تذکراین کتاب توسط مؤسسه فرهنگی - اسلامی شبکة الامامین الحسنین عليهما‌السلام بصورت الکترونیکی برای مخاطبین گرامی منتشر شده است.

لازم به ذکر است تصحیح اشتباهات تایپی احتمالی، روی این کتاب انجام گردیده است.

بانک احادیث اهل بیت عليه‌السلام

(پزشکی)

واحد تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان.

# تغذیه و آداب آن

## حدیث - 1

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

ما اتخمت قط و ذلک انی لم ابداء بطعام الا قلت بسم الله و لم افرغ من طعام الا قلت الحمدلله.

هرگز هضم غذا بر من مشکل نشده است، زیرا هیچ گاه شروع به غذا نکردم مگر اینکه ((بسم الله)) گفتم و هیچ گاه از غذا خوردن فارغ نشدم مگر آنکه ((الحمدلله)) گفتم.

وسائل الشیعه، 16 ص 586 ح 7

## حدیث - 2

امام هادی عليه‌السلام :

خَیرُ الأَشیاءِ لِحُمَّی الرِّبعِ أن یُؤکَلَ فی یَومِهَا الفالوذَجُ المَعمولُ بِالعَسَلِ ویُکثَرَ زَعفَرانُهُ ، ولا یُؤکَلَ فی یَومِها غَیرُهُ .

بهترین چیز برای تبِ رِبع آن است که در روز غلبه تب ، فالوده‌ای که با عسل ساخته شده و زعفران فراوانی دارد ، خورده شود و در آن روز ، چیزی دیگر خورده نشود .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 51 عن أبی جعفر ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 100 ، حدیث - 24 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 406

## حدیث - 3

الإمام الصادق عليه‌السلام :

المَحمومُ یُغسَلُ لَهُ السَّویقُ ثَلاثَ مَرّاتٍ ویُعطاهُ ؛ فَإِنَّهُ یَذهَبُ بِالحُمّی ، ویُنَشِّفُ المِرارَ وَالبَلغَمَ ، ویُقَوِّی السّاقَینِ .

امام صادق عليه‌السلام :

به تب دار ، سه بار سویق شسته شده ، داده می‌شود . این ، تب را می‌بَرَد ، تلخه و بلغم را می‌خشکانَد و ساق پاها را تقویت می‌کند .

مستدرک الوسائل ، جلد 16 ، صفحه 337 ، حدیث - 20077 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 566

## حدیث - 4

امام کاظم عليه‌السلام :

أطعِمُوا المَحمومَ لَحمَ القِباجِ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی السّاقَینِ ، ویَطرُدُ الحُمّی طَرداً .

به تب دار ، گوشت کبک بخورانید ؛ چرا که پاها را نیرو می‌دهد و تب را کاملاً دور می‌کند .

بحارالأنوار ، جلد 65 ، صفحه 43 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 566

## حدیث - 5

الإمام الرضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ دَفَعَ الزُّکامِ فِی الشِّتاءِ أجمَعَ ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهدٍ . . .

وَلیَشُمَّ النَّرجِسَ ؛ فَإِنَّهُ یَأمَنُ الزُّکامَ ، وکَذلِکَ الحَبَّةُ السَّوداءُ .

وإذا جاءَ الزُّکامُ فِی الصَّیفِ ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ خِیارَةً واحِدَةً ، وَلیَحذَرِ الجُلوسَ فِی الشَّمسِ .

امام رضا عليه‌السلام :

هر کس می‌خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند ، هر روز ، سه لقمه عسل با موم آن بخورد و نرگس ببوید ؛ چرا که از زکام ، ایمنی می‌دهد . سیاه‌دانه نیز چنین است .

امّا اگر زکام در تابستان پیش آید ، در هر روز ، یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب ، خودداری ورزد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 37 وص 38 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 334

## حدیث - 6

الإمام الرضا عليه‌السلام :

إدمانُ أکلِ کُلَی الغَنَمِ وأجوافِها ، یَعکِسُ المَثانَةَ .

امام رضا عليه‌السلام :

عادت داشتن به خوردن قلوه و شکمبه (سیرابی) گوسفند ، مثانه را دیگرگون می‌کند .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 64 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 586

## حدیث - 7

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تُکرِهوا مَرضاکُم عَلَی الطَّعامِ وَالشَّرابِ ؛ فَإِنَّ اللّه‌َ یُطعِمُهُم ویَسقیهِم .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بیمارانتان را به خوردنی و نوشیدنی وادار مکنید ؛ چرا که خداوند ، به آنان می‌خورانَد و می‌نوشانَد .

بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحه 142 ، حدیث - 13 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 182

## حدیث - 8

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

مَن أکَلَ اللَّحمَ بِالبَیضِ کَبُرَ عَظمُ وَلَدِهِ .

امام کاظم عليه‌السلام :

هر کس تخم‌مرغ و پیاز و روغن زیتون بخورد ، استخوان فرزندش درشت خواهد شد .

بحار الأنوار ، جلد 104 ، صفحه 84 ، حدیث - 41 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 228

## حدیث - 9

الإمامُ الباقرُ عليه‌السلام :

اِستَرضِعْ لِولدِکَ بِلَبَنِ الحِسانِ ، وإیّاکَ والقِباحَ ؛ فإنّ اللَّبَنَ قد یُعدِی .

امام باقر عليه‌السلام :

برای شیر دادن کودک خود دایه خوش اخلاق استخدام کن و از دایه‌های بد اخلاق دوری کن ؛ زیرا شیر (ویژگیها را) سرایت می‌دهد .

الکافی : 6 / 44 / 12

## حدیث - 10

الإمام علیّ عليه‌السلام :

اُنظُروا مَن تُرضِعُ أولادَکُم ؛ فَإِنَّ الوَلَدَ یَشِبُّ عَلَیهِ .

امام علی عليه‌السلام :

بنگرید که چه کسی فرزندانتان را شیر می‌دهد ؛ چرا که کودک ، به همین شیر ، رشد می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 44 ، حدیث - 10، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 680

## حدیث - 11

الإمام الباقر عليه‌السلام :

اِستَرضِع لِوَلَدِکَ بِلَبَنِ الحِسانِ ، وإیّاکَ وَالقِباحَ ؛ فَإِنَّ اللَّبَنَ قَد یُعدی .

امام باقر عليه‌السلام :

برای فرزند خود ، از زنان زیبا ، شیردهی بخواه و از زشتان بپرهیز ؛ چرا که شیر ، گاه سرایت می‌کند .

تهذیب الأحکام ، جلد 8 ، صفحه 110 ، حدیث - 376 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 682

## حدیث - 12

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تَستَرضِعُوا الحَمقاءَ ولاَ العَمشاءَ ؛ فِإِنَّ اللَّبَنَ یُعدی .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

زن کودن و نیز زنی را که چشمش ضعیف است و آب‌ریزش دارد ، به دایگی مگیرید ؛ چرا که شیر ، سرایت می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 323 ، حدیث - 13،دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 682

## حدیث - 13

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مِن سُنَّتِی التَّزویجُ ، وَاطلُبُوا الوَلَدَ ؛ فَإِنّی اُکاثِرُ بِکُمُ الاُمَمَ غَداً . وتَوَقَّوا عَلی أولادِکُم لَبَنَ البَغِیِّ مِنَ النِّساءِ ، وَالمَجنونَةِ ؛ فَإِنَّ اللَّبَنَ یُعدی .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

همسر دادن و همسر گرفتن ، از سنّت من است . فرزند بجویید ؛ چرا که من ، فردا به شما بر دیگر امّت‌ها فراوانی می‌جویم . درباره فرزندانتان ، از شیر زنان بدکاره و دیوانه ، اجتناب کنید ؛ چرا که شیر ، سرایت می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 323 ، حدیث - 9 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 684

## حدیث - 14

الإمام الصادق عليه‌السلام :

عَلَیکَ بِالهِندَباءِ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الماءِ ، ویُحَسِّنُ الوَلَدَ ، وهُوَ حارٌّ لَیِّنٌ ، یَزیدُ فِی الوَلَدِ الذُّکورَةَ .

امام صادق عليه‌السلام :

بر تو باد کاسنی ؛ چرا که آب (مَنی) را می‌افزاید ، فرزند را نکو می‌سازد ، و گرم و نرم است و بیشتر ، فرزند ، پسر می‌شود .

بحار الأنوار ، جلد 104 ، صفحه 83 ، حدیث - 38 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 660

## حدیث - 15

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مُصُّوا الماءَ مَصّا ولاتَعُبّوهُ عَبّا ؛ فَإِنَّهُ یوجَدُ مِنهُ الکُبادُ .

آب را بمکید و آن را یکجا سر نکشید ؛ چرا که درد جگر ، از آن می‌خیزد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 381 ، حدیث - 1 ، بحار الأنوار ،ج 66 ، صفحه 466 ، حدیث - 23 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 148

## حدیث - 16

امام صادق عليه‌السلام :

شُربُ الماءِ مِن قِیامٍ بِالنَّهارِ یُمرِئُ الطَّعامَ ، وشُربُ الماءِ مِن قِیامٍ بِاللَّیلِ ، یورِثُ الماءَ الأَصفَرَ .

ایستاده آشامیدن آب در روز ، غذا را گوارا می‌سازد و ایستاده آشامیدن آب در شب ، زرداب می‌آورد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 471 ، حدیث - 49 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 144

## حدیث - 17

امام صادق عليه‌السلام :

شُربُ الماءِ مِن قِیامٍ بِالنَّهارِ أقویَ وأصَحُّ لِلبَدَنِ .

ایستاده آشامیدن آب در روز ، مایه قدرت افزون‌تر و تن‌درستی بیشتر است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 382 ، حدیث - 1 عن السکونی دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 144

## حدیث - 18

امام صادق عليه‌السلام :

شُربُ الماءِ مِن قِیامٍ بِالنَّهارِ أدَرُّ لِلعَرَقِ ، وأقوی لِلبَدَنِ .

ایستاده آشامیدن آب در روز ، موجب عرق کردن بیشتر و توان افزون‌تر بدن است .

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 3 ، صفحه 353 ، حدیث - 4243 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 459 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 144

## حدیث - 19

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا شَرِبَ أحَدُکُمُ الماءَ وتَنَفَّسَ ثَلاثاً کانَ آمِناً .

اگر کسی آب بخورد و [در میان آن ،] سه نفَس بکشد ، [از بیماریِ ناشی از یکجا سر کشیدن] در امان است .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 5 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 293 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 142

## حدیث - 20

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِاللَّحمِ ؛ فَإِنَّ اللَّحمَ یُنمِی اللَّحمَ ، ومَن مَضی لَهُ أربَعونَ صَباحاً لَم یَأکُل لَحماً ساءَ خُلُقُهُ ، ومَن ساءَ خُلُقُهُ فَأَطعِموهُ اللَّحمَ ، ومَن أکَلَ شَحمَةً أنزَلَت مِثلَها مِنَ الدّاءِ .

بر شما باد گوشت ؛ چرا که گوشت ، گوشت می‌رویانَد . هر کس بر او چهل صبح بگذرد و گوشت نخورد ، بدخوی می‌شود . هر کس بدخوی شد ، به او گوشت بخورانید . هر کس چربی بخورد ، آن چربی به اندازه خود برای او بیماری فرود می‌آورد .

المحاسن، جلد 2، صفحه 256، حدیث - 1807 عن‌أبیاُسامة عن‌الإمام الصادق عليه‌السلام ، بحار الأنوار، جلد 66، ص67، حدیث - 43 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 128

## حدیث - 21

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا اللَّحمَ فی کُلِّ اُسبوعٍ ، ولا تُعَوِّدوهُ أنفُسَکُم وأولادَکُم ؛ فَإِنَّ لَهُ ضَراوَةً کَضَراوَةِ الخَمرِ ، ولا تَمنَعوهُم فَوقَ الأَربَعینَ یَوماً ؛ فَإِنَّهُ یُسیءُ أخلاقَهُم .

در هر هفته ، یک بار گوشت بخورید و خود و فرزندانتان را بدان عادت ندهید ؛ زیرا موجب اعتیادی همچون اعتیاد به شراب می‌گردد . نیز آنان را بیش از چهل روز ، از آن محروم مدارید ؛ چرا که آنان را بدخوی می‌کند .

الاُصول الستّة عشر ، صفحه 12 عن زید الزرّاد دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 126

## حدیث - 22

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تَأکُلوا بِالشِّمالِ ؛ فَإِنَّ الشَّیطانَ یَأکُلُ بِالشِّمالِ .

با دست چپ نخورید ؛ چرا که شیطان با دست چپ می‌خورد .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 261 ، حدیث - 40872 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 98

## حدیث - 23

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ بِشِمالِهِ أکَلَ مَعَهُ الشَّیطانُ ، ومَن شَرِبَ بِشِمالِهِ ، شَرِبَ مَعَهُ الشَّیطانُ .

هر کس با دست چپ بخورد ، شیطان نیز همراه با او می‌خورد و هر کس با دست چپ بنوشد ، شیطان نیز همراه با او می‌نوشد .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 262 ، حدیث - 40876 وراجع : سنن الترمذی ، جلد 4 ، صفحه 257 ، حدیث - 1799 و صفحه 258 ، حدیث - 1800 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 98

## حدیث - 24

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الأَکلُ بِالشِّمالِ مِنَ الجَفا .

خوردن با دست چپ ، از نافرهیختگی است .

الجعفریّات، صفحه 162 عن الإمام الکاظم عن آبائه عليهم‌السلام دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 96

## حدیث - 25

امام علی عليه‌السلام :

لا یَنفُخُ الرَّجُلُ فی مَوضِعِ سُجودِهِ ، ولا یَنفُخُ فی طَعامِهِ ولا فی شَرابِهِ .

نباید کسی بر محلّ سجده خود و نه در غذای خود و نه در آنچه می‌نوشد ، بدمد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 458 ، حدیث - 1 وج 79 ، صفحه 212 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 96

## حدیث - 26

امام علی عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَضُرَّهُ طَعامٌ فَلا یَأکُل حَتّی یَجوعَ ، فَإِذا أَکَلَ فَلیَقُل : بِاسمِ اللّه‌ِ وبِاللّه‌ِ .

هر کس که می‌خواهد غذایی او را آزار ندهد ، تا گرسنه نشده ، چیزی نخورَد و آن‌گاه هم که خواست بخورد ، بگوید : «بسم اللّه و باللّه» .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 60 عن جابر عن الإمام الباقر عليه‌السلام ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 380 ، حدیث - 46 وراجع: الإمساک قبل الشبع ، حدیث - 1329 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 78

## حدیث - 27

امام علی عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَضُرَّهُ طَعامٌ فَلا یَأکُل ، حَتّی یَجوعَ وتَنقی مَعِدَتُهُ ، فَإِذا أکَلَ فَلیُسَمِّ اللّه‌َ وَلیُجِدِ المَضغَ وَلیَکُفَّ عَنِ‌الطَّعامِ وهُوَ یَشتَهیهِ ، ویَحتاجُ إلَیهِ.

هر کس می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند ، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین ، ]پاک شده باشد . پس چون خواست بخورد ، نام خدا را بر زبان آورَد ، خوب غذا را بجَوَد و در حالی از غذا خوردن دست بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن ، احساس نیاز می‌کند .

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 380 ، حدیث - 46 وص 410 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 88

## حدیث - 28

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُّ طَعامٍ لا یُذکَرُ اسمُ اللّه‌ِ عَلَیهِ ، فَإِنَّما هُوَ داءٌ ولا بَرَکَةَ فیهِ .

هر غذایی که بر آن نام خدا برده نشود ، درد است و هیچ برکتی در آن نیست .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 238 ، حدیث - 40741 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 74

## حدیث - 29

امام صادق عليه‌السلام :

لِکُلِّ شَیءٍ حِلیَةٌ ، وحِلیَةٌ الخِوانِ البَقلُ .

هر چیز را زیوری است و زیور سفره ، سبزی است .

الأمالی للطوسی ، صفحه 304 ، حدیث - 606 عن أبی قتادة ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 382 ، حدیث - 1280 ، بحار الأنوار ،جلد 66 ، صفحه 199 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 72

## حدیث - 30

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن أحَبَّ أن یَکثُرَ ماؤُهُ ووَلَدُهُ ؛ فَلیُدمِن أکلَ الهِندَباءِ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس دوست دارد آب (منی) او و فرزندانش فراوان شود ، بر خوردن کاسنی ، مداومت ورزد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 207 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 504

## حدیث - 31

الإمام علیّ عليه‌السلام :

کُلُوا الهِندَباءَ ، فَما مِن صَباحٍ إلاّ وتَنزِلُ عَلَیها قَطرَةٌ مِنَ الجَنَّةِ ، فَإِذا أکَلتُموها فَلا تَنفُضوها .

امام علی عليه‌السلام :

کاسنی بخورید ، که هیچ صبحی نیست ، مگر این که قطره‌ای از بهشت بر آن ، فرو می‌افتد . چون خواستید آن را بخورید ، قطره‌های آب را از رویش فرو متکانید .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 207 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 502

## حدیث - 32

الإمام الصادق عليه‌السلام :

نِعمَ البَقلُ الهِندَباءُ ، ولَیسَ مِن وَرَقَةٍ إلاّ وعَلَیها قَطرَةٌ مِنَ الجَنَّةِ ، فَکُلوها ولا تَنفُضوها عِندَ أکلِها . وکانَ أبی عليه‌السلام یَنهانا أن نَنفُضَهُ إذا أکَلناهُ .

امام صادق عليه‌السلام :

کاسنی ، نکو سبزی‌ای است . هیچ برگی از آن نیست که قطره‌ای از بهشت بر آن نباشد. آن را بخورید و به گاه خوردن، متکانید . پدرم عليه‌السلام ما را نهی می‌فرمودند که به هنگام خوردن کاسنی ، آن را بتکانیم .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 207 ، حدیث - 9 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 502

## حدیث - 33

الإمام الصادق عليه‌السلام :

الغُبَیراءُ لَحمُهُ یُنبِتُ اللَّحمَ ، وعَظمُهُ یُنبِتُ العَظمَ ، وجِلدُهُ یُنبِتُ الجِلدَ ، ومَعَ ذلِکَ ؛ فَإِنَّهُ یُسَخِّنُ الکُلیَتَینِ ، ویَدبَغُ المَعِدَةَ ، وهُوَ أمانٌ مِنَ البَواسیرِ وَالتَّقتیرِ ، ویُقَوِّی السّاقَینِ ، ویَق مَعُ عِرقَ الجُذامِ .

امام صادق عليه‌السلام :

سنجد ، گوشتش گوشت می‌رویانَد ، استخوانش استخوان را رشد می‌دهد و پوستش پوست را می‌پرورد . علاوه بر این ، سنجد ، کلیه‌ها را گرم می‌کند ، معده را پاک می‌سازد ، مایه ایمنی از بواسیر و تقطیر البول است ، ساق پا را قوی می‌کند و رگ جذام را به‌کلّی قطع می‌نماید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 361 ، حدیث - 1 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 414

## حدیث - 34

الإمام الرضا عليه‌السلام :

أطعِموا حَبالاکُم ذَکَرَ اللُّبانِ ، فَإِن یَکُ فی بَطنِها غُلامٌ خَرَجَ ذَکِیَّ القَلبِ عالِما شُجاعاً ، وإن تَکُ جارِیَةٌ حَسُنَ خَلقُها وخُلُقُها ، وعَظُمَت عَجیزَتُها ، وحَظِیَت عِندَ زَوجِها .

امام رضا عليه‌السلام :

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 ، روی و خویِ وی نکو می‌شود و سرین او سترگ می‌گردد و نزد همسرش بهره می‌یابد .

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 444 ، حدیث - 8؛ دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 456

## حدیث - 35

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم - لِعَلِیٍّ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، ثَلاثَةٌ یَزِدنَ فِی الحِفظِ ویُذهِبنَ البَلغَمَ : اللُّبانُ ، وَالسِّواکُ ، وقِراءَةُ القُرآنِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم خطاب به امام علی عليه‌السلام فرمودند: ای علی ! سه چیز بر حافظه می‌افزاید و بلغم را می‌برد : کُندُر ، مسواک و قرائت قرآن .

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 443 ، حدیث - 3 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 452

## حدیث - 36

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِاللُّبانِ ؛ فَإِنَّهُ . . . یَزیدُ فی العَقلِ ، ویُذَکِّی الذِّهنَ ، ویَجلُو البَصَرَ ، ویُذهِبُ النِّسیانَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بر شما باد کُندُر؛ چرا که... عقل را افزون می‌کند ، ذهن را ذکاوت می‌دهد ، چشم را جلا می‌بخشد و فراموشی را از میان می‌بَرَد.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 6 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 294 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 248

## حدیث - 37

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أطعِموا نِساءَکُم الحَوامِلَ اللُّبانَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فی عَقلِ الصَّبِیِّ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

به زنان آبستن خود ، کُندُر بدهید؛ چرا که عقل کودک را افزون می‌کند.

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 444 ، حدیث - 8 ؛ الفردوس ، جلد 1 ، صفحه 101 ، حدیث - 331 عن ابن عمر دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 248

## حدیث - 38

الإمام الصادق عليه‌السلام :

شُربُ السَّویقِ بِالزَّیتِ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ ، ویُرِقُّ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الباهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

خوردن سویق با روغن زیتون ، گوشت برمی‌رویاند ، استخوان را استحکام می‌بخشد ، پوست را نازک می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 276 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 564

## حدیث - 39

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الزَّیتَ ؛ فَإِنَّهُ مُبارَکٌ ، وَائتَدِموا بِهِ وَادَّهِنوا بِهِ ؛ فَإِنَّهُ یَخرُجُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَکَةٍ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

روغن زیتون بخورید ؛ چرا که خجسته است . از آن ، خورش بسازید و از روغن آن بر خویش بمالید ؛ چرا که از درختی خجسته بیرون می‌آید .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 279 ، حدیث - 40984 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 328

## حدیث - 40

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

لا تُنالُ الصِّحَّةُ إلاّ بِالحِمیَةِ .

تن‌درستی ، جز با پرهیز ، به دست نمی‌آید .

غرر الحکم ، حدیث - 10605 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 26

## حدیث - 41

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

صَلاحُ البَدَنِ الحِمیَةُ .

پرهیز ، مایه درستیِ تن است .

غرر الحکم ، حدیث - 5793 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 26

## حدیث - 42

الإمام الرضا عليه‌السلام :

لَیسَ الحِمیَةُ مِنَ الشَّیءِ تَرکَهُ ، إنَّمَا الحِمیَةُ مِنَ الشَّیءِ الإِقلالُ مِنهُ .

امام رضا عليه‌السلام :

پرهیز از یک چیز ، وا گذاردن آن نیست . پرهیز از یک چیز ، تنها کم خوردن از آن است .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 140 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 22

## حدیث - 43

امام کاظم عليه‌السلام فرمودند:

لَیسَ الحِمیةُ أن تَدَعَ الشیءَ أصلاً لا تَأکُلَهُ ، ولکنَّ الحِمیَةَ أن تَأکُلَ مِنَ الشیءِ وتُخَفِّفَ .

پرهیز این نیست که چیزی را اصلاً نخوری ، بلکه پرهیز آن است که از هر چیزی سبک بخوری .

الکافی : 8 / 291 / 443

## حدیث - 44

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ قَبلَ أن یَشرَبَ و تَسَحَّرَ ، و مَسَّ شَیئا مِنَ الطِّیبِ ؛ قَوِیَ عَلَی الصِّیامِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس پیش از نوشیدن چیزی ، غذا بخورد و سَحَری میل کند و قدری بوی خوش [بر خود] بمالد ، بر روزه گرفتن ، توان بیشتری یابد .

کنز العمّال ، جلد 8 ، صفحه 510 ، حدیث - 23882 نقلاً عن شُعب الإیمان عن أنس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 108

## حدیث - 45

الإمام العسکریّ عليه‌السلام :

کُلِ الرُّمّانَ بَعدَ الحِجامَةِ رُمّانا حُلوا ؛ فَإِنَّهُ یُسَکِّنُ الدَّمَ ، ویُصَفِّی الدَّمَ فِی الجَوفِ .

امام حسن عسکری عليه‌السلام :

پس از حجامت ، انار بخور ، اناری شیرین ؛ چرا که خون را فرو می‌نشانَد و خون را در درون ، تصفیه می‌کند .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 59 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 123 ، حدیث - 52 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 464

## حدیث - 46

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

مِن وَصِیَّتِهِ لِعَلِیٍ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، تِسعَةُ أشیاءَ تورِثُ النِّسیانَ : أکلُ التُّفّاحِ الحامِضِ ، وأکلُ الکُزبُرَةِ ، وَالجُبنِ ، وسُؤرِ الفَأرَةِ ، وقِراءَةُ کِتابَةِ القُبورِ ، وَالمَشیُ بَینَ امرَأَتَینِ ، وطَرحُ القَملَةِ ، وَالحِجامَةُ فی النُّقرَةِ ، وَالبَولُ فِی الماءِ الرّاکِدِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به علی عليه‌السلام : ای علی! نه چیز است که فراموشی می‌آورَد: خوردن سیب تُرش ، خوردن گشنیز ، پنیر و پس‌مانده موش ، خواندن نوشته‌های روی قبر ، راه رفتن میان دو زن ، افکندن شپش ، حجامت در گودیِ پسِ سر ، و ادرار کردن در آب راکد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 245 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 254

## حدیث - 47

الإمام الرضا عليه‌السلام :

أکلُ المَملوحَةِ وَاللَّحمانِ المَملوحَةِ وأکلُ السَّمَکِ المَملوحِ ، بَعدَ الحِجامَةِ والفَصدِ لِلعُروقِ ، یُوَلِّدَا البَهَقَ وَالجَرَبَ .

امام رضا عليه‌السلام :

خوردن غذای نمکْ‌سود ، گوشت نمکْ‌سود و خوردن ماهی نمکْ‌سود ، پس از رگزنی و حجامت ، بَهَک و گَری ایجاد می‌کند .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 64 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 494

## حدیث - 48

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

لِعَلِیٍّ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، اِفتَتِح طَعامَکَ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ ؛ فَإِنَّ مَنِ افتَتَحَ طَعامَهُ بِالمِلحِ وخَتَمَ بِالمِلحِ عوفِیَ مِنِ اثنَینِ وسَبعینَ نَوعاً مِن أنواعِ البَلاءِ ، مِنهُ الجُذامُ ، وَالجُنونُ ، وَالبَرَصُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به امام علی عليه‌السلام فرمودند: ای علی! غذا را با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده؛ چه ، هر کس غذای خویش را با نمک آغاز کند و با نمک پایان دهد ، از هفتاد و دو نوع از انواع بلا که جذام ، دیوانگی و پیسی از آن جمله است ، به دور باشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 326 ، حدیث - 2

## حدیث - 49

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ثَلاثَةٌ یَفرَحُ بِهِنَّ الجِسمُ ویَربو : الطِّیبُ ، ولِباسُ اللَّیِّنِ ، وشُربُ العَسَلِ .

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

سه چیز است که تن ، به واسطه آنها شاداب می‌شود و رشد می‌کند : بوی خوش ، جامه نرم و نوشیدن عسل .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 295 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 94

## حدیث - 50

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الطِّیبُ یَسُرُّ ، والعَسَلُ یَسُرُّ ، وَالنَّظَرُ إلَی الخُضرَةِ یَسُرُّ ، وَالرُّکُوبُ یَسُرُّ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بوی خوش ، شادی می‌آورد . عسل ، شادی می‌آورد . نگریستن به سبزه ، شادی می‌آورد . و سواری ، شادی می‌آورد .

صحیفة الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 239 ، حدیث - 144 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 96

## حدیث - 51

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لِکُلِّ شَیءٍ حیلَةٌ ، وحیلَةُ الصِّحَّةِ فِی الدُّنیا أربَعُ خِصالٍ : قِلَّةُ الکَلامِ ، و قِلَّةُ المَنامِ ، و قِلَّةُ المَشیِ ، و قِلَّةُ الطَّعامِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کاری را چاره‌ای است و چاره تن‌درستی در دنیا ، چهار چیز است : کم سخن گفتن ، کم خفتن ، کم راه رفتن و کم خوردن .

بحار الأنوار ، جلد 8 ، صفحه 144 ، حدیث - 67 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 92

## حدیث - 52

الإمام علیّ عليه‌السلام

- وسُئِلَ فَقیلَ : إنَّ فِی القُرآنِ کُلَّ عِلمٍ إلاَّ الطِّبَّ؟: أما إنَّ فِی القُرآنِ لاَیَةً تَجمَعُ الطِّبَّ کُلَّهُ : « وَکُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ » .

امام علی عليه‌السلام

در پاسخ این پرسش که : «آیا در قرآن ، همه دانش‌ها بجز دانش طب هست؟» زنهار ! در قرآن ، آیه‌ای هست که همه طب را یکجا در خود گرد آورده است : (بخورید و بیاشامید ؛ ولی زیاده‌روی نکنید) .

الدعوات ، صفحه 75 ، حدیث - 174 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 267 ، حدیث - 42 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 96

## حدیث - 53

امام حسین عليه‌السلام :

قالَ لی رَسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : یا بُنَیَّ ، نَم عَلی قَفاکَ یَخمَص بَطنُکَ ، وَاشرَبِ الماءَ مَصّا یَمرَأکَ أکلُکَ ، وَاکتَحِل وَترا یُضِئ لَکَ بَصَرُکَ ، وَادَّهِن غِبّا تَتَشَبَّه بِسُنَّةِ نَبِیِّکَ .

پیامبر خدا به من فرمودند: «فرزندم! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود ، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید ، به شمارِ دفعات فرد ، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان ، روغن بزن تا به سنّت پیامبر خویش ، عمل کرده باشی».

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 164 ، حدیث - 591 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 300

## حدیث - 54

الإمام علیّ عليه‌السلام :

العَسَلُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ولا داءَ فیهِ ؛ یُقِلُّ البَلغَمَ ، ویَجلُو القَلبَ .

امام علی عليه‌السلام :

عسل ، شفای هر بیماری‌ای است و بیماری‌ای هم در آن نیست؛ بلغم را کم می‌کند و دل را جلا می‌دهد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 359 ، حدیث - 1172 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 294 ، حدیث - 18 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 234

## حدیث - 55

امام علی عليه‌السلام :

کُلُّ داءٍ مِنَ التُّخَمَةِ ما خَلاَ الحُمّی ؛ فَإِنَّها تَرِدُ وُروداً .

هر بیماری‌ای از پُرخوری است ، مگر تب ، که ناگاه به بدن درمی‌آید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 269 ، حدیث - 8 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 232 ، حدیث - 1711 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 336 ، حدیث - 29 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 56

امام علی عليه‌السلام :

إیّاکَ وإدمانَ الشِّبَعِ ؛ فَإِنَّهُ یُهَیِّجُ الأَسقامَ ویُثیرُ العِلَلَ .

از اعتیاد به سیری حذر کن ؛ چرا که ناتن‌درستی‌ها را تحریک می‌کند و بیماری‌ها را برمی‌انگیزد .

غرر الحکم ، حدیث - 2681 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 97 ، حدیث - 2248 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 44

## حدیث - 57

امام علی عليه‌السلام :

إدمانُ الشِّبَعِ یورِثُ أنواعَ الوَجَعِ .

اعتیاد به سیری ، انواع دردها را به همراه می‌آورد .

غرر الحکم ، حدیث - 1363 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 44

## حدیث - 58

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

مَن أکَلَ الطَّعامَ عَلَی النَّقاءِ ، وأجادَ الطَّعامَ تَمَضُّغاً ، وتَرَکَ الطَّعامَ وهُوَ یَشتَهیهِ ، ولَم یَحبِسِ الغائِطَ إذا أتی ؛ لَم یَمرَض إلاّ مَرَضَ المَوتِ .

هر کس در گرسنگی کامل ، غذا بخورد ، غذا را خوب بجَوَد ، در حالی که هنوز میل خوردن دارد ، غذا را وا گذارد و چون احساس قضای حاجت کرد ، آن را محبوس ندارد ، به هیچ بیماری‌ای جز بیماری مرگ ، مبتلا نمی‌شود .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 314 ، حدیث - 1003 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 422 ، حدیث - 37

## حدیث - 59

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : اَرْبَعةٌ تَزیدُ فِی الْعُمْرِ: اَلتَّزویجُ بِالاَْبْکارِ، وَ الاِْغْتِسالُ بِالْماءِ الحارِّ وَ النَّوْمُ عَلَی الْیَسارِ وَاَکْلُ التُّفاحِ بِالاَْسْحارِ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : چهار چیز، بر عمر می افزایند: ازدواج با دختران، شستشو با آب گرم، خوابیدن بر شانه چپ و خوردن سیب در سحرگاهان.

«مواعظ العددیه، ص 211»

## حدیث - 60

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : من قَلَّ اکلُه قَلَّ حسابُه.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: هر کس خوراکش کم باشد حسابش )در روز قیامت) اندک (و آسان) خواهد بود.

«بحارالانوار، ج 62، ص 292»

## حدیث - 61

قال الامام الصادق عليه‌السلام : کثرةُ الاکل مکروه.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: پرخوری، مکروه (و امری ناپسند) است.

«فروع کافی، ج 6، ص 269»

## حدیث - 62

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم جاءَنی جبرئیل ... فقال: ... یقول لک ربّک: یا محمد ما اَبغضتُ وِعاءً قطُّ کبُغضی بطناً مَلْاناً.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: جبرئیل نزد من آمد و ... عرض کرد: پروردگارت می فرماید: ای محمد! هرگز ظرفی را به اندازه شکم پر، مبغوض و ناپسند نداشته ام.

«مستدرک الوسائل، ج 16، ص 212»

## حدیث - 63

قال الامام الصادق عليه‌السلام : لیس شیءٌ اَضرَّ لقلب المؤمن من کثرة الاکل و هی مُورِثةُ شیئین: قسوةُ القلب و هیجانُ الشهوة.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: برای دل (روح) مؤمن چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست، زیرا پرخوری باعث سنگدلی و قساوت قلب و تحریک شهوت می گردد.

«مستدرک الوسائل، ج 3، ص 80»

## حدیث - 64

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : من کثر تسبیحُه و تمجیدُه و قَلَّ طعامُه و شرابُه و منامُه إشتاقَتْه الملائکة.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمودند: هر کس زیاد تسبیح و تمجید حق کند و خوراک و نوشیدنی و خوابش اندک باشد فرشتگان مشتاق او گردند.

«تنبیه الخواطر، ص 356»

## حدیث - 65

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله : لا تَسْبعوُا فیطفئ نور المعرفةِ من قلوبِکم.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله فرمودند: شکم خود را از غذا سیر نکنید که نور معرفت در دل هایتان خاموش میشود.

بحارالانوار، ج 70، ص 71

## حدیث - 66

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله : من وقیَ شرَّ لَقْلَقةٍ و قبقبةٍ و ذَبْذَبةٍ وجبتْ له الجنة ... .

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: هر کس از شر بد زبانی، شکم باره گی و شهوت رانی در امان بماند بهشت بر او واجب گردد.

«بحارالانوار، ج 63، ص 315»

## حدیث - 67

قال الامام علی عليه‌السلام : لا تجتمع الصّحةُ و النَّهَمُ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: سلامتی و شکم بارگی با هم جمع نمی شوند.

«مستدرک الوسائل، ج 3، ص 82»

## حدیث - 68

قال الامام علی عليه‌السلام : لا تَجتمعُ الفِطْنةُ و البِطْنَة.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: زیرکی و تیزهوشی با پرخوری جمع نمی شوند.

«مستدرک الوسائل، ج 3، ص 82»

## حدیث - 69

قال الامام علی عليه‌السلام : الشِّبَعُ یُکثِّر الادواء.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: پرخوری و سیری شکم، بیماری ها را زیاد می کند.

«غرر الحکم، ص 37»

## حدیث - 70

قال الامام علی عليه‌السلام : إیّاک و البطنة فمن لزمها کثرتْ اَسقامُه و فسَدَتْ احلامُه.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: از پرخوری بپرهیز، زیرا کسی که پرخوری را عادت خود قرار دهد بیماری هایش فراوان و رؤیاهایش فاسد و ناشایست می گردد.

«غرر الحکم، ص 94»

## حدیث - 71

قال الامام علی عليه‌السلام : المستثقل النائم تکذبُ اَحلامُه.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: کسی که با شکم سنگین بخوابد، رؤیا و خواب هایش کاذب و دروغین خواهد بود.

« غررالحکم، ص 62»

## حدیث - 72

قال الامام علی عليه‌السلام : بئس قَرینُ الوَرَعِ الشِّبَع.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: پرخوری و سیری شکم، همدم بدی برای پارسایی است.

«غرر الحکم، ص 170»

## حدیث - 73

قال امیرالمؤمنین عليه‌السلام : قال الله تعالی (فی المعراج): یا احمد اِنّ العبد اذا اَجاع بطنه و حفظ لسانه علَّمتُه الحکمة.

امیرالمؤمنین عليه‌السلام فرمودند: خداوند متعال (در معراج به پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله ) فرمودند: ای احمد! بنده اگر شکمش را گرسنه دارد و زبانش را حفظ کند به او حکمت آموزم.

«بحارالانوار، ج 77، ص 29»

## حدیث - 74

قال الامام علی عليه‌السلام : اذا مَلِئَ البطنُ من المباح عَمِیَ القلبُ عن الصلاح.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: هرگاه شکم از خوردنی های مباح انباشته شود، دل از دیدن خیر و صلاح نابینا گردد.

«غرر الحکم، ص 162»

## حدیث - 75

قال الامام علی عليه‌السلام : قِلَّة الاکل مِنَ العَفاف و کثرتُه من الاسراف.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: کم خوری از مصادیق پاکدامنی و پرخوری از مصادیق اسراف و زیاده روی است.

«غرر الحکم، ص 284»

## حدیث - 76

قال الامام علی عليه‌السلام : إیّاکم و البِطْنةَ فانّها مَقْساةٌ للقلب مکسَلَةٌ عن الصلاة، مفْسَدَةٌ للجسد.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: از پرخوری برحذر باشید، زیرا پرخوری مایه قساوت و سنگدلی، تنبلی نسبت به نماز و تباهی بدن است.

«غرر الحکم، ص 98»

## حدیث - 77

قال الامام علی عليه‌السلام للحسن ابنه عليه‌السلام : یا بُنیَّ اَلا اُعلِّمک اَربعَ خِصالٍ تَستغنِی بها عن الطِّب فقال: بَلی یا أمیرالمؤمنین. قال: لا تَجْلِسْ علی الطعام إلاّ و أنت جائع و لا تَقُمْ عن الطعام ألاّ و أنت تَشْتَهیهِ و ... .

امام علی عليه‌السلام به فرزندش امام حسن عليه‌السلام فرمودند: فرزندم! آیا می خواهی چهار چیز به تو یاد دهم که به وسیله آنها از مراجعه به پزشک بی نیاز شوی؟ عرض کرد: بله یا امیرالمومنین!، حضرت فرمودند: بر سر سفره منشین مگر آنکه گرسنه باشی، در حالی که هنوز میل به غذا داری دست از غذا خوردن بکش، عمل جویدن غذا را به خوبی انجام ده و قبل از خواب، خود را از ادرار و مدفوع تخلیه نما.

«بحارالانوار، ج 70، ص 187»

## حدیث - 78

عن الامام الرّضا عليه‌السلام قال: اَلتّینُ یَذهَبُ بِالْبَخرِ وَ یَشُدُّ الْعَظْمَ وَ یُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ یَذْهَبُ بِالدّاءِ وَ لایَحْتاجُ مَعَهُ إلی دَواء.

امام رضا عليه‌السلام فرمودند: انجیر بوی بد دهان را برده و استخوانها را محکم و رویش موها را زیاد نموده، دردها را برطرف می کند و با وجود آن احتیاجی به دوا نیست.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 1»

## حدیث - 79

علی ابن محمد ابن اشیم قال: شَکَوْتُ إلَی الامام الرّضا عليه‌السلام قِلَّةَ اسْتِمْرائی الطَّعامَ فَقال عليه‌السلام : کُلْ مُحَّ البیضِ.

علی ابن محمد ابن اشیم گفت: نزد امام رضا عليه‌السلام از کمی گوارایی و لذّت نبردن از غذا شکایت نمودم. پس حضرت عليه‌السلام فرمودند: زرده تخم مرغ بخور.

«مکارم الاخلاق، ص 168»

## حدیث - 80

عن الامام الباقر عليه‌السلام قال: إنّا لَنَأکُلُ الثُّومَ وَ الْبَصَلَ وَ الْکُرّاثَ.

امام باقر عليه‌السلام فرمودند: همانا ما سیر و پیاز و تره را با هم می خوریم.

«مکارم الاخلاق، ص 185»

## حدیث - 81

عن الامام الباقر عليه‌السلام قال: فِی الکُرّاثِ اَرْبَعُ خصالٍ: یَطْرُدُ الرّیحَ وَ یَطیبُ النَّکْهَةَ وَ یَقْطَعُ الْبَواسیرَ وَ هُوَ اَمانٌ مِنَ الْجُذامِ لِمَنْ اَدْمَنَ.

امام باقر عليه‌السلام فرمودند: در تره چهار خاصیت است: بادها را دفع، بوی دهان را خوش، بواسیر را درمان و جلوی ابتلای به جذام (سرطان) را برای کسانی که به خوردن آن مداومت می کنند، می گیرد.

«مکارم الاخلاق، ص 185»

## حدیث - 82

قال الامام علی عليه‌السلام : عَلَیْکُمْ بِالْقَرْعِ فَاِنَّهُ یَزیدُ فِی الدِّماغِ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: بر شما باد به خوردن کدو که قوای دماغی و فکری را زیاد می کند.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 33»

## حدیث - 83

عن الامام علی عليه‌السلام قال: اَلْعَنّابُ یَذْهَبُ بِالْحُمّی.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: عناب تب را برطرف می کند.

«مکارم الاخلاق، ص 182»

## حدیث - 84

عن امیرالمؤمنین عليه‌السلام قال: اَلْعَسَلُ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ وَ لا داءَ فیهِ یَقِلُّ البَلْغَمَ وَ یَجْلُو الْقَلْبَ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: عسل شفای هر دردی است و هیچ درد و آسیبی در آن نیست. خوردن آن صفرا را تقلیل داده و کار قلب را آسان می سازد.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 7»

## حدیث - 85

قال اَمیرالْمُؤمنین عليه‌السلام : اِشْربُوا ماءَ السَّماءِ فَإنَّهُ طَهُورٌ لِلْبَدَنِ وَ یَدْفَعُ الأسْقامَ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: آب باران بیاشامید؛ زیرا که پاک کننده بدن از امراض و ناراحتی ها است.

«مکارم الاخلاق، ص 161»

## حدیث - 86

عن امیرالمؤمنین علی عليه‌السلام قال: اَکْلُ السَّفَرْجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعیفِ وَ یطیبُ الْمِعْدَةَ وَ یَزیدُ فی قوةِ الفُؤادِ وَ یُشَجّعُ الْجَبانَ وَ یُحْسِنُ الْوَلَدَ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: خورن گلابی قلب ضعیف را قوی، معده را پاکیزه، دهان را خوشبو، ترسو را شجاع و فرزندان را نیکو می گرداند.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 43»

## حدیث - 87

قال النَّبِیُّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : کُلُوا التُّفاحَ عَلَی الرّیقِ فَإنَّهُ نَصُوحُ المِعدَةِ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: سیب را در حال ناشتا بخورید، زیرا معده را پاکیزه می گرداند.

«مکارم الاخلاق، ص 179»

## حدیث - 88

عن الامام الصّادق عليه‌السلام : عَلَیْکُمْ بِالإجاصِ الْعَتیقِ قَدْ بَقِیَ نَفْعُهُ وَ ذَهَبَ قَدْرُهُ وَ کُلُوهُ مُقْشَراً فَإنَّهُ نافُعٌ لِکُلِّ مِرارٍ وَ حَرارَةٍ وَ وَهَجَ مِنْها یَهیجُ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: بر شما باد به خوردن آلوی سیاه و خشک شده آن، زیرا برای هر نوع عارضه و گرمازدگی بدن، مفید و نیز هیجان آفرین است.

«مکارم الاخلاق، ص 181»

## حدیث - 89

عن الامام الصادق عليه‌السلام قال: اَلْخِلُّ یَشُدُّ الْعَقلَ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: سرکه عقل را تقویت می کند.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 1»

## حدیث - 90

سمعت الامام أبا عبدالله عليه‌السلام یقول فی الغبیرا: إنَّ لَحْمَهُ یُنْبِتُ اللّحْمُ و عَظْمُهُ یُنْبِتُ الْعَظْمَ وَ جِلْدُهُ یُنْبِتُ الْجِلْدَ وَ مَعَ ذلِکَ فَإنَّهُ یُسَخِّنُ الکُلْیَتَیْنِ وَ یَدَبِّغُ المِعْدَةَ وَ هُوَ اَمانٌ مِنَ الْبَواسیرِ وَ التَّقْطیرِ وَ یُقَوِّی السّاقَیْنِ وَ یَقْمَعُ عِرْقَ الْجُذامِ.

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

«مکارم الاخلاق، ص 182»

## حدیث - 91

عن الامام الصادق عليه‌السلام قال: اَلْهَندباءُ شِفاءٌ مِنْ ألْفِ داءٍ، وَ ما مِنْ داءٍ فی جَوْفِ الانْسانِ إلا قَمَعَهُ الْهَندباءُ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: کاسنی شفای هزار درد است و هر مرضی که در درون انسان باشد آن را ریشه کن می کند.

«مکارم الاخلاق، ص 184»

حدیث - 92

عن الامام الصادق عليه‌السلام قال: مَنْ اَصابَهُ ضَعْفٌ فی قَلْبِهِ أوْ بَدَنِهِ فَلْیَأکُلْ لَحْمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: کسی که در قلب یا بدنش ضعفی عارض شده، گوشت گوسفند را به همراه شیر بخورد.

«مکارم الاخلاق، ص 163»

## حدیث - 93

عن الامام الصادق عليه‌السلام قال: اَلْجَزَرُ اَمانٌ مِنَ الْقُولَنْجِ وَ الْبَواسیرِ وَ یُعینُ عَلَی الْجِماعِ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: خوردن هویج باعث مصونیت از بیمارهای قولنج و بواسیر است و قوای جنسی را کمک می کند.

«مکارم الاخلاق، ص 192»

## حدیث - 94

قال النَّبِیُّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : نَزَلَ عَلَیَّ جبریل عليه‌السلام فَأمَرنی بِأکْلِ الْهَریسة لأشُدَّ ظَهْری وَ اُقَوِّیَ بِها عَلی عِبادَةِ رَبّی.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: جبرئیل عليه‌السلام بر من نازل شد و امر نمود که هریسه (حلیم) بخورم تا قدرت و نیرویم برای عبادت پروردگار افزون گردد.

«مکارم الاخلاق، ص 168»

## حدیث - 95

قال رَسُولُ اللهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : إذا اَتَیْتُمْ بِالْخُبْزِ فَابْدَؤا بِالْخُبْزِ فَسَدُّوا خِلالَ الْجُوعِ ثُمَّ کُلُوا اللَّحْمَ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: زمانی که برای شما نان آوردند، در ابتدا برای رفع گرسنگی، نان بخورید سپس گوشت تناول کنید.

«وسائل الشیعه، ج 16، ح 2»

## حدیث - 96

قال رَسُولُ اللهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : عَلَیْکُمْ بِالزَّبیبِ فَاِنَّهُ یَکْشِفُ الْمُرَّةَ وَ یَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ یَشُدُّ العَصَبَ وَ یَذْهَبُ بِالأعْیاءِ و یُحْسِنُ الخُلْقَ و یطیبُ النَّفَسَ وَ یَذْهَبُ بِالْفَمِ وَ یَصْفَی اللَّوْنَ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: بر شما باد به خوردن مویز؛ زیرا تلخی دهان و بلغم را برطرف، اعصاب را قوی، فرسودگی و خستگی را برطرف، اخلاق را خوب، نفس را راحت، بوی بد دهان را از بین برده و رنگ پوست را طراوت می بخشد.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 3»

## حدیث - 97

قال النَّبِیُّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم لعلیٍّ عليه‌السلام : کُلِ الْکَرَفْسَ فَاِنَّها بَقْلَةُ الأنْبِیاءِ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم به علی عليه‌السلام فرمودند: کرفس بخور، زیرا کرفس سبزی پیامبران است.

«مکارم الاخلاق، ص 187»

## حدیث - 98

قال رَسُولُ اللهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : عَلَیْکُمْ بِالْعَدَسِ فَاِنَّهُ مُبارَکٌ مُقَدَّسٌ وَ اِنَّهُ یَرِقُّ الْقَلْبَ وَ یَکْثُرُ الدَّمْعَةَ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: بر شما باد به خوردن عدس، زیرا مبارک و بزرگ داشته شده است و به درستی که قلب را رقیق و اشک را زیاد می کند.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 32»

## حدیث - 99

قال رَسُولُ اللهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : کُلُوا الزَّیْتَ وَ اَدْهِنُوا بِهِ، فَإنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبارَکَةٍ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: زیتون بخورید و روغن آن را به بدن بمالید، چون زیتون از درختان برگزیده و مبارک است.

«مکارم الاخلاق، ص 199»

## حدیث - 100

قال رَسُولُ اللهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : کُلُوا التَّمْرَ عَلَی الرّیق فَإنَّهُ یَقْتُلُ الدُّودَ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: در حال ناشتا خرما بخورید، زیرا کرم و انگلهای (روده و معده) را می کشد.

«مکارم الاخلاق، ص 174»

## حدیث - 101

قال رَسُولُ اللهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : إذا دَخَلْتُمْ بِلاداً فَکُلُوا مِنْ بَصَلِها یَطْرُدُ عَنْکُمْ وَباها.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: هر گاه وارد شهری شدید از پیاز آن جا بخورید؛ زیرا با خوردن پیاز آن شهر از امراض عمومی آنجا در امان هستید.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 1»

## حدیث - 102

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن تَرَکَ الخَمرَ لغَیرِ اللّه سَقاهُ اللّه‌ُ مِن الرَّحیقِ الَمخْتومِ ، فقالَ علیٌّ عليه‌السلام : لغَیرِ اللّه ؟! قالَ : نَعَم واللّه ، صِیانَةً لنفسهِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر که برای غیر خدا (هم که شده) شرابخواری را رها کند ، خداوند او را از شراب خالص و مُهر شده بنوشاند . علی عليه‌السلام عرض کرد : برای غیر خدا ؟ فرمودند: آری ، به خدا قسم ؛ برای حفظ (سلامتی) خویش .

بحار الأنوار : 79 / 150 / 64 منتخب میزان الحکمة : 186

## حدیث - 103

امام علی عليه‌السلام :

مَن شَرِبَ المُسْکِرَ لَم تُقْبَلْ صَلاتُهُ أربَعینَ یَوما ولَیلَةً .

کسی که مست کننده بنوشد تا چهل شبانه‌روز نمازش پذیرفته نشود .

الخصال : 632 / 10 منتخب میزان الحکمة : 186

## حدیث - 104

امام صادق عليه‌السلام :

الاِصطِباغُ بِالخَلِّ یَقطَعُ شَهوَةَ الزِّنی .

خورش ساختن سرکه ، شهوت زنا را ریشه‌کن می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 330 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 304

## حدیث - 105

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تَدَعُوا العَشاءَ ولَو عَلی حَشَفَةٍ ، إنّی أخشی عَلی اُمَّتی مِن تَرکِ العَشاءِ الهَرَمَ ؛ فَإِنَّ العَشاءَ قُوَّةُ الشَّیخِ وَالشّابِّ .

خوردن شام را وا مگذارید ، هر چند به خوردن دانه‌ای خرمای خشکیده باشد . من بر امّت خویش ، از این ، بیم دارم که از وا گذاردن شام ، پیری (در هم شکستگی) به سراغشان آید ؛ چرا که شام ، مایه نیرومندیِ پیر و جوان است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 196 ، حدیث - 1571 عن جابر بن عبد اللّه ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 343 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 162

## حدیث - 106

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَعَشَّوا ولَو بِکَفٍّ مِن حَشَفٍ ؛ فَإِنَّ تَرکَ العَشاءِ مَهرَمَةٌ .

شام بخورید ، هر چند به مشتی خرمای خشکیده باشد ؛ چرا که وا گذاردن شام ، مایه پیری است .

سنن الترمذی ، جلد 4 ، صفحه 287 ، حدیث - 1856 ، مسند أبی یعلی ، جلد 4 ، صفحه 240 ، حدیث - 4336 ، تاریخ بغداد ، جلد 3 ، صفحه 396 ، حدیث - 1520 ، مسند الشهاب ، جلد 1 ، صفحه 429 ، حدیث - 735 کلّها عن أنس ، کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 46 ، حدیث - 28289 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 162

## حدیث - 107

امام صادق عليه‌السلام :

لا تَدَعِ العَشاءَ ولَو بِثَلاثِ لُقَمٍ بِمِلحٍ .

خوردن شام را وا مگذار ، هر چند به سه لقمه [نان ]با نمک باشد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 424 ، حدیث - 1447 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 345 ، حدیث - 20 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 162

## حدیث - 108

امام صادق عليه‌السلام :

مَن تَرَکَ العَشاءَ لَیلَةً ماتَ عِرقٌ فی جَسَدِهِ ولا یَحیا أبَداً .

هر کس شام را وا گذارد ، رگی در بدن وی می‌میرد و هرگز زنده نمی‌شود .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 424 ، حدیث - 1448 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 345 ، حدیث - 20 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 166

## حدیث - 109

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن تَرَکَ العَشاءَ لَیلَةَ السَّبتِ ولَیلَةَ الأَحَدِ مُتَوالِیَتَینِ ، ذَهَبَ عَنهُ ما لا یَرجِعُ إلَیهِ أربَعینَ یَوماً .

هر کس شام را در شب شنبه و شب یکشنبه ، پشت سر هم وا گذارد ، چیزی از کف او می‌رود که تا چهل روز به وی باز نمی گردد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 424 ، حدیث - 1445 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 345 ، حدیث - 20 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 166

## حدیث - 110

امام صادق عليه‌السلام :

مَن تَرَکَ العَشاءَ لَیلَةَ السَّبتِ ولَیلَةَ الأَحَدِ مُتَوالِیَتَینِ ، ذَهَبَت عَنهُ قُوَّتُهُ فَلَم تَرجَع إلَیهِ أربَعینَ یَوماً .

هر کس شام را در شب شنبه و شب یکشنبه ، پشت سر هم وا گذارد ، نیروی وی از کف می‌رود و این نیرو تا چهل روز به وی باز نمی‌گردد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 289 ، حدیث - 8 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 198 ، حدیث - 1578 کلاهما عن جمیل بن درّاج ، بحار الأنوار ،ج 66 ، صفحه 345 ، حدیث - 17 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 166

## حدیث - 111

امام صادق عليه‌السلام :

مَن تَرَکَ العَشاءَ نَقَصَت مِنهُ قُوَّةٌ ولا تَعودُ إلَیهِ .

هر کس شام خوردن را وا گذارد ، نیرویی از او کاسته می‌شود و به او باز نمی‌گردد .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 198 ، حدیث - 1579 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 345 ، حدیث - 18 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 166

## حدیث - 112

امام صادق عليه‌السلام :

أصلُ خَرابِ البَدَنِ تَرکُ العَشاءِ .

سرچشمه ویرانی تن ، وا گذاردن شام است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 288 ، حدیث - 2

## حدیث - 113

امام علی عليه‌السلام :

عَشاءُ الأَنبِیاءِ عليهم‌السلام بَعدَ العَتَمَةِ فَلا تَدَعوهُ ؛ فَإِنَّ تَرکَ العَشاءِ خَرابُ البَدَنِ .

شام خوردن پیامبران ، پس از تاریکیِ شب بوده است . آن را وا مگذارید ؛ چرا که واگذاردن آن ، ویرانی تن است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 288 ، حدیث - 1 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 342 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 162

## حدیث - 114

امام صادق عليه‌السلام :

إذا صَلَّیتَ الفَجرَ فَکُل کِسرَةً تُطَیِّبُ بِها نَکهَتَکَ ، وتُطفِئُ بِها حَرارَتَکَ ، وتُقَوِّمُ بِها أضراسَکَ ، وتَشُدُّ بِها لِثَتَکَ ، وتَجلِبُ بِها رِزقَکَ ، وتُحَسِّنُ بِها خُلُقَکَ .

چون نماز صبح را خواندی ، پاره نانی بخور تا با آن : دهان خویش را خوش‌بو سازی ، حرارت خود را فرو بنشانی ، دندان‌هایت را استوار سازی ، لثه‌ات را استحکام بخشی ، روزیِ خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نکو سازی .

الدعوات ، صفحه 140 ، حدیث - 352 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 345 ، حدیث - 21 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 160

## حدیث - 115

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن شَرِبَ الماءَ عَلَی الرّیقِ ، انتَقَصَت قُوَّتُهُ .

هر کس ناشتا آب بیاشامد ، نیرویش کاستی می‌یابد .

کنز العمّال ، جلد 16 ، صفحه 82 ، حدیث - 44016 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 154

## حدیث - 116

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تَشرَب فِی النُّحاسِ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ السَّهلَ - یَعنِی الوَسواسَ وَالخَبالَ - .

در ظرف مسین منوش ؛ چرا که «سهل» (یعنی وسواس و پریشان‌عقلی) بر جای می‌نهد .

الفردوس ، جلد 5 ، صفحه 69 ، حدیث - 7484 عن أنس دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 154

## حدیث - 117

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

شُربُ الماءِ عَلی أثَرِ الدَّسَمِ یُهَیَّجُ الدّاءَ .

آشامیدن آب در پی چربی ، بیماری را برمی‌انگیزاند .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 398 ، حدیث - 2390 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 456 ، حدیث - 41 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 152

## حدیث - 118

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الشُّربُ عَلی أثَرِ الدَّسَمِ داءٌ فِی البَطنِ .

آشامیدن در پی چربی ، بیماری‌ای در شکم است .

الفردوس ، جلد 2 ، صفحه 362 ، حدیث - 3616 عن دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 152

## حدیث - 119

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ تُؤذِیَهُ مَعِدَتُهُ فَلا یَشرَب عَلی طَعامِهِ ماءً حَتّی یَفرُغَ مِنهُ ، ومَن فَعَلَ ذلِکَ رَطِبَ بَدَنُهُ ، وضَعُفَ مَعِدَتُهُ ، ولَم تَأخُذِ العُروقُ قُوَّةَ الطَّعامِ ؛ لِأَنَّهُ یَصیرُ فِی المَعِدَةِ فِجّا إذا صُبَّ الماءُ عَلَی الطَّعامِ أوَّلاً فَأَوّلاً .

هر کس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد ، بر روی غذا آب نخورد تا هنگامی که غذا خوردن را به پایان می‌برد . هر کس چنین کند ، بدنش به رطوبت می‌گراید ، معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌هایش نیروی غذا را به خود نمی‌گیرند ؛ زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود ، آن غذا در معده نارس و بدگوارش می‌گردد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 323 نحوه دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 150

## حدیث - 120

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

زَیِّنوا مَوائِدَکُم بِالبَقلِ ؛ فَإِنَّها مَطرَدَةٌ لِلشَّیاطینِ مَعَ التَّسمِیَةِ .

سفره‌هایتان را به سبزی آذین کنید ؛ زیرا آن ، همراه با گفتن بسم اللّه ، شیطان را می‌راند .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 246 ، حدیث - 40781 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 72

## حدیث - 121

امام علی عليه‌السلام :

الأَلوانُ یُعَظِّمنَ البَطنَ ویُخَدِّرنَ الأَلیَتَینِ .

غذاهای رنگارنگ ، شکم را بزرگ و سرین را سست می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 317 ، حدیث - 8 عن السکونی عن الإمام الصادق عليه‌السلام ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 165 ، حدیث - 1453 عن السکونی عن الإمام الصادق عن آبائه عنه عليهم‌السلام ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 84 ، حدیث - 18 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 44

## حدیث - 122

امام صادق عليه‌السلام :

لَیْسَ شَیْءٌ أضَرَّ لِقَلْبِ المُؤْمِنِ مِنْ کَثْرَةِ الأکْلِ ، وَهِیَ مُورِثَةٌ لِشَیْئَیْنِ : قَسْوَةِ القَلْبِ ، وَهَیَجَانِ الشَّهْوَةِ .

برای قلب مؤمن چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست . پرخوری موجب دو چیز می‌شود : سنگدلی و تحریک شهوت .

مستدرک الوسائل : 12 / 94 / 13615 منتخب میزان الحکمة : 22

## حدیث - 123

امام علی عليه‌السلام :

کَثرَةُ الأَکلِ تُذفِرُ .

بسیار خوردن ، گندبویی می‌آورد .

غرر الحکم ، حدیث - 7121 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 390 ، حدیث - 6612 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 124

امام علی عليه‌السلام :

کُلُّ داءٍ مِنَ التُّخَمَةِ ما خَلاَ الحُمّی ؛ فَإِنَّها تَرِدُ وُروداً .

هر بیماری‌ای از پُرخوری است ، مگر تب ، که ناگاه به بدن درمی‌آید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 269 ، حدیث - 8 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 232 ، حدیث - 1711 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 336 ، حدیث - 29 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 125

امام علی عليه‌السلام :

مَن کَثُرَ أکلُهُ قَلَّت صِحَّتُهُ ، وثَقُلَت عَلی نَفسِهِ مُؤنَتُهُ .

هر کس خوردنش بسیار شود ، تن‌درستی‌اش کاهش می‌یابد و هزینه‌اش بر وی سنگین می‌گردد .

غرر الحکم ، حدیث - 8903 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 434 ، حدیث - 7500 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 126

امام علی عليه‌السلام :

لا صِحَّةَ مَعَ النَّهَمِ .

با پُرخوری ، تن‌درستی‌ای نخواهد بود .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 268 ، حدیث - 52 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 127

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أفضَلُکُم مَنزِلَةً عندَ اللّه تعالی أطوَلُکُم جُوعا وتَفَکُّرا ، وأبغَضُکُم إلَی اللّه تعالی کُلُّ نَؤومٍ وأکُولٍ وشَروبٍ .

بلند پایه‌ترین شما نزد خداوند متعال کسی است که مدتهای طولانی‌تری گرسنگی بکشد و به تفکّر بپردازد و منفورترین شما نزد خداوند متعال هر آن کسی است ، که پرخواب و پرخور و پرنوش باشد .

تنبیه الخواطر : 1/100 منتخب میزان الحکمة : 448

## حدیث - 128

امام صادق عليه‌السلام :

إنَّما بُنِیَ الجَسَدُ عَلَی الخُبزِ .

تن ، بر نان ، استوار شده است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 286 ، حدیث - 3

## حدیث - 129

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أذیبوا طَعامَکُم بِذِکرِ اللّه وَالصَّلاةِ ، ولا تَناموا عَلَیهِ فَتَقسُوَ قُلوبُکُم؛

غذایتان را با یاد خدا و نماز، ذوب (هضم) کنید و بر آن مخوابید ، که دل‌هایتان سخت می‌شود .

المعجم الأوسط ، جلد 5 ، صفحه 163 ، حدیث - 4952 ، شعب الإیمان ، جلد 5 ، صفحه 124 ، حدیث - 6044 کلاهما عن عائشة ، کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 245 ، حدیث - 40773 ؛ الدعوات ، صفحه 76 ، حدیث - 178 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 412 ، حدیث - 9 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 104

## حدیث - 130

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کَبُرَ مَقتاً عِندَ اللّه الأَکلُ مِن غَیرِ جوعٍ ، وَالنّومُ مِن غَیرِ سَهَرٍ .

خوردن بدون گرسنگی و خوابیدن بدون بیداری کشیدن [و احساس نیاز به خواب] ، نزد خداوند ، گناهی سهمگین است .

الفردوس ، جلد 3 ، صفحه 306 ، حدیث - 4920 عن عبد اللّه بن عمرو ، کنز العمّال ، جلد 16 ، صفحه 80 ، حدیث - 44011 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 84

## حدیث - 131

امام رضا عليه‌السلام :

إذَا اکتَهَلَ الرَّجُلُ فَلا یَدَعُ أن یَأکُلَ بِاللَّیلِ شَیئاً ؛ فَإِنَّهُ أهدی لِلنَّومِ وأطیَبُ لِلنَّکهَةِ ؛

مباد که مرد ، هنگامی که میان‌سال می‌شود ، خوردنِ چیزی را در هر شب ، وا گذارد ؛ زیرا این کار ، سبب خواب آرام‌تر و بوی خوش‌تر دهان است .

بحار الأنوار ،ج 66 ، صفحه 344 ، حدیث - 16 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 166

## حدیث - 132

امام صادق عليه‌السلام :

لا خَیرَ لِمَن دَخَلَ فِی السِّنِّ أن یَبیتَ خَفیفاً ، بَل یَبیتُ مُمتَلِئاً خَیرٌ لَهُ ؛

برای کسی که پا به سن نهاده ، خوب نیست با شکمِ سبُک بخوابد ؛ بلکه اگر با شکمِ پُر بخوابد ، برایش بهتر است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 289 ، حدیث - 6 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 198 ، حدیث - 1576 کلاهما عن الولید بن صبیح ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 344 ، حدیث - 15 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 162

## حدیث - 133

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

لأبی ذَرٍّ وهُو یَعِظُهُ: لا تَأکُل طَعامَ الفاسِقِینَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم در اندرز بــه ابوذر: از غذای مردمان فاسق تناول مکن .

بحار الأنوار : 77 / 84 / 3

## حدیث - 134

الإمام الرضا عليه‌السلام

فی ذِکرِ الجِماعِ وآدابِهِ: ثُمَّ اغتَسِل وَاشرَب مِن ساعَتِکَ شَیئاً مِنَ المومِیائیِّ بِشَرابِ العَسَلِ أو بِعَسَلٍ مَنزوعِ الرَّغوَةِ ؛ فَإِنَّهُ یَرُدُّ مِنَ الماءِ مِثلَ الَّذی خَرَجَ مِنکَ .

امام رضا عليه‌السلام

درباره آمیزش و آداب آن: پس ، غسل کن و همان دم ، قدری مومیایی با شربت عسل یا با عسلی که کف آن را برداشته باشند ، بخور ؛ زیرا این کار ، همانند آن آبی را که از تو بیرون رفته است ، به تو باز می‌گردانَد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 327 نقلاً عن طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، وکذا فی بعض نسخ الکتاب ، ولکنّه سقطت من الطبعة التی بأیدینا دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 628

## حدیث - 135

امام هادیعليه‌السلام :

اَلسَّهَرُ اَلَذُّ لِلْمَنامِ وَالْجُوعُ یَزیدُ فی طِیبِ الطَّعامِ؛

شب بیداری، خواب را لذت بخش‌تر و گرسنگی، خوراک را گواراتر می‌کند.

أعلام الدین، ص 311

## حدیث - 136

امام رضاعليه‌السلام :

طَعمُ الْماءِ طَعمُ الْحَیاةِ؛

مزه آب، مزه زندگی است.

بحارالأنوار، ج 49، ص 99

## حدیث - 137

قال رسول اللّهصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ الحَلالَ ، قامَ عَلی رَأسِهِ مَلَکٌ یَستَغفِرُ لَهُ حَتّی یَفرُغَ مِن أکلِهِ؛

هر که غذای حلال بخورَد ، فرشته ای بالای سرش می ایستد و تا آن گاه که از خوردن فراغت یابد ، برای او طلب آمرزش می کند .

بحار الأنوار ج 66 ص 314 ح 6 .

## حدیث - 138

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

نَحْنُ قَوْمٌ لا نَأکُلُ حَتّی نَجوعَ وَ اِذا اَکَلْنا لا نَشْبَعُ؛

ما قومی هستیم که تا گرسنه نشویم غذا نمی‌خوریم و تا سیر نشده‌ایم دست از غذا می‌کشیم.

سنن النبی، ص 226

## حدیث - 139

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

أَکلُ السَّفَر جَلِ قُوَّةٌ لِلقَلبِ الضَّعیفِ وَهُوَ یُطَیِّبُ المِعدَةَ وَیُذَکِّی الفُؤادَ وَیُشَجَّعُ الجَبانَ وَیُحَسِّنُ الوَلَدَ؛

خوردن به، قلب ضعیف را قوی، معده را پاک، ترسو را شجاع و فرزند را زیبا می‌کند.

تحف العقول، ص‌101

## حدیث - 140

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

لا فِطنَةَ مَعَ بِطنَةِ ؛

با شکمبارگی هوشمندی به بار نمی‌آید .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث 10528

## حدیث - 141

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

مَن کَظَّتهُ البِطنَةُ حَجَبَتهُ عَنِ الفِطنَةِ ؛

هر که در رنج و زحمتِ پُرخوری افتد ، از دانایی و هوشیاری باز می‌ماند .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 8459

## حدیث - 142

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

لَذَّةُ الکِرامِ فِی الإطعامِ، وَلَذَّةُ اللِّئامِ فِی الطَّعامِ ؛

لذّت کریمان در خورانیدن ، و لذّت فرومایگان در خوردن است .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 7638

## حدیث - 143

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

کَیفَ تَصفُو فِکرَةُ مَن یَستَدیِمُ الشِّبَعَ؟! ؛

چگونه بسامان می‌شود اندیشه کسی که همیشه سیر است؟!

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 6975

## حدیث - 144

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

إذا أرادَ اللّه‌ُ سُبحانَهُ صَلاحَ عَبدٍ ألهَمَهُ قِلَّةَ الکَلامِ وَ قِلَّةَ الطَّعامِ وَ قِلَّةَ المَنامِ؛

هرگاه خداوند صلاح بنده‌ای را بخواهد ، کم‌گویی ، کم‌خوری و کم‌خوابی را در دلش می‌اندازد .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 4117

## حدیث - 145

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

إیّاکُم وَ البِطنَةَ فَإنَّها مَقساةٌ لِلقَلبِ مَکسَلَةٌ عَنِ الصَّلاةِ وَ مَفسَدَةٌ لِلجَسَدِ ؛

زنهار از پُریِ شکم ؛ زیرا موجب سختْ‌دلی ، کاهلی در نماز و تباهی بدن می‌شود .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 2742

## حدیث - 146

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

إدمانُ الشَّبَعِ یُورِثُ أنواعَ الوَجَعِ ؛

پیوسته پُر بودن شکم ، دردهای گوناگون در پی دارد .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 1363

## حدیث - 147

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التّینَ الرَّطبَ وَالیابِسَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الجِماعِ ، ویَقطَعُ البَواسیرَ ، ویَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ والإبرِدَةِ ؛

انجیر تازه و خشک بخورید؛ چرا که بر قدرت همبستری می‌افزاید، بواسیر را ریشه کن می‌کند و برای درمان نِقرِس و سردیِ مزاج، سودمند است .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 186 ، حدیث - 6

## حدیث - 148

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ التّینِ یُلَیِّنُ السُّدَدَ وهُوَ نافِعٌ لِرِیاحِ القولَنجِ ، فَأَکثِروا مِنهُ بِالنَّهارِ ، وکُلوهُ بِاللَّیلِ ، ولا تُکثِروا مِنهُ؛

خوردن انجیر ، انسدادها را نرم می‌کند و برای بادهای قولنج، سودمند است. در روز ، از آن فراوان بخورید و آن را در شب هم بخورید؛ امّا فراوان، نه.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 186 ، حدیث - 3

## حدیث - 149

امام رضا عليه‌السلام :

التّینُ یَذهَبُ بِالبَخَرِ ، ویَشُدُّ العَظمَ ، ویَذهَبُ بِالدّاءِ حَتّی لا یُحتاجَ مَعَهُ إلی دَواءٍ ؛

انجیر، بوی بد دهان را می‌برد، استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 376 ، حدیث - 1252

## حدیث - 150

کُلُوا البَصَلَ ؛ فَإِنَّ فیهِ ثَلاثَ خِصالٍ : یُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویَشُدُّ اللِّثَةَ ، ویَزیدُ فِی الماءِ وَالجِماعِ ؛

پیاز بخورید؛ چرا که سه ویژگی دارد : بوی دهان را خوش می‌سازد ، لثه را استحکام می‌بخشد و آب و توان آمیزش را افزون می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 374 ، حدیث - 3

## حدیث - 151

امام صادق عليه‌السلام :

البَصَلُ یُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویَشُدُّ الظَّهرَ ، ویُرِقُّ البَشَرَةَ ؛

پیاز ، دهان را خوش‌بو می‌کند ، پشت را قوی می‌سازد و پوست را نرمی می‌دهد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 374 ، حدیث - 4

## حدیث - 152

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا دَخَلتُم بَلدَةً وَبیئاً فَخِفتُم وَباءَها ، فَعَلَیکُم بِبَصَلِها ؛ فَإِنَّهُ یُجلِی البَصَرَ ، ویُنَقِّی الشَّعرَ ، ویَزیدُ فی ماءِ الصُّلبِ ، ویَزیدُ فِی الخُطی ، ویَذهَبُ بِالحَمَاَ وهُوَ السَّوادُ فِی الوَجهِ وَالإِعیاءِ أیضاً ؛

هر گاه وارد آبادی وبا زده‌ای شدید و از وبای آن ترسیدید، از پیاز آن جا بخورید ؛ زیرا که آن ، چشم را جلا می‌دهد ، مو را پاکیزه می‌گرداند ، آب کمر را زیاد می‌کند ، گام‌ها را سرعت می‌بخشد ، تیرگی چهره را می‌بَرَد و خستگی را نیز می‌زداید .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 252 ، حدیث - 21

## حدیث - 153

امام صادق عليه‌السلام :

الکُمَّثری یَدبَغُ المَعِدَةَ ویُقَوّیها ، هُوَ وَالسَّفَرجَلُ سَواءٌ ، وهُوَ عَلَی الشِّبَعِ أنفَعُ مِنهُ عَلَی الرِّیقِ ، ومَن أصابَهُ طَخاءٌ فَلیَأکُلهُ - یَعنی عَلَی الطَّعامِ - ؛

گلابی، معده را می‌پالاید و تقویت می‌کند و با بِهْ ، همگون است. خوردنش روی غذا سودمندتر است تا چاشت‌ناخورده . هر کس هم که احساس سنگینی می‌کند، از آن [بر روی غذا] بخورد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 379 ، حدیث - 1266

## حدیث - 154

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا الکُمَّثری ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو القَلبَ ، ویُسَکِّنُ أوجاعَ الجَوفِ بِإِذنِ‌اللّه‌ِ تَعالی؛

گلابی بخورید ، که به اذن خداوند متعال ، دل را جلا می‌دهد و دردهای درون را تسکین می‌بخشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 358 ، حدیث - 1

## حدیث - 155

امام علی عليه‌السلام :

الکُمَّثری یَجلُو القَلبَ ، ویُسَکِّنُ أوجاعَ الجَوفِ ؛

گلابی ، قلب را جلا می‌دهد و دردهای درون را تسکین می‌بخشد .

الخصال ، صفحه 632 ، حدیث - 10

## حدیث - 156

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الکُمَّثری یُحیِی القَلبَ ؛

گلابی ، قلب را زنده می‌سازد .

مستدرک الوسائل ، جلد 16 ، صفحه 405 ، حدیث - 20345

## حدیث - 157

امام صادق عليه‌السلام :

کُلِ الفُجلَ ؛ فَإِنَّ فیهِ ثَلاثَ خِصالٍ : وَرَقُهُ یَطرُدُ الرِّیاحَ ، ولُبُّهُ یُسَربِلُ البَولَ ، وأصلُهُ یَقطَعُ البَلغَمَ ؛

تُرُب بخور ؛ چرا که در آن ، سه ویژگی است : برگش بادها را دور می‌کند ، قسمت میانی‌اش پیشاب را جامه می شود و بیخش بلغم را از میان می‌بَرَد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 371 ، حدیث - 1 ،

## حدیث - 158

امام صادق عليه‌السلام :

الإِجّاصُ عَلَی الرِّیقِ ؛ یُسَکِّنُ المِرارَ ، إلاّ أنَّهُ یُهَیِّجُ الرِّیاحَ ؛

آلو در حالت ناشتا تلخه را فرو می‌نشاند، هر چند که بادها را نیز تحریک می‌کند .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 136 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 189

## حدیث - 159

امام صادق عليه‌السلام :

ما مِن أحَدٍ إلاّ وفیهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ ، فَکُلُوا الشَّلجَمَ فی زَمانِهِ یَذهَب بِهِ عَنکُم .

هیچ کس نیست، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم را در فصل آن بخورید تا این رگ را از شما ببَرد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 220

## حدیث - 160

امام صادق عليه‌السلام

فی ذِکرِ خَواصِّ البِطّیخِ: یُذیبُ الحَصی فِی المَثانَةِ ؛

درباره ویژگی‌های خربزه: سنگ را در مثانه ، ذوب می‌کند .

الخصال ، صفحه 443 ، حدیث - 36

## حدیث - 161

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَفَکَّهوا بِالبِطّیخِ ؛ فَإِنَّها فاکِهَةُ الجَنَّةِ ، وفیها ألفُ بَرَکَةٍ وألفُ رَحمَةٍ ، وأکلُها شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ؛

نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید ؛ چرا که میوه بهشت است ، در آن ، هزار برکت و هزار رحمت است و خوردنش شفای هر درد است .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص8 و بحار الأنوار ، ج62 ، ص296

## حدیث - 162

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالبِطّیخِ ؛ فَإِنَّ فیهِ عَشرَ خِصالٍ : هُوَ طَعامٌ ، وشَرابٌ ، واُشنانٌ ، ورَیحانٌ ، ویَغسِلُ المَثانَةَ ، ویَغسِلُ البَطنَ ، ویُکثِرُ ماءَ الظَّهرِ ، ویَزیدُ فِی الجِماعِ ، ویَقطَعُ البُرودَةَ ، ویُنَقِّی البَشَرَةَ ؛

بر شما باد خوردن خربزه؛ 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 می‌بَرَد، و پوست را تمیز می‌کند.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص 8 و بحار الأنوار ، ج 62 ، ص 297

## حدیث - 163

امام صادق عليه‌السلام :

أکثِروا مِنَ الباذَنجانِ عِندَ جِدادِ النَّخلِ ؛ فَإِنَّهُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ، ویَزیدُ فی بَهاءِ الوَجهِ ، ویُلَیِّنُ العُروقَ ، ویَزیدُ فی ماءِ الصُّلبِ؛

در هنگام خرماچینی ، فراوان بادنجان (بادمجان) بخورید؛ چرا که شفای هر درد است ، بر روشنیِ چهره می‌افزاید ، رگ‌ها را نرم می‌کند و آب کمر (نیروی جنسی) را افزون می‌سازد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 398 ، حدیث - 1355

## حدیث - 164

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا طَبَختُم فَأَکثِرُوا القَرعَ ؛ فَإِنَّهُ یَسُرُّ قَلبَ الحَزینِ .

اگر خواستید چیزی بپزید ، از کدو زیاد بهره بجویید؛ چرا که دلِ اندوهگین را شاد می‌کند .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 383 ، حدیث - 1285

## حدیث - 165

کُلُوا الیَقطینَ فَلَو عَلِمَ اللّه‌ُ أنَّ شَجَرَةً أخَفُّ مِن هذِهِ لَأَنبَتَها عَلی أخی یونُسَ عليه‌السلام .

إذَا اتَّخَذَ أحَدُکُم مَرَقا فَلیُکثِر فیهِ مِنَ الدُّبّاءِ ، فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الدِّماغِ وفِی العَقلِ ؛

کدو بخورید، که اگر خداوند می‌دانست درختی سبُک‌تر از این وجود دارد ، آن را برای برادرم یونس می‌رویانْد.

هرگاه کسی از شما خورشی می‌سازد ، در آن کدوی بسیار بریزد ؛ چرا که آن مغز و عقل را می‌افزاید.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 383 ، حدیث - 1283

## حدیث - 166

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالقَرعِ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی العَقلِ ، ویُکَبِّرُ الدِّماغَ ؛

بر شما باد کدو؛ چرا که عقل را افزون سازد و مغز را بزرگ می‌کند.

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 44 ، حدیث - 28276

## حدیث - 167

امام صادق عليه‌السلام :

شَکا نَبیٌّ مِن الأنبیاءِ إلی اللّه الغَمَّ ، فأمَرهُ بأکْلِ العِنَبِ ؛

یـکـی از پـیامبران از غـم و اندوه به درگاه خداوند شکوه کرد ؛ خداوند به او دستور داد انگور تناول کند .

المحاسن : 2 / 362 / 2262

## حدیث - 168

امام صادق عليه‌السلام :

أکلُ الجَزَرِ یُسَخِّنُ الکُلیَتَینِ ، ویُقیمُ الذَّکَرَ ؛

خوردن زردک ، کلیه‌ها را گرم می‌کند و آلت را راست می‌گرداند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 372 ، حدیث - 1

## حدیث - 169

امام صادق عليه‌السلام :

الجَزَرُ أمانٌ مِنَ القولَنجِ وَالبَواسیرِ ، ویُعینُ عَلَی الجِماعِ ؛

زردک، مایه ایمنی از قولنج و بواسیر است و توانِ نزدیکی را تقویت می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 372 ، حدیث - 2

## حدیث - 170

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا أکَلتُمُ القِثّاءَ فَکُلوهُ مِن أسفَلِهِ ؛

به هنگام خوردنِ خیار ، آن را از ته بخورید .

الفردوس ، جلد 1 ، صفحه 274 ، حدیث - 1069

## حدیث - 171

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالقِثّاءِ ؛ فَإِنَّ اللّه‌َ تَعالی جَعَلَ فیهِ الشِّفاءَ مِن کُلِّ داءٍ؛

بر شما باد خیار ؛ چرا که خداوند متعال ، درمان هر دردی را در آن نهاده است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 45 ، حدیث - 28281

## حدیث - 172

امام صادق عليه‌السلام :

أکلُ البِطّیخِ عَلَی الرِّیقِ یورِثُ الفالِجَ ؛

خوردن خربزه در ناشتا ، سست‌اندامی می‌آورد .

الخصال ، صفحه 443 ، حدیث - 36 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ،

## حدیث - 173

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما مِنِ امرَأَةٍ حامِلَةٍ أکَلَتِ البِطّیخَ ، إلاّ یَکونُ مَولودُها حَسَنَ الوَجهِ وَالخُلُقِ ؛

هیچ زن بارداری نیست که خربزه بخورد ، مگر این که نوزادش خوش‌چهره و خوش‌خوی خواهد شد .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص10 و بحار الأنوار ، ج62 ، ص299

## حدیث - 174

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

البِطّیخُ قَبلَ الطَّعامِ یَغسِلُ البَطنَ غَسلاً ، ویَذهَبُ بِالدّاءِ أصلاً ؛

خربزه پیش از غذا ، شکم را کاملاً می‌شوید و بیماری را از ریشه می‌کَند .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 46 ، حدیث - 28287 .

## حدیث - 175

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التّینَ الرَّطبَ وَالیابِسَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الجِماعِ ، ویَقطَعُ البَواسیرَ ، ویَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ والإبرِدَةِ ؛

انجیر ، تازه و خشک ، بخورید ؛ چرا که بر قدرت همبستری می‌افزاید ، بواسیر را ریشه کن می‌کند و برای درمان نِقرِس و سردیِ مزاج ، سودمند است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 377 ، حدیث - 1254

## حدیث - 176

امام صادق عليه‌السلام :

أکلُ الباقِلّی یُمَخِّخُ السّاقَینِ ، ویَزیدُ فِی الدِّماغِ ، ویُوَلِّدُ الدَّمَ الطَّرِیَّ ؛

خوردن باقلا ، استخوان‌های ساق را تراکم درونی می‌دهد ، توانِ مغز را افزون می‌سازد و خون تازه تولید می‌کند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 344 ، حدیث - 1

## حدیث - 177

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا الباقِلّی بِقِشرِهِ ؛ فَإِنَّهُ یَدبَغُ المَعِدَةَ؛

باقلا را با پوستش بخورید ؛ چرا که معده را پاک می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 344 ، حدیث - 3 .

## حدیث - 178

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ فولَةً بِقِشرِها ، أخرَجَ اللّه‌ُ عز و جل مِنهُ مِنَ الدّاءِ مِثلَها ؛

هر کس یک دانه باقلا را با پوست آن بخورد ، خداوند عز و جل به همان اندازه ، بیماری را از درون او بیرون می‌برد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 397 ، حدیث - 1346

## حدیث - 179

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا السَّفَرجَلَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الذِّهنِ ؛

بِه بخورید؛ چرا که ذهن را افزون می‌کند.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 374 ، حدیث - 1243

## حدیث - 180

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا السَّفَرجَلَ وتَهادَوه بَینَکُم ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ المَوَدَّةَ فِی القَلبِ ؛

بِهْ بخورید و به همدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا می‌دهد و دوستی را در دل می‌رویانَد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 176 ، حدیث - 37

## حدیث - 181

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أکلُ السَّفَرجَلِ یُذهِبُ ظُلمَةَ البَصَرِ؛

خوردن بِهْ، تیرگی چشم را از میان می‌بَرَد .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 8 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 296

## حدیث - 182

امام صادق عليه‌السلام :

عَلَیکَ بِأَکلِ السَّفَرجَلِ الحُلوِ مَعَ حَبِّهِ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی الضَّعفَ ، ویُطَیِّبُ المَعِدَةَ ، ویُزَکِّی المَعِدَةَ ؛

بر تو باد خوردن بِه شیرین با دانه‌هایش ؛ چرا که قلب ضعیف را تقویت می‌کند ، معده را می‌پالاید و معده را پاک می‌سازد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 176 ، حدیث - 36

## حدیث - 183

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا السَّفَرجَلَ ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو الفُؤادَ . وما بَعَثَ اللّه‌ُ نَبِیّا إلاّ أطعَمَهُ مِن سَفَرجَلِ الجَنَّةِ ، فَیَزیدُ فیهِ قُوَّةَ أربَعینَ رَجُلاً ؛

بِهْ بخورید که دل را جلا می‌دهد . خداوند ، هیچ پیامبری را برنگزیده ، مگر این که از بِهِ بهشت به او خورانده و نیروی چهل مرد را به او افزوده است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 373 ، حدیث - 1242

## حدیث - 184

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ السَّفَرجَلِ یَزیدُ فی قُوَّةِ الرَّجُلِ ویَذهَبُ بِضَعفِهِ ؛

خوردن بِهْ ، بر نیروی مرد می‌افزاید و سستیِ او را می‌برد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 175 ، حدیث - 35

## حدیث - 185

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ السَفَرجَلِ قُوَّةٌ لِلقَلبِ الضَّعیفِ ، ویُطَیِّبُ المَعِدَةَ ، ویَزیدُ فی قُوَّهِ‌الفُؤادِ ، ویُشَجِّعُ الجَبانَ ، ویُحَسِّنُ الوَلَدَ ؛

خوردن بِهْ ، نیرویی برای قلبی است که ضعیف شده باشد ، معده را پاک می‌کند ، بر توانِ دل می‌افزاید ، ترسو را دلیر می‌کند و فرزند را نکو می‌سازد .

الخصال ، صفحه 612 ، حدیث - 10

## حدیث - 186

امام باقر عليه‌السلام :

السَفَرجَلُ یَذهَبُ بِهَمِّ الحَزینِ؛

به، اندوه اندوهگین را از میان می‌برد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 176 ، حدیث - 37

## حدیث - 187

عن طلحة بن زید عن الإمام الصادق عليه‌السلام :

إنَّ فِی السَّفَرجَلِ خَصلَةً لَیسَت فی سائِرِ الفَواکِهِ .

قُلتُ : وما ذاکَ یَابنَ رَسولِ اللّه‌ِ؟

قالَ : یُشَجِّعُ الجَبانَ ، هذا وَاللّه‌ِ مِن عِلمِ الأَنبِیاءِ - صَلَواتُ اللّه‌ِ عَلَیهِم أجمَعینَ - ؛

به نقل از طلحة بن زید: امام صادق عليه‌السلام فرمودند: در بِهْ ، ویژگی‌ای است که در دیگر میوه‌ها نیست.

پرسیدم: ای پسر پیامبر خدا ! آن چیست؟

فرمودند: ترسو را دلیر می‌کند . به خداوند سوگند، این ، از دانش پیامبران که درودهای خداوند بر تمامی آنان باد - است .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، ص136 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 176 ، حدیث - 36

## حدیث - 188

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا السَّفَرجَلَ عَلَی الرِّیقِ ؛ فَإِنَّهُ یُذهِبُ وَغَرَ الصَّدرِ؛

ناشتا بِهْ بخورید ؛ چرا که حرارت سینه را از میان می‌برد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 40 ، حدیث - 28259

## حدیث - 189

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ سَفَرجَلَةً عَلَی الرِّیقِ ، طابَ ماؤُهُ ، وحَسُنَ وَلَدُهُ؛

هر کس ناشتا یک بِهْ بخورد، نطفه‌اش پاکیزه می‌شود و فرزندش نیکو می‌گردد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 357 ، حدیث - 3

## حدیث - 190

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا الاُترُجَّ بَعدَ الطَّعامِ ؛ فَإِنَّ آلَ مُحَمَّدٍ عليهم‌السلام یَفعَلونَ ذلِکَ ؛

تُرُنج را پس از غذا بخورید ؛ چرا که خاندان محمّد صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم چنین می‌کنند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 360 ، حدیث - 3

## حدیث - 191

امام رضا عليه‌السلام :

أکلُ الاُترُجِّ بِاللَّیلِ ، یَقلِبُ العَینَ ، ویورِثُ الحَوَلَ ؛

خوردن تُرُنج در شب ، چشم را برمی‌گرداند و کژچشمی به جای می‌گذارد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 27 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 192

امام رضا عليه‌السلام :

الخُبزُ الیابِسُ یَهضِمُ الاُترُجَّ ؛

نان خشک ، تُرُنج را هضم می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 360 ، حدیث - 4 .

## حدیث - 193

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا الرُّمّانَ المُزَّ بِشَحمِهِ ؛ فَإِنَّهُ دِباغٌ لِلمَعِدَةِ ؛

انار مَلَس را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را پاک می‌کند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 354 ، حدیث - 13

## حدیث - 194

امام رضا عليه‌السلام :

مُصَّ مِنَ الرُّمّانِ الإِملیسِیَّ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی النَّفسَ ، ویُحیِی الدَّمَ؛

آب انار مَلَس بِمَک ؛ زیرا انسان را قوی می‌کند و خون را زنده می‌سازد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 320

## حدیث - 195

عَلَیکُم بِالرُّمّانِ الحُلوِ فَکُلوهُ ؛ فَإِنَّهُ لَیسَت مِن حَبَّةٍ تَقَعُ فی مَعِدَةِ مُؤمِنٍ إلاّ أبادَت داءً ، وأطفَأَت شَیطانَ الوَسوَسَهِ عَنهُ؛

بر شما باد انار شیرین . آن را بخورید ؛ چرا که هیچ دانه‌ای از آن به معده مؤمنی در نمی‌آید ، مگر این که بیماری‌ای از آن ریشه‌کن می‌کند و شیطانِ وسوسه را از او دور می‌سازد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 354 ، حدیث - 10 .

## حدیث - 196

امام صادق عليه‌السلام :

أربَعَةٌ یَعدِلنَ الطَّبائِعَ : الرُّمّانُ السّورانِیُّ ، والبُسرُ المَطبوخُ ، وَالبَنَفسَجُ ، وَالهِندَباءُ ؛

چهار چیز ، طبع را اعتدال می‌بخشد : انار سورانی ، خرمای نارس پخته‌شده ، بنفشه ، و کاسنی .

الخصال ، صفحه 249 ، حدیث - 113

## حدیث - 197

امام عسکری عليه‌السلام :

کُلِ الرُّمّانَ بَعدَ الحِجامَةِ رُمّانا حُلوا ؛ فَإِنَّهُ یُسَکِّنُ الدَّمَ ، ویُصَفِّی الدَّمَ فِی الجَوفِ؛

پس از حجامت، انار بخور، اناری شیرین؛ چرا که خون را فرو می‌نشاند و خون را در درون، تصفیه می‌کند .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 59 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 123 ، حدیث - 52

## حدیث - 198

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ ؛ فَإِنَّهُ یَدبَغُ المَعِدَةَ ، ویَزیدُ فِی الذِّهنِ ؛

انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را می‌پالاید و ذهن را افزون می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 354 ، حدیث - 12

## حدیث - 199

امام علی عليه‌السلام :

کُلُوا الرُّمّانَ بِشَحمِهِ ؛ فَإِنَّهُ دِباغُ المَعِدَةِ ، وما مِن حَبَّةٍ استَقَرَّت فی مَعِدَةِ امرِئٍ مُسلِمٍ إلاّ أنارَتها ونَفَتِ الشَّیطانَ وَالوَسوَسَةَ عَنها أربَعینَ صَباحاً ؛

انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که معده را پاک می‌کند . و هیچ دانه‌ای [از انار] در معده انسانی مسلمان ، جای نمی‌گیرد ، مگر این که آن را روشن می‌سازد و تا چهل پگاه ، شیطان و وسوسه را از آن دور می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 156 ، حدیث - 8

## حدیث - 200

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الرُّمّانَ بِقِشرِهِ ؛ فَإِنَّهُ دِباغُ البَطنِ؛

انار را با پیه آن بخورید؛ چرا که شست‌وشو دهنده معده است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 356 ، حدیث - 2236

## حدیث - 201

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا السَّفَرجَلَ وتَهادَوه بَینَکُم ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ المَوَدَّةَ فِی القَلبِ؛

بهْ بخورید و به همدیگر هدیه دهید؛ چرا که چشم را جلا می‌دهد و دوستی را در دل می‌رویانَد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 372 ، حدیث - 1230

## حدیث - 202

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

فی خَواصِّ التَّمرِ البَرنِیِّ: هذا جَبرَئیلُ یُخبِرُنی أنَّ فی تَمرَتِکُم هذِهِ تِسعَ خِصالٍ : . . . وتَزیدُ فِی السَّمعِ وَالبَصَرِ . . .؛

درباره خواص خرمای بَرْنی این جبرئیل است که به من خبر می‌دهد که در این خرمایتان هفت ویژگی است : ... و بر شنوایی و بینایی‌تان می‌افزاید.

المحاسن، ج1، ص76، ح37

## حدیث - 203

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِاللُّبانِ ؛ فَإِنَّهُ یَمسَحُ الحَرَّ عَنِ القَلبِ . . . ویَجلُو البَصَرَ ، ویُذهِبُ النِّسیانَ ؛

بر شما باد کُنْدُر؛ چرا که گرمازدگی را از قلب می‌زداید... و دیده را جلا می‌دهد و فراموشی را از میان می‌بَرَد.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 6 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 294

## حدیث - 204

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ الفاکِهَةَ وبَدَأَ بِبِاسمِ اللّه‌ِ ، لَم تَضُرَّهُ ؛

هر کس میوه بخورد و این خوردن را با نام خدا آغاز کند ، میوه به او زیانی نمی‌رساند .

مستدرک الوسائل ، جلد 16 ، صفحه 461 ، حدیث - 20547

## حدیث - 205

امام علی عليه‌السلام :

کانَ رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم إذا رَأَی الفاکِهَةَ الجَدیدَةَ قَبَّلَها ووَضَعَها عَلی عَینَیهِ وفَمِهِ ، ثُمَّ قالَ :

اللّهُمَّ کَما أرَیتَنا أَوَّلَها فی عافِیَةٍ ، فَأَرِنا آخِرَها فی عافِیَةٍ؛

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، چون میوه‌ای نو می‌دیدند ، آن را می‌بوسید ند و بر روی چشمان و دهانشان می‌نهادند و سپس می‌گفتند:خداوندا ! چنان که آغاز این را در عافیت به ما نشان دادی ، پایان آن را نیز در عافیت به ما بنمایان.

الأمالی للصدوق ، صفحه 338 ، حدیث - 396

## حدیث - 206

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالفاکِهَةِ فی إقبالِها؛ فَإِنَّها مَصَحَّةٌ لِلأَبدانِ مَطرَدَةٌ لِلأَحزانِ، وألقوها فی إدبارِها ؛ فَإِنَّها داءُ الأَبدانِ ؛

بر شما باد میوه در هنگام روی کردنش؛ چرا که در این هنگام، مایه: سلامت تن و از میان رفتن اندوه است. نیز آن را در هنگام پشت کردن وا گذارید؛ که در این هنگام، دردی برای تن است.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 296

## حدیث - 207

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الثِّمارَ وِتراً لا یَضُرُّ ؛

میوه‌ها را جدا جدا بخورید تا زیان نرساند .

جامع الأحادیث للقمّی ، صفحه 108 و دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 138

## حدیث - 208

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الرُّمّانُ سَیِّدُ الفاکِهَةِ ، ومَن أکَلَ رُمّانَةً أغضَبَ شَیطانَهُ أربَعینَ صَباحا؛

انار ، مِهتر همه میوه‌هاست و هر کس یک انار بخورد، چهل پگاه، شیطان خویش را به خشم می‌آورد .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 359 ، حدیث - 2249

## حدیث - 209

امام صادق عليه‌السلام :

أطعِموا مَحمومیکُمُ التُّفّاحَ ؛ فَما مِن شَیءٍ أنفَعَ مِنَ التُّفّاحِ ؛

به تبداران خود، سیب بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از سیب نیست .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 357 ، حدیث - 10

## حدیث - 210

التُّفّاحُ یُفَرِّجُ المَعِدَةَ . وقال : کُلِ التُّفّاحَ ؛ فَإِنَّهُ یُطفِئُ الحَرارَةَ ، ویُبَرِّدُ الجَوفَ ، ویَذهَبُ بِالحُمّی .

وفی حدیث - آخَرَ : یَذهَبُ بِالوَباءِ ؛

به نقل از اسحاق بن مطهّر ، از امام صادق عليه‌السلام : سیب، معده را گشایش می‌دهد .

همچنین فرمودند : سیب بخور؛ چرا که حرارت را فرو می‌نشاند، درون را سرد می‌کند و تب را می‌بَرد .

در حدیث - دیگری است که فرمودند : وبا را از میان می‌برد .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 368 ، حدیث - 2284

## حدیث - 211

امام کاظم عليه‌السلام :

التُّفّاحُ یَنفَعُ مِن خِصالٍ عِدَّةٍ : مِنَ السَّمِّ ، وَالسِّحرِ ، وَاللَّمَمِ یَعرِضُ مِن أهلِ الأَرضِ ، وَالبَلغَمِ الغالِبِ ، ولَیسَ شَیءٌ أسرَعَ مِنهُ مَنفَعَةً ؛

سیب، برای درمان چند چیز سودمند است : مسمومیت ، سِحر ، جنونی که از زمینیان پیش می‌آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریع‌تر از این نیست .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 355 ، حدیث - 2

## حدیث - 212

امام صادق عليه‌السلام :

التُفّاحُ نَضوحُ المَعِدَةِ؛

سیب ، پالاینده و خوش‌بو کننده معده است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 355 ، حدیث - 1

## حدیث - 213

امام علی عليه‌السلام :

کُلُوا التُّفّاحَ ؛ فَإِنَّهُ یَدبَغُ المَعِدَةَ ؛

سیب بخورید ، که معده را می‌پالاید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 357 ، حدیث - 11

## حدیث - 214

امام صادق عليه‌السلام :

لَو یَعلَمُ النّاسُ ما فِی التُّفّاحِ ما داوَوا مَرضاهُم إلاّ بِهِ ، ألا وإنَّهُ أسرَعُ شَیءٍ مَنفَعَةً لِلفُؤادِ خاصَّةً ، وإنّهُ نَضوحُهُ ؛

اگر مردم می‌دانستند در سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی‌کردند. بدانید که سیب، به ویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه شست‌وشوی آن است.

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 135 و الکافی ، جلد 6 ، صفحه 357 ، حدیث - 10

## حدیث - 215

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أربَعَةٌ تَزیدُ فِی العُمُرِ : . . . وأکلُ التُّفّاحِ بِالأَسحارِ؛

چهار چیز ، عمر را می‌افزاید : ... و خوردن سیب در سحرگاهان .

المواعظ العددیّة ، صفحه 211

## حدیث - 216

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التُّفّاحَ عَلَی الرِّیقِ ؛ فَإِنَّهُ نَضوحُ المَعِدَةِ؛

سیب را ناشتا بخورید؛ چرا که تمیزکننده معده است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 375 ، حدیث - 1248 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 177 ، حدیث - 37

## حدیث - 217

امام باقر عليه‌السلام :

إذا أرَدتَ أکلَ التُّفّاحِ فَشُمَّهُ ثُمَّ کُلهُ ؛ فَإِنَّکَ إذا فَعَلتَ ذلِکَ أخرَجَ مِن جَسَدِکَ کُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ ، ویُسَکِّنُ ما یوجَدُ مِن قِبَلِ الأَرواحِ کُلِّها؛

هنگامی که خواستی سیب بخوری ، آن را ببوی و سپس بخور . اگر این کار را انجام دادی ، هر درد و عارضه‌ای از تنت بیرون می‌رود و همه آنچه از سوی ارواح، در انسان ایجاد می‌شود، فرو می‌نشیند.

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 135 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 175 ، حدیث - 33

## حدیث - 218

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ الجَوزِ فی شِدَّةِ الحَرِّ یُهَیِّجُ الحَرَّ فِی الجَوفِ ، ویُهَیِّجُ القُروحَ عَلَی الجَسَدِ ، وأکلُهُ فِی الشِّتاءِ ؛ یُسَخِّنُ الکُلیَتَینِ ، ویَدفَعُ البَردَ ؛

خوردن گردو در گرمای شدید، حرارت را در بدن بر می‌انگیزد و زخم‌های تن را تحریک می‌کند ؛ امّا خوردن آن در زمستان ، کلیه‌ها را گرم می‌کند و سرما را می‌رانَد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 340 ، حدیث - 1

## حدیث - 219

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن تَغَیَّرَ عَلَیهِ ماءُ ظَهرِهِ ، یَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَلیبُ بِالعَسَلِ ؛

هر کس آبِ کمرش بر وی دیگرگون شود ، شیر تازه با عسل برایش سودمند است .

مکارم الأخلاق ، ج1 ، ص358 ، ح1164 و بحارالأنوار ، ج66 ، ص290 ، ح2

## حدیث - 220

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الزَّیتَ ، وَادَّهِنوا بِالزَّیتِ ؛ فَإِنَّهُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَکَةٍ ؛

زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون چرب کنید ؛ چرا که آن ، از درختی خجسته است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 331 ، حدیث - 1

## حدیث - 221

امام صادق عليه‌السلام :

نِعمَ اللُّقمَةُ الجُبنُ ؛ یُطَیِّبُ الشَّربَةَ ، ویَهضِمُ ما قَبلَهُ ، ویُمرِئُ ما بَعدَهُ؛

پنیر، چه نیکو لقمه‌ای است! نوشیدن انسان را خوش‌بو می‌سازد، آنچه را پیش از آن هست، هضم می‌کند و آنچه را پس از آن باشد، دوست‌داشتنی می‌سازد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 105 ، حدیث - 10

## حدیث - 222

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الجُبنَ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ النُّعاسَ ، ویَهضِمُ الطَّعامَ؛

پنیر بخورید ؛ چرا که خواب می‌آورد و غذا را هضم می‌کند .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 11 و بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحه 300

## حدیث - 223

امام صادق عليه‌السلام :

الجُبنُ وَالجَوزُ إذَا اجتَمَعا فی کُلِّ واحِدٍ مِنهُما شِفاءٌ ، وإنِ افتَرَقا کانَ فی کُلِّ واحِدٍ مِنهُما داءٌ ؛

پنیر و گردو، چون با هم یک‌جا جمع شوند، در هر یک از آنها درمان است ؛ امّا اگر از هم جدا شوند ، در هر یک از آنها درد است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 340 ، حدیث - 2

## حدیث - 224

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما مِنِ امرَأَةٍ حامِلَةٍ أکَلَتِ البِطّیخَ بِالجُبنِ إلاّ یَکونُ مَولودُها حَسَنَ الوَجهِ وَالخُلُقِ ؛

هیچ زن بارداری نیست که خربزه با پنیر بخورد ، مگر آن‌که کودکش خوش‌روی و خوش‌خوی شود .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 299

## حدیث - 225

امام صادق عليه‌السلام :

السَّمنُ ما دَخَلَ جَوفا مِثلُهُ ، وإنَّنی لَأَکرَهُهُ لِلشَّیخِ ؛

روغن حیوانی ، چیزی است که همانند آن ، به بدن درنیامده است ؛ امّا من آن را برای پیر ، ناخوشایند می‌دانم .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 335 ، حدیث - 6

## حدیث - 226

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ لُقمَةً سَمینَةً نَزَلَ مِثلُها مِنَ الدّاءِ مِن جَسَدِهِ ، ولَحمُ البَقَرِ داءٌ ، وسَمنُها شِفاءٌ ، ولَبَنُها دَواءٌ ، وما دَخَلَ الجَوفَ مِثلُ السَّمنِ ؛

هر کس یک لقمه چرب‌شده به روغن حیوانی بخورد ، به همان اندازه ، بیماری از تن او فرو می‌ریزد . گوشت گاو ، درد است و روغن آن ، شفا و شیرش نیز درمان . هیچ چیز ، همانند روغن گاو ، به بدن درنیامده است .

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 111 ، حدیث - 365

## حدیث - 227

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما أنزَلَ اللّه‌ُ مِن داءٍ إلاّ وقَد أنزَلَ لَهُ شِفاءً ، وفی ألبانِ البَقَرِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ؛

خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده، مگر این که برای آن، درمانی هم فرستاده است. در شیر گاو ، درمان هر درد هست .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 31 ، حدیث - 2816

## حدیث - 228

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِأَلبانِ البَقَرِ ؛ فَإِنَّها تَرُمُّ مِن کُلِّ شَجَرٍ ، وهُوَ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ؛

بر شما باد شیر گاو ؛ چرا که گاو از هر درختی می‌خورد و شیر آن ، درمانی برای هر درد است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 294 ، حدیث - 1967

## حدیث - 229

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ فی . . . ألبانِها شِفاءً لِلذَّرِبَةِ بُطونُهُم؛

در شیر شتر ، شفای اسهال است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 46 ، حدیث - 28286

## حدیث - 230

امام علی عليه‌السلام :

حَسوُ اللَّبَنِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ إلاَّ المَوتَ؛

نوشیدن شیر، شفایی برای هر درد است، مگر مرگ .

الخصال ، صفحه 636 ، حدیث - 10

## حدیث - 231

عن أبی الحسن الأصبهانی :

کُنتُ عِندَ أبی عَبدِاللّه‌ِ عليه‌السلام فَقالَ لَهُ رَجُلٌ وأنَا أسمَعُ : جُعِلتُ فِداکَ ! إنّی أجِدُ الضَّعفَ فی بَدَنی .

فَقالَ لَهُ : عَلَیکَ بِاللَّبَنِ ؛ فَإِنَّهُ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ ؛

به نقل از ابو الحسن اصفهانی: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم . در حالی که من نیز می‌شنیدم ، مردی به ایشان گفت : فدایت شوم ! من در بدنم احساس ضعف می‌کنم .

امام عليه‌السلام به او فرمودند : بر تو باد شیر؛ چرا که گوشت می‌رویاند و استخوان را استحکام می‌بخشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 336 ، حدیث - 7

## حدیث - 232

امام صادق عليه‌السلام :

ما وَجَدنا لِوَجَعِ الحَلقِ مِثلَ حَسوِ اللَّبَنِ؛

برای گلودرد، چیزی چون نوشیدن شیر نیافته‌ایم .

بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحه 182 ، حدیث - 4

## حدیث - 233

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن تَغَیَّرَ عَلَیهِ ماءُ الظَّهرِ ، فَإِنَّهُ یَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَلیبُ ، وَالعَسَلُ؛

هر کس که آب کمرش دیگرگون می‌شود، شیر تازه همراه با عسل برایش سودمند است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 337 ، حدیث - 8

## حدیث - 234

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالزَّبیبِ ؛ فَإِنَّهُ یَکشِفُ المِرَّةَ ، ویَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ویَشُدُّ العَصَبَ ، ویَذهَبُ بِالإِعیاءِ، ویُحَسِّنُ الخُلُقَ، ویُطَیِّبُ النَّفسَ، ویَذهَبُ بِالغَمِّ ؛

بر شما باد مویز ، چرا که تلخه را می‌زداید ، بلغم را می‌بَرَد ، پِی را استحکام می‌دهد ، رنجیدگی و خستگی را از میان بر می‌دارد ، خوی را خوش می‌سازد ، دل را پاک و پیراسته می‌دارد و اندوه را می‌بَرَد.

الخصال ، صفحه 344 ، حدیث - 9

## حدیث - 235

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أدمَنَ أکلَ الزَّبیبِ عَلَی الرِّیقِ ، رُزِقَ الفَهمَ وَالحِفظَ وَالذِّهنَ ، ونَقَصَ مِنَ البَلغَمِ ؛

هر کس به خوردن مَویز در حالت ناشتا عادت کند ، فهم و حافظه و ذهن ، روزیِ او می‌شود و بلغمِ وی می‌کاهد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 271 ، حدیث - 70

## حدیث - 236

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ أن یَزیدَ فی حِفظِهِ فَلیَأکُل سَبعَ مَثاقیلَ زَبیبا بِالغَداةِ عَلَی الرّیقِ ؛

هر کس که می‌خواهد به حافظه‌اش افزوده شود، صبحگاهان در حالت ناشتا، هفت مثقال مویز بخورد.

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 36 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324

## حدیث - 237

امام علی عليه‌السلام :

مَنِ اصطَبَحَ بِإِحدی وعِشرینَ زَبیبَةً حَمراءَ لَم یَمرَض إلاّ مَرَضَ المَوتِ إن شاءَ اللّه‌ُ؛

هر کس بیست و یک مویزِ سرخ را خورشِ خود بگیرد ، به خواست خداوند ، به هیچ بیماری‌ای مگر بیماری مرگ ، مبتلا نمی‌شود .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 351 ، حدیث - 1

## حدیث - 238

امام علی عليه‌السلام :

العَسَلُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ولا داءَ فیهِ ؛ یُقِلُّ البَلغَمَ ، ویَجلُو القَلبَ ؛

عسل ، شفای هر بیماری‌ای است و بیماری‌ای هم در آن نیست؛ بلغم را کم می‌کند و دل را جلا می‌دهد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 359 ، حدیث - 1172

## حدیث - 239

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أرادَ الحِفظَ ، فَلیَأکُلِ العَسَلَ ؛

هر کس حافظه می‌خواهد ، عسل بخورد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 358 ، حدیث - 1167

## حدیث - 240

امام رضا عليه‌السلام :

فِی العَسَلِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ . مَن لَعِقَ لعقَةَ عَسَلٍ عَلَی الرّیقِ یَقطَعُ البَلغَمَ ، ویَحسِمُ الصَّفرَةَ ، ویَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداءَ ، ویُصَفِّی الذِّهنَ ، ویُجَوِّدُ الحِفظَ إذا کانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّکَرِ؛

در عسل ، درمان هر دردی است. هر کس ناشتا یک قاشق عسل بخورد ، این عسل ، بلغم را پایان می‌دهد ، صفرا را فرو می‌نشانَد ، مانع از تلخه سیاه (سودا) می‌شود و ذهن را صفا می‌بخشد ، و اگر که همراه با کُندُر خورده شود ، حافظه را نکو می‌سازد.

الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 346 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 293 ، حدیث - 16

## حدیث - 241

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ثَلاثٌ یَزِدنَ فِی الحِفظِ ویَذهَبنَ بِالبَلغَمِ : قِراءَةُ القُرآنِ ، وَالعَسَلُ ، وَاللُّبانُ .

سه چیز ، حافظه را افزون می‌کند و بلغم را از میان می‌بَرَد: قرائت قرآن ، عسل و کُندُر.

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 290 ، حدیث - 3

حدیث - 242

عن عبد الرحمن بن الجهم :

شَکا ذَریحٌ المُحارِبیُّ قَراقِرَ فی بَطنِهِ إلی أبی عَبدِاللّه‌ِ عليه‌السلام ، فَقالَ : أتوجِعُکَ؟

قالَ : نَعَم .

قالَ : ما یَمنَعُکَ مِنَ الحَبَّةِ السَّوداءِ وَالعَسَلِ لَها؛

به نقل از عبد الرحمان بن جَهْم: ذریح محاربی ، نزد امام صادق عليه‌السلام ، اظهار کرد که شکم وی غُرغُر می‌کند . امام پرسیدند: آیا درد هم داری؟

گفت : آری.

فرمودند: چرا برای درمان آن ، از سیاه‌دانه و عسل ، بهره نمی‌جویی؟

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 100 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 177 ، حدیث - 13

## حدیث - 243

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما لِلنَّفساءِ عِندی شِفاءٌ مِثلُ الرُّطَبِ ، وما لِلمَریضِ مِثلُ العَسَلِ ؛

نزد من برای زن تازه‌زا ، درمانی همانند خرما و برای بیمار، درمانی همانند عسل وجود ندارد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 44 ، حدیث - 28279

## حدیث - 244

امام علی عليه‌السلام :

العَسَلُ فیهِ شِفاءٌ ؛

در عسل ، درمان است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 300 ، حدیث - 1991

## حدیث - 245

امام علی عليه‌السلام :

مَا استَشفَی المَریضُ بِمِثلِ شُربِ العَسَلِ ؛

بیمار ، به چیزی همانند خوردن عسل ، درمان نجسته است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 332 ، حدیث - 5

## حدیث - 246

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

نِعمَ الشَّرابُ العَسَلُ ؛ یَرعَی القَلبَ ، ویُذهِبُ بَردَ الصَّدرِ ؛

عسل ، چه خوب نوشیدنی‌ای است! قلب را مراقبت می‌کند و سردیِ سینه را از میان می‌برد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 358 ، حدیث - 1168

## حدیث - 247

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

العَسَلُ شِفاءٌ ؛ یَطرُدُ الرّیحَ وَالحُمّی ؛

عسل ، شفایی است که باد و تب را دور می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 294 ، حدیث - 19

## حدیث - 248

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ دَفعَ الزُّکامِ فِی الشِّتاءِ أجمَعَ ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهدٍ ؛

هر که می‌خواهد در همه زمستان از سرماخوردگی دور بماند ، هر روز ، سه لقمه شهد بخورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 37 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324

## حدیث - 249

امام هادی عليه‌السلام :

لَمّا سُئِلَ عَنِ الحُمَّی الغِبِّ الغالِبَةِ: یُؤخَذُ العَسَلُ وَالشّونیزُ ، ویُلعَقُ مِنهُ ثَلاثُ لَعقاتٍ ؛ فَإِنَّها تَنقَلِعُ ، وهُمَا المُبارَکانِ ، قالَ اللّه‌ُ تَعالی فِی العَسَلِ : خْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَ نُهُ فِیهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ؛

هنگامی که درباره تبِ پیوسته یک روز در میان از ایشان پرسیدند: قدری عسل و شونیز (سیاه‌دانه) ، برداشته و سه لیسه انگشت از آن خورده شود . در این صورت ، تب ، ریشه‌کن خواهد شد ، و این هر دو ، مبارک هستند . خداوند متعال ، درباره عسل فرموده است : (از درونِ [شکم] آن (زنبور) ، شهدی که به رنگ‌های گوناگون است ، بیرون می‌آید . در آن ، برای مردم ، درمانی است) .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 51 عن أبی جعفر ، بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحه 100 ، حدیث - 23

## حدیث - 250

امام صادق عليه‌السلام :

مَن باتَ وفی جَوفِهِ سَمَکٌ لَم یَتبَعهُ بِتَمَراتٍ أو عَسَلٍ ، لَم یَزَل عِرقُ الفالِجِ یَضرِبُ عَلَیهِ حَتّی یُصبِحَ ؛

هر کس در حالی بخوابد که ماهی خورده و در پی آن ، چند خرما یا مقداری عسل نخورده است ، تا صبح ، رگِ سستْ‌اندامی بر او غلبه خواهد داشت.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 323 ، حدیث - 1

## حدیث - 251

امام رضا عليه‌السلام :

فِی العَسَلِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ . مَن لَعِقَ لَعقَةَ عَسَلٍ عَلَی الرِّیقِ یَقطَعُ البَلغَمَ ، ویَحسِمُ الصُّفرَةَ ، ویَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداءَ ، ویُصَفِّی الذِّهنَ ، ویُجَوِّدُ الحِفظَ إذا کانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّکَرِ ؛

در عسل ، درمان هر دردی است . هر کس ناشتا یک انگشت از آن را بلیسد ، این عسل ، بلغم [وی ]را پایان می‌دهد ، صفرا را فرو می‌نشانَد ، تلخه سیاه (زرداب) را مانع می‌شود ، ذهن را صفا می‌بخشد و اگر که همراه با کُنْدُر خورده شود ، حافظه را نکو می‌سازد.

الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه‌السلام ، ص346 و بحار الأنوار ، ج66 ، ص293

## حدیث - 252

امام رضا عليه‌السلام :

مُداوَمَةُ أکلِ البَیضِ یَعرِضُ مِنهُ الکَلَفُ فِی الوَجهِ ؛

خوردن همیشگی تخم‌مرغ ، سبب پیدایش کَک‌مَک در صورت می‌شود .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 253

امام رضا عليه‌السلام :

الاِمتِلاءُ مِنَ البَیضِ المَسلوقِ یورِثُ الرَّبوَ وَالاِبتِهارَ ؛

پُرخوری از تخم‌مرغ آب‌پَز ، نفسْ‌تنگی و نفس‌بُریدگی می‌آورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 28 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 254

امام کاظم عليه‌السلام :

کَثرَةُ أکلِ البَیضِ تَزیدُ فِی الوَلَدِ؛

فراوان خوردن تخم‌مرغ ، فرزند را افزون می‌سازد .

الکافی، جلد 6، صفحه 325، حدیث - 4

## حدیث - 255

امام باقر عليه‌السلام :

مَن عَدِمَ الوَلَدَ فَلیَأکُلِ البَیضَ وَلیُکثِر مِنهُ ؛ فَإِنَّهُ یُکثِرُ النَّسلَ ؛

هر کس فرزند ندارد ، تخم‌مرغ بخورد و فراوانْ از آن بهره ببرد ؛ چرا که نسل را می‌افزاید .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، ص130 و دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 632

## حدیث - 256

امام علی عليه‌السلام :

إنَّ نَبِیّا مِنَ الأَنبِیاءِ شَکا إلَی اللّه‌ِ قِلَّةَ النَّسلِ فی اُمَّتِهِ ، فَأَمَرَهُ أن یَأمُرَهُم بِأَکلِ البَیضِ ، فَفَعَلوا فَکَثُرَ النَّسلُ فیهِم ؛

یکی از پیامبران، از کمیِ زاد و ولد در میان امّت خویش، به درگاه خداوند عز و جل نالید. خداوند، او را فرمود که مردم را به خوردن تخم‌مرغ، سفارش کند. مردم ، این کار را کردند و از آن پس، زاد و ولد در میانشان فراوان شد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 46 ، حدیث - 8

## حدیث - 257

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن أخَذَ سُکَّرَتَینِ عِندَ النَّومِ ، کانَت لَهُ شِفاءً مِن کُلِّ داءٍ إلاّ السَّامَ ؛

هر کس در هنگام خفتن ، دو شکر پاره بردارد ، برای او در برابر هر دردی ، مگر درد مرگ ، درمان است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 363 ، حدیث - 1187

## حدیث - 258

امام کاظم عليه‌السلام :

تَأخُذُ لِلحُمّی وَزنَ‌عَشَرَةِ دَراهِمَ سُکَّرا بِماءٍ بارِدٍ عَلَی الرِّیقِ؛

برای تب ، به اندازه وزن دَه درهم ، شکر به آب سرد درمی‌آمیزی و ناشتا می‌خوری .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 363 ، حدیث - 1189

## حدیث - 259

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ اللّه‌َ عز و جل أوحی إلی موسَی بنِ عِمرانَ أن : اِبدَأ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ ؛ فَإِنَّ فِی المِلحِ دَواءً مِن سَبعینَ داءً ، أهوَنُهَا الجُنونُ ، وَالجُذامُ ، وَالبَرَصُ ، ووَجَعُ الحَلقِ وَالأَضراسِ ، ووَجَعُ البَطنِ ؛

خداوند عز و جل به موسی بن عمران وحی کرد که :(غذا را) با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده ؛ چرا که درمان هفتاد درد ، در نمک است و کمترینِ این دردها دیوانگی ، جذام ، پیسی ، گلودرد ، دندان‌درد و شکم‌درد است.

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 425 ، حدیث - 2490

## حدیث - 260

امام علی عليه‌السلام :

مَنِ ابتَدَأَ طَعامَهُ بِالمِلحِ ؛ ذَهَبَ عَنهُ سَبعونَ داءً وما لا یَعلَمُهُ إلاّ اللّه‌ُ عز و جل؛

هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند ، هفتاد درد و دردهای بسیار دیگری که کسی جز خداوند عز و جل آنها را نمی‌داند از وی دور می‌شوند .

الخصال ، صفحه 623 ، حدیث - 10

## حدیث - 261

امام صادق عليه‌السلام :

مَن ذَرَّ عَلی أوَّلِ لُقمَةٍ مِن طَعامَهِ المِلحَ ؛ ذَهَبَ عَنهُ بِنَمَشِ الوَجهِ ؛

هر کس بر نخستین لقمه از غذای خود نمک بپاشد ، کَـک‌مکِ صورت او از میان می‌رود .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 326 ، حدیث - 8

## حدیث - 262

امام کاظم عليه‌السلام :

قَصَبُ السُّکَّرِ یَفتَحُ السُّدودَ ، ولا داءَ فیهِ ولا غائِلَةَ ؛

نیشکر ، انسدادها را می‌گشاید و هیچ بیماری و عارضه‌ای در آن نیست .

مکارم الأخلاق ، ج1 ، ص363 ، ح1191 و بحار الأنوار ، ج66 ، ص189 ، ح2

## حدیث - 263

امام رضا عليه‌السلام :

السُّکَّرُ الطَّبَرزَدُ یَأکَلُ البَلغَمَ أکلاً ؛

شکرِ طبرزد ، بلغم را به‌کلّی از میان می‌برد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 297 ، حدیث - 1

## حدیث - 264

الإمام الباقر عليه‌السلام :

لِزُرارَهَ‌: وَیحَکَ یا زُرارَةُ ، ما أغفَلَ النّاسَ عَن فَضلِ السُّکَّرِ الطَّبَرزَدِ ! وهُوَ یَنفَعُ مِن سَبعینَ داءً ، وهُوَ یَأکُلُ البَلغَمَ أکلاً ویَقلَعُهُ بِأَصلِهِ ؛

امام باقر عليه‌السلام خطاب به زُراره(فرمودند): ای زراره ! دریغ از تو! چه قدر مردم از ارزش شکر طبرزد ، بی‌خبرند، در حالی که برای هفتاد بیماری، سودمند است و بلغم را کاملاً فرو می‌خورد و ریشه‌کن می‌سازد!

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، ص67 و بحار الأنوار ، ج66 ، ص300 ، ح11

## حدیث - 265

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

سَیِّدُ طَعامِ أهلِ الدُّنیا وَالآخِرَةِ اللَّحمُ ، ثُمَّ الأَرُزُّ ؛

مهتر همه خوراکی‌های ساکنان این سرای و آن سرای ، گوشت و سپس برنج است.

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، ج2 ، ص35 ، ح79

## حدیث - 266

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الأَرُزُّ فِی الأَطعِمَةِ کَالسَّیِّدِ فِی القَومِ؛

برنج در میان خوراکی‌ها ، به سان مهتر (رئیس) در میان قوم است .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص6 و بحار الأنوار ، ج62 ، ص294

## حدیث - 267

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

نِعمَ الدَّواءُ الأَرُزُّ ، بارِدٌ صَحیحٌ سَلیمٌ مِن کُلِّ داءٍ ؛

برنج ، نیکو دارویی است : سرد است و سالم و برکنار از هر بیماری .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 262 ، حدیث - 7

## حدیث - 268

امام صادق عليه‌السلام :

نِعمَ الطَّعامُ الأَرُزُّ ، وإنّا لَنَدَّخِرُهُ لِمَرضانا؛

برنج ، نیکو غذایی است . ما آن را برای بیماران خویش نگه می‌داریم .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 342 ، حدیث - 4

## حدیث - 269

امام صادق عليه‌السلام :

شَکا رَجُلٌ إلی نَبِیِّ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم قَساوَةَ القَلبِ ، فَقالَ لَهُ :

عَلَیکَ بِالعَدَسِ ؛ فَإِنَّهُ یُرِقُّ القَلبَ ، ویُسرِعُ الدَّمعَةَ؛

مردی نزد پیامبر خدا از سنگ‌دلی ، اظهار ناراحتی کرد . به او فرمودند: بر تو باد عدس ؛ چرا که دل را نازک می‌کند و اشک را شتاب می‌دهد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 343 ، حدیث - 3

## حدیث - 270

امام باقر عليه‌السلام :

کانَ فیما أوصی بِهِ رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم عَلِیّاً عليه‌السلام أن قالَ : یا عَلِیُّ ، کُلِ العَدَسَ ؛ فَإِنَّهُ مُبارَکٌ مُقَدَّسٌ وهُوَ یُرِقُّ القَلبَ ، ویُکثِرُ الدَّمعَةَ ، وإنَّهُ بارَکَ عَلَیهِ سَبعون َ نَبِیّاً ؛

از جمله سفارش‌های پیامبر خدا به علی عليه‌السلام آن بود که فرمودند : ای علی! عدس بخور ؛ چرا که مبارک و مقدّس است ، دل را نازک می‌کند و اشک را افزون می‌سازد ، و هفتاد پیامبر ، دوام سودمندیِ آن را از خداوند متعال خواسته‌اند.

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 258 ، حدیث - 5

## حدیث - 271

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ العَدَسِ ، یُرِقُّ القَلبَ ، ویُکثِرُ الدَّمعَةَ؛

عدس، دل را نازک می‌کند و اشک را می‌افزاید.

الکافی، جلد 6 ، صفحه 343 ، حدیث - 1

## حدیث - 272

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالعَدَسِ ؛ فَإِنَّهُ یُرِقُّ القَلبَ ، ویُکثِرُ الدَّمعَةَ ، ولَقَد قَدَّسَهُ سَبعونَ نَبِیّاً؛

بر شما باد عدس ؛ چرا که دل را نازک می‌کند و اشک را افزون می‌سازد . و هفتاد پیامبر ، آن را پاک دانسته‌اند .

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 259 ، حدیث - 9

## حدیث - 273

امام صادق عليه‌السلام :

اللّوبِیا یَطرُدُ الرِّیاحَ المُستَبطِنَةَ ؛

لوبیا ، بادهای نهفته درون را دور می‌کند .

الکافی ، ج 6 ، ص 344 ، ح 4

## حدیث - 274

عن أحمد بن محمّد بن أبی نصر عن الإمام الرضا عليه‌السلام :

الحِمَّصُ جَیِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهرِ وکانَ یَدعو بِهِ قَبلَ الطَّعامِ وبَعدَهُ ؛

به نقل از احمد بن محمّد بن ابی نصر، از امام رضا عليه‌السلام : نخود برای کمردرد، خوب است. نیز درباره ایشان آمده است که پیش و پس از غذا ، نخود می‌طلبیدند.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 263 ، حدیث - 1

## حدیث - 275

امام علی عليه‌السلام :

نِعمَ الإِدامُ الخَلُّ یَکسِرُ المِرَّةَ ، ویُطفِئُ الصَّفراءَ ، ویُحیِی القَلبَ ؛

سرکه ، نیکو خورشتی است؛ زرداب را می‌شکند ، صفرا را فرو می‌نشاند و قلب را زنده می‌کند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 329 ، حدیث - 7

## حدیث - 276

امام صادق عليه‌السلام :

الخَلُّ یُنیرُ القَلبَ ؛

سرکه ، قلب را روشن می‌کند.

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 284 ، حدیث - 1925

## حدیث - 277

امام صادق عليه‌السلام :

الخَلُّ یُسَکِّنُ المِرارَ ، ویُحیِی القَلبَ ، ویَقتُلُ دودَ البَطنِ ، ویَشُدُّ الفَمَ؛

سرکه ، تلخه را فرو می‌نشاند ، قلب را زنده می‌سازد ، کِرم‌های شکم را می‌کُشد و دهان را استحکام می‌بخشد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 275

## حدیث - 278

امام صادق عليه‌السلام :

الخَلُّ یَشُدُّ العَقلَ؛

سرکه ، عقل را استحکام می‌بخشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 329 ، حدیث - 2

## حدیث - 279

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَسقُطَ اُذناهُ ولا لَهاتُهُ ، فَلا یَأکُل حُلوا إلاّ تَغَرغَرَ بِخَلٍّ؛

هر کس می‌خواهد گوش‌هایش و نیز زبان کوچکش فرو نیفتد ، هیچ‌گاه شیرینی نخورد ، مگر این که پس از آن ، سرکه غِرغِره کند .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 40 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 325

## حدیث - 280

امام رضا عليه‌السلام :

مَن خَشِیَ الشَّقیقَةَ وَالشَّوصَةَ ، فَلا یُؤَخِّر أکلَ السَّمَکِ الطَّرِیِّ صَیفاً وشِتاءً؛

هر کس از درد شقیقه و شکم درد می‌ترسد ، نباید در تابستان و زمستان ، خوردن ماهی تازه را به تأخیر افکند.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324

## حدیث - 281

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إدمانُ أکلِ السَّمَکِ الطَّرِیِّ ، یُذیبُ اللَّحمَ؛

پیوسته خوردن ماهی تازه، گوشت را ذوب می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 65 ، صفحه 190 ، حدیث - 1

## حدیث - 282

امام علی عليه‌السلام :

لا تُدمِنوا أکلَ السَّمَکِ ؛ فَإِنَّهُ یُذیبُ الجَسَدَ؛

به خوردن ماهی، مداومت مکنید؛ زیرا تن را ذوب می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 323 ، حدیث - 5

## حدیث - 283

امام علی عليه‌السلام :

أقِلّوا مِن أکلِ الحیتانِ ؛ فَإِنَّها تُذیبُ البَدَنَ ، وتُکثِرُ البَلغَمَ ، وتُغَلِّظُ النَّفسَ؛

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

الخصال ، صفحه 636 ، حدیث - 10

## حدیث - 284

امام صادق عليه‌السلام :

ثَلاثةٌ یُسْمِنَّ وثَلاثةٌ یُهْزِلْنَ ، فأمّا الّتی یُسْمِنَّ : فإدْمانُ الحَمّامِ ، وشَمُّ الرائحَةِ الطَّیّبهِ ، ولُبْسُ الثِّیابِ اللَّیّنَةِ ، وأمّا الّتی یُهْزِلْنَ : فإدْمانُ أکْلِ البَیضِ ، والسَّمَکِ ، والطَّلْعِ ؛

سـه چیز انسان را فربه می‌کند و سه چیز لاغر می‌سازد. آن سه که فربه می‌کند : حمّام رفتن زیاد، بوییدن بوی خوش و پوشیدن لباس نرم است و آن سه که لاغر می‌کند: خوردن زیاد تخم مرغ، ماهی و خرمای نارس است .

الخصال : 155 / 194

## حدیث - 285

امام رضا عليه‌السلام :

الاِغتِسالُ بِالماءِ البارِدِ بَعدَ أکلِ السَّمَکِ یورِثُ الفالِجَ ؛

غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی ، سستْ اندامی در پی می‌آورد.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 286

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التَّمرَ عَلَی الرِّیقِ ؛ فَإِنَّهُ یَقتُلُ الدّیدانَ فِی البَطنِ؛

ناشنا خرما بخورید ؛ چرا که کِرم‌های شکم را می‌کُشد .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، جلد 2 ، صفحه 48 ، حدیث - 185

## حدیث - 287

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أطعِموا نِساءَکُم فی نِفاسِهِنَّ التَّمرَ ؛ فَإِنَّهُ مَن کانَ طَعامُها فی نِفاسِهَا التَّمرَ خَرَجَ وَلَدُها ذلِکَ حَلیما ، فَإِنَّهُ کانَ طَعامَ مَریَمَ حینَ وَلَدَت عیسی ، ولَو عَلِمَ اللّه‌ُ طَعاما هُوَ خَیرٌ لَها مِنَ التَّمرِ أطعَمَها إیّاهُ؛

به زنان خود در دوره نزدیک زایمان ، خرما بدهید؛ زیرا هر کس که در دوره نزدیک زایمان غذایش خرما باشد، فرزندش بردبار زاده خواهد شد. خوراک مریم، هنگامی که عیسی را زایید، همین بود، در حالی که اگر خدا غذایی بهتر از خرما برای او سراغ داشت ، همان را به وی می‌خوراند .

کنز العمّال ، جلد 12 ، صفحه 340 ، حدیث - 35313

## حدیث - 288

امام صادق عليه‌السلام :

اللَّحمُ یُنبِتُ اللَّحمَ ویَزیدُ فِی العَقلِ ، ومَن تَرَکَ أکلَهُ أیّاماً فَسَدَ عَقلُهُ؛

گوشت، گوشت می‌رویاند و بر عقل می‌افزاید؛ و هر کس آن را چند روز وا گذارد، عقلش تباه شود.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 72 ، حدیث - 68

## حدیث - 289

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اللَّحمُ وَاللَّبَنُ ؛ یُنبِتانِ اللَّحمَ ، ویَشُدّانِ العِظامَ ، وَاللَّحمُ یَزیدُ فِی السَّمعِ وَالبَصَرِ ، وَاللَّحمُ بِالبَیضِ یَزیدُ فِی الباءَةِ ؛

گوشت و شیر، گوشت می‌رویانند و استخوان‌ها را استحکام می‌بخشند و گوشت، شنوایی و بینایی را افزون می‌کند و گوشت همراه با تخم‌مرغ، بر نیروی جنسی می‌افزاید.

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 76 ، حدیث - 73

## حدیث - 290

امام رضا عليه‌السلام :

أکلُ اللَّحمِ النِّیءِ یورِثُ الدّودَ فِی البَطنِ؛

خوردن گوشت خام ، در شکم ، کِرم پدید می‌آورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 28 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 291

عن هشام بن سالم :

سَأَلتُ أبا عَبدِ اللّه‌ِ عليه‌السلام عَن أکلِ لَحمِ النِّیءِ ، فَقالَ : هذا طَعامُ السِّباعِ؛

به نقل از هشام بن سالم: از امام صادق عليه‌السلام درباره خوردن گوشت خام پرسیدم. فرمودند: این ، خوراک درندگان است .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 71

## حدیث - 292

امام باقر عليه‌السلام :

إنَّ رَسولَ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم نَهی أن یُؤکَلَ اللَّحمُ غَریضاً ، وقالَ : إنَّما تَأکُلُهُ السِّباعُ ، ولکِن حَتّی تُغَیِّرَهُ الشَّمسُ أوِ النّارُ ؛

پیامبر خدا ، از این که گوشت ، خام خورده شود ، نهی کرد و فرمودند : تنها درندگان ، چنین گوشتی می‌خورند . [گوشت را] هنگامی بخورید که آفتاب یا آتش ، آن را دیگرگون ساخته باشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 313 ، حدیث - 1

## حدیث - 293

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن لَم یَأکُلِ اللَّحمَ أربَعینَ یَوماً ساءَ خُلُقُهُ ، فَکُلُوا اللَّحمَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی السَّمعِ؛

هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می‌شود . گوشت بخورید؛ چرا که بر شنوایی می‌افزاید .

الفردوس ، جلد 3 ، صفحه 627 ، حدیث - 5960 و دانش نامه احادیث پزشکی: 2 / 128

## حدیث - 294

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أصابَهُ ضَعفٌ فی قَلبِهِ أو بَدَنِهِ فَلیَأکُل لَحمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ ؛ فَإِنَّهُ یُخرِجُ مِن أوصالِهِ کُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ ، ویُقَوّی جِسمَهُ ویَشُدُّ لِثَتَهُ؛

هر کس به ضعفی در قلب یا بدن خویش گرفتار آمد ، گوشت گوسفند همراه با شیر بخورد؛ چرا که این خوراک ، هر درد و عارضه‌ای را از اندام وی بیرون می‌بَرَد ، تن او را تقویت می‌کند و لثه‌های او را نیز استحکام می‌دهد.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 194 ، حدیث - 9

## حدیث - 295

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن أکَلَ مَرَقا بِلَحمِ بَقَرٍ أذهَبَ اللّه‌ُ تَعالی عَنهُ البَرَصَ وَالجُذامَ؛

هر کس آب‌گوشت گاو بخورد، خداوند ، پیسی و جُذام را از او دور می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 212

## حدیث - 296

امام صادق عليه‌السلام :

مَرَقُ لَحمِ البَقَرِ یَذهَبُ بِالبَیاضِ؛

آب‌گوشتِ گاو ، پیسی را از میان می‌بَرَد .

الکافی ، جلد 6، صفحه 311، حدیث - 2

## حدیث - 297

امام صادق عليه‌السلام :

مَرَقُ السِّلقِ بِلَحمِ البَقَرِ یَذهَبُ بِالبَیاضِ؛

آب‌گوشت چغندر با گوشت گاو ، سفیدی را از میان می‌برد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 216 ، حدیث - 5

## حدیث - 298

امام باقر عليه‌السلام :

إنَّ بَنی إسرائیلَ شَکَوا إلی موسی عليه‌السلام ما یَلقَونَ مِنَ البَیاضِ ، فَشَکا ذلِکَ إلَی اللّه‌ِ عز و جل فَأَوحَی اللّه‌ُ عز و جل إلَیهِ : مُرهُم یَأکُلوا لَحمَ البَقَرِ بِالسِّلقِ؛

بنی اسرائیل ، از لکّه‌های سفیدی که [بر پوست] می‌دیدند ، نزد موسی عليه‌السلام اظهار ناراحتی کردند . پس خداوند به موسی عليه‌السلام چنین وحی فرستاد : به آنان بگو که گوشت گاو ، همراه با چغندر بخورند .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 326 ، حدیث - 2107

## حدیث - 299

عن سعد بن سعد :

قُلتُ لِأَبِی الحَسَنِ عليه‌السلام : إنَّ أهلَ بَیتی لا یَأکُلونَ لَحمَ الضَّأنِ .

قالَ : فَقالَ : ولِمَ؟

قالَ : قُلتُ : إنَّهُم یَقولونَ : إنَّهُ یُهَیِّجُ بِهِمُ المِرَّةَ السَّوداءَ وَالصُّداعَ وَالأَوجاعَ .

فَقالَ لی : یا سَعدُ .

فَقُلتُ : لَبَّیکَ !

قالَ: لَو عَلِمَ اللّه‌ُ عز و جل شَیئاً أکرَمَ مِنَ الضَّأنِ لَفَدی بِهِ إسماعیلَ عليه‌السلام ؛

به نقل از سعد بن سعد: به امام کاظم عليه‌السلام گفتم : خانواده من ، گوشت میش نمی‌خورند .

پرسیدند: چرا؟

گفتم : آنان می‌گویند این گوشت ، تلخه سیاه و سردرد و دیگر دردها را در آنان تحریک می‌کند .

به من فرمودند: ای سعد! .

گفتم : لبیک!

فرمود ند: اگر خداوند عز و جل چیزی را ارزشمندتر از میش می‌دانست ، آن را فِدیه اسماعیل عليه‌السلام می‌ساخت.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 310 ، حدیث - 2

## حدیث - 300

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أصابَهُ ضَعفٌ فی قَلبِهِ أو بَدَنِهِ فَلیَأکُل لَحمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ ؛ فَإِنَّهُ یُخرِجُ مِن أوصالِهِ کُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ ، ویُقَوّی جِسمَهُ ، ویَشُدُّ لِثَتَهُ؛

هر کس در قلب یا بدن خود به ضعفی گرفتار آمد ، گوشت میش با شیر بخورد ؛ چرا که در این صورت ، هر بیماری و عارضه‌ای ، از بند بند تن او برون می‌رود ، بدنش نیرو می‌گیرد و لثه‌اش استحکام می‌یابد .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 259 ، حدیث - 1819

## حدیث - 301

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ اللّه‌َ عز و جل اختارَ مِن کُلِّ شَیءٍ شَیئاً . . . ومِنَ الغَنَمِ الضَّأنَ؛

خداوند عز و جل از هر چیز ، چیزی را برگزید. . . و از [ میان انواع ]گوسفند، میش را.

الغیبة للنعمانی ، صفحه 67 ، حدیث - 7

## حدیث - 302

امام کاظم عليه‌السلام :

لا أریَ بِأَکلِ الحُباری بَأساً ، وإنَّهُ جَیِّدٌ لِلبَواسیرِ ، ووَجَعِ الظَّهرِ ، وهُوَ مِمّا یُعینُ عَلی کَثرَةِ الجِماعِ ؛

در خوردن هوبْرِه ، اشکالی نمی‌بینم . برای بواسیر و درد کمر ، خوب است و از چیزهایی است که انسان را بر فراوانی آمیزش ، یاری می‌رساند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 313 ، حدیث - 6

## حدیث - 303

عن علیّ بن مَهزِیار :

تَغَدَّیتُ مَعَ أبی جَعفَرٍ عليه‌السلام فَأَتی بِقَطاةٍ فَقالَ :

إنَّهُ مُبارَکٌ ، وکانَ أبی عليه‌السلام یُعجِبُهُ ، وکانَ یَأمُرُ أن یُطعَمَ صاحِبَ الیَرَقانِ یُشوی لَهُ فَإِنَّهُ یَنفَعُهُ؛

به نقل از علی بن مَهزِیار: همراه با امام باقر عليه‌السلام ناهار خوردم . ایشان مرغ سنگخواری آورد و فرمودند: این ، مبارک است . پدرم به آن علاقه داشت و می‌فرمودند: هر کس یرقان دارد ، برایش از گوشت این مرغ ، کباب کنند . او را سودمند خواهد افتاد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 312 ، حدیث - 5

## حدیث - 304

امام صادق عليه‌السلام :

إذا وَجَدَ أحَدُکُم غَمّاً أو کَرباً لایَدری ما سَبَبُهُ ، فَلیَأکُل لَحمَ الدُّرّاجِ ؛ فَإِنَّهُ یَسکُنُ عَنهُ إن شاءَ اللّه‌ُ تَعالی؛

هر گاه کسی از شما ، اندوه یا گرفتاری‌ای دارد و نمی‌داند علّتش چیست ، گوشت کبکنجیر (کبک‌انجیر) بخورد . در این صورت ، به خواست خداوند متعال ، این اندوه و گرفتاری ، فرو خواهد نشست .

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 75 ، حدیث - 69

## حدیث - 305

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن سَرَّهُ أن یَقِلَّ غَیظُهُ ، فَلیَأکُل لَحمَ الدُّرّاجِ؛

هر کس دوست دارد خشمش کاستی بگیرد ، گوشت کَبکَنجیر(کبک‌انجیر) بخورد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 312 ، حدیث - 3

## حدیث - 306

امام کاظم عليه‌السلام :

أطعِمُوا المَحمومَ لَحمَ القِباجِ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی السّاقَینِ ، ویَطرُدُ الحُمّی طَرداً ؛

به تبدار، گوشت کبک بخورانید؛ چرا که پاها را نیرو می‌دهد و تب را کاملاً دور می‌کند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 312 ، حدیث - 4

## حدیث - 307

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ لُقمَةَ شَحمٍ أخرَجَت مِثلَها مِنَ الدّاءِ؛

هر کس یک لقمه پیه بخورد ، آن لقمه هم‌اندازه خویش ، بیماری را از بدن بیرون می‌برد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 311 ، حدیث - 5

## حدیث - 308

امام علی عليه‌السلام :

ذُکِرَ عِندَ النَّبِیِّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم اللَّحمُ وَالشَّحمُ ، فَقالَ : لَیسَ مِنهُما بَضعَةٌ تَقَعُ فِی المَعِدَةِ إلاّ أنبَتَت مَکانَها شِفاءً ، وأخرَجَت مِن مَکانِها داءً ؛

نزد پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم از گوشت و پیهْ یاد شد. فرمودند : هیچ پاره‌ای از این دو در معده جای نمی‌گیرد ، مگر این که در جای آن ، شفا می‌روید و بیماری‌ای از آن جا می‌رود .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، جلد 2 ، صفحه 41 ، حدیث - 130

## حدیث - 309

امام علی عليه‌السلام :

الشَّحمُ یُخرِجُ مِثلَهُ مِنَ الدّاءِ ، ولَم یَستَشفِ النّاسُ بِشِفاءٍ أفضَلَ مِنَ السَّمنِ ، وقِراءَةِ القُرآنِ؛

پیهْ ، هم‌اندازه خود ، بیماری را از بدن بیرون می‌برد . مردم ، به هیچ چیز بهتر از روغن حیوانی و قرائت قرآن ، درمان نجسته‌اند .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 86 ، حدیث - 28472

## حدیث - 310

امام علی عليه‌السلام :

إذَا اشتَری أحَدُکُم لَحماً فَلیُخرِج مِنهُ الغُدَدَ ؛ فَإِنَّهُ یُحَرِّکُ عِرقَ الجُذامِ ؛

هر گاه کسی از شما گوشت خرید ، غدّه‌ها را از آن بیرون آورَد ؛ زیرا آنها رگ جذام را تحریک می‌کنند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 254 ، حدیث - 5

## حدیث - 311

امام رضا عليه‌السلام :

إدمانُ أکلِ کُلَی الغَنَمِ وأجوافِها ، یَعکِسُ المَثانَةَ ؛

عادت داشتن به خوردن قلوه و شکمبه (سیرابی) گوسفند ، مثانه را دیگرگون می‌کند .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 64 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 312

امام علی عليه‌السلام :

مَن أرادَ البَقاءَ ولا بَقاءَ فَلْیُباکِرِ الغَداءَ ، وَلیُجَوِّدِ الحِذاءَ ، وَلیُخَفِّفِ الرِّداءَ .

هر کس طالب ماندن است ، که البته ماندنی در کار نیست ؛ صبح زود صبحانه بخورد ، کفشِ خوب بپوشد، قرض خود را کم کند .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام : 2 / 38 / 112

## حدیث - 313

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ الجِرجیرَ بِاللَّیلِ ضَرَبَ عَلَیهِ عِرقُ الجُذامِ مِن أنفِهِ وباتَ یُنزَفُ الدَّمُ؛

هر کس شبانگاه جرجیر بخورد ، رگ جذام ، از بینی وی بر آن یورش می‌آورد و آن شب را شبِ خونریزی می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 368 ، حدیث - 2

## حدیث - 314

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أکرَهُ الجِرجیرَ ، وکَأَنّی أنظُرُ إلی شَجَرَتِها نابِتَةً فی جَهَنَّمَ ، وما تَضَلَّعَ مِنها رَجُلٌ بَعدَ أن یُصَلِّیَ العِشاءَ إلاّ باتَ فی تِلکَ اللَّیلَةِ ونَفسُهُ تُنازِعُهُ إلَی الجُذامِ؛

من، جِرجیر را خوش نمی‌دارم و گویا درخت آن را می‌نگرم که در دوزخ ، روییده است . هیچ کس پس از گزاردن نماز عشا ، درون را از آن پُر نمی‌سازد ، مگر این که آن شب را در حالی به خواب می‌رود که جانِ او تا صبح با جذام ، دست و پنجه نرم می‌کند .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 324 ، حدیث - 2097

## حدیث - 315

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالکَمأَةِ الرَّطبَةِ ؛ فَإِنَّها مِنَ المَنِّ ، وماؤُها شِفاءٌ لِلعَینِ ؛

بر شما باد قارچ تازه ؛ چرا که از همان مَنّ است و آبش ، شفایی برای چشم است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 50 ، حدیث - 28311

## حدیث - 316

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الکَمأَةُ مِنَ المَنِّ الَّذی أنزَلَهُ اللّه‌ُ عَلی بَنی إسرائیلَ ، وهِیَ شِفاءٌ لِلعَینِ ؛

قارچ ، از همان مَنّ است که خداوند بر بنی اسرائیل نازل کرد ، و آن ، شفایی برای چشم است .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، جلد 2 ، صفحه 75 ، حدیث - 349

## حدیث - 317

امام صادق عليه‌السلام :

لَیسَ عَلی وَجهِ الأَرضِ بَقلَةٌ أشرَفُ ولا أنفَعُ مِنَ الفَرفَخِ ؛ وهُوَ بَقلَةُ فاطِمَةَ عليها‌السلام ؛

در روی زمین، گیاهی والاتر و سودمندتر از خُرفه نیست ، و آن ، سبزی فاطمه عليها‌السلام است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 367 ، حدیث - 1

حدیث - 318

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالفَرفَخِ ؛ فَهِیَ المِکیَسَةُ ، فَإِنَّهُ إن کانَ شَیءٌ یَزیدُ فِی العَقلِ فَهِیَ ؛

بر شما باد خُرفه ؛ چرا که زیرکی می‌دهد و اگر تنها یک چیز باشد که عقل را افزون می‌کند ، همان است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 323 ، حدیث - 2094

## حدیث - 319

امام کاظم عليه‌السلام :

إنَّ السِّلقَ یَقمَعُ عِرقَ الجُذامِ ، وما دَخَلَ جَوفَ المُبَرسَمِ مِثلُ وَرَقِ السِّلقِ؛

چغندر ، رگ جذام را به کلّی از میان می‌بَرد . هیچ چیز به درونِ گرفتار به بِرسا درنیامده است که همانند برگ چغندر باشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 369 ، حدیث - 5

## حدیث - 320

امام رضا عليه‌السلام :

أطعِموا مَرضاکُمُ السِّلقَ - یَعنی وَرَقَهُ - فَإِنَّ فیهِ شِفاءً ولا داءَ مَعَهُ ولا غائِلَةَ لَهُ ، ویُهَدِّئُ نَومَ المَریضِ ، وَاجتَنِبوا أصلَهُ ؛ فَإِنَّهُ یُهَیِّجُ السَّوداءَ؛

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 . امّا از خودِ چغندر بپرهیزید ؛ چرا که سودا را تحریک می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 369 ، حدیث - 4

## حدیث - 321

امام صادق عليه‌السلام :

لَو عَلِمَ اللّه‌ُ فی شَیءٍ شِفاءً أکثَرَ مِنَ الشَّعیرِ ، ما جَعَلَهُ غِذاءَ الأَنبِیاءِ عليهم‌السلام ؛

اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبود دهندگی می‌دید ، آن را خوراک پیامبران قرار نمی‌داد .

مکارم الأخلاق، ج1، ص334 ، ح1076

## حدیث - 322

امام رضا عليه‌السلام :

فَضلُ خُبزِ الشَّعیرِ عَلَی البُرِّ کَفَضلِنا عَلَی النّاسِ ، وما مِن نَبِیٍّ إلاّ وقَد دَعا لاِکِلِ الشَّعیرِ وبارَکَ عَلَیهِ ، وما دَخَلَ جَوفا إلاّ وأخرَجَ کُلَّ داءٍ فیهِ ، وهُوَ قوتُ الأَنبِیاءِ وطَعامُ الأَبرارِ ، أبَی اللّه‌ُ تَعالی أن یَجعَلَ قوتَ أنبِیائِهِ إلاّ شَعیرا ؛

برتریِ نان جو بر گندم ، همانند برتریِ ما بر دیگر مردمان است . هیچ پیامبری نیست که برای خورنده جو دعا نکرده و برای او برکت نخواسته باشد و هیچ درونی نیست که جو بِدان درآمده و همه دردها از آن بیرون نرفته باشد . آن ، خوراک پیامبران و غذای نیکان است . خداوند متعال ، جز این را نخواسته است که خوراک پیامبران خویش را جو قرار دهد .

الکافی ، ج6 ، ص304 ، ح1

## حدیث - 323

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلِ الخَسَّ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ النُّعاسَ ، ویَهضِمُ الطَّعامَ ؛

کاهو بخور که خواب‌آور است و غذا را هضم می‌کند .

مکارم الأخلاق ، ج1 ، ص396 ، ح1344

## حدیث - 324

امام صادق عليه‌السلام :

عَلَیکُم بِالخَسِّ ؛ فَإِنَّهُ یُصَفِّی الدَّمَ؛

بر شما باد کاهو ؛ چرا که خون را تصفیه می‌کند.

الکافی ، ج6 ، ص367 ، ح1

## حدیث - 325

امام صادق عليه‌السلام :

نِعمَ البَقلُ الهِندَباءُ ، ولَیسَ مِن وَرَقَةٍ إلاّ وعَلَیها قَطرَةٌ مِنَ الجَنَّةِ ، فَکُلوها ولا تَنفُضوها عِندَ أکلِها . وکانَ أبی عليه‌السلام یَنهانا أن نَنفُضَهُ إذا أکَلناهُ ؛

کاسنی ، نکو سبزی‌ای است . هیچ برگی از آن نیست که قطره‌ای از بهشت بر آن نباشد . آن را بخورید و به گاه خوردن ، متکانید . پدرم عليه‌السلام ما را نهی می‌فرمود که به هنگام خوردن کاسنی ، آن را بتکانیم .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 363 ، حدیث - 4

## حدیث - 326

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الثُّومَ وتَداوَوا بِهِ ؛ فَإِنَّ فیهِ شِفاءً مِن سَبعینَ داءً ؛

سیر بخورید و بدان درمان کنید؛ چرا که درمان هفتاد درد در آن هست.

مکارم الأخلاق، ج1، ص394، ح1335 و دانش نامه احادیث پزشکی: ج2 / ح262

## حدیث - 327

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یُصیبَهُ ریحٌ ، فَلیَأکُلِ الثُّومَ فی کُلِّ سَبعَةِ أیّامٍ؛

هر کس می‌خواهد بادی دامنگیر او نشود، در هر هفت روز، [یک بار] سیربخورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، ص41 و بحار الأنوار ، ج62، ص325

## حدیث - 328

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالکَرَفسِ ؛ فَإِنَّهُ إن کانَ شَیءٌ یَزیدُ فِی العَقلِ فَهُوَ هُوَ ؛

بر شما باد کرفس؛ چرا که اگر بنا بود تنها یک چیز عقل را افزون کند ، آن ، همین بود.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص11 ، بحار الأنوار، ج62 ، ص300

## حدیث - 329

سُئِلَ أبو عَبدِاللّه‌ِ عليه‌السلام عَنِ الکُرّاثِ ، فَقالَ : کُلهُ ؛ فَإِنَّ فیهِ أربَعَ خِصالٍ : یُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویَطرُدُ الرِّیاحَ ، ویَقطَعُ البَواسیرَ ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ لِمَن أدمَنَ عَلَیهِ ؛

به نقل از فرات بن اَحنَف: از امام صادق عليه‌السلام درباره تره پرسیدند. فرمود ند: آن را بخور ؛ چرا که در آن ، چهار ویژگی است : بوی دهان را خوش می‌سازد ؛ بادها را [از بدن] می‌راند ؛ بواسیر را ریشه کن می‌کند؛ و برای کسی که بر [خوردن] آن مداومت ورزد ، مایه ایمنی از جذام است.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 365 ، حدیث - 4

## حدیث - 330

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ الجِرجیرَ بِاللَّیلِ ضَرَبَ عَلَیهِ عِرقُ الجُذامِ مِن أنفِهِ ، وباتَ یُنزَفُ الدَّمُ؛

هر کس شبْ هنگام ، تَرِه تیزک بخورد ، رگ جذام به بینی او حمله کند و چون شب بخوابد ، خونْ دماغ شود .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 368 ، حدیث - 2

## حدیث - 331

امام صادق عليه‌السلام :

عَلَیکَ بِالهِندَباءِ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الماءِ ، ویُحَسِّنُ الوَلَدَ ، وهُوَ حارٌّ لَیِّنٌ یَزیدُ فِی الوَلَدِ الذُّکورَةَ؛

بر تو باد کاسنی ؛ چرا که آب (منی) را افزون می‌سازد و فرزند را نکو می‌کند . گرم و مُلیّن است و پسرزایی را بیشتر می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 363 ، حدیث - 6

## حدیث - 332

امام رضا عليه‌السلام :

الهِندَباءُ شِفاءٌ مِن ألفِ داءٍ ، ما مِن داءٍ فی جَوفِ ابنِ آدَمَ إلاّ قَمَعَهُ الهِندَباءُ ؛

کاسنی ، درمان هزار درد است . هیچ دردی در درون آدمی‌زاده نیست ، مگر این که کاسنی ، آن را در هم می‌کوبد .

لکافی ، جلد 6 ، صفحه 363 ، حدیث - 9

## حدیث - 333

امام صادق عليه‌السلام :

کانَ أحَبَّ الصِّباغِ إلی رَسولِ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم الخَلُّ ، وأحَبَّ البُقولِ إلَیهِ الحَوکُ ، یَعنِی : الباذَروجَ؛

نزد پیامبر خدا، سرکه، دوست‌داشتنی‌ترین نانخورِش ، و حَوک (یعنی بادروج)، دوست‌داشتنی‌ترین سبزی بود.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 304 ، حدیث - 18

## حدیث - 334

امام علی عليه‌السلام :

کانَ یُعجِبُ رَسولَ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم مِنَ البُقولِ الحَوکُ؛

پیامبر خدا از میان سبزی‌ها، به حَوک ، علاقه داشت .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 364 ، حدیث - 1

## حدیث - 335

امام علی عليه‌السلام :

ذُکِرَ لِرَسولِ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم الحَوکُ وهُوَ الباذَروجُ ، فَقالَ : بَقلَتی وبَقلَةُ الأَنبِیاءِ قَبلی ، وإنّی لاَُحِبُّها وآکُلُها؛

نزد پیامبر خدا از حَوک که همان بادروج است سخن به میان آوردند . فرمودند: سبزی من و سبزی پیامبران پیش از من است و من ، آن را دوست دارم و می‌خورم.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 387 ، حدیث - 1306

## حدیث - 336

امام صادق عليه‌السلام :

الحَوکُ بَقلَةُ الأَنبِیاءِ ، أما إنَّ فیهِ ثَمانَ خِصالٍ : یُمرِئُ ، ویَفتَحُ السُّدَدَ ، ویُطَیِّبُ الجُشاءَ ، ویُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویُشَهِّی الطَّعامَ ، ویَسُلُّ الدّاءَ ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ ، إذَا استَقَرَّ فِی جَوفِ الإِنسانِ قَمَعَ الدّاءَ کُلَّهُ ؛

حَوک(بادروج)، سبزی پیامبران است . بدانید که در آن ، هشت ویژگی است : اشتهاآور است، گرفتگی‌های عروق و مجاری را می‌گشاید ، آروغ را خوش‌بو می‌سازد ، دهان را بوی خوش می‌بخشد ، غذا را دوست‌داشتنی می‌سازد ، درد و بیماری را از بدن بیرون می‌کشد و امان انسان از جُذام است . چون در درون انسان جای گیرد ، همه بیماری‌ها را فرو می‌نشاند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 364 ، حدیث - 4

## حدیث - 337

امام علی عليه‌السلام :

نَظَرَ رَسولُ اللّه‌ِ إلَی الباذَروجِ ، فَقالَ : هذَا الحَوکُ ، کَأَنّی أنظُرُ إلی مَنبِتِهِ فِی الجَنَّةِ ؛

پیامبر خدا به بادروج نگریستند و فرمودند: این ، حوک است . گویا که رستنگاه آن را در بهشت می‌نگرم .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 319 ، حدیث - 2075

## حدیث - 338

امام رضا عليه‌السلام :

فِی البُقولِ: أفضَلُهَا . . . الهِندَباءُ ، وَالخَسُّ ؛

درباره سبزی‌ها: بهترینِ آنها ، کاسنی و کاهو است .

الدعوات ، صفحه 159 ، حدیث - 436

## حدیث - 339

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الهِندَباءُ سَیِّدُ البُقولِ ؛

کاسنی، مهتر همه سبزی‌هاست .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 313 ، حدیث - 2049

## حدیث - 340

امام صادقعليه‌السلام می فرمایند :

الخِلالُ بَعدَ الطَّعامِ ؛ یَشُدُّ اللِّثاتِ ، ویَجلِبُ الرِّزقَ ، ویُطَیِّبُ النَّکهَةَ؛

خلال کردن پس از [خوردن] غذا ، لثه‌ها را محکم می‌کند، روزی می‌آورد و بوی دهان را خوش می‌سازد.

إحقاق الحقّ ، جلد 12 ، صفحه 283

## حدیث - 341

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

تَخَلَّلوا عَلی أثَرِ الطَّعامِ ؛ فَإِنَّهُ صِحَّةٌ لِلنّابِ وَالنَّواجِذِ ، ویَجلِبُ عَلَی العَبدِ الرِّزقَ؛

در پی غذا خوردن ، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان‌های نیش و نواجد (آسیا) است و برای انسان ، جلب روزی می‌کند.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 331 ، حدیث - 1061

## حدیث - 342

قال الصادق عليه‌السلام :

من لم یاکل اللحم اربعین یوما ساء خلقه و من ساء خلقه فاذنوا فی اذنه ؛

کسی تا چهل روز گوشت نخورد بداخلاق می شود، وقتی که بداخلاق شد در گوش او اذان بگویید.

(من لایحضره الفقیه ، ج 1، ص 296)

## حدیث - 343

قال رسول الله:

یا علی !ان الوضوء قبل الطعام و بعده شفاء فی الجسد و یمن فی الرزق ؛

یا علی! قبل از غذا و بعد از غذا، وضو گرفتن ، شفای بدن و برکت در روزی است .

(بحارالانوار، ج 66، ص 356)

## حدیث - 344

قال الصادق عليه‌السلام :

الوضوء قبل الطعام و بعده یذهبان الفقر؛

وضو پیش از غذا و بعد از غذا، فقر را از بین می برد.

(وسائل الشیعه ، ج 1، ص 256)

## حدیث - 345

من شرب الخمر لم تقبل له صلاة اربعین لیلة فان عاد فاربعین لیلة من یوم شربها فان مات فی تلک الاربعین لیلة من غیر توبة سقاه الله یوم القیامة من طینة خبال ؛

کسی که شراب می نوشد نماز وی تا چهل شبانه روز مقبول نیست و اگر بار دیگر لب به شراب زد باز هم تا چهل شب و اگر بدون ((توبه )) در این اوقات بمیرد، خداوند متعال وی را از خاک فاسد سیراب خواهد ساخت .

(تفسیر القمی ، ج 1، ص 181)

## حدیث - 346

قال علی عليه‌السلام :

و ایاکم و البطنة فانها مقساة للقلب و مکسلة عن الصلوة و مفسدة للحسد ؛

از پرخوری دوری کنید که موجب قساوت قلب و باعث کسالت از اقامه نماز و سبب تباهی بدن است .

(غررالحکم ، ص 80)

## حدیث - 347

قال الباقر عليه‌السلام :

من شرب الخمر فسکر منها لم یقبل الله صلاته اربعین یوما فان ترک الصلاة فی هذه الایام ضوعف علیه العذاب لترک الصلاة ؛

کسی که شراب بنوشد و مست شود، تا چهل روز، نماز او قبول نیست ؛ پس اگر نمازی را در این روزها ترک کند، عقاب و کیفر وی نیز چند برابر است .

(ثواب الاعمال ، ص 551)

## حدیث - 348

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

من عرف الله و عظمه منع فانه من الکلام و بطنه من الطعام و عنا نفسه بالصیام و القیام ؛

کسی که خدا را شناخت و به عظمتش پی برد، دهان خود را از سخن (بی مورد)، و شکم را از غذای حرام باز می دارد، و به استقبال سختی روزه و نماز جهت دریافت پاداش و جلب رضایت حق می شتابد.

(سفینة البحار، ج 2، ص 178)

## حدیث - 349

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الحِمیَةُ رَأسُ الدَّواءِ ، وَالمَعِدَةُ بَیتُ الدّاءِ ، وعَوِّدوا کُلَّ جِسمٍ مَا اعتادَ؛

پرهیز، سرآمد درمان، و معده، خانه درد است . هر بدنی را به همان که بدان خو می‌گیرد، عادت دهید .

الأحکام النبویّة ، جلد 2 ، صفحه 7

## حدیث - 350

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

شُربُ السَّویقِ بِالزَّیتِ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ ، ویُرِقُّ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الباهِ؛

خوردن سویق با روغن زیتون، گوشت می‌رویانَد، استخوان را استحکام می‌بخشد، پوست را نازک می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید .

الکافی، جلد 6، صفحه 306، حدیث - 7

## حدیث - 351

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اللَّحمُ بِالبَیضِ یَزیدُ فِی الباءَةِ؛

گوشت با تخم‌مرغ ، بر توان جنسی می‌افزاید .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 273

## حدیث - 352

امام کاظم عليه‌السلام می فرمایند:

مَن أکَلَ البَیضَ وَالبَصَلَ وَالزَّیتَ، زادَ فی جِماعِهِ، ومَن أکَلَ اللَّحمَ بِالبَیضِ، کَبُرَ عَظمُ وَلَدِهِ؛

هر کس تخم‌مرغ و پیاز و روغن زیتون بخورد، بر توان جنسی او افزوده شود و هر کس گوشت و تخم‌مرغ بخورد ، استخوان فرزندش درشت باشد .

بحار الأنوار ، جلد 10 ، صفحه 84 ، حدیث - 41

## حدیث - 353

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

إنّ نَبِیّاً مِنَ الأَنبِیاءِ شَکا إلَی اللّه‌ِ عز و جل الضَّعفَ ، وقِلَّةَ الجِماعِ ، فَأَمَرَهُ بِأَکلِ الهَریسَةِ؛

یکی از پیامبران، از ضعف و کمیِ توان آمیزش به درگاه خداوند عز و جل اظهار ناراحتی کرد. خداوند، او را به خوردن حلیم، فرمان داد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 319 ، حدیث - 2

## حدیث - 354

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

إنَّ رَسولَ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم شَکا إلی رَبِّهِ عز و جل وَجَعَ الظَّهرِ ، فَأَمَرَهُ بِأَکلِ الحَبِّ بِاللَّحمِ - یَعنِی الهَریسَةَ - ؛

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم به درگاه پروردگار خویش عز و جل از کمرْ درد نالید. خداوند به او فرمود که دانه با گوشت بخورد، یعنی هریسه .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 320 ، حدیث - 3

## حدیث - 355

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أتانی جَبرَئیلُ عليه‌السلام فَأَمَرَنی بِأَکلِ الهَریسَةِ ، لِیَشتَدَّ ظَهری ، وأقوی بِها عَلی عِبادَةِ رَبّی؛

جبرئیل ، نزد من آمد و مرا به خوردن هریسه(هَلیم) ، فرمان داد تا پُشتم قوی شود و با آن ، توان بندگی پروردگار خویش بیابم .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 169 ، حدیث - 1470

## حدیث - 356

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

خَمسُ خِصالٍ تورِثُ البَرَصَ : النّورَةُ یَومَ الجُمُعَةِ ویَومَ الأَربَعاءِ، وَالتَوَضُّؤُ وَالاِغتِسالُ بِالماءِ الَّذی تُسَخِّنُهُ الشَّمسُ، وَالأَکلُ عَلَی الجَنابَةِ، وغِشیانُ المَرأَةِ فی أیّامِ حَیضِها، وَالأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ؛

پنج چیز است که پیسی می‌آورَد: نوره کشیدن در روز جمعه و چهارشنبه؛ وضوگرفتن و غسل کردن با آبی که به آفتاب گرم شده است؛ خوردن درحال جنابت؛ آمیزش با زن در هنگام حائض بودنش؛ و خوردن در حال سیری .

الخصال، صفحه 270، حدیث - 9

## حدیث - 357

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ یورِثُ البَرَصَ؛

خوردن از روی سیری، پیسی می‌آورد .

الأمالی للصدوق، صفحه 636، حدیث - 854

## حدیث - 358

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

إذَا اشتَری أحَدُکُم لَحماً فَلیُخرِج مِنهُ الغُدَدَ؛ فَإِنَّهُ یُحَرِّکُ عِرقَ الجُذامِ؛

هر گاه کسی از شما گوشت خرید، غدّه‌ها را از آن بیرون آورَد؛ زیرا آنها رگ جذام را تحریک می‌کنند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 254 ، حدیث - 5

## حدیث - 359

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

اِستَکثِروا مِنَ اللُّبانِ وَاستَبقوهُ وَامضَغوهُ، وأحَبُّهُ إلَیَّ المَضغُ؛ فَإِنَّهُ یَنزِفُ بَلغَمَ المَعِدَةِ ویُنَظِّفُها،ویَشُدُّ العَقلَ،ویُمرِئُ الطَّعامَ؛

فراوان کُندُر بخورید، آن را در دهان نگه دارید و بِجَوید. برای من، جویدن آن، دوست‌داشتنی‌تر است؛ بلغمِ معده را می‌زداید و آن را تمیز می‌کند، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را می‌گوارَد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 423 ، حدیث - 1442

## حدیث - 360

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

نِعمَ الطَّعامُ الأَرُزُّ ؛ یُوَسِّعُ الأَمعاءَ، ویَقطَعُ البَواسیرَ، وإنّا لَنَغبِطُ أهلَ‌العِراقِ بَأَکلِهِمُ‌الأَرُزَّ وَالبُسرَ؛ فَإِنَّهُما یُوَسِّعانِ الأَمعاءَ، ویَقطَعانِ البَواسیرَ؛

برنج، خوب خوراکی است! روده‌ها را فراخ می‌کند و بواسیر را ریشه کن می‌سازد. ما بر مردم عراق ، غبطه می‌خوریم که برنج و خرما خرک می‌خورند. این دو، روده‌ها را فراخ می‌کنند و بواسیر را ریشه کن می‌سازند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 341 ، حدیث - 2

## حدیث - 361

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

یَنبَغی أن تَحذَرَ . . . أن تَجمَعَ فی جَوفِکَ البَیضَ وَالسَّمَکَ فی حالٍ واحِدَةٍ ؛ فَإِنَّهُما إذَا اجتَمَعا وَلَّدا القولَنجَ ، ورِیاحَ البَواسیرِ، ووَجَعَ الأَضراسِ؛

باید از این بپرهیزی که . . . تخم‌مرغ و ماهی را هم‌زمان در معده گِرد آوری؛ چون هر گاه این دو با یکدیگر گِرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان‌درد به وجود می‌آورند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 362

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

أکلُ اللَّحمِ النِّیِّ یورِثُ الدُّودَ فِی البَطنِ؛

خوردن گوشت ناپخته ، در شکم ، کِرم ایجاد می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 363

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

یا کُمَیلُ، لا توقِرَنَّ مَعِدَتَکَ طَعاما، ودَع فیها لِلماءِ مَوضِعا، ولِلرّیحِ مَجالاً، ولا تَرفَع یَدَکَ مِنَ الطَّعامِ إلاّ وأنتَ تَشتَهیهِ؛ فَإِن فَعَلتَ ذلِکَ فَأَنتَ تَستَمرِئُهُ ؛ فَإِنَّ صِحَّةَ الجِسمِ مِن قِلَّةِ الطَّعامِ وقِلَّةِ الماءِ؛

ای کمیل! مبادا معده‌ات را از خوراک، سنگین کنی. در آن، جایی برای آب و جایی برای باد وا گذار و هنگامی که هنوز به خوردن اشتها داری ، از غذا خوردن دست بکش،که اگر چنین کنی، غذا را گوارا خواهی یافت؛ چه، تندرستی، از کم خوردن و کم آشامیدن است .

تحف العقول ، صفحه 172

حدیث - 364

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

الاِستِلقاءُ بَعدَ الشِّبَعِ : یُسمِنُ البَدَنَ ، ویُمرِئُ الطَّعامَ ، ویَسُلُّ الدّاءَ؛

به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن، بدن را چاق می‌کند، غذا را گوارا می‌سازد و درد را [از درون انسان] بیرون می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 412 ، حدیث - 9

## حدیث - 365

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنَّ اللّه‌َ عز و جل أوحی إلی موسَی بنَ عِمرانَ أنِ ابدَأ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ ؛ فَإِنَّ فِی المِلحِ دَواءً مِن سَبعین داءً ، أهوَنُهَا الجُنونُ ، وَالجُذامُ ، وَالبَرَصُ ، ووَجَعُ الحَلقِ وَالأَضراسِ ، ووَجَعُ البَطنِ؛

خداوند عز و جل به موسی بن عمران ، وحی فرستاد که :غذا را با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده ؛ چرا که در نمک ، درمان هفتاد درد است که کمترین آنها ، دیوانگی ، جذام ، پیسی ، گلودرد ، دندان‌درد و شکم درد باشد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 398 ، حدیث - 21

## حدیث - 366

امام حسین عليه‌السلام می فرمایند:

قالَ لی رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : یا بُنَیَّ ، نَم عَلی قَفاکَ یَخمَص بَطنُکَ ، وَاشرَبِ الماءَ مَصّا یَمرَأکَ أکلُکَ؛

پیامبر خدا به من فرمودند: فرزندم! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود ، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید.

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 164 ، حدیث - 59

## حدیث - 367

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

مَنْ غَسَلَ یَدَهُ قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ بُورِکَ لَهُ فِی أوَّلِهِ وَآخِرِهِ، وَعَاشَ مَاعَاشَ فِی سَعَةٍ، وَعُوفِیَ مِنْ بَلْوًی فِی جَسَدِهِ ؛

هر که قبل و بعد از غذا دستهایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا به او برکت داده شود و تا زنده است در رفاه به سر برد و از بیماری جسمی در امان ماند .

المحجّه البیضاء : 3 / 6

## حدیث - 368

امام حسن عليه‌السلام می فرمایند:

آداب سفره دوازده تاست که هر مسلمانی باید آنها رابداند : چهارتای آنها واجب است ، چهار تا سنّت (مستحب) و چهار تا از باب رعایت ادب می‌باشد . امّا آن چهارتا که واجبند : معرفت ، خشنودی ، نام خدا بر زبان آوردن و شکرگزاری . و آن چهار که سنّت است : دست شستن پیش از غذا خوردن ، نشستن بر طرف چپ (بدن) ، خوردن با سه انگشت و لیسیدن انگشتها . و امّا آن چهار که از باب رعایت ادب می‌باشد : خوردن از آنچه در جلوی توست ، کوچک گرفتن لقمه ، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن به صورت مردم .

وسائل الشیعه : 16 / 539 / 1

## حدیث - 369

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

أقِرُّوا الحَارَّ حَتّی یَبْرَدَ ، فإنَّ رَسُولَ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم قُرِّبَ إلَیْهِ طَعَامٌ حَارٌّ فَقَالَ : أقِرُّوهُ حَتَّی یَبْرَدَ ، مَا کَانَ اللّه‌ُ عَزَّ وَجَلَّ لِیُطْعِمَنَـا النَّـارَ، وَالبَرَکَةُ فِی البَارِدِ .

غذای داغ را سرد کنید؛ زیرا غذای داغی در برابر پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم نهاده شد ، آن حضرت فرمودند : بگذارید تا سرد شود . خداوند به ما آتش نمی‌خوراند و برکت در غذای سرد است .

الکافی : 6 / 321 / 1

## حدیث - 370

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

ابْدَؤوا بِالمِلْحِ فِی أوَّلِ طَعَامِکُمْ ، فَلَوْ یَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِی المِلْحِ لاخْتَارُوُهُ عَلَی الدِّرْیَاقِ الُمجَرَّبِ .

غذایتان را با خوردن نمک آغاز کنید ؛ چه، اگر مردم می‌دانستند که نمک چه فوایدی دارد آن را بر پادزهر مجرَّب ترجیح می‌دادند .

وسائل الشیعة : 16 / 520 / 3

## حدیث - 371

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

مَنْ أکَلَ وَذُو عَیْنَیْنِ یَنْظُرُ إلَیْهِ وَلَمْ یُواسِهِ ابْتُلِی بِدَاءٍ لاَ دَوَاءَ لَهُ .

هر که در حال خوردن غذا باشد و بیننده‌ای به او بنگرد و وی او را شریک غذای خود نکند به دردی بی‌درمان گرفتار آید.

تنبیه الخواطر : 1 / 47

## حدیث - 372

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

کُلْ وَأنتَ تَشْتَهِی ، وَأمْسِکْ وَأنتَ تَشْتَهِی؛

وقتی اشتها داری غذا بخور و هنوز اشتها داری دست از خوردن بشوی .

بحار الأنوار : ج 62 / 290

## حدیث - 373

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

کُلْ وَأنتَ تَشْتَهِی ، وَأمْسِکْ وَأنتَ تَشْتَهِی .

وقتی اشتها داری غذا بخور و هنوز اشتها داری دست از خوردن بشوی .

بحار الأنوار : ج 62 / 290

## حدیث - 374

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أفضَلُکُم مَنزِلَةً عندَاللّه تعالی أطوَلُکُم جُوعا وتَفَکُّرا، وأبغَضُکُم إلَی اللّه تعالی کُلُّ نَؤومٍ وأکُولٍ وشَروبٍ .

بلند پایه‌ترین شما نزد خداوند متعال کسی است که مدتهای طولانی‌تری گرسنگی بکشد و به تفکّر بپردازد و منفورترین شما نزد خداوند متعال هر آن کسی است، که پرخواب و پرخور و پرنوش باشد .

تنبیه الخواطر : 1/100

## حدیث - 375

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

القَلبُ یَتَحمّلُ الحِکمَةَ عند خُلُوِّ البَطْنِ ، القَلبُ یَمُجُّ الحِکمَةَ عند امْتِلاءِ البَطْنِ .

آن گاه که معده خالی باشد ، دل حکمت را می‌پذیرد؛ زمانی که معده پر باشد دل حکمت را بیرون می‌افکند .

تنبیه الخواطر : 2 / 119

## حدیث - 376

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

و اکلی ضیفک فإنّ الضّیف یستحیی أن یأکل وحده؛

همراه مهمان خویش غذا خور زیرا مهمان شرم دارد که تنها غذا خورد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 377

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

نصف ما یحفر لامّتی من القبور من العین و المعده؛

یک نیمه قبرها که برای امت من حفر می شود از چشم بد و پرخوری است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 378

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

المعده بیت الدّاء و الحمیه رأس کلّ دواء؛

معده خانه مرض است و پرهیز سر آمد دواهاست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 379

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

من شرب خمرا خرج نور الإیمان من جوفه؛

هر که شراب نوشد نور ایمان از ضمیرش برود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 380

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

من شرب الخمر أتی عطشان یوم القیمه؛

هر که شراب نوشد روز قیامت تشنه بیارندش.

نهج الفصاحه

## حدیث - 381

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

من أطعم مریضا شهوته أطعمه اللَّه من ثمار الجنّه؛

هر که غذای دلخواه مریضی را به او بخوراند خدا از میوه های بهشت به او بخوراند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 382

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

من قلّ طعمه صحّ بدنه و من کثر طعمه سقم بدنه و قسا قلبه؛

هر کس کم خورد سالم ماند و هر که بسیار خورد تنش بیمار و دلش سخت گردد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 383

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

من تعوّد کثره الطّعام و الشّراب قسا قلبه؛

هر که به پرخوری عادت کند، دلش سخت شود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 384

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

لا تمیتوا القلوب بکثره الطّعام و الشّراب فإنّ القلب یموت کالزّرع إذا کثر علیه الماء؛

دلهای خویش را به کثرت خوردن و نوشیدن نمیرانید که دل چون زراعت است وقتی آب آن زیاد شد خواهد مرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 385

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

لا تشربوا الخمر فإنّها مفتاح کلّ شرّ؛

شراب منوشید که کلید همه بدی هاست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 386

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

لن یزال العبد فی فسحه من دینه ما لم یشرب الخمر و إذا شربها خرق اللَّه عنه ستره و کان الشّیطان ولیّه و سمعه و بصره یسوقه إلی کلّ شرّ و یصرفه عن کلّ خیر؛

بنده تا شراب ننوشد عرصه دین بر او گشاده باشد و چون بنوشد پرده خدا از او بدرد و شیطان یار و گوش و چشم او شود و او را بسوی بدی ها براند و از نیکیها منصرف کند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 387

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

کلوا جمیعا و لا تفرّقوا فإنّ طعام الواحد یکفی الأثنین و طعام الأثنین یکفی الثّلاثه و الأربعه کلوا جمیعا و لا تفرّقوا فإنّ البرکه مع الجماعه؛

با هم غذا خورید و پراکنده مشوید که غذای یکی برای دو تن کافی است و غذای دو تن برای سه تن و چهار تن کافی است، با هم غذا خورید و پراکنده مشوید که برکت قرین جماعت است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 388

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

کلوا الزّیت و أدهنوا به فإنّه من شجره مبارکه؛

زیتون خورید و با آن روغن کاری کنید که از درخت مبارک است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 389

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

کبر مقتا عند اللَّه الأکل من غیر جوع و النّوم من غیر سهر و الضّحک من غیر عجب؛

خوردن بی گرسنگی و خواب بدون خستگی و خنده بی شگفت نزد خدا به سختی منفور است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 390

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

علیکم بالزّبیب فإنّه یکثف المرّه و یذهب بالبلغم و یشدّ العصب و یذهب بالعیاء و یحسن الخلق و یطیب النّفس و یذهب بالهمّ؛

مویز خورید که صفرا را غلیظ کند و بلغم را ببرد و عصب را قوی کند و کند ذهنی را ببرد و خلق را نیکو کند و جان را پاک دارد و غم را ببرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 391

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الطّاعم الشّاکر بمنزله الصّائم الصّابر؛

غذا خور شکرگزار چون روزه دار صبور است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 392

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

شرّ الناس من أکل وحده و منع رفده و جلد عبده و شرّ منه من لا یقیل عثره و لا یقبل معذره و شرّ منه من لا یرجی خیره و لا یؤمن شرّه؛

بدترین مردم آن کس است که تنها غذا خورد و رسیده خویش را بی نصیب کند و بنده خویش را بزند و بدتر از او کسی است که خطائی را نبخشد و عذری نپذیرد و بدتر از او کسی است که به خیرش امید نیست و از شرش امان نیست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 393

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

شارب الخمر کعابد وثن؛

شراب خوار مانند بت پرست است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 394

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تعشّوا و لو بکفّ من حشف فإنّ ترک العشاء مهرمه؛

شام بخورید اگر چه مشتی خرمای پست باشد زیرا شام نخوردن مایه ضعف و پیری است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 395

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تداووا بألبان البقر فإنّی أرجوا أن یجعل اللَّه فیها شفاء فإنّها تأکل من کلّ الشّجر؛

با شیر گاو مداوا کنید زیرا من امیدوارم که خدا در آن شفا قرار داده باشد زیرا از همه درختان می چرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 396

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

البطانه تقسی القلب؛

پرخوری دل را سخت می کند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 397

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

برّدوا طعامکم یبارک لکم فیه؛

غذای خود را سرد کنید تا برکت یابد.

نهج الفصاحه

حدیث - 398

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

بئس الطّعام طعام العرس یطعمه الأغنیاء و یمنعه المساکین؛

چه بد است غذای عروسی که ثروتمندان از آن بخورند و فقیران محروم مانند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 399

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ للطّاعم الشّاکر من الأجر مثل ما للصّائم الصّابر؛

پاداش آن که غذا می خورد و شکر می گزارد مانند روزه دار صبور است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 400

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ اللَّه لیرضی عن العبد أن یأکل الأکله فیحمده علیها أو یشرب الشّربه فیحمده علیها؛

خداوند از بنده خشنود می شود به اینکه غذا بخورد و خدا را سپاس گزارد، یا آب بیاشامد و خدا را سپاس گزارد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 401

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ أطیب طعامکم ما مسّته النّار؛

بهترین غذاهای شما آن است که به آتش پخته شود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 402

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أکرموا الخبز فإنّ اللَّه أنزله من برکات السّماء و أخرجه من برکات الأرض؛

نان را گرامی شمارید زیرا خداوند آن را از برکات آسمان فرو فرستاده و از برکات زمین بیرون آورده است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 403

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اجتنبوا الخمر فإنّها مفتاح کلّ شرّ؛

از شراب بگریزید که کلید همه بدیهاست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 404

قالَ الاْمامُ علی عليه‌السلام :

مَنْ شَرِبَ مِنْ سُؤْرِ أخیهِ تَبَرُّکاً بِهِ، خَلَقَ اللّهُ بَیْنَهُما مَلِکاً یَسْتَغْفِرُ لَهُما حَتّی تَقُومَ السّاعَةُ ؛

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

کسی که دهن خورده برادر مؤمنش را به عنوان تبرّک میل نماید، خداوند متعال ملکی را مأمور می گرداند تا برای آن دو نفر تا روز قیامت طلب آمرزش و مغفرت نماید.

اختصاص شیخ مفید، ص 189

## حدیث - 405

قالَ الاْمامُ علی عليه‌السلام :

کُلُوا ما یَسْقُطُ مِنَ الْخوانِ فَإنَّهُ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داء بِإذْنِ اللّهِ عَزَّوَجَلَّ، لِمَنْ اَرادَ أنْ یَسْتَشْفِیَ بِهِ ؛

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

آنچه اطراف ظرف غذا و سفره می ریزد جمع کنید و بخورید، که همانا هرکس آن ها را به قصد شفا میل نماید، به اذن حق تعالی شفای تمام دردهای او خواهد شد.

مستدرک الوسائل، ج 16، ص 291، ح 19920

## حدیث - 406

قالَ الاْمامُ علی عليه‌السلام :

أطْعِمُوا صِبْیانَکُمُ الرُّمانَ، فَإنَّهُ اَسْرَعُ لاِلْسِنَتِهِمْ ؛

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

به کودکان خود انار بخورانید تا زبانشان بهتر و زودتر باز شود.

امالی طوسی، ج 1، ص 372

## حدیث - 407

قال رَسُولُ اللّهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تُشْبِعُوا، فَیُطْفأ نُورُ الْمَعْرِفَةِ مِنْ قُلُوبِکُمْ؛

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

شکم خود را از خوراک سیر و پر مگردانید، چون که سبب خاموشی نور عرفان و معرفت در افکار و قلب هایتان می گردد.

مستدرک الوسائل، ج 16، ص 218، ح 19646

## حدیث - 408

قال رَسُولُ اللّهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنْ قَلَّ طَعامُهُ، صَحَّ بَدَنُهُ، وَ صَفا قَلْبُهُ، وَ مَنْ کَثُرَ طَعامُهُ سَقُمَ بَدَنُهَ وَ قَسا قَلْبُهُ؛

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

هر که خوراکش کمتر باشد بدنش سالم و قلبش با صفا خواهد بود، و هر کس خوراکش زیاد باشد امراض جسمی بدنش و کدورت، قلبش را فرا خواهد گرفت.

بحارالأنوار، ج 59، ص 268، ح 53

## حدیث - 409

قال رَسُولُ اللّهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنْ وَجَدَ کَسْرَةً اَوْ تَمْرَةً فَأکَلَهَا لَمْ یُفارِقْ جَوْفَهُ حَتّی یَغْفِرَاللّهُ لَهُ؛

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

هر کس تکّه ای نان یا دانه ای خرما در جائی ببیند، و آن را بردارد و میل کند، مورد رحمت و مغفرت خداوند قرار می گیرد.

بحارالأنوار، ج 63، ص 430، ح 12

## حدیث - 410

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

شُربُ السَّویقِ بِالزَّیتِ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ ، ویُرِقُّ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الباهِ؛

خوردن سویق با روغن زیتون، گوشت می‌رویانَد، استخوان را استحکام می‌بخشد، پوست را نازک می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 306 ، حدیث - 7

## حدیث - 411

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ یورِثُ البَرَصَ؛

خوردن از روی سیری، پیسی می‌آورد.

الأمالی للصدوق، صفحه 636، حدیث - 854

## حدیث - 412

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

إذَا اشتَری أحَدُکُم لَحماً فَلیُخرِج مِنهُ الغُدَدَ؛ فَإِنَّهُ یُحَرِّکُ عِرقَ الجُذامِ؛

هر گاه کسی از شما گوشت خرید، غدّه‌ها را از آن بیرون آورَد؛ زیرا آنها رگ جذام را تحریک می‌کنند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 254 ، حدیث - 5

## حدیث - 413

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

اِستَکثِروا مِنَ اللُّبانِ وَاستَبقوهُ وَامضَغوهُ، وأحَبُّهُ إلَیَّ المَضغُ؛ فَإِنَّهُ یَنزِفُ بَلغَمَ المَعِدَةِ ویُنَظِّفُها، ویَشُدُّ العَقلَ، ویُمرِئُ الطَّعامَ .

فراوان کُندُر بخورید، آن را در دهان نگه دارید و بِجَوید. برای من ، جویدن آن ، دوست‌داشتنی‌تر است؛ بلغمِ معده را می‌زداید و آن را تمیز می‌کند، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را می‌گوارَد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 423 ، حدیث - 1442

## حدیث - 414

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

یَنبَغی أن تَحذَرَ . . . أن تَجمَعَ فی جَوفِکَ البَیضَ وَالسَّمَکَ فی حالٍ واحِدَةٍ ؛ فَإِنَّهُما إذَا اجتَمَعا وَلَّدا القولَنجَ ، ورِیاحَ البَواسیرِ، ووَجَعَ الأَضراسِ .

باید از این بپرهیزی که . . . تخم‌مرغ و ماهی را هم‌زمان در معده گِرد آوری؛ چون هر گاه این دو با یکدیگر گِرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان‌درد به وجود می‌آورند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 415

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

السَّویقُ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ؛

سویق ، گوشت می‌رویاند و استخوان را استحکام می‌بخشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 305 ، حدیث - 3 66

## حدیث - 416

امام باقرعليه‌السلام می فرمایند:

ما أعظَمَ بَرَکَةَ السَّویقِ ! إذا شَرِبَهُ الإِنسانُ عَلَی الشِّبَعِ أمرَأَهُ وهَضَمَ الطَّعامَ ، وإذا شَرِبَهُ الإِنسانُ عَلَی الجوعِ أشبَعَهُ ، ونِعمَ الزَّادُ فِی السَّفَرِ وَالحَضَرِ السَّویقُ؛

سویق، چه قدر پُربرکت است! اگر انسان در حالی که سیر است ، آن را بخورد ، غذا را گوارش می‌دهد و اگر در حالی که گرسنه است ، بخورد ، او را سیر می‌سازد . سویق ، چه نیکو توشه‌ای در سفر و در حضر است !

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 278 ، حدیث - 13

## حدیث - 417

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

السَّویقُ یَهضِمُ الرُّؤوسَ؛

سویق،کلّه‌پاچه را هضم می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 306 ، حدیث - 10

## حدیث - 418

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

من‌کانَت هِمَّتُهُ ما یَدخُلُ بَطنَهُ ، کانَت قِیمَتُهُ ما یَخرُجُ مِنهُ؛

هر که هــمّ و غـمّش چیزی بـاشد که وارد شکمش می‌شود ، ارزشش به اندازه همان چیزی است که از شکمش خارج می‌شود .

غرر الحکم : 8830

## حدیث - 419

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

لاَ تَدَعُوا آنِیَتَکُمْ بِغَیْرِ غِطَاءٍ ؛ فإنَّ الشَّیْطَانَ إذَا لَمْ تُغَطَّ الآنِیَةُ بَزَقَ فِیها ، وَأخَذَ مِمَّا فِیهَا مَا شَاءَ؛

ظرفهای خود را بدون در پوش نگذارید ؛ زیرا هر گاه روی ظرفها پوشیده نباشد ، شیطان در آنها آب دهان می‌اندازد و هر چه بخواهد از آنها بر می‌دارد .

مستدرک الوسائل : 8 / 295 / 9485

## حدیث - 420

قِلَّةُ الغِذاءِ أکرَمُ لِلنَّفسِ ، وأدوَمُ لِلصِّحَّةِ .

کم‌خوری، مایه گرامی داشتن بیشترِ خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می‌بخشد .

غرر الحکم ، حدیث - 6819

## حدیث - 421

امام علی عليه‌السلام :

قِلَّةُ الأَکلِ یَمنَعُ کَثیراً مِن أعلالِ الجِسمِ .

کم‌خوری ، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود .

غرر الحکم ، حدیث - 6768

## حدیث - 422

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ أهلَ البَیتِ لَیَقِلُّ طُعمُهُم ؛ فَتَستَنیرُ بُیوتُهُم .

ساکنان یک خانه ، در اثر کم خوردن غذا ، خانه‌شان نورانی می‌گردد .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 391

## حدیث - 423

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

الاَکْلُ عِندَ اَهلِ المُصیبَةِ مِن عَمَلِ الجاهِلیَّةِ وَ السُّنَّةُ البَعْثُ اِلَیْهِم بِالطَّعامِ؛

غذا خوردن نزد مصیبت‌زدگان و با خرج آنان، از رفتارهای جاهلیت است و سنّت پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرستادن غذا برای مصیبت‌زدگان است.

من لایحضره الفقیه، ج 1، ص 182.

## حدیث - 424

امام کاظم عليه‌السلام می فرمایند:

اِنَّ رَسولَ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم کانَ اِذا اَتاهُ الضَّیْفُ اَکَلَ مَعَهُ وَ لَمْ یَرْفَعْ یَدَهُ مِنَ الْخِوانِ حَتّی یَرْفَعَ الضَّیْفُ یَدَهُ؛

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم هرگاه میهمان داشتند، با او غذا می‌خوردند و دست از سفره و غذا نمی‌کشیدند، تا آن‌که میهمان دست از غذا خوردن بکشد.

کافی، ج 6، ص 286 .

## حدیث - 425

پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ مَنْ کَثُرَ طَعْمُهُ سَقُمَ بَدَنُهُ وَ قَسا قَلْبُهُ؛

هر کس کم بخورد، سالم می‌ماند و هر کس زیاد بخورد تنش بیمار می‌شود و قساوت قلب پیدا می‌کند.

نهج الفصاحه، ح 2779.

## حدیث - 426

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند :

کَثْرَةُ اَکْلِ الْبَیْضِ وَ اِدْمانُهُ یورِثُ الطُّحالَ وَ ریاحا فی رَأسِ الْمَعِدَةِ وَ الاِْمْتِلاءُ مِنَ الْبَیْضِ الْمَسْلوقِ یورِثُ الرَّبوَ وَ الاِْبْتِهارَ؛

زیاد خوردن تخم مرغ و معتاد شدن به آن، بیماری ورم طحال می‌آورد و ایجاد کننده بادهایی در سرِ معده است و زیاد خوردن تخم‌مرغ آب پز، نفَس تنگی و نفَس بریدگی می‌آورد.

بحارالأنوار، ج 59، ص 321 .

## حدیث - 427

از امام صادق عليه‌السلام درباره تره پرسیدند، فرمودند:

آن را بخورید، چرا که در آن، چهار ویژگی است: دهان را خوشبو می‌کند، بادها را از بدن می‌برد، بواسیر را ریشه کن می‌کند، و برای کسی که پیوسته بخورد، مایه ایمنی از جذام است.

کافی، ج 6، ص 365، ح 4 .

## حدیث - 428

امام صادق عليه‌السلام :

اَلْجَزَرُ اَمانٌ مِنَ القُولَنْجِ وَ الْبَواسیرِ وَ یُعینُ عَلَی الجِماعِ؛

هویج، مایه ایمنی از قولنج و بواسیر است و آمیزش جنسی را تقویت می‌کند.

کافی، ج 6 ، ص 372، ح 2

## حدیث - 429

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

نِعْمَ اللُّقْمَةُ الْجُبْنُ، تُعْذِبُ الْـفَمَ وَ تُطَیِّبُ النَّـکْهَةَ وَ تَهْضِمُ ما قَبْلَهُ وَ تُشَهِّی الطَّعامَ؛

چه خوب لقمه‌ای است پنیر، دهان را تر و تازه و خوشبو می‌کند، غذای قبلی را هضم و غذا را مطبوع می‌سازد.

بحارالأنوار، ج 63، ص 105، ح 11 .

## حدیث - 430

مردی به امام صادق عليه‌السلام گفت: فدایت شوم! در بدنم احساس ضعف می‌کنم. امام عليه‌السلام به او فرموند: شیربخور، چرا که گوشت می‌رویاند و استخوان را محکم می‌کند.

کافی، ج 6، ص 336، ح 7.

## حدیث - 431

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

کندر بخورید؛ زیرا همان‌طور که انگشت، عرق را از پیشانی پاک می‌کند، کندر هم سوزش قلب را می‌برد و کمر را محکم و عقل را زیاد می‌کند و ذهن را ذکاوت و چشم را جلا می‌بخشد و فراموشی را از میان می‌برد.

طب النبی صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص 6.

## حدیث - 432

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَلْبَصَلُ یَذْهَبُ بِالنَّصَبِ وَ یَشُدُّ الْعَصَبَ وَ یَزیدُ فِی الْخُطی وَ یَزیدُ فِی الْماءِ وَ یَذْهَبُ بِالحُمَّی؛

پیاز، خستگی را می‌برد، اعصاب را قوی می‌کند، قدم‌ها را چاپک و نیروی جنسی را زیاد می‌کند و تب را می‌برد.

کافی، ج 6، ص 374، ح 2 .

## حدیث - 433

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَطْعِمُوا الْمَبطونَ خُبزَ الاَْرُزِّ، فَما دَخَلَ جَوْفَ الْمَبطونِ شَیْ‌ءٌ اَنْفَعُ عَنْهُ، اَما اِنَّهُ یَدْبَغُ الْمَعِدَةَ وَ یَسُلُّ الدّاءَ سَلاًّ ؛

به کسی که دل درد (اسهال)، دارد نان برنجی بدهید، چرا که برای دل درد چیزی مفیدتر از آن نیست. بدانید که آن، معده را پاک و درد را کاملاً آرام می‌کند.

کافی، ج 6، ص 305، ح 2 .

## حدیث - 434

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

جماع پی‌درپی بدون غسل باعث جنون فرزند می‌شود. زیاد خوردن تخم مرغ و استمرار بر آن، باعث بیماری طحال و گاز معده می‌شود.

طب الرضا، ص 75.

## حدیث - 435

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

انباشته کردن شکم از تخم مرغ آب‌پز باعث گرفتگی قلب و تنگی نفس می‌شود.

طب الرضا، ص 75.

## حدیث - 436

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی (حلال گوشت) و گاو باعث تغییر (به‌هم‌ریختگی) عقل و سرگردانی فهم و کندذهنی و فراموشی می‌شود.

طب الرضا، ص 75.

## حدیث - 437

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

عَلَیْکُمْ بِالاْءِهلیلَجَ الاَْسْوَدَ فَاِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ الْجَنَّةَ وَ طَعْمُهُ مُرٌّ و فیهِ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ؛

هلیله سیاه بخورید، که از درختان بهشت است. مزه آن تلخ است ولی شفای هر دردی است.

طب النبی، ص 31 .

## حدیث - 438

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

لَوْ یَعْلَمُ النّاسُ ما فِی التُّفّاحِ، ماداوَوْا مَرضاهُمْ اِلاّ بِهِ، اَلا وَ اِنَّهُ اَسْرَعُ شَیْ‌ءٍ مَنْفَعَةً لِلْفُؤادِ خاصَّةً وَ اِنَّهُ نَضوحَةٌ؛

اگر مردم می‌دانستند چه خواصی در سیب وجود دارد، بیماران خود را تنها با آن درمان می‌کردند. سیب سریع‌تر از هر چیزی به قلب فایده می‌رساند؛ به‌ویژه آن‌که خوشبو کننده است.

طب الائمّة، ص 135 .

## حدیث - 439

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

مَنْ غَرَسَ فی نَفْسِهِ مَحَبَّةَ اَنواعِ الطَّعامِ، اِجْتَنی ثِمارَ فُنونِ الاَْسْقامِ ؛

هر کس در دل خود، نهال علاقه به غذاهای گوناگون را بکارد، محصول بیماری‌های گوناگون از آن می‌چیند.

غررالحکم، ح 9219 .

## حدیث - 440

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

هر غذایی که بر آن نام خدا برده نشود، درد است و هیچ برکتی در آن نیست و کفاره نبردن نام خدا این است که چنانچه سفره پهن است، نام خدا را ببری و به خوردن غذا ادامه دهی.

تاریخ دمشق، ج 60، ص 325 .

## حدیث - 441

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

خداوند تبارک و تعالی هیچ خوردنی و نوشیدنی را حلال نکرده است مگر آن‌که در آن سود و صلاحی بوده و هیچ خوردنی و نوشیدنی را حرام ننموده، مگر آن‌که در آن زیان و نابودی و فسادی بوده است، پس هر چیز سودمندی نیرو بخش جسم، که باعث تقویت بدن است حلال شده است و هر چیزی که قوای جسمانی را از بین ببرد و یا موجب مرگ شود حرام است.

مستدرک الوسائل، ج 16، ص 333، ح 2 .

## حدیث - 442

امام علی عليه‌السلام می فرمایند :

أَکْلُ السَّفَرْجَلِ قُوَّةٌ لِلْقَلْبِ الضَّعیفِ وَهُوَ یُطَیِّبُ الْمِعْدَةَ وَ یُذَکِّی الْفُؤادَ وَ یُشَجِّعُ الْجَبانَ وَ یُحَسِّنُ الْوَلَدَ؛

خوردن بِه، قلب ضعیف را قوی، معده را پاک، ترسو را شجاع و فرزند را زیبا می‌کند.

تحف العقول، ص 101.

## حدیث - 443

امام علی عليه‌السلام :

کُلُوا التُّفّاحَ فَاِنَّهُ یَدْبَغُ المَعِدَةَ؛

سیب بخورید، چرا که معده را پاک می‌کند.

کافی، ج 6، ص 357، ح 11.

## حدیث - 444

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

مَنْ اَحَبَّ اَنْ یُحِبّهُ اللَّهُ وَ رَسولُهُ فَلْیَاْکُلْ مَع ضَیفِهِ؛

هر کس دوست دارد که خدا و رسولش او را دوست داشته باشند، با میهمان خود غذا بخورد.

تنبیه الخواطر، ج 2، ص 116 .

## حدیث - 445

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

طَعامُ السَّخیِّ دَواءٌ وَ طَعامُ الشَّحیحِ داءٌ؛

غذای سخاوتمند، داروست و غذای بخیل، درد.

بحارالأنوار، ج 71 ، ص 357، ح 22.

## حدیث - 446

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند :

اَلسَّخیُّ یَأکُلُ مِن طَعامِ النَّاسِ لِیَاْکُلوا مِنْ طَعامِهِ ، وَ البَخیلُ لا یَاْکُلُ مِنْ طَعامِ النَّاسِ لِئَلّا یَأکُلوا مِنْ طَعامِهِ؛

سخاوتمند، از غذای مردم می‌خورد، تا مردم از غذای او بخورند، اما بخیل از غذای مردم نمی‌خورد تا آنها نیز از غذای او نخورند.

عیون اخبار الرضا، ج 1، ص 15، ح 26.

## حدیث - 447

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند :

شُرْبُ الْماءِ الْبارِدِ عَقیبَ الشَّیْ‌ءِ الحارِّ وَ عَقیبَ الحَلاوَةِ یَذْهَبُ بِالاَْسْنانِ... وَ مَنْ اَرادَ اَلاّ یَفْسُدَ اَسْنانُهُ فَلا یَأکُلْ حُلْوا اِلاّ بَعْدَ کَسْرَةِ خُبزٍ؛

خوردن آب سرد بعد از چیزهای گرم و شیرینی، دندان‌ها را از بین می‌برد ... هر کس می‌خواهد دندان‌هایش فاسد نشود، شیرینی نَخورد، مگر پس از خوردن لقمه‌ای نان.

بحارالأنوار، ج 62، ص 321، ح 325.

## حدیث - 448

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

نِعْمَ الطَّعامُ الزَّیْتُ یُطَیِّبُ النَّکْهَةَ وَیَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَیُصْفِی اللَّوْنَ وَیَشُدُّ الْعَصَبَ وَیَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَیُطْفِئُ الْغَضَبَ؛

زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، رنگ پوست را صفا می‌بخشد، اعصاب را محکم می‌کند، مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند.

مکارم الاخلاق، ص 190.

## حدیث - 449

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَلْخِلالُ بَعْدَ الطَّعامِ، یَشُدُّ اللِّثاتِ وَ یَجْلِبُ الرِّزْقَ وَ یُطَیِّبُ النَّـکْهَةَ؛

خلال کردن بعد از غذا، لثه‌ها را محکم، روزی را زیاد و دهان را خوشبو می‌کند.

احقاق الحق، ج 12، ص 283 .

## حدیث - 450

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

... وَ السَّعْتَرُ وَ الْمِلحُ... یُطَیِّبانِ النَّـکْهَةَ؛

آویش و نمک، دهان را خوشبو می‌کنند.

مکارم الاخلاق، ج 1، ص 416، ح 1410.

## حدیث - 451

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

کانَ رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم اِذا اَفْطَرَ بَدَاَ بِحَلْواءَ یُفْطِرُ عَلَیْها، فَاِنْ لَمْ یَجِدْ فَسُکَّرَةٍ اَو تَمَراتٍ، فَاِذا اَعوَزَ ذلِکَ کُلَّهُ فَماءٍ فاتِرٍ وَ کانَ یَقولُ: یُنَقِّی الْمَعِدَةَ وَ الْکَبِدَ وَ یُطَیِّبُ النَّـکْهَةَ وَ الْفَمَ وَ یُقَوِّی الاَْضْراسَ... ؛

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم با حلوا افطار می‌کردند و اگر حلوا نبود، با چیز شیرین دیگر و یا چند دانه خرما و اگر نبود، با آب گرم و می‌فرمودند: آب گرم معده و جگر را پاک، دهان را خوشبو و دندان‌ها را تقویت میکند.

کافی، ج 4، ص 152، ح 4.

## حدیث - 452

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

مَنْ اَصابَهُ ضَعْفٌ فی قَلْبِهِ اَو بَدَنِهِ فَلْیَأکُلْ لَحْمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ فَاِنَّهُ یُخْرِجُ مِنْ اَوصالِهِ کُلَّ داءٍ وَ غائِلَةٍ وَ یُقَّوی جِسْمَهُ وَ یَشُدُّ لِثَـتَهُ؛

هر کس به ضعفی در قلب یا بدن خویش گرفتار شد، باید گوشت گوسفند با شیر بخورد، چرا که این خوراک، هر درد و بلایی را از اندام وی بیرون می‌بَرَد و تن او را تقویت و لثه‌اش را محکم می‌کند.

محاسن، ج 2، ص 259، ح 1819 .

## حدیث - 453

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

ما أَدَرْتَ عَلَیْهِ لِسانَکَ فَأَخْرَجْتَهُ فَابْلَعْهُ وَما أَخْرَجْتَهُ بِالْخَلالِ فَارْمِ بِهِ؛

بعد از غذا زبان را دور دهان بگردان، هرچه با زبان درآمد فرو ببر، و آنچه را با خلال بیرون آوردی از دهان بیرون افکن.

مکارم الأخلاق، ص152 .

## حدیث - 454

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

نِعمَ الطَّعامُ الزَّبیبُ... وَ یُطَیِّبُ النَّـکْهَةَ؛

چه خوب خوراکی است مویز؛ ... و دهان را خوشبو می‌کند.

اختصاص، ص 124.

## حدیث - 455

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

زَیـِّنوا مَوائِدَکُم بِالْبَقْلِ؛ فإِنَّها مَطرَدَةٌ لِلشَّیاطینِ مَعَ التَّسمیَةِ؛

سفره‌هایتان را با سبزی، زینت دهید ؛ زیرا سبزی با بسم اللّه الرحمن الرحیم، شیطان را طرد می‌کند.

مکارم الأخلاق، ص 176.

## حدیث - 456

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اَلْجَماعَةُ بَرَکَةٌ وَ السَّحوُر بَرَکَةٌ وَ اِطْعامٌ مِنَ اللَّیْلِ بَرَکَةٌ. تَسَحَّروا تَزْدادوا قُوَّةً، تَسَحَّروا تُصیبُوا السُّنَّةَ، تَسَحَّروا وَ لَوْ بِجُرْعَةٍ مِنْ ماءٍ ؛

جماعت، غذای سحر و غذا دادن در شب، برکت است. سحری بخورید تا نیرویتان زیاد شود. سحری بخورید تا به سنّت عمل کرده باشید؛ سحری بخورید هر چند یک جرعه آب باشد.

(تیسیر المطالب، ص 282. )

## حدیث - 457

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِذا وُضِعَتِ الْمائِدَةُ حَفَّتها اَرْبَعَةُ آلاْفِ مَلَکٍ، فَاِذا قالَ الْعَبْدُ: بِسمِ اللّه‌ِ قالَتِ الْمَلائِکَةُ: بارَکَ اللّه‌ُ عَلَیْکُم فی طَعامِکُم ثُمَّ یَقولونَ لِلشَّیْطانِ اُخْرُجْ یا فاسِقُ، لا سُلطانَ لَکَ عَلَیْهِمْ؛

هرگاه سفره پهن می‌شود، چهار هزار فرشته در اطراف آن گرد می‌آیند. چون بنده بگوید: بسم اللّه فرشتگان می‌گویند: خداوند، به غذایتان برکت دهد! سپس به شیطان می‌گویند: ای فاسق! بیرون شو. تو بر آنان، راه تسلّط نداری.

کافی، ج 6، ص 292

## حدیث - 458

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلوا جَمیعا وَ لا تَفَرَّقوا فَاِنَّ الْبَرَکَةَ مَعَ الْجَماعَةِ؛

با هم غذا بخورید و پراکنده نباشید، که برکت با جماعت است.

بحارالأنوار، ج 66، ص 349

## حدیث - 459

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

پر خوری که انسان را به رنج اندازد از زیرکی و دریافت نیز او را باز دارد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 460

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

کسی که زیاد کند سیری خود را پر خوری و امتلاء او را به رنج اندازد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 461

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

چگونه پاک و صاف گردد فکر و اندیشه کسی که سیری و پرخوری را ادامه می دهد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 462

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

کم است کسی که غذای بسیار خورد و بیمار نگردد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 463

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

هنگامی که شکم از مال مباح پر شد، دل از رسیدن به صلاح کور گردد. (وای به حال مال حرام)

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 464

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

برای پارسایی ، سیری بد قرین و همراهی است.

(غررالحکم، باب پرخوری)

## حدیث - 465

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

بپرهیز از ادامه پر خوری که به راستی این کار دردها را بر انگیزد و بیماریها را تحریک کند.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 466

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

بپرهیز از پرخوری که هر کس بدان دچار شد در دهایش بسیار و خواب هایش آشفته و پریشان گردد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 467

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

سیر غذا خوردن، گردن فرازی و تبختر به بار آرد و پارسایی را تباه سازد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 468

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

ادامه پر خوری انواع دردها را به جای بگذارد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 469

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

سیر غذا خوردن ، بیماریها را زیاد کند.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 470

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

پر خوری ، پرده و حجاب زیرکی گردد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 471

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

پر خوری حکمت و فرزانگی را تباه سازد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 472

حضرت محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

یکی از اقسام اسراف این است که هر چه می خواهی بخوری.

(نهج الفصاحه ، ح 918)

## حدیث - 473

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

ترنج را پیش از غذا و پس از آن بخورید که خاندان محمد صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم این کار را انجام می دادند.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 474

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

کسی که خوراکش زیاد باشد تندرستی او اندک، و هزینه زندگی بر او سنگین خواهد بود.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 475

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

پر خوری و خواب زیاد، بدن را تباه کند و زیان به بار آورد.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 476

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

پرخوری از حرص پیدا شود و حرص بدترین عیبهاست.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 477

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

بر شما باد به میانه روی در خوراکی ها که این کار از اسراف دورتر، و برای تندرستی بهتر و برای انجام عبادت کمک کار بهتری است.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 478

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

کسی که در خوردن به اندک اکتفا کند تندرستی او بسیار و اندیشه اش شایسته باشد.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 479

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

کسی که غذایش کم شد، هزینه زندگی برایش سبک خواهد شد.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 480

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

کسی که خوراکش کم باشد دردهایش کم است.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 481

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

کم خوری از بسیاری از بیماری های تن جلوگیری کند.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 482

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

خوراکت را کم کن تا بیماری را کم کنی.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 483

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

برای ورع و پارسایی گرسنه ماندن کمک کار خوبی است.

غررالحکم ، باب گرسنگی

## حدیث - 484

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

گرسنه ماندن کمک کار خوبی برای مبارزه با سرمست شدن و شکستن عادتهای ناپسند است.

غررالحکم ، باب گرسنگی

## حدیث - 485

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

گرسنگی را نان خورش خود قرار ده ، و خود را به قناعت مؤدّب.

غررالحکم ، باب گرسنگی

## حدیث - 486

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

گرسنگی بهتر از فروتنی (در برابر ثروتمندان و مال اندوزان برای لقمه نانی) است.

غررالحکم ، باب گرسنگی

## حدیث - 487

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

گرسنه ماندن (و خود را گرسنه نگاه داشتن) بهترین دارو (برای بسیاری از بیماری ها) است.

غررالحکم ، باب گرسنگی

## حدیث - 488

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

مؤمن غذای سیر نمی خورد در صورتی که برادرش گرسنه باشد.

غررالحکم و دررالکلم ، باب مؤمن

## حدیث - 489

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

لَیْسَ لِلصَّبیِّ لَبَنٌ خَیْرٌ مِنْ لَبَنِ اُمِّهِ ؛

برای کودک ، هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست .

عیون اخبار الرضا ، ج 1، ص 38، ح 69 .

## حدیث - 490

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

اَدِّبُوا اَوْلادَکُمْ فی بُطونِ اُمَّهاتِهِمْ. قیلَ: وَکَیْفَ ذلِکَ یا رَسُولَ اللّه‌ِ؟ فَقالَ: بِاِطْعامِهِمُ الْحَلالَ؛

فرزندانتان را در رحم مادرانشان تربیت کنید. سئوال شد: این چطور ممکن است، ای رسول خدا؟ فرمودند: با خوراندن غذای حلال (به مادرانشان)

جُنگ مهدوی، ص .132

## حدیث - 491

حضرت علیعليه‌السلام می فرمایند:

قوتُ الاَجسادِ الطَّعامُ وَ قوتُ الاَرواحِ الاِطعامُ؛

غذای جسم، خوردن و غذای روح، خوراندن است.

مشکاة الأنوار، ص 561

## حدیث - 492

حضرت علیعليه‌السلام فرمودند:

نِعمَ العَونُ عَلی أسرِ النَّفسِ وَ کَسرِ عادَتِهَا التَّجَوُّعُ؛

گرسنگی، چه خوب یاوری برای اسیر کردن نفس(تربیت نفس) و شکستن عادت آن است!

غرر الحکم: ح 9944

## حدیث - 493

پیامبرصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

نَحنُ قَومٌ لا نَأکلُ حَتّی نَجوعَ وَ اِذا اَکلنا لا نَشبَعُ؛

ما قومی هستیم که تا گرسنه نشویم غذا نمی خوریم و تا سیر نشده ایم دست از غذا می کشیم.

(سنن النبی، ص 226 )

## حدیث - 494

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

مَن غَرَسَ فی نَفسِهِ مَحَبَّةَ اَنواعِ الطَّعامِ، اِجتَنی ثِمارَ فُنونِ الاَسقامِ؛

هر کس در دل خود، نهال علاقه به غذاهای گوناگون را بکارد، محصول بیماری های گوناگون از آن می چیند.

(غررالحکم، ح 9219 )

## حدیث - 495

اَلمُؤمِنُ یأکلُ فی مِعاءٍ واحِدَةٍ وَ المُنافِقُ یأکلُ فی سَبعَةِ أمعاءٍ؛

مؤمن کم خوراک است و منافق پرخور.

(وسائل الشیعه، ج 24 ، ص 240)

## حدیث - 496

پیامبر اعظم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

کلوا جَمیعا وَ لا تَفَرَّقوا فَاِنَّ البَرَکةَ مَعَ الجَماعَةِ

با هم غذا بخورید و پراکنده نباشید، که برکت با جماعت است.

(بحارالأنوار، ج 66، ص 349)

## حدیث - 497

پیامبرخداصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

نرمه سر استخوان های پرندگان را نخورید؛چرا که سِل می آورد.

(کنز العمّال،ج15،ص264)

## حدیث - 498

پیامبر خداصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

بر شما باد گوشت؛ چرا که گوشت می رویاند.هر کس بر او چهل صبح بگذرد وگوشت نخورد،بدخوی می شود.هر کس بدخوی شد،به او گوشت بخورانید.هر کس چربی آن را بخورد،آن چربی برای او بیماری فرود می آورد.

(بحار الانوار،ج66،ص67،ح43)

## حدیث - 499

پیامبرخدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخوی می شود.گوشت بخورید؛چرا که بر شنوایی تان می افزاید.

الفردوس،ج3،ص627،ح5960

## حدیث - 500

پیامبر خداصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

هر کس چهل روز پیوسته گوشت بخورد، سنگ دل می شود.

(بحار الانوار،62،ص294)

## حدیث - 501

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

دوست داشتنی ترین عضو گوسفند برای پیامبرصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، سر دست بود.

التاریخ الکبیر،ج6،ص391

## حدیث - 502

حضرت امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

از پرخوری دوری کنید که مایه ی سنگدلی، تنبلی نسبت به نماز و تباهی و بیماری بدن است.

غررالحکم، ح 2742.

## حدیث - 503

حضرت امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

هر کس خوراکش اندک باشد، اندیشه اش زلال است.

غررالحکم، ح 8462.

## حدیث - 504

حضرت رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

با خوردن و آشامیدن زیاد دلها را نمیرانید؛ زیرا همان گونه که زراعت بر اثر آب زیاد از بین می رود، دلها نیز بر اثر پرخوری می میرد.

تنبیه الخواطر، ج1، ص 46.

## حدیث - 505

حضرت امام صادقعليه‌السلام می فرمایند:

برای قلب مؤمن چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست، پرخوری موجب دو چیز می شود:

1-سنگدلی

2-تحریک شهوت

مستدرک الوسایل، ج12، ص 94.

## حدیث - 506

حضرت امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

کم خوری نشانه ی پاکدامنی است و پرخوری نشانه ی اسراف و زیاده روی.

مستدرک الوسایل، ج16، ص 213.

## حدیث - 507

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

آن که غذا کم خورد، معده اش سالم ماند و صفای دل یابد و هر که پرخور باشد، معده اش بیمار و قلبش سخت شود.

تنبیه الخواطر، ج1، ص 46.

## حدیث - 508

حضرت امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

خداوند از پرخوری و بیکاری زیاد نفرت دارد.

بحارالانوار، ج76، ص 180.

## حدیث - 509

حضرت رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

سه کس نزد خدا از همه منفورترند: کسی که روز زیاد می خوابد در حالی که شب اصلا نمازی نخوانده است و کسی که زیاد می خورد و هنگام غذا خوردن نام و حمد خدا نمی گوید و کسی که بی دلیل می خندد.

کنزالعمال، ص 2143.

## حدیث - 510

حضرت امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

از پرخوری دوری کنید که مایه ی سنگدلی، تنبلی نسبت به نماز و تباهی و بیماری بدن است.

غررالحکم، ح 2742.

## حدیث - 511

حضرت رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

آن که غذا کم خورد، معده اش سالم ماند و صفای دل یابد و هر که پرخور باشد، معده اش بیمار و قلبش سخت شود.

تنبیه الخواطر، ج1، ص 46.

## حدیث - 512

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

کم خوری نشانه ی پاکدامنی است و پرخوری نشانه ی اسراف و زیاده روی.

مستدرک الوسایل، ج16، ص 213.

## حدیث - 513

امام باقرعليه‌السلام می فرمایند:

هر کسی، هنگامی که شکمش انباشته است، دورترین فرد از خداست.

مستدرک الوسایل، ج16، ص 209.

## حدیث - 514

امام صادقعليه‌السلام می فرمایند:

برای قلب مؤمن چیزی زیانبارتر از پرخوری نیست، پرخوری موجب دو چیز می شود:

1-سنگدلی

2-تحریک شهوت

مستدرک الوسایل، ج12، ص 94.

## حدیث - 515

امام کاظمعليه‌السلام می فرمایند:

اگر مردم در خوردن اعتدال می روزیدند، بدنهای شان سالم می ماند.

وسایل الشیعه، ج 16، ص 406.

## حدیث - 516

حضرت رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

با خوردن و آشامیدن زیاد دلها را نمیرانید؛ زیرا همان گونه که زراعت بر اثر آب زیاد از بین می رود، دلها نیز بر اثر پرخوری می میرد.

تنبیه الخواطر، ج1، ص 46.

## حدیث - 517

حضرت امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

هر گاه خداوند بخواهد بنده ی خود را اصلاح گرداند، سه چیز نصیب او کند، کم گویی، کم خوری و کم خوابی.

مستدرک الوسایل، ج16، ص 213.

## حدیث - 518

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

لتکن لک فی کل شیء نیه صالحة حتی النوم و الأکل؛

در هر چیز باید نیتی نیک داشته باشی، حتی در خوردن و خواب.

مکارم الاخلاق، ج2، ص 370.

## حدیث - 519

امام صادق عليه‌السلام :

اَلرَّضاعُ واحِدٌ وَ عِشْرونَ شَهْرا، فَما نَقَصَ فَهُوَ جَورٌ عَلَی الصَّبیِّ ؛

شیرخواری ، 21 ماه است . پس هر چه کم شود ، ظلم بر کودک است .

کافی ، ج 6، ص 40، ح 3 .

## حدیث - 520

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لَیْسَ لِلصَّبیِّ لَبَنٌ خَیْرٌ مِنْ لَبَنِ اُمِّهِ ؛

برای کودک ، هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست .

عیون اخبار الرضا ، ج 1، ص 38، ح 69 .

## حدیث - 521

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اَطْعِمُوا الْمَرأَةَ فی شَهْرِها الَّذی تَلِدُ فیهِ التَّمْرَ فَاِنَّ وَلَدَها یَکونُ حَلیما نَقیّا ؛

به زن، در ماهی که زایمان کرده ، خرما بدهید، چرا که فرزند او بردبار و پاک می‌شود .

مکارم الأخلاق ، ص 169 .

## حدیث - 522

حضرت امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

خداوند از پرخوری و بیکاری زیاد نفرت دارد.

بحارالانوار، ج76، ص 180.

## حدیث - 523

حضرت رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

سه کس نزد خدا از همه منفورترند: کسی که روز زیاد می خوابد در حالی که شب اصلا نمازی نخوانده است و کسی که زیاد می خورد و هنگام غذا خوردن نام و حمد خدا نمی گوید و کسی که بی دلیل می خندد.

کنزالعمال، ح 2143.

## حدیث - 524

پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا تَدَعُوا الْعَشاءَ وَ لَوْ عَلی حَشَفَةٍ اِنّی اَخْشی عَلی اُمَّتی مِنْ تَرْکِ العَشاءِ الْهَرَمَ فَاِنَّ العَشاءَ قُوَّةُ الشَیْخِ وَ الشّابِّ ؛

شام را ترک نکنید، هر چند به خوردن دانه خرمای خشکیده‌ای باشد. من بر امّتم از این بیم دارم که با ترکِ خوردن شام، پیری و شکستگی به سراغشان آید؛ چرا که خوردنِ شام، مایه نیرومندی پیر و جوان است.

محاسن ، ج 2، ص 421، ح 202 .

## حدیث - 525

مَنْ اَرادَ الْـبَقاءَ و لا بَقاءَ: فَلْیُباکِرِ الْغَداءَ وَلْیُجَوِّدِ الْحِذاءَ وَلْیُخَفَّفِ الرِّداءَ وَلْیُقِلَّ مُجامَعَةَ النِّساءِ. قیلَ یا رَسولَ اللّه‌ِ وَ ما خِفَّةُ الرِّداءِ؟ قالَ: قِلَّةُ الدَّیْنَ ؛

هر کس ماندگاری می‌خواهد و البته ماندگاری [ابدی] وجود ندارد باید صبحانه را زودتر بخورد، کفش مناسب بپوشد، ردای (بالاپوش) خود را سبک کند و کمتر با زنان بیامیزد. پرسیدند: ای پیامبر خدا! سبک بودن رَدا به چیست؟ فرمودند: به کم بودنِ بدهی.

من لایحضره الفقیه ، ج 3، ص 555، ح 4902 .

## حدیث - 526

رسول اکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

إن الله لیرضی عن العبد أن یأکل الأکله فیحمده علیها أو یشرب الشربه فیحمده علیها؛

خداوند از بنده ای که پس از خوردن لقمه غذا و یا آشامیدن جرعه ای او را سپاس می گوید، خشنود می گردد.

نهج الفصاحه ح 791

# بهداشت و سلامت

## حدیث - 1

الإمام الصادق عليه‌السلام :

إنَّ الجَنَّةَ وَالحورَ لَتَشتاقُ إلی مَن یَکسَحُ المَساجِدَ ویَأخُذُ مِنهَا القَذی .

امام صادق عليه‌السلام :

بهشت و حوریان ، مشتاق کسی هستند که مسجدها را جارو و غبارروبی کند .

بحار الأنوار : ج 83 ص 382 ح 52 .

## حدیث - 2

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن قَمَّ مَسجِدا کَتَبَ اللّه‌ُ لَهُ عِتقَ رَقَبَةٍ ، ومَن أخرَجَ مِنهُ ما یُقذی عَینا کَتَبَ اللّه‌ُ عَزَّوجَلَّ لَهُ کِفلَینِ مِن رَحمَتِهِ .

هر کس مسجدی را جارو کند ، خداوند برای او ، ثواب آزاد کردن بنده‌ای را می‌نویسد ، و هر کس از مسجد به اندازه خاشاکی که به چشم می‌رود ، بیرون ببرد ، خدای عز و جل ، وی را از رحمتش دوچندان برخوردار می‌گردانَد .

بحار الأنوار : ج83 ص 383 ح 56 .

## حدیث - 3

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن کَنَسَ المَسجِدَ یَومَ الخَمیسِ ولَیلَةَ الجُمُعَةِ ، فَأَخرَجَ مِنهُ مِنَ التُّرابِ ما یُذَرُّ فِی العَینِ ، غَفَرَ اللّه‌ُ لَهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در روز پنج‌شنبه و شب جمعه ، مسجد را نظافت کند و گَرد و خاکی را که در چشم می‌رود ، بِروبَد ، خداوندْ او را می‌آمرزد .

بحار الأنوار : ج 83 ص 385 ح 61 .

## حدیث - 4

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

لِأَنـَسٍ: ألا اُعَلِّمُکَ دُعاءً تَدعو بِهِ کُلَّما صَلَّیتَ الغَداةَ ثَلاثَ مَرّاتٍ دَفَعَ اللّه‌ُ عَنکَ الجُذامَ وَالبَرَصَ وَالفالِجَ وَالعَمی فِی الدُّنیا؟ قُل :

«اللّهُمَّ اهدِنی مِن عِندِکَ ، وَأَفِض عَلَیَّ مِن فَضلِکَ ، وأسبِـغ عَلَیَّ مِن رَحمَتِکَ ، وأنزِل عَلَیَّ مِن بَرَکاتِکَ» .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خطاب به اَنَس : آیا نمی‌خواهی دعایی به تو بیاموزم که هر گاه نماز صبح گزاردی ، آن را سه بار بگویی تا خداوند ، جذام ، پیسی ، سستْ‌اندامی و کوری را از تو دور کند؟ بگو: «خداوندا ! از پیشگاه خویش، مرا راه نمای ، از فضل خود ، بر من فرو بار ، از رحمت خویش ، نعمتی سرشارم ده ، و از برکات خود ، بر من نازل فرمای».

کنز العمّال ، جلد 2 ، صفحه 145 ، حدیث - 3520 نقلاً عن أبی الشیخ فی الثواب عن أنس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 274

## حدیث - 5

الإمام الرضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَشتَکِیَ اُذُنَهُ ، فَلیَجعَل فیها عِندَ النَّومِ قُطنَةً .

امام رضا عليه‌السلام :

هر کس می‌خواهد گوش‌هایش درد نگیرد ، به هنگام خواب در آنها پنبه بگذارد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 318

## حدیث - 6

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ اللّه‌َ تَبارَکَ وتَعالی ... جَعَلَ المَرارَةَ فِی الاُذُنَینِ حِجابا مِنَ الدِّماغِ ، فَلَیسَ مِن دابَّةٍ تَقَعُ فیهِ إلاَّ التَمَسَتِ الخُروجَ ؛ ولَولا ذلِکَ لَوَصَلَت إلَی الدِّماغِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خداوند تبارک و تعالی . . . تلخی را در دو گوش ، مانعی برای حفاظت مغز ، قرار داد . هیچ جنبده‌ای نیست که در آن بیفتد ، مگر این که راه خروج را می‌جوید ؛ امّا اگر این نبود ، آن جنبنده به مغز می‌رسید .

بحار الأنوار ، جلد 2 ، صفحه 286 ، حدیث - 3 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 316

## حدیث - 7

الإمام علیّ عليه‌السلام :

اِختِنوا أولادَکُم یَومَ السّابِعِ لا یَمنَعکُم حَرٌّ ولا بَردٌ ؛ فَإِنَّهُ طَهورٌ لِلجَسَدِ ، وإنَّ الأَرضَ لَتَضِجُّ إلَی اللّه‌ِ مِن بَولِ الأَغلَفِ .

امام علی عليه‌السلام :

فرزندانتان را در روز هفتم [تولّد ] ختنه کنید . نه گرما ، شما را از آن ، باز دارد ، نه سرما ؛ چرا که این کار ، مایه پاکیِ تن است و زمین از پیشاب ختنه‌ناشدگان به درگاه خداوند می‌نالد .

بحار الأنوار ، جلد 104 ، صفحه 110 ، حدیث - 16 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 590

## حدیث - 8

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

الحَمّامُ یَومٌ ویَومٌ لا ، یُکثِرُ اللَّحمَ ، وإدمانُهُ فی کُلِّ یَومٍ یُذیبُ شَحمَ الکُلیَتَینِ .

امام کاظم عليه‌السلام :

حمّام رفتن یک روز در میان ، گوشت بدن را می‌افزاید ؛ امّا عادت به آن در هر روز ، پیهِ کلیه‌ها را آب می‌کند .

بحار الأنوار ، ج 76 ، ص 78 ، ح 21. دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 588

## حدیث - 9

الإمام الصادق عليه‌السلام :

لا تَتَّکِ فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یُذیبُ شَحمَ الکُلیَتَینِ .

امام صادق عليه‌السلام :

در حمّام [به دیوار] تکیه مزن ؛ چرا که پیهِ کلیه‌ها را آب می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 501 ، حدیث - 24، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 588 ممکن است این اثر ، مربوط به حمّام‌های آن دوران باشد .

## حدیث - 10

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَشتَکِیَ مَثانَتَهُ ، فَلا یَحبِسِ البَولَ ولَو عَلی ظَهرِ دابَّتِهِ.

هر کس می‌خواهد مثانه‌اش به عارضه‌ای گرفتار نشود ، پیشاب خود را نگه ندارد ، حتّی اگر که بر پشت مَرکب خویش نشسته باشد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 35 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 323 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 586

## حدیث - 11

الإمام الصادق عليه‌السلام

وسُئِلَ عَن عِلَّةِ حَلقِ رَأسِ المَولودِ: تَطهیرُهُ مِن شَعرِالرَّحِمِ .

امام صادق عليه‌السلام در پاسخ به پرسشی درباره دلیل تراشیدن سرِ نوزاد برای پاک کردن او از موهایی که در زهدان بر وی روییده است .

بحار الأنوار ، جلد 104 ، صفحه 112 ، حدیث - 25 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 678

## حدیث - 12

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم لِعَلِیٍّ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، ثَلاثَةٌ یَزِدنَ فِی الحِفظِ ویُذهِبنَ البَلغَمَ : اللُّبانُ ، وَالسِّواکُ ، وقِراءَةُ القُرآنِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم خطاب به امام علی عليه‌السلام فرمودند: ای علی ! سه چیز بر حافظه می‌افزاید و بلغم را می‌برد : کُندُر ، مسواک و قرائت قرآن .

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 443 ، حدیث - 3 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 452

## حدیث - 13

الإمام علیّ عليه‌السلام :

مَضغُ اللُّبانِ یَشُدُّ الأَضراسَ ، ویَنفِی البَلغَمَ ، ویَذهَبُ بِریحِ الفَمِ .

امام علی عليه‌السلام :

جویدن کُنْدُر ، دندان‌ها را استحکام می‌دهد ، بلغم را می‌راند و بوی [بد] دهان را می‌بَرَد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 443 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 386

## حدیث - 14

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الزَّیتَ ؛ فَإِنَّهُ مُبارَکٌ ، وَائتَدِموا بِهِ وَادَّهِنوا بِهِ ؛ فَإِنَّهُ یَخرُجُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَکَةٍ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

روغن زیتون بخورید ؛ چرا که خجسته است . از آن ، خورش بسازید و از روغن آن بر خویش بمالید ؛ چرا که از درختی خجسته بیرون می‌آید .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 279 ، حدیث - 40984 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 328

## حدیث - 15

کُلُوا الزَّیتَ وَادَّهِنوا بِالزَّیتِ ؛ فَإِنَّهُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَکَةٍ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

روغن زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون ، چرب کنید ؛ چرا که آن ، از درختی خجسته است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 331 ، حدیث - 1 عن ابن القدّاح ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 415 ، حدیث - 1408 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 328

## حدیث - 16

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِدَّهِنوا بِالبَنَفسَجِ ؛ فَإِنَّهُ بارِدٌ فِی الصَّیفِ وحارٌّ فِی الشِّتاءِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

با روغن بنفشه ، بدن خود را چرب کنید ؛ چرا که آن در تابستان ، سرد و در زمستان ، گرم است .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 294 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 472

## حدیث - 17

الإمام الصادق عليه‌السلام :

دُهنُ البَنَفسَجِ یَرزُنُ الدِّماغَ .

امام صادق عليه‌السلام :

روغن بنفشه ، مغز را نیرو می‌بخشد.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 223 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 244

## حدیث - 18

الإمام الصادق عليه‌السلام :

نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ ! لَیَذهَبُ بِالدّاءِ مِنَ الرَّأسِ وَالعَینَینِ ، فَادَّهِنوا بِهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

چه خوب روغنی است روغن بنفشه! درد را از سر و چشمان می‌بَرَد. آن را به خود بمالید.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 222 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 264

## حدیث - 19

الإمام الصادق عليه‌السلام :

فَضلُ البَنَفسَجِ عَلَی الأَدهانِ کَفَضلِ الإِسلامِ عَلَی الأَدیانِ . نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ ، لَیَذهَبُ بِالدّاءِ مِنَ الرَّأسِ وَالعَینَینِ ، فَادَّهِنوا بِهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

برتری بنفشه بر دیگر روغن‌ها به سان برتری اسلام بر دیگر ادیان است . بنفشه ، خوب روغنی است! درد را از سر و چشمان می‌برد . خود را بدان ، چرب کنید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 521 ، حدیث - 5 ، کنز العمّال ، جلد 12 ، صفحه 344 ، حدیث - 35329 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 472

## حدیث - 20

الإمام الرضا عليه‌السلام :

إذا أرَدتَ ألاّ یَظهَرَ فی بَدَنِکَ بَثرَةٌ ولا غَیرُها ، فَابدَأ عِندَ دُخولِ الحَمّامِ بِدُهنِ بَدَنِکَ ، بِدُهنِ البَنَفسَجِ .

امام رضا عليه‌السلام :

اگر می‌خواهی که در بدنت جوش و جز آن رُخ ننماید ، هنگام در آمدن به حمّام ، چرب کردن بدن خود را به روغن بنفشه ، آغاز کن .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 31 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 322 وفیه « فدهِّن» بدل «بدهن» دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 474

## حدیث - 21

الإمام الصادق عليه‌السلام :

غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِیِّ نُشرَةٌ .

امام صادق عليه‌السلام :

شستن سر با خطمی ، مایه شادابی است .

ثواب الأعمال ،ص 36 ، حدیث - 2 عن سفیان بن السمط دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 478

## حدیث - 22

الإمام علیّ عليه‌السلام :

غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِیِّ یَذهَبُ بَالدَّرَنِ ، ویَنفِی الأَقذاءَ .

امام علی عليه‌السلام :

شستن سر با خطمی ، چرک را می‌بَرَد و آلودگی‌ها را از میان برمی‌دارد .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 87 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 478

## حدیث - 23

الإمام الصادق عليه‌السلام :

اِتَّخِذوا فی أسنانِکُمُ السُّعدَ ؛ فَإِنَّهُ یُطَیِّبُ الفَمَ ، ویَزیدُ فِی الجِماعِ .

امام صادق عليه‌السلام :

مُشکَک به لابه‌لای دندان‌های خویش در آورید ؛ چرا که دهان را خوش‌بو می‌کند و بر توان همبستری می‌افزاید .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 237 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 638

## حدیث - 24

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

غَسلُ الرَّأسِ بِالسِّدرِ یَجلِبُ الرِّزقَ جَلباً .

امام کاظم عليه‌السلام :

شستن سر با سدر ، روزی‌آور است .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 87 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 528

## حدیث - 25

الإمام الصادق عليه‌السلام :

الکُحلُ یُعذِبُ الفَمَ .

امام صادق عليه‌السلام :

سرمه کشیدن ، دهان را تَر و تازه می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 95 ، حدیث - 11 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 388

## حدیث - 26

الإمام الحسین عليه‌السلام :

قالَ لی رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : یا بُنَیَّ ، نَم عَلی قَفاکَ یَخمَص بَطنُکَ ، وَاشرَبِ الماءَ مَصّا یَمرَأکَ أکلُکَ ، وَاکتَحِل وَترا یُضِئ لَکَ بَصَرُکَ ، وَادَّهِن غِبّا تَتَشَبَّه بِسُنَّةِ نَبِیِّکَ .

امام حسین عليه‌السلام :

پیامبر خدا به من فرمودند: «فرزندم! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود ، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید ، به شمارِ دفعات فرد ، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان ، روغن بزن تا به سنّت پیامبر خویش ، عمل کرده باشی».

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 164 ، حدیث - 591 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 300

## حدیث - 27

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ثَلاثٌ یَزِدنَ فی قُوَّةِ البَصَرِ : الکُحلُ بِالإِثمِدِ ، وَالنَّظَرُ إلَی الخُضرَةِ ، وَالنَّظَرُ إلَی الوَجهِ الحَسَنِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

سه چیز ، قدرت بینایی را افزون می‌کند: سرمه کشیدن به اِثْمِد ، نگریستن به سبزی ، و نگاه کردن به چهره زیبا.

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 51 ، حدیث - 28314 نقلاً عن أبی الحسن العراقی فی فوائده عن بریدة دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 300

## حدیث - 28

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن نامَ عَلی إثمِدٍ غَیرِ مُمَسَّکٍ أمِنَ مِنَ الماءِ الأَسوَدِ أبَدا ما دامَ یَنامُ عَلَیهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس با سرمه اِثمِد آمیخته ناشده با مُشک بخوابد ، برای همیشه ، تا زمانی که بر این حالت می‌خوابد ، از آبِ سیاه در امان می‌مانَد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 494 ، حدیث - 9 عن الحسن بن عاصم دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 288

## حدیث - 29

الإمام الصادق عليه‌السلام :

الإِثمِدُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ ، ویَذهَبُ بِالدَّمعَةِ .

امام صادق عليه‌السلام :

سرمه اِثْمِد ، چشم را جلا می‌دهد ، موی بر می‌رویاند و اشکْ‌ریزش را می‌برد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 494 ، حدیث - 7 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 302

## حدیث - 30

أتَی النَّبِیَّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم أعرابِیٌّ یُقالُ لَهُ : قُلَیبٌ ، رَطبُ العَینَینِ .

فَقالَ لَهُ النَّبِیُّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : إنّی أری عَینَیکَ رَطبَتَینِ یا قُلیبُ ، عَلَیکَ بِالإِثمِدِ ؛ فَإِنَّهُ سِراجُ العَینِ .

امام صادق عليه‌السلام :

عربی بادیه‌نشین که او را «قلیب» می‌گفتند و آبریزشِ چشم داشت ، نزد پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم آمد. به او فرمود: «ای قلیب! می‌بینم چشمانت آبریزش دارد. بر تو باد سرمه اِثْمِد ، که روشنایی چشم است».

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 96 ، حدیث - 11 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 302

## حدیث - 31

الإمام الباقر عليه‌السلام :

الاِکتِحالُ بِالإِثمِدِ یُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویَشُدُّ أشفارَ العَینِ .

امام باقر عليه‌السلام :

سرمه کشیدن به اِثْمِد ، بوی را خوش می‌سازد و مژه‌گاه‌ها را استحکام می‌بخشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 494 ، حدیث - 4 عن عبداللّه بن الفضل الهاشمی عن أبیه دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 302

## حدیث - 32

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِکتَحِلوا بِالإِثمِدِ المُرَوَّحِ ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

به سرمه اِثْمِد خوش‌بو شده با مُشک ، سرمه بکشید ، که دیده را جلا می‌دهد و مو برمی‌رویاند .

کنز العمّال ، جلد 6 ، صفحه 645 ، حدیث - 17198 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 302

## حدیث - 33

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالإِثمِدِ ؛ فَإِنَّهُ مَنبَتَةٌ لِلشَّعرِ ، مَذَهَبةٌ لِلقَذی ، مَصفاةٌ لِلبَصَرِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بر شما باد سرمه با اِثْمِد ؛ چرا که مایه روییدن مو ، از میان رفتن آلودگی و صفا یافتن دیده است.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 151 ، حدیث - 26 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 300

## حدیث - 34

الإمام الصادق عليه‌السلام :

الحِنّاءُ یَذهَبُ بِالسَّهَکِ ، ویَزیدُ فی ماءِ الوَجهِ ، ویُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویُحَسِّنُ الوَلَدَ .

امام صادق عليه‌السلام :

حنا ، بوی بد عَرَق را از میان می‌بَرَد ، بر طراوت صورت می‌افزاید ، دهان را خوش‌بو می‌کند و فرزند را نیکو می‌سازد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 484 ، حدیث - 5 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 518

## حدیث - 35

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِختَضِبوا بِالحِنّاءِ ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ ، ویُطَیِّبُ الرّیحَ ، ویُسَکِّنُ الزَّوجَةَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

به حنا خضاب بندید ؛ چرا که دیده را جلا می‌دهد ، مو بر می‌رویاند ، بو را خوش می‌سازد و همسر مرد را آرامش می‌بخشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 483 ، حدیث - 4 ، 9 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 548

## حدیث - 36

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنِ اطَّلی وَاختَضَبَ بِالحِنّاءِ آمَنَهُ اللّه‌ُ تَعالی مِن ثَلاثِ خِصالٍ : الجُذامِ ، وَالبَرَصِ ، وَالآکِلَةِ إلی طَلیَةٍ مِثلِها .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس حنا بر بدن خود بمالد و با آن خضاب کند ، خداوند ، او را تا هنگامی که بخواهد دیگر بار خضاب کند ، از سه چیز در امان می‌دارد : جذام ، پیسی و خوره .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 90 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 478

## حدیث - 37

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِسَیِّدِ الخِضابِ الحِنّاءِ ؛ فَإِنَّهُ یُطَیِّبُ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الجِماعِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بر شما باد مهتر همه خضاب‌ها ، حنا ، که پوست را پاکیزه می‌کند و بر توان همبستری می‌افزاید .

کنز العمّال ، جلد 6 ، صفحه 668 ، حدیث - 17316 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 478

## حدیث - 38

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

نَفَقَةُ دِرهَمٍ فِی الخِضابِ أفضَلُ مِن نَفَقَةِ دِرهَمٍ فی سَبیلِ اللّه‌ِ ، إنَّ فیهِ أربَعَ عَشرَةَ خَصلَةً : یَطرُدُ الرّیحَ مِنَ الاُذُنَینِ ، ویَجلُو الغِشاءَ عَنِ البَصَرِ . . .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خرج کردن یک درهم برای خضاب ، برتر از انفاق یک درهم در راه خداست. این کار ، چهارده فایده دارد: بو را از گوش‌ها دور می‌کند ، پرده [ تاریکی] را از برابر دیده کنار می‌زند و آن را جلا می‌دهد...

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 482 ، حدیث - 12 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 306

## حدیث - 39

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِختَضِبوا بِالحِنّاءِ ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ ، ویُطَیِّبُ الرّیحَ ، ویُسَکِّنُ الزَّوجَةَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

به حنا خضاب بندید؛ چرا که دیده را جلا می‌دهد ، مو بر می‌رویاند ، بو را خوش می‌سازد و همسر مرد را آرامش می‌بخشد.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 99 ، حدیث - 9 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 306

## حدیث - 40

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِسَیِّدِ الخِضابِ الحِنّاءِ ؛ فَإِنَّهُ یُطَیِّبُ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الجِماعِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بر شما باد مهتر همه خضاب‌ها ، حنا ، که پوست را پاکیزه می‌کند و بر توان همبستری می‌افزاید .

کنز العمّال ، جلد 6 ، صفحه 668 ، حدیث - 17316 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 189 ، حدیث - 559 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 478

## حدیث - 41

امام صادق عليه‌السلام :

الحِنّاءُ عَلی أثَرِ النّورَةِ أمانٌ مِنَ الجُذامِ والبَرَصِ .

حنا کردن ، در پی نوره کشیدن ، مایه ایمنی از جذام و پیسی است .

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 121 ، حدیث - 270 ؛ بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 89 ، حدیث - 6؛ دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 478

## حدیث - 42

الإمام الصادق عليه‌السلام :

ثَلاثَةٌ تُعَقِّبُ مَکروهاً : . . . وشُربُ الدَّواءِ مِن غَیرِ عِلَّةٍ وإن سَلِمَ مِنهُ .

امام صادق عليه‌السلام :

سه چیز ، ناخوشایندی در پی می‌آورد : ... و نوشیدن دارو بدون بیماری ، هر چند شخص از آن دارو ، جان به در بَرَد .

تحف العقول ، صفحه 321 ، بحار الأنوار ، جلد 78 ، صفحه 234 ، حدیث - 53 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 90

## حدیث - 43

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

لا تُنالُ الصِّحَّةُ إلاّ بِالحِمیَةِ .

تن‌درستی ، جز با پرهیز ، به دست نمی‌آید .

غرر الحکم ، حدیث - 10605 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 26

## حدیث - 44

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الطِّیبُ یَشُدُّ القَلبَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بوی خوش ، قلب را تقویت می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 510 ، حدیث - 6 عن أبی بصیر عن الإمام الصادق عليه‌السلام دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 108

## حدیث - 45

ما طابَت رائِحَةُ عَبدٍ إلاّ زادَ عَقلُهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هیچ بنده‌ای خوش‌بو نباشد ، مگر آن که عقلش افزون گردد .

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 165 ، حدیث - 593 عن الإمام الصادق عن آبائه عليهم‌السلام دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 108

## حدیث - 46

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ قَبلَ أن یَشرَبَ و تَسَحَّرَ ، و مَسَّ شَیئا مِنَ الطِّیبِ ؛ قَوِیَ عَلَی الصِّیامِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس پیش از نوشیدن چیزی ، غذا بخورد و سَحَری میل کند و قدری بوی خوش [بر خود] بمالد ، بر روزه گرفتن ، توان بیشتری یابد .

کنز العمّال ، جلد 8 ، صفحه 510 ، حدیث - 23882 نقلاً عن شُعب الإیمان عن أنس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 108

## حدیث - 47

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

الطِّیبُ نُشْرَةٌ .

امام علی عليه‌السلام :

بوی خوش ، درمانگر است .

نهج البلاغه: حکمت 400

## حدیث - 48

الإمام الصادق عليه‌السلام :

الرّیحُ الطَّیِّبَةُ ؛ تَشُدُّ العَقلَ ، و تَزیدُ فی الباهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

بوی خوش ، عقل را استوار می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 275 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 108

## حدیث - 49

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن تَطَیَّبَ أوَّلَ النَّهارِ ؛ لَم یَزَل عَقلُهُ مَعَهُ إلَی اللَّیلِ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس در آغاز روز ، بوی خوش استعمال کند ، تا شب ، عقلش او را همراهی می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 510 ، حدیث - 7 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 110

## حدیث - 50

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن تَطَیَّبَ بِطیبٍ أوَّلَ النَّهارِ و هُوَ صائِمٌ ؛ لَم یَفقِد عَقلَهُ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس در حالی که روزه است ، در آغاز روزه ، خوش‌بو کننده‌ای به کار ببرد ، عقل خویش را از کف ندهد .

بحار الأنوار ، جلد 96 ، صفحه 290 ، حدیث - 9 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 110

## حدیث - 51

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

مِن وَصِیَّتِهِ لِعَلِیٍ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، تِسعَةُ أشیاءَ تورِثُ النِّسیانَ : أکلُ التُّفّاحِ الحامِضِ ، وأکلُ الکُزبُرَةِ ، وَالجُبنِ ، وسُؤرِ الفَأرَةِ ، وقِراءَةُ کِتابَةِ القُبورِ ، وَالمَشیُ بَینَ امرَأَتَینِ ، وطَرحُ القَملَةِ ، وَالحِجامَةُ فی النُّقرَةِ ، وَالبَولُ فِی الماءِ الرّاکِدِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به علی عليه‌السلام : ای علی! نه چیز است که فراموشی می‌آورَد: خوردن سیب تُرش ، خوردن گشنیز ، پنیر و پس‌مانده موش ، خواندن نوشته‌های روی قبر ، راه رفتن میان دو زن ، افکندن شپش ، حجامت در گودیِ پسِ سر ، و ادرار کردن در آب راکد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 245 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 254

## حدیث - 52

الإمام علیّ عليه‌السلام :

إنَّ الحِجامَةَ تُصَحِّحُ البَدَنَ ، وتَشُدُّ العَقلَ .

امام علی عليه‌السلام :

حِجامت ، بدن را صحّت می‌دهد و عقل را استحکام می‌بخشد.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 114 ، حدیث - 18 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 244

## حدیث - 53

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِحتَجِموا إذا هاجَ بِکُمُ الدَّمُ ؛ فَإِنَّ الدَّمَ رُبَّما تَبَیَّغَ بِصاحِبِهِ فَیَقتُلُهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اگر خون در درونتان به جوش می‌آید ، حجامت کنید ؛ چرا که خون ، گاه ممکن است در درون شخص ، طغیان کند و وی را بکُشد .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 57 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 120 ، حدیث - 42 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 462

## حدیث - 54

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ الحِجامَةَ فِی الرَّأسِ دَواءٌ مِن داءِ الجُنونِ وَالجُذامِ وَالعَشا وَالبَرَصِ وَالصُّداعِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حجامتِ در سر ، درمانی برای دیوانگی ، جذام ، شب‌کوری ، پیسی و سردرد است.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 126 ، حدیث - 81 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 266

## حدیث - 55

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الحِجامَةُ تَزیدُ العَقلَ ، وتَزیدُ الحافِظَ حِفظاً .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حِجامت ، عقل را افزون می‌کند و بر قدرت حافظه می‌افزاید.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 126 ، حدیث - 82، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 244

## حدیث - 56

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

یُکرَهُ لِلرَّجُلِ أن یَغشَی المَرأَةَ وقَدِ احتَلَمَ ، حَتّی یَغتَسِلَ مِنِ احتِلامِهِ الَّذی رَأی ؛ فَإِن فَعَلَ وخَرَجَ الوَلَدُ مَجنوناً فَلا یَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

برای مرد ، مکروه است که پس از احتلام ، با زن همبستری کند ، مگر آن که از احتلام پیشین ، غسل کرده باشد ؛ چه ، اگر چنین کند و فرزندش دیوانه زاده شود ، جز خویش را نکوهش نکند .

بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 283 ، حدیث - 3

## حدیث - 57

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنِ احتَجَمَ یَومَ الثُّلاثاءِ لِسَبعَ عَشرَةَ أو تِسعَ عَشرَةَ أو لاِءِحدی وعِشرینَ مِنَ الشَّهرِ ، کانَت لَهُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ مِن أدواءِ السَّنَةِ کُلِّها ، وکانَت لِما سِوی ذلِکَ شِفاءٌ مِن وَجَعِ الرَّأسِ وَالأَضراسِ وَالجُنونِ وَالجُذامِ وَالبَرَصِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در روز سه‌شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه ، حجامت کند ، این حجامت برای وی شفای همه دردهای سال خواهد بود و افزون بر آن ، شفای سردرد ، دندان‌درد ، دیوانگی ، جذام و پیسی نیز خواهد بود .

بحار الأنوار ، جلد 59 ، صفحه 38 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 402

## حدیث - 58

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

شُمُّوا النَّرجِسَ و لَو فِی الیَومِ مَرَّةً ، و لَو فِی الاُسبوعِ مَرَّةً ، و لَو فِی الشَّهرِ مَرَّةً ، و لَو فِی السَّنَةِ مَرَّةً ، ولَو فِی الدَّهرِ مَرَّةً ؛ فَإِنَّ فِی القَلبِ حَبَّةً مِنَ الجُنونِ وَ الجُذامِ وَ البَرَصِ و شَمُّهُ یَدفَعُها .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

[گُل] نرگس را ببویید ، هرچند در روز یک بار ، هر چند در هفته یک بار ، هر چند در ماه یک بار ، هر چند در سال یک بار ، و هر چند در همه عمر ، یک بار؛ چراکه در قلب ، هسته‌ای از دیوانگی ، جذام و پیسی وجود دارد و بوییدن نرگس ، آن را دور می‌کند.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 299

## حدیث - 59

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

فِی السِّواکِ اثنَتا عَشَرَةَ خَصلَةً : مَطهَرَةٌ لِلفَمِ ، ومَرضاةٌ لِلرَّبِّ ، ویُبَیِّضُ الأَسنانَ ، ویَذهَبُ بِالحَفَرِ ، ویُقِلُّ البَلغَمَ ، ویُشَهِّی الطَّعامَ ، ویُضاعِفُ الحَسَناتِ ، وتُصابُ بِهِ السُّنَّةُ ، وتَحضُرُهُ المَلائِکَةُ ، ویَشُدُّ اللِّثَةَ ، وهُوَ یَمُرُّ بِطَریقَةِ القُرآنِ ، ورَکعَتَینِ بِسِواکٍ أحَبُّ إلَی اللّه‌ِ عز و جل مِن سَبعینَ رَکعَةً بِغَیرِ سِواکٍ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

در مسواک زدن ، دوازده ویژگی است : مایه پاکی دهان است ؛ سبب خشنودی پروردگار است ؛ دندان‌ها را سفید می‌کند ؛ جِرم دندان را از میان می‌بَرَد ؛ بَلغَم را می‌کاهد ؛ غذا را مطبوع می‌سازد ؛ حسنات را دو چندان می‌کند ؛ به واسطه آن ، سنّت انجام می‌گیرد ؛ فرشتگان بدین‌وسیله حضور می‌یابند ؛ لثه را تقویت می‌کند ؛ برگذرگاه قرآن می‌گذرد و نزد خداوند ، هر دو رکعت نماز با مسواک ، دوست داشتنی‌تر از هفتاد رکعت بی‌مسواک است .

الخصال ، صفحه 480 ، حدیث - 52 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 129 ، حدیث - 13 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 374

## حدیث - 60

هر کس در هر روز ، دو بار مسواک بزند ، سنّت پیامبران را استمرار بخشیده است ، در برابر هر نمازی که بخواند ، خداوند ، برایش پاداش صد رکعت می‌نویسد ، از فقر به غنا (و بی‌نیازی) درمی‌آید ، دهانش خوش‌بو می‌شود ، حافظه‌اش فزونی می‌یابد ، فهمش استوار می‌گردد ، غذایش گوارش می‌یابد ، درد دندان‌هایش از میان می‌رود ، بیماری از او دور می‌گردد ، و فرشتگان ، به واسطه نوری که بر او می‌بینند ، با او دست می‌دهند و دندان‌هایش تمیز می‌شود .

جامع الأخبار ، صفحه 151 ، حدیث - 340 عن ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 138 ، حدیث - 49 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 61

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

السِّواکُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ إلاَّ السَّامَ ، وَالسَّامُ : المَوتُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مسواک ، شفای هر دردی است ، مگر سام ، و سام ، مرگ است .

إتحاف السادة المتّقین ، جلد 2 ، صفحه 350 عن عائشة ، کنز العمّال ، جلد 9 ، صفحه 311 ، حدیث - 26264 نقلاً عن الفردوس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 62

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

السِّواکُ فِی الفَمِ یُثَبِّتُ الأَضراسَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مسواک ، دندان‌ها را در دهان تثبیت می‌کند .

الفردوس ، جلد 3 ، صفحه 311 ، حدیث - 4937 عن حذیفة بن الیمان ، کنز العمّال ، جلد 6 ، صفحه 646 ، حدیث - 17208 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 370

## حدیث - 63

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَسَوَّکوا ؛ فَإِنَّ السِّواکَ مَطهَرَةٌ لِلفَمِ ، مَرضاةٌ لِلرَّبِّ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مسواک بزنید ؛ چرا که مسواک ، مایه پاکیزگی دهان و خشنودی پروردگار است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 495 ، حدیث - 4 عن ابن القدّاح عن الإمام الصادق عن الإمام علیّ علیهماالسلام ولیس فیه «تسوّکوا فإنّ» ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 370 . در المعجم الکبیر ، به جای «مایه پاکیزگی» ، عبارت «خوش‌بو کننده» آمده است .

## حدیث - 64

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

السِّواکُ یَزِیدُ الرَّجُلَ فَصاحَةً .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مسواک زدن ، بر زبان آوری مرد می‌افزاید .

بحار الأنوار : 76 / 135 / 48 منتخب میزان الحکمة : 288

## حدیث - 65

الإمام علی عليه‌السلام :

ثَلاثٌ یُذهِبنَ البَلغَمَ ویَزِدن فِی الحِفظِ : السِّواکُ ، وَالصَّومُ ، وقِراءَةُ القُرآنِ .

امام علی عليه‌السلام :

سه چیز ، بلغم را از میان می‌بَرَد و حافظه را افزون می‌کند: مسواک زدن ، روزه گرفتن و قرائت قرآن.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 119 ، حدیث - 287 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 254

## حدیث - 66

الإمام الباقر عليه‌السلام :

السِّواکُ یَذهَبُ بِالبَلغَمِ ، ویَزیدُ فِی العَقلِ .

امام باقر عليه‌السلام :

مسواک زدن ، بَلغَم را می‌بَرَد و عقل را افزون می‌کند.

ثواب الأعمال ، صفحه 34 ، حدیث - 3عن یحیی أبی البلاد دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 246

## حدیث - 67

الإمام الباقر عليه‌السلام :

السِّواکُ یَذهَبُ بِالبَلغَمِ ، ویَزیدُ فِی العَقلِ .

امام باقر عليه‌السلام :

مسواک زدن ، بلغم را از میان می‌بَرَد و عقل را افزون می‌سازد .

ثواب الأعمال ، صفحه 34 ، حدیث - 3 عن یحیی أبی البلاد دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 68

الإمام علیّ عليه‌السلام :

ثَلاثٌ یُذهِبنَ البَلغَمَ ویَزِدنَ فِی الحِفظِ : السِّواکُ ، وَالصَّومُ ، وقِراءَةُ القُرآنِ .

امام علی عليه‌السلام :

سه چیز ، بلغم را از میان می‌بَرَد و حافظه را افزون می‌کند : مسواک زدن ، روزه گرفتن و قرائت قرآن .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 119 ، حدیث - 287 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 376

## حدیث - 69

الإمام الرضا عليه‌السلام :

السِّواکُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ ، ویَذهَبُ بِالدَّمعَةِ .

امام رضا عليه‌السلام :

مسواک زدن ، دیده را جلا می‌بخشد ، مو بر می‌رویاند و اشکْ‌ریزش را از میان می‌بَرَد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 118 ، حدیث - 279 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 137 نقلاً عن طبّ الأئمّة لابنی بسطام دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 70

الإمامُ الرِّضا عليه‌السلام :

السِّواکُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ ، ویَذهَبُ بِالدَّمعَةِ .

امام رضا عليه‌السلام :

مسواک زدن ، نور چشم را زیاد می‌کند و مو را پرپشت می‌کند و آبریزش چشم را برطرف می‌سازد .

بحار الأنوار : 76 / 137 / 48 منتخب میزان الحکمة : 288

## حدیث - 71

الإمام الصادق عليه‌السلام :

السِّواکُ یَذهَبُ بِالدَّمعَةِ ، ویَجلُو البَصَرَ .

امام صادق عليه‌السلام :

مسواک زدن ، اشکْ‌ریزش را می‌بَرَد و دیده را جلا می‌دهد .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 133 ، حدیث - 42 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 304

## حدیث - 72

الإمام الصادق عليه‌السلام :

لِکُلِّ شَیءٍ طَهورٌ ، وطَهورٌ الفَمِ السِّواکُ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر چیز را پاک‌کننده‌ای است و پاک‌کننده دهان ، مسواک است .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 127 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 73

الإمام الصادق عليه‌السلام :

عَلَیکُم بِالسِّواکِ ؛ فَإِنَّهُ یُذهِبُ وَسوَسَةَ الصَّدرِ .

امام صادق عليه‌السلام :

بر شما باد مسواک زدن ؛ چرا که وسوسه دل را از میان می‌بَرَد .

الأمالی للطوسی ، صفحه 667 ، حدیث - 1396 عن أبی غندر ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 139 ، حدیث - 52 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 74

الإمام الصادق عليه‌السلام :

ثَلاثٌ یُذهِبنَ النِّسیانَ ویُحدِثنَ الذُّکرَ : قِراءَةُ القُرآنِ ، وَالسِّواکُ ، وَالصِّیامُ .

امام صادق عليه‌السلام :

سه چیز ، فراموشی را از میان می‌بَرَد و حافظه به بار می‌آورد : قرائت قرآن ، مسواک زدن و روزه گرفتن .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 266 ، حدیث - 39 وص 275 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 376 . در السرائر به جای «حافظه به بار می‌آورد» ، عبارت «فکر را تیز می‌کند» آمده است .

## حدیث - 75

مَنِ استَنجی بِالسُّعدِ بَعدَ الغائِطِ وغَسَلَ بِهِ فَمَهُ بَعدَ الطَّعامِ لَم تُصِبهُ عِلَّةٌ فی فَمِهِ ، ولا یَخافُ شَیئا مِن أریاحِ البَواسیرِ .

هر کس پس از قضای حاجت ، با مُشکک ، آلودگی مخرج را بزداید و پس از غذا خوردن نیز دهان خویش را با مُشکک بشوید ، نه بیماری‌ای از بیماری‌های دهان به او می‌رسد و نه از باد بواسیر می‌ترسد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 378 ، حدیث - 3 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 435 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 446

## حدیث - 76

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

السِّواکُ فِی الخَلاءِ یورِثُ البَخَرَ .

امام کاظم عليه‌السلام :

مسواک زدن در آبریزگاه ، بد بویی دهان را در پی می‌آورد .

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 52 ، حدیث - 110 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 396

## حدیث - 77

الإمام الصادق عليه‌السلام :

إیّاکَ وَالسِّواکَ فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ وَباءَ الأَسنانِ .

امام صادق عليه‌السلام :

از مسواک زدن در حمّام ، حذر کن ؛ چرا که وبای دندان‌ها را در پی می‌آورد .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 71 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 396

## حدیث - 78

الإمام علیّ عليه‌السلام :

نَهی رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم . . . عَنِ السِّواکِ فِی الحَمّامِ .

امام علی عليه‌السلام :

پیامبر خدا از مسواک زدن در حمّام ، نهی فرمودند .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 328 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 396

## حدیث - 79

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الأَصابِـعُ تَجری مَجرَی السِّواکِ ، إذ لَم یَکُن سِواکٌ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اگر مسواکی نباشد ، انگشتان نیز در حکم مسواک‌اند .

کنز العمّال ، جلد 9 ، صفحه 311 ، حدیث - 26168 1 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 382

## حدیث - 80

الإمام الباقر عليه‌السلام :

أدنَی السِّواکِ أن تَدلُکَ بِإِصبَعِکَ .

امام باقر عليه‌السلام :

کمترین مسواک ، آن است که با انگشت خویش ، مالِش دهی .

الکافی ، جلد 3 ، صفحه 23 ، حدیث - 5 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 382

## حدیث - 81

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مِن سُنَنِ المُرسَلینَ السِّواکُ .

امام صادق عليه‌السلام :

مسواک زدن ، از سنّتهای فرستادگان [الهی] است .

الکافی ، جلد 3 ، صفحه 23 ، حدیث - 2

## حدیث - 82

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مِن أخلاقِ الأَنبِیاءِ عليهم‌السلام السِّواکُ .

امام صادق عليه‌السلام :

مسواک زدن ، از سنّت‌های پیامبران است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 495 ، حدیث - 1

## حدیث - 83

الإمامُ الباقرُ عليه‌السلام :

إنّ السِّواکَ فی السَّحَرِ قَبلَ الوُضُوءِ مِنَ السُّنَّةِ .

امام باقر عليه‌السلام :

مسواک زدن در سحرگاه ، پیش از وضو گرفتن، جزء سنّت است .

الفقیه : 1 / 480 / 1390 ، منتخب میزان الحکمه: 288

## حدیث - 84

الإمامُ الصّادقُ عليه‌السلام

لَمّا سُئلَ : أتَری هذا الخَلقَ کُلَّهُ مِنَ الناسِ ؟: فقالَ : ألْقِ مِنهُمُ التارِکَ للسِّواکِ .

امام صادق عليه‌السلام

در پاسخ به این سؤال که : آیا این خلایق همه در شمار آدمیانند ؟- فرمودند: افرادی را که مسواک نمی‌زنند از شمار آنها بینداز .

بحار الأنوار : 76 / 128 / 11

## حدیث - 85

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الوُضوءُ شَطرُ الإیمانِ ، والسِّواکُ شَطرُ الوُضوءِ .

وضو ، بخشی از ایمان است و مسواک زدن بخشی از وضو .

کنزالعمّال : 26200

## حدیث - 86

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فی وصیَّتِهِ لعلیٍّ عليه‌السلام :

یا علیُّ ، علَیکَ بالسِّواکِ ، وإن استَطَعتَ أن لا تُقِلَّ مِنهُ فافعَلْ ، فإنَّ کُلَّ صلاةٍ تُصَلِّیها بالسِّواکِ تَفضُلُ علی التی تُصَلِّیها بغَیرِ سِواکٍ أربَعینَ یَوما .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم در سفارش به علی عليه‌السلام ، می‌فرمایند :

ای علی ! بر تو باد به مسواک زدن ؛ اگر توانستی که از این کار کم نکنی چنین کن ؛ زیرا هر نمازی که با مسواک زدن بخوانی از چهل روز نمازی که بی‌مسواک زدن بگزاری برتر است .

البحار : 76 / 137 / 48

## حدیث - 87

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

فی وصیَّتِهِ لعلیٍّ عليه‌السلام : علَیکَ بالسِّواکِ عِندَ کُلِّ وُضوءٍ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم در سفارش به علی عليه‌السلام ، می‌فرمایند :

بر تو باد به مسواک زدن با هر وضویی .

البحار : 77 / 69 / 8

## حدیث - 88

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خَلِّلوا لِحاکُم ، وقُصّوا أظافیرَکُم ؛ فَإِنَّ الشَّیطانَ یَجری ما بَینَ اللَّحمِ وَالظُّفرِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

میان ریش خود را تمیز کنید و ناخن‌هایتان را بگیرید ؛ زیرا شیطان ، میان گوشت و ناخن ، روان می‌شود .

کنز العمّال ، جلد 9 ، صفحه 301 ، حدیث - 26101 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 550

## حدیث - 89

الإمام الباقر عليه‌السلام :

إنَّما قُصَّ الأَظفارُ ؛ لِأَنَّها مَقیلُ الشَّیطانِ ، ومِنهُ یَکونُ النِّسیانُ .

امام باقر عليه‌السلام :

ناخن‌ها را از آن رو باید کوتاه کرد که جایگاه شیطان است و فراموشی ، از آن سرچشمه می‌گیرد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 490 ، حدیث - 6 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 123 ، حدیث - 12 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 552

## حدیث - 90

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن قَلَّمَ أظفارَهُ یَومَ السَّبتِ ویَومَ الخَمیسِ وأخَذَ مِن شارِبِهِ عوفِیَ مِن وَجَعِ الضِّرسِ ، ووَجَعِ العَینِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در روز پنج‌شنبه و شنبه ، ناخن‌های خود را کوتاه کند و قدری از سبیل خود بگیرد ، از دندانْ درد و دردِ چشمْ در امان باشد.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 120 ، حدیث - 7 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 286

## حدیث - 91

الإمام الباقر عليه‌السلام :

مَن أدمَنَ أخذَ أظفارِهِ کُلَّ خَمیسٍ لَم تَرمَد عَینُهُ .

امام باقر عليه‌السلام :

هر کس به گرفتن ناخن در هر پنج‌شنبه مداومت ورزد ، چشمْ‌درد نمی‌گیرد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 491 ، حدیث - 14 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 121 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 286

## حدیث - 92

الإمام الصادق عليه‌السلام :

تَقلیمُ الأَظفارِ یَومَ الجُمُعَةِ یُؤمِنَ مِنَ الجُذامِ ، وَالبَرَصِ ، وَالعَمی ، وإن لَم تَحتَج فَحُکَّها .

امام صادق عليه‌السلام :

کوتاه کردن ناخن‌ها در روز جمعه از جذام و پیسی و کوری ایمنی می‌دهد ؛ اگر هم نیازی به کوتاه کردن نبود ، آنها را [کمی] بسای .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 490 ، حدیث - 2 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 110 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 554

## حدیث - 93

الإمام الصادق عليه‌السلام :

أخذُ الشّارِبِ وَالأَظفارِ مِنَ الجُمُعَةِ إلَی الجُمُعَةِ أمانٌ مِنَ الجُذامِ.

امام صادق عليه‌السلام :

گرفتن سبیل و ناخن‌ها از جمعه تا جمعه ، مایه ایمنی از جذام است .

الکافی ، جلد 3 ، صفحه 418 ، حدیث - 7 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 554

## حدیث - 94

الإمام الصادق عليه‌السلام :

خُذ مِن شارِبِکَ وأظفارِکَ فی کُلِّ جُمُعَةٍ ؛ فَإِن لَم یَکُن فیها شَیءٌ فَحُکَّها لا یُصیبُکَ جُنونٌ ولا جُذامٌ ولا بَرَصٌ .

امام صادق عليه‌السلام :

در هر جمعه ، اندکی از سبیل و ناخن‌های خود را بگیر؛ و اگر هم چیزی وجود نداشته باشد ، آن را [کمی] بسای ، دیوانگی ، جذام و پیسی به تو نمی‌رسد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 490 ، حدیث - 3

## حدیث - 95

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن قَلَّمَ أظافیرَهُ یَومَ الجُمُعَةِ لَم تَشعَث أنامِلُهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس روز جمعه ناخن‌های خود را کوتاه کند ، سرانگشت‌هایش آشفته نشود .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 122 ، حدیث - 12 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 554

## حدیث - 96

الإمامُ الصّادقُ عليه‌السلام :

إنّ أستَرَ وأخفی ما یُسَلَّطُ الشَّیطانُ مِنِ ابنِ آدَمَ أن صارَ أن یَسکُنَ تَحتَ الأظافِیرِ .

امام صادق عليه‌السلام :

پنهان‌ترین و ناپیداترین راهی که از آن شیطان بر آدمی مسلط می‌شود ، لانه کردن او در زیر ناخنهاست .

الکافی : 6 / 490 / 7

## حدیث - 97

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَقلیمُ الأَظفارِ ؛ یَمنَعُ الدّاءَ الأَعظَمَ ، ویُدِرُّ الرِّزقَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کوتاه کردن ناخن‌ها ، مانع [بروز] درد بزرگ می‌شود و روزی را سرشار می‌سازد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 490 ، حدیث - 1 ، بحارالأنوار ، جلد 76 ، صفحه 119 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 116

## حدیث - 98

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أخَذَ مِن شارِبِهِ و أظفارِهِ فی کُلِّ جُمُعَةٍ ، أدخَلَ اللّه‌ُ فیهِ شِفاءً ، وأخرَجَ مِنهُ داءً .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در هر جمعه ، قدری از سبیل و ناخن‌های خود را بگیرد ، خداوند به [بدن] او شفایی نهد و دردی از او برون بَرَد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 152 ، حدیث - 396 وح 398 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 116

## حدیث - 99

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَقلیمُ الأظفارِ یَمنَعُ الداءَ الأعظَمَ ، و یُدِرُّ الرِّزقَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کوتاه کردن ناخنهـا از درد بزرگ جلوگیری می‌کند و روزی را زیــاد می‌گرداند .

الکافی : 6 / 490 / 1

## حدیث - 100

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

خَمسٌ مِنَ السُّنَنِ فِی الرَّأسِ ، وخَمسٌ فِی الجَسَدِ ؛ فَأَمَّا الَّتی فِی الرَّأسِ: فَالسِّواکُ ، وأخذُ الشّارِبِ، وفَرقُ الشَّعرِ، وَالمَضمَضَةُ، وَالاِستِنشاقُ .

وأمَّا الَّتی فِی الجَسَدِ : فَالخِتانُ ، وحَلقُ العانَةِ ، ونَتفُ الإِبطَینِ ، وتَقلیمُ الأَظفارِ ، وَالاِستِنجاءُ .

امام کاظم عليه‌السلام :

پنج چیز درباره سر و پنج چیز هم درباره تن از سنّت‌هاست : امّا آنچه درباره سر است ، مسواک زدن ، گرفتن سبیل ، از هم گشودن موها از میانه سر ، آب در دهان چرخاندن ، و آب در بینی چرخاندن است .

آنچه نیز درباره تن است ، ختنه کردن ، تراشیدن موی زهار ، زدودن موهای زیر بغل ، کوتاه کردن ناخن‌ها و زدودن پلیدی مخرج است .

الخصال ، صفحه 271 ، حدیث - 11 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 67 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 536

## حدیث - 101

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

الطَّهاراتُ أربَعٌ : قَصُّ الشّارِبِ ، وحَلقُ العانَةِ ، وتقَلیمُ الأَظافِرِ ، وَالسِّواکُ .

پاکیزگی‌ها ، چهار چیز است : کوتاه کردن سبیل ، تراشیدن موی زَهار ، گرفتن ناخن‌ها ، و مسواک زدن .

کنز العمّال ، جلد 6 ، صفحه 654 ، حدیث - 17233 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 374

## حدیث - 102

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

طَهِّروا هذهِ الأجسادَ طَهَّرَکُمُ اللّه؛ فإنّهُ لَیسَ عَبدٌ یَبیتُ طاهِرا إلاّ باتَ مَعَهُ مَلَکٌ فی شِعارِهِ ، ولا یَتَقَلَّبُ ساعَةً مِن اللّیلِ إلاّ قالَ : اللّهُمّ اغفِرْ لعَبدِکَ فإنّهُ باتَ طاهِرا .

این بدن‌هارا پاکیزه سازید، خداوند شما را پاکیزه گرداند ؛ زیرا هیچ بنده‌ای نیست که شب با بدنی پاکیزه بخوابد مگر این که فرشته‌ای در میان جامه او با وی می‌خوابد و هیچ ساعتی از شب از این پهلو به آن پهلو نمی‌چرخد مگر این که آن فرشته گوید : خدایا ، بنده‌ات را بیامرز ؛ زیرا که با بدنی پاکیزه خوابیده‌است .

کنز العمّال : 26003

## حدیث - 103

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

لا تُبَیِّتوا القُمامَةَ فی بُیوتِکُم وأخرِجوها نَهارا؛ فإنّها مَقعَدُ الشَّیطانِ

زباله را شب در خانه‌های خود نگه ندارید و آن را در روز به بیرون از خانه منتقل کنید ؛ زیرا زباله نشیمنگاه شیطان است .

الفقیه : 4 / 5 / 4968 منتخب میزان الحکمه : 560

## حدیث - 104

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

لَمّا أبصَرَ رجُلاً شَعثا شَعرُ رأسِهِ ، وَسخَةً ثِیابُهُ ، سَیّئةً حالُهُ: مِن الدِّینِ المُتعَةُ وإظهارُ النِّعمَةِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم آنگاه که مردی را با موهایی ژولیده و جامه‌ای چرکین و سر و وضعی نامرتّب دیندد فرمودند: استفاده از نعمت‌های خدا و آشکار ساختن نعمت جزو دین است .

الکافی : 6 / 439 / 5

## حدیث - 105

ثَلاثَةٌ یَفرَحُ بِهِنَّ الجِسمُ ویَربو : الطِّیبُ ، ولِباسُ اللَّیِّنِ ، وشُربُ العَسَلِ .

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

سه چیز است که تن ، به واسطه آنها شاداب می‌شود و رشد می‌کند : بوی خوش ، جامه نرم و نوشیدن عسل .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 295 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 94

## حدیث - 106

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الطِّیبُ یَسُرُّ ، والعَسَلُ یَسُرُّ ، وَالنَّظَرُ إلَی الخُضرَةِ یَسُرُّ ، وَالرُّکُوبُ یَسُرُّ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بوی خوش ، شادی می‌آورد . عسل ، شادی می‌آورد . نگریستن به سبزه ، شادی می‌آورد . و سواری ، شادی می‌آورد .

صحیفة الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 239 ، حدیث - 144 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 96

## حدیث - 107

الإمام الصادق عليه‌السلام :

ثَلاثَةٌ یُسمِنَّ وثَلاثَةٌ یَهزِلنَ : فَأَمَّا الَّتی یُسمِنَّ : فَإِدمانُ الحَمّامِ ، وشَمُّ الرّائِحَةِ الطَّیِّبَةِ ، ولُبسُ الثِّیابِ اللَّیِّنَةِ . . . .

امام صادق عليه‌السلام :

سه چیز چاق می‌کند و سه چیز دیگر ، لاغر می‌کند : آنچه چاق می‌کند ، عبارت است از : پیوسته حمّام کردن ، استشمام بوی خوش ، پوشیدن جامه نرم ... .

الخصال ، صفحه 155 ، حدیث - 194 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 127 ، حدیث - 309

## حدیث - 108

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لِکُلِّ شَیءٍ حیلَةٌ ، وحیلَةُ الصِّحَّةِ فِی الدُّنیا أربَعُ خِصالٍ : قِلَّةُ الکَلامِ ، و قِلَّةُ المَنامِ ، و قِلَّةُ المَشیِ ، و قِلَّةُ الطَّعامِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کاری را چاره‌ای است و چاره تن‌درستی در دنیا ، چهار چیز است : کم سخن گفتن ، کم خفتن ، کم راه رفتن و کم خوردن .

بحار الأنوار ، جلد 8 ، صفحه 144 ، حدیث - 67 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 92

## حدیث - 109

الإمامُ الصّادقُ عليه‌السلام :

النَّعیمُ فی الدُّنیا الأمنُ وصِحَّةُ الجِسمِ ، وتَمامُ النِّعمَةِ فی الآخِرَةِ دُخولُ الجَنّةِ ، وما تَمَّتِ النِّعمَةُ علی عَبدٍ قَطُّ لَم یَدخُلِ الجَنَّةَ .

امام صادق عليه‌السلام :

نعمت دنیا ، امنیّت و تندرستی است و نعمت کامل در آخرت ، وارد شدن به بهشت است و بنده‌ای‌که به بهشت نرود هرگز نعمت بر او کامل نشده‌است.

معانی الأخبار : 408 / 87

## حدیث - 110

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أمسی وأصبحَ وعِندَهُ ثَلاثٌ فقد تَمَّت علَیهِ‌النِّعمَةُ فی الدُّنیا : مَن‌أصبَحَ وأمسی مُعافیً فی بَدَنِهِ ، آمِنا فی سَرْبهِ ، عِندَهُ قُوتُ یَومِهِ ، فإن کانَت عِندَهُ الرّابِعَةُ فَقد تَمَّت علَیهِ النِّعمَةُ فی الدُّنیا والآخِرَةِ ؛ وهُو الإیمانُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر که شب و روز خود را سپری کند و از سه چیز برخوردار باشد نعمت دنیا بر او تمام شده است : کسی که صبح و شامش را در تندرستی و آسایش خاطر گذراند و خوراک روز خود را داشته باشد و اگر چهارمین نعمت را هم داشته باشد ، نعمت دنیا و آخرت را کامل دارد و آن(چهارمین) نعمت ایمان است .

تحف العقول : 36

## حدیث - 111

امام علی عليه‌السلام :

الدُّهنُ یُلَیِّنُ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الدِّماغِ ، ویُسَهِّلُ مَجارِیَ الماءِ ، ویُذهِبُ القَشَفَ ، ویُسفِرُ اللَّونَ .

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 ، جلد 6 ، صفحه 519 ، حدیث - 1 وح 4 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 111 ، حدیث - 248

## حدیث - 112

امام حسین عليه‌السلام :

قالَ لی رَسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : یا بُنَیَّ ، نَم عَلی قَفاکَ یَخمَص بَطنُکَ ، وَاشرَبِ الماءَ مَصّا یَمرَأکَ أکلُکَ ، وَاکتَحِل وَترا یُضِئ لَکَ بَصَرُکَ ، وَادَّهِن غِبّا تَتَشَبَّه بِسُنَّةِ نَبِیِّکَ .

پیامبر خدا به من فرمودند: «فرزندم! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود ، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید ، به شمارِ دفعات فرد ، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان ، روغن بزن تا به سنّت پیامبر خویش ، عمل کرده باشی».

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 164 ، حدیث - 591 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 300

## حدیث - 113

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن کَثُرَ هَمُّهُ ، سَقِمَ بَدَنُهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس اندوه (و دغدغه‌اش) فراوان شود ، بدنش بیمار گردد .

الأمالی للطوسی ، صفحه 512 ، حدیث - 1119

## حدیث - 114

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

مَن أکَلَ الطَّعامَ عَلَی النَّقاءِ ، وأجادَ الطَّعامَ تَمَضُّغاً ، وتَرَکَ الطَّعامَ وهُوَ یَشتَهیهِ ، ولَم یَحبِسِ الغائِطَ إذا أتی ؛ لَم یَمرَض إلاّ مَرَضَ المَوتِ .

هر کس در گرسنگی کامل ، غذا بخورد ، غذا را خوب بجَوَد ، در حالی که هنوز میل خوردن دارد ، غذا را وا گذارد و چون احساس قضای حاجت کرد ، آن را محبوس ندارد ، به هیچ بیماری‌ای جز بیماری مرگ ، مبتلا نمی‌شود .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 314 ، حدیث - 1003 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 422 ، حدیث - 37

## حدیث - 115

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

تَوَقَّوُا البَردَ فی أوَّلِهِ ، و تَلَقَّوهُ فی آخِرِهِ ؛ فَإِنَّهُ یَفعَلُ فی الأَبدانِ کَفِعلِهِ فِی الأَشجارِ ؛ أوَّلُهُ یُحرِقُ ، و آخِرُهُ یُورِقُ .

از سرما در آغازش بپرهیزید و در پایانش استقبال کنید ؛ چه ، سرما با بدن ، همان کاری را می‌کند که با درختان می‌کند : در آغازش می‌سوزانَد و در پایانش شاخ و برگ می‌رویانَد .

نهج‌البلاغه ، حکمت 128 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 271 ، حدیث - 68 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 106

## حدیث - 116

امام علی عليه‌السلام :

الهَمُّ یُذیبُ الجَسَدَ .

اندوه ، تن را ذوب می‌کند .

غرر الحکم ، حدیث - 1039 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 33 ، حدیث - 595

## حدیث - 117

امام علی عليه‌السلام :

الهَمُّ یُنحِلُ البَدَنُ .

اندوه ، تن را نحیف می‌کند .

غرر الحکم ، حدیث - 367 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 33 ، حدیث - 595 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 106

## حدیث - 118

امام علی عليه‌السلام :

الحُزنُ یَهدِمُ الجَسَدَ .

امام علی عليه‌السلام :

اندوه ، بدن را فرسوده می‌کند .

غرر الحکم ، حدیث - 609 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 32 ، حدیث - 563 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 106

## حدیث - 119

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بَشِّرِ المَحرورینَ بِطولِ العُمُرِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

گرمْ مزاجان را به درازی عمر ، مژده ده .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 290

## حدیث - 120

مَن نَظَّفَ ثَوبَهُ ، قَلَّ هَمُّهُ ؛

هر کس جامه خویش را تمیز کند، اندیشه و اندوهش کم شود .

بحار الأنوار ، جلد 78 ، صفحه 93 ، حدیث - 104

## حدیث - 121

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

غَسلُ الثِّیابِ ؛ یُذهِبُ الهَمَّ وَالحُزنَ ، و هُوَ طَهورٌ لِلصَّلاةِ ؛

شستن جامه ، اندوه و غم را می‌بَرَد و مایه طهارت برای نماز است .

الخصال ، صفحه 612 ، حدیث - 10

## حدیث - 122

قال الامام الصادق عليه‌السلام : اَرْبَعَةٌ تُهْرِمُ قَبْلَ اَوانِ الْهَرَمِ: اَکْلُ الْقَدیدِ وَ الْقُعُودُ عَلَی النَّداوَةِ وَ الصُّعودُ فِی الدَّرَجِ وَ مُجامَعَةُ الْعَجوزِ.

امام صادق عليه‌السلام : چهار چیز، انسان را پیش از فرا رسیدن هنگام پیری، پیر می کند: خوردن گوشت خشکیده، نشستن بر جای مرطوب، بالا رفتن از پلّه و آمیزش با پیر زنان.

«تحف العقول، ص 317»

## حدیث - 123

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : مَنْ قَلَّمَ اَظفارَهُ یَوْمَ الجُمُعَةِ یَزیدُ فی عُمُرِهِ و مالِهِ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : هر کس در روز جمعه ناخن هایش را کوتاه کند، عمر و مالش زیاد می شود.

«جامع الأخبار، ص 333»

## حدیث - 124

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : مَنْ اَرادَ الْـبَقاءَ و لا بَقاءَ: فَلْیُباکِرِ الْغَداءَ وَلْیُجَوِّدِ الْحِذاءَ وَلْیُخَفَّفِ الرِّداءَ وَلْیُقِلَّ مُجامَعَةَ النِّساءِ. قیلَ یا رَسولَ اللّه وَ ما خِفَّةُ الرِّداءِ؟ قالَ: قِلَّةُ الدَّیْنَ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : هر کس ماندگاری می خواهد و البته ماندگاری [ابدی] وجود ندارد باید صبحانه را زودتر بخورد، کفش مناسب بپوشد، ردای (بالاپوش) خود را سبک کند و کمتر با زنان بیامیزد. پرسیدند: ای پیامبر خدا! سبک بودن رَدا به چیست؟ فرمودند: به کم بودنِ بدهی.

«من لایحضره الفقیه، ج 3، ص 555، ح 4902»

## حدیث - 125

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : اَرْبَعةٌ تَزیدُ فِی الْعُمْرِ: اَلتَّزویجُ بِالاَْبْکارِ، وَ الاِْغْتِسالُ بِالْماءِ الحارِّ وَ النَّوْمُ عَلَی الْیَسارِ وَاَکْلُ التُّفاحِ بِالاَْسْحارِ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : چهار چیز، بر عمر می افزایند: ازدواج با دختران، شستشو با آب گرم، خوابیدن بر شانه چپ و خوردن سیب در سحرگاهان.

«مواعظ العددیه، ص 211»

## حدیث - 126

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : بئس العبد القاذورة.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: بد بنده ای است, بنده کثیف و لا قید.

«الکافی، ج 6، ص 439»

## حدیث - 127

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم (لرجل شعث شعر رأسه، وسخة ثیابه، سیئة حاله): من الدین المتعة وإظهار النعمة.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم (به مردی که موهایی ژولیده و جامه ای چرکین و سر و وضع نامرتبی داشت)، فرمودند: استفاده و آشکار ساختن نعمت, جزو دین است.

«الکافی، ج 6، ص 439»

## حدیث - 128

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : لا تبیتوا القمامة فی بیوتکم وأخرجوها نهارا، فإنها مقعد الشیطان.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: زباله را شب در خانه های خود نگه ندارید و آن را در روز به بیرون از خانه منتقل کنید، زیرا زباله جایگاه شیطان است.

«من لا یحضره الفقیه، ج 4، ص 5»

## حدیث - 129

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : بیت الشیاطین من بیوتکم بیت العنکبوت.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: خانه های عنکبوتی که در خانه های شماست, لانه شیاطین است.

«الکافی، ج 6، ص 532»

## حدیث - 130

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : من اتخذ ثوبا فلینظفه.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: هر که جامه ای می پوشد، باید آن را پاکیزه نگه دارد.

«الکافی، ج 6، ص 444»

## حدیث - 131

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : طهروا هذه الأجساد طهرکم الله، فإنه لیس عبد یبیت طاهرا إلا بات معه ملک فی شعاره، ولا یتقلب ساعة من اللیل إلا قال: اللهم اغفر لعبدک فإنه بات طاهرا.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: این بدن ها را پاکیزه سازید تا خداوند شما را پاکیزه گرداند، زیرا هیچ بنده ای نیست که شب با بدنی پاکیزه بخوابد مگر این که فرشته ای در میان جامه او با وی می خوابد و هیچ ساعتی از شب از این پهلو به آن پهلو نمی چرخد مگر این که آن فرشته گوید: خدایا! بنده ات را بیامرز، زیرا که با بدنی پاکیزه خوابیده است.

«کنز العمال، ح 26003»

## حدیث - 132

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : هلک المتقذرون.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: مردمان کثیف و پلشت به هلاکت در افتند.

«کنز العمال، ح 7422»

## حدیث - 133

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : تنظفوا بکل ما استطعتم، فإن الله تعالی بنی الإسلام علی النظافة، ولن یدخل الجنة إلا کل نظیف.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: خودتان را با هر وسیله ای که می توانید پاکیزه کنید، زیرا خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده است و هرگز به بهشت نرود مگر کسی که پاکیزه باشد.

«کنز العمال، ح 26002»

## حدیث - 134

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : إن الإسلام نظیف فتنظفوا، فإنه لا یدخل الجنة إلا نظیف.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: همانا اسلام پاکیزه است پس شما هم پاکیزه باشید، زیرا جز شخص پاکیزه کسی به بهشت نمی رود.

«کنز العمال، ح 26007»

## حدیث - 135

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : إن الله یحب الناسک النظیف.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: همانا خداوند، عابد پاکیزه را دوست دارد.

«کنز العمال، ح 26000»

## حدیث - 136

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : أن الثوب یسبح، فإذا اتسخ انقطع تسبیحه.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: همانا لباس تسبیح (خدا) می گوید و هر گاه کثیف شود از تسبیح باز می ایستد.

«کنز العمال، ح 26009»

## حدیث - 137

جابر بن عبد الله: أتانا رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرأی رجلا شعثا قد تفرق شعره، فقال: أما کان یجد هذا ما یسکن به شعره؟! و رأی رجلا آخر (و) علیه ثیاب وسخة فقال: أما کان هذا یجد ماء یغسل به ثوبه؟

جابر بن عبدالله می گوید: رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم به نزد ما آمد و چشمش به مردی افتاد که موهایش ژولیده و دَرهم بود, پس حضرت فرمودند: آیا این مرد چیزی پیدا نکرد که با آن موهای خود را مرتب کند؟ و مرد دیگری را دید که لباس های چرکین به تن داشت، فرمودند: آیا این مرد آبی پیدا نکرده که با آن لباسش را بشوید؟

«سنن أبی داود، ح 4062»

## حدیث - 138

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : إن الله طیب یحب الطیب، نظیف یحب النظافة.

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: خداوند پاک است و شخص پاک را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد.

«صحیح الترمذی، ح 2799»

## حدیث - 139

قال الإمام علی عليه‌السلام : نظفوا بیوتکم من حوک العنکبوت، فإن ترکه فی البیت یورث الفقر.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: اتاق های خود را از تار عنکبوت تمیز کنید، زیرا باقی گذاشتن آن در خانه فقر می آورد.

«وسائل الشیعه، ج 3، ص 575»

## حدیث - 140

قال الإمام علی عليه‌السلام : لا تؤوا التراب خلف الباب، فإنه مأوی الشیطان.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: خاکروبه را پشت در (خانه) جمع نکنید، زیرا که جایگاه شیطان می شود.

«وسائل الشیعه، ج 3، ص 572»

## حدیث - 141

قال الإمام علی عليه‌السلام : تنظفوا بالماء من النتن الریح الذی یتأذی به، تعهدوا أنفسکم، فإن الله عزوجل یبغض من عباده القاذورة الذی یتأنف به من جلس إلیه.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: خودتان را به وسیله آب از بوی نامطبوعی که مایه آزار دیگران است پاکیزه سازید، به (سر و وضع) خودتان برسید، زیرا خداوند عزوجل از بندگان کثیف و لاقید خود که هر که با او می نشیند از وی بیزار می شود, نفرت دارد.

«الخصال، ص 620، ح 10»

## حدیث - 142

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : اَلْبِسُوا الْبَیاضَ فَاِنَّهُ اَطیَبُ وَ اَطْهَرُ.

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند: لباس سفید رنگ بپوشید که پاک و پاکیزه‌تر است.

«وسائل الشیعة، ج3، ص355»

## حدیث - 143

قال الامام الصادق عليه‌السلام : اَلْکَتّانُ مِنْ لِباسِ الْأنبِیاءِ وَ هُوَ یُنْبِتُ اللّحْمَ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: لباس کتانی لباس انبیاء است و آن گوشت را می‌رویاند.

«وسائل الشیعة، ج3، ص157»

حدیث - 144

قال الامام الصادق عليه‌السلام : اَلثَّوْبُ النَّقِیُّ یَکْبِتُ الْعَدُوَّ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: لباس پاکیزه دشمن را ذلیل می‌نماید.

«وسائل الشیعة، ج 3، ص346»

## حدیث - 145

قال الامام علی عليه‌السلام : لا تجتمع الصّحةُ و النَّهَمُ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: سلامتی و شکم بارگی با هم جمع نمی شوند.

«مستدرک الوسائل، ج 3، ص 82»

## حدیث - 146

قال الامام علی عليه‌السلام للحسن ابنه عليه‌السلام : یا بُنیَّ اَلا اُعلِّمک اَربعَ خِصالٍ تَستغنِی بها عن الطِّب فقال: بَلی یا أمیرالمؤمنین. قال: لا تَجْلِسْ علی الطعام إلاّ و أنت جائع و لا تَقُمْ عن الطعام ألاّ و أنت تَشْتَهیهِ و ... .

امام علی عليه‌السلام به فرزندش امام حسن عليه‌السلام فرمودند: فرزندم! آیا می خواهی چهار چیز به تو یاد دهم که به وسیله آنها از مراجعه به پزشک بی نیاز شوی؟ عرض کرد: بله یا امیرالمومنین!، حضرت فرمودند: بر سر سفره منشین مگر آنکه گرسنه باشی، در حالی که هنوز میل به غذا داری دست از غذا خوردن بکش، عمل جویدن غذا را به خوبی انجام ده و قبل از خواب، خود را از ادرار و مدفوع تخلیه نما.

«بحارالانوار، ج 70، ص 187»

## حدیث - 147

امام صادق عليه‌السلام :

لَیسَ فیما أصلَحَ البَدَنَ إسرافٌ ... إنّما الإسرافُ فیما أتلَفَ المالَ وأضَرَّ بالبَدَنِ .

در آنچه بـدن را سـالم نـگه می‌دارد اسراف نیست ... بلکه اسراف در چیزهایی است که مال را تلف کند و به بدن زیان رساند .

بحار الأنوار : 75 / 303 / 6 منتخب میزان الحکمة : 270

## حدیث - 148

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن تَرَکَ الخَمرَ لغَیرِ اللّه سَقاهُ اللّه‌ُ مِن الرَّحیقِ الَمخْتومِ ، فقالَ علیٌّ عليه‌السلام : لغَیرِ اللّه ؟! قالَ : نَعَم واللّه ، صِیانَةً لنفسهِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر که برای غیر خدا (هم که شده) شرابخواری را رها کند ، خداوند او را از شراب خالص و مُهر شده بنوشاند . علی عليه‌السلام عرض کرد : برای غیر خدا ؟ فرمودند: آری ، به خدا قسم ؛ برای حفظ (سلامتی) خویش .

بحار الأنوار : 79 / 150 / 64 منتخب میزان الحکمة : 186

## حدیث - 149

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إیّاکُم وَالجُلوسَ فِی الشَّمسِ ؛ فَإِنَّها تُبلِی الثَّوبَ ، وتُنتِنُ الرّیحَ ، وتُظهِرُ الدّاءَ الدَّفینَ .

از نشستن در آفتاب ، حذر کنید ؛ چرا که جامه را کهنه می‌کند ، بوی [بدن] را بد می‌سازد و درد نهفته را آشکار می‌نماید .

المستدرک علی الصحیحین ، جلد 4 ، صفحه 456 ، حدیث - 8264 عن ابن عبّاس ، کنز العمّال ، جلد 9 ، صفحه 139 ، حدیث - 25400 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 490

## حدیث - 150

لا تَتَّکِ فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یُذیبُ شَحمَ الکُلیَتَینِ ، ولا تُسَرِّح فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یُرِقُّ الشَّعرَ . . . ولاتَتَدَلَّک بِالخَزَفِ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ البَرَصَ ، ولا تَمسَح وَجهَکَ بِالإِزارِ ؛ فَإِنَّهُ یَذهَبُ بِماءِ الوَجهِ ؛

در حمّام ، تکیه نزن ؛ چرا که چربی کلیه‌ها را ذوب می‌کند . در حمّام ، شانه مزن ؛ چرا که مو را باریک می‌کند . سفال(سنگ‌پا) را به تن ممال ؛ چرا که پیسی می‌آورد . لُنگ را نیز بر صورت خود مکش ؛ چرا که آبِ روی را می‌بَرَد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 501 ، حدیث - 24

## حدیث - 151

امام صادق عليه‌السلام :

إیّاکَ والتَّمَشُّطَ فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ وَباءَ الشَّعرِ ؛

از شانه کردن در حمّام بپرهیز ؛ چرا که وبای مو می‌آورد .

علل الشرائع ، صفحه 292 ، حدیث - 1

## حدیث - 152

الإمام علیّ عليه‌السلام

- کانَ یَقولُ: ألا لا یَستَلقِیَنَّ أحَدُکُم فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یُذیبُ شَحمَ الکُلیَتَینِ ، ولا یَدلُکَنَّ رِجلَیهِ بِالخَزَفِ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ الجُذامَ .

امام علی عليه‌السلام :

زنهار! مبادا که کسی در حمّام ، به پشت بخوابد ؛ زیرا این کار ، چربی کلیه‌ها را ذوب می‌کند ؛ و مبادا کسی پاهای خود را سفال (سنگ پا) بکشد ؛ زیرا این کار ، جذام می‌آورد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 500 ، حدیث - 19 عن عمر بن یزید عن الإمام الصادق عليه‌السلام ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 134 ، حدیث - 332 وفیه «رجله» بدل «رجلیه» ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 81 ، حدیث - 22 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 496

## حدیث - 153

امام رضا عليه‌السلام :

مَنِ اغتَسَلَ مِنَ الماءِ الّذی قَدِ اغتُسِلَ فیهِ فَأَصابَهُ الجُذامُ فَلا یَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ ؛

هر کس با آبی غسل کند که پیش‌تر در آن غسل شده است و بدین سبب به جذام مبتلا شود ، کسی جز خود را نکوهش نکند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 503 ، حدیث - 38 عن محمّد بن علیّ بن جعفر دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 496

## حدیث - 154

امام رضا عليه‌السلام :

إذا أرَدتَ ألاّ یَظهَرَ فی بَدَنِکَ بَثرَةٌ ولا غَیرُها ، فَابدَأ عِندَ دُخولِ الحَمّامِ بِدُهنِ بَدَنِکَ ، بِدُهنِ البَنَفسَجِ ؛

اگر می‌خواهی که در بدنت جوش و جز آن رُخ ننماید ، هنگام در آمدن به حمّام ، چرب کردن بدن خود را به روغن بنفشه ، آغاز کن .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 31 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 322 وفیه « فدهِّن» بدل «بدهن» دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 474

## حدیث - 155

امام کاظم عليه‌السلام :

شَعرُ الجَسَدِ إذا طالَ قَطَعَ ماءَ الصُّلبِ ، وأرخَی المَفاصِلَ ، ووَرَّثَ الضَّعفَ ، وَالسِّلَّ ، وإنَّ النّورَةَ تَزیدُ فی ماءِ الصُّلبِ ، وتُقَوِّی البَدَنَ ، وتَزیدُ فی شَحمِ الکُلیَتَینِ ، وتُسمِنُ البَدَنَ ؛

موی سر ، چون بلند شود ، آب کمر از جریان می‌افتد ، مفاصل ، سست می‌شوند و ضعف و سِل به دنبال می‌آورد . امّا نوره ، آب کمر را افزون می‌سازد ، بدن را تقویت می‌کند ، بر پیهِ کلیه‌ها می‌افزاید و بدن را چاق می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 91 ، حدیث - 12 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 642

## حدیث - 156

امام علی عليه‌السلام :

النّورَةُ نُشرَةٌ وطَهورٌ لِلجَسَدِ ؛

نوره، یک تعویذ (نگه دارنده) و مایه پاکی بدن است .

الکافی، جلد 6 ، صفحه 506 ، حدیث - 7

## حدیث - 157

امام صادق عليه‌السلام :

إیّاکَ وشُربَ الماءِ البارِدِ وَالفُقّاعِ فِی الحَمّامِ ؛ فَإِنَّهُ یُفسِدُ المَعِدَةَ ؛

از نوشیدن آب سرد و فقّاع در حمّام حذر کن ؛ چرا که معده را تباه می‌کند .

من لایحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 113 ، حدیث - 232 ، الأمالی للصدوق ، صفحه 445 ، حدیث - 595

## حدیث - 158

امام رضا عليه‌السلام :

الاِغتِسالُ بِالماءِ البارِدِ بَعدَ أکلِ السَّمَکِ یورِثُ الفالِجَ ؛

غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی ، سستْ اندامی در پی می‌آورد.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321 نقلاً عن طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 26 وفیه « فإنّ الماء» بدل «الاغتسال بالماء» دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 274

## حدیث - 159

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

غَسلُ القَدَمَینِ بِالماءِ البارِدِ عَقیبَ الخُروجِ مِنَ الحَمّامِ أمانٌ مِنَ الصُّداعِ ؛

شستن پاها با آب سرد پس از بیرون آمدن از حمّام ، مایه ایمنی از سردرد است.

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 48 ، حدیث - 28300 نقلاً عن أبی نعیم فی الطبّ عن أبی هریرة دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 262

## حدیث - 160

امام رضا عليه‌السلام :

. . . ومَنفَعَةُ الحَمّامِ تُؤَدّی إلَی الاِعتِدالِ ، ویُنَقِّی الدَّرَنَ ، ویُلَیِّنُ العَصَبَ وَالعُروقَ ، ویُقَوِّی الأَعضاءَ الکِبارَ ، ویُذیبُ الفُضولَ وَالعُفوناتِ .

فایده حمّام کردن آن است که به اعتدال می‌انجامد ، چرک را می‌زداید ، پِی و رگ‌ها را نرم می‌سازد ، اندام‌های بزرگ را تقویت می‌کند ، و مواد زاید و عفونت‌ها را نیز ذوب می‌کند.

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 29 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 322 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 260

## حدیث - 161

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الدّاءُ ثَلاثَةٌ وَالدَّواءُ ثَلاثَةٌ ؛ فَأَمَّا الدّاءُ : فَالدَّمُ وَالمِرَّةُ وَالبَلغَمُ ؛ فَدَواءُ الدَّمِ الحِجامَةُ ، ودَواءُ البَلغَمِ الحَمّامُ ، ودَواءُ المِرَّةِ المَشِیُّ ؛

درد ، سه چیز است و درمان نیز سه چیز . امّا درد ، عبارت است از : خون ، تلخه و بلغم . درمان خون ، حجامت است ، درمان بلغم ، حمّام است ، و داروی تلخه نیز راه رفتن .

بحار الأنوار ،ج 62 ، صفحه 127 ، حدیث - 87 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 462 مقصود از «مشیّ» در پایان روایت ، هر چیزی است که مسهل باشد. از آن رو ، مسهل را «مشی» نامیده‌اند که شخص را به راه رفتن و رفتن به سمت آبریزگاه ، وادار می‌سازد .

## حدیث - 162

امام کاظم عليه‌السلام :

الحَمّامُ یَومٌ ویَومٌ لا یُکْثِرُ اللّحْمَ ، وإدْمانُهُ کلَّ یَومٍ یُذیبُ شَحْمَ الکُلْیتَینِ ؛

یک روز در میان حمّام رفتن انسان را چاق می‌کند وهر روز حمّام رفتن چربی کلیه‌ها را آب می‌کند .

مکارم الأخلاق : 1 / 126 / 303

## حدیث - 163

امام صادق عليه‌السلام :

ثَلاثٌ یَهْدِمْنَ البدَنَ ورُبّما قَتَلْنَ : أکْلُ القَدیدِ الغابِّ ، ودُخولُ الحَمّامِ علی البِطْنَةِ ، ونِکاحُ العَجائزِ ؛

سه چیز بدن را تباه می‌کند و چه بسا کُشنده است : خوردن آبگوشت شب مانده ، حمّام رفتن با شکم پر و نزدیکی کردن با زنان سالخورده .

بحار الأنوار : 76 / 75 / 19

## حدیث - 164

امام صادق عليه‌السلام :

لا تَدخُلِ الحَمّامَ إلاّ وفی جَوفِکَ شَیءٌ یُطفِئُ عنکَ وهَجَ المَعِدَةِ ، وهُو أقْوی للبَدَنِ . ولا تَدخُلْهُ وأنتَ مُمْتَلئٌ مِن الطَّعام ؛

زمانی حمّام برو که در معده‌ات اندک چیزی که حرارت آن را فرو نشاند باشد . این برای تقویت بدن تو بهتر است . باشکم پر نیز حمّام نرو .

مکارم الأخلاق : 1 / 125 / 298 منتخب میزان الحکمة : 166

## حدیث - 165

نِعْمَ البَیتُ الحَمّامُ ؛ تُذکَرُ فیهِ النّارُ ، ویَذهَبُ بالدَّرَنِ .

چه نیکو سرایی است حمّام ؛ آتش (دوزخ) را به یاد می‌آورد و چرک را (از تن) می‌برد .

الفقیه : 1 / 115 / 237 منتخب میزان الحکمة : 166

## حدیث - 166

امام رضا عليه‌السلام :

الجِماعُ بَعدَ الجِماعِ مِن غَیرِ أن یَکونَ بَینَهُما غُسلٌ ؛ یورِثُ لِلوَلَدِ الجُنونَ؛

آمیزش پس از آمیزش، بی آن که میان آنها غسلی صورت پذیرفته باشد، دیوانگی فرزند را در پی می‌آورَد.

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 28 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 268

## حدیث - 167

امام علی عليه‌السلام :

مَن أرادَ البَقاءَ ولا بَقاءَ فَلْیُباکِرِ الغَداءَ ، وَلیُجَوِّدِ الحِذاءَ ، وَلیُخَفِّفِ الرِّداءَ ،وَلْیُقِلَّ غُشْیانَ النِّساءِ ؛

هر کس طالب ماندن است ، که البته ماندنی در کار نیست ؛ صبح زود صبحانه بخورد ، کفشِ خوب بپوشد ، قرض خود را کم کند و با زنان کمتر آمیزش کند .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام : 2 / 38 / 112 منتخب میزان الحکمة : 408

## حدیث - 168

امام علی عليه‌السلام :

لا رَزِیَّةَ أعظَمُ مِن دَوامِ سُقمِ الجَسَدِ ؛

مصیبتی سخت‌تر از استمرار ناتندرستی نیست .

غرر الحکم ، حدیث - 10726 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 540 ، حدیث - 9997 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 134

## حدیث - 169

پیامبر خداصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

سافِرُوا تَصِحُّوا وتَسلِمُوا؛

سفر کنید تا تن درست و سالم بمانید.

دانش‌نامه احادیث پزشکی: ج 1 ص 95 ح 82

## حدیث - 170

قال رسولُ اللّهصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لَولا أن أشُقَّ علی اُمَّتی لأَمَرتُهُم بِالسِّواکِ مَع کُلِّ صلاةٍ ؛

اگر ترس از سختگیری بر امّتم نبود ، دستور می دادم که با هر نمازی مسواک زنند .

الکافی : 3/22/1 .

## حدیث - 171

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

لا عَیشَ أهنَأٌ مِنَ العافِیَةِ ؛

آسایشی گواراتر از عافیت نیست .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 10728

## حدیث - 172

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

لا لِباسَ أجمَلُ مِنَ السَّلامَةِ ؛

هیچ لباسی زیباتر از سلامت نیست .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث 10635

## حدیث - 173

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

صِحَّةُ الاَجسامِ مِن أهنَإ الأقسامِ ؛

سلامت جسم از گواراترین بهره‌هاست .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 5812

## حدیث - 174

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

شَیئانِ لاَ یعرِفُ فَضلَهُما اِلاَّمَن فَقَدَهُما ؛ الشَّبابُ وَ العافِیَةُ ؛

دو نعمت است که قدر آنها را نمی‌داند مگر کسی که از دستشان می‌دهد : جوانی و تن‌درستی .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 5764

## حدیث - 175

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

ثَمَرَةُ الحَزمِ السَّلامَةُ ؛

سلامتی ، میوه دوراندیشی است .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 4590

## حدیث - 176

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

تَوقَّوا البَردَ فی أوَّلِهِ وَ تَلَقَّوهُ فِی آخِرِهِ، فَإنَّهُ یَفعَلُ فِی الأبدانِ کَما یَفعَلُ فِی الأغصانِ أوَّلُهُ یُحرِقُ وَ آخِرُهُ یُورِقُ ؛

در آغاز سرما (فصل پاییز) خود را از سرما نگه دارید و در آخرش (فصل بهار) خود را به آن بسپارید ؛ زیرا سرما با تن‌ها همان می‌کند که با شاخه‌های درخت : در آغاز می‌سوزاند و در پایان، به برگ و بار می‌نشاند .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 4551

## حدیث - 177

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

بادِر شَبابَکَ قَبلَ هَرَمِکَ وَ صِحَّتَکَ قَبلَ سُقمِکَ ؛

جوانی‌ات را پیش از پیری، و سلامتی‌ات را پیش از بیماری دریاب .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 4381

## حدیث - 178

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

بِصِحَّةِ المِزاجِ تُوجَدُ لَذَّةُ الطَّعمِ ؛

با سلامت مزاج، گوارایی غذا احساس می‌شود .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث 4289

## حدیث - 179

حضرت امام موسی کاظم عليه‌السلام فرمودند:

لا تستغنی شیعتنا عن أربع: خمرة یصلی علیها و خاتم یتختم به و سواک یستاک به و سبحة من طین قبر أبی عبدالله عليه‌السلام ؛

پیروان ما از چهار چیز بی‌نیاز نیستند:

? ـ سجاده‌ای که بر روی آن نماز خوانده شود.

? ـ انگشتری که در انگشت باشد.

? ـ مسواکی که با آن دندانها را مسواک کنند.

? ـ تسبیحی از خاک مرقد امام حسین عليه‌السلام

تهذیب الاحکام، ج ?، ص ??

## حدیث - 180

امام صادق عليه‌السلام :

الحِنّاءُ یَذهَبُ بِالسَّهَکِ ، ویَزیدُ فی ماءِ الوَجهِ ، ویُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویُحَسِّنُ الوَلَدَ ؛

حنا کردن ، بدبویی عَرَق را از میان می‌بَرَد ، بر طراوت و تازگی چهره می‌افزاید ، بوی دهان را خوش می‌سازد و فرزند را نکو می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 484 ، حدیث - 5

## حدیث - 181

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اِختَضِبوا بِالحِنّاءِ ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو البَصَرَ ، ویُنبِتُ الشَّعرَ ، ویُطَیِّبُ الرّیحَ ، ویُسَکِّنُ الزَّوجَةَ ؛

به حنا خضاب بندید؛ چرا که دیده را جلا می‌دهد ، مو بر می‌رویاند ، بو را خوش می‌سازد و همسر مرد را آرامش می‌بخشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 483 ، حدیث - 4

## حدیث - 182

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الحِنّاءُ خِضابُ الإِسلامِ ؛ یَزیدُ فِی المُؤمِنِ عَمَلَهُ، ویَذهَبُ بِالصُّداعِ، ویُحِدُّ البَصَرَ ، ویَزیدُ فِی الوِقاعِ ، وهُوَ سَیِّدُ الرَّیاحینِ فِی الدُّنیا وَالآخِرَةِ؛

حنا، خضاب اسلام است؛ بر [ثواب] عمل مؤمن می‌افزاید ، سردرد را از میان می‌بَرَد ، چشم را تیزبین می‌کند ، قدرت آمیزش را افزون می‌سازد و مهترِ گیاهان خوش‌بو در دنیا و آخرت است.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص10 و مکارم الأخلاق، ج1، ص189، ح558

## حدیث - 183

امام علی عليه‌السلام :

الدُّهنُ یُلَیِّنُ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الدِّماغِ ، ویُسَهِّلُ مَجارِیَ الماءِ ، ویُذهِبُ القَشَفَ ، ویُسفِرُ اللَّونَ ؛

روغن ، پوست را نرم می‌کند ، بر توان مغز می‌افزاید ، مجاری آب را در بدن می‌گشاید ، کثافت پوست را از میان می‌بَرَد و رنگ را روشن‌تر می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 519 ، حدیث - 1 وح 4

## حدیث - 184

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ تُشقَقَ شَفَتاهُ ، ولا یَخرُجَ فیها ناسورٌ ، فَلیُدَهِّن حاجِبَیهِ ؛

هر کس می‌خواهد که لب‌هایش نترکد و از آن ناسور بیرون نزند ، به ابروهای خود ، روغن بمالد.

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، ص40 و بحار الأنوار ، ج62 ، ص325

## حدیث - 185

امام باقر عليه‌السلام :

دُهنُ الَّلیلِ یَجری فِی العُروقِ ، ویُرَوِّی البَشَرَةَ ، ویُبَیِّضُ الوَجهَ ؛

روغن [مالیدن] شبانه ، در رگ‌ها جریان می‌یابد و پوست را آبیاری و چهره را سفید می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 519 ، حدیث - 5

## حدیث - 186

امام رضا عليه‌السلام :

إذا أرَدتَ ألاّ یَظهَرَ فی بَدَنِکَ بَثرَةٌ ولا غَیرُها ، فَابدَأ عِندَ دُخولِ الحَمّامِ بِدُهنِ بَدَنِکَ ، بِدُهنِ البَنَفسَجِ؛

اگر می‌خواهی که در بدنت جوش و جز آن رُخ ننماید ، هنگام در آمدن به حمّام ، چرب کردن بدن خود را به روغن بنفشه ، آغاز کن .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، ص31 و بحار الأنوار ، ج62 ، ص322

## حدیث - 187

امام علی عليه‌السلام :

اِدَّهِنوا بِالزَّیتِ وَائتَدِموا بِهِ ؛ فَإِنَّهُ دُهنَةُ الأَخیارِ ، وإدامُ المُصطَفَینَ ؛

به روغن زیتون ، خود را چرب کنید و از آن، خورش سازید ؛ چرا که آن ، روغنِ نیکان و خورش برگزیدگان است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 331 ، حدیث - 4

## حدیث - 188

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الزَّیتَ ، وَادَّهِنوا بِالزَّیتِ ؛ فَإِنَّهُ مِن شَجَرَةٍ مُبارَکَةٍ ؛

زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون چرب کنید ؛ چرا که آن ، از درختی خجسته است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 331 ، حدیث - 1

## حدیث - 189

امام صادق عليه‌السلام :

البَنَفسَجُ سَیِّدُ أدهانِکُم ؛

بنفشه ، مِهتر همه روغن‌های شماست .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 521 ، حدیث - 1

## حدیث - 190

امام صادق عليه‌السلام :

فَضلُ البَنَفسَجِ عَلَی الأَدهانِ کَفَضلِ الإِسلامِ عَلَی الأَدیانِ . نِعمَ الدُّهنُ البَنَفسَجُ ، لَیَذهَبُ بِالدّاءِ مِنَ الرَّأسِ وَالعَینَینِ ، فَادَّهِنوا بِهِ ؛

برتری بنفشه بر دیگر روغن‌ها به سان برتری اسلام بر دیگر ادیان است . بنفشه ، خوب روغنی است! درد را از سر و چشمان می‌برد . خود را بدان ، چرب کنید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 521 ، حدیث - 5

## حدیث - 191

امام صادق عليه‌السلام :

غَسلُ الرَّأسِ بِالخَطمِیِّ أمانٌ مِنَ الصُّداعِ وبَراءَةٌ مِنَ الفَقرِ، وطَهورٌ لِلرَّأسِ مِنَ الحَزازَةِ ؛

شستن سر با خَطْمی ، مایه ایمنی از سردرد ، برکنار ماندن از فقر ، و پاکیزگی سر از سبوسه است .

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 86 ، حدیث - 1

## حدیث - 192

امام کاظم عليه‌السلام :

إنَّ شَعرَ الرَّأسِ إذا طالَ ضَعُفَ البَصَرُ ، وذَهَبَ بِضَوءِ نورِهِ . وطَمُّ الشَّعرِ ؛ یُجلِی البَصَرَ ، ویَزیدُ فی ضَوءِ نورِهِ ؛

موی سر ، اگر بلند شود ، دیده به ضعف می‌گراید و فروغِ نورش می‌رود؛ امّا کوتاه کردن مو ، دیده را جلا می‌دهد و بر فروغ نور آن می‌افزاید.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 85 ، حدیث - 10

## حدیث - 193

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنِ اتَّخذَ شَعرا فلیُحْسِنْ وَلایَتَهُ ، أو لِیَجُزَّهُ ؛

هـر کـس مو بگذارد باید خوب به آن برسد و گرنه کوتاهش کند .

وسائل الشیعه : 1 / 432 / 1

## حدیث - 194

عن ابن سنان :

سألتُ الصادق عليه‌السلام عن إطالة الشعر ، فَقالَ : کانَ أصحابُ رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم مُقَصِّرین؛ یَعنِی الطَّمَّ؛

به نقل از ابن سنان: به امام صادق عليه‌السلام گفتم : درباره بلند کردن موها چه می‌فرمایی؟

فرمود ند: یاران حضرت محمّد صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، موهای خود را می‌زدند ؛ یعنی کوتاه می‌کردند .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 139 ، حدیث - 350

## حدیث - 195

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کَثرَةُ تَسریحِ الرَّأسِ تَذهَبُ بِالوَباءِ ، وتَجلِبُ الرِّزقَ ، وتَزیدُ فِی الجِماعِ ؛

فراوان شانه زدن موها ، وَبا را از میان می‌بَرَد ، روزی می‌آورد و بر قدرت انسان برای نزدیکی می‌افزاید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 489 ، حدیث - 6

## حدیث - 196

عن ابن فَضّال عمّن ذکره عن الإمام الصادق عليه‌السلام ، قال :

ذَکَرنَا الأَخذَ مِنَ الشّارِبِ ، فَقالَ : نُشرَةٌ ، وهُوَ مِنَ السُّنَّةِ؛

به نقل از ابن فضّال ، از راوی‌ای که خود از وی نام برده است: [نزد امام صادق عليه‌السلام ] از کوتاه کردن سبیل سخن به میان آوردیم . فرمودند: این عمل ، نوعی پیشگیری از بیماری و عمل به سنّت پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 487 ، حدیث - 8

## حدیث - 197

امام صادق عليه‌السلام :

خُذ مِن شارِبِکَ وأظفارِکَ فی کُلِّ جُمُعَةٍ ؛ فَإِن لَم یَکُن فیها شَیءٌ فَحُکَّها لا یُصیبُکَ جُنونٌ ولا جُذامٌ ولا بَرَصٌ ؛

در هر جمعه ، اندکی از سبیل و ناخن‌های خود را بگیر؛ و اگر هم چیزی وجود نداشته باشد ، آن را [کمی] بسای ، دیوانگی ، جذام و پیسی به تو نمی‌رسد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 490 ، حدیث - 3

## حدیث - 198

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن قَلَّمَ أظفارَهُ یَومَ السَّبتِ ویَومَ الخَمیسِ وأخَذَ مِن شارِبِهِ عوفِیَ مِن وَجَعِ الضِّرسِ ، ووَجَعِ العَینِ ؛

هر کس در روز پنج‌شنبه و شنبه ، ناخن‌های خود را کوتاه کند و قدری از سبیل خود بگیرد ، از دندانْ درد و دردِ چشمْ در امان باشد.

من لا یحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 128 ، حدیث - 312

## حدیث - 199

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا یُطَوِّلَنَّ أحَدُکُم شارِبَهُ ؛ فَإِنَّ الشَّیطانَ یَتَّخِذُهُ مَخبَأً یَستَتِرُ بِهِ ؛

مبادا که کسی از شما سبیل خود را بلند کند ؛ زیرا شیطان، آن را مخفیگاه می‌گیرد و در آن، پنهان می‌شود.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 488 ، حدیث - 11

## حدیث - 200

امام صادق عليه‌السلام :

تَسریحُ الرَّأسِ یَقطَعُ البَلغَمَ ، وتسَریحُ الحاجِبَینِ أمانٌ مِنَ الجُذامِ ، وتَسریحُ العارِضَینِ یَشُدُّ الأَضراسَ ؛

شانه کردن موی سر ، بلغم را از میان می‌بَرَد ، شانه‌زدن ابروها ، ایمنی از جذام است و شانه‌زدن موی گونه‌ها ، دندان‌ها را استحکام می‌دهد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 167 ، حدیث - 480

## حدیث - 201

امام صادق عليه‌السلام :

المَشطُ لِلِّحیَةِ یَشُدُّ الأَضراسَ؛

شانه زدن ریش ، دندان‌ها را استحکام می‌بخشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 488 ، حدیث - 1

## حدیث - 202

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنّ اللّه‌َ تعالی جمیلٌ یُحِبُّ الجَمالَ ، ویُحِبُّ أنْ یَری أثَرَ نِعمَتِهِ علی عَبدِهِ ، ویُبغِضُ البُؤْسَ والتَّباؤسَ؛

خداوند متعال زیباست، زیبایی را دوست دارد و دوست دارد اثر نعمت خود را در بنده‌اش ببیند. او فقر و فقرنمایی را دشمن دارد .

کنز العمّال : 17166

## حدیث - 203

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لِیَأخُذْ أحدُکُم مِن شارِبهِ والشَّعْرِ الّذی فی أنْفِهِ ، ولْیَتَعاهَدْ نَفْسَهُ ، فإنَّ ذلک یَزیدُ فی جمَالِهِ؛

هر کس از شما باید مقداری از سبیل و موهای بینی خود را بگیرد و به خود برسد ؛ زیرا این کارها بر زیبایی می‌افزاید .

قرب الإسناد : 67 / 215

## حدیث - 204

امام علی عليه‌السلام :

لِیَتَزَیَّنْ أحدُکُم لأخیهِ‌المُسلمِ إذا أتاهُ کما یَتَزَیَّنُ للغَریبِ الذی یُحِبُّ أن یَراهُ فی أحسَنِ الهَیئَةِ؛

هر یک از شما ، همان گونه که خود را برای غریبه‌ای که دوست دارد وی را در بهترین حالت ببیند ، آراسته و مرتب می‌کند ، برای رفتن نزد برادر مسلمانش نیز خود را بیاراید .

بحار الأنوار : 79 / 298 / 3

## حدیث - 205

امام علی عليه‌السلام :

سُمونُ البَقَرِ شِفاءٌ؛

روغن گاو ، شفاست .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 335 ، حدیث - 1

## حدیث - 206

امام صادق عليه‌السلام :

اللّوبِیا یَطرُدُ الرِّیاحَ المُستَبطِنَةَ ؛

لوبیا ، بادهای نهفته درون را دور می‌کند .

الکافی ، ج 6 ، ص 344 ، ح 4

## حدیث - 207

امام رضا عليه‌السلام :

الاِغتِسالُ بِالماءِ البارِدِ بَعدَ أکلِ السَّمَکِ یورِثُ الفالِجَ ؛

غسل کردن با آب سرد پس از خوردن ماهی ، سستْ اندامی در پی می‌آورد.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 208

امام صادق عليه‌السلام :

الرّیحُ الطَّیِّبَةُ تَشُدُّ العَقلَ ، و تَزیدُ فِی الباهِ؛

بوی خوش ، قلب را استواری می‌بخشد و بر توان جنسی می‌افزاید .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 275

## حدیث - 209

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

الطِّیبُ نُشْرَةٌ؛

بوی خوش، درمانگر است.

نهج البلاغه، حکمت 400

## حدیث - 210

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ الرّیحَ الطَّیِّبَةَ تَشُدُّ القَلبَ ، وتَزیدُ فِی الجِماعِ؛

بوی خوش، قلب را استواری می‌بخشد و بر توان همبستری می افزاید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 510 ، حدیث - 3

## حدیث - 211

امام کاظم عليه‌السلام :

لا یَنبَغِی للرَّجُلِ أن یَدَعَ الطِّیبَ فی کُلِّ یَومٍ ، فإن لَم یَقدِرْ علَیهِ فَیَومٌ ویَومٌ لا ، فإن لَم یَقدِرْ ففی کُلِّ جُمُعَةٍ و لا یَدَعْ ؛

شایسته است که مرد هر روز از بوی خوش استفاده کند ؛ اگر هر روز نتوانست ، یک روز در میان عطر زند و چنانچه این هم مقدورش نبود جمعه‌ها را ترک نکند .

الکافی : 6 / 510 / 4

## حدیث - 212

امام رضا عليه‌السلام :

الطِّیبُ مِن أخلاقِ الأنبیاءِ؛

عطر زدن از اخلاق پیامبران است .

الکافی : 6 / 510 / 1

## حدیث - 213

امام رضا عليه‌السلام :

ثَلاثٌ مِن سُنَنِ المُرسَلینَ : العَطَرُ ، وأخذُ الشَّعرِ ، وکَثرَةُ الطَّروقَةِ؛

از سنّت‌های پیامبران است : عطر زدن ، کوتاه کردن مو و فراوانیِ آمیزش .

الکافی ، جلد 5 ، صفحه 320 ، حدیث - 3

## حدیث - 214

امام علی عليه‌السلام :

اِستِجادَةُ الحِذاءِ ؛ وِقایَةٌ لِلبَدَنِ ، و عَونٌ عَلَی الصَّلاةِ وَالطَّهورِ؛

کفش خوب به پا کردن ، مایه نگهداری بدن است و یاری‌دهنده‌ای است بر نماز و طهارت .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 462 ، حدیث - 1

## حدیث - 215

امام علی عليه‌السلام :

مَن أرادَ البَقاءَ ولا بَقاءَ فَلْیُباکِرِ الغَداءَ ، وَلیُجَوِّدِ الحِذاءَ ، وَلیُخَفِّفِ الرِّداءَ .

هر کس طالب ماندن است ، که البته ماندنی در کار نیست ؛ صبح زود صبحانه بخورد ، کفشِ خوب بپوشد، قرض خود را کم کند .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام : 2 / 38 / 112

## حدیث - 216

امام صادق عليه‌السلام :

وَطِئَ رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم الرَّمضاءَ فَأَحرَقَتهُ ، فَوَطِئَ عَلَی الرِّجلَةِ ؛ وهِیَ البَقلَةُ الحَمقاءُ ، فَسَکَنَ عَنهُ حَرُّ الرَّمضاءِ ، فَدَعا لَها وکانَ یُحِبُّها صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ویَقولُ : مِن بَقلَةٍ ما أبرَکَها؛

پیامبر خدا بر زمین سوخته‌ای پا نهاد و آن زمین ، پایش را سوزاند . پس ، پای خویش را بر خُرفه نهاد و در نتیجه ، سوزش حاصل از زمین سوخته ، فرو نشست . از آن پس ، پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم خُرفه را دوست داشت ، برای آن دعا می‌کرد و می‌گفت : چه گیاه پُر برکتی است!

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 367

## حدیث - 217

امام حسین عليه‌السلام :

قالَ لی رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : یا بُنَیَّ . . . وَاستَجِدِ النِّعالَ ؛ فَإِنَّها خَلاخیلُ الرِّجالِ ؛

پیامبر خدا به من فرمودند: فرزندم! . . . کفش خوب به پا کن که کفش ، خلخالِ (زینت پای) مردان است .

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 164 ، حدیث - 591

## حدیث - 218

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

دُمْ علی الطَّهـارَةِ یُوَسَّعْ علَیکَ فی الرِّزقِ؛

پیوسته در حال طهارت و پاکیزگی باش، روزیت افزایش می‌یابد.

کنز العمّال : 44154

## حدیث - 219

امام صادقعليه‌السلام می فرمایند :

الخِلالُ بَعدَ الطَّعامِ ؛ یَشُدُّ اللِّثاتِ ، ویَجلِبُ الرِّزقَ ، ویُطَیِّبُ النَّکهَةَ؛

خلال کردن پس از [خوردن] غذا ، لثه‌ها را محکم می‌کند، روزی می‌آورد و بوی دهان را خوش می‌سازد.

إحقاق الحقّ ، جلد 12 ، صفحه 283

## حدیث - 220

عن أحمد بن عبد اللّه الأسدی عن رجل عن الإمام الصادق عليه‌السلام :

ناوَلَ النَّبِیُّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم جَعفَرَ بنَ أبی طالِبٍ عليه‌السلام خِلالاً ، فَقالَ لَهُ :

یا جَعفَرُ ، تَخَلَّل ؛ فَإِنَّهُ مَصلَحَةٌ لِلفَمِ - أو قالَ : لِلِّثَةِ - ، ومَجلَبَةٌ لِلرِّزقِ؛

به نقل از احمد بن عبد اللّه اسدی، از مردی، از امام صادقعليه‌السلام : پیامبر خدا، خلالی به جعفر بن ابی‌طالب دادند و فرمودند: ای جعفر! خلال کن ، که این کار، موجب بهداشت دهان (یا فرمودند: لثه) و سبب جلب روزی است.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 376 ، حدیث - 4

## حدیث - 221

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

تَخَلَّلوا عَلی أثَرِ الطَّعامِ ؛ فَإِنَّهُ صِحَّةٌ لِلنّابِ وَالنَّواجِذِ ، ویَجلِبُ عَلَی العَبدِ الرِّزقَ؛

در پی غذا خوردن ، خلال کنید؛ چرا که مایه سلامت دندان‌های نیش و نواجد (آسیا) است و برای انسان ، جلب روزی می‌کند.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 331 ، حدیث - 1061

## حدیث - 222

قالَ عَبدُاللّه‌ِ بنُ أبی یَعفورٍ لِلصّادِقِ عليه‌السلام : جُعِلتُ فِداکَ ! یُقالُ : مَا استُنزِلَ الرِّزقُ بِشَیءٍ مِثلِ التَّعقیبِ فیما بَینَ طُلوعِ الفَجرِ إلی طُلوعِ الشَّمسِ .

فَقالَ : أجَل ، ولکِن اُخبِرُکَ بِخَیرٍ مِن ذلِکَ ، أخذِ الشّارِبِ وتَقلیمِ الأَظفارِ یَومَ الجُمُعَةِ ، وتَقلیمُ الأَظفارِ یَومَ الخَمیسِ یَدفَعُ الرَّمَدَ ؛

عبد اللّه بن ابی یعفور به امام صادق(عليه‌السلام ) گفت: فدایت شوم! گفته می‌شود هیچ چیز به اندازه تعقیبات میان طلوع سپیده و طلوع خورشید ، سبب نزول روزی نشده است.

امام صادقعليه‌السلام فرمودند: آری؛ امّا تو را از بهتر از این آگاه سازم: گرفتن سبیل و کوتاه کردن ناخن در روز جمعه. کوتاه کردن ناخن‌ها در روز پنج‌شنبه نیز چشمْ‌درد را دور می‌کند.

من لا یحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 127 ، حدیث - 310

## حدیث - 223

امام کاظمعليه‌السلام نیز می فرمایند:

غَسلُ الرَّأسِ بِالسِّدرِ یَجلِبُ الرِّزقَ جَلباً ؛

شستن سر با سدر ، روزی‌آور است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 504 ، حدیث - 6

## حدیث - 224

قال الصادق عليه‌السلام :

لیتزین احدکم یوم الجمعة یغتسل و یتطیب و یسرح لحیته و یلبس انظف ثیابه ولیتهیاء للجمعة ولیکن علیه فی ذلک الیوم السکینة و الوقار ؛

باید هر یک از شما در روز جمعه خود را بیاراید (رعایت چهار نوع نظافت :)

1 - غسل کند.

2 - عطر بزند

3 - ریش و موهای خود را شانه کند.

4 - پاکیزه ترین جامه هایش را بپوشد و برای نماز جمعه آماده شود، البته باید آرامش و وقار در رفتار او نمایان باشد.

(فروع کافی ، ج 3، ص 417).

## حدیث - 225

فِی الشَّمسِ أربَعُ خِصالٍ : تُغَیِّرُ اللَّونَ ، وتُنتِنُ الرّیحَ ، وتُخلِقُ الثِّیابَ ، وتورِثُ الدّاءَ .

در آفتاب ، چهار چیز است : رنگ را دیگرگون می‌سازد ، بوی [بدن] را بد می‌کند ، جامه را کهنه می‌نماید ، و بیماری بر جای می‌نهد .

الخصال ، صفحه 249 ، حدیث - 111 عن موسی بن إبراهیم المروزی عن الإمام الکاظم عليه‌السلام ، روضة الواعظین ، صفحه 340 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 183 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 492

## حدیث - 226

امام علی عليه‌السلام :

إذا جَلَسَ أحَدُکُم فِی الشَّمسِ فَلیَستَدبِرها بِظَهرِهِ ؛ فَإِنَّها تُظهِرُ الدّاءَ الدَّفینَ .

هر گاه کسی از شما در زیر آفتاب می‌نشیند ، پشت به خورشید قرار گیرد؛ چرا که آفتاب ، بیماری‌های نهفته را آشکار می‌سازد.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 183 ، حدیث - 3 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 492

## حدیث - 227

امام علی عليه‌السلام :

مَن کَثُرَ أکلُهُ قَلَّت صِحَّتُهُ ، وثَقُلَت عَلی نَفسِهِ مُؤنَتُهُ .

هر کس خوردنش بسیار شود ، تن‌درستی‌اش کاهش می‌یابد و هزینه‌اش بر وی سنگین می‌گردد .

غرر الحکم ، حدیث - 8903 ، عیون الحکم والمواعظ ، صفحه 434 ، حدیث - 7500 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 228

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَشتَکِیَ مَثانَتَهُ ، فَلا یَحبِسِ البَولَ ولَو عَلی ظَهرِ دابَّتِهِ.

هر کس می‌خواهد مثانه‌اش به عارضه‌ای گرفتار نشود ، پیشاب خود را نگه ندارد ، حتّی اگر که بر پشت مَرکب خویش نشسته باشد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 35 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 323 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 586

## حدیث - 229

امام رضا عليه‌السلام :

اُدخُلِ الخَلاءَ لِحاجَةِ الإِنسانِ ، وَالبَث فیهِ بِقَدرِ ما تَقضی حاجَتَکَ ، ولا تُطِل فیهِ ؛ فَإِنَّ ذلِکَ یورِثُ الدّاءَ الدَّفینَ .

برای قضای حاجت ، به آبریزگاه برو و در آن‌جا به همان اندازه که قضای حاجت کنی ، بمان و آن را به درازا مکشان ؛ چرا که این کار ، درد نهفته را در پی می‌آورد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 317 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 438 در بحار الأنوار به جای «الداء الدفین ( درد نهفته در داخل انسان )» عبارت «داء الفیل (پاخره و پافیلی )» آمده است . علاّمه مجلسی ، در توضیح روایت می‌گوید : به وجود آمدن پاخره در اثر زیاد نشستن در آبریزگاه ، شاید به‌خاطر موادّی باشد که از قسمت‌های بالای بدن به طرف پاها سرازیر شده و موجب ضعف و سستی آنها می‌شود.

## حدیث - 230

امام کاظم عليه‌السلام :

السِّواکُ فِی الخَلاءِ یورِثُ البَخَرَ .

مسواک زدن در آبریزگاه ، بد بویی دهان را در پی می‌آورد .

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 52 ، حدیث - 110 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 396

## حدیث - 231

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کَبُرَ مَقتاً عِندَ اللّه الأَکلُ مِن غَیرِ جوعٍ ، وَالنّومُ مِن غَیرِ سَهَرٍ .

خوردن بدون گرسنگی و خوابیدن بدون بیداری کشیدن [و احساس نیاز به خواب] ، نزد خداوند ، گناهی سهمگین است .

الفردوس ، جلد 3 ، صفحه 306 ، حدیث - 4920 عن عبد اللّه بن عمرو ، کنز العمّال ، جلد 16 ، صفحه 80 ، حدیث - 44011 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 84

## حدیث - 232

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا نامَ أحَدُکُم وفی یَدِهِ ریحُ غَمَرٍ ، فَلَم یَغسِل یَدَهُ فَأَصابَهُ شَیءٌ ، فَلا یَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ .

اگر کسی از شما در حالی خوابید که در دستانش بوی گوشت بود و آن را نشست و آن‌گاه عارضه‌ای به وی رسید ، مباد جز خویش را نکوهش کند .

کنز العمّال ، جلد 15 ، صفحه 243 ، حدیث - 40768 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 66

## حدیث - 233

امام کاظم عليه‌السلام :

عَلاماتُ الدَّمِ أربَعٌ : الحِکَّةُ ، وَالبَثرَةُ وَالنُّعاسُ ، وَالدَّوَرانُ .

خون (غلبه خون) را چهار نشانی است : خارش ، جوش ، چرت‌زدگی و سرگیجه .

الخصال ، صفحه 250 ، حدیث - 115 عن یونس بن عبدالرحمن ، روضة الواعظین ، صفحه 340 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 97 ، حدیث - 12 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 458

## حدیث - 234

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ یَشتَکِیَ اُذُنَهُ ، فَلیَجعَل فیها عِندَ النَّومِ قُطنَةً .

هر کس می‌خواهد گوش‌هایش درد نگیرد ، به هنگام خواب در آنها پنبه بگذارد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 37 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324 وفیه «یؤلمه» بدل «یشتکی» دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 318

## حدیث - 235

امام حسین عليه‌السلام :

قالَ لی رَسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم : یا بُنَیَّ ، نَم عَلی قَفاکَ یَخمَص بَطنُکَ ، وَاشرَبِ الماءَ مَصّا یَمرَأکَ أکلُکَ ، وَاکتَحِل وَترا یُضِئ لَکَ بَصَرُکَ ، وَادَّهِن غِبّا تَتَشَبَّه بِسُنَّةِ نَبِیِّکَ .

پیامبر خدا به من فرمودند: «فرزندم! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود ، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید ، به شمارِ دفعات فرد ، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان ، روغن بزن تا به سنّت پیامبر خویش ، عمل کرده باشی».

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 164 ، حدیث - 591 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 300

## حدیث - 236

امام صادق عليه‌السلام :

السُّنَّةُ فِی النّورَةِ فی کُلِّ خَمسَةَ عَشَرَ یَوماً ، فَإِن أتَت عَلَیکَ عِشرونَ یَوماً ولَیسَ عِندَکَ فَاستَقرِض عَلَی اللّه‌ِ .

سنّت در مورد نوره ، آن است که هر پانزده روز یک بار انجام شود . اگر بیست روز بر تو گذشت و این کار را انجام ندادی و هیچ چیز هم برای خرید آن نداشتی ، به حساب خداوند ، قرض کن .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 506 ، حدیث - 9

## حدیث - 237

امام صادق عليه‌السلام :

التَّنَظُّفُ بِالموسی فی کُلِّ سَبعٍ، وبِالنّورَةِ فیکُلِّ خَمسَةَ عَشَرَ یَوماً؛

زدودن موها با تیغ در هر هفت روز ، و با نوره در هر پانزده روز ، پسندیده است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 138 ، حدیث - 346 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 83 ، حدیث - 1

## حدیث - 238

امام علی عليه‌السلام :

اُحِبُّ لِلمُؤمِنِ أن یَطلِیَ فی کُلِّ خَمسَةَ عَشَرَ یَوماً ؛

برای مؤمن ، این را دوست دارم که در هر پانزده روز یک بار ، موزدایی کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 506 ، حدیث - 8

## حدیث - 239

امام کاظم عليه‌السلام :

غَسلُ الرَّأسِ بِالسِّدرِ یَجلِبُ الرِّزقَ جَلباً ؛

شستن سر با سدر ، روزی‌آور است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 504 ، حدیث - 6

## حدیث - 240

قال رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

السواک شطر الوضوء ؛

مسواک کردن جزئی از وضو است .

(محجة البیضاء، ج 1، ص 297)

## حدیث - 241

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الماءُ الَّذی تُسَخِّنُهُ الشَّمسُ لا تَوَضَّؤوا بِهِ ، ولا تَغتَسِلوا بِهِ ، ولا تَعجِنوا بِهِ ؛ فَإِنَّهُ یورِثُ البَرَصَ ؛

با آبی که به آفتاب گرم شده است ، نه وضو سازید ، نه غسل کنید و نه خمیر بسازید ؛ چرا که پیسی می‌آورد .

الکافی ، جلد 3 ، صفحه 15 ، حدیث - 5

## حدیث - 242

امام علی عليه‌السلام :

قِیامُ اللَّیلِ مَصَحَّةُ البَدَنِ ؛

شب زنده‌داری ، مایه تن‌درستی است .

تهذیب الأحکام ، جلد 2 ، صفحه 121 ، حدیث - 457 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 267 ، حدیث - 48

## حدیث - 243

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

نَظِّفُوا طَریقَ القرآنِ ، قیلَ : یا رسولَ اللّه ، وما طَریقُ القرآنِ ؟ قالَ : أفواهُکُم ، قیلَ : بماذا ؟ قالَ : بالسِّواکِ ؛

گذرگاه قرآن‌را نظافت کنید. عرض شد: ای رسول خدا، گذرگاه قرآن چیست؟ فرمودند: دهانهایتان. عرض شد: با چه تمیزش کنیم؟ فرمودند: با مسواک زدن .

بحار الأنوار : 92 / 213 / 11 منتخب میزان الحکمة : 460

## حدیث - 244

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

خَمْسٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلینَ: اَْلْحَیاءُ وَ الْحِلْمُ وَ الْحِجامَةُ وَ السِّواکُ وَ التَّعَطُّرُ؛

پنج چیز از سنت پیغمبران است: حیا، بردباری، حجامت کردن، و مسواک و عطر زدن.

نهج الفصاحه، ح 1463

## حدیث - 245

امام رضا عليه‌السلام فرمودند:

مِن اَخلاقِ النبیاءِ التَّنَظُّفُ؛

پاکیزگی از اخلاق پیامبران است.

کافی، ج 5، ص 567، ح 50

## حدیث - 246

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

النّظافه من الإیمان؛

پاکیزگی از ایمان است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 247

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

النّظر إلی الخضره یزید فی البصر؛

به سبزه نگریستن بینائی را فزون می کند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 248

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

ما جاءنی جبرئیل قطّ إلّا أمرنی بالسّواک حتّی لقد خشیت أن أحفی مقدّم فمی؛

هر وقت جبریل پیش من آمد مرا به مسواک کردن فرمان داد تا آنجا که ترسیدم جلو دهان خود را ببرم.

نهج الفصاحه

## حدیث - 249

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

فی السّواک ثمانیه خصال: یطیب الفم، و یشدّ اللّثه، و یجلو البصر، و یذهب البلغم، و یفرّح الملائکه، و یرضی الرّبّ، و یزید فی الحسنات، و یصحّ المعده؛

در مسواک کردن هشت فائده هست: دهان را پاکیزه کند، و لثه را محکم کند، و چشم را روشن کند، و بلغم ببرد، و فرشتگان را خوشحال کند، و پروردگار را خشنود کند، و اعمال خوب را بیفزاید، و معده را به صلاح آرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 250

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

غسل الإناء و طهاره الفناء یورثان الغنی؛

شستن ظرفها و پاکیزگی حیاط، مایه غناست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 251

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

علیکم بالسّواک فنعم الشی ء السّواک یشدّ اللّثه و یذهب بالبخر و یصلح المعده و یزید فی درجات الجنّه و یرضی الرّبّ و یسخط الشّیطان؛

مسواک کنید که مسواک خوب چیزی است، لثه را محکم کند و بوی دهان ببرد و معده را به صلاح آورد و درجات بهشت بیفزاید و پروردگار را خشنود کند و شیطان را به خشم آرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 252

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

علیکم بالسّواک فإنّه مطیبه للفم مرضاه للرّبّ؛

مسواک کنید که مایه پاکیزگی دهان و رضای خداست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 253

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

طیّبوا أفواهکم بالسّواک؛

دهانهای خویش را به مسواک پاکیزه کنید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 254

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

السّواک من الفطره؛

مسواک کردن اقتضای فطرت است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 255

السّواک مطهره للفم مرضاه للرّبّ و مجلاه للبصر؛

مسواک کردن موجب پاکی دهان و رضایت پروردگار و روشنی چشم است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 256

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

السّواک یزید الرّجل فصاحه؛

مسواک کردن فصاحت مرد را افزون می کند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 257

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

السّواک نصف الإیمان و الوضوء نصف الإیمان؛

مسواک کردن یک نیمه ایمان است. و وضو گرفتن یک نیمه ایمان است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 258

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

رکعتان بسواک أفضل من سبعین رکعه بغیر سواک و دعوه فی السّرّ أفضل من سبعین دعوه فی العلانیه و صدقه فی السّرّ أفضل من سبعین صدقه فی العلانیه؛

دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون مسواک است و یک دعای نهان بهتر از هفتاد دعای آشکار است و یک صدقه نهان بهتر از هفتاد صدقه آشکار است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 259

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

خمس من سنن المرسلین: الحیاء و الحلم و الحجامه و السّواک و التّعطّر؛

پنج چیز از سنت پیغمبران است حیا و حلم و حجامت و مسواک و عطر زدن.

نهج الفصاحه

## حدیث - 260

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

حبّذا المتخلّلون من أمّتی فی الوضوء و الطّعام؛

چه نیکند از امت من آنها که در وضو و غذا مسواک می کنند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 261

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

ثلاث یجلین البصر: النّظر إلی الخضره و إلی الماء الجاری و إلی الوجه الحسن؛

سه چیز چشم را قوت می دهد: دیدن سبزه و آب جاری و روی خوب.

نهج الفصاحه

## حدیث - 262

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

ثلاث حقّ علی کلّ مسلم: الغسل یوم الجمعه و السّواک و الطّیب؛

سه چیز است که بر هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه و مسواک زدن و استعمال بوی خوش.

نهج الفصاحه

## حدیث - 263

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تنظّفوا بکلّ ما استطعتم فإنّ اللَّه تعالی بنی الإسلام علی النّظافه و لن یدخل الجنّه إلّا کلّ نظیف؛

هر چه می توانید پاکیزه باشید زیرا خداوند اسلام را بر پاکیزگی نهاده و جز مردم پاکیزه کسی به بهشت نمی رود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 264

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تخلّلوا فإنّه نظافه و النّظافه تدعوا إلی الإیمان و الإیمان مع صاحبه فی الجنّه؛

دندانها را تمیز کنید زیرا مایه نظافت است و نظافت باعث ایمان است و ایمان با صاحب خود در بهشت است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 265

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الإسلام نظیف فتنظّفوا فإنّه لا یدخل الجنّه إلّا نظیف؛

اسلام پاکیزه است شما نیز پاکیزه باشید زیرا به جز پاکیزگان کسی به بهشت نمی رود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 266

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ اللَّه تعالی طیّب یحبّ الطّیب نظیف یحبّ النّظافه، کریم یحبّ الکرم، جواد یحبّ الجود فنظّفوا أفنیتکم و لا تشبّهوا بالیهود.

خداوند خوشبو است و بوی خوش را دوست دارد،پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد، بزرگوار است و بزرگواری را دوست دارد،بخشنده است و بخشش را دوست دارد پس جلو خانه های خویش را پاکیزه سازید و مانند یهودان مباشید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 267

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ اللَّه تعالی جمیل یحبّ الجمال سخیّ یحبّ السّخاء، نظیف یحبّ النّظافه؛

خداوند زیباست و زیبائی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 268

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ الإسلام نظیف فتنظّفوا فإنّه لا یدخل الجنّه إلّا نظیف؛

اسلام پاکیزه است، شما نیز پاکیزه باشید که هر کس پاکیزه نیست به بهشت نمی رود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 269

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إن أفواهکم طرق للقرآن فطیّبوها بالسّواک؛

دهانهای شما معبر قرآن است آن را با مسواک پاکیزه کنید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 270

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أمرت بالسّواک حتّی خفت علی أسنانی؛

مرا آن قدر به مسواک زدن فرمان دادند که بر دندانهای خود بیمناک شدم.

نهج الفصاحه

## حدیث - 271

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أمرت بالسّواک حتّی خشیت أن یکتب علیّ؛

مرا آن قدر به مسواک زدن فرمان دادند که ترسیدم مسواک زدن بر من واجب شود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 272

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اللّهمّ عافنی فی بدنی. اللّهمّ عافنی فی سمعی. اللّهمّ عافنی فی بصری. اللّهمّ إنّی أعوذ بک من الکفر و الفقر. اللّهمّ إنّی أعوذ بک من عذاب القبر، لا إله إّلا أنت؛

خدایا تن مرا سالم دار خدایا گوش مرا سالم دار خدایا چشم مرا سالم دار خدایا از کفر و فقر به تو پناه می برم، خدایا از عذاب قبر به تو پناه می برم، خدائی جز تو نیست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 273

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اللّهمّ إنّی أسألک صحّه فی إیمان و إیمانا فی حسن خلق و نجاحا یتبعه فلاح؛

خدایا من از تو صحتی می خواهم که قرین ایمان باشد و ایمانی که با نیک خوئی همراه باشد و موفقیتی که رستگاری دنبال آن باشد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 274

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أفشوا السّلام تسلموا؛

سلام را آشکار سازید تا سلامت مانید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 275

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اغسلوا ثیابکم و خذوا من شعورکم و استاکوا و تزیّنوا و تنظّفوا فإنّ بنی إسرائیل لم یکونوا یفعلون ذلک فزنت نساؤهم؛

لباسهای خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید، مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید زیرا یهودان چنین نکردند و زنانشان زناکار شدند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 276

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

أطلب العافیه لغیرک ترزقها فی نفسک؛

عافیت را برای دیگران بخواه تا نصیب تو شود.

نهج الفصاحه

## حدیث - 277

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إذا استکتم فاستاکوا عرضا؛

وقتی مسواک می کنید، مسواک را به عرض دهان بکشید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 278

قالَ الإمامُ الْحَسَنُ الْمُجتبی عليه‌السلام :

غَسْلُ الْیَدَیْنِ قَبْلَ الطَّعامِ یُنْفِی الْفَقْرَ، وَبَعْدَهُ یُنْفِی الْهَمَّ؛

امام حسن مجتبی عليه‌السلام فرمودند:

شستن دست ها قبل از طعام فقر و تنگدستی را می زداید و بعد از آن ناراحتی ها و آفات را از بین می برد.

کلمة الإمام الحسن عليه‌السلام ، ص 46

## حدیث - 279

قالَ الإمامُ الْحَسَنُ الْمُجتبی عليه‌السلام :

تَرْکُ الزِّنا، وَکَنْسُ الْفِناء، وَغَسْلُ الاْناء مَجْلَبَةٌ لِلْغِناء؛

امام حسن مجتبی عليه‌السلام فرمودند:

انجام ندادن زنا، جاروب و نظافت کردن راهرو و درب منزل، و شستن ظروف سبب رفاه و بی نیازی می گردد.

کلمة الإمام حسن عليه‌السلام ، ص 212

## حدیث - 280

قالَتْ فاطِمَةُ الزَّهْراء عليها‌السلام : لا یَلُومَنَّ امْرُءٌ إلاّ نَفْسَهُ، یَبیتُ وَ فی یَدِهِ ریحُ غَمَر ؛

حضرت فاطمه زهرا عليها‌السلام فرمودند: کسی که بعد از خوردن غذا، دست های خود را نشوید دست هایش آلوده باشد، چنانچه ناراحتی برایش بوجود آید کسی جز خودش را سرزنش نکند.

کنزل العمّال، ج 15، ص 242، ح 40759

## حدیث - 281

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

طهر قلبک بالتقوی و الیقین عندطهارة جوارحک بالماء؛

در وقت پاکیزه نمودن اعضای خود با آب ، دل خویش را به پرهیزگاری و یقین پاک گردان .

( بحار الانوار، ج ,80 ص 239 )

## حدیث - 282

حضرت علی عليه‌السلام فرمودند :

در بامداد و عصر که هوا خنک است راه پیمایی کن و در وسط روز که هوا گرم است مردم را (برای استراحت وآسایش) باز دار وآهسته بران (تا ناتوانان نیز بتوانند همراه توانایان بیایند).

نهج البلاغه فیض الاسلام : نامه 12 / 856

## حدیث - 283

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند :

طوبی لمن اسلم وکان عیشه کفافاً وقواه شداداً؛

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود در آمد دارد وقوای بدنش نیرومند است.

بحار الانوار : 72 / 67

## حدیث - 284

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند :

ان الله یحب الرجل القوی؛

خداوند متعال انسان قوی ونیرومند را دوست دارد.

بحار الانوار : 64 / 184

## حدیث - 285

امام صادق عليه‌السلام توصیه فرمودند :

ولاتسمنوا تسمُّن الخنازیر للذبح؛

از چاق شدن همانند خوکهایی که برای ذبح نگهداری می شوند، بپرهیزید.

الکافی : 6 / 270

## حدیث - 286

حضرت علی عليه‌السلام فرمودند :

من یعمل یزدد قوةً ، من یقصر فی العمل یزدد فترة؛

هر کس کار (بدنی ) کند قوی تر شده، وهر کس در کار کردن کوتاهی نماید، ضعیف تر خواهد شد .

غرر الحکم : 5 / 204

## حدیث - 287

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الحِمیَةُ رَأسُ الدَّواءِ ، وَالمَعِدَةُ بَیتُ الدّاءِ ، وعَوِّدوا کُلَّ جِسمٍ مَا اعتادَ؛

پرهیز، سرآمد درمان، و معده، خانه درد است . هر بدنی را به همان که بدان خو می‌گیرد، عادت دهید .

الأحکام النبویّة ، جلد 2 ، صفحه 7

## حدیث - 288

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

لاَ تَدَعُوا آنِیَتَکُمْ بِغَیْرِ غِطَاءٍ ؛ فإنَّ الشَّیْطَانَ إذَا لَمْ تُغَطَّ الآنِیَةُ بَزَقَ فِیها ، وَأخَذَ مِمَّا فِیهَا مَا شَاءَ؛

ظرفهای خود را بدون در پوش نگذارید ؛ زیرا هر گاه روی ظرفها پوشیده نباشد ، شیطان در آنها آب دهان می‌اندازد و هر چه بخواهد از آنها بر می‌دارد .

مستدرک الوسائل : 8 / 295 / 9485

## حدیث - 289

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

إنَّ صِحَّةَ الجِسمِ مِن قِلَّةِ الطَّعامِ ، وقِلَّةِ الماءِ .

سلامت تن ، از کمیِ غذا و کمیِ آب است .

تحف العقول ، صفحه 172

## حدیث - 290

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

قِلَّةُ الغِذاءِ أکرَمُ لِلنَّفسِ ، وأدوَمُ لِلصِّحَّةِ .

کم‌خوری، مایه گرامی داشتن بیشترِ خویش است و سلامت را بیشتر استمرار می‌بخشد .

غرر الحکم ، حدیث - 6819

## حدیث - 291

پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ مَنْ کَثُرَ طَعْمُهُ سَقُمَ بَدَنُهُ وَ قَسا قَلْبُهُ؛

هر کس کم بخورد، سالم می‌ماند و هر کس زیاد بخورد تنش بیمار می‌شود و قساوت قلب پیدا می‌کند.

نهج الفصاحه، ح 2779.

## حدیث - 292

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

بلا همانند قندیل ها بین آسمان و زمین آویزان است، هرگاه بنده عافیت را از پروردگارش بخواهد، خدای متعال بلا را از او برگرداند، [حتی] در حالی که برای او قطعی شده باشد.

( کنز العمال : ج 7 ص 825 ح 21560 )

## حدیث - 293

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

اِغْتَنِموا بَردَ الرَّبیعِ فَاِنَّهُ یَفعَلُ بِاَبدانِکُمْ ما یَفعَلُ بِاَشجارِکُم وَ اجْتَنِبوا بَردَ الخَریفِ فَاِنَّهُ یَفعَلُ بِاَبدانِکُم ما یَفعَلُ بِاَشجارِکُم ؛

غنیمت بدانید هوای بهار را، زیرا که با بدن‌های شما همان می‌کند که با درختان می‌کند و خودتان را از هوای پائیز بپوشانید که با شما همان می‌کند که با درختان می‌کند.

بحارالأنوار، ج 59، ص 271، ح 69.

## حدیث - 294

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

هر کس می‌خواهد مثانه‌اش به بیماری‌ای مبتلا نشود، ادرار خود را نگه ندارد.

طب الرضا عليه‌السلام ، ص 35 .

## حدیث - 295

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

شُرْبُ الدَّواءِ لِلْجَسَدِ کَالصّابونِ لِلثَّوبِ، یُنَقّیهِ وَ لکِنْ یُخْلِقُهُ؛

نوشیدن دارو برای بدن، همانند صابون (پودر شوینده) برای لباس است که آن را تمیز می‌کند، امّا فرسوده‌اش هم می‌کند.

شرح‌نهج‌البلاغه، ابن ابی‌الحدید، ج20، ص 300، ح 422 .

## حدیث - 296

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند: اِذا جُعْتَ فَکُل وَاِذا عَطِشْتَ فَاشْرَبْ وَ اِذا هاجَ بِکَ البَولُ فَبُلْ، وَ لا تُجامِعْ اِلاّ مِنْ حاجَةٍ، وَ اِذا نَعَسْتَ فَنَم، فَاِنَّ ذلِکَ مَصَحَّةٌ لِلْبَدَنِ؛

چون گرسنه شدی بخور، چون تشنه شدی بنوش، چون ادرار بر تو فشار آورد، ادرار کن، جز از سر نیاز، با همسرت نزدیکی مکن و چون احساس خواب‌آلودگی کردی، بخواب، که اینها مایه تن درستی است.

فقه الرضا، ص 340 .

## حدیث - 297

امام حسین عليه‌السلام می فرمایند:

فَبادِروا بِصِحَّةِ الاَْجْسامِ فی مُدَّةِ الاَْعْمارِ؛

در مدت عمر، در حفظ سلامت تن بکوشید.

تحف العقول، ص 239.

## حدیث - 298

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

اَلصِّحَّةُ اَفْضَلُ النِّعَمِ؛

سلامتی بهترین نعمت است.

غررالحکم، ح 1050.

## حدیث - 299

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

عَلَیْکُمْ بِالسِّواک فَنِعْمَ الشَّیْ‌ءُ السِّواکُ یَشُدُّ اللِّثَةَ وَ یَذْهَبُ بِالْبَخَرِ وَ یُصْلِحُ الْمِعْدَةَ وَ یَزیدُ فی دَرَجاتِ الْجَنَّةِ وَ یُسْخِطُ الشَّیْطانَ؛

مسواک بزنید؛ چرا که مسواک چیز خوبی است؛ لثه را محکم می‌کند، بوی دهان را می‌برد، معده را اصلاح می‌کند، بر درجات انسان در بهشت می‌افزاید و شیطان را ناخرسند می‌نماید.

نهج الفصاحه، ح 1975.

## حدیث - 300

شُرْبُ الْماءِ الْبارِدِ عَقیبَ الشَّیْ‌ءِ الحارِّ وَ عَقیبَ الحَلاوَةِ یَذْهَبُ بِالاَْسْنانِ... وَ مَنْ اَرادَ اَلاّ یَفْسُدَ اَسْنانُهُ فَلا یَأکُلْ حُلْوا اِلاّ بَعْدَ کَسْرَةِ خُبزٍ؛

خوردن آب سرد بعد از چیزهای گرم و شیرینی، دندان‌ها را از بین می‌برد ... هر کس می‌خواهد دندان‌هایش فاسد نشود، شیرینی نَخورد، مگر پس از خوردن لقمه‌ای نان.

بحارالأنوار، ج 62، ص 321، ح 325.

## حدیث - 301

امام کاظم عليه‌السلام می فرمایند :

اَلسِّواکُ فِی الخَلاءِ یورِثُ البَخَرَ؛

مسواک زدن در توالت، دهان را بدبو می‌کند.

من لا یحضره الفقیه، ج 1، ص 52، ح 110.

## حدیث - 302

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اِذا قُمْتَ بِاللَّیْلِ فَاسْتکِ فَاِنَّ الْمَلَکَ یَاْتیکَ فَیَضَعُ فاهُ عَلی فیکَ فَلَیْسَ مِنْ حَرْفٍ تَتْلوهُ وَ تَنْطِقُ بِهِ اِلاّ صَعِدَ بِهِ اِلَی السَّماءِ فَلْیَکُنْ فوکَ طَیِّبَ الرِّیحِ؛

شبانگاه که (برای نماز) برخاستی، مسواک بزن چرا که فرشته‌ای نزد تو می‌آید و دهانش را بر دهانت می‌گذارد و آنگاه هیچ حرفی از قرآن و نماز و دعا نمی‌خوانی مگر آن‌که آن را به آسمان بالا می‌برد، پس باید که دهانت خوشبو باشد.

وسائل الشیعة، ج 1، ص 357.

## حدیث - 303

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَلحِنّاءُ یَذْهَبُ بِالسَّهَکِ وَ یَزیدُ فی ماءِ الْوَجْهِ وَ یُطَیِّبُ النَّکْهَةَ وَ یُحَسِّنُ الْوَلَدَ؛

حنا، بوی بد عرق را از بین می‌برد و چهره را شاداب، دهان را خوشبو و فرزند را زیبا می‌کند.

کافی، ج 6، ص 484، ح 5 .

## حدیث - 304

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

طَهِّروا اَفْواهَکُمْ فَاِنَّها مَسالِکُ التَّسْبیحِ؛

دهان‌های خود را پاکیزه کنید که راه‌های تسبیح خداوند است.

مکارم الاخلاق، ص 51.

## حدیث - 305

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَلْخِلالُ بَعْدَ الطَّعامِ، یَشُدُّ اللِّثاتِ وَ یَجْلِبُ الرِّزْقَ وَ یُطَیِّبُ النَّـکْهَةَ؛

خلال کردن بعد از غذا، لثه‌ها را محکم، روزی را زیاد و دهان را خوشبو می‌کند.

احقاق الحق، ج 12، ص 283 .

## حدیث - 306

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَخَلَّلوا فَإِنَّهُ لَیْسَ شَیْ‌ءٌ أَبْغَضَ إِلَی الْمَلائِکَةِ مِنْ أَنْ یَرَوْا فی أَسْنانِ الْعَبْدِ طَعاما؛

خلال کنید که بدترین چیز نزد فرشتگان این است که لای دندان‌های بنده، مانده غذا ببینند.

مکارم الاخلاق، ص 153 .

## حدیث - 307

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

... وَ السَّعْتَرُ وَ الْمِلحُ... یُطَیِّبانِ النَّـکْهَةَ؛

آویش و نمک، دهان را خوشبو می‌کنند.

مکارم الاخلاق، ج 1، ص 416، ح 1410.

## حدیث - 308

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَ لْکُحْلُ بِاللَّیلِ یُطَیِّبُ الْفَمَ وَ مَنْفَعَتُهُ اِلی اَرْبَعینَ صَباحا؛

سرمه کشیدن در شب، دهان را خوشبو می‌کند و آثار آن تا چهل روز ادامه دارد.

مکارم الاخلاق، ص 46.

## حدیث - 309

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

رَحِمَ اللّه‌ُ الْمَتَخَلِّلینَ مِنْ اُمَّتی فِی الْوُضوءِ وَ الطَّعامِ؛

خداوند رحمت کند خلال کنندگان امتم را در هنگام وضو گرفتن و بعد از غذا خوردن.

مکارم الاخلاق، ص 153.

## حدیث - 310

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

هر کس هر روز دو بار مسواک بزند: سنت پیامبران را ادامه داده است و برای هر نمازی که بخواند خداوند پاداش صد رکعت برایش می‌نویسد و از فقر نجات می‌یابد و دهانش خوشبو، حافظه‌اش تقویت، فهمش زیاد، غذایش گوارا و درد دندان و بیماری‌اش برطرف می‌شود و فرشتگان به خاطر نوری که در او مشاهده می‌کنند، با او دست می‌دهند و دندان‌هایش تمیز می‌شود.

جامع الأخبار، ص 151، ح 340 .

## حدیث - 311

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

ثَلاثٌ یُذْهِبْنَ النِّسْیانَ وَ یُحْدِثْنَ الذُّکْرَ: قِراءَةُ الْقُرآنِ، وَ السِّواکُ وَ الصِّیامُ؛

سه چیز، فراموشی را از بین می‌برد و حافظه را زیاد می‌کند: خواندن قرآن، مسواک زدن و روزه گرفتن.

دعائم الاسلام، ج 2، ص 137، ح 481.

## حدیث - 312

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

ما أَدَرْتَ عَلَیْهِ لِسانَکَ فَأَخْرَجْتَهُ فَابْلَعْهُ وَما أَخْرَجْتَهُ بِالْخَلالِ فَارْمِ بِهِ؛

بعد از غذا زبان را دور دهان بگردان، هرچه با زبان درآمد فرو ببر، و آنچه را با خلال بیرون آوردی از دهان بیرون افکن.

مکارم الأخلاق، ص152 .

## حدیث - 313

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اَلسِّواکُ یَزیدُ الرَّجُلَ فَصاحَةً؛

مسواک بر شیوایی سخن انسان می‌افزاید.

مکارم الاخلاق، ص 48.

## حدیث - 314

امام باقر عليه‌السلام می فرمایند :

اَلسِّواکُ یَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ یَزیدُ فِی الْعَقْلِ؛

مسواک بلغم و رطوبات معده را از بین می‌برد و عقل را زیاد می‌کند.

ثواب الاعمال، ص 18.

## حدیث - 315

اَلسِّواکُ یَجْلُو الْبَصَرَ وَ یُنْبِتُ الشَّعْرَ وَ یَذْهَبُ بِالدَّمْعَةِ؛

مسواک زدن، نور چشم و رشد مو را زیاد و آبریزش چشم را برطرف می‌کند.

بحارالأنوار، ج 76، ص 137.

## حدیث - 316

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

ثَلاثٌ حَقٌّ عَلی کُلِّ مُسْلِمٍ: اَلْغُسْلُ یَوْمَ الْجُمُعَةِ وَ السِّواکُ وَ الطِّیبُ؛

سه چیز بر هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه، مسواک زدن و عطر.

نهج الفصاحه، ح 1256 .

## حدیث - 317

امام باقر عليه‌السلام می فرمایند :

لَوْ یَعْلَمُ النّاسُ ما فِی السِّواکِ لاََباتوهُ مَعَهُمْ فی لِحافٍ؛

اگر مردم خاصیت مسواک را می‌دانستند (هرگز آن را از خود جدا نمی‌کردند و حتی) آن را شب به بستر خود می‌بردند.

بحارالأنوار، ج 76، ص 130، ح 17 .

## حدیث - 318

امام علی عليه‌السلام می فرمایند :

تَنَظَّفوا بِالْماءِ مِنَ النَّتْنِ الرِّیحِ الَّذی یُتَأَذّی بِهِ وَ تَعَهَّدوا اَنْفُسَکُمْ، فَاِنَّ اللّه‌َ عَزَّوَجَلَّ یُبْغِضُ مِنْ عِبادِهِ القاذورَةَ الَّذی یَتَاَنَّفُ بِهِ مَنْ جَلَسَ اِلَیْهِ؛

خودتان را با آب، از بوی بدی که دیگران را آزار می‌دهد، پاک کنید و این کار را پیوسته انجام دهید؛چرا که خداوند، از بنده آلوده‌ای که هر کس با او بنشیند، بینی‌اش را از [بوی بد] وی می‌گیرد، نفرت دارد.

خصال، ص 620، ح 10.

## حدیث - 319

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

مالی اَراکُمْ تَدْخُلونَ عَلَیَّ قُلْحَا مُرغا؟ مالَکُمْ لاتَسْتاکونَ؟

شما را چه شده است وقتی بر من وارد می‌شوید، می‌بینمتان که دندان‌هایتان جرم گرفته و زرد و موهایتان ژولیده است. چرا مسواک نمی‌زنید.

محاسن، ج 2، ص 561، ح 943 .

## حدیث - 320

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

یَسْاَلُ اَحَدُکُمْ عَنْ خَبَرِ السَّماءِ وَ هُوَ یَدَعُ اَظْفارَهُ کَأَظْفارِ الطَّیْرِ، یَجْتَمِعُ فیهَا الْجَنابَةُ وَ الخَبَثُ وَ التَّفَثُ ؛

بعضی از شما از خبرِ آسمان می‌پرسند، در حالی که ناخن‌های خود را به مانند چنگال پرندگان، وا می‌گذارند که در آنها جنابت، آلودگی و چرک، جای می‌گیرد.

کنز العمال، ح 17260.

## حدیث - 321

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اِنَّ لِکُلِّ ثَمَرَةٍ سَمّا فَاِذا اَتَیْتُمْ بِها فَمَسّوها بِالْماءِ أوْ اَغْمِسوها فِی الماءِ؛

هر میوه‌ای سمّی دارد، هرگاه میوه به‌دستتان رسید، آن را با آب بشویید و یا در آب فرو برید.

کافی، ج 6، ص 350، ح 4.

## حدیث - 322

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند :

عَلَیْکَ بِالاِثْمِدِ فَاِنَّهُ یَجْلُو الْبَصَرَ وَ یُنْبِتُ الاَْشْفارَ وَ یُطَیِّبُ النَّکْهَةَ وَ یَزیدُ فِی الباه؛

سرمه سیاه بِکشید، چرا که دیده را جلا می‌دهد، مژه‌ها را می‌رویاند، دهان را خوشبو می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید.

مکارم الاخلاق، ص 46 .

## حدیث - 323

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

مَنِ اتَّخَذَ شَعْرا فَلْیُحْسِنْ وَلایَتَهُ، اَو لِیَجُزَّهُ؛

هر کس مو می‌گذارد، آن را خوب نگه دارد وگرنه کوتاهش کند.

کافی، ج 6، ص 485، ح 2.

## حدیث - 324

امام علی عليه‌السلام می فرمایند :

نِعْمَ الْبَیْتُ الْحَمّامُ تَذْکُرُ فیهِ النّارَ وَ یَذْهَبُ بِالدَّرَنِ؛

چه خوب جایگاهی است حمّام، یادآور دوزخ است و چرک را از میان می‌برد.

من لایحضره الفقیه، ج 1، ص 115، ح 237.

## حدیث - 325

امام باقر عليه‌السلام می فرمایند :

اِنَّما قُصَّ الاَْظْفارُ، لاَِنَّها مَقیلُ الشَّیْطانِ وَ مِنْهُ یَکونُ النِّسْیانُ؛

کوتاه کردن ناخن، از آن رو لازم است که پناهگاه شیطان است و فراموشی می‌آورد.

کافی، ج 6، ص 490، ح 6 .

## حدیث - 326

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

غَسْلُ اِلاْناءِ وَ طَهارَةُ الْفِناءِ یورِثانِ الْغِنی؛

شستن ظرف‌ها و پاکیزگی حیاط خانه مایه غناست.

نهج الفصاحه، ح 2031.

## حدیث - 327

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

لا یُطَوِّلَنَّ أَحَدُکُمْ شارِبَهُ وَلا شَعْرَ إِبْطَیْهِ وَلا عانَـتَهُ فَإِنَّ الشَّیْطانَ یَتَّخِذُها مَخْبَئا یَسْتَتِرُ بِها؛(

کسی از شما موهای سبیل و موهای زیر بغل و موی زیر شکم خود را بلند نکند؛ چرا که شیطان (میکروب) این نقاط را پناهگاه خود قرار داده، و زیر موها پنهان می‌شود.

وسائل الشیعه، ج 1، ص 422، ح 6 .

## حدیث - 328

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَنَظَّفوا بِکُلِّ مَا اسْتَطَعْتُمْ فَإِنَّ اللّه‌َ تَعالی بَنَی الاِْسْلامَ عَلَی النَّظافَةِ وَلَنْ یَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلاّکُلُّ نَظیفٍ؛

خودتان را با هر وسیله‌ای که می‌توانید پاکیزه کنید، زیرا که خدای متعال اسلام را برپایه پاکیزگی بنا کرده است و هرگز به بهشت نمی‌رود، مگر کسی که پاکیزه باشد.

نهج الفصاحه، ح 1182.

## حدیث - 329

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اَحِبُّو الْمَعْروفَ وَ اَهْلَهُ فَوَالَّذی نَفْسی بِیَدِهِ اِنَّ الْبَرَکَةَ وَ الْعافیَةَ مَعَهُما؛

نیکی و نیکوکاران را دوست بدارید. سوگند به آن که جانم به دست اوست، برکت و تندرستی، با نیکی و نیکوکاران است.

کنز العمّال، ح 15974

## حدیث - 330

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

سلامت در تأنّی و پر حوصله بودن است.

(غررالحکم ، باب تأنّی)

## حدیث - 331

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

لباس های خود را تمیز کنید و موهای خود را کم کنید , مسواک بزنید و آراسته و پاکیزه باشید ؛ زیرا یهودیان چنین نکردند و زنانشان زناکار شدند.

(نهج الفصاحه ، حدیث - 377)

## حدیث - 332

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

پر خوری و خواب زیاد، بدن را تباه کند و زیان به بار آورد.

غررالحکم ، باب خوردن

## حدیث - 333

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

میوه دور اندیشی سلامت (و تندرستی) است.

غررالحکم ، باب دور اندیشی

## حدیث - 334

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

خود را حفظ کنید از سرما در آغاز فصل سرما و برخوردار شوید از آن در پایان آن ، که در بدن های شما آن کاری را کند که در شاخه های درختان کند ، آغازش بسوزاند ، و پایانش برگ برویاند.

غرر الحکم ، باب سرما

## حدیث - 335

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

حُسْنُ الظَّنِّ راحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلامَةُ الدّینِ؛

خوش‌گمانی، مایه آسایش قلب و سلامت دین است.

غررالحکم، ح 4816

## حدیث - 336

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

اَلنَّومُ راحَةٌ لِلْجَسَدِ وَ النُّطْقُ راحَةٌ لِلرُّوحِ وَ السُّکوتُ راحَةٌ لِلْعَقْلِ؛

خواب مایه آسایش جسم، سخن مایه آسایش جان و سکوت مایه آسایش عقل است.

من لایحضره الفقیه، ج 4، ص 402.

## حدیث - 337

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

خَمْسُ خِصالٍ مَنْ فَـقَـدَ واحِدَةً مِنْهُنَّ لَمْ یَزَلْ ناقِصَ العَیْشِ زائِلَ الْعَقْلِ مَشْغولَ الْقَلْبِ، فَاَوَّلُّها: صِحَّةُ البَدَنِ وَ الثّانیَةُ: اَلاَْمْنُ وَ الثّالِثَةُ: اَلسَّعَةُ فِی الرِّزْقِ، وَ الرّابِعَةُ: اَلاَْنیسُ الْمُوافِقُ (قال الراوی:) قُلْتُ: و مَا الاَْنیسُ الْمُوافِقُ؟ قال: اَلزَّوجَةُ الصّالِحَةُ، وَ الوَلَدُ الصّالِحُ، وَ الْخَلیطُ الصّالِحُ وَ الخامِسَةُ: وَ هِیَ تَجْمَعُ هذِه الْخِصالَ: الدَّعَةُ؛

پنج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره در زندگی‌اش کمبود دارد و کم خرد و دل نگران است: اول، تندرستی، دوم امنیت، سوم روزی فراوان، چهارم همراهِ همرأی. راوی پرسید: همراهِ همرأی کیست؟ امام فرمودند: همسر و فرزند و همنشین خوب و پنجم که در برگیرنده همه اینهاست، رفاه و آسایش است.

خصال، ص 284.

## حدیث - 338

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم وسلم می فرمایند :

مَنْ سَرَّهُ اَنْ یُنْسَاَلـَهُ فی عُمُرِهِ وَ یُوَسَّعَ لَهُ فی رِزْقِهِ فَلْیَتَّقِ اللّه‌َ وَ لْیَصِلْ رَحِمَهُ؛

هر کس دوست دارد که عمرش طولانی و روزی‌اش زیاد شود، تقوای الهی پیشه کند و صله رحم نماید.

بحارالأنوار ، ج 74، ص 102، ح 56 .

## حدیث - 339

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

خود را با کار مداوم خسته نکنید و برای خود تفریح و تنوع قرار دهید ولی‌از کاری که در آن اسراف باشد یا شما را در اجتماع سبک کند پرهیز کنید .

(بحار الانوار ، ج 78 ، ص 346)

## حدیث - 340

پیامبر اکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

مَن ساءَ خُلقُهُ عَذَّبَ نَفسَهُ وَ مَن کَبُرَ هَمُّهُ سَقُمَ بَدَنُهُ؛

هر کس بد اخلاق باشد، خودش را عذاب می‌دهد و هر کس غم و غصه‌اش زیاد شود، تنش رنجور می‌گردد.

نهج الفصاحه، ح 3002

## حدیث - 341

پیامبر اکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

نِعمَتانِ مَکفُورَتانِ الأَمنُ وَالعافِیَةُ؛

دو نعمت است که شکر آنها گزارده نمی شود : امنیت و سلامتی.

الخصال، ص 34

## حدیث - 342

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

اَلحَسَدُ یضنِی الجَسَدَ؛

حسد، بدن را فرسوده و علیل می کند.

غررالحکم، ح 943

## حدیث - 343

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

لا لِباسَ أجمَلُ مِنَ السَّلامَةِ؛

هیچ لباسی زیباتر از سلامتی نیست.

(عیون الحکم والمواعظ، ح 9891)

## حدیث - 344

امیر المؤمنین عليه‌السلام فرمودند:

صِحَّه الجَسَدِ مِن قِلّه الحَسَدی

سلامت بدن نشانه کمی حسد است.

(جهاد با نفس، ح 553)

## حدیث - 345

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

الـرغبه فـی الـدنیـا تـورث الغم و الحزن والزهـد فـی الدنیا راحه القلب و البـدن.

رغبت و تمایل به دنیا مایه غم و اندوه و زهد و بـی میلی به دنیا سبب راحتی قلب و بدن است.

(تحف العقول، ص 358)

## حدیث - 346

امام صادق عليه‌السلام :

اَلرَّضاعُ واحِدٌ وَ عِشْرونَ شَهْرا، فَما نَقَصَ فَهُوَ جَورٌ عَلَی الصَّبیِّ ؛

شیرخواری ، 21 ماه است . پس هر چه کم شود ، ظلم بر کودک است .

کافی ، ج 6، ص 40، ح 3 .

## حدیث - 347

امام رضا عليه‌السلام :

لا تَقْرَبِ النِّساءَ فی اَوَّلِ اللَّیْلِ لا شِتاءً وَ لا صَیْفا وَ ذلِکَ اَنَّ الْمَعِدَةَ وَ الْعُروقَ تَـکونُ مُمْتَلِئَةً وَ هُوَ غَیْرُ مَحْمودٍ ، یُتَخَوَّفُ مِنْهُ الْقولَنْجُ وَ الفالِجُ ، وَ الْلَّقْوَةُ وَ النِّقرِسُ ، وَ الْحَصاةُ وَ التَّقْطیرُ ، وَ الْفَتْقُ وَ ضَعْفُ الْبَصَرِ وَ الدِّماغِ. فَاِذا اُریدَ ذلِکَ فَلْیَکُنْ فی آخِرِ اللَّیْلِ؛ فَاِنَّهُ اَصَحُّ لِلْبَدَنِ ، وَ اَرْجی لِلْوَلَدِ ، وَ اَذْکی لِلْعَقْلِ فِی الْوَلَدِ الَّذی یُقْضی بَیْنَهُما؛

آغاز شب ، چه در زمستان و چه در تابستان ، با زنان آمیزش مکن ، این بدان جهت است که معده و رگ‌ها پُرند و این وضعیت مناسبی [برای آمیزش] نیست و بیم قولنج و فلج و لقوه چانه و نِقرس و سنگ [کلیه [و تقطیر (چکایش) بول وفتق و ضعف در بینایی و ذهن می‌رود . پس اگر قصد آمیزش دارد ، باید در پایان شب انجام دهد، که برای بدن ، صحت‌افزاتر و برای فرزنددار شدن امیدبخش‌تر و برای باهوش شدن فرزندی که در این میان پدید می‌آید ، بهتر است .

طب الامام الرضا عليه‌السلام ، ص 64.

## حدیث - 348

پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم وسلم :

مَنْ قَلَّمَ اَظفارَهُ یَوْمَ الجُمُعَةِ یَزیدُ فی عُمُرِهِ و مالِهِ؛

هر کس در روز جمعه ناخن‌هایش را کوتاه کند، عمر و مالش زیاد می‌شود.

جامع الأخبار ، ص 333 .

## حدیث - 349

پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنْ اَرادَ الْـبَقاءَ و لا بَقاءَ: فَلْیُباکِرِ الْغَداءَ وَلْیُجَوِّدِ الْحِذاءَ وَلْیُخَفَّفِ الرِّداءَ وَلْیُقِلَّ مُجامَعَةَ النِّساءِ. قیلَ یا رَسولَ اللّه‌ِ وَ ما خِفَّةُ الرِّداءِ؟ قالَ: قِلَّةُ الدَّیْنَ ؛

هر کس ماندگاری می‌خواهد و البته ماندگاری [ابدی] وجود ندارد باید صبحانه را زودتر بخورد، کفش مناسب بپوشد، ردای (بالاپوش) خود را سبک کند و کمتر با زنان بیامیزد. پرسیدند: ای پیامبر خدا! سبک بودن رَدا به چیست؟ فرمودند: به کم بودنِ بدهی.

من لایحضره الفقیه ، ج 3، ص 555، ح 4902 .

## حدیث - 350

امام صادق عليه‌السلام :

اِغْسِلُوا اَیْدیَکُمْ قَبْلَ الطَّعامِ وَ بَعْدَهُ فَاِنَّهُ یَنْفِی الْفَقْرَ وَ یَزیدُ فِی الْعُمُرِ؛

دست‌هایتان را قبل و بعد از غذا خوردن بشویید، که فقر را می‌بَرَد و بر عمر می‌افزاید.

محاسن ، ج 2، ص 202، ح 1594 .

## حدیث - 351

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أجمِروهَا [المَساجِدَ] فی کُلِّ سَبعَةِ أیّامٍ .

هر هفته ، مسجدها را با بوی خوش ، بخور دهید .

بحار الأنوار : ج83 ص 349 ح 2 .

# بیماریها، دارو و روش درمان

## حدیث - 1

الإمام الصادق عليه‌السلام :

المَحمومُ یُغسَلُ لَهُ السَّویقُ ثَلاثَ مَرّاتٍ ویُعطاهُ ؛ فَإِنَّهُ یَذهَبُ بِالحُمّی ، ویُنَشِّفُ المِرارَ وَالبَلغَمَ ، ویُقَوِّی السّاقَینِ .

امام صادق عليه‌السلام :

به تبدار ، سه بار سویق شسته شده ، داده می‌شود . این ، تب را می‌بَرَد ، تلخه و بلغم را می‌خشکانَد و ساق پاها را تقویت می‌کند .

مستدرک الوسائل ، جلد 16 ، صفحه 337 ، حدیث - 20077 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 566

## حدیث - 2

امام کاظم عليه‌السلام :

أطعِمُوا المَحمومَ لَحمَ القِباجِ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی السّاقَینِ ، ویَطرُدُ الحُمّی طَرداً .

به تبدار ، گوشت کبک بخورانید ؛ چرا که پاها را نیرو می‌دهد و تب را کاملاً دور می‌کند .

بحارالأنوار ، جلد 65 ، صفحه 43 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 566

## حدیث - 3

الإ مام الرضا عليه‌السلام :

الماءُ المُسَخَّنُ إذا غَلَّیتَهُ سَبعَ غَلَیاتٍ وقَلَبتَهُ مِن إناءٍ إلی إناءٍ ، فَهُوَ یَذهَبُ بِالحُمّی ، ویُنزِلُ القُوَّةَ فِی السّاقَینِ وَالقَدَمَینِ .

امام رضا عليه‌السلام :

آب گرم ، چنانچه آن را هفت جوش بجوشانی و از ظرفی به ظرف دیگر درآوری ، تب را می‌بَرَد و نیرو را به ساق پاها و قسمت پایین‌تر از مچ ، سرازیر می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 451 ، حدیث - 16 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 566

## حدیث - 4

امام علی عليه‌السلام :

مَن کَتَمَ الأطِبّاءَ مَرَضَهُ خانَ بَدَنَهُ .

کسی که بیماری خود را از پزشکان پوشیده بدارد ، به بدن خود خیانت کرده‌است .

غرر الحکم : 8545

## حدیث - 5

امام علی عليه‌السلام :

مَن کَتَمَ مَکنونَ دائهِ عَجَزَ طَبیبُهُ عَن شِفائهِ .

کسی که درد نهفته خود را کتمان کند ، طبیبش را از درمان خویش ناتوان سازد .

غرر الحکم : 8612

## حدیث - 6

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مِن کُنوزِ البِرِّ کِتمانُ المَصائِبِ ، وَالأَمراضِ ، وَالصدَّقَةِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

یکی از گنج‌های نیکی ، پوشیده داشتن مصیبت‌ها ، بیماری‌ها و صدقه است .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 299 ، حدیث - 6643 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 162

## حدیث - 7

الإمام علیّ عليه‌السلام :

إخفاءُ الفاقَةِ وَالأَمراضِ مِنَ المُرُوَّةِ .

امام علی عليه‌السلام :

پوشیده داشتن تهی‌دستی و بیماری‌ها از مردانگی است .

غرر الحکم ، حدیث - 1146 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 166

## حدیث - 8

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لِلمَریضِ أربَعُ خِصالٍ : یُرفَعُ عَنهُ القَلَمُ ، ویَأمُرُ اللّه‌ُ المَلَکَ یَکتُبُ لَهُ‌کُلَّ فَضلٍ کانَ یَعمَلُهُ فی صِحَّتِهِ ، ویَتَتَبَّعُ مَرَضُهُ کُلَّ عُضوٍ فی جَسَدِهِ فَیَستَخرِجُ ذُنوبَهُ مِنهُ ، فَإِن ماتَ ماتَ مَغفوراً لَهُ ، وإن عاشَ عاشَ مَغفوراً لَهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

برای بیمار ، چهار ویژگی است : قلمِ تکلیف از او برداشته می‌شود ؛ خداوند به فرشته فرمان می‌دهد همه پاداش آنچه را در دوران تن‌درستی خویش انجام می‌داده است ، بنویسید ؛ بیماری وی بر همه اندام‌هایش گذر می‌کند و گناهانش را از آن بیرون می‌برد . پس اگر بمیرد ، آمرزیده‌شده می‌میرد و اگر زنده بماند ، آمرزیده‌شده زندگی می‌کند .

بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 184 ، حدیث - 35 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 156

## حدیث - 9

الإمام الباقر عليه‌السلام :

إنَّ اللّه‌َ عز و جل إذا کانَ مِن أمرِهِ أن یُکرِمَ عَبداً ولَهُ ذَنبٌ ؛ اِبتَلاهُ بِالسُّقمِ .

امام باقر عليه‌السلام :

آن‌گاه که خداوند عز و جل اراده کرده باشد بنده‌ای را که گناهی دارد ، گرامی بدارد ، وی را به بیماری گرفتار می‌سازد .

بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 198 ، حدیث - 54 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 150

## حدیث - 10

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَجِبتُ مِنَ المُؤمِنِ وجَزَعِهِ مِنَ السُّقمِ ، ولَو یَعلَمُ ما لَهُ فِی السُّقمِ مِنَ الثَّوابِ ؛ لَأَحَبَّ ألاّ یَزالَ سَقیماً حَتّی یَلقی رَبَّهُ عز و جل .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

از مؤمن و این که از بیماری بی‌تابی کند ، در شگفتم . اگر او می‌دانست که در بیماری چه پاداشی دارد ، دوست داشت پیوسته بیمار باشد تا آن هنگام که به لقای پروردگار خویش پیوندد .

بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 206 ، حدیث - 12 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 150

## حدیث - 11

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لَو یَعلَمُ المُؤمِنُ حالَهُ فِی السُّقمِ ، ماأحَبَّ أن یُفارِقَ السُّقمَ أبَداً .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اگر مؤمن از حال خویش در ناتن‌درستی آگاه بود ، هرگز دوست نداشت که از این ناتن‌درستی جدا شود .

إرشاد القلوب ، صفحه 42 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 150

## حدیث - 12

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

المَرضی أحِبّاءُ اللّه‌ِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بیماران ، دوستان خدایند .

الفردوس ، جلد 3 ، صفحه 157 ، حدیث - 4424 عن دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 148

## حدیث - 13

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الأَمراضُ هَدایا مِنَ اللّه‌ِ عز و جل لِلعَبدِ ، فَأَحَبُّ العِبادِ إلَی اللّه‌ِ أکثَرُهُم هَدِیَّةً .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بیماری ، هدیه‌هایی از جانب خداوند عز و جل به بنده است. پس محبوب‌ترینِ بندگان نزد خداوند ، کسی است که بیشترین هدیه به وی رسیده باشد .

الفردوس ، جلد 1 ، صفحه 123 ، حدیث - 422 عن أبی اُمامة دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 148

## حدیث - 14

الامام الصادق عليه‌السلام

فی دُعائِهِ لَمَّا اشتَکی : اللّهُمَّ اجعَلهُ أدَباً لا غَضَباً .

امام صادق عليه‌السلام

در دعای خویش آن هنگام که بیمار شده بودند: خداوندا! این را نه [نشان] غضب ، بلکه [مایه] ادب قرار ده .

بحارالأنوار ، جلد 95 ، صفحه 18 ، حدیث - 18 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 140

## حدیث - 15

إنَّ الرَّجُلَ لَیَکونُ لَهُ الدَّرَجَةُ عِندَاللّه‌ِ لایَبلُغُها بِعَمَلِهِ ؛ حَتّی یُبتَلی بِبَلاءٍ فی جِسمِهِ ، فَیَبلُغُها بِذلِکَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

انسان ، گاه دارای مرتبه‌ای در پیشگاه خداوند است که با عمل خویش ، بدان نمی‌رسد تا آن هنگام که به ابتلای در جسم خود ، آزموده شود و بدین واسطه ، بدان مرتبت برسد .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 335 ، حدیث - 6822 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 148

## حدیث - 16

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

المَریضُ تَحاتُّ خَطایاهُ کَما یَتَحاتُّ وَرَقُ الشَّجَرِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

گناهان شخص بیمار ، همچون برگ درخت ، می‌ریزد .

الترغیب والترهیب : 4 / 293 / 56 منتخب میزان الحکمة : 510

## حدیث - 17

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ساعاتُ الوَجَعِ ، یُذهِبنَ ساعاتِ الخَطایا .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لحظه‌های درد ، [آثار ] لحظه‌های گناه را از میان می‌برد .

بحار الأنوار ، جلد 67 ، صفحه 244 ، حدیث - 83، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 140

## حدیث - 18

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ المُؤمِنَ لا یُؤجَرُ فی مَرَضِهِ ، ولکِن یُکَفَّرُ عَنهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مؤمن در بیماری‌اش پاداش داده نمی‌شود ؛ امّا گناه او فرو پوشانده می‌شود .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 312 ، حدیث - 6711 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 140

## حدیث - 19

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ المُؤمِنَ إذا أصابَهُ السُّقمُ ، ثُمَّ أعفاهُ اللّه‌ُ مِنهُ ، کانَ کَفّارَةً لِما مَضی مِن ذُنوبِهِ ومَوعِظَةً لَهُ فیما یَستَقبِلُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

انسان مؤمن ، چون بیماری به وی برسد و خداوند ، او را عافیت دهد ، این بیماری ، کفّاره گناهان گذشته او و مایه اندرز برای آینده اوست .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 307 ، حدیث - 6686 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 140

## حدیث - 20

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ اللّه‌َ لَیَبتَلی عَبدَهُ بِالسُّقمِ ، حَتّی یُکَفِّرَ ذلِکَ عَنهُ کُلَّ ذَنبٍ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خداوند ، گاه بنده خویش را به ناتن‌درستی گرفتار می‌کند تا این ناتن‌درستی ، کفّاره هر گناه وی شود .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 335 ، حدیث - 6820 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 142

## حدیث - 21

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا رَأَیتُمُ الرَّجُلَ ألَمَّ اللّه‌ُ بِهِ الفَقرَ وَالمَرَضَ ؛ فَإِنَّ اللّه‌َ تَعالی یُریدُ أن یُصافِیَهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

چون کسی را دیدید که خداوند ، او را به ناداری و بیماری در میان گرفته ، [بدانید که] خداوند متعال ، اراده کرده است که او را پاک کند .

کنز العمّال ، جلد 6 ، صفحه 472 ، حدیث - 16602 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 144

## حدیث - 22

الإمام علیّ عليه‌السلام :

إذَا ابتَلَی اللّه‌ُ عَبداً أسقَطَ عَنهُ مِنَ الذُّنوبِ بِقَدرِ عِلَّتِهِ .

امام علی عليه‌السلام :

اگر خداوند ، بنده‌ای را گرفتار [بیماری] سازد ، به اندازه بیماری‌اش از گناهان او فرو می‌کاهد .

دعائم الإسلام ، جلد 1 ، صفحه 218 ، بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 176 ، حدیث - 13 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 146

## حدیث - 23

الإمام زین العابدین عليه‌السلام

لِمَریضٍ قَد بَرَأَ: یَهنِئُکَ الطَّهورُ مِنَ الذُّنوبِ ، إنَّ اللّه‌َ قَد ذَکَرَکَ فَاذکُرهُ ، وأقالَکَ فَاشکُرهُ .

امام سجّاد عليه‌السلام

خطاب به بیماری که بهبود یافته بود: پاک شدن از گناهان ، بر تو مبارک باد! خداوند ، تو را یاد کرده است . او را یاد کن ، و از تو درگذشته است . او را سپاس گوی .

تحف العقول ، صفحه 280 ، بحارالأنوار ، جلد 78 ، صفحه 138 ، حدیث - 10، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 146

## حدیث - 24

الإمام علیّ عليه‌السلام

- فی المَرأَةِ یَموتُ وَلَدُها فی بَطنِها فَیُتَخَوَّفُ عَلَیها -: لا بَأسَ أن یَدخُلَ الرَّجُلُ یَدَهُ فَیُقَطِّعَهُ ، إذا لَم تَرفَق بِهِ النِّساءُ .

امام علی عليه‌السلام

درباره زنی که فرزندش در شکمش می‌میرد و آن‌گاه ، بیم جان خود او می‌رود -: اشکال ندارد که مردی دست خویش را به درون [رَحِم] ببرد و بچّه را قطعه قطعه کند ، البته اگر زنان را یارای این کار نباشد .

الکافی ، جلد 3 ، صفحه 206 ، حدیث - 2 ، تهذیب الأحکام ، جلد 1 ، صفحه 344 ، حدیث - 176

## حدیث - 25

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن تَطَبَّبَ ولَم یَکُن بِالطِّبِّ مَعروفاً ، فَأَصابَ نَفساً فَما دونَها ، فَهُوَ ضامِنٌ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در حالی که به طبابت شناخته شده نیست ، عهده‌دار آن گردد و موجب فوت کسی یا صدمه‌ای کمتر از آن شود ، ضامن است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 32 ، حدیث - 28222 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 68

## حدیث - 26

الإمام زین العابدین عليه‌السلام :

مَن لَم یُعرَف داؤُهُ ، أفسَدَهُ دَواؤُهُ .

امام سجّاد عليه‌السلام :

کسی که بیماری‌اش تشخیص داده نشود ، دارویش او را تباه می‌سازد .

بحار الأنوار ، جلد 78 ، صفحه 160 ، حدیث - 21 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 68

## حدیث - 27

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

مَن تَطَبَّبَ أو تَبَیطَرَ فَلْیَأخُذِ البَراءةَ مِن وَلِیِّهِ، وإلاّ فهُو لَهُ ضامِنٌ .

امام علی عليه‌السلام :

طبیب و دامپزشک هنگام مداوای مریض یا حیوان ، باید از سرپرست (مریض) و صاحب آن (حیوان) برائت نامه (و اجازه) بگیرد و گرنه در قبال (صدمه دیدن یا تلف شدن مال و جان) او ضامن است .

مستدرک الوسائل: 14 / 37 / 16038 منتخب میزان الحکمه : 340

## حدیث - 28

الإمام الرضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ دَفَعَ الزُّکامِ فِی الشِّتاءِ أجمَعَ ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهدٍ . . .

وَلیَشُمَّ النَّرجِسَ ؛ فَإِنَّهُ یَأمَنُ الزُّکامَ ، وکَذلِکَ الحَبَّةُ السَّوداءُ .

وإذا جاءَ الزُّکامُ فِی الصَّیفِ ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ خِیارَةً واحِدَةً ، وَلیَحذَرِ الجُلوسَ فِی الشَّمسِ .

امام رضا عليه‌السلام :

هر کس می‌خواهد در همه زمستان از زکام ایمن بماند ، هر روز ، سه لقمه عسل با موم آن بخورد . . . و نرگس ببوید ؛ چرا که از زکام ، ایمنی می‌دهد . سیاه‌دانه نیز چنین است .

امّا اگر زکام در تابستان پیش آید ، در هر روز ، یک خیار بخورد و از نشستن در آفتاب ، خودداری ورزد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 37 وص 38 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 334

## حدیث - 29

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما مِن إنسانٍ إلاّ وفی رَأسِهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ ، فَیَبعَثُ اللّه‌ُ عَلَیهِ الزُّکامَ فَیُذیبُهُ، وإذا وَجَدَ أحَدُکُم فَلیَدَعهُ ولا یُداویهِ ، حَتّی یَکونَ اللّه‌ُ یُداویهِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هیچ انسانی نیست ، مگر این که در سرِ او رگی از جذام هست . پس خداوند ، زکام را به نابودی آن بر می‌انگیزد و زکام آن را می‌سوزانَد . هر گاه کسی از شما زکام یافت ، آن را واگذارد و درمان نکند ، تا آن که خداوند خود ، آن را درمان سازد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 54 ، حدیث - 28334 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 504

## حدیث - 30

لَولا ثَلاثٌ فِی ابنِ آدَمَ ما طَأطَأَ رَأسَهُ شَیءٌ : المَرَضُ ، وَالفَقرُ ، وَالمَوتُ ، کُلُّهُم فیهِ ، وإنَّهُ مَعَهُنَّ لَوَثّابٌ !

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

اگر سه چیز در آدمیزاد نبود ، هیچ چیز سرِ او را فرو نمی‌آورد : بیماری ، تهی‌دستی و مرگ . اینها همه در انسان هست و با این حال ، انسان ، همچنان گستاخ است .

بحارالأنوار ، جلد 72 ، صفحه 53 ، حدیث - 82 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 138

## حدیث - 31

امام علی عليه‌السلام :

لا رَزِیَّةَ أعظَمُ مِن دَوامِ سُقمِ الجَسَدِ .

مصیبتی سخت‌تر از استمرار ناتن‌درستی نیست .

غرر الحکم ، حدیث - 10726 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 134

## حدیث - 32

الإمام الرضا عليه‌السلام :

إنَّ اللّه‌َ عز و جل لَم یَبتَلِ البَدَنَ بِداءٍ ؛ حَتّی جَعَلَ لَهُ دَواءً یُعالَجُ بِهِ ، ولِکُلِّ صِنفٍ مِنَ الدّاءِ صِنفٌ مِنَ الدَّواءِ ، وتَدبیرٌ ونَعتٌ .

امام رضا عليه‌السلام :

خداوند عز و جل بدن را به هیچ بیماری‌ای گرفتار نساخت ، مگر آن هنگام که برایش دارویی قرارداد که بدان ، درمان شود ؛ و برای هر نوع دردی ، نوعی درمان است و چاره‌ای و نسخه‌ای .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 309 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 48

.

## حدیث - 33

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

لِکُلِّ حَیٍّ داءٌ ، لِکُلِّ عِلَّةٍ دَواءٌ .

امام علی عليه‌السلام :

هر زنده‌ای را دردی هست و هر بیماری‌ای را درمانی است .

غرر الحکم ، حدیث - 7274 و 7275 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 48

## حدیث - 34

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لِکُلِّ داءٍ دَواءٌ ، فَإِذا اُصیبَ دَواءُ الدّاءِ بَرَأَ بِإِذنِ اللّه‌ِ عز و جل .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر دردی را درمانی است . پس چون دارو به درد برسد ، به اذن خداوند عز و جل بهبود یابد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 6 ، حدیث - 28086 ؛ بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 76 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 46

## حدیث - 35

الإمامُ الباقرُ عليه‌السلام :

الجَسَدُ إذا لم یَمرَضْ‌أشِرَ ، ولا خَیرَ فی جَسَدٍ یَأشَرُ .

امام باقر عليه‌السلام :

جسم اگر بیمار نشود، سرمست می‌شود و در بدنی که به بیماری دچار نشود و سرمست شود ، خیری نیست .

مشکاة الأنوار : 280 منتخب میزان الحکمه: 512

## حدیث - 36

الإمام علیّ عليه‌السلام :

المَریضُ فی سِجنِ اللّه‌ِ - مالَم یَشکُ إلی عُوّادِهِ - تُمحی سَیِّئاتُهُ .

امام علی عليه‌السلام :

بیمار ، تا آن هنگام که نزد عیادت‌کنندگان خویش شِکوه نکرده ، در زندان خداوند است و گناهانش محو می‌شوند .

بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 211 ، حدیث - 29 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 170

## حدیث - 37

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

مَن کَتَمَ وَجَعا أصابَهُ ثلاثةَ أیّامٍ مِن النّاسِ وشَکا إلَی اللّه ، کانَ حَقّا علَی اللّه أن یُعافِیَهُ مِنهُ .

امام علی عليه‌السلام :

هر کس دردی را که به او رسیده‌است ، سه روز از مردم پنهان بدارد و به خدا شکایت بَرَد ، بر خداست که او را از آن درد بهبود بخشد .

الخصال : 630 / 10

## حدیث - 38

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

یُکتَبُ أنینُ المَریضِ ، فَإِن کانَ صابِراً کُتِبَ حَسَناتٍ ، وإن کانَ جَزِعاً کُتِبَ هَلوعاً لا أَجرَ لَهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ناله بیمار ، نوشته می‌شود . پس اگر شکیبا باشد ، [این ناله ] حسنه نوشته می‌شود و اگر بی‌تاب باشد ، ناشکیبا و بی‌پاداش نوشته می‌شود .

کنز العمّال ، جلد 3 ، صفحه 311 ، حدیث - 6706 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 168

## حدیث - 39

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن مَرِضَ یَوماً ولَیلَةً فَلَم یَشکُ إلی عُوّادِهِ ، بَعَثَهُ اللّه‌ُ عز و جل یَومَ القِیامَةِ مَعَ خَلیلِهِ إبراهیمَ خَلیلِ الرَّحمنِ عليه‌السلام ، حَتّی یَجوزَ الصِّراطَ کَالبَرقِ اللاّمِعِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس یک شبانه روز بیمار شود و نزد عیادت‌کنندگانش شکوه نکند ، خداوند ، او را در روز قیامت ، با خلیل خویش ، ابراهیم خلیل الرحمان ، برمی‌انگیزد ، تا به‌سان برقی پُردرخشش ، از صراط بگذرد .

بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 177 ، حدیث - 17 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 170

## حدیث - 40

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

قالَ اللّه‌ُ عز و جل : مَن مَرِضَ ثلاثا فلَم یَشکُ إلی أحَدٍ مِن عُوّادِهِ أبدَلتُهُ لَحما خَیرا مِن لَحمِهِ ودَما خَیرا مِن دَمهِ ، فإن عافَیتُهُ عافَیتُهُ ولا ذَنبَ لَهُ ، وإن قَبَضتُهُ قَبَضتُهُ إلی رَحمَتی .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خداوند عز و جل فرمود : هر که سه روز بیمار شود و از آن به هیچ یک از عیادت کنندگانش شکوه نکند ، گوشت و خونی بهتر از آن گوشت و خونی که دارد جایگزینش کنم . پس ، اگراو را عافیت بخشم ، عافیتی بدون گناهش دهم و اگر جانش را بستانم ، او را به جوار رحمت خود برم .

الکافی : 3 / 115 / 1

## حدیث - 41

الإمامُ الکاظمُ عليه‌السلام :

إذا مَرِضَ المؤمنُ أوحَی اللّه‌ُ عز و جل إلی صاحِبِ الشِّمالِ : لا تَکتُبْ علی عَبدی مادامَ فی حَبسی ووَثاقی ذَنبا . ویُوحی إلی صاحِبِ الَیمینِ أنِ اکتُبْ لِعَبدی ما کُنتَ تَکتُبُهُ فی صِحَّتِهِ مِن الحَسَناتِ .

امام کاظم عليه‌السلام :

هرگاه مؤمن بیمار شود ، خداوند عز و جل به فرشته دست چپ او وحی فرماید که برای بنده‌ام ، تا زمانی که در زندان و بند من است ، گناهی منویس و به فرشته دست راست او وحی می‌فرماید که همان حسناتی را که در زمان سلامتی بنده‌ام می‌نوشتی ، برایش بنویس .

الکافی : 3 / 114 / 7

## حدیث - 42

امام صادق عليه‌السلام :

المَعروفُ زکاةُ النِّعَمِ ، والشَّفاعةُ زکاةُ الجاهِ ، والعِلَلُ زکاةُ الأبدانِ ،والعَفوُ زَکاةُ الظَّفَرِ ، وما أدّیتَ زکاتَهُ فهُو مَأمونُ السَّلْبِ .

نیکی ، زکات نعمتهاست و وساطت کردن ، زکات مقام و موقعیت ، و بیماریها زکات بدنها ، و گذشت زکات پیروزی ، و هر چیزی که زکاتش را بدهی ، از خطر نابودی در امان است .

بحار الأنوار : 78 / 268 / 182

## حدیث - 43

الامام علی عليه‌السلام

فی المَرَضِ یُصیبُ‌الصَّبِیَّ: کفّارةٌ لوالِدَیهِ .

امام علی عليه‌السلام

دربـاره بـیـماری کودکان فرمودند : کفاره گناهان پدر و مادر آنهاست .

بحار الأنوار : 81 / 186 / 40

## حدیث - 44

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حُمّی لیلةٍ کَفّارةُ سَنَةٍ .

یک شب تب داشتن ، کفاره یک سال (گناه) است .

بحار الأنوار : 81 / 186 / 39

## حدیث - 45

کانَ رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم لا یَتَداوی مِنَ الزُّکامِ ، ویَقولُ : «ما مِن أحَدٍ إلاّ وبِهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ ، فَإِذا أصابَهُ الزٌکامُ قَمَعَهُ» .

امام صادق عليه‌السلام :

پیامبر خدا ، زکام را درمان نمی‌کردند و می‌فرمودند: «هیچ کس نیست که رگی از جذام در او نباشد ؛ و چون زکام به شخص برسد ، این رگ را درهم می‌کوبد» .

الکافی ، جلد 8 ، صفحه 382 ، حدیث - 579 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 185 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 332

## حدیث - 46

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الزُّکامُ جُندٌ مِن جُنودِ اللّه‌ِ عز و جل ، یَبعَثُهُ اللّه‌ُ عز و جل عَلَی الدّاءِ فَیُزیلُهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

زُکام ، سربازی از سربازان خداوند عز و جل است که خدای عز و جل ، آن را به سرکوب درد بر می‌انگیزد و درد را از میان می‌بَرَد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 184 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 332

## حدیث - 47

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

العُنّابُ یَذهَبُ بِالحُمّی .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عُنّاب ، تب را می‌برد .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 9 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 232 ، حدیث - 1

## حدیث - 48

الإمام الرضا عليه‌السلام :

الهِندَباءُ شِفاءٌ مِن ألفِ داءٍ ، ما مِن داءٍ فی جَوفِ ابنِ آدَمَ إلاّ قَمَعَهُ الهِندَباءُ .

امام رضا عليه‌السلام :

کاسنی ، درمان هزار درد است . هیچ دردی در درون آدمی‌زاده نیست ، مگر این که کاسنی ، آن را در هم می‌کوبد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 209 ، حدیث - 23 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 504

## حدیث - 49

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن باتَ وفی جَوفِهِ سَبعُ طاقاتٍ مِنَ الهِندَباءِ ، أمِنَ مِنَ القولَنجِ لَیلَتَهُ تِلکَ إن شاءَ اللّه‌ُ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس در حالی بخوابد که در درون او ، هفت تاکه کاسنی باشد ، به خواست خداوند ، آن شب از قولنج ، در امان است .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 208 ، حدیث - 15 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 502

## حدیث - 50

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن أحَبَّ أن یَکثُرَ ماؤُهُ ووَلَدُهُ ؛ فَلیُدمِن أکلَ الهِندَباءِ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس دوست دارد آب (منی) او و فرزندانش فراوان شود ، بر خوردن کاسنی ، مداومت ورزد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 207 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 504

## حدیث - 51

الإمام الصادق عليه‌السلام :

الغُبَیراءُ لَحمُهُ یُنبِتُ اللَّحمَ ، وعَظمُهُ یُنبِتُ العَظمَ ، وجِلدُهُ یُنبِتُ الجِلدَ ، ومَعَ ذلِکَ ؛ فَإِنَّهُ یُسَخِّنُ الکُلیَتَینِ ، ویَدبَغُ المَعِدَةَ ، وهُوَ أمانٌ مِنَ البَواسیرِ وَالتَّقتیرِ ، ویُقَوِّی السّاقَینِ ، ویَق مَعُ عِرقَ الجُذامِ .

امام صادق عليه‌السلام :

سنجد ، گوشتش گوشت می‌رویانَد ، استخوانش استخوان را رشد می‌دهد و پوستش پوست را می‌پرورد . علاوه بر این ، سنجد ، کلیه‌ها را گرم می‌کند ، معده را پاک می‌سازد ، مایه ایمنی از بواسیر و تقطیر البول است ، ساق پا را قوی می‌کند و رگ جذام را به‌کلّی قطع می‌نماید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 361 ، حدیث - 1 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 414

## حدیث - 52

الإمام الحسین عليه‌السلام :

دَخَلَ رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم عَلی عَلِیِّ بنِ أبی طالِبٍ عليه‌السلام وهُوَ مَحمومٌ ، فَأَمَرَهُ بِأَکلِ الغُبَیراءِ .

امام حسین عليه‌السلام :

پیامبر خدا بر علی بن ابی طالب عليه‌السلام وارد شد ، در حالی که وی تب داشت . پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم او را به خوردن سنجد ، سفارش کرد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 188 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 414

## حدیث - 53

الإمام الباقر عليه‌السلام

فی حِزقیلَ النَّبِیِّ عليه‌السلام : خَرَجَت قَرحَةٌ عَلی کَبِدِهِ فَآذَتهُ فَخَشَعَ للّه وتَذَلَّلَ وقَعَدَ عَلَی الرَّمادِ ، فَأَوحَی اللّه إلَیهِ : أن خُذ لَبَنَ التّینِ فَحُکَّهُ عَلی صَدرِکَ مِن خارِجٍ ، فَفَعَلَ فَسَکَنَ عَنهُ ذلِکَ .

امام باقر عليه‌السلام

درباره حزقیل عليه‌السلام : زخمی بر کبد او رسید و او را آزار می‌داد . وی بر درگاه خداوند ، زاری و خشوع کرد و بر خاکستر نشست . پس خداوند به وی وحی فرستاد که: «شیرِ انجیر بردار و از بیرون ، بر سینه خویش بمال» .

او نیز چنین کرد و آن عارضه از وی برطرف شد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 185 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 446

## حدیث - 54

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إیّاکُم وَالشُّبرُمَ ؛ فَإِنَّهُ حارٌّ یارٌّ ، وعَلَیکُم بِالسَّنا فَتَداوَوا بِهِ ، فَلَو دَفَعَ شَیءٌ المَوتَ لَدَفَعَهُ السَّنا .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

از شُبْرُمْ (گاو کُشَک) حذر کنید ؛ چرا که سرد و بار است ، و بر شما باد سَیا . با آن ، درمان کنید ؛ چرا که اگر بنا بود چیزی مرگ را دور کند ، سَیا آن را دور می‌کرد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 219 ، حدیث - 4 و ص274 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 372

## حدیث - 55

الإمام الصادق عليه‌السلام :

لَو عَلِمَ النّاسُ ما فِی السَّنا لَبَلَغوا کُلَّ مِثقالٍ مِنهُ بِمِثقالَینِ مِن ذَهَبٍ ! أما إنَّهُ أمانٌ مِنَ البَهَقِ وَالبَرَصِ وَالجُذامِ وَالجُنونِ وَالفالِجِ وَاللَّقوَةِ .

امام صادق عليه‌السلام :

اگر مردم از آنچه در گیاه سَیا هست ، آگاهی داشتند ، هر مثقالِ آن را با دو مثقال طلا به چنگ می‌آوردند . زنهار که این گیاه ، مایه ایمنی از : بهک ، پیسی ، جذام ، دیوانگی ، سست‌اندامی و کژْدهانی است .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 218 ، حدیث - 3 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 370

## حدیث - 56

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

کانَ دَواءُ أمیرِالمُؤمِنینَ عليه‌السلام السَّعتَرَ ، وکانَ یَقولُ : إنَّهُ یَصیرُ لِلمَعِدَةِ خَملاً ، کَخَملِ القَطیفَةِ .

امام کاظم عليه‌السلام :

داروی امیرمؤمنان عليه‌السلام ، آویشن بود . ایشان می‌فرمودند: «آویشن برای معده ، پُرزی همانند پُرز پارچه‌های مخمل می‌شود» .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 244 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 430

## حدیث - 57

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

قَصَبُ السُّکَّرِ یَفتَحُ السُّدودَ ، ولا داءَ فیهِ ولا غائِلَةَ .

امام کاظم عليه‌السلام :

نیشکر ، گرفتگی‌های مجاری و رگ‌ها را باز می‌کند و هیچ بیماری و بدی‌ای در آن نیست.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 189 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 238

## حدیث - 58

الإمام الرضا عليه‌السلام :

اِستَکثِروا مِنَ اللُّبانِ وَاستَبقوهُ وَامضَغوهُ ، وأحَبُّهُ إلَیَّ المَضغُ ؛ فَإِنَّهُ یَنزِفُ بَلغَمَ المَعِدَةِ ویُنَظِّفُها ، ویَشُدُّ العَقلَ ، ویُمرِئُ الطَّعامَ .

امام رضا عليه‌السلام :

فراوان کُندُر بخورید ، آن را در دهان نگه دارید و بِجَوید. برای من ، جویدن آن ، دوست‌داشتنی‌تر است؛ بلغمِ معده را می‌زداید و آن را تمیز می‌کند ، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را می‌گوارَد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 444 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 248

## حدیث - 59

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ السَّدابَ ونامَ عَلَیهِ ؛ أمِنَ مِنَ الدُّوارِ وذاتِ الجَنبِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس سُداب بخورد و بر آن بخوابد ، از سرگیجه و ذات الجنب ، ایمن باشد .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 11 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 300 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 348 معنای سداب در ج1 ، ص247 آمد .

## حدیث - 60

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

السَّدابُ جَیِّدٌ لِوَجَعِ الأُذُنِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

سُداب برای درد گوش ، مفید است .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 144 ، حدیث - 2 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 318 . در الکافی آمده است : روایت شده که آن ، برای درد گوش ، مفید است .

## حدیث - 61

الإمام الصادق عليه‌السلام :

إن خَرَجَ بِالرَّجُلِ‌مِنکُمُ الخُراجُ أوِ الدُّمَّلُ فَلیَربِطهُ، وَلیَتَداوَ بِزَیتٍ أو سَمنٍ.

امام صادق عليه‌السلام :

اگر از بدن کسی از شما ، جوش یا آماسه‌ای بیرون زد ، آن را ببندد و با روغن زیتون یا روغن حیوانی ، درمان کند .

الکافی ، جلد 4 ، صفحه 359 ، حدیث - 6 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 330

## حدیث - 62

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الزَّیتَ وَادَّهِنوا بِهِ ؛ فَإِنَّ فیهِ شِفاءً مِن سَبعینَ داءً مِنهَا الجُذامُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

روغن زیتون بخورید و خود را با آن ، چرب کنید ؛ زیرا در آن ، درمان هفتاد درد است که جذام ، از جمله آنهاست .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 48 ، حدیث - 28299 نقلاً عن أبی نعیم فی الطبّ عن أبی هریرة دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 330

## حدیث - 63

الإمام الصادق عليه‌السلام :

تَأخُذُ دُهنَ بَنَفسَجٍ فی قُطنَةٍ فَاحتَمِلهُ فی سِفلَتِکَ عِندَ مَنامِکَ ؛ فَإِنَّهُ نافِعٌ لِلزُّکامِ إن شاءَ اللّه‌ُ تَعالی .

امام صادق عليه‌السلام :

پنبه‌ای را به روغن بنفشه آغشته می‌کنی و به هنگام خفتن در نشیمنگاهت می‌گذاری . به خواست خداوند ، برای زکام ، سودمند است .

مکارم الأخلاق ، جلد 2 ، صفحه 210 ، حدیث - 2533 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 184 ، حدیث - 4 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 334

## حدیث - 64

الإمام الصادق عليه‌السلام :

شُربُ السَّویقِ بِالزَّیتِ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ ، ویُرِقُّ البَشَرَةَ ، ویَزیدُ فِی الباهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

نوشیدن سویقی که با روغن زیتون فراهم آمده باشد ، گوشت را می‌رویاند ، استخوان را استحکام می‌بخشد ، پوست را نازک می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید .

بحار الأنوار ، جلد 104 ، صفحه 80 ، حدیث - 15 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 480

## حدیث - 65

الإمام الصادق عليه‌السلام - إذا هاجَ الدَّمُ بِأَحَدٍ مِن حَشَمِهِ قالَ لَهُ: اِشرَب مِن سَویقِ العَدَسِ ؛ فَإِنَّهُ یُسَکِّنُ هَیَجانَ الدَّمِ ویُطفِئُ الحَرارَةَ .

امام صادق عليه‌السلام هنگامی که خون کسی از خدمتگزارانش جوش می‌آمد ، به وی می‌فرمودند: قدری سویق عدس بخور ؛ چرا که جوشش خون را آرام می‌کند و حرارت را فرو می‌نشانَد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 307 ، حدیث - 1 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 421 ، حدیث - 1427 ،بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 282 ، حدیث - 27 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 460

## حدیث - 66

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

السَّویقُ ومَرَقُ لَحمِ البَقَرِ یَذهَبانِ بِالوَضَحِ .

امام کاظم عليه‌السلام :

سویق و آبْ‌گوشتی که با گوشتِ گاو فراهم آمده باشد ، پیسی را از میان می‌بَرَد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 311 ، حدیث - 7 عن یحیی بن مساور دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 514

## حدیث - 67

الإمام الصادق عليه‌السلام :

السَّویقُ الجافُّ یَذهَبُ بِالبَیاضِ .

امام صادق عليه‌السلام :

سویق خشک ، سفیدی را از میان می‌بَرَد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 279 ، حدیث - 17 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 512

## حدیث - 68

الإمام الصادق عليه‌السلام :

ثَلاثُ راحاتِ سَویقٍ جافٍّ عَلَی الرِّیقِ یُنَشِّفُ البَلغَمَ وَالمِرَّةَ ، حَتّی لا یَکادَ یَدَعُ شَیئا .

امام صادق عليه‌السلام :

[خوردنِ] سه کف دست ، سویق خشک در حالت ناشتا ، بلغم و تلخه را خشک می‌کند ، تا جایی که تقریباً چیزی را از آن بر جای نمی‌گذارد .

بحار الأنوار ،ج 66 ، صفحه 278 ، حدیث - 11 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 386

## حدیث - 69

الإمام الصادق عليه‌السلام :

ما أعرِفُ لِلسُّمومِ دَواءً أنفَعَ مِن سَویقِ التُّفّاحِ .

امام صادق عليه‌السلام :

برای مسمومیّت ، دارویی سودمندتر از سویق سیب ، سراغ ندارم .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 356 ، حدیث - 7 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 384

## حدیث - 70

امام علی عليه‌السلام :

المَضمَضَةُ وَالاِستِنشاقُ سُنَّةٌ وطَهورٌ لِلفَمِ وَالأنَفِ ، وَالسُّعوطُ مَصَحَّةٌ لِلرَّأسِ ، وتَنقِیَةٌ لِلبَدَنِ وسائِرِ أوجاعِ الرَّأسِ .

شستشوی دهان و بینی ، سنّت و مایه پاکی دهان و بینی است و انفیه کردن ، مایه سلامت سر و پاکسازی بدن و همه انواع سردرد است.

بحار الأنوار ، جلد 10 ، صفحه 90 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 264

## حدیث - 71

الإمام الصادق عليه‌السلام :

إنَّ رَسولَ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم کانَ إذَا اشتَکی رَأسَهُ استَعَطَ بِدُهنِ الجُلجُلانِ - وهُوَ السِّمسِمُ .

امام صادق عليه‌السلام :

پیامبر خدا ، چون سردرد می‌کرد ، به روغن کُنجد ، انفیه می‌کرد.

بحار الأنوار ، جلد 16 ، صفحه 290 ، حدیث - 153 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 264

## حدیث - 72

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الحِنّاءُ خِضابُ الإِسلامِ ؛ یَزیدُ فِی المُؤمِنِ عَمَلَهُ ، ویَذهَبُ بِالصُّداعِ ، ویُحِدُّ البَصَرَ ، ویَزیدُ فِی الوِقاعِ ، وهُوَ سَیِّدُ الرَّیاحینِ فِی الدُّنیا وَالآخِرَةِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حنا ، خضاب اسلام است؛ بر [ثواب] عمل مؤمن می‌افزاید ، سردرد را از میان می‌بَرَد ، چشم را تیزبین می‌کند ، قدرت آمیزش را افزون می‌سازد و مهترِ گیاهان خوش‌بو در دنیا و آخرت است.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 299؛ ا دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 308

## حدیث - 73

امام صادق عليه‌السلام :

مَن ظَهَرَت صِحَّتُهُ عَلی سُقمِهِ فَیُعالِجُ بِشَیءٍ فَماتَ ، فَأَنَا إلَی اللّه‌ِ مِنهُ بَریءٌ .

هر کس تن‌درستی‌اش بر بیماری‌اش غلبه داشته باشد و خود را به چیزی درمانی کند و پس از آن بمیرد ، من در پیشگاه خداوند ، از او بیزاری می‌جویم .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 64 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 92

## حدیث - 74

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن ظَهَرَت صِحَّتُهُ عَلی سُقمِهِ فَشَرِبَ الدَّواءَ ؛ فَقَد أعانَ عَلی نَفسِهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس تن‌درستی‌اش بر بیماری‌اش چیرگی داشته باشد و دارو بنوشد ، به زیان خویش ، اقدام کرده است .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 61 عن سالم بن أبی خیثمة ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 65 ، حدیث - 8 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 92

## حدیث - 75

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

لا یَتَداوَی المُسلِمُ ؛ حَتّی یَغلِبَ مَرَضُهُ صِحَّتَهُ .

امام علی عليه‌السلام :

مسلمان به دارو توسّل نمی‌جوید ، مگر آن هنگام که بیماری‌اش بر تن‌درستی‌اش چیرگی یابد .

الخصال ، صفحه 620 ، حدیث - 10 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 70 ، حدیث - 24 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 90

## حدیث - 76

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

اِمشِ بِدائِکَ ما مَشی بِکَ .

امام علی عليه‌السلام :

با درد خویش ، تا آن هنگام که با تو مدارا می‌کند ، مدارا کن .

نهج البلاغة ، الحکمة 27 ، بحار الأنوار ، جلد 81 ، صفحه 204 ، حدیث - 7 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 90

## حدیث - 77

امیر المؤمنین علیٌّ عليه‌السلام :

لا یَتَداوَی المُسلمُ حتّی یَغلِبَ مَرَضُهُ صِحَّتَهُ .

امام علی عليه‌السلام :

مسلمان خود را مـداوا نـکند مـگر آن‌گاه کـه بیماری او بر سلامتیش چیره گردد .

الخصال : 620 / 10

## حدیث - 78

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنِ استَقَلَّ بِدائِهِ فَلا یَتَداوَیَنَّ ؛ فَإِنَّهُ رُبَّ دَواءٍ یورِثُ الدّاءَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس می‌تواند با بیماری خود ، سر کند ، از درمان بپرهیزد ؛ زیرا بسا دارویی که خود ، بیماری بر جای می‌نهد .

نثر الدرّ ، جلد 1 ، صفحه 181 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 90

## حدیث - 79

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن غَلَبَت صِحَّتُهُ مَرَضَهُ فَلا یَتَداوی .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس سلامت تنش بر بیماری‌اش چیرگی دارد ، مداوا نکند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 66 ، حدیث - 14، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 90

## حدیث - 80

رسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَـجَنَّبِ الدَّواءَ مـا احتَمَلَ بَدنُکَ الداءَ ، فإذا لم یَحتَمِلِ الداءَ فالدواءُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تا زمانی که بدنت بیماری را تحمّل می‌کند ، از مصرف دارو بپرهیز و هرگاه آن را تحمّل نکرد ، آن‌گاه به دارو روی آر .

بحار الأنوار : 81 / 211 / 30

## حدیث - 81

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الدَّواءُ مِنَ القَدَرِ ، وهُوَ یَنفَعُ مَن یَشاءُ بِما شاءَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

درمان ، از تقدیر [خداوند] است و هر کس را که او بخواهد ، به همان‌گونه که بخواهد ، سود می‌رساند .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 5 ، حدیث - 28082 نقلاً عن ابن السنی عن ابن عبّاس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 50

## حدیث - 82

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الدَّواءُ مِنَ القَدَرِ ، وقَد یَنفَعُ بِإِذنِ اللّه‌ِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

درمان ، از تقدیر [خداوند] است و ممکن است به اذن خداوند ، نافع باشد.

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 5 ، حدیث - 28081 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 50

## حدیث - 83

الإمام الصادق عليه‌السلام :

إنَّ اللّه‌َ عز و جل لَم یَجعَل فی شَیءٍ مِمّا حَرَّمَ شِفاءً ولا دَواءً .

امام صادق عليه‌السلام :

خداوند ، در هیچ چیز از آنچه حرام کرده ، نه شفایی قرار داده است و نه دوایی .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 86 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 82

## حدیث - 84

الإمام الصادق عليه‌السلام :

لَیسَ فِی حَرامٍ شِفاءٌ .

امام صادق عليه‌السلام :

در هیچ حرامی ، شفایی نیست .

الکافی ، جلد 8 ، صفحه 193 ، حدیث - 229 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 82

## حدیث - 85

الإمام الصادق عليه‌السلام :

نَهی رَسولُ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم عَنِ الدَّواءِ الخَبیثَةِ أن یُتَداوی بِهِ .

امام صادق عليه‌السلام :

پیامبر خدا از مداوا کردن با داروی ناپاک ، نهی فرمودند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 87 ، حدیث - 13 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 80

## حدیث - 86

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن تَداوی بِحرَامٍ ، لَم یَجعَلِ اللّه‌ُ فیهِ شِفاءً .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس به حرام درمان جوید ، خداوند در آن شفایی قرار نمی‌دهد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 52 ، حدیث - 28318

## حدیث - 87

الإمام الکاظم عليه‌السلام :

اِدفَعوا مُعالَجَةَ الأَطِبّاءِ مَا اندَفَعَ الدّاءُ عَنکُم ؛ فَإِنَّهُ بِمَنزِلَةِ البِناءِ قَلیلُهُ یَجُرُّ إلی کَثیرِهِ .

امام کاظم عليه‌السلام :

تا زمانی که بیماری ، به جد با شما درگیر نشده است ، درگیر معالجه طبیبان نشوید ، که درمان به مانند ساختمان است که مقدار کمی از آن ، شخص را به مقدار فراوانش می‌کشاند .

علل الشرائع ، صفحه 465 ، حدیث - 17 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 63 ، حدیث - 4 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 92

## حدیث - 88

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

قَولُ : «لا حَولَ ولا قُوّةَ إلاّ باللّه» فیهِ شِفاءٌ مِن تِسعَةٍ وتِسْعینَ داءً ، أدْناها الهَمُّ

جمله «لا حول ولا قوة الا باللّه» نود و نه درد را شفا می‌دهد که ساده‌ترین آنها اندوه است .

قرب الإسناد : 76 / 244 ، منتخب میزان الحکمه: 148

## حدیث - 89

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

إذَا اشتَکی أحَدُکُم عَینَیهِ فَلیَقرَأ آیَةَ الکُرسِیِّ ، وَلیُضمِر فی نَفسِهِ أنَّها تَبرَأُ ؛ فَإِنَّهُ یُعافی إن شاءَ اللّه‌ُ .

اگر کسی از شما چشمانش ناراحت بود ، آیه‌الکرسی بخواند و در دل ، نیّت شفا کند . به خواست خداوند ، بهبود خواهد یافت .

مکارم الأخلاق ، جلد 2 ، صفحه 205 ، حدیث - 2528 ، بحار الأنوار ، جلد 92 ، صفحه 262 ، حدیث - 4 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 312

## حدیث - 90

الإمام الصادق عليه‌السلام :

یُستَحَبُّ لِلمَریضِ أن یُعطِیَ السّائِلَ بِیَدِهِ ، ویَأمُرَ السّائِلَ أن یَدعُوَ لَهُ .

امام صادق عليه‌السلام :

مستحب است بیمار به دست خود ، صدقه‌ای به سائل بدهد و از او بخواهد برای وی ، دعا کند .

الکافی ، جلد 4 ، صفحه 4 ، حدیث - 9 ، بحارالأنوار ، جلد 81 ، صفحه 209 ، حدیث - 25 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 174

## حدیث - 91

الإمام الرضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ ألاّ تُحرِقَهُ السَّوداءُ ، فَعَلَیهِ بِالقَیءِ ، وفَصدِ العُروقِ ، وَالإِطلاءِ بِالنّورَةِ .

امام رضا عليه‌السلام :

هر کس می‌خواهد سودا او را نسوزاند ، بر او باد قی کردن ، رگ زدن و نوره کشیدن .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 42 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 325 وفیه ومداومة النورة، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 464

## حدیث - 92

الإمام الباقر عليه‌السلام :

مَن تَقَیَّأَ قَبلَ أن یَتَقَیَّأَ کانَ أفضَلَ مِن سَبعینَ دَواءً ، ویُخرِجُ القَیءُ عَن هذَا السَّبیلِ کُلَّ داءٍ وعِلَّةٍ .

امام باقر عليه‌السلام :

هر کس پیش از آن که خود به خود ، حالش به هم بخورد ، عمداً قِی کند ، [این کار] از هفتاد دارو بهتر است و این نوع قِی کردن ، هر درد و بیماری‌ای را [که در او هست ، از تنش] بیرون می‌آورد .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 67 عن حمزة الثمالی ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 123 ، حدیث - 53 .

## حدیث - 93

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالحِجامَةِ فی جَوزَةِ القَمَحدُوَةِ ؛ فَإِنَّهُ دَواءٌ مِنِ اثنَینِ وسَبعینَ داءً ، وخَمسَةِ أدواءٍ مِنَ الجُنونِ ، وَالجُذامِ ، وَالبَرَصِ ، ووَجَعِ الأَضراسِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بر شما باد حجامت در استخوان پسِ سر ؛ چرا که درمان 72 بیماری است و درمان پنج بیماری ، از جمله : دیوانگی ، جذام ، پیسی و دندان‌درد است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 14 ، حدیث - 28133 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 486

## حدیث - 94

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنِ احتَجَمَ یَومَ الثُّلاثاءِ لِسَبعَ عَشرَةَ أو تِسعَ عَشرَةَ أو لاِءِحدی وعِشرینَ مِنَ الشَّهرِ ، کانَت لَهُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ مِن أدواءِ السَّنَةِ کُلِّها ، وکانَت لِما سِوی ذلِکَ شِفاءٌ مِن وَجَعِ الرَّأسِ وَالأَضراسِ وَالجُنونِ وَالجُذامِ وَالبَرَصِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در روز سه‌شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه ، حجامت کند ، این حجامت برای وی شفای همه دردهای سال خواهد بود و افزون بر آن ، شفای سردرد ، دندان‌درد ، دیوانگی ، جذام و پیسی نیز خواهد بود .

الخصال ، صفحه 385 ، حدیث - 68 عن أبی سعید الخدری ، بحار الأنوار ، جلد 59 ، صفحه 38 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 402

## حدیث - 95

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الحِجامَةُ فِی الرَّأسِ شِفاءٌ مِن سَبعٍ إذا ما نَوی صاحِبُها : مِنَ الجُنونِ ، وَالجُذامِ ، وَالبَرَصِ ، وَالنُّعاسِ ، ووَجَعِ الضِّرسِ ، وَالصُّداعِ ، وظُلمَةٍ یَجِدُها فی عَینَیهِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حِجامت در سر ، شفای از هفت چیز است ، آن‌گاه که بر شخص ، عارض شود : دیوانگی ، جذام ، پیسی ، چرت‌آلودگی ، دندان‌درد ، سردرد و تیرگی‌ای که شخص در چشم احساس می‌کند .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 13 ، حدیث - 28128 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 308

## حدیث - 96

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

مِن وَصِیَّتِهِ لِعَلِیٍ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، تِسعَةُ أشیاءَ تورِثُ النِّسیانَ : أکلُ التُّفّاحِ الحامِضِ ، وأکلُ الکُزبُرَةِ ، وَالجُبنِ ، وسُؤرِ الفَأرَةِ ، وقِراءَةُ کِتابَةِ القُبورِ ، وَالمَشیُ بَینَ امرَأَتَینِ ، وطَرحُ القَملَةِ ، وَالحِجامَةُ فی النُّقرَةِ ، وَالبَولُ فِی الماءِ الرّاکِدِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به علی عليه‌السلام : ای علی! نه چیز است که فراموشی می‌آورَد: خوردن سیب تُرش ، خوردن گشنیز ، پنیر و پس‌مانده موش ، خواندن نوشته‌های روی قبر ، راه رفتن میان دو زن ، افکندن شپش ، حجامت در گودیِ پسِ سر ، و ادرار کردن در آب راکد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 245 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 254

## حدیث - 97

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الدّاءُ ثَلاثَةٌ وَالدَّواءُ ثَلاثَةٌ ؛ فَأَمَّا الدّاءُ : فَالدَّمُ وَالمِرَّةُ وَالبَلغَمُ ؛ فَدَواءُ الدَّمِ الحِجامَةُ ، ودَواءُ البَلغَمِ الحَمّامُ ، ودَواءُ المِرَّةِ المَشِیُّ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

درد ، سه چیز است و درمان نیز سه چیز . امّا درد ، عبارت است از : خون ، تلخه و بلغم . درمان خون ، حجامت است ، درمان بلغم ، حمّام است ، و داروی تلخه نیز راه رفتن .

بحار الأنوار ،ج 62 ، صفحه 127 ، حدیث - 87 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 462 مقصود از «مشیّ» در پایان روایت ، هر چیزی است که مسهل باشد. از آن رو ، مسهل را «مشی» نامیده‌اند که شخص را به راه رفتن و رفتن به سمت آبریزگاه ، وادار می‌سازد .

## حدیث - 98

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ الحِجامَةَ فِی الرَّأسِ دَواءٌ مِن داءِ الجُنونِ وَالجُذامِ وَالعَشا وَالبَرَصِ وَالصُّداعِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حجامتِ در سر ، درمانی برای دیوانگی ، جذام ، شب‌کوری ، پیسی و سردرد است.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 126 ، حدیث - 81 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 266

## حدیث - 99

الإمام الرضا عليه‌السلام :

أکلُ المَملوحَةِ وَاللَّحمانِ المَملوحَةِ وأکلُ السَّمَکِ المَملوحِ ، بَعدَ الحِجامَةِ والفَصدِ لِلعُروقِ ، یُوَلِّدَا البَهَقَ وَالجَرَبَ .

امام رضا عليه‌السلام :

خوردن غذای نمکْ‌سود ، گوشت نمکْ‌سود و خوردن ماهی نمکْ‌سود ، پس از رگزنی و حجامت ، بَهَک و گَری ایجاد می‌کند .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 64 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 494

## حدیث - 100

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ أفضَلَ ما تَداوَیتُم بِهِ الحُقنَةُ ، وهِیَ تُعظِمُ البَطنَ ، وتُنَقّی داءَ الجَوفِ ، وتُقَوِّی البَدَنَ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

بهترین درمانی که به کار می‌گیرید ، تنقیه کردن است . شکم را بزرگ می‌کند ، درد درون را می‌شوید و بدن را قوی می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 114 ، حدیث - 19 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 434

## حدیث - 101

الإمام الصادق عليه‌السلام :

مَن قالَ بَعدَ صَلاةِ الصُّبحِ قَبلَ أن یَتَکَلَّمَ : «بِسمِ اللّه الرَّحمنِ الرَّحیمِ ، لا حَولَ ولاقُوَّةَ إلاّ بِاللّه العَلِیِّ العَظیمِ» یُعیدُها سَبعَ مَرّاتٍ ، دَفَعَ اللّه عَنهُ سَبعینَ نَوعاً مِن أنواعِ البَلاءِ ، ومَن قالَها إذا صَلَّی المَغرِبَ قَبلَ أن یَتَکَلَّمَ ، دَفَعَ اللّه عَنهُ سَبعینَ نَوعاً مِن أنواعِ البَلاءِ ؛ أهوَنُهَا الجُذامُ وَالبَرَصُ .

امام صادق عليه‌السلام :

هر کس پس از نماز صبح و پیش از آن که با کسی سخن بگوید ، هفت بار بگوید : «بِسْمِ اللّه الرَّحْمنِ الرَّحیمِ لا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ اِلاّ بِاللّه الْعَلِیِّ الْعَظیمِ» ، خداوند ، هفتاد گونه بلا را از او دفع کند ؛ و هر کس این [ذکر] را پس از نماز مغرب و پیش از آن که با کسی سخن بگوید ، بر زبان آورد ، خداوند ، هفتاد گونه بلا را که کمترین آنها جذام و پیسی است ، از او دور کند .

بحار الأنوار ، جلد 86 ، صفحه 95 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 490

## حدیث - 102

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

لِأَنـَسٍ: ألا اُعَلِّمُکَ دُعاءً تَدعو بِهِ کُلَّما صَلَّیتَ الغَداةَ ثَلاثَ مَرّاتٍ دَفَعَ اللّه‌ُ عَنکَ الجُذامَ وَالبَرَصَ وَالفالِجَ وَالعَمی فِی الدُّنیا؟ قُل :

«اللّهُمَّ اهدِنی مِن عِندِکَ ، وَأَفِض عَلَیَّ مِن فَضلِکَ ، وأسبِـغ عَلَیَّ مِن رَحمَتِکَ ، وأنزِل عَلَیَّ مِن بَرَکاتِکَ» .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خطاب به اَنَس : آیا نمی‌خواهی دعایی به تو بیاموزم که هر گاه نماز صبح گزاردی ، آن را سه بار بگویی تا خداوند ، جذام ، پیسی ، سستْ‌اندامی و کوری را از تو دور کند؟ بگو: «خداوندا ! از پیشگاه خویش، مرا راه نمای ، از فضل خود ، بر من فرو بار ، از رحمت خویش ، نعمتی سرشارم ده ، و از برکات خود ، بر من نازل فرمای».

کنز العمّال ، جلد 2 ، صفحه 145 ، حدیث - 3520 نقلاً عن أبی الشیخ فی الثواب عن أنس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 274

## حدیث - 103

الإمام علیّ عليه‌السلام :

مَرِضتُ فَعادَنی رَسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، فَقالَ :

قُل: «اللّهُمَّ إنّیأسأَلُکَ تَعجیلَ‌عافِیَتِکَ، وصَبراًعَلیبَلِیَّتِکَ، وخُروجاً إلی رَحمَتِکَ».

فَقُلتُها ، فَقُمتُ کَأَنَّما نَشَطتُ مِن عِقالٍ .

امام علی عليه‌السلام :

بیمار شدم و پیامبر خدا به عیادتم آمد و فرمودند: «بگو : خداوندا! از تو می‌خواهم عافیتی را که می‌دهی ، پیش اندازی ، بر امتحان خویش ، بردباری‌ام بخشی ، و مرا به سوی رحمت خویش ببری» .

من ، این دعا را خواندم و پس از آن [دعا] ، از بستر بیماری برخاستم ، گویا که از بندی رَسته باشم .

کنز العمّال ، جلد 2 ، صفحه 190 ، حدیث - 3698 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 174

## حدیث - 104

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

فی وَصایاهُ لِعَلِیٍّ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، لا تُجامِعِ امرَأَتَکَ فی أوَّلِ الشَّهرِ ووَسَطِهِ وآخِرِهِ ؛ فَإِنَّ الجُنونَ وَالجُذامَ وَالخَبَلَ لَیُسرِ عُ إلَیها وإلی وَلَدِها .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به امام علی عليه‌السلام فرمودند: ای علی! در آغاز ، میان و پایان ماه با همسرت همبستری مکن؛ چه ، [در این صورت] دیوانگی ، جذام و تباه‌مغزی به سوی وی و فرزندش خواهد شتافت.

بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 281 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 268

## حدیث - 105

الجِماعُ بَعدَ الجِماعِ مِن غَیرِ أن یَکونَ بَینَهُما غُسلٌ ؛ یورِثُ لِلوَلَدِ الجُنونَ .

امام رضا عليه‌السلام :

آمیزش پس از آمیزش ، بی آن که میان آنها غسلی صورت پذیرفته باشد ، دیوانگی فرزند را در پی می‌آورَد.

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 28 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 268

## حدیث - 106

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

یُکرَهُ لِلرَّجُلِ أن یَغشَی المَرأَةَ وقَدِ احتَلَمَ ، حَتّی یَغتَسِلَ مِنِ احتِلامِهِ الَّذی رَأی ؛ فَإِن فَعَلَ وخَرَجَ الوَلَدُ مَجنوناً فَلا یَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

برای مرد ، مکروه است که پس از احتلام ، با زن همبستری کند ، مگر آن که از احتلام پیشین ، غسل کرده باشد ؛ چه ، اگر چنین کند و فرزندش دیوانه زاده شود ، جز خویش را نکوهش نکند .

بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 283 ، حدیث - 3

## حدیث - 107

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَنِ احتَجَمَ یَومَ الثُّلاثاءِ لِسَبعَ عَشرَةَ أو تِسعَ عَشرَةَ أو لاِءِحدی وعِشرینَ مِنَ الشَّهرِ ، کانَت لَهُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ مِن أدواءِ السَّنَةِ کُلِّها ، وکانَت لِما سِوی ذلِکَ شِفاءٌ مِن وَجَعِ الرَّأسِ وَالأَضراسِ وَالجُنونِ وَالجُذامِ وَالبَرَصِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در روز سه‌شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه ، حجامت کند ، این حجامت برای وی شفای همه دردهای سال خواهد بود و افزون بر آن ، شفای سردرد ، دندان‌درد ، دیوانگی ، جذام و پیسی نیز خواهد بود .

بحار الأنوار ، جلد 59 ، صفحه 38 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 402

## حدیث - 108

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

شُمُّوا النَّرجِسَ و لَو فِی الیَومِ مَرَّةً ، و لَو فِی الاُسبوعِ مَرَّةً ، و لَو فِی الشَّهرِ مَرَّةً ، و لَو فِی السَّنَةِ مَرَّةً ، ولَو فِی الدَّهرِ مَرَّةً ؛ فَإِنَّ فِی القَلبِ حَبَّةً مِنَ الجُنونِ وَ الجُذامِ وَ البَرَصِ و شَمُّهُ یَدفَعُها .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

[گُل] نرگس را ببویید ، هرچند در روز یک بار ، هر چند در هفته یک بار ، هر چند در ماه یک بار ، هر چند در سال یک بار ، و هر چند در همه عمر ، یک بار؛ چراکه در قلب ، هسته‌ای از دیوانگی ، جذام و پیسی وجود دارد و بوییدن نرگس ، آن را دور می‌کند.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 299

## حدیث - 109

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

لِعَلِیٍّ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، اِفتَتِح طَعامَکَ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ ؛ فَإِنَّ مَنِ افتَتَحَ طَعامَهُ بِالمِلحِ وخَتَمَ بِالمِلحِ عوفِیَ مِنِ اثنَینِ وسَبعینَ نَوعاً مِن أنواعِ البَلاءِ ، مِنهُ الجُذامُ ، وَالجُنونُ ، وَالبَرَصُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به امام علی عليه‌السلام فرمودند: ای علی! غذا را با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده؛ چه ، هر کس غذای خویش را با نمک آغاز کند و با نمک پایان دهد ، از هفتاد و دو نوع از انواع بلا که جذام ، دیوانگی و پیسی از آن جمله است ، به دور باشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 326 ، حدیث - 2

## حدیث - 110

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الحِجامَةُ فِی الرَّأسِ شِفاءٌ مِن سَبعٍ إذا ما نَوی صاحِبُها : مِنَ الجُنونِ ، وَالجُذامِ ، وَالبَرَصِ ، وَالنُّعاسِ ، ووَجَعِ الضِّرسِ ، وَالصُّداعِ ، وظُلمَةٍ یَجِدُها فی عَینَیهِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

حِجامت در سر ، شفای از هفت چیز است ، آن‌گاه که بر شخص ، عارض شود : دیوانگی ، جذام ، پیسی ، چرت‌آلودگی ، دندان‌درد ، سردرد و تیرگی‌ای که شخص در چشم احساس می‌کند .

المعجم الکبیر ، جلد 11 ، صفحه 24 ، حدیث - 10938 عن ابن عبّاس ، کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 13 ، حدیث - 28128 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 308

## حدیث - 111

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

السِّواکُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ إلاَّ السَّامَ ، وَالسَّامُ : المَوتُ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مسواک ، شفای هر دردی است ، مگر سام ، و سام ، مرگ است .

إتحاف السادة المتّقین ، جلد 2 ، صفحه 350 عن عائشة ، کنز العمّال ، جلد 9 ، صفحه 311 ، حدیث - 26264 نقلاً عن الفردوس دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 372

## حدیث - 112

الإمام الصادق عليه‌السلام :

ثَلاثٌ یُذهِبنَ النِّسیانَ ویُحدِثنَ الذُّکرَ : قِراءَةُ القُرآنِ ، وَالسِّواکُ ، وَالصِّیامُ .

امام صادق عليه‌السلام :

سه چیز ، فراموشی را از میان می‌بَرَد و حافظه به بار می‌آورد : قرائت قرآن ، مسواک زدن و روزه گرفتن .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 266 ، حدیث - 39 وص 275 ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 376 . در السرائر به جای «حافظه به بار می‌آورد» ، عبارت «فکر را تیز می‌کند» آمده است .

## حدیث - 113

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن قَلَّمَ أظفارَهُ یَومَ السَّبتِ ویَومَ الخَمیسِ وأخَذَ مِن شارِبِهِ عوفِیَ مِن وَجَعِ الضِّرسِ ، ووَجَعِ العَینِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

هر کس در روز پنج‌شنبه و شنبه ، ناخن‌های خود را کوتاه کند و قدری از سبیل خود بگیرد ، از دندانْ درد و دردِ چشمْ در امان باشد.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 120 ، حدیث - 7 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 286

## حدیث - 114

الإمام الباقر عليه‌السلام :

مَن أدمَنَ أخذَ أظفارِهِ کُلَّ خَمیسٍ لَم تَرمَد عَینُهُ .

امام باقر عليه‌السلام :

هر کس به گرفتن ناخن در هر پنج‌شنبه مداومت ورزد ، چشمْ‌درد نمی‌گیرد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 491 ، حدیث - 14 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 121 ، حدیث - 10 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 286

## حدیث - 115

الإمام الصادق عليه‌السلام :

تَقلیمُ الأَظفارِ یَومَ الجُمُعَةِ یُؤمِنَ مِنَ الجُذامِ ، وَالبَرَصِ ، وَالعَمی ، وإن لَم تَحتَج فَحُکَّها .

امام صادق عليه‌السلام :

کوتاه کردن ناخن‌ها در روز جمعه از جذام و پیسی و کوری ایمنی می‌دهد ؛ اگر هم نیازی به کوتاه کردن نبود ، آنها را [کمی] بسای .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 490 ، حدیث - 2 ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 110 ، حدیث - 6 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 554

## حدیث - 116

الإمام علیّ عليه‌السلام :

العَسَلُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ولا داءَ فیهِ ؛ یُقِلُّ البَلغَمَ ، ویَجلُو القَلبَ .

امام علی عليه‌السلام :

عسل ، شفای هر بیماری‌ای است و بیماری‌ای هم در آن نیست؛ بلغم را کم می‌کند و دل را جلا می‌دهد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 359 ، حدیث - 1172 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 294 ، حدیث - 18 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 234

## حدیث - 117

امام علی عليه‌السلام :

کُلُّ داءٍ مِنَ التُّخَمَةِ ما خَلاَ الحُمّی ؛ فَإِنَّها تَرِدُ وُروداً .

هر بیماری‌ای از پُرخوری است ، مگر تب ، که ناگاه به بدن درمی‌آید .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 269 ، حدیث - 8 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 232 ، حدیث - 1711 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 336 ، حدیث - 29 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 46

## حدیث - 118

عن الامام علی عليه‌السلام قال: اَلْعَنّابُ یَذْهَبُ بِالْحُمّی.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: عناب تب را برطرف می کند.

«مکارم الاخلاق، ص 182»

## حدیث - 119

عن امیرالمؤمنین عليه‌السلام قال: اَلْعَسَلُ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ وَ لا داءَ فیهِ یَقِلُّ البَلْغَمَ وَ یَجْلُو الْقَلْبَ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: عسل شفای هر دردی است و هیچ درد و آسیبی در آن نیست. خوردن آن صفرا را تقلیل داده و کار قلب را آسان می سازد.

«وسائل الشیعه، ج 17، ح 7»

## حدیث - 120

قال اَمیرالْمُؤمنین عليه‌السلام : اِشْربُوا ماءَ السَّماءِ فَإنَّهُ طَهُورٌ لِلْبَدَنِ وَ یَدْفَعُ الأسْقامَ.

امام علی عليه‌السلام فرمودند: آب باران بیاشامید؛ زیرا که پاک کننده بدن از امراض و ناراحتی ها است.

«مکارم الاخلاق، ص 161»

## حدیث - 121

سمعت الامام أبا عبدالله عليه‌السلام یقول فی الغبیرا: إنَّ لَحْمَهُ یُنْبِتُ اللّحْمُ و عَظْمُهُ یُنْبِتُ الْعَظْمَ وَ جِلْدُهُ یُنْبِتُ الْجِلْدَ وَ مَعَ ذلِکَ فَإنَّهُ یُسَخِّنُ الکُلْیَتَیْنِ وَ یَدَبِّغُ المِعْدَةَ وَ هُوَ اَمانٌ مِنَ الْبَواسیرِ وَ التَّقْطیرِ وَ یُقَوِّی السّاقَیْنِ وَ یَقْمَعُ عِرْقَ الْجُذامِ.

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

«مکارم الاخلاق، ص 182»

## حدیث - 122

عن الامام الصادق عليه‌السلام قال: اَلْهَندباءُ شِفاءٌ مِنْ ألْفِ داءٍ، وَ ما مِنْ داءٍ فی جَوْفِ الانْسانِ إلا قَمَعَهُ الْهَندباءُ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: کاسنی شفای هزار درد است و هر مرضی که در درون انسان باشد آن را ریشه کن می کند.

«مکارم الاخلاق، ص 184»

## حدیث - 123

عن الامام الصادق عليه‌السلام قال: مَنْ اَصابَهُ ضَعْفٌ فی قَلْبِهِ أوْ بَدَنِهِ فَلْیَأکُلْ لَحْمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ.

امام صادق عليه‌السلام فرمودند: کسی که در قلب یا بدنش ضعفی عارض شده، گوشت گوسفند را به همراه شیر بخورد.

«مکارم الاخلاق، ص 163»

## حدیث - 124

قال الامام الرضا عليه‌السلام : فی القرآن شفاءٌ من کل داءٍ و قال داووا مرضاکم بالصدقه و استشفوا بالقرآن فمن لم یشفِهِ القرآن فلا شفاء له.

امام رضا عليه‌السلام فرمود: در قرآن دوای هر دردی است، و (سپس) فرمود: مرض های خود را با صدقه مداوا و آنها را با قرآن شفا دهید، پس کسی را که قرآن شفا ندهد، پس هیچ شفایی برای او نیست.

«مستدرک الوسائل، ج 2، ص 98»

## حدیث - 125

قال الامام الصادق عليه‌السلام : شکا رجلٌ الی النبی صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم وجعاً فی صدره فقال صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم استشف بالقرآن فان الله عزوجل یقول و شفاء لما فی الصّدور.

امام صادق عليه‌السلام فرمود: مردی به پیامبر از درد سینه شکایت کرد، پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمود: از قرآن شفا بجوی زیرا که خدای عز و جل می فرماید: قرآن شفا است برای آن چه در سینه ها است.

«الکافی، ج 6، ص 390»

## حدیث - 126

امام صادق عليه‌السلام :

کانَ أبی عليه‌السلام یَکرَهُ أن یَتَداوی بِالماءِ المُرِّ ، و بِماءِ الکِبریتِ ، و کانَ یَقولُ : إنَّ نوحا عليه‌السلام لَمّا کانَ الطّوفانُ دَعَا المِیاهَ فَأَجابَتهُ کُلُّها إلاَّ الماءَ المُرَّ ، و ماءَ الکِبریتِ ، فَدَعا عَلَیهِما ولَعَنَهُما .

پدرم خوش نداشت به آب تلخ و آب گوگرددار ، درمان کند . او می‌فرمود : «نوح ، آن هنگام که توفان به پا شده بود ، آب‌ها را فرا خوانْد و همه آنها به او پاسخ دادند ، مگر آب‌های تلخ و آب‌های گوگرددار. پس ، این آب‌ها را نفرین کرد» .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 390 ، حدیث - 4 ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 481 ، حدیث - 5 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 120

## حدیث - 127

امام صادق عليه‌السلام :

نَهی رَسولُ اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم عَنِ الاِستِشفاءِ بِالحَمّاتِ ؛ و هِیَ العُیونُ الحارَّةُ الَّتی تَکونُ فِی الجِبالِ الَّتی توجَدُ فیها رائِحَةُ الکِبریتِ .

پیامبر خدا ، از درمان با چشمه‌های آب گرم ، نهی فرموده است ، و آنها ، چشمه‌هایی از آب گرم در کوهستان‌هاست که بوی گوگرد دارد .

فی المصدر : «بالحمیّات» ، والتصویب من نسخة المجلسی فی بحار الأنوار والمصادر الاُخری .الکافی ، جلد 6 ، صفحه 389 ، حدیث - 1 ، تهذیب الأحکام ، جلد 9 ، صفحه 101 ، حدیث - 441 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 407 ، حدیث - 2424 نحوه وکلّها عن مسعدة بن صدقة ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 480 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 118

## حدیث - 128

امام صادق عليه‌السلام :

الاِستِنجاءُ بِالماءِ البارِدِ یَقطَعُ البَواسیرَ .

طهارت گرفتن با آب سرد ، بواسیر را از میان می‌بَرَد .

تحف العقول ، صفحه 102 عن وراجع بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 74 ، حدیث - 35 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 446

## حدیث - 129

امام باقر عليه‌السلام :

طولُ الجُلوسِ عَلَی الخَلاءِ یورِثُ الباسورَ .

زیاد نشستن در آبریزگاه ، بواسیر می‌آورد .

بحار الأنوار ، جلد 80 ، صفحه 186 ، حدیث - 41

## حدیث - 130

الإمام الرضا عليه‌السلام

فی ذِکرِ الجِماعِ وآدابِهِ: فَإِذا فَعَلتَ ذلِکَ فَلا تَقُم قائِما ، ولا تَجلِس جالِسا ، ولکِن تَمیلُ عَلی یَمینِکَ ، ثُمَّ انهَض لِلبَولِ إذا فَرَغتَ مِن ساعَتِکَ شَیئاً ؛ فَإِنَّک تَأمَنُ الحَصاةَ بِإِذنِ اللّه تَعالی .

امام رضا عليه‌السلام درباره آمیزش و آداب آن فرمودند: پس چون آن کار را کردی ، راست مَایست و کامل هم منشین؛ بلکه بر پهلوی راست لَم بده و سپس، زمانی پس از آن که کار خویش به پایان برده‌ای، برای پیشاب کردن برخیز. در این صورت، به اذن خداوند عز و جل از سنگ [مثانه] در امان خواهی بود .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 327 نقلاً عن طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، وقد سقطت من الطبعة التی بأیدینا دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 626

## حدیث - 131

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا یُجامِعَنَّ أحَدُکُم وبِهِ حَقنٌ مِن خَلاءٍ ؛ فَإِنَّهُ یَکونُ مِنهُ البَواسیرُ ، ولا یُجامِعَنَّ أحَدُکُم وبِهِ حَقنٌ مِن بَولٍ ؛ فَإِنَّهُ یَکونُ النَّواصیرُ ؛

مبادا کسی در حالی که از قضای حاجت خودداری می‌ورزد ، نزدیکی کند ؛ چرا که این کار ، بواسیر می‌آورد ؛ و مبادا کسی در حالی که پیشاب خود را نگه می‌دارد ، نزدیکی کند ؛ چرا که این کار ، ناسور می‌آور د .

کنز العمّال ، جلد 16 ، صفحه 355 ، حدیث - 44902 نقلاً عن ابن النجّار عن أنس ، دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 604 ناسور ، بیماریی است که در محاق چشم، اطراف مقعد و بُن دندان ، ظاهر می‌شود و موجب جراحتی چرکین در موضع بیماری می‌گردد (ر .ک : لغت‌نامه دهخدا : ذیل «ناسور» و «ناصور») .

## حدیث - 132

امام رضا عليه‌السلام :

لا تَقرَبِ النِّساءَ فی أوَّلِ اللَّیلِ لا شِتاءً ولا صَیفاً ؛ وذلِکَ أنَّ المَعِدَةَ وَالعُروقَ تَکونُ مُمتَلِئَةً وهُوَ غَیرُ مَحمودٍ ، یُتَخَوَّفُ مِنهُ . . . ضَعفُ البَصَرِ وَالدِّماغِ ؛

در اوایل شب ، چه زمستان و چه پاییز ، با زنان نزدیکی مکن؛ چرا که معده و رگ‌ها [در این هنگام] ، پُر است و این کار ، ناستوده است و از آن بیمِ... ضعف بینایی و سستْ‌خِردی می‌رود.

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 64 ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 327 نحوه دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 284

## حدیث - 133

رسول اللّه صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

فی وَصایاهُ لِعَلِیٍّ عليه‌السلام: یا عَلِیُّ ، لا تُجامِعِ امرَأَتَکَ بَعدَ الظُّهرِ ، فَإِنَّهُ إن قُضِیَ بَینَکُما وَلَدٌ فی ذلِکَ الوَقتِ یَکونُ أحوَلَ ، وَالشَّیطانُ یَفرَحُ بِالحَوَلِ فِی الإِنسانِ .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

از سفارش‌های ایشان به امام علی عليه‌السلام : ای علی! بعد از ظهر با همسرت نزدیکی مکن ، که اگر در این هنگام برایتان فرزندی تقدیر شود ، کژْ چشم خواهد بود ، و شیطان نیز به کژ چشمی انسان ، شادمان می‌گردد.

بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 281 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 284

## حدیث - 134

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

خَمسُ خِصالٍ تورِثُ البَرَصَ : النّورَةُ یَومَ الجُمُعَةِ ویَومَ الأَربَعاءِ ، وَالتَوَضُّؤُ وَالاِغتِسالُ بِالماءِ الَّذی تُسَخِّنُهُ الشَّمسُ ، وَالأَکلُ عَلَی الجَنابَةِ ، وغِشیانُ المَرأَةِ فی أیّامِ حَیضِها ، وَالأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ ؛

پنج چیز است که پیسی می‌آورَد : نوره کشیدن در روز جمعه و چهارشنبه ؛ وضو گرفتن و غسل کردن با آبی که به آفتاب گرم شده است ؛ خوردن در حال جنابت ؛ آمیزش با زن در هنگام حائض بودنش ؛ و خوردن در حال سیری .

الخصال ، صفحه 270 ، حدیث - 9 عن ابن عبّاس ، روضة الواعظین ، صفحه 338 ، بحار الأنوار ، جلد 59 ، صفحه 34 ، حدیث - 11 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 508

## حدیث - 135

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن جامَعَ امرَأَتَهُ وهِیَ حائِضٌ ، فَخَرَجَ الوَلَدُ مَجذوماً أو أبرَصَ ، فَلا یَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ ؛

هر کس با زن خود در حالی که وی حائض است ، آمیزش کند و فرزند جذامی یا پیس زاده شود ، مبادا جز خود را نکوهش کند .

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 1 ، صفحه 96 ، حدیث - 201 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 459 ، حدیث - 1557 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 602

## حدیث - 136

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ اللّه‌َ تَبارَکَ وتَعالی کَرِهَ لَکُم أیَّتُهَا الاُمَّةُ أربَعاً وعِشرینَ خَصلَةً ونَهاکُم عَنها : . . . کَرِهَ لِلرَّجُلِ أن یَغشَی امرَأَتَهُ وهِیَ حائِضٌ ، فَإِن غَشِیَها فَخَرَجَ الوَلَدُ مَجذوماً أو أبرَصَ ، فَلا یَلومَنَّ إلاّ نَفسَهُ ؛

ای امّت! خداوند تبارک و تعالی برای شما امّت ، 24 چیز را دوست ندارد و شما را از آنها نهی می‌کند : . . . برای مرد ، این را خوش نمی‌دارد که با زن خویش در حالی که وی حائض است ، آمیزش کند . پس اگر چنین کند و فرزند حاصل از آن جذامی یا گرفتار پیسی زاده شود ، مبادا جز خویش را نکوهش کند .

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 3 ، صفحه 556 ، حدیث - 4914 ، الخصال ، صفحه 520 ، حدیث - 9 ، الأمالی للصدوق ، صفحه 378 ، حدیث - 478 کلّها عن الحسین بن زید عن الإمام الصادق عن آبائه عليهم‌السلام ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 41 ، حدیث - 1131 عن سلیمان بن جعفر البصری عن الإمام الصادق عن آبائه عليهم‌السلام ولیس فیه صدره ، بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 338 ، حدیث - 2 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 602

## حدیث - 137

رسول الله صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

فی وَصایاهُ لِعَلِیٍّ عليه‌السلام : یا عَلِیُّ ، لا تُجامِعِ امرَأَتَکَ فی أوَّلِ الشَّهرِ ووَسَطِهِ وآخِرِهِ ؛ فَإِنَّ الجُنونَ وَالجُذامَ وَالخَبَلَ لَیُسرِ عُ إلَیها وإلی وَلَدِها .

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم

در سفارش‌های ایشان به امام علی عليه‌السلام : ای علی! در آغاز ، میان و پایان ماه با همسرت همبستری مکن؛ چه ، [در این صورت] دیوانگی ، جذام و تباه‌مغزی به سوی وی و فرزندش خواهد شتافت.

کتاب من لا یحضره الفقیه ، جلد 3 ، صفحه 552 ، حدیث - 4899 ، علل الشرائع ، صفحه 515 ، حدیث - 5 ، الأمالی للصدوق ، صفحه 663 ، حدیث - 896 کلّها عن أبی سعید الخدری ، بحار الأنوار ، جلد 103 ، صفحه 281 ، حدیث - 1 دانش نامه احادیث پزشکی : 1 / 268

## حدیث - 138

امام علیعليه‌السلام :

مَن تَطَبَّبَ فَلْیَتَّقِ اللَّهَ وَلْیَنصَحْ وَلْیَجتَهِدْ؛

هر که طبابت می‌کند باید از خدا بترسد و خیرخواه باشد و سعی خود را به کار برد.

دعائم الإسلام، ج 2، ص 144

## حدیث - 139

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

ألا وَ إنَّ مِنَ البَلاءِ الفاقَةَ وَأشَدُّ مِنَ الفاقَةِ مَرَضُ البَدَنِ وَأشَدُّ مِن مَرَضِ البَدَنِ مَرَضُ القَلبِ ؛

آگاه باشید که تنگ‌دستی از جمله بلاهاست و بدتر از آن، بیماری جسم است و بدتر از آن، بیماری دل .

غرر الحکم و درر الکلم، حدیث - 2775

## حدیث - 140

امام صادق عليه‌السلام :

اگر بیماری از اهل ایمان حق و حرمت و ولایت حضرت امام حسین عليه‌السلام را بشناسد و به اندازه سر سوزنی از خاک پاکش استشفا نماید ، دوا و شفایش خواهد شد .

بحار الانوار ، ج 98 ، ص 125

## حدیث - 141

امام صادق عليه‌السلام فرمود ند:

تربت امام حسین عليه‌السلام شفای هر بیماری است .

کتاب پیام عاشورا صفحه 61

## حدیث - 142

قال ابوعبدالله عليه‌السلام :

فی طین قبرالحسین عليه‌السلام الشفاء من کل داء و هو الدواء الاکبر؛

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

شفای هر دردی در تربت قبر حسین عليه‌السلام است و همان است که بزرگترین داروست.

کامل الزیارات، ص ??? / وسائل الشیعه، ج ??، ص ???

## حدیث - 143

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التّینَ الرَّطبَ وَالیابِسَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الجِماعِ ، ویَقطَعُ البَواسیرَ ، ویَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ والإبرِدَةِ ؛

انجیر تازه و خشک بخورید؛ چرا که بر قدرت همبستری می‌افزاید، بواسیر را ریشه کن می‌کند و برای درمان نِقرِس و سردیِ مزاج، سودمند است .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 186 ، حدیث - 6

## حدیث - 144

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ التّینِ یُلَیِّنُ السُّدَدَ وهُوَ نافِعٌ لِرِیاحِ القولَنجِ ، فَأَکثِروا مِنهُ بِالنَّهارِ ، وکُلوهُ بِاللَّیلِ ، ولا تُکثِروا مِنهُ؛

خوردن انجیر ، انسدادها را نرم می‌کند و برای بادهای قولنج، سودمند است. در روز ، از آن فراوان بخورید و آن را در شب هم بخورید؛ امّا فراوان، نه.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 186 ، حدیث - 3

## حدیث - 145

امام رضا عليه‌السلام :

التّینُ یَذهَبُ بِالبَخَرِ ، ویَشُدُّ العَظمَ ، ویَذهَبُ بِالدّاءِ حَتّی لا یُحتاجَ مَعَهُ إلی دَواءٍ ؛

انجیر، بوی بد دهان را می‌برد، استخوان‌ها را استحکام می‌بخشد، درد را می‌برد و با وجود آن، دیگر به دارویی نیاز نیست .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 376 ، حدیث - 1252

## حدیث - 146

امام صادق عليه‌السلام :

البَصَلُ یُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویَشُدُّ الظَّهرَ ، ویُرِقُّ البَشَرَةَ ؛

پیاز ، دهان را خوش‌بو می‌کند ، پشت را قوی می‌سازد و پوست را نرمی می‌دهد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 374 ، حدیث - 4

## حدیث - 147

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إذا دَخَلتُم بَلدَةً وَبیئاً فَخِفتُم وَباءَها ، فَعَلَیکُم بِبَصَلِها ؛ فَإِنَّهُ یُجلِی البَصَرَ ، ویُنَقِّی الشَّعرَ ، ویَزیدُ فی ماءِ الصُّلبِ ، ویَزیدُ فِی الخُطی ، ویَذهَبُ بِالحَمَاَ- وهُوَ السَّوادُ فِی الوَجهِ - وَالإِعیاءِ أیضاً ؛

هر گاه وارد آبادی وبا زده‌ای شدید و از وبای آن ترسیدید، از پیاز آن جا بخورید ؛ زیرا که آن ، چشم را جلا می‌دهد ، مو را پاکیزه می‌گرداند ، آب کمر را زیاد می‌کند ، گام‌ها را سرعت می‌بخشد ، تیرگی چهره را می‌بَرَد و خستگی را نیز می‌زداید .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 252 ، حدیث - 21

## حدیث - 148

امام صادق عليه‌السلام :

کُلُوا الکُمَّثری ؛ فَإِنَّهُ یَجلُو القَلبَ ، ویُسَکِّنُ أوجاعَ الجَوفِ بِإِذنِ‌اللّه‌ِ تَعالی؛

گلابی بخورید ، که به اذن خداوند متعال ، دل را جلا می‌دهد و دردهای درون را تسکین می‌بخشد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 358 ، حدیث - 1

## حدیث - 149

امام علی عليه‌السلام :

الکُمَّثری یَجلُو القَلبَ ، ویُسَکِّنُ أوجاعَ الجَوفِ ؛

گلابی ، قلب را جلا می‌دهد و دردهای درون را تسکین می‌بخشد .

الخصال ، صفحه 632 ، حدیث - 10

## حدیث - 150

کُلِ الفُجلَ ؛ فَإِنَّ فیهِ ثَلاثَ خِصالٍ : وَرَقُهُ یَطرُدُ الرِّیاحَ ، ولُبُّهُ یُسَربِلُ البَولَ ، وأصلُهُ یَقطَعُ البَلغَمَ ؛

تُرُب بخور ؛ چرا که در آن ، سه ویژگی است : برگش بادها را دور می‌کند ، قسمت میانی‌اش پیشاب را جامه می شود و بیخش بلغم را از میان می‌بَرَد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 371 ، حدیث - 1 ،

## حدیث - 151

امام صادق عليه‌السلام :

الإِجّاصُ عَلَی الرِّیقِ ؛ یُسَکِّنُ المِرارَ ، إلاّ أنَّهُ یُهَیِّجُ الرِّیاحَ ؛

آلو در حالت ناشتا تلخه را فرو می‌نشاند، هر چند که بادها را نیز تحریک می‌کند .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 136 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 189

## حدیث - 152

امام صادق عليه‌السلام :

ما مِن أحَدٍ إلاّ وفیهِ عِرقٌ مِنَ الجُذامِ ، فَکُلُوا الشَّلجَمَ فی زَمانِهِ یَذهَب بِهِ عَنکُم .

هیچ کس نیست، مگر این که در او رگی از جذام وجود دارد. شلغم را در فصل آن بخورید تا این رگ را از شما ببَرد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 220

## حدیث - 153

امام صادق عليه‌السلام

فی ذِکرِ خَواصِّ البِطّیخِ: یُذیبُ الحَصی فِی المَثانَةِ ؛

درباره ویژگی‌های خربزه: سنگ را در مثانه ، ذوب می‌کند .

الخصال ، صفحه 443 ، حدیث - 36

## حدیث - 154

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

تَفَکَّهوا بِالبِطّیخِ ؛ فَإِنَّها فاکِهَةُ الجَنَّةِ ، وفیها ألفُ بَرَکَةٍ وألفُ رَحمَةٍ ، وأکلُها شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ؛

نیاز خود به میوه را با خربزه برآورید ؛ چرا که میوه بهشت است ، در آن ، هزار برکت و هزار رحمت است و خوردنش شفای هر درد است .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص8 و بحار الأنوار ، ج62 ، ص296

## حدیث - 155

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالبِطّیخِ ؛ فَإِنَّ فیهِ عَشرَ خِصالٍ : هُوَ طَعامٌ ، وشَرابٌ ، واُشنانٌ ، ورَیحانٌ ، ویَغسِلُ المَثانَةَ ، ویَغسِلُ البَطنَ ، ویُکثِرُ ماءَ الظَّهرِ ، ویَزیدُ فِی الجِماعِ ، ویَقطَعُ البُرودَةَ ، ویُنَقِّی البَشَرَةَ ؛

بر شما باد خوردن خربزه؛ 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 می‌بَرَد، و پوست را تمیز می‌کند.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص 8 و بحار الأنوار ، ج 62 ، ص 297

## حدیث - 156

امام صادق عليه‌السلام :

أکثِروا مِنَ الباذَنجانِ عِندَ جِدادِ النَّخلِ ؛ فَإِنَّهُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ، ویَزیدُ فی بَهاءِ الوَجهِ ، ویُلَیِّنُ العُروقَ ، ویَزیدُ فی ماءِ الصُّلبِ؛

در هنگام خرماچینی ، فراوان بادنجان (بادمجان) بخورید؛ چرا که شفای هر درد است ، بر روشنیِ چهره می‌افزاید ، رگ‌ها را نرم می‌کند و آب کمر (نیروی جنسی) را افزون می‌سازد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 398 ، حدیث - 1355

## حدیث - 157

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالقِثّاءِ ؛ فَإِنَّ اللّه‌َ تَعالی جَعَلَ فیهِ الشِّفاءَ مِن کُلِّ داءٍ؛

بر شما باد خیار ؛ چرا که خداوند متعال ، درمان هر دردی را در آن نهاده است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 45 ، حدیث - 28281

## حدیث - 158

امام صادق عليه‌السلام :

أکلُ البِطّیخِ عَلَی الرِّیقِ یورِثُ الفالِجَ ؛

خوردن خربزه در ناشتا ، سست‌اندامی می‌آورد .

الخصال ، صفحه 443 ، حدیث - 36 ، مکارم الأخلاق ، جلد 1 ،

## حدیث - 159

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

البِطّیخُ قَبلَ الطَّعامِ یَغسِلُ البَطنَ غَسلاً ، ویَذهَبُ بِالدّاءِ أصلاً ؛

خربزه پیش از غذا ، شکم را کاملاً می‌شوید و بیماری را از ریشه می‌کَند .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 46 ، حدیث - 28287 .

## حدیث - 160

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التّینَ الرَّطبَ وَالیابِسَ ؛ فَإِنَّهُ یَزیدُ فِی الجِماعِ ، ویَقطَعُ البَواسیرَ ، ویَنفَعُ مِنَ النِّقرِسِ والإبرِدَةِ ؛

انجیر ، تازه و خشک ، بخورید ؛ چرا که بر قدرت همبستری می‌افزاید ، بواسیر را ریشه کن می‌کند و برای درمان نِقرِس و سردیِ مزاج ، سودمند است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 377 ، حدیث - 1254

## حدیث - 161

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ فولَةً بِقِشرِها ، أخرَجَ اللّه‌ُ عز و جل مِنهُ مِنَ الدّاءِ مِثلَها ؛

هر کس یک دانه باقلا را با پوست آن بخورد ، خداوند عز و جل به همان اندازه ، بیماری را از درون او بیرون می‌برد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 397 ، حدیث - 1346

## حدیث - 162

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أکلُ السَّفَرجَلِ یُذهِبُ ظُلمَةَ البَصَرِ؛

خوردن بِهْ، تیرگی چشم را از میان می‌بَرَد .

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 8 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 296

## حدیث - 163

امام صادق عليه‌السلام :

عَلَیکَ بِأَکلِ السَّفَرجَلِ الحُلوِ مَعَ حَبِّهِ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی الضَّعفَ ، ویُطَیِّبُ المَعِدَةَ ، ویُزَکِّی المَعِدَةَ ؛

بر تو باد خوردن بِه شیرین با دانه‌هایش ؛ چرا که قلب ضعیف را تقویت می‌کند ، معده را می‌پالاید و معده را پاک می‌سازد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 176 ، حدیث - 36

## حدیث - 164

امام علی عليه‌السلام :

أکلُ السَفَرجَلِ قُوَّةٌ لِلقَلبِ الضَّعیفِ ، ویُطَیِّبُ المَعِدَةَ ، ویَزیدُ فی قُوَّهِ‌الفُؤادِ ، ویُشَجِّعُ الجَبانَ ، ویُحَسِّنُ الوَلَدَ ؛

خوردن بِهْ ، نیرویی برای قلبی است که ضعیف شده باشد ، معده را پاک می‌کند ، بر توانِ دل می‌افزاید ، ترسو را دلیر می‌کند و فرزند را نکو می‌سازد .

الخصال ، صفحه 612 ، حدیث - 10

## حدیث - 165

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ فی . . . ألبانِها شِفاءً لِلذَّرِبَةِ بُطونُهُم؛

در شیر شتر ، شفای اسهال است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 46 ، حدیث - 28286

## حدیث - 166

امام علی عليه‌السلام :

حَسوُ اللَّبَنِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ إلاَّ المَوتَ؛

نوشیدن شیر، شفایی برای هر درد است، مگر مرگ .

الخصال ، صفحه 636 ، حدیث - 10

## حدیث - 167

عن أبی الحسن الأصبهانی :

کُنتُ عِندَ أبی عَبدِاللّه‌ِ عليه‌السلام فَقالَ لَهُ رَجُلٌ وأنَا أسمَعُ : جُعِلتُ فِداکَ ! إنّی أجِدُ الضَّعفَ فی بَدَنی .

فَقالَ لَهُ : عَلَیکَ بِاللَّبَنِ ؛ فَإِنَّهُ یُنبِتُ اللَّحمَ ، ویَشُدُّ العَظمَ ؛

به نقل از ابو الحسن اصفهانی: نزد امام صادق عليه‌السلام بودم . در حالی که من نیز می‌شنیدم ، مردی به ایشان گفت : فدایت شوم ! من در بدنم احساس ضعف می‌کنم .

امام عليه‌السلام به او فرمودند : بر تو باد شیر؛ چرا که گوشت می‌رویاند و استخوان را استحکام می‌بخشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 336 ، حدیث - 7

## حدیث - 168

امام صادق عليه‌السلام :

ما وَجَدنا لِوَجَعِ الحَلقِ مِثلَ حَسوِ اللَّبَنِ؛

برای گلودرد، چیزی چون نوشیدن شیر نیافته‌ایم .

بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحه 182 ، حدیث - 4

## حدیث - 169

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن تَغَیَّرَ عَلَیهِ ماءُ الظَّهرِ ، فَإِنَّهُ یَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَلیبُ ، وَالعَسَلُ؛

هر کس که آب کمرش دیگرگون می‌شود، شیر تازه همراه با عسل برایش سودمند است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 337 ، حدیث - 8

## حدیث - 170

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالزَّبیبِ ؛ فَإِنَّهُ یَکشِفُ المِرَّةَ ، ویَذهَبُ بِالبَلغَمِ، ویَشُدُّ العَصَبَ ، ویَذهَبُ بِالإِعیاءِ، ویُحَسِّنُ الخُلُقَ، ویُطَیِّبُ النَّفسَ، ویَذهَبُ بِالغَمِّ ؛

بر شما باد مویز ، چرا که تلخه را می‌زداید ، بلغم را می‌بَرَد ، پِی را استحکام می‌دهد ، رنجیدگی و خستگی را از میان بر می‌دارد ، خوی را خوش می‌سازد ، دل را پاک و پیراسته می‌دارد و اندوه را می‌بَرَد.

الخصال ، صفحه 344 ، حدیث - 9

## حدیث - 171

امام علی عليه‌السلام :

مَنِ اصطَبَحَ بِإِحدی وعِشرینَ زَبیبَةً حَمراءَ لَم یَمرَض إلاّ مَرَضَ المَوتِ إن شاءَ اللّه‌ُ؛

هر کس بیست و یک مویزِ سرخ را خورشِ خود بگیرد ، به خواست خداوند ، به هیچ بیماری‌ای مگر بیماری مرگ ، مبتلا نمی‌شود .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 351 ، حدیث - 1

## حدیث - 172

امام علی عليه‌السلام :

العَسَلُ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ ولا داءَ فیهِ ؛ یُقِلُّ البَلغَمَ ، ویَجلُو القَلبَ ؛

عسل ، شفای هر بیماری‌ای است و بیماری‌ای هم در آن نیست؛ بلغم را کم می‌کند و دل را جلا می‌دهد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 359 ، حدیث - 1172

## حدیث - 173

امام رضا عليه‌السلام :

فِی العَسَلِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ . مَن لَعِقَ لعقَةَ عَسَلٍ عَلَی الرّیقِ یَقطَعُ البَلغَمَ ، ویَحسِمُ الصَّفرَةَ ، ویَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداءَ ، ویُصَفِّی الذِّهنَ ، ویُجَوِّدُ الحِفظَ إذا کانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّکَرِ؛

در عسل ، درمان هر دردی است. هر کس ناشتا یک قاشق عسل بخورد ، این عسل ، بلغم را پایان می‌دهد ، صفرا را فرو می‌نشانَد ، مانع از تلخه سیاه (سودا) می‌شود و ذهن را صفا می‌بخشد ، و اگر که همراه با کُندُر خورده شود ، حافظه را نکو می‌سازد.

الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 346 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 293 ، حدیث - 16

## حدیث - 174

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ثَلاثٌ یَزِدنَ فِی الحِفظِ ویَذهَبنَ بِالبَلغَمِ : قِراءَةُ القُرآنِ ، وَالعَسَلُ ، وَاللُّبانُ .

سه چیز ، حافظه را افزون می‌کند و بلغم را از میان می‌بَرَد: قرائت قرآن ، عسل و کُندُر.

بحارالأنوار ، جلد 66 ، صفحه 290 ، حدیث - 3

## حدیث - 175

عن عبد الرحمن بن الجهم :

شَکا ذَریحٌ المُحارِبیُّ قَراقِرَ فی بَطنِهِ إلی أبی عَبدِاللّه‌ِ عليه‌السلام ، فَقالَ : أتوجِعُکَ؟

قالَ : نَعَم .

قالَ : ما یَمنَعُکَ مِنَ الحَبَّةِ السَّوداءِ وَالعَسَلِ لَها؛

به نقل از عبد الرحمان بن جَهْم: ذریح محاربی ، نزد امام صادق عليه‌السلام ، اظهار کرد که شکم وی غُرغُر می‌کند . امام پرسیدند: آیا درد هم داری؟

گفت : آری.

فرمودند: چرا برای درمان آن ، از سیاه‌دانه و عسل ، بهره نمی‌جویی؟

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 100 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 177 ، حدیث - 13

## حدیث - 176

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما لِلنَّفساءِ عِندی شِفاءٌ مِثلُ الرُّطَبِ ، وما لِلمَریضِ مِثلُ العَسَلِ ؛

نزد من برای زن تازه‌زا ، درمانی همانند خرما و برای بیمار، درمانی همانند عسل وجود ندارد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 44 ، حدیث - 28279

## حدیث - 177

امام علی عليه‌السلام :

العَسَلُ فیهِ شِفاءٌ ؛

در عسل ، درمان است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 300 ، حدیث - 1991

## حدیث - 178

امام علی عليه‌السلام :

مَا استَشفَی المَریضُ بِمِثلِ شُربِ العَسَلِ ؛

بیمار ، به چیزی همانند خوردن عسل ، درمان نجسته است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 332 ، حدیث - 5

## حدیث - 179

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

نِعمَ الشَّرابُ العَسَلُ ؛ یَرعَی القَلبَ ، ویُذهِبُ بَردَ الصَّدرِ ؛

عسل ، چه خوب نوشیدنی‌ای است! قلب را مراقبت می‌کند و سردیِ سینه را از میان می‌برد .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 358 ، حدیث - 1168

## حدیث - 180

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

العَسَلُ شِفاءٌ ؛ یَطرُدُ الرّیحَ وَالحُمّی ؛

عسل ، شفایی است که باد و تب را دور می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 294 ، حدیث - 19

## حدیث - 181

امام رضا عليه‌السلام :

مَن أرادَ دَفعَ الزُّکامِ فِی الشِّتاءِ أجمَعَ ، فَلیَأکُل کُلَّ یَومٍ ثَلاثَ لُقَمِ شَهدٍ ؛

هر که می‌خواهد در همه زمستان از سرماخوردگی دور بماند ، هر روز ، سه لقمه شهد بخورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 37 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324

## حدیث - 182

امام هادی عليه‌السلام :

لَمّا سُئِلَ عَنِ الحُمَّی الغِبِّ الغالِبَةِ: یُؤخَذُ العَسَلُ وَالشّونیزُ ، ویُلعَقُ مِنهُ ثَلاثُ لَعقاتٍ ؛ فَإِنَّها تَنقَلِعُ ، وهُمَا المُبارَکانِ ، قالَ اللّه‌ُ تَعالی فِی العَسَلِ : خْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَ نُهُ فِیهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ؛

هنگامی که درباره تبِ پیوسته یک روز در میان از ایشان پرسیدند: قدری عسل و شونیز (سیاه‌دانه) ، برداشته و سه لیسه انگشت از آن خورده شود . در این صورت ، تب ، ریشه‌کن خواهد شد ، و این هر دو ، مبارک هستند . خداوند متعال ، درباره عسل فرموده است : (از درونِ [شکم] آن (زنبور) ، شهدی که به رنگ‌های گوناگون است ، بیرون می‌آید . در آن ، برای مردم ، درمانی است) .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 51 عن أبی جعفر ، بحارالأنوار ، جلد 62 ، صفحه 100 ، حدیث - 23

## حدیث - 183

امام صادق عليه‌السلام :

مَن باتَ وفی جَوفِهِ سَمَکٌ لَم یَتبَعهُ بِتَمَراتٍ أو عَسَلٍ ، لَم یَزَل عِرقُ الفالِجِ یَضرِبُ عَلَیهِ حَتّی یُصبِحَ ؛

هر کس در حالی بخوابد که ماهی خورده و در پی آن ، چند خرما یا مقداری عسل نخورده است ، تا صبح ، رگِ سستْ‌اندامی بر او غلبه خواهد داشت.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 323 ، حدیث - 1

## حدیث - 184

امام رضا عليه‌السلام :

فِی العَسَلِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ . مَن لَعِقَ لَعقَةَ عَسَلٍ عَلَی الرِّیقِ یَقطَعُ البَلغَمَ ، ویَحسِمُ الصُّفرَةَ ، ویَمنَعُ المِرَّةَ السَّوداءَ ، ویُصَفِّی الذِّهنَ ، ویُجَوِّدُ الحِفظَ إذا کانَ مَعَ اللُّبانِ الذَّکَرِ ؛

در عسل ، درمان هر دردی است . هر کس ناشتا یک انگشت از آن را بلیسد ، این عسل ، بلغم [وی ]را پایان می‌دهد ، صفرا را فرو می‌نشانَد ، تلخه سیاه (زرداب) را مانع می‌شود ، ذهن را صفا می‌بخشد و اگر که همراه با کُنْدُر خورده شود ، حافظه را نکو می‌سازد.

الفقه المنسوب للإمام الرضا عليه‌السلام ، ص346 و بحار الأنوار ، ج66 ، ص293

## حدیث - 185

امام رضا عليه‌السلام :

مُداوَمَةُ أکلِ البَیضِ یَعرِضُ مِنهُ الکَلَفُ فِی الوَجهِ ؛

خوردن همیشگی تخم‌مرغ ، سبب پیدایش کَک‌مَک در صورت می‌شود .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 186

امام رضا عليه‌السلام :

الاِمتِلاءُ مِنَ البَیضِ المَسلوقِ یورِثُ الرَّبوَ وَالاِبتِهارَ ؛

پُرخوری از تخم‌مرغ آب‌پَز ، نفسْ‌تنگی و نفس‌بُریدگی می‌آورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 28 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 187

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن أخَذَ سُکَّرَتَینِ عِندَ النَّومِ ، کانَت لَهُ شِفاءً مِن کُلِّ داءٍ إلاّ السَّامَ ؛

هر کس در هنگام خفتن ، دو شکر پاره بردارد ، برای او در برابر هر دردی ، مگر درد مرگ ، درمان است .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 363 ، حدیث - 1187

## حدیث - 188

امام کاظم عليه‌السلام :

تَأخُذُ لِلحُمّی وَزنَ‌عَشَرَةِ دَراهِمَ سُکَّرا بِماءٍ بارِدٍ عَلَی الرِّیقِ؛

برای تب ، به اندازه وزن دَه درهم ، شکر به آب سرد درمی‌آمیزی و ناشتا می‌خوری .

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 363 ، حدیث - 1189

## حدیث - 189

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

إنَّ اللّه‌َ عز و جل أوحی إلی موسَی بنِ عِمرانَ أن : اِبدَأ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ ؛ فَإِنَّ فِی المِلحِ دَواءً مِن سَبعینَ داءً ، أهوَنُهَا الجُنونُ ، وَالجُذامُ ، وَالبَرَصُ ، ووَجَعُ الحَلقِ وَالأَضراسِ ، ووَجَعُ البَطنِ ؛

خداوند عز و جل به موسی بن عمران وحی کرد که :(غذا را) با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده ؛ چرا که درمان هفتاد درد ، در نمک است و کمترینِ این دردها دیوانگی ، جذام ، پیسی ، گلودرد ، دندان‌درد و شکم‌درد است.

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 425 ، حدیث - 2490

## حدیث - 190

امام علی عليه‌السلام :

مَنِ ابتَدَأَ طَعامَهُ بِالمِلحِ ؛ ذَهَبَ عَنهُ سَبعونَ داءً وما لا یَعلَمُهُ إلاّ اللّه‌ُ عز و جل؛

هر کس غذای خود را با نمک آغاز کند ، هفتاد درد و دردهای بسیار دیگری که کسی جز خداوند عز و جل آنها را نمی‌داند از وی دور می‌شوند .

الخصال ، صفحه 623 ، حدیث - 10

## حدیث - 191

امام صادق عليه‌السلام :

مَن ذَرَّ عَلی أوَّلِ لُقمَةٍ مِن طَعامَهِ المِلحَ ؛ ذَهَبَ عَنهُ بِنَمَشِ الوَجهِ ؛

هر کس بر نخستین لقمه از غذای خود نمک بپاشد ، کَـک‌مکِ صورت او از میان می‌رود .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 326 ، حدیث - 8

## حدیث - 192

امام کاظم عليه‌السلام :

قَصَبُ السُّکَّرِ یَفتَحُ السُّدودَ ، ولا داءَ فیهِ ولا غائِلَةَ ؛

نیشکر ، انسدادها را می‌گشاید و هیچ بیماری و عارضه‌ای در آن نیست .

مکارم الأخلاق ، ج1 ، ص363 ، ح1191 و بحار الأنوار ، ج66 ، ص189 ، ح2

## حدیث - 193

امام رضا عليه‌السلام :

السُّکَّرُ الطَّبَرزَدُ یَأکَلُ البَلغَمَ أکلاً ؛

شکرِ طبرزد ، بلغم را به‌کلّی از میان می‌برد .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 297 ، حدیث - 1

## حدیث - 194

الإمام الباقر عليه‌السلام :

- لِزُرارَهَ‌ـ: وَیحَکَ یا زُرارَةُ ، ما أغفَلَ النّاسَ عَن فَضلِ السُّکَّرِ الطَّبَرزَدِ ! وهُوَ یَنفَعُ مِن سَبعینَ داءً ، وهُوَ یَأکُلُ البَلغَمَ أکلاً ویَقلَعُهُ بِأَصلِهِ ؛

امام باقر عليه‌السلام خطاب به زُراره(فرمودند): ای زراره ! دریغ از تو! چه قدر مردم از ارزش شکر طبرزد ، بی‌خبرند، در حالی که برای هفتاد بیماری، سودمند است و بلغم را کاملاً فرو می‌خورد و ریشه‌کن می‌سازد!

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، ص67 و بحار الأنوار ، ج66 ، ص300 ، ح11

## حدیث - 195

امام صادق عليه‌السلام :

نِعمَ الطَّعامُ الأَرُزُّ ، وإنّا لَنَدَّخِرُهُ لِمَرضانا؛

برنج ، نیکو غذایی است . ما آن را برای بیماران خویش نگه می‌داریم .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 342 ، حدیث - 4

## حدیث - 196

امام صادق عليه‌السلام :

اللّوبِیا یَطرُدُ الرِّیاحَ المُستَبطِنَةَ ؛

لوبیا ، بادهای نهفته درون را دور می‌کند .

الکافی ، ج 6 ، ص 344 ، ح 4

## حدیث - 197

عن أحمد بن محمّد بن أبی نصر عن الإمام الرضا عليه‌السلام :

الحِمَّصُ جَیِّدٌ لِوَجَعِ الظَّهرِ وکانَ یَدعو بِهِ قَبلَ الطَّعامِ وبَعدَهُ ؛

به نقل از احمد بن محمّد بن ابی نصر، از امام رضا عليه‌السلام : نخود برای کمردرد، خوب است. نیز درباره ایشان آمده است که پیش و پس از غذا ، نخود می‌طلبیدند.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 263 ، حدیث - 1

## حدیث - 198

امام علی عليه‌السلام :

نِعمَ الإِدامُ الخَلُّ یَکسِرُ المِرَّةَ ، ویُطفِئُ الصَّفراءَ ، ویُحیِی القَلبَ ؛

سرکه ، نیکو خورشتی است؛ زرداب را می‌شکند ، صفرا را فرو می‌نشاند و قلب را زنده می‌کند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 329 ، حدیث - 7

## حدیث - 199

امام صادق عليه‌السلام :

الخَلُّ یُسَکِّنُ المِرارَ ، ویُحیِی القَلبَ ، ویَقتُلُ دودَ البَطنِ ، ویَشُدُّ الفَمَ؛

سرکه ، تلخه را فرو می‌نشاند ، قلب را زنده می‌سازد ، کِرم‌های شکم را می‌کُشد و دهان را استحکام می‌بخشد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 275

## حدیث - 200

امام رضا عليه‌السلام :

مَن خَشِیَ الشَّقیقَةَ وَالشَّوصَةَ ، فَلا یُؤَخِّر أکلَ السَّمَکِ الطَّرِیِّ صَیفاً وشِتاءً؛

هر کس از درد شقیقه و شکم درد می‌ترسد ، نباید در تابستان و زمستان ، خوردن ماهی تازه را به تأخیر افکند.

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 324

## حدیث - 201

امام علی عليه‌السلام :

أقِلّوا مِن أکلِ الحیتانِ ؛ فَإِنَّها تُذیبُ البَدَنَ ، وتُکثِرُ البَلغَمَ ، وتُغَلِّظُ النَّفسَ؛

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

الخصال ، صفحه 636 ، حدیث - 10

## حدیث - 202

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا التَّمرَ عَلَی الرِّیقِ ؛ فَإِنَّهُ یَقتُلُ الدّیدانَ فِی البَطنِ؛

ناشنا خرما بخورید ؛ چرا که کِرم‌های شکم را می‌کُشد .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، جلد 2 ، صفحه 48 ، حدیث - 185

## حدیث - 203

امام رضا عليه‌السلام :

أکلُ اللَّحمِ النِّیءِ یورِثُ الدّودَ فِی البَطنِ؛

خوردن گوشت خام ، در شکم ، کِرم پدید می‌آورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 28 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 204

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أصابَهُ ضَعفٌ فی قَلبِهِ أو بَدَنِهِ فَلیَأکُل لَحمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ ؛ فَإِنَّهُ یُخرِجُ مِن أوصالِهِ کُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ ، ویُقَوّی جِسمَهُ ویَشُدُّ لِثَتَهُ؛

هر کس به ضعفی در قلب یا بدن خویش گرفتار آمد ، گوشت گوسفند همراه با شیر بخورد؛ چرا که این خوراک ، هر درد و عارضه‌ای را از اندام وی بیرون می‌بَرَد ، تن او را تقویت می‌کند و لثه‌های او را نیز استحکام می‌دهد.

بحار الأنوار ، جلد 76 ، صفحه 194 ، حدیث - 9

## حدیث - 205

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن أکَلَ مَرَقا بِلَحمِ بَقَرٍ أذهَبَ اللّه‌ُ تَعالی عَنهُ البَرَصَ وَالجُذامَ؛

هر کس آب‌گوشت گاو بخورد، خداوند ، پیسی و جُذام را از او دور می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 212

## حدیث - 206

امام صادق عليه‌السلام :

مَرَقُ لَحمِ البَقَرِ یَذهَبُ بِالبَیاضِ؛

آب‌گوشتِ گاو ، پیسی را از میان می‌بَرَد .

الکافی ، جلد 6، صفحه 311، حدیث - 2

## حدیث - 207

امام باقر عليه‌السلام :

إنَّ بَنی إسرائیلَ شَکَوا إلی موسی عليه‌السلام ما یَلقَونَ مِنَ البَیاضِ ، فَشَکا ذلِکَ إلَی اللّه‌ِ عز و جل فَأَوحَی اللّه‌ُ عز و جل إلَیهِ : مُرهُم یَأکُلوا لَحمَ البَقَرِ بِالسِّلقِ؛

بنی اسرائیل ، از لکّه‌های سفیدی که [بر پوست] می‌دیدند ، نزد موسی عليه‌السلام اظهار ناراحتی کردند . پس خداوند به موسی عليه‌السلام چنین وحی فرستاد : به آنان بگو که گوشت گاو ، همراه با چغندر بخورند .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 326 ، حدیث - 2107

## حدیث - 208

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أصابَهُ ضَعفٌ فی قَلبِهِ أو بَدَنِهِ فَلیَأکُل لَحمَ الضَّأنِ بِاللَّبَنِ ؛ فَإِنَّهُ یُخرِجُ مِن أوصالِهِ کُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ ، ویُقَوّی جِسمَهُ ، ویَشُدُّ لِثَتَهُ؛

هر کس در قلب یا بدن خود به ضعفی گرفتار آمد ، گوشت میش با شیر بخورد ؛ چرا که در این صورت ، هر بیماری و عارضه‌ای ، از بند بند تن او برون می‌رود ، بدنش نیرو می‌گیرد و لثه‌اش استحکام می‌یابد .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 259 ، حدیث - 1819

## حدیث - 209

امام کاظم عليه‌السلام :

لا أریَ بِأَکلِ الحُباری بَأساً ، وإنَّهُ جَیِّدٌ لِلبَواسیرِ ، ووَجَعِ الظَّهرِ ، وهُوَ مِمّا یُعینُ عَلی کَثرَةِ الجِماعِ ؛

در خوردن هوبْرِه ، اشکالی نمی‌بینم . برای بواسیر و درد کمر ، خوب است و از چیزهایی است که انسان را بر فراوانی آمیزش ، یاری می‌رساند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 313 ، حدیث - 6

## حدیث - 210

کُلُوا السَّفَرجَلَ عَلَی الرِّیقِ ؛ فَإِنَّهُ یُذهِبُ وَغَرَ الصَّدرِ؛

ناشتا بِهْ بخورید ؛ چرا که حرارت سینه را از میان می‌برد .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 40 ، حدیث - 28259

## حدیث - 211

امام رضا عليه‌السلام :

مُصَّ مِنَ الرُّمّانِ الإِملیسِیَّ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی النَّفسَ ، ویُحیِی الدَّمَ؛

آب انار مَلَس بِمَک ؛ زیرا انسان را قوی می‌کند و خون را زنده می‌سازد .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 320

## حدیث - 212

امام صادق عليه‌السلام :

عَلَیکُم بِالرُّمّانِ الحُلوِ فَکُلوهُ ؛ فَإِنَّهُ لَیسَت مِن حَبَّةٍ تَقَعُ فی مَعِدَةِ مُؤمِنٍ إلاّ أبادَت داءً ، وأطفَأَت شَیطانَ الوَسوَسَهِ عَنهُ؛

بر شما باد انار شیرین . آن را بخورید ؛ چرا که هیچ دانه‌ای از آن به معده مؤمنی در نمی‌آید ، مگر این که بیماری‌ای از آن ریشه‌کن می‌کند و شیطانِ وسوسه را از او دور می‌سازد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 354 ، حدیث - 10 .

## حدیث - 213

امام صادق عليه‌السلام :

أربَعَةٌ یَعدِلنَ الطَّبائِعَ : الرُّمّانُ السّورانِیُّ ، والبُسرُ المَطبوخُ ، وَالبَنَفسَجُ ، وَالهِندَباءُ ؛

چهار چیز ، طبع را اعتدال می‌بخشد : انار سورانی ، خرمای نارس پخته‌شده ، بنفشه ، و کاسنی .

الخصال ، صفحه 249 ، حدیث - 113

## حدیث - 214

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِاللُّبانِ ؛ فَإِنَّهُ یَمسَحُ الحَرَّ عَنِ القَلبِ . . . ویَجلُو البَصَرَ ، ویُذهِبُ النِّسیانَ ؛

بر شما باد کُنْدُر؛ چرا که گرمازدگی را از قلب می‌زداید... و دیده را جلا می‌دهد و فراموشی را از میان می‌بَرَد.

طبّ النبیّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، صفحه 6 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 294

## حدیث - 215

امام صادق عليه‌السلام :

أطعِموا مَحمومیکُمُ التُّفّاحَ ؛ فَما مِن شَیءٍ أنفَعَ مِنَ التُّفّاحِ ؛

به تبداران خود، سیب بدهید؛ چرا که هیچ چیز، سودمندتر از سیب نیست .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 357 ، حدیث - 10

## حدیث - 216

عن إسحاق بن مطهّر عن الإمام الصادق عليه‌السلام :

التُّفّاحُ یُفَرِّجُ المَعِدَةَ . وقال : کُلِ التُّفّاحَ ؛ فَإِنَّهُ یُطفِئُ الحَرارَةَ ، ویُبَرِّدُ الجَوفَ ، ویَذهَبُ بِالحُمّی .

وفی حدیث آخَرَ : یَذهَبُ بِالوَباءِ ؛

به نقل از اسحاق بن مطهّر ، از امام صادق عليه‌السلام : سیب، معده را گشایش می‌دهد .

همچنین فرمودند : سیب بخور؛ چرا که حرارت را فرو می‌نشاند، درون را سرد می‌کند و تب را می‌بَرد .

در حدیث دیگری است که فرمودند : وبا را از میان می‌برد .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 368 ، حدیث - 2284

## حدیث - 217

امام کاظم عليه‌السلام :

التُّفّاحُ یَنفَعُ مِن خِصالٍ عِدَّةٍ : مِنَ السَّمِّ ، وَالسِّحرِ ، وَاللَّمَمِ یَعرِضُ مِن أهلِ الأَرضِ ، وَالبَلغَمِ الغالِبِ ، ولَیسَ شَیءٌ أسرَعَ مِنهُ مَنفَعَةً ؛

سیب، برای درمان چند چیز سودمند است : مسمومیت ، سِحر ، جنونی که از زمینیان پیش می‌آید، و بلغمی که چیره شده باشد. هیچ چیز منفعتش سریع‌تر از این نیست .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 355 ، حدیث - 2

## حدیث - 218

امام صادق عليه‌السلام :

لَو یَعلَمُ النّاسُ ما فِی التُّفّاحِ ما داوَوا مَرضاهُم إلاّ بِهِ ، ألا وإنَّهُ أسرَعُ شَیءٍ مَنفَعَةً لِلفُؤادِ خاصَّةً ، وإنّهُ نَضوحُهُ ؛

اگر مردم می‌دانستند در سیب چیست، بیمارانشان را جز به آن درمان نمی‌کردند. بدانید که سیب، به ویژه، سودمندترین چیز برای قلب و مایه شست‌وشوی آن است.

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 135 و الکافی ، جلد 6 ، صفحه 357 ، حدیث - 10

## حدیث - 219

امام باقر عليه‌السلام :

إذا أرَدتَ أکلَ التُّفّاحِ فَشُمَّهُ ثُمَّ کُلهُ ؛ فَإِنَّکَ إذا فَعَلتَ ذلِکَ أخرَجَ مِن جَسَدِکَ کُلَّ داءٍ وغائِلَةٍ ، ویُسَکِّنُ ما یوجَدُ مِن قِبَلِ الأَرواحِ کُلِّها؛

هنگامی که خواستی سیب بخوری ، آن را ببوی و سپس بخور . اگر این کار را انجام دادی ، هر درد و عارضه‌ای از تنت بیرون می‌رود و همه آنچه از سوی ارواح، در انسان ایجاد می‌شود، فرو می‌نشیند.

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 135 و بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 175 ، حدیث - 33

## حدیث - 220

امام کاظم عليه‌السلام :

مَن تَغَیَّرَ عَلَیهِ ماءُ ظَهرِهِ ، یَنفَعُ لَهُ اللَّبَنُ الحَلیبُ بِالعَسَلِ ؛

هر کس آبِ کمرش بر وی دیگرگون شود ، شیر تازه با عسل برایش سودمند است .

مکارم الأخلاق ، ج1 ، ص358 ، ح1164 و بحارالأنوار ، ج66 ، ص290 ، ح2

## حدیث - 221

امام صادق عليه‌السلام :

الجُبنُ وَالجَوزُ إذَا اجتَمَعا فی کُلِّ واحِدٍ مِنهُما شِفاءٌ ، وإنِ افتَرَقا کانَ فی کُلِّ واحِدٍ مِنهُما داءٌ ؛

پنیر و گردو، چون با هم یک‌جا جمع شوند، در هر یک از آنها درمان است ؛ امّا اگر از هم جدا شوند ، در هر یک از آنها درد است .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 340 ، حدیث - 2

## حدیث - 222

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

مَن أکَلَ لُقمَةً سَمینَةً نَزَلَ مِثلُها مِنَ الدّاءِ مِن جَسَدِهِ ، ولَحمُ البَقَرِ داءٌ ، وسَمنُها شِفاءٌ ، ولَبَنُها دَواءٌ ، وما دَخَلَ الجَوفَ مِثلُ السَّمنِ ؛

هر کس یک لقمه چرب‌شده به روغن حیوانی بخورد ، به همان اندازه ، بیماری از تن او فرو می‌ریزد . گوشت گاو ، درد است و روغن آن ، شفا و شیرش نیز درمان . هیچ چیز ، همانند روغن گاو ، به بدن درنیامده است .

دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحه 111 ، حدیث - 365

## حدیث - 223

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

ما أنزَلَ اللّه‌ُ مِن داءٍ إلاّ وقَد أنزَلَ لَهُ شِفاءً ، وفی ألبانِ البَقَرِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ؛

خداوند، هیچ دردی فرو نفرستاده، مگر این که برای آن، درمانی هم فرستاده است. در شیر گاو ، درمان هر درد هست .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 31 ، حدیث - 2816

## حدیث - 224

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِأَلبانِ البَقَرِ ؛ فَإِنَّها تَرُمُّ مِن کُلِّ شَجَرٍ ، وهُوَ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ؛

بر شما باد شیر گاو ؛ چرا که گاو از هر درختی می‌خورد و شیر آن ، درمانی برای هر درد است .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 294 ، حدیث - 1967

## حدیث - 225

تَغَدَّیتُ مَعَ أبی جَعفَرٍ عليه‌السلام فَأَتی بِقَطاةٍ فَقالَ :

إنَّهُ مُبارَکٌ ، وکانَ أبی عليه‌السلام یُعجِبُهُ ، وکانَ یَأمُرُ أن یُطعَمَ صاحِبَ الیَرَقانِ یُشوی لَهُ فَإِنَّهُ یَنفَعُهُ؛

به نقل از علی بن مَهزِیار: همراه با امام باقر عليه‌السلام ناهار خوردم . ایشان مرغ سنگخواری آورد و فرمودند: این ، مبارک است . پدرم به آن علاقه داشت و می‌فرمودند: هر کس یرقان دارد ، برایش از گوشت این مرغ ، کباب کنند . او را سودمند خواهد افتاد.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 312 ، حدیث - 5

## حدیث - 226

امام کاظم عليه‌السلام :

أطعِمُوا المَحمومَ لَحمَ القِباجِ ؛ فَإِنَّهُ یُقَوِّی السّاقَینِ ، ویَطرُدُ الحُمّی طَرداً ؛

به تبدار، گوشت کبک بخورانید؛ چرا که پاها را نیرو می‌دهد و تب را کاملاً دور می‌کند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 312 ، حدیث - 4

## حدیث - 227

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ لُقمَةَ شَحمٍ أخرَجَت مِثلَها مِنَ الدّاءِ؛

هر کس یک لقمه پیه بخورد ، آن لقمه هم‌اندازه خویش ، بیماری را از بدن بیرون می‌برد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 311 ، حدیث - 5

## حدیث - 228

امام علی عليه‌السلام :

ذُکِرَ عِندَ النَّبِیِّ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم اللَّحمُ وَالشَّحمُ ، فَقالَ : لَیسَ مِنهُما بَضعَةٌ تَقَعُ فِی المَعِدَةِ إلاّ أنبَتَت مَکانَها شِفاءً ، وأخرَجَت مِن مَکانِها داءً ؛

نزد پیامبر صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم از گوشت و پیهْ یاد شد. فرمودند : هیچ پاره‌ای از این دو در معده جای نمی‌گیرد ، مگر این که در جای آن ، شفا می‌روید و بیماری‌ای از آن جا می‌رود .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، جلد 2 ، صفحه 41 ، حدیث - 130

## حدیث - 229

امام علی عليه‌السلام :

الشَّحمُ یُخرِجُ مِثلَهُ مِنَ الدّاءِ ، ولَم یَستَشفِ النّاسُ بِشِفاءٍ أفضَلَ مِنَ السَّمنِ ، وقِراءَةِ القُرآنِ؛

پیهْ ، هم‌اندازه خود ، بیماری را از بدن بیرون می‌برد . مردم ، به هیچ چیز بهتر از روغن حیوانی و قرائت قرآن ، درمان نجسته‌اند .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 86 ، حدیث - 28472

## حدیث - 230

امام علی عليه‌السلام :

إذَا اشتَری أحَدُکُم لَحماً فَلیُخرِج مِنهُ الغُدَدَ ؛ فَإِنَّهُ یُحَرِّکُ عِرقَ الجُذامِ ؛

هر گاه کسی از شما گوشت خرید ، غدّه‌ها را از آن بیرون آورَد ؛ زیرا آنها رگ جذام را تحریک می‌کنند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 254 ، حدیث - 5

## حدیث - 231

امام رضا عليه‌السلام :

إدمانُ أکلِ کُلَی الغَنَمِ وأجوافِها ، یَعکِسُ المَثانَةَ ؛

عادت داشتن به خوردن قلوه و شکمبه (سیرابی) گوسفند ، مثانه را دیگرگون می‌کند .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، صفحه 64 و بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 232

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ الجِرجیرَ بِاللَّیلِ ضَرَبَ عَلَیهِ عِرقُ الجُذامِ مِن أنفِهِ وباتَ یُنزَفُ الدَّمُ؛

هر کس شبانگاه جرجیر بخورد ، رگ جذام ، از بینی وی بر آن یورش می‌آورد و آن شب را شبِ خونریزی می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 368 ، حدیث - 2

## حدیث - 233

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

أکرَهُ الجِرجیرَ ، وکَأَنّی أنظُرُ إلی شَجَرَتِها نابِتَةً فی جَهَنَّمَ ، وما تَضَلَّعَ مِنها رَجُلٌ بَعدَ أن یُصَلِّیَ العِشاءَ إلاّ باتَ فی تِلکَ اللَّیلَةِ ونَفسُهُ تُنازِعُهُ إلَی الجُذامِ؛

من، جِرجیر را خوش نمی‌دارم و گویا درخت آن را می‌نگرم که در دوزخ ، روییده است . هیچ کس پس از گزاردن نماز عشا ، درون را از آن پُر نمی‌سازد ، مگر این که آن شب را در حالی به خواب می‌رود که جانِ او تا صبح با جذام ، دست و پنجه نرم می‌کند .

المحاسن ، جلد 2 ، صفحه 324 ، حدیث - 2097

## حدیث - 234

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

عَلَیکُم بِالکَمأَةِ الرَّطبَةِ ؛ فَإِنَّها مِنَ المَنِّ ، وماؤُها شِفاءٌ لِلعَینِ ؛

بر شما باد قارچ تازه ؛ چرا که از همان مَنّ است و آبش ، شفایی برای چشم است .

کنز العمّال ، جلد 10 ، صفحه 50 ، حدیث - 28311

## حدیث - 235

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

الکَمأَةُ مِنَ المَنِّ الَّذی أنزَلَهُ اللّه‌ُ عَلی بَنی إسرائیلَ ، وهِیَ شِفاءٌ لِلعَینِ ؛

قارچ ، از همان مَنّ است که خداوند بر بنی اسرائیل نازل کرد ، و آن ، شفایی برای چشم است .

عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، جلد 2 ، صفحه 75 ، حدیث - 349

## حدیث - 236

امام کاظم عليه‌السلام :

إنَّ السِّلقَ یَقمَعُ عِرقَ الجُذامِ ، وما دَخَلَ جَوفَ المُبَرسَمِ مِثلُ وَرَقِ السِّلقِ؛

چغندر ، رگ جذام را به کلّی از میان می‌بَرد . هیچ چیز به درونِ گرفتار به بِرسا درنیامده است که همانند برگ چغندر باشد .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 369 ، حدیث - 5

## حدیث - 237

امام رضا عليه‌السلام :

أطعِموا مَرضاکُمُ السِّلقَ یَعنی وَرَقَهُ فَإِنَّ فیهِ شِفاءً ولا داءَ مَعَهُ ولا غائِلَةَ لَهُ ، ویُهَدِّئُ نَومَ المَریضِ ، وَاجتَنِبوا أصلَهُ ؛ فَإِنَّهُ یُهَیِّجُ السَّوداءَ؛

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 . امّا از خودِ چغندر بپرهیزید ؛ چرا که سودا را تحریک می‌کند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 369 ، حدیث - 4

## حدیث - 238

امام صادق عليه‌السلام :

لَو عَلِمَ اللّه‌ُ فی شَیءٍ شِفاءً أکثَرَ مِنَ الشَّعیرِ ، ما جَعَلَهُ غِذاءَ الأَنبِیاءِ عليهم‌السلام ؛

اگر خداوند در چیزی بیش از جو بهبود دهندگی می‌دید ، آن را خوراک پیامبران قرار نمی‌داد .

مکارم الأخلاق، ج1، ص334 ، ح1076

## حدیث - 239

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

کُلُوا الثُّومَ وتَداوَوا بِهِ ؛ فَإِنَّ فیهِ شِفاءً مِن سَبعینَ داءً ؛

سیر بخورید و بدان درمان کنید؛ چرا که درمان هفتاد درد در آن هست.

مکارم الأخلاق، ج1، ص394، ح1335 و دانش نامه احادیث پزشکی: ج2 / ح262

## حدیث - 240

مَن أرادَ ألاّ یُصیبَهُ ریحٌ ، فَلیَأکُلِ الثُّومَ فی کُلِّ سَبعَةِ أیّامٍ؛

هر کس می‌خواهد بادی دامنگیر او نشود، در هر هفت روز، [یک بار] سیربخورد .

طبّ الإمام الرضا عليه‌السلام ، ص41 و بحار الأنوار ، ج62، ص325

## حدیث - 241

سُئِلَ أبو عَبدِاللّه‌ِ عليه‌السلام عَنِ الکُرّاثِ ، فَقالَ : کُلهُ ؛ فَإِنَّ فیهِ أربَعَ خِصالٍ : یُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویَطرُدُ الرِّیاحَ ، ویَقطَعُ البَواسیرَ ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ لِمَن أدمَنَ عَلَیهِ ؛

به نقل از فرات بن اَحنَف: از امام صادق عليه‌السلام درباره تره پرسیدند. فرمود ند: آن را بخور ؛ چرا که در آن ، چهار ویژگی است : بوی دهان را خوش می‌سازد ؛ بادها را [از بدن] می‌راند ؛ بواسیر را ریشه کن می‌کند؛ و برای کسی که بر [خوردن] آن مداومت ورزد ، مایه ایمنی از جذام است.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 365 ، حدیث - 4

## حدیث - 242

امام صادق عليه‌السلام :

مَن أکَلَ الجِرجیرَ بِاللَّیلِ ضَرَبَ عَلَیهِ عِرقُ الجُذامِ مِن أنفِهِ ، وباتَ یُنزَفُ الدَّمُ؛

هر کس شبْ هنگام ، تَرِه تیزک بخورد ، رگ جذام به بینی او حمله کند و چون شب بخوابد ، خونْ دماغ شود .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 368 ، حدیث - 2

## حدیث - 243

امام رضا عليه‌السلام :

الهِندَباءُ شِفاءٌ مِن ألفِ داءٍ ، ما مِن داءٍ فی جَوفِ ابنِ آدَمَ إلاّ قَمَعَهُ الهِندَباءُ ؛

کاسنی ، درمان هزار درد است . هیچ دردی در درون آدمی‌زاده نیست ، مگر این که کاسنی ، آن را در هم می‌کوبد .

لکافی ، جلد 6 ، صفحه 363 ، حدیث - 9

## حدیث - 244

امام صادق عليه‌السلام :

الحَوکُ بَقلَةُ الأَنبِیاءِ ، أما إنَّ فیهِ ثَمانَ خِصالٍ : یُمرِئُ ، ویَفتَحُ السُّدَدَ ، ویُطَیِّبُ الجُشاءَ ، ویُطَیِّبُ النَّکهَةَ ، ویُشَهِّی الطَّعامَ ، ویَسُلُّ الدّاءَ ، وهُوَ أمانٌ مِنَ الجُذامِ ، إذَا استَقَرَّ فِی جَوفِ الإِنسانِ قَمَعَ الدّاءَ کُلَّهُ ؛

حَوک(بادروج)، سبزی پیامبران است . بدانید که در آن ، هشت ویژگی است : اشتهاآور است، گرفتگی‌های عروق و مجاری را می‌گشاید ، آروغ را خوش‌بو می‌سازد ، دهان را بوی خوش می‌بخشد ، غذا را دوست‌داشتنی می‌سازد ، درد و بیماری را از بدن بیرون می‌کشد و امان انسان از جُذام است . چون در درون انسان جای گیرد ، همه بیماری‌ها را فرو می‌نشاند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 364 ، حدیث - 4

## حدیث - 245

امام علی عليه‌السلام :

إذَا اشتَکی أحَدُکُم عَینَیهِ فَلیَقرَأ آیَةَ الکُرسِیِّ ، وَلیُضمِر فی نَفسِهِ أنَّها تَبرَأُ ؛ فَإِنَّهُ یُعافی إن شاءَ اللّه‌ُ ؛

اگر کسی از شما چشمانش ناراحت بود ، آیه‌الکرسی بخواند و در دل ، نیّت شفا کند . به خواست خداوند ، بهبود خواهد یافت .

الخصال ، صفحه 616 ، حدیث - 10

## حدیث - 246

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الحِمیَةُ رَأسُ الدَّواءِ ، وَالمَعِدَةُ بَیتُ الدّاءِ ، وعَوِّدوا کُلَّ جِسمٍ مَا اعتادَ؛

پرهیز، سرآمد درمان، و معده، خانه درد است . هر بدنی را به همان که بدان خو می‌گیرد، عادت دهید .

الأحکام النبویّة ، جلد 2 ، صفحه 7

## حدیث - 247

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

إنَّ رَسولَ اللّه‌ِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم شَکا إلی رَبِّهِ عز و جل وَجَعَ الظَّهرِ ، فَأَمَرَهُ بِأَکلِ الحَبِّ بِاللَّحمِ - یَعنِی الهَریسَةَ - ؛

پیامبر خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم به درگاه پروردگار خویش عز و جل از کمرْ درد نالید. خداوند به او فرمود که دانه با گوشت بخورد، یعنی هریسه .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 320 ، حدیث - 3

## حدیث - 248

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

خَمسُ خِصالٍ تورِثُ البَرَصَ : النّورَةُ یَومَ الجُمُعَةِ ویَومَ الأَربَعاءِ، وَالتَوَضُّؤُ وَالاِغتِسالُ بِالماءِ الَّذی تُسَخِّنُهُ الشَّمسُ، وَالأَکلُ عَلَی الجَنابَةِ، وغِشیانُ المَرأَةِ فی أیّامِ حَیضِها، وَالأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ؛

پنج چیز است که پیسی می‌آورَد: نوره کشیدن در روز جمعه و چهارشنبه؛ وضوگرفتن و غسل کردن با آبی که به آفتاب گرم شده است؛ خوردن درحال جنابت؛ آمیزش با زن در هنگام حائض بودنش؛ و خوردن در حال سیری .

الخصال، صفحه 270، حدیث - 9

## حدیث - 249

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ یورِثُ البَرَصَ؛

خوردن از روی سیری، پیسی می‌آورد .

الأمالی للصدوق، صفحه 636، حدیث - 854

## حدیث - 250

امام کاظم عليه‌السلام می فرمایند:

لا تَخَلَّلوا بِعودِ الرَّیحانِ ، ولا بِقَضیبِ الرُّمانِ ؛ فَإِنَّهُما یُهَیِّجانِ عِرقَ الجُذامِ؛

با چوب ریحان و چوب انار خلال نکنید؛ زیرا که رگ جذام را تحریک می‌کنند .

الکافی، جلد 6، صفحه 377، حدیث - 7

## حدیث - 251

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

إذَا اشتَری أحَدُکُم لَحماً فَلیُخرِج مِنهُ الغُدَدَ؛ فَإِنَّهُ یُحَرِّکُ عِرقَ الجُذامِ؛

هر گاه کسی از شما گوشت خرید، غدّه‌ها را از آن بیرون آورَد؛ زیرا آنها رگ جذام را تحریک می‌کنند.

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 254 ، حدیث - 5

## حدیث - 252

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

اِستَکثِروا مِنَ اللُّبانِ وَاستَبقوهُ وَامضَغوهُ، وأحَبُّهُ إلَیَّ المَضغُ؛ فَإِنَّهُ یَنزِفُ بَلغَمَ المَعِدَةِ ویُنَظِّفُها،ویَشُدُّ العَقلَ،ویُمرِئُ الطَّعامَ؛

فراوان کُندُر بخورید، آن را در دهان نگه دارید و بِجَوید. برای من، جویدن آن، دوست‌داشتنی‌تر است؛ بلغمِ معده را می‌زداید و آن را تمیز می‌کند، عقل را استحکام می‌بخشد و غذا را می‌گوارَد.

مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحه 423 ، حدیث - 1442

## حدیث - 253

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

نِعمَ الطَّعامُ الأَرُزُّ ؛ یُوَسِّعُ الأَمعاءَ، ویَقطَعُ البَواسیرَ، وإنّا لَنَغبِطُ أهلَ‌العِراقِ بَأَکلِهِمُ‌الأَرُزَّ وَالبُسرَ؛ فَإِنَّهُما یُوَسِّعانِ الأَمعاءَ، ویَقطَعانِ البَواسیرَ؛

برنج، خوب خوراکی است! روده‌ها را فراخ می‌کند و بواسیر را ریشه کن می‌سازد. ما بر مردم عراق ، غبطه می‌خوریم که برنج و خرما خرک می‌خورند. این دو، روده‌ها را فراخ می‌کنند و بواسیر را ریشه کن می‌سازند .

الکافی ، جلد 6 ، صفحه 341 ، حدیث - 2

## حدیث - 254

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

یَنبَغی أن تَحذَرَ . . . أن تَجمَعَ فی جَوفِکَ البَیضَ وَالسَّمَکَ فی حالٍ واحِدَةٍ ؛ فَإِنَّهُما إذَا اجتَمَعا وَلَّدا القولَنجَ ، ورِیاحَ البَواسیرِ، ووَجَعَ الأَضراسِ؛

باید از این بپرهیزی که . . . تخم‌مرغ و ماهی را هم‌زمان در معده گِرد آوری؛ چون هر گاه این دو با یکدیگر گِرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان‌درد به وجود می‌آورند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 255

أکلُ اللَّحمِ النِّیِّ یورِثُ الدُّودَ فِی البَطنِ؛

خوردن گوشت ناپخته ، در شکم ، کِرم ایجاد می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 256

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

الاِستِلقاءُ بَعدَ الشِّبَعِ : یُسمِنُ البَدَنَ ، ویُمرِئُ الطَّعامَ ، ویَسُلُّ الدّاءَ؛

به پشت دراز کشیدن پس از غذا خوردن، بدن را چاق می‌کند، غذا را گوارا می‌سازد و درد را [از درون انسان] بیرون می‌کند .

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 412 ، حدیث - 9

## حدیث - 257

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنَّ اللّه‌َ عز و جل أوحی إلی موسَی بنَ عِمرانَ أنِ ابدَأ بِالمِلحِ وَاختِم بِالمِلحِ ؛ فَإِنَّ فِی المِلحِ دَواءً مِن سَبعین داءً ، أهوَنُهَا الجُنونُ ، وَالجُذامُ ، وَالبَرَصُ ، ووَجَعُ الحَلقِ وَالأَضراسِ ، ووَجَعُ البَطنِ؛

خداوند عز و جل به موسی بن عمران ، وحی فرستاد که :غذا را با نمک ، آغاز کن و با نمک ، پایان ده ؛ چرا که در نمک ، درمان هفتاد درد است که کمترین آنها ، دیوانگی ، جذام ، پیسی ، گلودرد ، دندان‌درد و شکم درد باشد.

بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحه 398 ، حدیث - 21

## حدیث - 258

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

ما أنزل اللَّه من داء إلّا أنزل له شفاء؛

خدا مرضی نفرستاده جز آن که شفائی برای آن فرستاده است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 259

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

علیکم بالزّبیب فإنّه یکثف المرّه و یذهب بالبلغم و یشدّ العصب و یذهب بالعیاء و یحسن الخلق و یطیب النّفس و یذهب بالهمّ؛

مویز خورید که صفرا را غلیظ کند و بلغم را ببرد و عصب را قوی کند و کند ذهنی را ببرد و خلق را نیکو کند و جان را پاک دارد و غم را ببرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 260

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الصّدقات بالغدوات یذهبن بالعاهات؛

صدقه صبحگاه مرض ها را می برد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 261

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الدّواء من القدر و قد ینفع بإذن اللَّه تعالی؛

دوا از وسائل تقدیر است و به فرمان خدا فایده می دهد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 262

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

داووا مرضاکم بالصّدقه فإنّها تدفع عنکم الأمراض و الأعراض؛

بیماران خود را به وسیله صدقه علاج کنید زیرا صدقه امراض و اعراض را از شما دفع می کند.

نهج الفصاحه

## حدیث - 263

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الحمّی تحتّ الخطایا کما تحتّ الشّجره ورقها؛

تب گناهان را می ریزد چنان که درخت برگهای خود را می ریزد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 264

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

حصّنوا أموالکم بالزّکاه و داووا مرضاکم بالصّدقه و أعدّوا للبلاء الدّعاء؛

اموال خود را به وسیله زکات محفوظ دارید و مریضان خود را با صدقه علاج کنید و برای جلوگیری از بلا به دعا متوسل شوید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 265

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تداووا فإنّ الّذی أنزل الدّاء أنزل الدّواء؛

مداوا کنید زیرا آن که درد را فرستاد، دوا را نیز فرستاد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 266

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تداووا عباد اللَّه فإنّ اللَّه تعالی لم یضع داء إلّا وضع له دواء غیر داء واحد الهرم؛

بندگان خدا امراض خود را مداوا کنید زیرا خدا مرضی پدید نیاورده جز آن که دوائی برای آن قرار داده مگر یک درد که پیری است.

نهج الفصاحه

## حدیث - 267

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

تداووا بألبان البقر فإنّی أرجوا أن یجعل اللَّه فیها شفاء فإنّها تأکل من کلّ الشّجر؛

با شیر گاو مداوا کنید زیرا من امیدوارم که خدا در آن شفا قرار داده باشد زیرا از همه درختان می چرد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 268

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ فی الحجم شفاء؛

حجامت مایه شفاست.

نهج الفصاحه

## حدیث - 269

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ اللَّه یبتلی عبده المؤمن بالسّقم حتّی یکفّر عنه کلّ ذنب؛

خداوند بنده مؤمن خود را به مرض مبتلا می کند تا همه گناهان او بریزد.

نهج الفصاحه

## حدیث - 270

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ اللَّه لم ینزل داء إلا أنزل له شفاء إلّا الهرم؛

خداوند دردی پدید نیاورده جز آن که علاجی برای آن قرار داده به جز پیری.

نهج الفصاحه

## حدیث - 271

پیامبراکرمصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

إنّ اللَّه تعالی حیث خلق الدّاء خلق الدّواء فتداووا؛

خداوند که درد را آفریده درمان را نیز آفریده پس دردهای خویش را درمان کنید.

نهج الفصاحه

## حدیث - 272

قالَ الاْمامُ علی عليه‌السلام :

کُلُوا ما یَسْقُطُ مِنَ الْخوانِ فَإنَّهُ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داء بِإذْنِ اللّهِ عَزَّوَجَلَّ، لِمَنْ اَرادَ أنْ یَسْتَشْفِیَ بِهِ ؛

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

آنچه اطراف ظرف غذا و سفره می ریزد جمع کنید و بخورید، که همانا هرکس آن ها را به قصد شفا میل نماید، به اذن حق تعالی شفای تمام دردهای او خواهد شد.

مستدرک الوسائل، ج 16، ص 291، ح 19920

## حدیث - 273

قالَ الاْمامُ علی عليه‌السلام :

فِی الْمَرَضِ یُصیبُ الصَبیَّ، کَفّارَةٌ لِوالِدَیْهِ ؛

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

مریضی کودک، کفّاره گناهان پدر و مادرش می باشد.

بحار الأنوار، ج 5، ص 317، ح 16

## حدیث - 274

قال رَسُولُ اللّهِ صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم :

لا یَمْرُضُ مُؤْمِنٌ وَ لا مُؤْمِنَةٌ إلاّ حَطّ اللّهُ بِهِ خَطایاهُ ؛

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

هیچ مؤمن و مؤمنه ای مریض نمی گردد مگر آن که خطاها و لغزش هایش پاک و بخشوده می شود.

مستدرک الوسائل، ج 2، ص 66، ح 1422

## حدیث - 275

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

یا علی ! ان الوضوء قبل الطعام و بعده شفاءفی الجسد و یمن فی الرزق؛

یا علی ! قبل از غذا و بعد از غذا، وضو گرفتن ، شفای بدن و برکت در روزی است .

( بحار الانوار، ج ,66 ص 356 )

## حدیث - 276

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

الأَکلُ عَلَی الشِّبَعِ یورِثُ البَرَصَ؛

خوردن از روی سیری، پیسی می‌آورد.

الأمالی للصدوق، صفحه 636، حدیث - 854

## حدیث - 277

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

یَنبَغی أن تَحذَرَ . . . أن تَجمَعَ فی جَوفِکَ البَیضَ وَالسَّمَکَ فی حالٍ واحِدَةٍ ؛ فَإِنَّهُما إذَا اجتَمَعا وَلَّدا القولَنجَ ، ورِیاحَ البَواسیرِ، ووَجَعَ الأَضراسِ .

باید از این بپرهیزی که . . . تخم‌مرغ و ماهی را هم‌زمان در معده گِرد آوری؛ چون هر گاه این دو با یکدیگر گِرد آیند، قولنج، باد بواسیر و دندان‌درد به وجود می‌آورند .

بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 321

## حدیث - 278

امام علی عليه‌السلام :

قِلَّةُ الأَکلِ یَمنَعُ کَثیراً مِن أعلالِ الجِسمِ .

کم‌خوری ، مانع بسیاری از بیماری‌های جسم می‌شود .

غرر الحکم ، حدیث - 6768

## حدیث - 279

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند :

کَثْرَةُ اَکْلِ الْبَیْضِ وَ اِدْمانُهُ یورِثُ الطُّحالَ وَ ریاحا فی رَأسِ الْمَعِدَةِ وَ الاِْمْتِلاءُ مِنَ الْبَیْضِ الْمَسْلوقِ یورِثُ الرَّبوَ وَ الاِْبْتِهارَ؛

زیاد خوردن تخم مرغ و معتاد شدن به آن، بیماری ورم طحال می‌آورد و ایجاد کننده بادهایی در سرِ معده است و زیاد خوردن تخم‌مرغ آب پز، نفَس تنگی و نفَس بریدگی می‌آورد.

بحارالأنوار، ج 59، ص 321 .

## حدیث - 280

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

کندر بخورید؛ زیرا همان‌طور که انگشت، عرق را از پیشانی پاک می‌کند، کندر هم سوزش قلب را می‌برد و کمر را محکم و عقل را زیاد می‌کند و ذهن را ذکاوت و چشم را جلا می‌بخشد و فراموشی را از میان می‌برد.

طب النبی صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم ، ص 6.

## حدیث - 281

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

اَطْعِمُوا الْمَبطونَ خُبزَ الاَْرُزِّ، فَما دَخَلَ جَوْفَ الْمَبطونِ شَیْ‌ءٌ اَنْفَعُ عَنْهُ، اَما اِنَّهُ یَدْبَغُ الْمَعِدَةَ وَ یَسُلُّ الدّاءَ سَلاًّ ؛

به کسی که دل درد (اسهال)، دارد نان برنجی بدهید، چرا که برای دل درد چیزی مفیدتر از آن نیست. بدانید که آن، معده را پاک و درد را کاملاً آرام می‌کند.

کافی، ج 6، ص 305، ح 2 .

## حدیث - 282

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

همبستری در حال حیض باعث جذام فرزند می‌شود. همبستری‌ای که در پی آن دفع مَنی و ادرار نباشد باعث سنگ کلیه و مثانه می‌شود.

طب الرضا، ص 75.

## حدیث - 283

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

جماع پی‌درپی بدون غسل باعث جنون فرزند می‌شود. زیاد خوردن تخم مرغ و استمرار بر آن، باعث بیماری طحال و گاز معده می‌شود.

طب الرضا، ص 75.

## حدیث - 284

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

زیاد خوردن گوشت حیوانات وحشی (حلال گوشت) و گاو باعث تغییر (به‌هم‌ریختگی) عقل و سرگردانی فهم و کندذهنی و فراموشی می‌شود.

طب الرضا، ص 75.

## حدیث - 285

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم و سلم می فرمایند :

عَلَیْکُمْ بِالاْءِهلیلَجَ الاَْسْوَدَ فَاِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ الْجَنَّةَ وَ طَعْمُهُ مُرٌّ و فیهِ شِفاءٌ مِنْ کُلِّ داءٍ؛

هلیله سیاه بخورید، که از درختان بهشت است. مزه آن تلخ است ولی شفای هر دردی است.

طب النبی، ص 31 .

## حدیث - 286

امام رضا عليه‌السلام می فرمایند:

هر کس می‌خواهد مثانه‌اش به بیماری‌ای مبتلا نشود، ادرار خود را نگه ندارد.

طب الرضا عليه‌السلام ، ص 35 .

## حدیث - 287

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

لا تُداوِ اَحَدا حَتّی تَعْرِفَ داءَهُ؛

هیچ کس را درمان مکن، مگر آن گاه که بیماری او را بشناسی.

الاصابة، ج 3، ص 289 .

## حدیث - 288

امام علی عليه‌السلام می فرمایند:

مَنْ غَرَسَ فی نَفْسِهِ مَحَبَّةَ اَنواعِ الطَّعامِ، اِجْتَنی ثِمارَ فُنونِ الاَْسْقامِ ؛

هر کس در دل خود، نهال علاقه به غذاهای گوناگون را بکارد، محصول بیماری‌های گوناگون از آن می‌چیند.

غررالحکم، ح 9219 .

## حدیث - 289

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

مَنْ تَداوی بِحَرامٍ، لم یَجْعَلِ اللّه‌ُ فیهِ شِفاءً؛

هر کس با حرام به مداوا بپردازد خداوند در آن شفا قرار نمی‌دهد.

کنزالعمال، ح 28318 .

## حدیث - 290

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند:

اِنَّ نَبیّا مِنَ الاَْنْبیاءِ مَرِضَ، فَقالَ: لا اَتَداوی حَتّی یَکونَ الَّذی اَمْرَضَنی هُوَ الَّذی یَشْفینی. فَاَوحَی اللّه‌ُ عَزَّوَجَلَّ لا اَشْفیکَ حَتّی تَتَداوی، فَاِنَّ الشِّفاءَ مِنّی؛

پیامبری از پیامبران بیمار شد. گفت درمان نمی‌کنم تا همان کسی که بیمارم کرده است، خود درمانم کند. خداوند عزوجل به او وحی فرستاد: شفایت نمی‌دهم، مگر آن‌که درمان کنی، که شفا از من است.

مکارم الاخلاق، ص 362.

## حدیث - 291

امام صادق عليه‌السلام می فرمایند :

نِعْمَ الطَّعامُ الزَّیْتُ یُطَیِّبُ النَّکْهَةَ وَیَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَیُصْفِی اللَّوْنَ وَیَشُدُّ الْعَصَبَ وَیَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَیُطْفِئُ الْغَضَبَ؛

زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، رنگ پوست را صفا می‌بخشد، اعصاب را محکم می‌کند، مرض را می‌برد و خشم را خاموش می‌کند.

مکارم الاخلاق، ص 190.

## حدیث - 292

امام علی عليه‌السلام می فرمایند :

بِسمِ اللّهِ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ و عَونٌ لِکُلِّ دَواءٍ؛

بسم اللّه، شفای هر دردی و یاری کننده هر دارویی است.

نزهة الناظر و تنبیه الخاطر، ص 42 .

## حدیث - 293

پیامبراکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

لَو قَرَأتَ بِسمِ اللّهِ تَحفَظُکَ الْمَلائِکَةُ إلَی الْجَنَّةِ و هُوَ شِفاءٌ مِن کُلِّ داءٍ؛

اگر بسم اللّه را قرائت کنی، فرشتگان، تا بهشت تو را حفظ می‌کنند و آن شفای هر دردی است.

فقه الرضا عليه‌السلام ، ص 342.

## حدیث - 294

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

بپرهیز از ادامه پر خوری که به راستی این کار دردها را بر انگیزد و بیماریها را تحریک کند.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 295

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

ادامه پر خوری انواع دردها را به جای بگذارد.

(غررالحکم ، باب پرخوری)

## حدیث - 296

رسول خدا صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند :

بیماری تازیانه خدا در زمین است , که به وسیله آن بندگان خویش را ادب می کند.

(نهج الفصاحه ، ح 3101)

## حدیث - 297

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

وَ الصَّدَقَةُ دَوَاءٌ مُنْجِحٌ وَ أَعْمَالُ الْعِبَادِ فِی عَاجِلِهِمْ نُصْبُ أَعْیُنِهِمْ فِی آجَالِهِمْ؛

صدقه دادن دارویی ثمر بخش است ، و کردار بندگان در دنیا ، فردا در پیش روی آنان جلوه گر است.

نهج البلاغه، حکمت 7

## حدیث - 298

امام علیعليه‌السلام می فرمایند:

نادانی ، بدترین بیماریهاست.

غررالحکم ، باب جهل

## حدیث - 299

پیامبر اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

اَلصَّدَقَةُ تَدْفَعُ الْبَلاءَ وَ هِیَ اَنـْجَحُ دَواءٍ وَ تَدْفَعُ الْقَضاءَ وَ قَدْ اُبْرِمَ اِبراما وَ لا یَذْهَبُ بِالاَْدواءِ اِلاَّ الدُّعاءُ وَ الصَّدَقَةُ

صدقه بلا را برطرف می‌کند و مؤثرترینِ داروست. همچنین، قضای حتمی را برمی‌گرداند و درد و بیماری‌ها را چیزی جز دعا و صدقه از بین نمی‌برد.

بحارالأنوار، ج 93، ص 137، ح 71

## حدیث - 300

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

بسمِ اللّهِ شِفاءٌ مِن کلِّ داءٍ و عَونٌ لِکلِّ دَواءٍ

بسم اللّه، شفای هر دردی و یاری کننده هر دارویی است.

(عیون أخبار الرضا عليه‌السلام ، ج 2)

## حدیث - 301

پیامبرخداصلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم می فرمایند:

نرمه سر استخوان های پرندگان را نخورید؛چرا که سِل می آورد.

(کنز العمّال،ج15،ص264)

## حدیث - 302

امام هادی عليه‌السلام :

خَیرُ الأَشیاءِ لِحُمَّی الرِّبعِ أن یُؤکَلَ فی یَومِهَا الفالوذَجُ المَعمولُ بِالعَسَلِ ویُکثَرَ زَعفَرانُهُ ، ولا یُؤکَلَ فی یَومِها غَیرُهُ .

بهترین چیز برای تبِ رِبع آن است که در روز غلبه تب ، فالوده‌ای که با عسل ساخته شده و زعفران فراوانی دارد ، خورده شود و در آن روز ، چیزی دیگر خورده نشود .

طبّ الأئمّة لابنی بسطام ، صفحه 51 عن أبی جعفر ، بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحه 100 ، حدیث - 24 دانش نامه احادیث پزشکی : 2 / 406

# روانشناسی

## حدیث - 1

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

إِنَّ لِلقُلوبِ شَهوَةً وَکَراهَةً وَإِقبالاً وَإِدبارً فَتوها مِن إِقبالِها وَشَهوَتِها، فَإِنَّ القَلبَ إِذا اُکرِهَ عَمِیَ؛

دلها را حالتِ خواستن و ناخواستن و روی آوردن و پشت کردن است. از راه خواسته ها و تمایلات سراغ قلبها بروید، چرا که اگر دل را به کاری مجبور کنند، کور می شود.

نهج البلاغه، حکمت 193

## حدیث - 2

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

مَن لَم یُحسِن ظَنَّهُ استَوحَشَ مِن کُلِّ أَحَدٍ؛

آن کس که گمان خود را نیکو نسازد (و بدبین باشد) از هر کسی وحشت می کند.

غررالحکم، ج5، ص442، ح9084

## حدیث - 3

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

اَلنّاسُ أعداءُ ماجَهِلوا؛

مردم، با آنچه نمی دانند دشمن اند.

نهج البلاغه، حکمت 438

## حدیث - 4

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

خَوافِی الخلاقِ تَکشِفُهَا المُعاشَرَةُ؛

خصلت ها و اخلاق پنهان را، معاشرت آشکار می سازد.

غررالحکم، ج3، ص466، ح5099

## حدیث - 5

امام علی عليه‌السلام فرمودند:

اَلنّاسُ کَالشَّجَرِ شَرابُهُ واحِدٌ وَثَمَرُهُ مُختَلِفٌ؛

مردم همانند درختان اند که آبشان یکی است و میوه هایشان گوناگون.

غررالحکم، ج2، ص136، ح2097

## حدیث - 6

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

اَلنَّومُ راحَةٌ لِلجَسَدِ وَالنُّطقُ راحَةٌ لِلرّوحِ وَالسُّکوتُ راحَةٌ لِلعَقلِ؛

خواب، آرام بخش جسم است، سخن گفتن آسایش روح است و سکوت، سبب راحتی عقل است.

من لایحضره الفقیه، ج4، ص402، ح5865

## حدیث - 7

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

رَجُلاً یَسأَلُ اَبا عَبدِ اللّه عليه‌السلام فَقالَ: الرَّجُلُ یَقولُ أَوَّدُکَ، فَکَیفَ أَعلَمُ أَنَّهُ یَوَدُّنی؟ فَقالَ: اِمتَحِن قَلبَکَ، فَإن کُنتَ تَوَدُّهُ فَإنَّهُ یَوَدُّکَ؛

شخصی از امام صادق عليه‌السلام پرسید: گاهی به من گفته می شود: دوستت دارم. از کجا بدانم که (راست می گوید و) دوستم دارد؟ حضرت فرمودند: قلب خودت را بیازمای، پس اگر تو او را دوست داری، بدان که او نیز تو را دوست دارد.

کافی، ج2، ص652، ح2

## حدیث - 8

امام صادق عليه‌السلام فرمودند:

مَن ساءَ خُلقُهُ عَذَّبَ نَفسَهُ؛

هر کس بداخلاق باشد، خودش را شکنجه و آزار می دهد.

کافی، ج2، ص321، ح4

## حدیث - 9

رسول اکرم صلى‌الله‌عليه‌وآله‌وسلم فرمودند:

بِمَوتِ النَّفسِ تَکونُ حَیاةُ القَلبِ وَبِحَیاةِ القَلبِ البُلوغُ إِلَی الاِستِقامَةِ؛

زیر پاگذاشتن هوا و هوس، دل را زنده می کند و زنده دلی، سبب استقامت است.

مستدرک الوسایل، ج11، ص226، ح12813

## حدیث - 10

امام علیعليه‌السلام فرمودند:

اَلنّاسُ إلی أشکالِهِم أَمیَلُ؛

مردم به همانند خود، بیشتر تمایل دارند.

بحارالأنوار، ج78، ص92، ح100

فهرست مطالب

[تغذیه و آداب آن 3](#_Toc522359188)

[حدیث - 1 3](#_Toc522359189)

[حدیث - 2 3](#_Toc522359190)

[حدیث - 3 4](#_Toc522359191)

[حدیث - 4 4](#_Toc522359192)

[حدیث - 5 5](#_Toc522359193)

[حدیث - 6 5](#_Toc522359194)

[حدیث - 7 6](#_Toc522359195)

[حدیث - 8 6](#_Toc522359196)

[حدیث - 9 7](#_Toc522359197)

[حدیث - 10 7](#_Toc522359198)

[حدیث - 11 8](#_Toc522359199)

[حدیث - 12 8](#_Toc522359200)

[حدیث - 13 9](#_Toc522359201)

[حدیث - 14 9](#_Toc522359202)

[حدیث - 15 10](#_Toc522359203)

[حدیث - 16 10](#_Toc522359204)

[حدیث - 17 11](#_Toc522359205)

[حدیث - 18 11](#_Toc522359206)

[حدیث - 19 12](#_Toc522359207)

[حدیث - 20 12](#_Toc522359208)

[حدیث - 21 13](#_Toc522359209)

[حدیث - 22 13](#_Toc522359210)

[حدیث - 23 14](#_Toc522359211)

[حدیث - 24 14](#_Toc522359212)

[حدیث - 25 15](#_Toc522359213)

[حدیث - 26 15](#_Toc522359214)

[حدیث - 27 16](#_Toc522359215)

[حدیث - 28 16](#_Toc522359216)

[حدیث - 29 17](#_Toc522359217)

[حدیث - 30 17](#_Toc522359218)

[حدیث - 31 18](#_Toc522359219)

[حدیث - 32 18](#_Toc522359220)

[حدیث - 33 19](#_Toc522359221)

[حدیث - 34 20](#_Toc522359222)

[حدیث - 35 20](#_Toc522359223)

[حدیث - 36 21](#_Toc522359224)

[حدیث - 37 21](#_Toc522359225)

[حدیث - 38 22](#_Toc522359226)

[حدیث - 39 22](#_Toc522359227)

[حدیث - 40 23](#_Toc522359228)

[حدیث - 41 23](#_Toc522359229)

[حدیث - 42 23](#_Toc522359230)

[حدیث - 43 24](#_Toc522359231)

[حدیث - 44 24](#_Toc522359232)

[حدیث - 45 25](#_Toc522359233)

[حدیث - 46 25](#_Toc522359234)

[حدیث - 47 26](#_Toc522359235)

[حدیث - 48 26](#_Toc522359236)

[حدیث - 49 27](#_Toc522359237)

[حدیث - 50 27](#_Toc522359238)

[حدیث - 51 28](#_Toc522359239)

[حدیث - 52 28](#_Toc522359240)

[حدیث - 53 29](#_Toc522359241)

[حدیث - 54 29](#_Toc522359242)

[حدیث - 55 30](#_Toc522359243)

[حدیث - 56 30](#_Toc522359244)

[حدیث - 57 30](#_Toc522359245)

[حدیث - 58 31](#_Toc522359246)

[حدیث - 59 31](#_Toc522359247)

[حدیث - 60 32](#_Toc522359248)

[حدیث - 61 32](#_Toc522359249)

[حدیث - 62 32](#_Toc522359250)

[حدیث - 63 33](#_Toc522359251)

[حدیث - 64 33](#_Toc522359252)

[حدیث - 65 33](#_Toc522359253)

[حدیث - 66 34](#_Toc522359254)

[حدیث - 67 34](#_Toc522359255)

[حدیث - 68 34](#_Toc522359256)

[حدیث - 69 34](#_Toc522359257)

[حدیث - 70 35](#_Toc522359258)

[حدیث - 71 35](#_Toc522359259)

[حدیث - 72 35](#_Toc522359260)

[حدیث - 73 36](#_Toc522359261)

[حدیث - 74 36](#_Toc522359262)

[حدیث - 75 36](#_Toc522359263)

[حدیث - 76 37](#_Toc522359264)

[حدیث - 77 37](#_Toc522359265)

[حدیث - 78 38](#_Toc522359266)

[حدیث - 79 38](#_Toc522359267)

[حدیث - 80 38](#_Toc522359268)

[حدیث - 81 39](#_Toc522359269)

[حدیث - 82 39](#_Toc522359270)

[حدیث - 83 39](#_Toc522359271)

[حدیث - 84 40](#_Toc522359272)

[حدیث - 85 40](#_Toc522359273)

[حدیث - 86 40](#_Toc522359274)

[حدیث - 87 41](#_Toc522359275)

[حدیث - 88 41](#_Toc522359276)

[حدیث - 89 41](#_Toc522359277)

[حدیث - 90 42](#_Toc522359278)

[حدیث - 91 42](#_Toc522359279)

[حدیث - 93 43](#_Toc522359280)

[حدیث - 94 43](#_Toc522359281)

[حدیث - 95 44](#_Toc522359282)

[حدیث - 96 44](#_Toc522359283)

[حدیث - 97 45](#_Toc522359284)

[حدیث - 98 45](#_Toc522359285)

[حدیث - 99 45](#_Toc522359286)

[حدیث - 101 46](#_Toc522359287)

[حدیث - 102 46](#_Toc522359288)

[حدیث - 103 47](#_Toc522359289)

[حدیث - 104 47](#_Toc522359290)

[حدیث - 105 47](#_Toc522359291)

[حدیث - 106 48](#_Toc522359292)

[حدیث - 107 49](#_Toc522359293)

[حدیث - 108 49](#_Toc522359294)

[حدیث - 109 49](#_Toc522359295)

[حدیث - 110 50](#_Toc522359296)

[حدیث - 111 50](#_Toc522359297)

[حدیث - 112 51](#_Toc522359298)

[حدیث - 113 51](#_Toc522359299)

[حدیث - 114 51](#_Toc522359300)

[حدیث - 115 52](#_Toc522359301)

[حدیث - 116 52](#_Toc522359302)

[حدیث - 117 53](#_Toc522359303)

[حدیث - 118 53](#_Toc522359304)

[حدیث - 119 53](#_Toc522359305)

[حدیث - 120 54](#_Toc522359306)

[حدیث - 121 54](#_Toc522359307)

[حدیث - 122 55](#_Toc522359308)

[حدیث - 123 55](#_Toc522359309)

[حدیث - 124 56](#_Toc522359310)

[حدیث - 125 56](#_Toc522359311)

[حدیث - 126 56](#_Toc522359312)

[حدیث - 127 57](#_Toc522359313)

[حدیث - 128 57](#_Toc522359314)

[حدیث - 129 57](#_Toc522359315)

[حدیث - 130 58](#_Toc522359316)

[حدیث - 131 59](#_Toc522359317)

[حدیث - 132 59](#_Toc522359318)

[حدیث - 133 60](#_Toc522359319)

[حدیث - 134 60](#_Toc522359320)

[حدیث - 135 61](#_Toc522359321)

[حدیث - 136 61](#_Toc522359322)

[حدیث - 137 61](#_Toc522359323)

[حدیث - 138 62](#_Toc522359324)

[حدیث - 139 62](#_Toc522359325)

[حدیث - 140 62](#_Toc522359326)

[حدیث - 141 63](#_Toc522359327)

[حدیث - 142 63](#_Toc522359328)

[حدیث - 143 63](#_Toc522359329)

[حدیث - 144 64](#_Toc522359330)

[حدیث - 145 64](#_Toc522359331)

[حدیث - 146 64](#_Toc522359332)

[حدیث - 147 65](#_Toc522359333)

[حدیث - 148 65](#_Toc522359334)

[حدیث - 149 66](#_Toc522359335)

[حدیث - 150 66](#_Toc522359336)

[حدیث - 151 66](#_Toc522359337)

[حدیث - 152 67](#_Toc522359338)

[حدیث - 153 67](#_Toc522359339)

[حدیث - 154 68](#_Toc522359340)

[حدیث - 155 68](#_Toc522359341)

[حدیث - 156 68](#_Toc522359342)

[حدیث - 157 69](#_Toc522359343)

[حدیث - 158 69](#_Toc522359344)

[حدیث - 159 69](#_Toc522359345)

[حدیث - 160 70](#_Toc522359346)

[حدیث - 161 70](#_Toc522359347)

[حدیث - 162 71](#_Toc522359348)

[حدیث - 163 71](#_Toc522359349)

[حدیث - 164 72](#_Toc522359350)

[حدیث - 165 72](#_Toc522359351)

[حدیث - 166 72](#_Toc522359352)

[حدیث - 167 73](#_Toc522359353)

[حدیث - 168 73](#_Toc522359354)

[حدیث - 169 73](#_Toc522359355)

[حدیث - 170 74](#_Toc522359356)

[حدیث - 171 74](#_Toc522359357)

[حدیث - 172 74](#_Toc522359358)

[حدیث - 173 75](#_Toc522359359)

[حدیث - 174 75](#_Toc522359360)

[حدیث - 175 75](#_Toc522359361)

[حدیث - 176 76](#_Toc522359362)

[حدیث - 177 76](#_Toc522359363)

[حدیث - 178 76](#_Toc522359364)

[حدیث - 179 77](#_Toc522359365)

[حدیث - 180 77](#_Toc522359366)

[حدیث - 181 77](#_Toc522359367)

[حدیث - 182 78](#_Toc522359368)

[حدیث - 183 78](#_Toc522359369)

[حدیث - 184 79](#_Toc522359370)

[حدیث - 185 79](#_Toc522359371)

[حدیث - 186 79](#_Toc522359372)

[حدیث - 187 80](#_Toc522359373)

[حدیث - 188 80](#_Toc522359374)

[حدیث - 189 81](#_Toc522359375)

[حدیث - 190 81](#_Toc522359376)

[حدیث - 191 81](#_Toc522359377)

[حدیث - 192 82](#_Toc522359378)

[حدیث - 193 82](#_Toc522359379)

[حدیث - 194 82](#_Toc522359380)

[حدیث - 195 83](#_Toc522359381)

[حدیث - 196 83](#_Toc522359382)

[حدیث - 197 83](#_Toc522359383)

[حدیث - 198 84](#_Toc522359384)

[حدیث - 199 84](#_Toc522359385)

[حدیث - 200 85](#_Toc522359386)

[حدیث - 201 85](#_Toc522359387)

[حدیث - 202 85](#_Toc522359388)

[حدیث - 203 86](#_Toc522359389)

[حدیث - 204 86](#_Toc522359390)

[حدیث - 205 86](#_Toc522359391)

[حدیث - 206 87](#_Toc522359392)

[حدیث - 207 87](#_Toc522359393)

[حدیث - 208 88](#_Toc522359394)

[حدیث - 209 88](#_Toc522359395)

[حدیث - 210 88](#_Toc522359396)

[حدیث - 211 89](#_Toc522359397)

[حدیث - 212 89](#_Toc522359398)

[حدیث - 213 90](#_Toc522359399)

[حدیث - 214 90](#_Toc522359400)

[حدیث - 215 90](#_Toc522359401)

[حدیث - 216 91](#_Toc522359402)

[حدیث - 217 91](#_Toc522359403)

[حدیث - 218 92](#_Toc522359404)

[حدیث - 219 92](#_Toc522359405)

[حدیث - 220 93](#_Toc522359406)

[حدیث - 221 93](#_Toc522359407)

[حدیث - 222 93](#_Toc522359408)

[حدیث - 223 94](#_Toc522359409)

[حدیث - 224 94](#_Toc522359410)

[حدیث - 225 95](#_Toc522359411)

[حدیث - 226 95](#_Toc522359412)

[حدیث - 227 96](#_Toc522359413)

[حدیث - 228 96](#_Toc522359414)

[حدیث - 229 96](#_Toc522359415)

[حدیث - 230 97](#_Toc522359416)

[حدیث - 231 97](#_Toc522359417)

[حدیث - 232 98](#_Toc522359418)

[حدیث - 233 98](#_Toc522359419)

[حدیث - 234 98](#_Toc522359420)

[حدیث - 235 99](#_Toc522359421)

[حدیث - 236 99](#_Toc522359422)

[حدیث - 237 99](#_Toc522359423)

[حدیث - 238 100](#_Toc522359424)

[حدیث - 239 100](#_Toc522359425)

[حدیث - 240 101](#_Toc522359426)

[حدیث - 241 101](#_Toc522359427)

[حدیث - 243 102](#_Toc522359428)

[حدیث - 244 103](#_Toc522359429)

[حدیث - 245 103](#_Toc522359430)

[حدیث - 246 103](#_Toc522359431)

[حدیث - 247 104](#_Toc522359432)

[حدیث - 248 104](#_Toc522359433)

[حدیث - 249 104](#_Toc522359434)

[حدیث - 250 105](#_Toc522359435)

[حدیث - 251 105](#_Toc522359436)

[حدیث - 252 106](#_Toc522359437)

[حدیث - 253 106](#_Toc522359438)

[حدیث - 254 106](#_Toc522359439)

[حدیث - 255 107](#_Toc522359440)

[حدیث - 256 107](#_Toc522359441)

[حدیث - 257 108](#_Toc522359442)

[حدیث - 258 108](#_Toc522359443)

[حدیث - 259 108](#_Toc522359444)

[حدیث - 260 109](#_Toc522359445)

[حدیث - 261 109](#_Toc522359446)

[حدیث - 262 110](#_Toc522359447)

[حدیث - 263 110](#_Toc522359448)

[حدیث - 264 110](#_Toc522359449)

[حدیث - 265 111](#_Toc522359450)

[حدیث - 266 111](#_Toc522359451)

[حدیث - 267 111](#_Toc522359452)

[حدیث - 268 112](#_Toc522359453)

[حدیث - 269 112](#_Toc522359454)

[حدیث - 270 112](#_Toc522359455)

[حدیث - 271 113](#_Toc522359456)

[حدیث - 272 113](#_Toc522359457)

[حدیث - 273 114](#_Toc522359458)

[حدیث - 274 114](#_Toc522359459)

[حدیث - 275 114](#_Toc522359460)

[حدیث - 276 115](#_Toc522359461)

[حدیث - 277 115](#_Toc522359462)

[حدیث - 278 115](#_Toc522359463)

[حدیث - 279 116](#_Toc522359464)

[حدیث - 280 116](#_Toc522359465)

[حدیث - 281 116](#_Toc522359466)

[حدیث - 282 117](#_Toc522359467)

[حدیث - 283 117](#_Toc522359468)

[حدیث - 284 117](#_Toc522359469)

[حدیث - 285 118](#_Toc522359470)

[حدیث - 286 118](#_Toc522359471)

[حدیث - 287 119](#_Toc522359472)

[حدیث - 288 119](#_Toc522359473)

[حدیث - 289 119](#_Toc522359474)

[حدیث - 290 120](#_Toc522359475)

[حدیث - 291 120](#_Toc522359476)

[حدیث - 292 121](#_Toc522359477)

[حدیث - 293 121](#_Toc522359478)

[حدیث - 294 122](#_Toc522359479)

[حدیث - 295 122](#_Toc522359480)

[حدیث - 296 122](#_Toc522359481)

[حدیث - 297 123](#_Toc522359482)

[حدیث - 298 123](#_Toc522359483)

[حدیث - 299 123](#_Toc522359484)

[حدیث - 300 124](#_Toc522359485)

[حدیث - 301 125](#_Toc522359486)

[حدیث - 302 125](#_Toc522359487)

[حدیث - 303 125](#_Toc522359488)

[حدیث - 304 126](#_Toc522359489)

[حدیث - 305 126](#_Toc522359490)

[حدیث - 306 127](#_Toc522359491)

[حدیث - 307 127](#_Toc522359492)

[حدیث - 308 127](#_Toc522359493)

[حدیث - 309 128](#_Toc522359494)

[حدیث - 310 128](#_Toc522359495)

[حدیث - 311 129](#_Toc522359496)

[حدیث - 312 129](#_Toc522359497)

[حدیث - 313 129](#_Toc522359498)

[حدیث - 314 130](#_Toc522359499)

[حدیث - 315 130](#_Toc522359500)

[حدیث - 316 131](#_Toc522359501)

[حدیث - 317 131](#_Toc522359502)

[حدیث - 319 132](#_Toc522359503)

[حدیث - 320 132](#_Toc522359504)

[حدیث - 321 133](#_Toc522359505)

[حدیث - 322 133](#_Toc522359506)

[حدیث - 323 134](#_Toc522359507)

[حدیث - 324 134](#_Toc522359508)

[حدیث - 325 134](#_Toc522359509)

[حدیث - 326 135](#_Toc522359510)

[حدیث - 327 135](#_Toc522359511)

[حدیث - 328 135](#_Toc522359512)

[حدیث - 329 136](#_Toc522359513)

[حدیث - 330 136](#_Toc522359514)

[حدیث - 331 136](#_Toc522359515)

[حدیث - 332 137](#_Toc522359516)

[حدیث - 333 137](#_Toc522359517)

[حدیث - 334 138](#_Toc522359518)

[حدیث - 335 138](#_Toc522359519)

[حدیث - 336 138](#_Toc522359520)

[حدیث - 337 139](#_Toc522359521)

[حدیث - 338 139](#_Toc522359522)

[حدیث - 339 140](#_Toc522359523)

[حدیث - 340 140](#_Toc522359524)

[حدیث - 341 140](#_Toc522359525)

[حدیث - 342 141](#_Toc522359526)

[حدیث - 343 141](#_Toc522359527)

[حدیث - 344 141](#_Toc522359528)

[حدیث - 345 142](#_Toc522359529)

[حدیث - 346 142](#_Toc522359530)

[حدیث - 347 142](#_Toc522359531)

[حدیث - 348 143](#_Toc522359532)

[حدیث - 349 143](#_Toc522359533)

[حدیث - 350 144](#_Toc522359534)

[حدیث - 351 144](#_Toc522359535)

[حدیث - 352 144](#_Toc522359536)

[حدیث - 353 145](#_Toc522359537)

[حدیث - 354 145](#_Toc522359538)

[حدیث - 355 146](#_Toc522359539)

[حدیث - 356 146](#_Toc522359540)

[حدیث - 357 147](#_Toc522359541)

[حدیث - 358 147](#_Toc522359542)

[حدیث - 359 147](#_Toc522359543)

[حدیث - 360 148](#_Toc522359544)

[حدیث - 361 148](#_Toc522359545)

[حدیث - 362 149](#_Toc522359546)

[حدیث - 363 149](#_Toc522359547)

[حدیث - 365 150](#_Toc522359548)

[حدیث - 366 150](#_Toc522359549)

[حدیث - 367 151](#_Toc522359550)

[حدیث - 368 151](#_Toc522359551)

[حدیث - 369 152](#_Toc522359552)

[حدیث - 370 152](#_Toc522359553)

[حدیث - 371 153](#_Toc522359554)

[حدیث - 372 153](#_Toc522359555)

[حدیث - 373 153](#_Toc522359556)

[حدیث - 374 154](#_Toc522359557)

[حدیث - 375 154](#_Toc522359558)

[حدیث - 376 155](#_Toc522359559)

[حدیث - 377 155](#_Toc522359560)

[حدیث - 378 155](#_Toc522359561)

[حدیث - 379 156](#_Toc522359562)

[حدیث - 380 156](#_Toc522359563)

[حدیث - 381 156](#_Toc522359564)

[حدیث - 382 157](#_Toc522359565)

[حدیث - 383 157](#_Toc522359566)

[حدیث - 384 157](#_Toc522359567)

[حدیث - 385 158](#_Toc522359568)

[حدیث - 386 158](#_Toc522359569)

[حدیث - 387 158](#_Toc522359570)

[حدیث - 388 159](#_Toc522359571)

[حدیث - 389 159](#_Toc522359572)

[حدیث - 390 160](#_Toc522359573)

[حدیث - 391 160](#_Toc522359574)

[حدیث - 392 160](#_Toc522359575)

[حدیث - 393 161](#_Toc522359576)

[حدیث - 394 161](#_Toc522359577)

[حدیث - 395 162](#_Toc522359578)

[حدیث - 396 162](#_Toc522359579)

[حدیث - 397 162](#_Toc522359580)

[حدیث - 399 163](#_Toc522359581)

[حدیث - 400 163](#_Toc522359582)

[حدیث - 401 164](#_Toc522359583)

[حدیث - 402 164](#_Toc522359584)

[حدیث - 403 164](#_Toc522359585)

[حدیث - 404 165](#_Toc522359586)

[حدیث - 405 165](#_Toc522359587)

[حدیث - 406 166](#_Toc522359588)

[حدیث - 407 166](#_Toc522359589)

[حدیث - 408 167](#_Toc522359590)

[حدیث - 409 167](#_Toc522359591)

[حدیث - 410 168](#_Toc522359592)

[حدیث - 411 168](#_Toc522359593)

[حدیث - 412 168](#_Toc522359594)

[حدیث - 413 169](#_Toc522359595)

[حدیث - 414 169](#_Toc522359596)

[حدیث - 415 170](#_Toc522359597)

[حدیث - 416 170](#_Toc522359598)

[حدیث - 417 171](#_Toc522359599)

[حدیث - 418 171](#_Toc522359600)

[حدیث - 419 171](#_Toc522359601)

[حدیث - 420 172](#_Toc522359602)

[حدیث - 421 172](#_Toc522359603)

[حدیث - 422 172](#_Toc522359604)

[حدیث - 423 173](#_Toc522359605)

[حدیث - 424 173](#_Toc522359606)

[حدیث - 425 173](#_Toc522359607)

[حدیث - 426 174](#_Toc522359608)

[حدیث - 427 174](#_Toc522359609)

[حدیث - 428 174](#_Toc522359610)

[حدیث - 429 175](#_Toc522359611)

[حدیث - 430 175](#_Toc522359612)

[حدیث - 431 175](#_Toc522359613)

[حدیث - 432 176](#_Toc522359614)

[حدیث - 433 176](#_Toc522359615)

[حدیث - 434 177](#_Toc522359616)

[حدیث - 435 177](#_Toc522359617)

[حدیث - 436 177](#_Toc522359618)

[حدیث - 437 178](#_Toc522359619)

[حدیث - 438 178](#_Toc522359620)

[حدیث - 439 178](#_Toc522359621)

[حدیث - 440 179](#_Toc522359622)

[حدیث - 441 179](#_Toc522359623)

[حدیث - 442 180](#_Toc522359624)

[حدیث - 443 180](#_Toc522359625)

[حدیث - 444 180](#_Toc522359626)

[حدیث - 445 181](#_Toc522359627)

[حدیث - 446 181](#_Toc522359628)

[حدیث - 447 181](#_Toc522359629)

[حدیث - 448 182](#_Toc522359630)

[حدیث - 449 182](#_Toc522359631)

[حدیث - 450 183](#_Toc522359632)

[حدیث - 451 183](#_Toc522359633)

[حدیث - 452 183](#_Toc522359634)

[حدیث - 453 184](#_Toc522359635)

[حدیث - 454 184](#_Toc522359636)

[حدیث - 455 184](#_Toc522359637)

[حدیث - 456 185](#_Toc522359638)

[حدیث - 457 185](#_Toc522359639)

[حدیث - 458 186](#_Toc522359640)

[حدیث - 459 186](#_Toc522359641)

[حدیث - 460 186](#_Toc522359642)

[حدیث - 461 186](#_Toc522359643)

[حدیث - 462 187](#_Toc522359644)

[حدیث - 463 187](#_Toc522359645)

[حدیث - 464 187](#_Toc522359646)

[حدیث - 465 188](#_Toc522359647)

[حدیث - 466 188](#_Toc522359648)

[حدیث - 467 188](#_Toc522359649)

[حدیث - 468 188](#_Toc522359650)

[حدیث - 469 189](#_Toc522359651)

[حدیث - 470 189](#_Toc522359652)

[حدیث - 471 189](#_Toc522359653)

[حدیث - 472 189](#_Toc522359654)

[حدیث - 473 190](#_Toc522359655)

[حدیث - 474 190](#_Toc522359656)

[حدیث - 475 190](#_Toc522359657)

[حدیث - 476 191](#_Toc522359658)

[حدیث - 477 191](#_Toc522359659)

[حدیث - 478 191](#_Toc522359660)

[حدیث - 479 191](#_Toc522359661)

[حدیث - 480 192](#_Toc522359662)

[حدیث - 481 192](#_Toc522359663)

[حدیث - 482 192](#_Toc522359664)

[حدیث - 483 192](#_Toc522359665)

[حدیث - 484 193](#_Toc522359666)

[حدیث - 485 193](#_Toc522359667)

[حدیث - 486 193](#_Toc522359668)

[حدیث - 487 194](#_Toc522359669)

[حدیث - 488 194](#_Toc522359670)

[حدیث - 489 194](#_Toc522359671)

[حدیث - 490 195](#_Toc522359672)

[حدیث - 491 195](#_Toc522359673)

[حدیث - 492 195](#_Toc522359674)

[حدیث - 493 196](#_Toc522359675)

[حدیث - 494 196](#_Toc522359676)

[حدیث - 495 196](#_Toc522359677)

[حدیث - 496 197](#_Toc522359678)

[حدیث - 497 197](#_Toc522359679)

[حدیث - 498 197](#_Toc522359680)

[حدیث - 499 198](#_Toc522359681)

[حدیث - 500 198](#_Toc522359682)

[حدیث - 501 198](#_Toc522359683)

[حدیث - 502 199](#_Toc522359684)

[حدیث - 503 199](#_Toc522359685)

[حدیث - 504 199](#_Toc522359686)

[حدیث - 505 200](#_Toc522359687)

[حدیث - 506 200](#_Toc522359688)

[حدیث - 507 200](#_Toc522359689)

[حدیث - 508 201](#_Toc522359690)

[حدیث - 509 201](#_Toc522359691)

[حدیث - 510 201](#_Toc522359692)

[حدیث - 511 202](#_Toc522359693)

[حدیث - 512 202](#_Toc522359694)

[حدیث - 513 202](#_Toc522359695)

[حدیث - 514 203](#_Toc522359696)

[حدیث - 515 203](#_Toc522359697)

[حدیث - 516 203](#_Toc522359698)

[حدیث - 517 204](#_Toc522359699)

[حدیث - 518 204](#_Toc522359700)

[حدیث - 519 204](#_Toc522359701)

[حدیث - 520 205](#_Toc522359702)

[حدیث - 521 205](#_Toc522359703)

[حدیث - 522 205](#_Toc522359704)

[حدیث - 523 206](#_Toc522359705)

[حدیث - 524 206](#_Toc522359706)

[حدیث - 525 207](#_Toc522359707)

[حدیث - 526 207](#_Toc522359708)

[بهداشت و سلامت 208](#_Toc522359709)

[حدیث - 1 208](#_Toc522359710)

[حدیث - 2 208](#_Toc522359711)

[حدیث - 3 209](#_Toc522359712)

[حدیث - 4 209](#_Toc522359713)

[حدیث - 5 210](#_Toc522359714)

[حدیث - 6 210](#_Toc522359715)

[حدیث - 7 211](#_Toc522359716)

[حدیث - 8 212](#_Toc522359717)

[حدیث - 9 212](#_Toc522359718)

[حدیث - 10 212](#_Toc522359719)

[حدیث - 11 213](#_Toc522359720)

[حدیث - 12 213](#_Toc522359721)

[حدیث - 13 214](#_Toc522359722)

[حدیث - 14 214](#_Toc522359723)

[حدیث - 15 215](#_Toc522359724)

[حدیث - 16 215](#_Toc522359725)

[حدیث - 17 215](#_Toc522359726)

[حدیث - 18 216](#_Toc522359727)

[حدیث - 19 216](#_Toc522359728)

[حدیث - 20 217](#_Toc522359729)

[حدیث - 21 217](#_Toc522359730)

[حدیث - 22 218](#_Toc522359731)

[حدیث - 23 218](#_Toc522359732)

[حدیث - 24 219](#_Toc522359733)

[حدیث - 25 219](#_Toc522359734)

[حدیث - 26 220](#_Toc522359735)

[حدیث - 27 220](#_Toc522359736)

[حدیث - 28 221](#_Toc522359737)

[حدیث - 29 221](#_Toc522359738)

[حدیث - 30 222](#_Toc522359739)

[حدیث - 31 222](#_Toc522359740)

[حدیث - 32 223](#_Toc522359741)

[حدیث - 33 223](#_Toc522359742)

[حدیث - 34 224](#_Toc522359743)

[حدیث - 35 224](#_Toc522359744)

[حدیث - 36 225](#_Toc522359745)

[حدیث - 37 225](#_Toc522359746)

[حدیث - 38 226](#_Toc522359747)

[حدیث - 39 226](#_Toc522359748)

[حدیث - 40 227](#_Toc522359749)

[حدیث - 41 227](#_Toc522359750)

[حدیث - 42 228](#_Toc522359751)

[حدیث - 43 228](#_Toc522359752)

[حدیث - 44 228](#_Toc522359753)

[حدیث - 45 229](#_Toc522359754)

[حدیث - 46 229](#_Toc522359755)

[حدیث - 47 230](#_Toc522359756)

[حدیث - 48 230](#_Toc522359757)

[حدیث - 49 230](#_Toc522359758)

[حدیث - 50 231](#_Toc522359759)

[حدیث - 51 231](#_Toc522359760)

[حدیث - 52 232](#_Toc522359761)

[حدیث - 53 232](#_Toc522359762)

[حدیث - 54 233](#_Toc522359763)

[حدیث - 55 233](#_Toc522359764)

[حدیث - 56 234](#_Toc522359765)

[حدیث - 57 234](#_Toc522359766)

[حدیث - 58 235](#_Toc522359767)

[حدیث - 59 235](#_Toc522359768)

[حدیث - 60 236](#_Toc522359769)

[حدیث - 61 237](#_Toc522359770)

[حدیث - 62 237](#_Toc522359771)

[حدیث - 63 237](#_Toc522359772)

[حدیث - 64 238](#_Toc522359773)

[حدیث - 65 238](#_Toc522359774)

[حدیث - 66 239](#_Toc522359775)

[حدیث - 67 239](#_Toc522359776)

[حدیث - 68 240](#_Toc522359777)

[حدیث - 69 240](#_Toc522359778)

[حدیث - 70 241](#_Toc522359779)

[حدیث - 71 241](#_Toc522359780)

[حدیث - 72 241](#_Toc522359781)

[حدیث - 73 242](#_Toc522359782)

[حدیث - 74 242](#_Toc522359783)

[حدیث - 75 243](#_Toc522359784)

[حدیث - 76 243](#_Toc522359785)

[حدیث - 77 244](#_Toc522359786)

[حدیث - 78 244](#_Toc522359787)

[حدیث - 79 244](#_Toc522359788)

[حدیث - 80 245](#_Toc522359789)

[حدیث - 81 245](#_Toc522359790)

[حدیث - 82 246](#_Toc522359791)

[حدیث - 83 246](#_Toc522359792)

[حدیث - 84 246](#_Toc522359793)

[حدیث - 85 247](#_Toc522359794)

[حدیث - 86 247](#_Toc522359795)

[حدیث - 87 247](#_Toc522359796)

[حدیث - 88 248](#_Toc522359797)

[حدیث - 89 248](#_Toc522359798)

[حدیث - 90 249](#_Toc522359799)

[حدیث - 91 249](#_Toc522359800)

[حدیث - 92 249](#_Toc522359801)

[حدیث - 93 250](#_Toc522359802)

[حدیث - 94 250](#_Toc522359803)

[حدیث - 95 251](#_Toc522359804)

[حدیث - 96 251](#_Toc522359805)

[حدیث - 97 252](#_Toc522359806)

[حدیث - 98 252](#_Toc522359807)

[حدیث - 99 253](#_Toc522359808)

[حدیث - 100 253](#_Toc522359809)

[حدیث - 101 254](#_Toc522359810)

[حدیث - 102 254](#_Toc522359811)

[حدیث - 103 255](#_Toc522359812)

[حدیث - 104 255](#_Toc522359813)

[حدیث - 105 255](#_Toc522359814)

[حدیث - 106 256](#_Toc522359815)

[حدیث - 107 256](#_Toc522359816)

[حدیث - 108 257](#_Toc522359817)

[حدیث - 109 257](#_Toc522359818)

[حدیث - 110 258](#_Toc522359819)

[حدیث - 111 258](#_Toc522359820)

[حدیث - 112 259](#_Toc522359821)

[حدیث - 113 259](#_Toc522359822)

[حدیث - 114 260](#_Toc522359823)

[حدیث - 115 260](#_Toc522359824)

[حدیث - 116 261](#_Toc522359825)

[حدیث - 117 261](#_Toc522359826)

[حدیث - 118 261](#_Toc522359827)

[حدیث - 119 262](#_Toc522359828)

[حدیث - 120 262](#_Toc522359829)

[حدیث - 121 262](#_Toc522359830)

[حدیث - 122 263](#_Toc522359831)

[حدیث - 123 263](#_Toc522359832)

[حدیث - 124 263](#_Toc522359833)

[حدیث - 125 264](#_Toc522359834)

[حدیث - 126 264](#_Toc522359835)

[حدیث - 127 264](#_Toc522359836)

[حدیث - 128 265](#_Toc522359837)

[حدیث - 129 265](#_Toc522359838)

[حدیث - 130 265](#_Toc522359839)

[حدیث - 131 266](#_Toc522359840)

[حدیث - 132 266](#_Toc522359841)

[حدیث - 133 266](#_Toc522359842)

[حدیث - 134 267](#_Toc522359843)

[حدیث - 135 267](#_Toc522359844)

[حدیث - 136 267](#_Toc522359845)

[حدیث - 137 268](#_Toc522359846)

[حدیث - 138 268](#_Toc522359847)

[حدیث - 139 269](#_Toc522359848)

[حدیث - 140 269](#_Toc522359849)

[حدیث - 141 269](#_Toc522359850)

[حدیث - 142 270](#_Toc522359851)

[حدیث - 143 270](#_Toc522359852)

[حدیث - 145 271](#_Toc522359853)

[حدیث - 146 271](#_Toc522359854)

[حدیث - 147 272](#_Toc522359855)

[حدیث - 148 272](#_Toc522359856)

[حدیث - 149 273](#_Toc522359857)

[حدیث - 150 273](#_Toc522359858)

[حدیث - 151 274](#_Toc522359859)

[حدیث - 152 274](#_Toc522359860)

[حدیث - 153 275](#_Toc522359861)

[حدیث - 154 275](#_Toc522359862)

[حدیث - 155 276](#_Toc522359863)

[حدیث - 156 276](#_Toc522359864)

[حدیث - 157 276](#_Toc522359865)

[حدیث - 158 277](#_Toc522359866)

[حدیث - 159 277](#_Toc522359867)

[حدیث - 160 278](#_Toc522359868)

[حدیث - 161 278](#_Toc522359869)

[حدیث - 162 279](#_Toc522359870)

[حدیث - 163 279](#_Toc522359871)

[حدیث - 164 280](#_Toc522359872)

[حدیث - 165 280](#_Toc522359873)

[حدیث - 166 280](#_Toc522359874)

[حدیث - 167 281](#_Toc522359875)

[حدیث - 168 281](#_Toc522359876)

[حدیث - 169 281](#_Toc522359877)

[حدیث - 170 282](#_Toc522359878)

[حدیث - 171 282](#_Toc522359879)

[حدیث - 172 282](#_Toc522359880)

[حدیث - 173 283](#_Toc522359881)

[حدیث - 174 283](#_Toc522359882)

[حدیث - 175 283](#_Toc522359883)

[حدیث - 176 284](#_Toc522359884)

[حدیث - 177 284](#_Toc522359885)

[حدیث - 178 284](#_Toc522359886)

[حدیث - 179 285](#_Toc522359887)

[حدیث - 180 285](#_Toc522359888)

[حدیث - 181 286](#_Toc522359889)

[حدیث - 182 286](#_Toc522359890)

[حدیث - 183 287](#_Toc522359891)

[حدیث - 184 287](#_Toc522359892)

[حدیث - 185 287](#_Toc522359893)

[حدیث - 186 288](#_Toc522359894)

[حدیث - 187 288](#_Toc522359895)

[حدیث - 188 288](#_Toc522359896)

[حدیث - 189 289](#_Toc522359897)

[حدیث - 190 289](#_Toc522359898)

[حدیث - 191 290](#_Toc522359899)

[حدیث - 192 290](#_Toc522359900)

[حدیث - 193 290](#_Toc522359901)

[حدیث - 194 291](#_Toc522359902)

[حدیث - 195 291](#_Toc522359903)

[حدیث - 196 292](#_Toc522359904)

[حدیث - 197 292](#_Toc522359905)

[حدیث - 198 293](#_Toc522359906)

[حدیث - 199 293](#_Toc522359907)

[حدیث - 200 293](#_Toc522359908)

[حدیث - 201 294](#_Toc522359909)

[حدیث - 202 294](#_Toc522359910)

[حدیث - 203 295](#_Toc522359911)

[حدیث - 204 295](#_Toc522359912)

[حدیث - 205 295](#_Toc522359913)

[حدیث - 206 296](#_Toc522359914)

[حدیث - 207 296](#_Toc522359915)

[حدیث - 208 296](#_Toc522359916)

[حدیث - 209 297](#_Toc522359917)

[حدیث - 210 297](#_Toc522359918)

[حدیث - 211 297](#_Toc522359919)

[حدیث - 212 298](#_Toc522359920)

[حدیث - 213 298](#_Toc522359921)

[حدیث - 214 298](#_Toc522359922)

[حدیث - 215 299](#_Toc522359923)

[حدیث - 216 299](#_Toc522359924)

[حدیث - 217 299](#_Toc522359925)

[حدیث - 218 300](#_Toc522359926)

[حدیث - 219 300](#_Toc522359927)

[حدیث - 220 300](#_Toc522359928)

[حدیث - 221 301](#_Toc522359929)

[حدیث - 222 301](#_Toc522359930)

[حدیث - 223 302](#_Toc522359931)

[حدیث - 224 302](#_Toc522359932)

[حدیث - 225 303](#_Toc522359933)

[حدیث - 226 303](#_Toc522359934)

[حدیث - 227 304](#_Toc522359935)

[حدیث - 228 304](#_Toc522359936)

[حدیث - 229 304](#_Toc522359937)

[حدیث - 230 305](#_Toc522359938)

[حدیث - 231 305](#_Toc522359939)

[حدیث - 232 306](#_Toc522359940)

[حدیث - 233 306](#_Toc522359941)

[حدیث - 234 307](#_Toc522359942)

[حدیث - 235 307](#_Toc522359943)

[حدیث - 236 308](#_Toc522359944)

[حدیث - 237 308](#_Toc522359945)

[حدیث - 238 309](#_Toc522359946)

[حدیث - 239 309](#_Toc522359947)

[حدیث - 240 309](#_Toc522359948)

[حدیث - 241 310](#_Toc522359949)

[حدیث - 242 310](#_Toc522359950)

[حدیث - 243 310](#_Toc522359951)

[حدیث - 244 311](#_Toc522359952)

[حدیث - 245 311](#_Toc522359953)

[حدیث - 246 311](#_Toc522359954)

[حدیث - 247 312](#_Toc522359955)

[حدیث - 248 312](#_Toc522359956)

[حدیث - 249 312](#_Toc522359957)

[حدیث - 250 313](#_Toc522359958)

[حدیث - 251 313](#_Toc522359959)

[حدیث - 252 314](#_Toc522359960)

[حدیث - 253 314](#_Toc522359961)

[حدیث - 254 314](#_Toc522359962)

[حدیث - 255 315](#_Toc522359963)

[حدیث - 256 315](#_Toc522359964)

[حدیث - 257 315](#_Toc522359965)

[حدیث - 258 316](#_Toc522359966)

[حدیث - 259 316](#_Toc522359967)

[حدیث - 260 316](#_Toc522359968)

[حدیث - 261 317](#_Toc522359969)

[حدیث - 262 317](#_Toc522359970)

[حدیث - 263 317](#_Toc522359971)

[حدیث - 264 318](#_Toc522359972)

[حدیث - 265 318](#_Toc522359973)

[حدیث - 266 319](#_Toc522359974)

[حدیث - 267 319](#_Toc522359975)

[حدیث - 268 319](#_Toc522359976)

[حدیث - 269 320](#_Toc522359977)

[حدیث - 270 320](#_Toc522359978)

[حدیث - 271 320](#_Toc522359979)

[حدیث - 272 321](#_Toc522359980)

[حدیث - 273 321](#_Toc522359981)

[حدیث - 274 322](#_Toc522359982)

[حدیث - 275 322](#_Toc522359983)

[حدیث - 276 322](#_Toc522359984)

[حدیث - 277 323](#_Toc522359985)

[حدیث - 278 323](#_Toc522359986)

[حدیث - 279 323](#_Toc522359987)

[حدیث - 280 324](#_Toc522359988)

[حدیث - 281 324](#_Toc522359989)

[حدیث - 282 325](#_Toc522359990)

[حدیث - 283 325](#_Toc522359991)

[حدیث - 284 325](#_Toc522359992)

[حدیث - 285 326](#_Toc522359993)

[حدیث - 286 326](#_Toc522359994)

[حدیث - 287 326](#_Toc522359995)

[حدیث - 288 327](#_Toc522359996)

[حدیث - 289 327](#_Toc522359997)

[حدیث - 290 327](#_Toc522359998)

[حدیث - 291 328](#_Toc522359999)

[حدیث - 292 328](#_Toc522360000)

[حدیث - 293 328](#_Toc522360001)

[حدیث - 294 329](#_Toc522360002)

[حدیث - 295 329](#_Toc522360003)

[حدیث - 296 329](#_Toc522360004)

[حدیث - 297 330](#_Toc522360005)

[حدیث - 298 330](#_Toc522360006)

[حدیث - 299 330](#_Toc522360007)

[حدیث - 300 331](#_Toc522360008)

[حدیث - 301 331](#_Toc522360009)

[حدیث - 302 332](#_Toc522360010)

[حدیث - 303 332](#_Toc522360011)

[حدیث - 304 332](#_Toc522360012)

[حدیث - 305 333](#_Toc522360013)

[حدیث - 306 333](#_Toc522360014)

[حدیث - 307 333](#_Toc522360015)

[حدیث - 308 334](#_Toc522360016)

[حدیث - 309 334](#_Toc522360017)

[حدیث - 310 334](#_Toc522360018)

[حدیث - 311 335](#_Toc522360019)

[حدیث - 312 335](#_Toc522360020)

[حدیث - 313 336](#_Toc522360021)

[حدیث - 314 336](#_Toc522360022)

[حدیث - 315 336](#_Toc522360023)

[حدیث - 316 337](#_Toc522360024)

[حدیث - 317 337](#_Toc522360025)

[حدیث - 318 337](#_Toc522360026)

[حدیث - 319 338](#_Toc522360027)

[حدیث - 320 338](#_Toc522360028)

[حدیث - 321 339](#_Toc522360029)

[حدیث - 322 339](#_Toc522360030)

[حدیث - 323 339](#_Toc522360031)

[حدیث - 324 340](#_Toc522360032)

[حدیث - 325 340](#_Toc522360033)

[حدیث - 326 340](#_Toc522360034)

[حدیث - 327 341](#_Toc522360035)

[حدیث - 328 341](#_Toc522360036)

[حدیث - 329 342](#_Toc522360037)

[حدیث - 330 342](#_Toc522360038)

[حدیث - 331 342](#_Toc522360039)

[حدیث - 332 343](#_Toc522360040)

[حدیث - 333 343](#_Toc522360041)

[حدیث - 334 343](#_Toc522360042)

[حدیث - 335 344](#_Toc522360043)

[حدیث - 336 344](#_Toc522360044)

[حدیث - 337 344](#_Toc522360045)

[حدیث - 338 345](#_Toc522360046)

[حدیث - 339 345](#_Toc522360047)

[حدیث - 340 346](#_Toc522360048)

[حدیث - 341 346](#_Toc522360049)

[حدیث - 342 346](#_Toc522360050)

[حدیث - 343 347](#_Toc522360051)

[حدیث - 344 347](#_Toc522360052)

[حدیث - 345 347](#_Toc522360053)

[حدیث - 346 348](#_Toc522360054)

[حدیث - 347 348](#_Toc522360055)

[حدیث - 348 349](#_Toc522360056)

[حدیث - 349 349](#_Toc522360057)

[حدیث - 350 349](#_Toc522360058)

[حدیث - 351 350](#_Toc522360059)

[بیماریها، دارو و روش درمان 351](#_Toc522360060)

[حدیث - 1 351](#_Toc522360061)

[حدیث - 2 351](#_Toc522360062)

[حدیث - 3 352](#_Toc522360063)

[حدیث - 4 352](#_Toc522360064)

[حدیث - 5 353](#_Toc522360065)

[حدیث - 6 353](#_Toc522360066)

[حدیث - 7 353](#_Toc522360067)

[حدیث - 8 354](#_Toc522360068)

[حدیث - 9 354](#_Toc522360069)

[حدیث - 10 355](#_Toc522360070)

[حدیث - 11 355](#_Toc522360071)

[حدیث - 12 356](#_Toc522360072)

[حدیث - 13 356](#_Toc522360073)

[حدیث - 14 357](#_Toc522360074)

[حدیث - 15 357](#_Toc522360075)

[حدیث - 16 358](#_Toc522360076)

[حدیث - 17 358](#_Toc522360077)

[حدیث - 18 358](#_Toc522360078)

[حدیث - 19 359](#_Toc522360079)

[حدیث - 20 359](#_Toc522360080)

[حدیث - 21 360](#_Toc522360081)

[حدیث - 22 360](#_Toc522360082)

[حدیث - 23 361](#_Toc522360083)

[حدیث - 24 361](#_Toc522360084)

[حدیث - 25 362](#_Toc522360085)

[حدیث - 26 362](#_Toc522360086)

[حدیث - 27 363](#_Toc522360087)

[حدیث - 28 363](#_Toc522360088)

[حدیث - 29 364](#_Toc522360089)

[حدیث - 30 364](#_Toc522360090)

[حدیث - 31 365](#_Toc522360091)

[حدیث - 32 365](#_Toc522360092)

[حدیث - 33 366](#_Toc522360093)

[حدیث - 34 366](#_Toc522360094)

[حدیث - 35 366](#_Toc522360095)

[حدیث - 36 367](#_Toc522360096)

[حدیث - 37 367](#_Toc522360097)

[حدیث - 38 368](#_Toc522360098)

[حدیث - 39 368](#_Toc522360099)

[حدیث - 40 369](#_Toc522360100)

[حدیث - 41 369](#_Toc522360101)

[حدیث - 42 370](#_Toc522360102)

[حدیث - 43 370](#_Toc522360103)

[حدیث - 44 371](#_Toc522360104)

[حدیث - 45 371](#_Toc522360105)

[حدیث - 46 371](#_Toc522360106)

[حدیث - 47 372](#_Toc522360107)

[حدیث - 48 372](#_Toc522360108)

[حدیث - 49 373](#_Toc522360109)

[حدیث - 50 373](#_Toc522360110)

[حدیث - 51 374](#_Toc522360111)

[حدیث - 52 374](#_Toc522360112)

[حدیث - 53 375](#_Toc522360113)

[حدیث - 54 375](#_Toc522360114)

[حدیث - 55 376](#_Toc522360115)

[حدیث - 56 376](#_Toc522360116)

[حدیث - 57 377](#_Toc522360117)

[حدیث - 58 377](#_Toc522360118)

[حدیث - 59 378](#_Toc522360119)

[حدیث - 60 378](#_Toc522360120)

[حدیث - 61 379](#_Toc522360121)

[حدیث - 62 379](#_Toc522360122)

[حدیث - 63 380](#_Toc522360123)

[حدیث - 64 380](#_Toc522360124)

[حدیث - 65 381](#_Toc522360125)

[حدیث - 66 381](#_Toc522360126)

[حدیث - 67 382](#_Toc522360127)

[حدیث - 68 382](#_Toc522360128)

[حدیث - 69 383](#_Toc522360129)

[حدیث - 70 383](#_Toc522360130)

[حدیث - 71 384](#_Toc522360131)

[حدیث - 72 384](#_Toc522360132)

[حدیث - 73 385](#_Toc522360133)

[حدیث - 74 385](#_Toc522360134)

[حدیث - 75 385](#_Toc522360135)

[حدیث - 76 386](#_Toc522360136)

[حدیث - 77 386](#_Toc522360137)

[حدیث - 78 387](#_Toc522360138)

[حدیث - 79 387](#_Toc522360139)

[حدیث - 80 387](#_Toc522360140)

[حدیث - 81 388](#_Toc522360141)

[حدیث - 82 388](#_Toc522360142)

[حدیث - 83 389](#_Toc522360143)

[حدیث - 84 389](#_Toc522360144)

[حدیث - 85 389](#_Toc522360145)

[حدیث - 86 390](#_Toc522360146)

[حدیث - 87 390](#_Toc522360147)

[حدیث - 88 391](#_Toc522360148)

[حدیث - 89 391](#_Toc522360149)

[حدیث - 90 392](#_Toc522360150)

[حدیث - 91 392](#_Toc522360151)

[حدیث - 92 393](#_Toc522360152)

[حدیث - 93 393](#_Toc522360153)

[حدیث - 94 394](#_Toc522360154)

[حدیث - 95 394](#_Toc522360155)

[حدیث - 96 395](#_Toc522360156)

[حدیث - 97 395](#_Toc522360157)

[حدیث - 98 396](#_Toc522360158)

[حدیث - 99 396](#_Toc522360159)

[حدیث - 100 397](#_Toc522360160)

[حدیث - 101 397](#_Toc522360161)

[حدیث - 102 398](#_Toc522360162)

[حدیث - 103 399](#_Toc522360163)

[حدیث - 104 400](#_Toc522360164)

[حدیث - 105 400](#_Toc522360165)

[حدیث - 106 401](#_Toc522360166)

[حدیث - 107 401](#_Toc522360167)

[حدیث - 108 402](#_Toc522360168)

[حدیث - 109 402](#_Toc522360169)

[حدیث - 110 403](#_Toc522360170)

[حدیث - 111 403](#_Toc522360171)

[حدیث - 112 404](#_Toc522360172)

[حدیث - 113 404](#_Toc522360173)

[حدیث - 114 405](#_Toc522360174)

[حدیث - 115 405](#_Toc522360175)

[حدیث - 116 406](#_Toc522360176)

[حدیث - 117 406](#_Toc522360177)

[حدیث - 118 407](#_Toc522360178)

[حدیث - 119 407](#_Toc522360179)

[حدیث - 120 407](#_Toc522360180)

[حدیث - 121 408](#_Toc522360181)

[حدیث - 122 408](#_Toc522360182)

[حدیث - 123 409](#_Toc522360183)

[حدیث - 124 409](#_Toc522360184)

[حدیث - 125 409](#_Toc522360185)

[حدیث - 126 410](#_Toc522360186)

[حدیث - 127 410](#_Toc522360187)

[حدیث - 128 411](#_Toc522360188)

[حدیث - 129 411](#_Toc522360189)

[حدیث - 130 412](#_Toc522360190)

[حدیث - 131 412](#_Toc522360191)

[حدیث - 132 413](#_Toc522360192)

[حدیث - 133 413](#_Toc522360193)

[حدیث - 134 414](#_Toc522360194)

[حدیث - 135 414](#_Toc522360195)

[حدیث - 136 415](#_Toc522360196)

[حدیث - 137 416](#_Toc522360197)

[حدیث - 138 416](#_Toc522360198)

[حدیث - 139 417](#_Toc522360199)

[حدیث - 140 417](#_Toc522360200)

[حدیث - 141 417](#_Toc522360201)

[حدیث - 142 418](#_Toc522360202)

[حدیث - 143 418](#_Toc522360203)

[حدیث - 144 418](#_Toc522360204)

[حدیث - 145 419](#_Toc522360205)

[حدیث - 146 419](#_Toc522360206)

[حدیث - 147 420](#_Toc522360207)

[حدیث - 148 420](#_Toc522360208)

[حدیث - 149 421](#_Toc522360209)

[حدیث - 150 421](#_Toc522360210)

[حدیث - 151 421](#_Toc522360211)

[حدیث - 152 422](#_Toc522360212)

[حدیث - 153 422](#_Toc522360213)

[حدیث - 154 422](#_Toc522360214)

[حدیث - 155 423](#_Toc522360215)

[حدیث - 156 423](#_Toc522360216)

[حدیث - 157 424](#_Toc522360217)

[حدیث - 158 424](#_Toc522360218)

[حدیث - 159 424](#_Toc522360219)

[حدیث - 160 425](#_Toc522360220)

[حدیث - 161 425](#_Toc522360221)

[حدیث - 162 425](#_Toc522360222)

[حدیث - 163 426](#_Toc522360223)

[حدیث - 164 426](#_Toc522360224)

[حدیث - 165 426](#_Toc522360225)

[حدیث - 166 427](#_Toc522360226)

[حدیث - 167 427](#_Toc522360227)

[حدیث - 168 428](#_Toc522360228)

[حدیث - 169 428](#_Toc522360229)

[حدیث - 170 428](#_Toc522360230)

[حدیث - 171 429](#_Toc522360231)

[حدیث - 172 429](#_Toc522360232)

[حدیث - 173 430](#_Toc522360233)

[حدیث - 174 430](#_Toc522360234)

[حدیث - 175 431](#_Toc522360235)

[حدیث - 176 431](#_Toc522360236)

[حدیث - 177 432](#_Toc522360237)

[حدیث - 178 432](#_Toc522360238)

[حدیث - 179 432](#_Toc522360239)

[حدیث - 180 433](#_Toc522360240)

[حدیث - 181 433](#_Toc522360241)

[حدیث - 182 433](#_Toc522360242)

[حدیث - 183 434](#_Toc522360243)

[حدیث - 184 434](#_Toc522360244)

[حدیث - 185 435](#_Toc522360245)

[حدیث - 186 435](#_Toc522360246)

[حدیث - 187 435](#_Toc522360247)

[حدیث - 188 436](#_Toc522360248)

[حدیث - 189 436](#_Toc522360249)

[حدیث - 190 437](#_Toc522360250)

[حدیث - 191 437](#_Toc522360251)

[حدیث - 192 437](#_Toc522360252)

[حدیث - 193 438](#_Toc522360253)

[حدیث - 194 438](#_Toc522360254)

[حدیث - 195 438](#_Toc522360255)

[حدیث - 196 439](#_Toc522360256)

[حدیث - 197 439](#_Toc522360257)

[حدیث - 198 439](#_Toc522360258)

[حدیث - 199 440](#_Toc522360259)

[حدیث - 200 440](#_Toc522360260)

[حدیث - 201 440](#_Toc522360261)

[حدیث - 202 441](#_Toc522360262)

[حدیث - 203 441](#_Toc522360263)

[حدیث - 204 441](#_Toc522360264)

[حدیث - 205 442](#_Toc522360265)

[حدیث - 206 442](#_Toc522360266)

[حدیث - 207 442](#_Toc522360267)

[حدیث - 208 443](#_Toc522360268)

[حدیث - 209 443](#_Toc522360269)

[حدیث - 210 443](#_Toc522360270)

[حدیث - 211 444](#_Toc522360271)

[حدیث - 212 444](#_Toc522360272)

[حدیث - 213 444](#_Toc522360273)

[حدیث - 214 445](#_Toc522360274)

[حدیث - 215 445](#_Toc522360275)

[حدیث - 216 446](#_Toc522360276)

[حدیث - 217 446](#_Toc522360277)

[حدیث - 218 447](#_Toc522360278)

[حدیث - 219 447](#_Toc522360279)

[حدیث - 220 448](#_Toc522360280)

[حدیث - 221 448](#_Toc522360281)

[حدیث - 222 448](#_Toc522360282)

[حدیث - 223 449](#_Toc522360283)

[حدیث - 224 449](#_Toc522360284)

[حدیث - 225 449](#_Toc522360285)

[حدیث - 226 450](#_Toc522360286)

[حدیث - 227 450](#_Toc522360287)

[حدیث - 228 451](#_Toc522360288)

[حدیث - 229 451](#_Toc522360289)

[حدیث - 230 451](#_Toc522360290)

[حدیث - 231 452](#_Toc522360291)

[حدیث - 232 452](#_Toc522360292)

[حدیث - 233 453](#_Toc522360293)

[حدیث - 234 453](#_Toc522360294)

[حدیث - 235 454](#_Toc522360295)

[حدیث - 236 454](#_Toc522360296)

[حدیث - 237 454](#_Toc522360297)

[حدیث - 238 455](#_Toc522360298)

[حدیث - 239 455](#_Toc522360299)

[حدیث - 240 456](#_Toc522360300)

[حدیث - 241 456](#_Toc522360301)

[حدیث - 242 456](#_Toc522360302)

[حدیث - 243 457](#_Toc522360303)

[حدیث - 244 457](#_Toc522360304)

[حدیث - 245 458](#_Toc522360305)

[حدیث - 246 458](#_Toc522360306)

[حدیث - 247 458](#_Toc522360307)

[حدیث - 248 459](#_Toc522360308)

[حدیث - 249 459](#_Toc522360309)

[حدیث - 250 460](#_Toc522360310)

[حدیث - 251 460](#_Toc522360311)

[حدیث - 252 460](#_Toc522360312)

[حدیث - 253 461](#_Toc522360313)

[حدیث - 254 461](#_Toc522360314)

[حدیث - 255 462](#_Toc522360315)

[حدیث - 256 462](#_Toc522360316)

[حدیث - 257 462](#_Toc522360317)

[حدیث - 258 463](#_Toc522360318)

[حدیث - 259 463](#_Toc522360319)

[حدیث - 260 464](#_Toc522360320)

[حدیث - 261 464](#_Toc522360321)

[حدیث - 262 464](#_Toc522360322)

[حدیث - 263 465](#_Toc522360323)

[حدیث - 264 465](#_Toc522360324)

[حدیث - 265 465](#_Toc522360325)

[حدیث - 266 466](#_Toc522360326)

[حدیث - 267 466](#_Toc522360327)

[حدیث - 268 466](#_Toc522360328)

[حدیث - 269 467](#_Toc522360329)

[حدیث - 270 467](#_Toc522360330)

[حدیث - 271 467](#_Toc522360331)

[حدیث - 272 468](#_Toc522360332)

[حدیث - 273 468](#_Toc522360333)

[حدیث - 274 468](#_Toc522360334)

[حدیث - 275 469](#_Toc522360335)

[حدیث - 276 469](#_Toc522360336)

[حدیث - 277 470](#_Toc522360337)

[حدیث - 278 470](#_Toc522360338)

[حدیث - 279 470](#_Toc522360339)

[حدیث - 280 471](#_Toc522360340)

[حدیث - 281 471](#_Toc522360341)

[حدیث - 282 472](#_Toc522360342)

[حدیث - 283 472](#_Toc522360343)

[حدیث - 284 472](#_Toc522360344)

[حدیث - 285 473](#_Toc522360345)

[حدیث - 286 473](#_Toc522360346)

[حدیث - 287 473](#_Toc522360347)

[حدیث - 288 474](#_Toc522360348)

[حدیث - 289 474](#_Toc522360349)

[حدیث - 290 474](#_Toc522360350)

[حدیث - 291 475](#_Toc522360351)

[حدیث - 292 475](#_Toc522360352)

[حدیث - 293 476](#_Toc522360353)

[حدیث - 294 476](#_Toc522360354)

[حدیث - 295 476](#_Toc522360355)

[حدیث - 296 477](#_Toc522360356)

[حدیث - 297 477](#_Toc522360357)

[حدیث - 298 477](#_Toc522360358)

[حدیث - 299 478](#_Toc522360359)

[حدیث - 300 478](#_Toc522360360)

[حدیث - 301 478](#_Toc522360361)

[حدیث - 302 479](#_Toc522360362)

[روانشناسی 480](#_Toc522360363)

[حدیث - 1 480](#_Toc522360364)

[حدیث - 2 480](#_Toc522360365)

[حدیث - 3 481](#_Toc522360366)

[حدیث - 4 481](#_Toc522360367)

[حدیث - 5 481](#_Toc522360368)

[حدیث - 6 482](#_Toc522360369)

[حدیث - 7 482](#_Toc522360370)

[حدیث - 8 483](#_Toc522360371)

[حدیث - 9 483](#_Toc522360372)

[حدیث - 10 483](#_Toc522360373)

[فهرست مطالب 489](#_Toc522360374)