhi-based protocols of COVID-19 management examines the non-medical effects of the COVID19 conspiracy in 9 areas:

- 1- Imamate and Governance,
- 2- Cultivation and Ethics,
- 3- Science and Education,
- 4- Businesses and Livelihood,
- 5- THE RULE OF rejection of domination
- 6- Lessons and Experiences,
- 7- Wording and Management of News,
- 8- Diagnosis and Evaluation and,
- 9- Order.

The discussions in this topic are the most important parts of this package. Theorizing a new framework for developing the "New Model for Security" in the face of soft threats.

Hujjat al-Islam Ali keshvari,

Secretary of the council

Qom- Thursday 22 October 2020

آدرس مطلب: سایت نقشه راه

<http://nro-di.blog.ir/01/09/1399>

### پروتکل های فقهی مدیریت کرونا را تدوین کرده ایم / مطلقاً به سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعتماد نداریم!

بسم الله الرحمن الرحيم

به فضل الهی پروتکل های فقهی مدیریت کرونا را تدوین کرده ایم. این بسته فقهی کاربردی در ۵ سرفصل اصلی و ۲۸ بخش تنظیم شده است. بخش اول این بسته فقهی به بررسی عملکرد سازمان معیوب بهداشت جهانی در مدیریت کرونا به صورت مفهومی و مصداقی می پردازد. (۲ بخش)

بخش دوم این بسته فقهی به تبیین مفاهیم پایه مرتبط با تحلیل کرونا می پردازد. در این بخش تحلیل پوزتویستی "کربن پایه بودن حیات" با تحلیل فقهی "آب پایه بودن حیات" مقایسه شده است. (۲ بخش)

بخش سوم مباحث بسته فقهی مدیریت کرونا به تبیین نظریات و الگوهای فقهی مورد استفاده در تحلیل و مدیریت کرونا، شامل: ۱- الگوی مواجهه با سازمان بهداشت جهانی، ۲- الگوی توسعه اطلاعات طبی مردم، ۳- الگوی فقهی ارزیابی غذا، ۴- الگوی مدیریت اختلافات انسانی، ۵- الگوی تحلیل بیماری (پاتولوژی فقهی) ۶- الگوی تنظیم خبر، ۷- الگوی تولید خانوادگی، ۸- نظریه مدیریت شهری محله محور و ۹- نظریه روابط انسانی پیوسته می پردازد. (۹ بخش)

بخش چهارم این بسته فقهی در ۶ بخش زیرساخت دارویی و بالینی مدیریت کرونا را تئوریزه می کند. ۱- پروتکل های فقهی کنترل علائم و عوارض کرونا، ۲- پروتکل های فقهی کنترل عامل بیرونی بیماری کرونا (بیوتروریزم)، ۳- پروتکل های فقهی کنترل هیجانان مزاجی فرد مبتلا، ۴- پروتکل های فقهی بهداشت محیط، ۵- پروتکل های فقهی کنترل آثار ذهنی و قلبی کرونا



مانند اضطراب، ترس و خیال و ۶- پروتکل های فقهی پیشگیری از کرونا، جایگزینی سریع و کارآمد برای ناکارآمدی پزشکی سلول پایه محسوب می شود. (۶ بخش)

بخش پنجم و نهائی پروتکل های فقهی مدیریت کرونا در ۹ حوزه ۱- امامت و حکمرانی، ۲- تزکیه و اخلاق، ۳- علم و آموزش، ۴- مکاسب و معیشت، ۵- نفی سبیل و سلطه، ۶- عبرت و تجربه، ۷- بیان و مدیریت خبر، ۸- تشخیص و ارزیابی و ۹- نظم، به بررسی آثار غیر پزشکی توطئه کرونا می پردازد. مباحثات این بخش، مهمترین سرفصل پروتکل های فقهی مدیریت کرونا محسوب می شود و چارچوبی جدید برای تدوین "الگوی جدید امنیت" در مواجهه با تهدیدات نرم را تئوریزه می کند. (۹ بخش)

حجت الاسلام علی کشوری

کارگاه مقدماتی تبیین پروتکل های فقهی مدیریت کرونا (بخش اول طرح لقمان)

سه شنبه ۲۷ آبان ۱۳۹۹ - قم

آدرس مطلب: سایت نقشه راه

<http://nro-di.blog.ir/۲۸/۰۸/۱۳۹۹>

## پیوست شماره ۲: درباره کدکس آلیمنتاریوس

About Codex Alimentarius

C O D E X A L I M E N T A R I U S is about safe, good food for everyone – everywhere.

International food trade has existed for thousands of years but until not too long ago food was mainly produced, sold and consumed locally. Over the last century the amount of food traded internationally has grown exponentially, and a quantity and variety of food never before possible travels the globe today.

### International Food Standards

The C O D E X A L I M E N T A R I U S international food standards, guidelines and codes of practice contribute to the safety, quality and fairness of this international food trade. Consumers can trust the safety and quality of the food products they buy and importers can trust that the food they ordered will be in accordance with their specifications.

### Protecting Consumer Health

Public concerns about food safety issues often place Codex at the centre of global debates. Veterinary drugs, pesticides, food additives and contaminants are some of the issues discussed in Codex meetings.

Codex standards are based on sound science provided by independent international risk assessment bodies or ad-hoc consultations organized by FAO and WHO.

While being recommendations for voluntary application by members, Codex standards serve in many cases as a basis for national legislation.

### **Removing Barriers to Trade**

The reference made to Codex food safety standards in the World Trade Organization's Agreement on Sanitary and Phytosanitary measures (SPS Agreement) means that Codex has far reaching implications for resolving trade disputes. WTO members that wish to apply stricter food safety measures than those set by Codex may be required to justify these measures scientifically.

Since its foundation in 1963, the Codex system has evolved in an open, transparent and inclusive way to meet emerging challenges. International food trade is a 2000 billion dollar a year industry, with billions of tonnes of food produced, marketed and transported.

### **General Principles of the Codex Alimentarius**

#### **Purpose of the Codex Alimentarius**

The Codex Alimentarius is a collection of internationally adopted food standards and related texts presented in a uniform manner. These food standards and related texts aim at protecting consumers' health and ensuring fair practices in the food trade. The publication of the Codex Alimentarius is intended to guide and promote the elaboration and establishment of definitions and requirements for foods to assist in their harmonization and in doing so to facilitate international trade.

#### **Scope of the Codex Alimentarius**

The Codex Alimentarius includes standards for all the principal foods, whether processed, semi-processed or raw, for distribution to the consumer. Materials for further processing into foods should be included to the extent necessary to achieve the purposes of the Codex Alimentarius as defined. The Codex Alimentarius includes provisions in respect of food hygiene, food additives, residues of pesticides and veterinary drugs, contaminants, labelling and presentation, methods of analysis and sampling, and import and export inspection and certification.

#### **Nature of Codex Standards**

Codex standards and related texts are not a substitute for, or alternative to national legislation. Every country's laws and administrative procedures contain provisions with which it is essential to comply. Codex standards and related texts contain requirements for food aimed at ensuring for the consumer a safe, wholesome food product free from adulteration, correctly labelled and presented. A Codex standard for any food or foods should be drawn up in accordance with the Format for Codex Commodity Standards and contain, as appropriate, the sections listed therein.

#### **Revision of Codex Standards**

The Codex Alimentarius Commission and its subsidiary bodies are committed to revision as necessary of Codex standards and related texts to ensure that they are consistent with and reflect current scientific knowledge and other relevant information.

When required, a standard or related text shall be revised or removed in accordance with the Procedures for the Elaboration of Codex Standards and Related Texts.

Each member of the Codex Alimentarius Commission is responsible for identifying, and presenting to the appropriate committee, any new scientific and other relevant information which may warrant revision of any existing Codex standards or related texts.

### درباره کدکس آلیمنتاریوس:

کدکس آلیمنتاریوس در مورد غذایی سالم و مناسب برای همه - در همه جا است. تجارت بین المللی غذا از هزاران سال پیش وجود داشته است اما تا همین اواخر مواد غذایی به طور عمده در داخل تولید، فروش و مصرف می شده است. در طول قرن گذشته میزان مواد غذایی مورد معامله در سطح بین المللی رشد چشمگیری داشته است و مقدار و تنوع غذایی هرگز قبل از جهان امروز سفر نمی کند.

### استانداردهای بین المللی غذا:

کدکس آلیمنتاریوس استانداردها، دستورالعمل ها و ضوابط بین المللی مواد غذایی به ایمنی، کیفیت و انصاف این تجارت بین المللی مواد غذایی کمک می کند. مصرف کنندگان می توانند به ایمنی و کیفیت محصولات غذایی خریداری شده اعتماد کنند و واردکنندگان نیز می توانند غذای سفارش داده شده را مطابق با مشخصات آنها داشته باشند.

### محافظت از سلامت مصرف کننده:

نگرانی های عمومی در مورد مسائل مربوط به ایمنی مواد غذایی اغلب کدکس را در مرکز بحث های جهانی قرار می دهند. داروهای دامپزشکی، سموم دفع آفات، مواد افزودنی غذایی و آلاینده ها برخی از مواردی است که در جلسات کدکس مورد بحث قرار گرفته است. استانداردهای کدکس مبتنی بر علم صوتی است که توسط نهادهای مستقل ارزیابی ریسک بین المللی یا مشاوره های موقت سازمان یافته توسط FAO و WHO ارائه شده است. استانداردهای کدکس در حالی که توصیه هایی برای درخواست داوطلبانه توسط اعضا هستند، در بسیاری از موارد به عنوان پایه ای برای قوانین ملی عمل می کنند.

### رفع موانع تجارت:

اشاره به استانداردهای ایمنی غذایی Codex در توافق نامه سازمان بهداشت جهانی در مورد اقدامات بهداشتی و گیاهی (توافق نامه) SPS بدان معنی است که Codex برای حل اختلافات تجاری پیامدهای گسترده ای دارد. از اعضای WTO که مایلند اقدامات سختگیرانه ایمنی غذایی را نسبت به آنچه در Codex تعیین شده اعمال کنند، برای توجیه علمی این اقدامات لازم است. از زمان تأسیس در سال ۱۹۶۳، سیستم Codex به روشی باز، شفاف و فراگیر برای پاسخگویی به چالش های نوظهور تکامل یافته است. تجارت بین المللی مواد غذایی یک صنعت ۲۰۰۰ میلیارد دلاری در سال است که میلیاردها تن مواد غذایی تولید، بازاریابی و حمل می شود.

### اصول کلی Codex Alimentarius:

### هدف از Codex Alimentarius:

Codex Alimentarius مجموعه ای از استانداردهای غذایی مصوب بین المللی و متون مرتبط است که به روشی یکنواخت ارائه شده اند. این استانداردهای غذایی و متون مرتبط با آن محافظت از سلامت مصرف کنندگان و اطمینان از عملکردهای عادلانه در

تجارت مواد غذایی است. انتشار Codex Alimentarius به منظور راهنمایی و ترویج شرح و بسط تعاریف و الزامات غذاها جهت کمک به هماهنگی آنها و انجام این کار برای تسهیل تجارت بین الملل انجام شده است.

#### Codex Alimentarius محدوده:

Codex Alimentarius شامل استانداردهایی برای همه غذاهای اصلی اعم از فرآوری شده، نیمه فرآوری شده یا خام برای توزیع به مصرف کننده است. مواد لازم برای فرآوری بیشتر به مواد غذایی باید در حدی باشد که برای دستیابی به اهداف Codex Alimentarius که تعریف شده است لازم باشد. Codex Alimentarius شامل مواردی در مورد بهداشت مواد غذایی، مواد افزودنی غذایی، باقیمانده سموم دفع آفات و داروهای دامپزشکی، آلاینده ها، برچسب گذاری و ارائه، روش های تجزیه و تحلیل و نمونه برداری، و بازرسی و صدور گواهینامه واردات و صادرات است.

#### ماهیت استانداردهای Codex:

استانداردهای Codex و متون مربوطه جایگزین یا جایگزین قوانین ملی نیستند. قوانین و رویه های اداری هر کشور حاوی مقرراتی است که رعایت آنها ضروری است.

استانداردهای Codex و متون مرتبط حاوی الزاماتی برای مواد غذایی است که با هدف اطمینان از مصرف مواد غذایی سالم و سالم و عاری از تقلب برای مصرف کننده، با برچسب گذاری صحیح و ارائه شده است. یک استاندارد Codex برای هر نوع غذا یا غذا باید مطابق با استاندارد استانداردهای کالایی Codex تنظیم شود و به طور مناسب شامل بخشهای مندرج در آن باشد.

#### بازنگری در استانداردهای Codex:

کمیسیون Codex Alimentarius و ارگانهای تابعه آن متعهد شده اند که در صورت لزوم استانداردهای Codex و متون مرتبط، تجدید نظر کنند تا اطمینان حاصل شود که آنها با دانش علمی فعلی و سایر اطلاعات مربوطه سازگار هستند و آنها را منعکس می کنند.

در صورت لزوم، متن استاندارد یا مرتبط با آن باید مطابق رویه های تدوین استانداردهای Codex و متون مرتبط، تجدید نظر یا حذف شود.

هر یک از اعضای کمیسیون Codex Alimentarius مسئول شناسایی، و ارائه کمیته مناسب، هرگونه اطلاعات علمی و دیگر اطلاعات مرتبط است که ممکن است تجدیدنظر در هر یک از استانداردهای Codex موجود یا متون مرتبط را تضمین کند.

منبع: سایت سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فائو FAO)، به نشانی: <https://b2n.ir/411101>

\*\*\*

#### Mandate/competence

There are functional mechanisms in place for multi-sectorial collaborations for food safety events, at the technical, policy and regulatory levels. Also each organization is responsible for its own tasks.

- In this regards, ISIRI has relevant responsibilities of CAC/GL 71-2009 more than the other competent authorities. For example, monitoring of compulsory standards, features and test methods are specified to carry out the duties and responsibilities of the producers. Also, ISIRI has been developing standards

for food inspections and certification systems for importing & exporting with participation of other Authorities.

- Ministry of health has been setting regulations for:
  - Operators to place safe food on the market
  - The registration of food processing plants by the Competent Authority
  - The obligation to use authorized additives to food
  - The capacity for the Competent Authority to confiscate non-compliant products
  - The capacity for the Competent Authority to deliver import permit for foodstuffs
  - Set conditions on the operation of processors:
    - Approved substances, Establishment Permit and Permit for revenue operation (approval procedure), Personal Hygiene, Hygienic condition of premises, Condition of work tools and equipment.
- According to the law, the responsibilities of raw animal derived products are assigned to State Veterinary Organization.
- All slaughter houses, processors, manufacturers and retailers, transporters, traders and warehouse managers dealing with raw animal derived products are under administration of State Veterinary Organization. ( ministry of jihad Agriculture )
  - Plant protection organization (ministry of jihad Agriculture) controls subjects such as ,extermination of pests, pesticide residues ,plant quarantine legal regulations.

#### اختیار / صلاحیت:

- مکانیسم های عملکردی برای همکاری های چند بخشی برای رویدادهای ایمنی مواد غذایی ، در سطح فنی ، سیاست و مقررات وجود دارد. همچنین هر سازمانی مسئول وظایف خود است.
- از این نظر ، ISIRI مسئولیت های مربوط به CAC / GL 71-2009 بیش از سایر مقامات صالح است. به عنوان مثال ، نظارت بر استانداردهای اجباری ، ویژگی ها و روش های آزمون برای انجام وظایف و مسئولیت های تولید کنندگان مشخص شده است. همچنین ، ISIRI در حال تدوین استانداردهای بازرسی مواد غذایی و سیستم های صدور گواهینامه برای واردات و صادرات با مشارکت سایر مقامات است.
  - وزارت بهداشت مقرراتی را برای موارد زیر تنظیم کرده است:
    - اپراتورها برای عرضه مواد غذایی بی خطر در بازار
    - ثبت کارخانه های فرآوری مواد غذایی توسط مرجع صالح
    - الزام به استفاده از مواد افزودنی مجاز برای غذا
    - ظرفیت سازمان صالح برای مصادره محصولات غیر سازگار
    - توانایی مرجع صالح برای ارائه مجوز واردات مواد غذایی
    - شرایط کار پردازنده ها:

- مواد تأیید شده ، اجازه تأسیس و اجازه کار برای درآمد (روش تأیید) ، بهداشت شخصی ، شرایط بهداشتی محل ، وضعیت ابزار و تجهیزات کار.
- طبق قانون ، مسئولیت محصولات خام دامی به سازمان دامپزشکی کشور محول می شود.
- کلیه کشتارگاه ها ، پردازنده ها ، تولیدکنندگان و خرده فروشان ، حمل و نقل ها ، بازرگانان و مدیران انبارها که با محصولات خام حیوانات خام سروکار دارند تحت مدیریت سازمان دامپزشکی کشور قرار دارند. (وزارت جهاد کشاورزی)
- سازمان حمایت از گیاهان (وزارت جهاد کشاورزی) مواردی مانند ، از بین بردن آفات ، بقایای سموم دفع آفات ، مقررات قانونی قرنطینه گیاهان را کنترل می کند.

منبع: سایت سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (فائو FAO)، به نشانی: <https://b2n.ir/233340>

### پیوست شماره ۳: تاثیر غذا بر اخلاق انسان

روایت بسیار فراوانی در تاثیر غذا بر اخلاق انسان وارد شده است که در اینجا اجمالاً به برخی از آنها اشاره می شود:

#### ۱- آنچه انسان را خوش اخلاق می کند:

##### کدو:

عنه صلى الله عليه و آله لعلي عليه السلام: كُلِّ الْيَقِطِينَ؛ فَإِنَّهُ مِنْ أَكْلِهَا حَسَنٌ خُلُقُهُ، وَ نَصَرَ وَجْهَهُ، وَ هِيَ طَعَامِي وَ طَعَامُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خطاب به امام علی علیه السلام: کدو بخور؛ زیرا هر کس آن را بخورد، اخلاقش نیکو و رویش شاداب می شود. آن، خوراک من و پیامبران پیش از من است.

الدعوات (للاوندی)، ص ۱۵۴

##### روغن زیتون:

و بالاسناد عَنِ الرَّضَا عَنْ آبَائِهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيُدْهَبُ الْبَلْغَمَ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ وَيُدْهَبُ بِالْغَمِ.

امام رضا (علیه السلام) از پدرانش از رسول خدا (صلی الله علیه و آله): بر شما باد به روغن زیتون! چرا که تلخه (صفرا و سودا) را می شکند و بلغم را می برد و عصب را محکم می کند و اخلاق را نیکو می گرداند و نفس انسان را پاک می کند و غم را از بین می برد.

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۵ / الدعوات (للاوندی)، ص ۱۴۷ / صحیفة الإمام الرضا علیه السلام، ص ۵۳ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۲۳

##### مویز - کشمش:

حَدَّثَنَا أَبُو مَنْصُورٍ أَحْمَدُ بْنُ إِبرَاهِيمَ بْنِ بَكْرِ الْخُوزِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا زَيْدُ بْنُ مُحَمَّدٍ الْبَغْدَادِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْقَاسِمِ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَحْمَدَ الطَّائِي قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي قَالَ حَدَّثَنِي عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرَّضَا عَنْ أَبِيهِ عَنْ آبَائِهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: عَلَيْكُمْ بِالزَّيْبِ؛ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ، وَيُدْهَبُ بِالْبَلْغَمِ، وَيَشُدُّ الْعَصَبَ، وَيُدْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ، وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ، وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ، وَيُدْهَبُ بِالْغَمِ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بر شما باد مویز؛ چرا که تلخه را می‌زداید، بلغم را می‌برد، پی را استحکام می‌بخشد، رنجیدگی و خستگی را از میان برمی‌دارد، خوی را خوش می‌سازد، دل را پاک (پیراسته) می‌دارد و اندوه (پریشانی) را می‌برد.  
الخصال، ج ۲، ص ۳۴۴ / روضة الواعظین، ج ۲، ص ۳۱۰ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۵۲

### خوردن گوشت:

رسول الله صلی الله علیه و آله: أَكَلُ اللَّحْمِ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ، وَ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: خوردن گوشت، روی را نکو می‌سازد و خوی را هم نکو می‌سازد.

کنز العمال، ج ۱۵، ص ۲۸۲

عن علي عليه السلام: عَلَيْكُمْ بِهَذَا اللَّحْمِ فَكُلُوهُ؛ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ الْخُلُقَ، وَ يُصَفِّي اللَّوْنَ، وَ يَخْمُصُ الْبَطْنَ.

امام علی علیه السلام: بر شما باد این گوشت. آن را بخورید؛ چرا که خوی را خوش می‌سازد، رنگ را صفا می‌دهد و شکم را کوچک می‌کند.

کنز العمال، ج ۱۵، ص ۴۵۵

## ۲- آنچه انسان را بداخلاق می‌کند:

### ۴۰ روز گوشت نخوردن:

عَنْهُ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ الْمُغِيرَةِ عَنْ غِيَاثِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: اللَّحْمُ مِنَ اللَّحْمِ، مَنْ تَرَكَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ، كَلِمَةٌ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي السَّمْعِ وَ الْبَصَرِ.

امام صادق علیه السلام: گوشت، از گوشت است. هر کس چهل روز آن را وا گذارد، بدخوی می‌شود. آن را بخورید؛ چرا که بر شنوایی و بینایی می‌افزاید.

المحاسن، ج ۲، ص ۴۶۴

عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ أَبِي عَمِيرٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: اللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ وَ مَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ وَ مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ فَادَّوُّوا فِي أُذُنِهِ.

امام صادق علیه السلام: گوشت، گوشت می‌رویاند. هر کس گوشت را چهل روز واگذارد، بدخوی می‌شود. و هر کس بدخوی شد، در گوشش اذان بگوید.

الكافي، ج ۶، ص ۳۰۹

## ۳- آنچه خشم را فرو می‌نشاند:

### نوشیدن آب:

سَهْلُ بْنُ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ شَمُونِ الْبَصْرِيِّ عَنْ أَبِي طَيْفُورِ الْمُتَطَبِّبِ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي الْحَسَنِ الْمَاضِي عَلَيْهِ السَّلَامُ فَتَهَيَّئْتُ عَنْ شُرْبِ الْمَاءِ، فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: وَ مَا بَأْسُ بِالْمَاءِ؛ وَ هُوَ يُدِيرُ الطَّعَامَ فِي الْمَعِدَةِ، وَ يُسَكِّنُ الْغَضَبَ، وَ يَزِيدُ فِي اللَّبِّ، وَ يُطْفِئُ الْمِرَارَ.

الكافي به نقل از ابوطیفور طبیب: بر امام کاظم علیه السلام وارد شدم و او را از نوشیدن آب، باز داشتم. فرمود: «نوشیدن آب، اشکالی ندارد. آب، غذا را در معده می‌چرخاند، خشم را فرو می‌نشاند، بر هوش می‌افزاید و تلخه را خاموش می‌کند».

الكافي، ج ۶، ص ۳۸۱

**خوردن گوشت کبک:**

السِّيَارِيُّ عَمَّنْ رَوَاهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: مَنْ سَرَّهُ أَنْ يَقِلَّ غَيْظُهُ، فَلْيَأْكُلْ لَحْمَ الدَّرَاجِ. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هر کس دوست دارد خشمش کاستی بگیرد، گوشت دراج (کبکنجیر) بخورد.

الكافي، ج ۶، ص ۳۱۲

**کشمش - مویز:**

حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ زَنْجَوَيْهِ الدِّينَوْرِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عُمَانَ سَعِيدُ بْنُ زِيَادٍ فِي قَرْيَةِ زَامَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي زِيَادُ بْنُ قَيْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَيْدِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ جَدِّهِ زِيَادِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي هِنْدٍ الدَّارِيِّ قَالَ: أَهْدَيْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ طَبَقًا مَعْطَى، فَكَشَفَ الْغِظَاءَ عَنْهُ، ثُمَّ قَالَ: كُلُوا بِاسْمِ اللَّهِ، نِعَمَ الطَّعَامِ الزَّيْبُ؛ يَشُدُّ الْعَصَبَ، وَيَذْهَبُ بِالْوَصَبِ، وَيُطْفِئُ الْعَضْبَ، وَيُرِضِي الرَّبَّ، وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ، وَيُطَيِّبُ التَّكْهَةَ، وَيُصْفِي اللَّوْنَ.

الاختصاص به نقل از ابو هند داری: طبقی روی پوشیده به پیامبر خدا اهدا کردند. ایشان، پوشش را از آن برداشت و سپس فرمود: «به نام خدا بخورید. مویز، چه نیکو خوراکی است! بی را استحکام می بخشد، بیماری را از میان می برد، خشم را فرو می نشاند، پروردگار را خشنود می سازد، بلغم را می برد، بوی دهان را خوش می سازد و رنگ را صفا می دهد.

الإختصاص، ص ۱۲۴

**روغن زیتون:**

مِنْ صَحِيفَةِ الرَّضَاعِ... الرَّضَاعُ قَالَ: نِعَمَ الطَّعَامِ الزَّيْتُ يُطَيِّبُ التَّكْهَةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيُصْفِي اللَّوْنَ وَيَشُدُّ الْعَضْبَ وَيَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَيُطْفِئُ الْعَضْبَ.

امام رضا (علیه السلام): روغن زیتون چه خوب طعامی است! بوی دهان را خوش می کند و بلغم را از بین می برد و رنگ چهره را صفا و روشنی می بخشد و عصب را محکم می کند و غضب را فرو می نشاند.

مکارم الأخلاق، ص ۱۹۰ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۶۵

**۴- آنچه به انسان حالم (بردباری) می بخشد:****خوردن به ناشتا:**

حَدَّثَنِي عَلِيُّ بْنُ مُوسَى الرَّضَاعِ عَنْ أَبِيهِ مُوسَى عَنْ أَبِيهِ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ [مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ] عَلِيِّ بْنِ أَبِيهِ الْحُسَيْنِ عَنْ أَبِيهِ عَلِيِّ ع قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَوْمًا وَفِي يَدِهِ سَفْرَجَلَةٌ، فَجَعَلَ يَأْكُلُ وَيُطْعِمُنِي وَيَقُولُ: كُلْ يَا عَلِيُّ فَإِنَّهَا هَدِيَّةُ الْجَبَّارِ إِلَيْهِ وَإِلَيْكَ. قَالَ: فَوَجَدْتُ فِيهَا كُلَّ لَذَّةٍ. فَقَالَ: يَا عَلِيُّ، مَنْ أَكَلَ السَّفْرَجَلَةَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ عَلَى الرَّيْقِ صَفَا ذَهْنُهُ، وَامْتَلَأَ جَوْفُهُ حِلْمًا وَعِلْمًا، وَوَقِيَ مِنْ كَيْدِ إِبْلِيسَ وَجُنُودِهِ.

امام علی علیه السلام: روزی، در حالی که پیامبر خدا يك به در دست داشت، بر ایشان وارد شدم. ایشان به خوردن به و دادن پاره‌هایی از آن به من پرداخت و می فرمود: «ای علی! بخور، که این، هدیه خداوند به من و توسست». من در آن، همه لذت‌ها را دیدم. پیامبر صلی الله علیه و آله همچنین فرمود: «ای علی! هر کس سه روز ناشتا به بخورد، ذهنش صفا می یابد، درونش از دانش و بردباری می آکند و از نیرنگ ابلیس و سپاهیان‌ش نکه داشته می شود».

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۷۳



## ۵- آنچه شهوت حرام را از بین می‌برد:

### خوردن سرکه:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ الْجَعْفَرِيِّ عَنْ مُحَمَّدٍ وَ أَحْمَدَ ابْنَيْ عُمَرَ بْنِ مُوسَى عَنْ أَبِيهِمَا رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: **الِاضْطِبَّاعُ بِالْخَلِّ يَقْطَعُ شَهْوَةَ الزَّانَا.**

امام صادق علیه السلام: خورش ساختن سرکه (استفاده مقداری از سرکه با غذا)، شهوت زنا را ریشه‌کن می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۳۰

### پیوست شماره ۴: محوریت عضو در روایات اهل بیت (علیهم السلام)

کسانی که اندک مراجعه‌ای به روایات طبّی اهل بیت (علیهم السلام) داشته باشند؛ محوریت عضو در کلام آن بزرگواران را به راحتی تصدیق می‌کنند. در اینجا به مقدار اندکی از روایات در این خصوص اشاره‌ای می‌شود:

#### ۱- قلب:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ زَائِدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع **أَكَلَ السَّفْرَجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعِيفِ وَيُطَيِّبُ الْمَعِدَةَ وَيَذْكِي الْفُؤَادَ وَيُسَجِّعُ الْجَبَانَ.**

امام علی علیه السلام: خوردن به، نیروی قلب ضعیف است، معده را پاک می‌سازد، دل را نشاط می‌دهد و ترسو را شجاعت می‌بخشد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۷

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ زَائِدٍ عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: **كُلُوا الْكُمْتَرِي فَإِنَّهُ يَجْلُو الْقَلْبَ وَيَسْكُنُ أَوْجَاعَ الْجَوْفِ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى.**

امام صادق علیه السلام: گلابی بخورید، که به اذن خداوند عز و جل دل را جلا می‌دهد و دردهای درون را تسکین می‌بخشد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۸

عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ مَنْ أَكَلَ زُمَّانَةً عَلَى الرَّيْقِ أَنْزَلَتْ **قَلْبَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا.**

امام صادق علیه السلام: هر کس ناشتا انار بخورد، [آن انار]، قلبش را چهل روز روشن می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۴

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنِ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ رَبَائِبٍ قَالَ: **كُنْتُ عِنْدَ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع وَ أَنَا مَعَ أَبِي بصيرٍ فَسَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع وَ هُوَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: إِنَّ الرِّيحَ الطَّيِّبَةَ تَشُدُّ الْقَلْبَ وَ تَزِيدُ فِي الْجَمَاعِ.**

امام صادق (علیه السلام) از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بوی خوش، قلب را تقویت می‌کند و بر [توان] آمیزش می‌افزاید.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰

الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ سَعْدَانَ عَنْ أَبِي بصيرٍ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: **الطَّيِّبُ يَشُدُّ الْقَلْبَ.**

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بوی خوش، قلب را تقویت می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۰

**۲- مغز:**

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ عَيْسَى عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع: **الدُّهْنُ يُلَيِّنُ الْبَشْرَةَ وَيَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ وَيَسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَيَذْهَبُ الْقَشْفَ وَيُسْفِرُ اللَّوْنَ.**  
امیرالمومنین علیه السلام: روغن، پوست را نرم می کند، بر توان مغز می افزاید، مجاری آب را در بدن می گشاید، کثافت پوست را از میان می برد و رنگ را روشن می کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹

الإمام الصادق عليه السلام: **عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ حَمَادِ بْنِ عَثْمَانَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سُوْقَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: دُهْنُ الْبَنْفَسِجِ يَرْزُقُ الدَّمَاغَ.**  
امام صادق علیه السلام: روغن بنفشه، مغز را نیرو می بخشد.

الکافی، ج ۶، ص ۵۲۲

**۳- اعصاب:**

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ أَبِي نَصْرِ قَالَ حَدَّثَنِي رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ مِصْرَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: **الرَّيْبُ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالنَّصَبِ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ.**  
مویز عصب را تقویت می کند و خستگی را از بین می برد و نفس انسان را پاک می کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۲

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ يَعْقُوبَ بْنِ يَزِيدَ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ فُلَانِ الْمِصْرِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: **الرَّيْبُ الطَّائِفِي يَشُدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالنَّصَبِ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ.**  
مویز طائفی عصب را تقویت می کند و خستگی را از بین می برد و نفس انسان را پاک می کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۲

**۴- سر:**

حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى بْنِ عُبَيْدِ الْيَقْطِينِيِّ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ وَ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَنْ آبَائِهِ ع أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع عَلَّمَ أَصْحَابَهُ فِي مَجْلِسٍ وَاحِدٍ أَرْبَعِمِائَةَ بَابٍ مِمَّا يُصْلِحُ لِلْمُسْلِمِ فِي دِينِهِ وَ ذُنْيَاهُ قَالَ ع : ... **الْمَضْمَضَةُ وَ الْاسْتِنشَاقُ سُنَّةٌ، وَ طَهْوَرُ اللَّفْسِ وَ الْأَنْفِ، وَ الشُّعُوطُ مَصْحَةٌ لِلرَّأْسِ، وَ تَنْقِيَةٌ لِلْبَدَنِ، وَ سَائِرُ أَوْجَاعِ الرَّأْسِ...**

امام علی علیه السلام: شستشوی دهان و بینی، سنت و مایه پاکی دهان و بینی است و انفییه کردن، مایه سلامت سر و پاکسازی بدن و همه انواع سردرد است...

الخصال، ج ۲، ص ۶۱۱ / تحف العقول، ص ۱۰۱

**۵- چشم:**

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ مَوْسَى بْنِ الْقَاسِمِ عَنْ صَفْوَانَ عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: **الْكُحْلُ بِاللَّيْلِ يَنْفَعُ الْعَيْنَ وَ هُوَ بِالنَّهَارِ زِينَةٌ.**

امام صادق (علیه السلام): سرمه کشیدن در شب برای چشم مفید است...

الکافی، ج ۶، ص ۴۹۴

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْحَسَنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَحْمَدَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ حَسَّانَ عَنْ أَبِي مُحَمَّدٍ الرَّازِيِّ عَنْ الْحُسَيْنِ بْنِ يَزِيدَ التُّوفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ السَّبْتِ وَ يَوْمَ الْخَمِيسِ وَ أَخَذَ مِنْ شَارِبِهِ عَوْفِي مِنْ وَجَعِ الْأَضْرَاسِ وَ وَجَعِ الْعَيْنِ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هر کس در روز پنجشنبه و شنبه، ناخن‌های خود را کوتاه کند و قدری از سیبیل خود بگیرد، از دندان درد و درد چشم در امان باشد.

الخصال، ج ۲، ص ۳۹۴ / من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۲۸

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عُثْمَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الْكُحْلُ يَنْبِتُ الشَّعْرَ وَ يُجَفِّفُ الدَّمْعَةَ وَ يُعَذِّبُ الرَّيْقَ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ.

امام صادق علیه السلام: سرمه، مو را می‌رویاند، اشک‌ریزش را می‌خشکاند، آب دهان را گوارا می‌سازد و دیده را جلا می‌دهد.

الکافی، ج ۶، ص ۴۹۴

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عَيْسَى عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: السُّوَاكُ يَذْهَبُ بِالْذَّمْعَةِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ.

امام صادق علیه السلام: مسواک زدن، اشک‌ریزش را می‌برد و دیده را جلا می‌دهد.

الکافی، ج ۶، ص ۴۹۶

مُحَمَّدُ بْنُ إِدْرِيسَ فِي آخِرِ السَّرَائِرِ نَقْلًا مِنْ كِتَابِ الْجَامِعِ لِأَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرِ الْبَرْزَنْطِيِّ عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ يَقْطِينٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ ع قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ: إِنَّ الشَّعْرَ عَلَى الرَّأْسِ إِذَا طَالَ ضَعْفُ الْبَصَرِ وَ ذَهَبَ بِضَوْءِ نُورِهِ وَ طَمَّ الشَّعْرُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يَزِيدُ فِي نُورِهِ ...

امام کاظم علیه السلام: موی سر، چون بلند شود، بینایی ضعیف می‌گردد و نور دیده از میان می‌رود؛ اما کوتاه کردن موها، دیده را روشن می‌سازد و نور آن را افزون می‌کند.

السرائر، ج ۳، ص ۵۷۵ / وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۰۷

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ ابْنِ فَضَّالٍ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عَيْسَى عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: السُّوَاكُ يَذْهَبُ بِالْذَّمْعَةِ وَ يَجْلُو الْبَصَرَ.

امام صادق علیه السلام: مسواک زدن، اشک‌ریزش را می‌برد و دیده را جلا می‌دهد.

الکافی، ج ۶، ص ۴۹۶

## ۶- دهان و دندان:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْحَسَنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ إِدْرِيسَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَحْمَدَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ حَسَّانَ عَنْ أَبِي مُحَمَّدٍ الرَّازِيِّ عَنْ الْحُسَيْنِ بْنِ يَزِيدَ التُّوفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ السَّبْتِ وَ يَوْمَ الْخَمِيسِ وَ أَخَذَ مِنْ شَارِبِهِ عَوْفِي مِنْ وَجَعِ الْأَضْرَاسِ وَ وَجَعِ الْعَيْنِ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هر کس در روز پنجشنبه و شنبه، ناخن‌های خود را کوتاه کند و قدری از سیبیل خود بگیرد، از دندان درد و درد چشم در امان باشد.

الخصال، ج ۲، ص ۳۹۴ / من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۲۸

عَلِيٌّ (عَلَى بْنِ اِبْرَاهِيمَ) عَنْ أَبِيهِ عَنْ حَنَانٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: ذَكَرَ عِنْدَهُ حَلُّ الْخَمْرِ فَقَالَ ع: إِنَّهُ لَيَقْتُلُ دَوَابَّ الْبَطْنِ وَ يَشُدُّ الْقَمَّ.

امام صادق علیه السلام هنگامی که نزد ایشان از سرکه شراب یاد شد: آن، جنبندگان شکم را می‌کشد و دهان را استحکام می‌دهد.  
الکافی، ج ۶، ص ۳۳۰

عَلِيُّ بْنُ إِبرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَضْرٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَاعِ قَالَ: الثَّيْنُ يَذْهَبُ بِالْبَحْرِ وَيَشُدُّ اللَّحْمَ وَالْعَظْمَ وَ يُبَيِّتُ الشَّعْرَ وَيَذْهَبُ بِالذَّاءِ وَ لَا يُحْتَاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ.

امام رضا علیه السلام: انجیر، بوی بد دهان را می‌برد، دهان و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، مو بر می‌رویاند، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست...

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۸

ابْنُ مَحْبُوبٍ عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ رَزِينٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: رَأَيْتُ أَبَا جَعْفَرٍ عِ يَمْضَعُ عَلْكَاً فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ نَقَضْتَ الْوَسْمَةَ أَضْرَاسِي فَمَضَعْتُ هَذَا الْعِلْكَ لِأَشُدَّهَا قَالَ وَ كَأَنْتِ اسْتَرْخَتْ فَشَدَّهَا بِالذَّهَبِ.

الکافی به نقل از محمد بن سلم: امام باقر علیه السلام را دیدم که سقز می‌جوید. او فرمود: «ای محمد! وسمه، پایه دندان‌هایم را سست کرده است. این سقز را می‌جویم تا آنها را استحکام ببخشم». راوی می‌گوید: دندان‌های حضرت، سست شده بود و وی، آنها را با طلا بسته بود.

الکافی، ج ۶، ص ۴۸۳

حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى بْنِ عَبْدِ الْيَقِينِ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بصيرٍ وَ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَنْ أَبِيهِ ع أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع عَلَّمَ أَصْحَابَهُ فِي مَجْلِسٍ وَاحِدٍ أَرْبَعَةَ أَبْوَابٍ مِمَّا يُصْلِحُ لِلْمُسْلِمِ فِي دِينِهِ وَ دُنْيَاةٍ قَالَ ع: ... مَضْعُ اللَّبَانِ يَشُدُّ الْأَضْرَاسَ، وَ يَنْفِي الْبَلْغَمَ، وَ يَذْهَبُ بِرِيحِ اللَّحْمِ...

امام علی علیه السلام: جویدن گندُر، دندان‌ها را استحکام می‌دهد، بلغم را می‌راند و بوی [بد] دهان را می‌برد.

الخصال، ج ۲، ص ۶۱۲ / تحف العقول، ص ۱۰۱

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُنْدَبٍ عَنْ سُفْيَانَ بْنِ السَّمْطِ قَالَ: قَالَ لِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع الثُّوبُ التَّقِيُّ يَكْبِتُ الْعَدُوَّ وَ الدَّهْنُ يَذْهَبُ بِاللُّبْسِ وَ الْمَشْطُ لِلرَّأْسِ يَذْهَبُ بِالْوَبَاءِ قَالَ قُلْتُ وَ مَا الْوَبَاءُ قَالَ الْحُمَّى وَ الْمَشْطُ لِلْحَيَةِ يَشُدُّ الْأَضْرَاسَ.

امام صادق علیه السلام: «جامه پاکیزه، دشمن را در هم می‌شکند، چرب کردن پوست، سختی را از میان می‌برد و شانه کردن سر، وبا را دور می‌کند». راوی گوید که پرسیدم: وبا چیست؟ فرمود: «تب. شانه کردن ریش، دندان‌ها را استحکام می‌بخشد».

الکافی، ج ۶، ص ۴۸۸

ابْنُ مَحْبُوبٍ عَنِ الْعَلَاءِ بْنِ رَزِينٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: رَأَيْتُ أَبَا جَعْفَرٍ عِ يَمْضَعُ عَلْكَاً فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ نَقَضْتَ الْوَسْمَةَ أَضْرَاسِي فَمَضَعْتُ هَذَا الْعِلْكَ لِأَشُدَّهَا قَالَ وَ كَأَنْتِ اسْتَرْخَتْ فَشَدَّهَا بِالذَّهَبِ.

الکافی به نقل از محمد بن سلم: امام باقر علیه السلام را دیدم که سقز می‌جوید. او فرمود: «ای محمد! وسمه، پایه دندان‌هایم را سست کرده است. این سقز را می‌جویم تا آنها را استحکام ببخشم». راوی می‌گوید: دندان‌های حضرت، سست شده بود و وی، آنها را با طلا بسته بود.

الکافی، ج ۶، ص ۴۸۳

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْأَشْعَرِيِّ عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ وَ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ.

مسواک، مایه پاکیزگی دهان و خشنودی پروردگار است.

الكافي، ج ۶، ص ۴۹۵

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَاعِ قَالَ: التَّيْنُ يَذْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْفَمَ وَالْعَظْمَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ وَيَذْهَبُ بِالذَّاءِ وَلَا يَحْتَاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ وَقَالَ ع التَّيْنُ أَشْبَهَ شَيْءٍ بِنَبَاتِ الْجَنَّةِ.

امام رضا علیه السلام: انجیر، بوی بد دهان را می برد، دهان و استخوان ها را استحکام می بخشد، مو بر می رویاند، درد را می برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست...

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۸

عَنْهُ ( عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ أَوْ أَحْمَدُ بْنُ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ) عَنِ ابْنِ فَضَالٍ عَنْ حَمَّادِ بْنِ عَيْسَى عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الْكُحْلُ يُعَذِّبُ الْفَمَ. امام صادق علیه السلام: سرمه کشیدن، دهان را تر و تازه می کند.

الكافي، ج ۶، ص ۴۹۴

## ۷- لثه:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ سَمَاعَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: حَلَّ الْحَمْرِ يَشُدُّ اللَّسَانَ وَيَقْتُلُ دَوَابَّ الْبَطْنِ وَيَشُدُّ الْعُقْلَ.

امام صادق علیه السلام: سرکه شراب، لثه را تقویت می کند، جنبندگان شکم را می کشد و عقل را نیز نیرو می بخشد.

الكافي، ج ۶، ص ۳۳۰ / المحاسن، ج ۲، ص ۴۸۷

## ۸- دستگاه گوارش:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ عَيْسَى عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ إِسْمَاعِيلَ بْنِ جَابِرٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ: التَّفَّاحُ نَضُوحُ الْمَعِدَةِ.

امام صادق علیه السلام: سیب، پالاینده و خوشبو کننده معده است.

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۵

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْأَشْعَرِيِّ عَنِ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كُلُوا الرُّمَانَ الْمُرَّ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ دِبَاحٌ لِلْمَعِدَةِ.

امام صادق علیه السلام: انار ملس را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را پاک می کند.

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۴

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع أَكَلُ السَّفَرَجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعِيفِ وَيَطْبِيبُ الْمَعِدَةَ وَيَذْكِي الْفَوَادِ وَيَشْجَعُ الْجَبَانَ.

امام علی علیه السلام: خوردن پسته نیروی قلب ضعیف است، معده را پاک می سازد، دل را فراست می دهد و ترسو را شجاعت می بخشد.

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۷

وَرَوَى يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ الْأَهْوَازِيُّ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ حُمْرَانَ قَالَ قَالَ الصَّادِقُ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ: ... إِنَّاكَ وَ شَرَبَ الْمَاءِ الْبَارِدِ وَالْفُقَاعِ فِي الْحَمَامِ؛ فَإِنَّهُ يُفَسِدُ الْمَعِدَةَ...

امام صادق علیه السلام: از نوشیدن آب سرد و فقاع در حمام، حذر کن؛ چرا که معده را تباه می کند.

من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۱۱۳ / روضة الواعظين، ج ۲، ص ۳۰۷ / وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۴۴

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كُنُوا الْكُمْتَرَى فَإِنَّهُ يَجْلُو الْقَلْبَ وَ يُسَكِّنُ أَوْجَاعَ الْجَوْفِ يَأْذِنُ اللَّهُ تَعَالَى.

امام صادق علیه السلام: گلابی بخورید، که به اذن خداوند عز و جل دل را جلا می دهد و دردهای درون را تسکین می بخشد.

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۸

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ عِيسَى عَنْ زِيَادِ الْقُنْدِيِّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ ع قَالَ: كَانَ دَوَاءَ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ ع السَّعْتَرِ وَ كَانَ يَقُولُ إِنَّهُ يُصَيِّرُ لِلْمَعِدَةِ حَمَلًا كَحَمْلِ الْقَطِيفَةِ.

امام کاظم علیه السلام: داروی امیر مؤمنان علیه السلام، آویشن بود. او می فرمود: «آویشن برای معده، پُرزی همانند پُرز پارچه های مخمل می شود».

الكافي، ج ۶، ص ۳۷۵ / المحاسن، ج ۲، ص ۵۹۴

### ۹- کلیه:

مُحَمَّدُ بْنُ إِدْرِيسَ فِي آخِرِ السَّرَائِرِ نَقْلًا مِنْ كِتَابِ الْجَامِعِ لِأَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرِ الْبَرْزَنْطِيِّ عَنْ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ يَفْطِينٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ ع فِي حَدِيثٍ قَالَ: ... إِنَّ التُّورَةَ تَزِيدُ فِي مَاءِ الصُّلْبِ وَ تَقْوِي الْبَدَنَ وَ تَزِيدُ فِي شَحْمِ الْكُلَيْتَيْنِ وَ تُسَمِّنُ الْبَدَنَ.

امام کاظم علیه السلام: ... نوره، آب کمر را افزون می سازد، بدن را تقویت می کند، بر پیه کلیه ها می افزاید و بدن را چاق می کند.

السرائر، ج ۳، ص ۵۷۵ / وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۶۶

عَنْهُ (أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ) عَنْ عَلِيٍّ بْنِ الْحَكَمِ وَ عَلِيٍّ بْنِ حَسَّانَ عَنْ سُلَيْمَانَ الْجَعْفَرِيِّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع قَالَ: الْحَمَّامُ يَوْمٌ وَ يَوْمٌ لَا يُكَبِّرُ اللَّحْمَ وَ إِذْمَانُهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ.

امام کاظم علیه السلام: حمام رفتن یک روز در میان، گوشت بدن را می افزاید؛ اما عادت به آن در هر روز، پیه کلیه ها را آب می کند.

الكافي، ج ۶، ص ۴۹۶

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ عَلِيٍّ بْنِ الْحَسَنِ التِّمِّيِّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي حَمْرَةَ عَنْ عُمَرَ بْنِ بَرِيْدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ص يَقُولُ: أَلَا لَا يَسْتَلْقِينَ أَحَدَكُمْ فِي الْحَمَّامِ فَإِنَّهُ يُذِيبُ شَحْمَ الْكُلَيْتَيْنِ ...

امام صادق (علیه السلام): امیرالمومنین (علیه السلام) همواره می فرمودند: هیچکدام از شما به پشت در حمام نروید؛ چرا که این کار پیه کلیه ها را ذوب می کند.

الكافي، ج ۶، ص ۵۰۰

مُحَمَّدُ بْنُ يَعْقُوبَ عَنْ عَلِيٍّ بْنِ إِبرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّوْفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع: أَكُلُ الْجَوْزِ فِي شِدَّةِ الْحَرِّ يَهَيِّجُ الْحَرَّ فِي الْجَوْفِ وَ يَهَيِّجُ الْقُرُوحَ عَلَى الْجَسَدِ وَ أَكُلُهُ فِي الشِّتَاءِ يُسَخِّنُ الْكُلَيْتَيْنِ وَ يَدْفَعُ الْبَرْدَ.

امام علی علیه السلام: خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت را در بدن بر می انگیزد و زخم های تن را تحریک می کند؛ اما خوردن آن در زمستان، کلیه ها را گرم می کند و سرما را می راند.

الكافي، ج ۶، ص ۳۴۰

### ۱۰- مثانه: (مجاری ادراری)

عَلِيٌّ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ بُنْدَارٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ الْهَمْدَانِيِّ عَنْ حَنَانٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع وَ كُنْتُ مَعَهُ عَلَى الْمَائِدَةِ فَتَأَوَّلَنِي فُجَلَةً وَ قَالَ: يَا حَنَانُ! كُلِ الْفُجَلَ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ وَرَفُّهُ يَطْرُدُ الرِّيَّاحَ وَ لُبُّهُ يُسْرِبِلُ (خ ل: يسهل) الْبَوْلَ وَ أَصْلُهُ يَقْطَعُ الْبَلْعَمَ.

امام صادق علیه السلام: تَرَبُّبٌ بِخُورٍ؛ چرا که در آن، سه ویژگی است: برگش بادها را دور می‌کند، قسمت میانی‌اش بول را آسان می‌کند و ریشه‌اش بلغم را از میان می‌برد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۷۱ / المحاسن، ج ۲، ص ۵۲۴ / الخصال، ج ۱، ص ۱۴۴  
 سند خصال: حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْبَرْقِيِّ قَالَ حَدَّثَنَا عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ حَنَانِ بْنِ سَدِيرٍ حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ الْبَرْقِيِّ عَنْ أَبِيهِ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ عَنِ ابْنِ أَبِي عَمِيرٍ عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كُلُّوا الْبَطِيخَ فَإِنَّ فِيهِ عَشْرَ خِصَالٍ مُجْتَمِعَةٍ هُوَ شَحْمَةُ الْأَرْضِ لَا دَاءَ فِيهِ وَلَا غَائِلَةٌ وَ هُوَ طَعَامٌ وَ هُوَ شَرَابٌ وَ هُوَ فَائِكَةٌ وَ هُوَ رَيْحَانٌ وَ هُوَ أُشْنَانٌ وَ هُوَ أَدَمٌ وَ يَزِيدُ فِي الْبَاهِ وَ يَغْسِلُ الْمَثَانَةَ وَ يُدْرِئُ الْبُولَ.  
 وَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ زِيَادٍ بْنُ جَعْفَرٍ الْهَمْدَانِيُّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ بْنِ هَاشِمٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي حَمْزَةَ عَنْ يَحْيَى بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع مِثْلَهُ. وَ فِي حَدِيثٍ آخَرَ وَ يُذِيبُ الْحَصَى فِي الْمَثَانَةِ.  
 امام صادق علیه السلام: خریزه بخورید؛ چرا که در آن، ده ویژگی است: پیه زمین است؛ نه دردی در آن هست و نه فساد؛ خوراک است؛ آب است؛ میوه است؛ سبزی خوش است؛ شست و شو دهنده است؛ خورش است؛ توان جنسی را می‌افزاید؛ مثانه را می‌شوید؛ و ادرار آور است.

و در حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام: (خریزه) سنگ را در مثانه ذوب می‌کند.

الخصال، ج ۲، ص ۴۴۳ / مکارم الأخلاق، ص ۱۸۵ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۷۷

### ۱۱- طحال:

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حَسَّانَ عَنْ مُوسَى بْنِ بَكْرِ قَالَ: اسْتَكَى غُلَامٌ إِلَى أَبِي الْحَسَنِ ع فَسَأَلَ عَنْهُ فَقِيلَ إِنَّهُ بِهِ طَحَالًا فَقَالَ أَطْعَمُوهُ الْكُرَاتِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَأَطْعَمْنَاهُ إِثَاءً فَقَعَدَ الدَّمُ ثُمَّ بَرَأَ.  
 موسی بن بکر: یکی از غلامان امام کاظم علیه السلام، بیمار شد. امام علیه السلام از حال او پرسید. گفتند: بیماری طحال گرفته است. فرمود: «سه روز به او تَرَه بخورانید». ما آن را به او خوراندیم. پس خون فرونشست، و سپس، بهبود یافت.

الکافی، ج ۸، ص ۱۹۱

### ۱۲- کبد:

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ أَبِي عَمِيرٍ عَنْ رَجُلٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: إِذَا أَفْطَرَ الرَّجُلُ عَلَى الْمَاءِ الْفَاتِرِ نَقَى كَبِدَهُ وَ غَسَلَ الدُّنُوبَ مِنَ الْقَلْبِ وَ قَوَّى الْبَصَرَ وَ الْحَدَقَ.  
 امام صادق (علیه السلام): هرگاه شخصی با آب جوشیده نیمه گرم افطار کند، کبدش پاک می‌گردد، و گناه و ناپاکی را از قلبش می‌شوید، و چشم تقویت می‌شود.

الکافی، ج ۴، ص ۱۵۲

### ۱۳- خون:

عَنْهُ (مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى) عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيسَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ الرَّضَاعِ قَالَ: أَكَلُ الْبُقَاقِلَى يُمَخِّخُ السَّاقَيْنِ وَ يُؤَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِيَّ.  
 امام رضا علیه السلام: خوردن باقلا، استخوان‌های ساق را تراکم درونی می‌دهد، و خون تازه تولید می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۴۴

**۱۴- عروق:**

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيْسَى عَنْ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي حَمْرَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ: دَهْنُ اللَّيْلِ يَجْرِي فِي الْعُرُوقِ وَيُرَوِّي الْبَسْرَةَ وَيَبَيِّضُ الْوَجْهَ.

امام باقر علیه السلام: روغن [مالیدن] شبانه، در رگها جریان می‌یابد و پوست را آبیاری و چهره را سفید می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹

**۱۵- پوست:**

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيْسَى عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع: الدُّهْنُ يُلَيِّنُ الْبَسْرَةَ وَيَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ وَيَسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَيُدْهَبُ الْقَشْفَ وَيُسْفِرُ اللَّوْنَ.

امیرالمومنین علیه السلام: روغن، پوست را نرم می‌کند، بر توان مغز می‌افزاید، مجاری آب را در بدن می‌گشاید، کثافت پوست را از میان می‌برد و رنگ را روشن می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيْسَى عَنْ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي حَمْرَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ: دَهْنُ اللَّيْلِ يَجْرِي فِي الْعُرُوقِ وَيُرَوِّي الْبَسْرَةَ وَيَبَيِّضُ الْوَجْهَ.

امام باقر علیه السلام: روغن [مالیدن] شبانه، در رگها جریان می‌یابد و پوست را آبیاری و چهره را سفید می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹

**۱۶- مو:**

عَدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ حَمَادِ بْنِ عُمَانَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الْكُحْلُ يُنْبِتُ الشَّعْرَ وَيَجْفِفُ الدَّمْعَةَ وَ يُعْذِبُ الرَّيْقَ وَيَجْلُو الْبَصَرَ.

امام صادق علیه السلام: سرمه، مو را می‌رویاند، اشک‌ریزش را می‌خشکاند، آب دهان را گوارا می‌سازد و دیده را جلا می‌دهد.

الکافی، ج ۶، ص ۴۹۴

عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الرَّضَاعِ قَالَ: التَّيْنُ يَدْهَبُ بِالْبَخْرِ وَيَشُدُّ الْفَمَ وَالْعَظْمَ وَ يُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ يَدْهَبُ بِالْدَّاءِ وَ لَا يُحْتَاجُ مَعَهُ إِلَى دَوَاءٍ وَ قَالَ ع التَّيْنُ أَشْبَهُ شَيْءٍ بِنَبَاتِ الْجَنَّةِ.

امام رضا علیه السلام: انجیر، بوی بد دهان را می‌برد، دهان و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، مو را می‌رویاند، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست...

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۸

قَالَ وَ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ يَقْطِينٍ عَنْ أَبِيهِ عَلِيِّ بْنِ يَقْطِينٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَوَّلِ ع قَالَ سَمِعْتُهُ يَقُولُ ... شَعْرُ الْجَسَدِ إِذَا طَالَ قَطَعَ مَاءَ الصُّلْبِ وَأَرْخَى الْمَفَاصِلَ وَ وَرَثَ الصَّعْفَ وَ السَّلَّ ...

امام کاظم علیه السلام: ... موی بدن، چون بلند شود، آب کمر را قطع می‌کند، مفصل‌ها را سست می‌گرداند و ضعف و سِل بر جای می‌نهد...

السرائر، ج ۳، ص ۵۷۵



### ۱۷- استخوان:

عن احمد بن محمد بن خالد عن أحمد بن محمد بن أبي نصر قال: قال لي أبو الحسن الرضا عليه السلام: يا أحمد، كيف شهوتك البقل؟ فقلت: إني لأشتهي عامته. قال: فإذا كان كذلك فعليك بالسلق؛ فإنه ينبت على شاطئ الفردوس، وفيه شفاء من الأدواء، وهو يعلط العظم وينبت اللحم.

امام رضا علیه السلام فرمود: «ای احمد! میل تو به سبزی‌ها چگونه است؟». گفتم: همه را دوست دارم. فرمود: «اگر چنین است، بر تو باد چغندر؛ چرا که بر ساحل فردوس می‌روید. در آن، شفای هر دردی است، استخوان را درشت می‌کند و گوشت می‌رویاند».

المحاسن، ج ۲، ص ۵۱۹

علي بن إبراهيم عن أبيه عن أحمد بن محمد بن أبي نصر عن أبي الحسن الرضا ع قال: الثين يذهب بالبخر ويشد الفم والعظم وينبت الشعر ويذهب بالداء ولا يحتاج معه إلى دواء وقال ع الثين أشبه شيء بنبات الجنة.

امام رضا علیه السلام: انجیر، بوی بد دهان را می‌برد، دهان و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، مو بر می‌رویاند، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست...

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۸

### ۱۸- ساق پا:

عنه (محمد بن يحيى) عن أحمد بن محمد بن عيسى عن أحمد بن محمد بن أبي نصر عن الرضا ع قال: أكل الباقلي يُمخخ الساقين ويولد الدم الطري.

امام رضا علیه السلام: خوردن باقلا، استخوان‌های ساق را تراکم درونی می‌دهد، و خون تازه تولید می‌کند.

الكافي، ج ۶، ص ۳۴۴

عنه (احمد بن محمد بن خالد) عن علي بن الحكم عن النضر بن قزواش قال قال أبو الحسن الماضي ع: السويق إذا غسلته سبع مراتٍ وقلبتُهُ من إناءٍ إلى إناءٍ آخر فهو يذهب بالحُمى وينزل القوة في الساقين والقدمين.

امام کاظم علیه السلام: سویق، چنانچه آن را هفت بار بشویی و از ظرفی به ظرف دیگر بریزی، تب را می‌برد و نیرو را به ساق و پاها و قسمت پایین‌تر از مچ، سرازیر می‌کند.

الكافي، ج ۶، ص ۳۰۶

محمد بن يحيى عن محمد بن موسى قال حدثني علي بن سليمان عن ابن أبي عمير عن محمد بن حكيم عن أبي الحسن الأول ع قال: أطعموا المحموم لحم القبايح؛ فإنه يقوي الساقين، ويطرد الحمى طرداً.

امام کاظم علیه السلام: به تب‌دار، گوشت کبک بخورانید؛ چرا که پاها را نیرو می‌دهد و تب را کاملاً دور می‌کند.

الكافي، ج ۶، ص ۳۱۲

### ۱۹- مفاصل:

قال وحدثنا الحسن بن علي بن يقطين عن أبيه علي بن يقطين عن أبي الحسن الأول ع قال سمعته يقول... شعر الجسد إذا طال قطع ماء الصلب وأزحى المفاصل وورث الضعف والسَّل... .

امام کاظم علیه السلام: ...موی بدن، چون بلند شود، آب کمر را قطع می‌کند، مفاصل‌ها را سست می‌گرداند و ضعف و سل بر جای می‌نهد...

السرائر، ج ۳، ص ۵۷۵

**۲۰- کمر:**

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ الرَّضَاعِ قَالَ: الْحِمُّصُ جَيِّدٌ لَوْ جَعِ الظَّهْرُ وَكَانَ يَدْعُو بِهِ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ.

امام رضا علیه السلام فرمود: «نخود، برای کمر درد، سودمند است». [درباره ایشان (امام رضا علیه السلام) نیز نقل کرده است که او پیش و پس از غذا، آن را می‌طلبید.

الکافی، ج ۶، ص ۳۴۳

**پیوست شماره ۵: تأثیر اخلاق بر سلامت یا بیماری جسم**

در روایات فراوانی از تأثیر اخلاق بر ایجاد بیماری جسم بحث شده است؛ که اجمالاً به برخی از آنها اشاره می‌شود:

**۱- حسادت:**

قَالَ اميرالمؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ: صِحَّةُ الْجَسَدِ مِنْ قَلَّةِ الْحَسَدِ.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: سالم بودن بدن از کم بودن حسد است.

نهج البلاغه، ص ۵۱۳ / وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۳۶۸

قال اميرالمؤمنين عليه السلام: الْعَجَبُ لِعَقْلَةِ الْحُسَادِ عَنْ سَلَامَةِ الْأَجْسَادِ.

امیرالمؤمنین علیه السلام: شگفت است که حسودان از تندرستی غافلند!

نهج البلاغه، ص ۵۰۸

قال اميرالمؤمنين عليه السلام: ما رأيت ظالماً أشبهَ بمَظْلُومٍ مِنَ الحاسِدِ: نَفْسُ دَانِمٍ، وَقَلْبُ هَانِمٍ، وَحُزْنٌ لَازِمٌ.

امام علی علیه السلام: ستمگری چون حسود ندیدم، که به ستم‌دیده شبیه‌تر باشد: جانی سرگردان دارد و دلی بیقرار و اندوهی پیوسته.

کنزالفوائد، ص ۱۳۶ / بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۲۵۶

عن ابی عبد الله علیه السلام: الحاسِدُ مُضَرٌّ بِنَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَضُرَّ بِالْمَحْسُودِ، كِابِلِيسَ أَوْرَثَ بِحَسَدِهِ لِنَفْسِهِ اللَّعْنَةَ وَلِأَدَمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ الاجْتِبَاءَ.

امام صادق علیه السلام: حسود، پیش از آن که به محسود زیان رساند، به خود زیان می‌زند؛ مانند ابلیس، که با حسد ورزی، برای خود نفرین خرید و برای آدم علیه السلام برگزیدگی.

كشف الريبية (شهادتانی)، ص ۵۳ / مصباح الشریعة، ص ۱۰۴

قَالَ اميرالمؤمنين عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْحَسَدُ لَا يَجْلِبُ إِلَّا مَضْرَّةً وَ غَيْظاً يُوْهِنُ قَلْبَكَ وَ يُعْرِضُ جِسْمَكَ وَ شَرُّ مَا اسْتَشَعَرَ قَلْبُ الْمَرْءِ الْحَسَدُ تَعْتَمُ وَ تَقُّ قَلْبَكَ مِنَ الْغِلِّ تَسَلَّمَ.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: حسادت، نتیجه‌ای جز زیان و ناراحتی ندارد که قلبت را ضعیف و تنت را بیمار می‌گرداند. بدترین چیزی که قلب آدمی احساس می‌کند، حسادت است.

کنزالفوائد، ج ۱، ص ۱۳۷ / بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۶

عن علی علیه السلام: الْحَسَدُ شَرُّ الْأَمْرَاضِ.

امام علی علیه السلام: حسادت، بدترین بیماری است.

غررالحکم، ص ۲۹

## ۲- خشم (غضب):

مُحَمَّدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ مَعْمَرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ عُكَايَةَ التَّمِيمِيِّ عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ النَّضْرِ الْفَهْرِيِّ عَنْ أَبِي عَمْرٍو الْأَوْزَاعِيِّ عَنْ عَمْرِو بْنِ شِمْرٍ عَنْ جَابِرِ بْنِ يَزِيدٍ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي جَعْفَرٍ ع ... قَالَ أَسْمَعُ وَعَ وَبَلَغَ حَيْثُ انْتَهَتْ بِكَ رَاحِلَتُكَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع حَطَبَ النَّاسِ بِالْمَدِينَةِ بَعْدَ سَبْعَةِ أَيَّامٍ مِنْ وَفَاةِ رَسُولِ اللَّهِ ص وَ ذَلِكَ حِينَ فَرَعَ مِنْ جَمْعِ الْقُرْآنِ وَ تَأْلِيْفِهِ فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَعَ الْأَوْهَامَ أَنْ تَنَالَ إِلَّا وَجُودَهُ ... مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَتَقَدَّرُ عَلَيَّ ضَرْوُهُ طَالَ حُرْنُهُ وَعَدَّابَ نَفْسَهُ ...

امام باقر (علیه السلام): امیرالمومنین (علیه السلام) در اولین خطبه‌اش بعد از وفات رسول خدا (صلی الله علیه وآله): ... آن که بر کسی خشم گیرد و نتواند به آن کس آسیبی وارد کند، اندوهش طولانی و جاننش در عذاب خواهد بود...

الكافي، ج ۸، ص ۲۴

قال [رسول الله] صلى الله عليه وآله يوماً: أيها الناس! ... ما الصُّرَعَةُ فيكم؟ قالوا: الشَّدِيدُ القَوِيُّ الذي لا يُوَضَّعُ جَنْبُهُ، فقال: بل الصُّرَعَةُ حَقُّ الصُّرَعَةِ رَجُلٌ وَكَرَّ الشَّيْطَانُ فِي قَلْبِهِ وَاشْتَدَّ غَضَبُهُ وَظَهَرَ دَمُهُ، ثُمَّ ذَكَرَ اللَّهُ فَصَرَاحَ بِحِلْمِهِ غَضَبَهُ.

روزی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: ای مردم! به نظر شما پهلوان کیست؟ عرض کردند: شخص نیرومند و پر زوری که پهلویش به خاک رسانده نشود. حضرت فرمود: اما پهلوان واقعی آن کسی است که شیطان به دلش مُشت کوبد و خشمش بالا گیرد و خونش به جوش آید، اما خدا را یاد کند و با بردباری، خشم خود را بر زمین کوبد.

تحف العقول، ص ۴۷ / مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ص ۱۴۵

عن علي عليه السلام: الغَضْبُ نَارٌ مُوقَدَةٌ، مَنْ كَظَمَهُ أَطْفَأَهَا، وَمَنْ أَطْلَقَهُ كَانَ أَوَّلَ مُحْتَرِقٍ بِهَا.

امام علی علیه السلام: خشم، آتشی فروزان است. هر کس خشم خود را فرو خورد، این آتش را خاموش کرده است و هر کس جلو آن را رها کند، پیش از هر کس، خودش در آن آتش می‌سوزد.

غررالحکم، ص 95

عن علي عليه السلام: مَنْ أَطْلَقَ غَضَبَهُ تَعَجَّلَ حَتْفُهُ.

امام علی علیه السلام: هر که عنان خشم خود را رها کند، مرگش شتاب گیرد.

غررالحکم، ص 588

## ۳- زیاده‌طلبی (حرص):

عَلِيٌّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ يَحْيَى بْنِ عَقْبَةَ الْأَزْدِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «مَثَلُ الْحَرِيصِ عَلَى الدُّنْيَا مَثَلُ دُودَةِ الْقَرَى: كُلَّمَا أَزْدَادَتْ مِنَ الْقَرَى عَلَى نَفْسِهَا لَفَأَ كَانَ أَبْعَدَ لَهَا مِنَ الْخُرُوجِ، حَتَّى تَمُوتَ غَمًّا.»

امام باقر علیه السلام فرمود: مثل آژمند دنیا، مثل کرم ابریشم است که هر چه بیشتر دور خود می‌تند، راه خروج او بسته‌تر می‌شود تا آن که از غصه بمیرد!

كافي، ج ۲، ص ۱۳۴

عن الصادق عليه السلام: الحرِيصُ بَيْنَ سَبْعِ آفَاتٍ صَعْبَةٍ: فِكْرٍ يَضُرُّ بَدِينَهُ وَلَا يَنْفَعُهُ، وَ هَمٍّ لَا يَتِمُّ لَهُ أَقْصَاءُ، وَ تَعَبٍ لَا يَسْتَرِيحُ مِنْهُ إِلَّا عِنْدَ الْمَوْتِ، وَ خَوْفٍ لَا يورِثُهُ إِلَّا الْوُقُوعَ فِيهِ، وَ حُزْنٍ قَدْ كَدِرَ عَلَيْهِ عَيْشُهُ بِلا فَايِدَةٍ، وَ حِسَابٍ لَا مَخْلَصَ لَهُ مَعَهُ مِنْ عَذَابٍ، وَ عِقَابٍ لَا مَفَرَّ مِنْهُ وَلَا حِيلَةَ.

امام صادق علیه السلام: شخص آزمند، میان هفت آسیب سخت، گرفتار است: فکری که به دینش زیان می‌زند و برایش سودبخش نیست؛ گرفتاری‌ای که بی‌کران است؛ رنجی که جز با مرگ از آن آسوده نمی‌شود؛ ترسی که جز دچار شدن به آن را برایش به ارمغان نمی‌آورد؛ اندوهی که بی‌هیچ فایده‌ای، زندگی‌اش را تیره می‌کند؛ حساسی که با آن از کیفر، نجاتی نیست؛ و مجازاتی که گریزگاه و چاره‌ای ندارد.

مصباح الشریعة، ص ۱۱۸ / بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۱۶۵

عن علی علیه السلام: رَبِّ حَرِيصٍ قَتَلَهُ حِرْصُهُ.

امام علی علیه السلام فرمود: بسا آزمندی که آزمندیش او را از پای در آورد.

غررالحکم، ص ۳۸۱

#### ۴- گناه کردن:

عَدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ الْأَشْعَرِيِّ عَنْ ابْنِ الْقَدَّاحِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: « قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَ عَزَّتِي وَ جَلَالِي لَا أُخْرِجُ عَبْدًا مِنَ الدُّنْيَا وَ أَنَا أُرِيدُ أَنْ أَرْحَمَهُ حَتَّى أَسْتَوْفِي مِنْهُ كُلَّ حَاطِيئَةٍ عَمِلَهَا إِلَّا بِسُقْمٍ فِي جَسَدِهِ وَ إِلَّا بِضَيْقٍ فِي رِزْقِهِ وَ إِلَّا بِخَوْفٍ فِي دُنْيَاهُ... »

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: خدای عزوجل می‌فرماید به عزت و جلالم سوگند بنده‌ای را که بخواهم مورد رحمت خودم قرار دهم، او را از دنیا بیرون نبرم تا اینکه هر گناهی کرده است (عوضش را) یا به وسیله بیماری در بدنش، یا به تنگی در روزیش، یا با ترس و هراس در دنیایش از او استیفاء کنم... .

الکافی، ج ۲، ص ۴۴۴

عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ وَ عَدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ جَمِيعاً عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي نَصْرِ عَنْ أَبَانَ عَنْ رَجُلٍ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: « خَمْسٌ إِنْ أَدْرَكْتُمُوهُنَّ فَتَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنْهُنَّ لَمْ تَظْهَرَ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوهَا إِلَّا ظَهَرَ فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَ الْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا... ».

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: پنج چیز است که اگر به آنها برخورد کردید از آنها به خدا پناه برید: ۱. هرگز در مردمی زنا پیدا نشود که آن را آشکارا کنند جز اینکه در ایشان طاعون و دردهائی که در گذشتگان آنها سابقه نداشته پدیدار گردد... .

الکافی، ج ۲، ص ۳۷۳

قَالَ أَبُو عَلِيٍّ ۞ فَذَكَرْتُ هَذَا الْحَدِيثَ لِأَحْمَدَ بْنِ عَلِيِّ بْنِ حَمْرَةَ مَوْلَى الطَّالِبِيِّينَ - وَ كَانَ رَاوِيَهُ لِلْحَدِيثِ - فَحَدَّثَنِي عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ أَسَدٍ الطُّفَاوِيِّ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْقَاسِمِ بْنِ الْفَضِيلِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ)، أَنَّهُ قَالَ: «مَنْ يَمُوتُ بِالذُّنُوبِ أَكْثَرَ مِنْ يَمُوتُ بِالْأَجَالِ، وَ مَنْ يَعْيشُ بِالْإِحْسَانِ أَكْثَرَ مِمَّنْ يَعْيشُ بِالْأَعْمَارِ.»

امام صادق علیه السلام فرمود: آنان که با گناهان می‌میرند، بیش از مردگان به اجل‌اند، و آنان که به سبب نیکوکاری، زنده می‌مانند، بیش از زندگان به عمرند.

الأمالی شیخ طوسی، ص ۳۰۵

#### ۵- بداخلاقی:

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ إِسْمَاعِيلَ بْنِ بَزِيْعٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُثْمَانَ عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ مِهْرَانَ عَنْ إِسْحَاقَ بْنِ غَالِبٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ سَاءَ خُلُقُهُ عَذَّبَ نَفْسَهُ.

امام صادق علیه السلام: هر که بداخلاق باشد، خودش را عذاب دهد.

الکافی، ج ۲، ص ۳۲۱

حَدَّثَنَا أَبِي رِضْوَانُ اللَّهِ عَلَيْهِ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ هَاشِمٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدَّهْقَانِيِّ عَنْ دُرَيْسِ بْنِ أَبِي مَنْصُورٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ الصَّادِقُ ع: ... كَانَ الْمَسِيحُ ع يَقُولُ: مَنْ كَثَرَ هُمُهُ سَقِمَ بَدَنُهُ وَمَنْ سَاءَ خُلُقُهُ عَدَّ بِنَفْسِهِ وَمَنْ كَثَرَ كَلَامَهُ كَثَرَ سَقَطُهُ وَمَنْ كَثَرَ كَذِبُهُ ذَهَبَ بِهَاؤُهُ وَمَنْ لَاحَى الرَّجَالَ ذَهَبَتْ مُرْوَتُهُ.

امام صادق (ع) فرمود: ... حضرت مسیح (ع) همیشه می فرمود: هر که غمش بسیار است تنش بیمار است هر که بد خلق است خود را شکنجه کند، هر که سخن بسیار گوید بسیار در غلط افتد و هر که بسیار گناه کند بهایش برود و هر که با مردان در افتد مروتش برود.

الأمالي (للصدوق)، ص ۵۴۳

بِإِسْنَادٍ إِلَى الصَّدُوقِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ سَعْدِ بْنِ الْأَصْبَهَانِيِّ عَنِ الْمُتَقَرِّيِّ عَنِ حَمَّادِ بْنِ عَيْسَى عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: ... يَا بُيَّيْ أَحْذَرِ الْحَسَدَ فَلَا يَكُونَنَّ مِنْ شَأْنِكَ، وَاجْتَنِبِ سَوْءَ الْخُلُقِ فَلَا يَكُونَنَّ مِنْ طَبْعِكَ، فَإِنَّكَ لَا تَضُرُّ بِهِمَا إِلَّا نَفْسَكَ ...

... امام صادق (علیه السلام): در سفارش های لقمان به فرزندش: ... ای پسر! از حسد پرهیز، که در شأن تو نیست، و از بد اخلاقی دوری کن، که از سرشت تو نیست؛ چرا که تو با آن دو، جز به خودت زیان نمی رسانی...

قصص الأنبياء (للراوندي)، ص ۱۹۶ / بحار الأنوار، ج ۱۳، ص ۴۲۰

## پیوست شماره ۶: روایات مربوط به گوشت ماهی و آبزیان

### مضرات گوشت ماهی:

#### احتمال ابتلاء به فلج:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ سَعِيدِ بْنِ جَنَاحٍ عَنْ مَوْلَى لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: دَعَا بَتْمَرٍ فَأَكَلَهُ ثُمَّ قَالَ مَا بِي شَهْوَةٌ وَ لَكِنِّي أَكَلْتُ سَمَكًا ثُمَّ قَالَ مَنْ بَاتَ وَ فِي جَوْفِهِ سَمَكٌ لَمْ يُتْبِعْهُ بِتَمَرَاتٍ أَوْ عَسَلٍ لَمْ يَزَلْ عِزُّهُ الْقَالِجَ يَضْرِبُ عَلَيْهِ حَتَّى يُصْبِحَ. به نقل از سعید بن جناح، از یکی از وابستگان امام صادق علیه السلام: امام صادق علیه السلام خرمایی طلبید و تناول کرد و سپس فرمود: «اشتهایی نداشتم؛ اما ماهی خورده بودم». سپس فرمود: «هر کس شب، ماهی بخورد و در پی آن، چند دانه خرما یا مقداری عسل نخورد و بخوابد، تا صبح، رگ فلج در او می جنبد».

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۳

#### ذوب کردن جسم:

عَلِيُّ بْنُ مُحَمَّدِ بْنِ بُنْدَارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنْ يُونُسَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: أَكَلِ الْحَيْتَانَ يُذِيبُ الْجِسْمَ. امام صادق علیه السلام: خوردن ماهی، بدن را ذوب می کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۳

سَهْلُ بْنُ زِيَادٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حَسَّانَ عَنْ مُوسَى بْنِ بَكْرِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ الْجَسَدَ.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۴

وَ (عن احمد بن محمد بن خالد) فِي حَدِيثٍ آخَرَ يُذِيبُ الْجَسَدَ.

بدن را نحیف می کند.

المحاسن، ج ۲، ص ۴۷۶

وَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ص أَنَّهُ قَالَ: إِذْمَانُ أَكَلِ السَّمَكِ الطَّرِيِّ يُذِيبُ اللَّحْمَ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: پیوسته خوردن ماهی تازه، گوشت را ذوب می‌کند.

دعائم الإسلام، ج ۲، ص ۱۵۱

عَلِيُّ بْنُ إِزَاهِيمَ عَنْ هَارُونَ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ صَدَقَةَ عَنْ ابْنِ أَبِي سَيْسَعٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع لَا تُدْمِنُوا أَكْلَ السَّمَكِ فَإِنَّهُ يُذِيبُ الْجَسَدَ.

امام علی علیه السلام: به خوردن ماهی، مداومت مکنید؛ زیرا بدن را ذوب می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۳

#### آب کردن پیه چشم:

سَهْلُ بْنُ زِيَادٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حَسَّانَ عَنْ مُوسَى بْنِ بَكْرِ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ ع قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ شَحْمَ الْعَيْنَيْنِ.

امام کاظم علیه السلام: ماهی تازه، پیه چشمان را ذوب می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۴

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عِيسَى رَفَعَهُ قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ شَحْمَ الْعَيْنِ.

ماهی تازه، پیه چشم را ذوب می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۴

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عِيسَى رَفَعَهُ قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ شَحْمَ الْعَيْنِ .

المحاسن، ج ۲، ص ۴۷۶

وَ (عن احمد بن محمد بن خالد) فِي حَدِيثٍ آخَرَ عَنْ مِسْمَعٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: السَّمَكُ الطَّرِيُّ يُذِيبُ بِمُخِ الْعَيْنِ .

امام صادق (علیه السلام): ماهی تازه مُخ چشمان را آب می‌کند.

المحاسن، ج ۲، ص ۴۷۶

#### ابتلاء به بیماری سِل:

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ أَبِيهِ عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: أَكُلِ الْحَيْتَانَ يُوْرِثُ السَّلَّ.

المحاسن، ج ۲، ص ۴۷۶

عَنِ الْحَسَنِ بْنِ طَرِيفٍ عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ عَلْوَانَ عَنْ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ ع قَالَ قَالَ عَلِيُّ ع: إِتَاكُمْ وَ أَكُلِ السَّمَكِ فَإِنَّ السَّمَكَ يَسْلُ الْجِسْمَ.

امام علی علیه السلام: از [مداومت بر] خوردن ماهی، حذر کنید؛ چرا که ماهی، بدن را به سل، گرفتار می‌سازد.

قرب الإسناد، ص ۱۰۷ / بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۵۶

#### مضراتی دیگر:

حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عِيسَى بْنِ عُبَيْدِ الْيَقْطِينِيِّ عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنِ جَدِّهِ

الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ وَ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَنْ أَبِيهِ ع أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع عَلَّمَ

أَصْحَابَهُ فِي مَجْلِسٍ وَاحِدٍ أَرْبَعِمِائَةَ بَابٍ مِمَّا يُصْلِحُ لِلْمُسْلِمِ فِي دِينِهِ وَ دُنْيَاهُ: ... أَقْلُوا مِنْ أَكْلِ الْحَيْتَانَ فَإِنَّهَا تُذِيبُ الْبَدَنَ وَ تُكْثِرُ الْبَلْغَمَ

وَ تُعَلِّطُ النَّفْسَ ...

امیرالمومنین (علیه السلام) در یک مجلس چهارصد باب از آنچیزهایی که برای دین و دنیاى مسلمان مفید است به اصحابش تعلیم

داد: ... کمتر ماهی بخورید؛ چرا که بدن را ذوب می‌کند، بلغم را افزون می‌سازد و نفس را سنگین می‌نماید ...

الخصال، ج ۲، ص ۶۳۶ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۳۰

**برخی از فوائد گوشت ماهی:**

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنْ نُوحِ بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص إِذَا أَكَلَ السَّمَكَ قَالَ - اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَابْدُلْنَا بِهِ خَيْرًا مِنْهُ.

امام صادق علیه السلام: پیامبر خدا، چون ماهی می خورد، می گفت: «خداوند! برای ما در این، برکت قرار بده و بهتر از این را برایمان جایگزین ساز.».

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۳

عَلِيِّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ عَبْدِ الْحَمِيدِ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا الْحَسَنِ ع يَقُولُ عَلَيْكُمْ بِالسَّمَكِ فَإِنَّكَ إِنْ أَكَلْتَهُ بَغَيْرِ خُبْرٍ أُجْرَأَكَ وَإِنْ أَكَلْتَهُ بِخُبْرٍ أَمْرَأَكَ.

امام کاظم علیه السلام: بر شما باد ماهی. اگر آن را بدون نان خوردی، بسنده ات می کند و اگر با نان خوردی، گوارایت می افتد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۲۳

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى قَالَ: كَتَبَ بَعْضُ أَصْحَابِنَا إِلَى أَبِي مُحَمَّدٍ ع يَشْكُو إِلَيْهِ دَمًا وَ صَفْرَاءً فَقَالَ إِذَا احْتَجَمْتُ هَا جَتِ الصَّفْرَاءُ وَإِذَا أَخَزْتُ الْحِجَامَةَ أَضْرَبِي الدَّمَ فَمَا تَرَى فِي ذَلِكَ فَكَتَبَ ع احْتَجِمِ وَ كُلْ عَلَى أَثْرِ الْحِجَامَةِ سَمَكًا طَرِيًّا كَبَابًا قَالَ فَأَعَدْتُ عَلَيْهِ الْمَسْأَلَةَ بِعَيْنِهَا فَكَتَبَ ع احْتَجِمِ وَ كُلْ عَلَى أَثْرِ الْحِجَامَةِ سَمَكًا طَرِيًّا كَبَابًا بِمَاءٍ وَ مِلْحٍ قَالَ فَاسْتَعْمَلْتُ ذَلِكَ فَكُنْتُ فِي عَافِيَةٍ وَ صَارَ غَدَايَ.

به نقل از محمد بن یحیی: یکی از شیعیان به امام عسکری علیه السلام نامه نوشت و از خون و صفرا به وی اظهار ناراحتی کرد و نوشت: چون حجامت می کنم، صفرا به جوش می آید و چون حجامت را به تأخیر می افکنم، خون، مرا زیان می رساند. چاره را در چه می بینی؟ امام نوشت: «حجامت کن و در پی حجامت، ماهی تازه کباب شده بخور.» این پرسش را دیگر بار تکرار کردم. او نوشت: «حجامت کن و در پی حجامت، ماهی تازه کباب شده همراه با آب و نمک بخور.» این کار را عیناً انجام دادم و از آن پس، همواره در عافیت بودم و آن، خوراک من شده بود.

الکافی، ج ۶، ص 324

## پیوست شماره ۷: میزان کشت پرتقال در کشور

میزان تولیدات کشاورزی در سال زراعی ۱۳۹۷ منتشر شده در آمارنامه کشاورزی.

### پنج محصول باغبانی با بیشترین میزان تولید در سال ۱۳۹۷

((واحد: میلیون تن/هزار هکتار))

جدول شماره ۵

محصول	میزان تولید	درصد تولید	سطح بارور	درصد سطح بارور
پرتقال	۳,۱	۱۵,۱	۱۶۱	۶,۵
انگور	۳	۱۴,۸	۲۸۹	۱۱,۷
سیب	۲,۹	۱۴,۳	۲۱۹,۳	۸,۹
خیار	۱,۹	۹,۲	۷,۴	۰,۳
خرما	۱,۳	۶,۲	۲۱۹,۸	۸,۹
سایر	۸,۲	۴۰,۴	۱۵۶۴,۹	۶۳,۷
جمع	۲۰,۵	۱۰۰	۲,۴۶۱,۳	۱۰۰

منبع سایت جهاد کشاورزی: <https://b2n.ir/950473>

## پیوست شماره ۸: تأثیر تغذیه والدین بر زیبایی فرزند

در روایات به عوامل مختلفی اشاره شده است که بر نطفه و جنین تأثیر گذاشته و باعث زیبایی و روشنی صورت فرزند می‌شود؛ که در اینجا به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود:

**خوردن به:**

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ سَلَمَةَ بْنِ الْخَطَّابِ عَنْ عُمَانَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ شُرْحِبِيلِ بْنِ مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ: فِي الْمَرْأَةِ الْحَامِلِ تَأْكُلُ السَّفْرَجَلِ فَإِنَّ الْوَلَدَ يَكُونُ أَطْيَبَ رِيحًا وَأَصْفَى لَوْنًا.

به نقل از شُرْحِبِيلِ بْنِ مُسْلِمٍ: ایشان درباره زن باردار گفت: «به بخورد. در این صورت، فرزند او، خوش‌بوتر و خوش‌رنگ‌تر خواهد شد».

الكافي، ج ۶، ص ۲۲ / تهذيب الأحكام، ج ۷، ص ۴۳۹

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْخَزَّازِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: نَظَرَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع إِلَى غُلَامٍ جَمِيلٍ فَقَالَ يُتَّبِعُنِي أَنْ يَكُونَ أَبُو هَذَا الْغُلَامِ أَكَلَا السَّفْرَجَلِ وَ قَالَ السَّفْرَجَلُ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَيَجْمُ الْفُؤَادَ.

امام صادق علیه السلام هنگامی که به پسر بچه‌ای زیبا نگریست: باید پدر و مادر این پسر، به خورده باشند! و فرمود: به صورت را زیبا و قلب را آسایش و آرامش می‌بخشد.

المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۹

الْحُسَيْنُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ مُعَلَّى بْنِ مُحَمَّدٍ رَفَعَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: مَنْ أَكَلَ سَفْرَجَلَةً عَلَى الرَّيْقِ طَابَ مَاؤُهُ وَ حَسُنَ وَكْدُهُ.



امام صادق علیه السلام: هر کس ناشتا يك به بخورد، نطفه‌اش پاکیزه می‌شود و فرزندش نیکو و زیبا می‌گردد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۷

کِتَابُ الْإِمَامَةِ وَ التَّبَصُّرَةِ: عَنْ سَهْلِ بْنِ أَحْمَدَ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ الْأَشْعَثِ عَنْ مُوسَى بْنِ إِسْمَاعِيلَ بْنِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ آبَائِهِ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: ... لَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيًّا وَلَا وَصِيًّا إِلَّا وَجَدَ مِنْهُ رَائِحَةَ السَّفَرَجَلِ؛ فَكُلُوهَا، وَ أَطْعَمُوا حَبَالَاكُمْ؛ يَحْسِنُ أَوْلَادَكُمْ.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله): ... هیچ پیامبر و هیچ وصی‌ای را برنینگیخت، مگر آن که او بوی به می‌داد. پس آن را بخورید و به زنان باردارتان بدهید، که فرزندان‌تان زیبا می‌شوند.

بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۱۷۷ / مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۳۵

عن رسول الله صلى الله عليه وآله: كُتِلُوا السَّفَرَجَلُ وَ تَهَادَوْهُ بَيْنَكُمْ؛ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ، وَ يُنْبِثُ الْمَوَدَّةَ فِي الْقَلْبِ، وَ أَطْعَمُوهُ حَبَالَاكُمْ؛ فَإِنَّهُ يُحَسِّنُ أَوْلَادَكُمْ. وفي رواية: يُحَسِّنُ أَخْلَاقَ أَوْلَادِكُمْ.

پیامبر خدا فرمود: «به بخورید و به یکدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا می‌دهد و دوستی را در دل می‌رویانند و آن را به زنان باردارتان بدهید؛ چرا که فرزندان‌تان را زیبا می‌گرداند. و در روایتی دیگر آمده که فرمود: «اخلاق فرزندان‌تان را نیکو می‌سازد».

مکارم الأخلاق، ص ۱۷۲ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۰۱

انار شیرین:

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنِ الْخُرَّاسَانِيِّ قَالَ: أَكَلْتُ الرُّمَانَ الْحُلُوِّ يَزِيدُ فِي مَاءِ الرَّجُلِ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ.

خراسانی [علامه مجلسی می‌گوید: ظاهراً خراسانی، کنایه از امام رضا (علیه السلام) است و به سبب تقیّه، با این نام از ایشان یاد شده است. بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۱۶۶] می‌فرماید: خوردن انار شیرین، آب مرد را افزون می‌کند و فرزند را زیبا می‌سازد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۵۴ / المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۶

خریزه:

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله): ما من امرأة حاملٍ أكلت البطيخ إلا يكون مولودها حسن الوجه والخلق.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هیچ زن بارداری نیست که خریزه بخورد، مگر این که نوزادش خوش چهره و خوش خو می‌گردد.

طب النبي صلى الله عليه وآله وسلم، ص ۲۹ / مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۱۴

کاسنی:

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ وَ أَبُو عَلِيٍّ الْأَشْعَرِيُّ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الْجَبَّارِ جَمِيعاً عَنِ الْحَجَّالِ عَنْ ثَعْلَبَةَ عَنْ رَجُلٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: عَلَيْكَ بِالْهِنْدَبَاءِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْمَاءِ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ وَ هُوَ حَارٌّ لَيِّنٌ يَزِيدُ فِي الْوَلَدِ الذُّكُورَةَ.

امام صادق علیه السلام: بر تو باد کاسنی؛ چرا که آب (منی) را می‌افزاید، فرزند را زیبا می‌سازد، و گرم و نرم است و بیشتر، فرزند، پسر می‌شود.

الکافی، ج ۶، ص ۳۶۳

کُنْدَر:

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيٍّ عَنِ مُحَمَّدِ بْنِ سَنَانَ عَنِ الرَّضَا ع قَالَ: أَطْعَمُوا حَبَالَاكُمْ ذَكَرَ اللَّبَانُ فَإِنَّ يَكُ فِي بَطْنِهَا غَلَامٌ حَرَجَ ذِكِي الْقَلْبِ عَالِمًا شَجَاعًا وَ إِنْ تَكُ جَارِيَةً حَسَنَ خَلْقِهَا وَ حُلْفَهَا وَ عَظَمَتْ عَجِيزَتُهَا وَ حَظِيَّتْ عِنْدَ رَوْحِهَا.

امام رضا علیه السلام: به زنان باردارتان، کندر نر بدهید. در این صورت، اگر آنچه در شکم زن است، پسر باشد، بیداردل، آگاه و دلیر می‌گردد، و اگر دختر باشد، صورت و اخلاق او زیبا می‌شود و سرین او سترگ می‌گردد و نزد همسرش بهره می‌یابد.  
الکافی، ج ۶، ص ۲۳

### پیوست شماره ۹: عوامل موثر بر زیبایی پوست و صورت

اسلام شریف در مورد زیبایی پوست و چهره انسان توصیه‌های ارزشمندی را ارائه فرموده است؛ که یک بخش از آنها مربوط به تغذیه است. و البته غیر از توصیه‌های تغذیه‌ای، توصیه‌های دیگری نیز در کلمات گهربار اهل بیت (علیهم السلام) یافت می‌شود: که بخشی از آنها به سبک زندگی و برخی از آداب شخصی بازمی‌گردد، و بخشی دیگر در مورد وظایف تغذیه‌ای والدین قبل از انعقاد نطفه است که تاثیر بسیار فراوانی در زیبایی فرزند می‌گذارد.

#### ۱- تاثیر تغذیه بر زیبایی:

تغذیه مناسب بر زیبایی پوست تاثیر غیر قابل انکاری دارد؛ که اهل بیت (علیهم السلام) به آن توجه داده‌اند و توصیه‌های ارزشمندی در این رابطه ارائه فرموده‌اند. که به صورت اجمال به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

#### خوردن روغن زیتون:

مِنْ صَحِيفَةِ الرَّضَاعِ... وَ قَالَ ع نَعَمَ الطَّعَامُ الزَّيْتِيُّ يُطَيِّبُ التَّكْهَةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يُصَفِّي اللُّونَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَ يُطْفِئُ الْعُضْبَ.

و حضرت رضا (علیه السلام) فرمود: روغن زیتون خوب غذایی است، دهان را خوشبو می‌گرداند، و بلغم را می‌برد، و رنگ رخساره را صفا و روشنی می‌بخشد، اعصاب را قوی می‌سازد، و رنج و درد را بر طرف می‌کند، و آتش غضب را فرو می‌نشاند.

مکارم الأخلاق، ص ۱۹۰ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۶۵

#### مویز:

حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ عَلِيُّ بْنُ زَنْجَوَيْهِ الدِّينَوْرِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو عُمَانَ سَعِيدُ بْنُ زِيَادٍ فِي قَرْيَةِ زَامَ قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي زِيَادُ بْنُ قَيْدٍ عَنْ أَبِيهِ قَيْدِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ جَدِّهِ زِيَادِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي هِنْدٍ الدَّارِيِّ قَالَ أَهْدَيْتَنِي إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ص طَبَقًا [طَبَقٌ] مُعْطَى فَكَشَفَ الْعِطَاءَ عَنْهُ ثُمَّ قَالَ كُلُوا بِسْمِ اللَّهِ نَعَمَ الطَّعَامُ الزَّيْبِيُّ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَ يُطْفِئُ الْعُضْبَ وَ يُرِضِي الرَّبَّ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يُطَيِّبُ التَّكْهَةَ وَ يُصَفِّي اللُّونَ.

به نقل از ابو هند داری: طَبَقِ رُوی پوشیده‌ای به پیامبر خدا اهدا کردند. پوشش را از آن برداشت و سپس فرمود: «به نام خدا بخورید. مویز، چه نیکو خوراکی است، که اعصاب را استحکام می‌بخشد؛ بیماری را از میان می‌برد، خشم را فرو می‌نشاند، پروردگار را خشنود می‌سازد، بلغم را می‌برد، بوی دهان را خوش می‌سازد و رنگ چهره را صفا می‌دهد.

الإختصاص (مفید)، ص ۱۲۴ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۹۴

#### کاسنی:

وَ قَالَ الصَّادِقُ ع: عَلَيْكَ بِالْهَنْدَبَاءِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْمَاءِ وَ يُحَسِّنُ اللُّونَ وَ هُوَ حَارٌّ لَيْنٌ يَزِيدُ فِي الْوَلَدِ الدُّكُورِ.

امام صادق (علیه السلام): بر شما باد به کاسنی؛ چرا که نطفه را زیاد می‌کند، و رنگ چهره را نیکو می‌گرداند، و گرم معتدل است، احتمال فرزند پسر آوردن را زیاد می‌کند.

طب الأئمة عليهم السلام، ص ۱۳۰

عَنْ بَعْضِهِمْ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: عَلَيْكَ بِالْهَنْدَبَاءِ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْمَاءِ وَيُحَسِّنُ الْوَجْهَ.

امام صادق (علیه السلام): بر شما باد به کاسنی؛ چرا که نطفه را زیاد می‌کند، و چهره را نیکو می‌گرداند.

المحاسن، ج ۲، ص ۵۰۹ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۸۱ / بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۲۰۸

### خوردن گردو با زنیان:

عَنِ الصَّادِقِ ع قَالَ أَرْبَعَةُ أَشْيَاءَ تَجْلُو الْبَصَرَ وَتَنْفَعُ وَلَا تَضُرُّ فَقِيلَ لَهُ مَا هِيَ فَقَالَ السَّعْتَرُ وَالْمِلْحُ وَ النَّانِخَوَاهُ وَالْجَوْزُ إِذَا اجْتَمَعْنَ فَقِيلَ لَهُ وَ لِأَيِّ شَيْءٍ تَصْلُحُ هَذِهِ الْأَرْبَعَةُ إِذَا اجْتَمَعْنَ فَقَالَ النَّانِخَوَاهُ وَالْجَوْزُ يُحْرِقَانِ الْبَوَاسِيرَ وَيَطْرُدَانِ الرَّيْحَ وَ يُحَسِّنَانِ اللَّوْنَ وَ يُحَسِّنَانِ الْمَعِدَةَ وَ يُسَخِّنَانِ الْكُلَى وَ السَّعْتَرُ وَالْمِلْحُ يَطْرُدَانِ الرَّيَّاحَ عَنِ الْفُؤَادِ وَ يَفْتَحَانِ السُّدَدَ وَ يُحْرِقَانِ الْبَلْغَمَ وَ يُدِرَّانِ الْمَاءَ وَ يُطَيَّبَانِ النَّكْهَةَ وَ يُلَيِّنَانِ الْمَعِدَةَ وَ يَذْهَبَانِ الرَّيَّاحَ الْخَبِيثَةَ مِنَ الْقَمِّ وَ يُصَلِّبَانِ الذِّكْرَ.

امام صادق علیه السلام فرمود: «چهار چیز، چشم را جلا می‌دهد، سودمند است و هیچ زیانی ندارد». درباره آنها از امام علیه السلام پرسیدند. فرمود: «آویشن و نمک، وقتی با هم باشند، و نانخواه (زنیان) و گردو، وقتی با هم باشند». به ایشان گفتند: این چهار چیز، وقتی با هم باشند، به چه کار می‌آیند؟ فرمود: «نانخواه (زنیان) و گردو، [چون در بر هم قرار گیرند،] بواسیر را می‌سوزانند، باد را دور می‌کنند، رنگ پوست را زیبا می‌سازند، معده را سختی (مقاومت) می‌دهند و کلیه‌ها را گرم می‌کنند. اما آویشن و نمک، [چون در بر هم قرار گیرند،] بادها را از دل برون می‌رانند، انسدادها را می‌گشایند، بلغم را می‌سوزانند، آب (منی) را زیاد می‌گردانند، بوی دهان را خوش می‌سازند، معده را نرمی می‌دهند، بوهای بد را از دهان می‌برند و آلت را سفتی می‌بخشند».

مکارم الأخلاق، ص ۱۹۱ / بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۱۹۸ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۴۲

### کدو:

عنه صلى الله عليه وآله لعلي عليه السلام: كُلِّ الْيَقِطِينَ؛ فَإِنَّهُ مِنْ أَكْلِهَا حَسَنٌ حُلْفُهُ، وَ نَضَرَ وَجْهَهُ، وَ هِيَ طَعَامِي وَ طَعَامُ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خطاب به امام علی علیه السلام: کدو بخور؛ زیرا هر کس آن را بخورد، خویش نیکو و رویش شاداب می‌شود. آن، خوراک من و پیامبران پیش از من است.

الدعوات (للاخواندي)، ص ۱۵۴

### خریزه:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّهُ قَالَ ص عَلَيْكُمْ بِالْبِطِّيخِ فَإِنَّ فِيهِ عَشْرُ خِصَالٍ هُوَ طَعَامٌ وَ شَرَابٌ وَ أَسْنَانٌ وَ رِيحَانٌ يَغْسِلُ الْمَثَانَةَ وَ يَغْسِلُ الْبَطْنَ وَ يَكْتَبِرُ مَاءَ الظَّهْرِ وَ يَزِيدُ فِي الْجِمَاعِ وَ يَقَطَعُ الْبُرُودَةَ وَ يَنْقِي الْبُسْرَةَ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بر شما باد خوردن خریزه؛ چرا که در آن، ده ویژگی است: غذاست، آب است، شستشو دهنده است، خوشبو کننده است، مثانه را می‌شوید، شکم را می‌شوید، آب کمر را فراوان می‌سازد، بر نیروی همبستری می‌افزاید، سردی مزاج را از میان می‌برد، و پوست را تمیز می‌کند.

طب النبي صلى الله عليه وآله وسلم، ص ۲۷ / بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۲۹۷ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۴۱۱

به:

عَلِيٍّ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ النَّوْفَلِيِّ عَنِ السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كَانَ جَعْفَرُ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عِنْدَ النَّبِيِّ ص - فَأُهْدِيَ إِلَيَّ النَّبِيُّ ص سَفْرَجَلٌ فَقَطَعَ مِنْهُ النَّبِيُّ ص قِطْعَةً وَ نَاوَلَهَا جَعْفَرًا فَأَبَى أَنْ يَأْكُلَهَا فَقَالَ خُذْهَا وَ كُلْهَا فَإِنَّهَا تُذَكِّي الْقَلْبَ وَ تُشَجِّعُ الْجَبَانَ. قَالَ وَ فِي رِوَايَةٍ أُخْرَى كُلُّ فَإِنَّهُ يُصْفِي اللَّوْنَ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ.

امام صادق (علیه السلام): روزی جعفر بن ابیطالب نزد پیامبر (صلی الله علیه وآله) بودند که شخصی یک عدد به به حضرت اهداء کردند؛ پس پیامبر (صلی الله علیه وآله) آن را نیمه کردند و به جعفر دادند، ولی جعفر از خوردن آن خودداری کرد، سپس حضرت فرمود: بگیر و بخور؛ چرا که قلب را ذکات می بخشد و ترسو را شجاع می کند. (در روایت دیگری آمده که حضرت فرمود: بخور چرا که رنگ چهره را صفا می بخشد و فرزند را زیبا می کند.

الكافي، ج ۶، ص ۳۵۷ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۶۶

أَبُو الْحَسَنِ الْجَبَلِيُّ عَنِ الْحُسَيْنِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ عَنْ سَلِيمَانَ بْنِ جَعْفَرِ الْجَوْهَرِيِّ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى بْنِ جَعْفَرٍ ع قَالَ: كَسَّرَ رَسُولُ اللَّهِ ص سَفْرَجَلَةً وَ أَطْعَمَ جَعْفَرُ بْنُ أَبِي طَالِبٍ وَ قَالَ لَهُ كُلْ فَإِنَّهُ يُصْفِي اللَّوْنَ وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ.

موسی بن جعفر (علیه السلام): رسول خدا (صلی الله علیه وآله) یک میوه به را نیمه کردند و به جعفر بن ابیطالب خوردانند و به او فرمودند: بخور که رنگ چهره را صفا و جلاء می بخشد و فرزند را زیبا می کند.

المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۹ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۶۷

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِنَا عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْخَرَّازِ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ قَالَ: نَظَرَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع إِلَى غُلَامٍ جَمِيلٍ فَقَالَ يُبْنِي أَنْ يَكُونَ أَبُو هَذَا الْغُلَامِ أَكَلَا السَّفْرَجَلِ وَ قَالَ السَّفْرَجَلُ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ يَجْمُ الْفُؤَادَ.

امام صادق علیه السلام هنگامی به پسر بچه ای زیبا نگریست سپس فرمود: باید پدر و مادر این پسر، به خورده باشند! و فرمود: به صورت را زیبا می کند و دل را آسایش و آرامش می بخشد.

المحاسن، ج ۲، ص ۵۴۹ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص ۱۶۷

### شروع غذا با نمک:

عَنْهُ (احمد بن محمد بن خالد) عَنْ يَعْقُوبَ بْنِ يَزِيدَ رَفَعَهُ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع مَنْ ذَرَّ عَلَى أَوَّلِ لُقْمَةٍ مِنْ طَعَامِهِ الْمِلْحَ ذَهَبَ اللَّهُ عَنْهُ بِنَمَشِ الْوَجْهِ.

امام صادق علیه السلام: هر کس بر نخستین لقمه غذای خود، نمک پاشد، خدواند کک و مک صورت او را از میان می برد.

الكافي، ج ۶، ص ۳۲۷ / المحاسن، ج ۲، ص ۵۹۳ / مكارم الأخلاق، ص ۱۸۹ / وسائل الشیعة، ج ۲۴، ص ۴۰۴

وَ بِهَذَا الْإِسْنَادِ عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ ع قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ لِعَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: عَلَيْكَ بِالْمِلْحِ؛ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ سَبْعِينَ دَاءً؛ أَدْنَاهَا الْجُدَامُ، وَ الْبَرَصُ، وَ الْجُنُونُ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله خطاب به امام علی علیه السلام: بر تو باد نمک؛ چرا که در آن، شفای هفتاد درد است که کمترین آنها جذام، پیسی و دیوانگی است.

عیون أخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۲ / وسائل الشیعة، ج ۲۵، ص: ۲۷

بیاز:

عَنْهُ (عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ بُنْدَارٍ) عَنِ السَّيَّارِيِّ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ خَالِدٍ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ الْمُبَارَكِ الدِّينَوْرِيِّ عَنْ أَبِي عُثْمَانَ عَنْ دُرُسْتٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الْبَصَلُ يُطَيِّبُ التَّكْهَةَ وَيَشُدُّ الظَّهْرَ وَيُرِقُّ الْبَشْرَةَ.

امام صادق علیه السلام: پیاز، دهان را خوش بو می کند، پشت را قوی می سازد و پوست را نرمی (و لطافت) می دهد.

الکافی، ج ۶، ص ۳۷۴

الْمُرْدُوسُ، عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: إِذَا دَخَلْتُمْ بَلَدَةً وَبَيْتًا فَخَفْتُمْ وَبَاءَهَا، فَعَلَيْكُمْ بِبَصَلِهَا؛ فَإِنَّهُ يُجَلِّي الْبَصَرَ، وَ يُنَقِّي الشَّعْرَ، وَ يَزِيدُ فِي مَاءِ الصُّلْبِ، وَ يَزِيدُ فِي الْخُطْبِ، وَ يَذْهَبُ بِالْحَمَا وَ هُوَ السَّوَادُ فِي الْوَجْهِ وَ الْإِعْيَاءِ أَيْضًا.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: هر گاه وارد آبادی و یا زده ای شدید و از وبای آن ترسیدید، از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا که آن، چشم را جلا می دهد، مو را پاکیزه می گرداند، آب کمر را زیاد می کند، گامها را سرعت می بخشد، تیرگی چهره را می برد و خستگی را نیز می زداید.

بحار الأنوار، ج ۶۳، ص ۲۵۲

### خوردن سویق با روغن زیتون:

عَلِيِّ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ بُنْدَارٍ وَ غَيْرُهُ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ مُحَمَّدِ بْنِ عَيْسَى عَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدَّهْقَانِيِّ عَنْ دُرُسْتِ بْنِ أَبِي مَنْصُورٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُسْكَانٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ شَرِبْتُ السَّوِيقَ بِالرَّيْتِ يَنْبُتُ اللَّحْمَ وَ يَشُدُّ الْعُظْمَ وَ يُرِقُّ الْبَشْرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الْبَاءِ.

امام صادق علیه السلام: نوشیدن سویقی که با روغن زیتون فراهم آمده باشد، گوشت را می رویند، استخوان را استحکام می بخشد، پوست را نازک (و لطیف) می کند و بر توان جنسی می افزاید.

الکافی، ج ۶، ص ۳۰۶

### ۲- توصیه های غیر تغذیه ای موثر بر زیبایی:

برای زیبایی چهره و پوست فقط نمی توان به بحث تغذیه و خوراک اکتفاء کرد بلکه به کارهای دیگری غیر از تغذیه نیز می بایست توجه داشت، که در روایات به آنها اشاره شده است؛ مثل:

#### نماز شب:

حَدَّثَنِي الْحَسَنُ بْنُ أَحْمَدَ عَنِ أَبِيهِ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ عَنِ أَحْمَدَ بْنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيِّ بْنِ عُثْمَانَ وَ أَبُو عُثْمَانَ اسْمُهُ عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ حَبِيبٍ قَالَ زَعَمَ لَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي حَمْرَةَ التَّمَالِيُّ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ عَمَّارٍ الدَّهْنِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تُطَيِّبُ الرِّيحَ وَ تَدْرُرُ الرِّزْقَ وَ تَقْضِي الدَّيْنَ وَ تَذْهَبُ بِالْهَمِّ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ.

معاویة بن عمّار دهنی از امام صادق علیه السلام نقل کرده است: نماز شب، چهره را زیبا، اخلاق را نیکو، بوی بدن را خوش، روزی را فراوان، بدیها را ادا، غصه اندوه را برطرف و قدرت بینائی را افزون کند.

ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۴۲

أَبِي رَحْمَةَ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى الْعَطَّارُ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَحْمَدَ عَنْ أَبِي زُهَيْرٍ التَّهْدِيِّ عَنْ آدَمَ بْنِ إِسْحَاقَ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِهِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ عَلَيْكُمْ بِصَلَاةِ اللَّيْلِ فَإِنَّهَا سُنَّةُ نَبِيِّكُمْ وَ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَ مَطْرَدَةُ الدَّاءِ عَنْ أَجْسَادِكُمْ. وَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع صَلَاةُ اللَّيْلِ تُبَيِّضُ الْوَجْهَ وَ صَلَاةُ اللَّيْلِ تُجَلِّبُ الرِّزْقَ.

از حضرت ابی عبد الله علیه السلام، حضرت فرمودند: بر شما باد به نماز در شب زیرا آن سنت پیامبر شما و عمل افراد صالح قبل از شما بوده، نماز شب مرض را از اجساد شما دور می‌کند. و نیز حضرت فرمودند: نماز شب صورت را نورانی و بوی را خوش نموده و موجب جلب روزی است.

علل الشرائع، ج ۲، ص ۳۶۳

وَ عَنْهُ (مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ يَحْيَى) عَنْ أَبِي زُهَيْرٍ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: صَلَاةُ اللَّيْلِ تُبَيِّضُ الْوَجْهَ وَ صَلَاةُ اللَّيْلِ تُطَيِّبُ الرَّيْحَ وَ صَلَاةُ اللَّيْلِ تَجْلِبُ الرَّزْقَ.

امام صادق (علیه السلام): نماز شب چهره را روشن و نورانی می‌کند، و بدن را خوشبو و روزی را جلب می‌کند.

تهذیب الأحكام، ج ۲، ص ۱۲۰

وَ عَنْهُ (مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ يَحْيَى) عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَحْمَدَ عَنِ الْحَسَنِ بْنِ عَلِيِّ بْنِ أَبِي عُثْمَانَ وَ أَبُو عُثْمَانَ اسْمُهُ عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ حَبِيبٍ قَالَ زَعَمَ لَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَبِي حَمْرَةَ التُّمَالِيُّ عَنْ مُعَاوِيَةَ بْنِ عَمَّارٍ الدُّهْنِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ تَذْهَبُ الْهَمَّ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ.

امام صادق (علیه السلام): نماز شب چهره را زیبا می‌کند، غم و غصه را از بین می‌برد، و چشم را تیز می‌کند.

تهذیب الأحكام، ج ۲، ص ۱۲۲

### روغن مالی:

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عِيْسَى عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع الدُّهْنُ يُكَيِّنُ الْبَشْرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ الْقُوَّةَ وَ يُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَ هُوَ يَذْهَبُ بِالْقَشْفِ وَ يُحَسِّنُ اللَّوْنَ.

امام علی علیه السلام: روغن، پوست را نرم می‌کند، بر توان مغز می‌افزاید، مجاری آب را در بدن می‌گشاید، کثافت پوست را از میان می‌برد و رنگ را روشن می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيْسَى عَنْ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي حَمْرَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ ع قَالَ: دَهْنُ اللَّيْلِ يَجْرِي فِي الْعُرْوِقِ وَ يَرْوِي الْبَشْرَةَ وَ يُبَيِّضُ الْوَجْهَ.

امام باقر علیه السلام: روغن [مالیدن] شبانه، در رگ‌ها جریان می‌یابد و پوست را آبیاری و چهره را سفید می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹ / وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۵۸

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيْسَى عَنِ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ع الدُّهْنُ يُكَيِّنُ الْبَشْرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاغِ وَ يُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَ يَذْهَبُ الْقَشْفَ وَ يُسْفِرُ اللَّوْنَ.

امام علی علیه السلام: روغن، پوست را نرم می‌کند، بر توان مغز می‌افزاید، مجاری آب را در بدن می‌گشاید، کثافت پوست را از میان می‌برد و رنگ چهره را روشن و زیبا می‌کند.

الکافی، ج ۶، ص ۵۱۹ / وسائل الشیعة، ج ۲، ص ۱۵۷

حَدَّثَنَا أَبِي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ حَدَّثَنَا سَعْدُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عِيْسَى بْنِ عَبْدِ الْوَهَّابِ الْيَقْطِينِيُّ عَنْ الْقَاسِمِ بْنِ يَحْيَى عَنْ جَدِّهِ الْحَسَنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي بَصِيرٍ وَ مُحَمَّدِ بْنِ مُسْلِمٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي عَنْ أَبِيهِ ع أَنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ ع عَلَّمَ

أَصْحَابُهُ فِي مَجْلِسٍ وَاحِدٍ أَرْبَعِمِائَةٍ بَابٍ مِمَّا يُصْلِحُ لِلْمُسْلِمِ فِي دِينِهِ وَ دُنْيَاهُ قَالَ ع ... الدُّهْنُ يُلَيِّنُ الْبَشْرَةَ وَ يَزِيدُ فِي الدَّمَاعِ وَ يُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْمَاءِ وَ يَذْهَبُ بِالْقَشْفِ وَ يُسْفِرُ اللَّوْنَ...

امام علی (ع) - به روایت امام صادق (ع): ... روغن مالی پوست را نرم (و لطیف) می‌کند، و به نیرومندی مغز می‌افزاید، و گذرگاههای آب بدن را نرم می‌سازد، و چرک و زبری پوست را از میان می‌برد، و رنگ پوست را روشن می‌کند...

الخصال، ج ۲، ص ۶۱۱

الْحُسَيْنُ بْنُ سَطَّامٍ فِي طَبِّ الْأَيْمَةِ عَنْ إِبْرَاهِيمَ بْنِ الْحَسَنِ عَنْ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ ابْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي حَمْرَةَ عَنِ الْبَاقِرِ قَالَ: دَهْنُ اللَّيْلِ يَجْرِي فِي الْعُرْوِقِ وَ يُرَبِّي الْبَشْرَةَ.

امام باقر علیه السلام: روغن [مالیدن] در شب، در رگ‌ها جریان می‌یابد و پوست را پرورش می‌دهد (اصلاح می‌کند).

طب الأنمة عليهم السلام، ص ۹۳ / وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۱۵۸

### خضاب با حناء:

رسول الله صلى الله عليه و آله: عَلَيْكُمْ بِسَيِّدِ الْخِضَابِ الْحِنَاءِ؛ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ الْبَشْرَةَ، وَ يَزِيدُ فِي الْجِمَاعِ.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله: بر شما باد مهتر همه خضاب‌ها، حنا، که پوست را پاکیزه می‌کند و بر توان همبستری می‌افزاید.

كنز العمال، ج ۶، ص ۶۶۸، ح ۱۷۳۱۶ / صحيفة الإمام الرضا عليه السلام، ص ۹۰ / مكارم الأخلاق، ص ۸۲ (وليس فيهما الحناء)

عَنْهُ (أَحْمَدُ بْنُ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ) عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ إِبْرَاهِيمَ الْبَغْدَادِيِّ رَفَعَهُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الْحِنَاءُ يَذْهَبُ بِالسَّهْكِ، وَ يَزِيدُ فِي مَاءِ الْوَجْهِ، وَ يُطَيِّبُ التَّكْهَةَ، وَ يُحَسِّنُ الْوَلَدَ.

امام صادق علیه السلام: حنا، بوی بد عرق را از میان می‌برد، بر طراوت صورت می‌افزاید، دهان را خوش بو می‌کند و فرزند را نیکو می‌سازد.

الكافي، ج ۶، ص ۴۸۴

عَلِيُّ بْنُ إِبْرَاهِيمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ الْحَكَمِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: الْحِنَاءُ يَزِيدُ فِي مَاءِ الْوَجْهِ وَ يُكْثِرُ الشَّيْبَ.

امام صادق (علیه السلام): حنا بر طراوت صورت می‌افزاید و (قوت و یا ظاهر) جوانی را زیاد می‌کند.

الكافي، ج ۶، ص ۴۸۳

### برخی از آداب شخصی:

وَ عَنْهُ (الْحَمِيرِيُّ) عَنْ مَسْعَدَةَ بْنِ صَدَقَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ آبَائِهِ: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ قَالَ: «لِيَأْخُذَ أَحَدُكُمْ مِنْ شَارِبِهِ، وَ الشَّعْرَ الَّذِي فِي أَنْفِهِ، وَ لِيَتَعَاهَدَ نَفْسَهُ، فَإِنَّ ذَلِكَ يَزِيدُ فِي جَمَالِهِ»

در حدیث معتبر از حضرت رسول خدا (صلی الله علیه و آله): باید هرکس موی شارب و موی بینی را بگیرد و به احوال بدن خود بپردازد، که اینها باعث زیادتی جمال او است.

قرب الإسناد، ص ۶۷ / وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۱۱۸

مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ عِيسَى عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ حَمْرَةَ الْأَشْعَرِيِّ رَفَعَهُ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع أَخَذَ الشَّعْرَ مِنَ الْأَنْفِ يُحَسِّنُ الْوَجْهَ.

امام صادق (علیه السلام): موی بینی را گرفتن چهره را زیبا می‌کند.

الكافي، ج ۶، ص ۴۸۸ / من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۱۲۴

**مقدار ختنه:**

عِدَّةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا عَنْ سَهْلِ بْنِ زِيَادٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَسْبَاطٍ عَنْ حَلْفِ بْنِ حَمَادٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ نَابِتٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كَانَتْ امْرَأَةٌ يُقَالُ لَهَا أُمُّ طَيِّبَةَ تَخْفِضُ الْجَوَارِيَ فَدَعَاهَا النَّبِيُّ ص فَقَالَ لَهَا يَا أُمَّ طَيِّبَةَ إِذَا خَفَضْتَ الْجَوَارِيَ فَأَشْمِي وَ لَا تُجْحِفِي فَإِنَّهُ أَضْفَى لِلنُّونِ الْوُجْهِ وَ أَحَطَى عِنْدَ الْبُعْلِ.

عمرو بن ثابت از امام صادق علیه السلام روایت می‌کند که فرمود: «در زمان پیامبر صلی الله علیه و آله زنی به نام ام طیبه دختران را ختنه می‌کرد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله او را فراخواند و به وی فرمود: ای ام طیبه، هرگاه دختران را ختنه کردی، آن را اندک ببر و زیاده روی نکن؛ چرا که آن **چهره را باصفا تر می‌کند** و نزد شوهر لذت بخش تر است.» (ترجمه: منابع فقه شیعه) ترجمه جامع احادیث الشیعة) / عده ای از فضلاء)

الکافی، ج ۵، ص ۱۱۹ / وسائل الشیعة، ج ۱۷، ص ۱۳۰

**۳- تغذیه والدین قبل از انعقاد نطفه:**

نکته بسیار مهم و تاثیرگذار در زیبایی انسان که باید مورد توجه قرار گیرد، "نوع تغذیه پدر و مادر قبل از انعقاد نطفه" است که در زیبایی فرزند بسیار موثر است.

برای آگاهی از بخشی از این توصیه‌ها به پیوست شماره ۸ مراجعه فرمایید.

**\* در انتها به صورت اجمال به برخی از کارهایی که باعث زشتی چهره انسان می‌شود اشاره‌ای می‌کنیم:**

**خواب صبح:**

قَالَ الصَّادِقُ ع نَوْمُ الْعِدَاةِ مَشُومَةٌ تَطْرُدُ الرِّزْقَ وَ تُصَفِّرُ اللَّوْنَ وَ تُغَيِّرُهُ وَ تُغَيِّرُهُ وَ هُوَ نَوْمٌ كُلُّ مَشُومٍ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُقَسِّمُ الْأَرْزَاقَ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِيَاكُمْ وَ تِلْكَ النَّوْمَةُ

از امام ششم (ع): خواب بامداد شوم است، روزی را کم می‌کند و چهره را زرد و پژمرده می‌سازد، و خواب این ساعت خواب انسانهای بیچاره است که خداوند متعال روزی را از طلوع فجر تا طلوع خورشید پخش می‌کند پس از خواب این ساعت پرهیزید. من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۵۰۲ / تهذیب الأحکام، ج ۲، ص ۱۳۹ / مکارم الأخلاق، ص ۳۰۵ / وسائل الشیعة، ج ۶، ص ۴۹۶

**خوردن زیاد تخم مرغ:**

الرِّسَالَةُ الدَّهَبِيَّةُ، لِلرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ: مُدَاوِمَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ يَعْرِضُ مِنْهُ الْكَلْفُ فِي الْوَجْهِ.

امام رضا علیه السلام: خوردن همیشگی تخم مرغ، سبب پیدایش کک‌مک در صورت می‌شود.

بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۳۲۱ / مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۵۹

**خوردن خون:**

أَحْمَدُ بْنُ عَلِيٍّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ الطَّبْرَسِيُّ فِي الْإِحْتِجَاجِ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع أَنَّ زَنْدِيقًا قَالَ لَهُ لِمَ حَرَّمَ اللَّهُ الدَّمَ الْمَسْفُوحَ قَالَ لِأَنَّهُ يُورِثُ الْقِسَاوَةَ وَ يَسْلُبُ الْفَوَادَ الرَّحْمَةَ وَ يَغْفِنُ الْبَدْنَ وَ يُغَيِّرُ اللَّوْنَ وَ أَكْثَرَ مَا يُصِيبُ الْإِنْسَانَ الْجَذَامُ يَكُونُ مِنْ أَكْلِ الدَّمِ.

زندیقی از امام صادق (علیه السلام) سوال کرد: چرا خون تازه حرام شد؟ حضرت فرمود: چون موجب قساوت می‌شود و رحم را از دل می‌برد و بدن را به عفونت می‌کشاند (و بد بو می‌کند) و رنگ چهره را تغییر می‌دهد و بیشترین چیزی که موجب جذام می‌شود خوردن خون است.



الإحتجاج على أهل اللجاج (للطبرسي)، ج ۲، ص ۳۳۷ / وسائل الشيعة، ج ۲۴، ص ۱۰۳

### خوردن اشنان (چوبک):

عَنِ الْبَاقِرِ ع أَنَّهُ كَانَ إِذَا تَوَضَّأَ بِالْأُشْنَانِ أَدْخَلَهُ فَاهُ فَيَطَاعِمُهُ ثُمَّ يَرْمِي بِهِ وَ قَالَ الْأُشْنَانُ رَدِيءٌ يُبْخِرُ الْفَمَ وَ يُصْفِّرُ اللَّوْنَ وَ يُضَعِّفُ الرُّكْبَتَيْنِ.

از امام باقر (ع) است که حضرت هر گاه با اشنان شست و شو مینمود، آن را بدهان میکرد و در دهان میگردانید و دور میریخت، و فرمود: [خوردن] اشنان بد است، دهان را بدبو و رنگ صورت را زرد و زانو را ضعیف می‌سازد.

مکارم الأخلاق، ص ۱۹۱

### برخی از آداب شخصی:


أَبِي رَحِمَهُ اللَّهُ قَالَ حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ إِدْرِيسَ قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ أَحْمَدَ عَنْ مُوسَى بْنِ عُمَرَ عَنْ يَحْيَى بْنِ عُمَرَ عَنْ صَفْوَانَ الْجَمَّالِ قَالَ قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع لَا تُكْتَبُ وَضْعَ يَدِكَ فِي لِحْيَتِكَ فَإِنَّ ذَلِكَ يَشِينُ الْوَجْهَ.

امام صادق (علیه السلام): زیاد دست بر ریش مگذار که چهره را معیوب و زشت می‌کند.

علل الشرائع، ج ۲، ص ۵۵۹ / وسائل الشيعة، ج ۲، ص ۱۱۲

در مجموع، سوالات ما از برنند مبارک طیب (کثر الله امثالکم) به این شکل است: ۱. مفهوم پایه برنند طیب چیست؟ (حضرت حجت الاسلام زمانی فرمودند "مفهوم طیب" است، پس ما به تعمیم آن از شما سؤال داریم): ۲. تعمیم آن را بر روی سلول بحث می کنید؟ یا مفهوم مزج اختیاری را می پذیرید؟ یا یک مفهوم سومی را اصطیاد و استنباط می کنید؟ این سؤال اول و دوم. ۳. کدکس های کشاورزی، دامداری و باغداری، ۴. کدکس های مصرف؛ ۵. و آخرین بحث هم اینکه چگونه این کدکس ها را اجرایی کنیم؟ که اجازه دهید دیگر بیش از این برای شما مزاحمت ایجاد نکنیم [و در فرصت های دیگری بحث کنیم]. مثلاً الان الیمنتاریوس می نویسد و سازمان استاندارد و ایزوها اجرا می کنند. در ایران هم همینگونه است؛ یعنی اجرا به دست سازمان استاندارد است؛ یعنی آنجا اجرایی تر است و در امثال الیمنتاریوس تئوریک تر است و طراحی شاخصه می کنند. حالا ما هم اگر طراحی شاخصه می کنیم اجرا را به دست سازمان استاندارد بدهیم؟ در این باره از آیات و روایات چه مطلبی به ذهنتان می آید؟ اجرای این کدکس ها با کجاست؟

\* مسیرهای ارتباطی:

پایگاه اطلاع رسانی نقشه راه [nro-di.blog.ir](http://nro-di.blog.ir) 

کانال "الگو ۴" در پیام رسان ایتا [@olgou4](https://t.me/olgou4) 