<"xml encoding="UTF-8?>

! : " ( ) :

, , , ,

, , ,

: " "[1]

,

), (,

"[2]

) (: " ( )

"[3]

: " ( )

[4] "

:

: ") (.

"[6] : " "[5]

) (: "

: " "[7]

: " "[8]) (

"[9]

) (: ") (.

[10]"

: ") (.

"[11] " "

, : "

: " "[12] ,

"[13]

. ( ) " : ,

. [14]" " : "[15]

. ( ) " :

), ("[16]

. ( ) " : , ( ),

: " "[17]),

"[18]

: . ( ) " :

"[19]

. ( ) (.) ".: ( ) ‘ :

"[20]

" : "[21]

1]] «يَا عَلِيُّ! تِسْعَةُ أَشْيَاءَ تُورِثُ النِّسْيَانَ: أَكْلُ التُّفَّاحِ الْحَامِضِ وَ أَكْلُ الْكُزْبَرَةِ وَ الْجُبُنِّ وَ سُؤْرِ الْفَأْرَةِ وَ قِرَاءَةُ كِتَابَةِ الْقُبُورِ وَ الْمَشْيُ بَيْنَ امْرَأَتَيْنِ وَ طَرْحُ الْقَمْلَةِ وَ الْحِجَامَةُ فِي النُّقْرَةِ وَ الْبَوْلُ فِي الْمَاءِ الرَّاكِدِ» .) الفقيه: 4/ 361.

[2] «خَمْسُ خِصَالٍ تُورِثُ الْبَرَصَ: النُّورَةُ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَ يَوْمَ الْأَرْبِعَاءِ وَ التَّوَضِّؤُ وَ الاغْتِسَالُ بِالْمَاءِ الَّذِي تُسْخِنُهُ الشَّمْسُ وَ الْأَكْلُ عَلَى الْجَنَابَةِ وَ غِشْيَانُ الْمَرْأَةِ فِي أَيامِ حَيْضِهَا وَ الْأَكْلُ عَلَى الشِّبَعِ» .) كتاب الخصال: 270.

[3] «مَصُّوا الْمَاءَ مَصّاً وَ لا تَعُبُّوهُ عَبّاً ، فَإِنَّهُ يُوجَدُ مِنْهُ الْكُبَادُ» .) الكافي: 6/ 381.

[4] «إِيَّاكُمْ وَ الْجُلُوسَ فِي الشَّمْسِ، فَإِنَّهَا تُبْلِي الثَّوْبَ وَ تُنْتِنُ الرِّيحَ وَ تُظْهِرُ الدَّاءَ الدَّفِين» .) الجامع الصغير: 1/ 450.

[5]«مَنْ غَرَسَ فِي نَفْسِهِ مَحَبَّةَ أَنْوَاعِ الطَّعَامِ اجْتَنَى ثِمَارَ فُنُونِ الْأَسْقَامِ» .) غرر الحكم: 484.

[6] لا تَطْلُبُ الحَياةَ لِتَأْكُلَ بَلْ اطْلُبِ الأَكْلَ لِتَحْيا» .) شرح نهج البلاغة: 20/ 333.

[7] «الْمَعِدَةُ بَيْتُ الأَدْوَاءِ وَ الْحِمْيَةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ وَ عَوِّدْ كُلَّ بَدَنٍ مَا اعْتَادَ، لا صِحَّةَ مَعَ النَّهَمِ وَ لا مَرَضَ أَضْنَى مِنْ قِلَّةِ الْعَقْلِ» .) الدعوات: 77.

[8] «إِذَا اشْتَرَى أَحَدُكُمُ اللَّحْمَ فَلْيُخْرِجْ مِنْهُ الْغُدَدَ، فَإِنَّهُ يُحَرِّكُ عِرْقَ الْجُذَامِ» .) علل الشرائع: 561.

[9] «طُولُ الْجُلُوسِ عَلَى الْخَلاءِ يُورِثُ الْبَاسُورَ» .) كتاب الخصال: 19.

[10] «يُكْرَهُ السِّوَاكُ فِى الْحَمَّامِ لِأَنَّهُ يُورِثُ وَبَاءَ الْأَسْنَانِ» .) الفقيه: 1/ 54.

[11] «ثَلاثَةٌ يَهْدِمْنَ الْبَدَنَ وَ رُبَّمَا قَتَلْنَ: أَكْلُ الْقَدِيدِ الْغَابِّ...» .) الكافى: 6/ 314. («أَرْبَعَةٌ تُهْرِمُ قَبْلَ أَوَانِ الْهَرَمِ: أَكْلُ الْقَدِيد...» .) تحف العقول: 317.

[12] «ثَلاثَةٌ يَهْدِمْنَ الْبَدَنَ وَ رُبَّمَا قَتَلْنَ: دُخُولُ الْحَمَّامِ عَلَى الْبِطْنَةِ وَ الْغِشْيَانُ عَلَى الامْتِلاءِ وَ نِكَاحُ الْعَجَائِزِ» .)

الفقیه: 3/ 555.

[13] «وَ مَنْ کَثُرَ طَعَامُهُ سَقُمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ» .) الدعوات: 77.

[14] «وَ أَمَّا الَّتِی یَهْزِلْنَ فَإِدْمَانُ أَکْلِ الْبَیْضِ وَ السَّمَکِ وَ الطَّلْعِ» .) کتاب الخصال: 155؛ وسائل الشیعة: 2/ 32.

[15] «وَ لا تُسَرِّحْ فِی الْحَمَّامِ، فَإِنَّهُ یُرَقِّقُ الشَّعْرَ» .) الفقیه: 1/ 116.

[16] «وَ مَنْ أَرَادَ أَنْ لا تُؤْذِیَهُ مَعِدَتُهُ فَلَا یَشْرَبْ عَلَی طَعَامِهِ مَاءً حَتَّی یَفْرُغَ وَ مَنْ فَعَلَ ذَلِکَ رَطِبَ بَدَنُهُ وَ ضَعُفَتْ مَعِدَتُهُ وَ لَمْ تَأْخُذِ الْعُرُوقُ قُوَّةَ الطَّعَامِ» .) بحار الأنوار: 59/ 323.

[17] «وَ احْذَرْ أَنْ تَجْمَعَ بَیْنَ الْبَیْضِ وَ السَّمَکِ فِی الْمَعِدَةِ فِی وَقْتٍ وَاحِدٍ، فَإِنَّهُمَا مَتَی اجْتَمَعَا فِی جَوْفِ الإِنْسَانِ وَلَدَا عَلَیْهِ النِّقْرِسَ وَ الْقُولَنْجَ وَ الْبَوَاسِیرَ وَ وَجَعَ الْأَضْرَاسِ» .) مستدرک الوسائل: 16/ 359.

[18] «أَکْلُ اللَّحْمِ النِّی ءِ یُوَلِّدُ الدُّودَ فِی الْبَطْنِ» .) بحار الأنوار: 59/ 319.

[19] «کُلَّمَا أَحْدَثَ الْعِبَادُ مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ یَکُونُوا یَعْمَلُونَ أَحْدَثَ اللهُ لَهُمْ مِنَ الْبَلاءِ مَا لَمْ یَکُونُوا یَعْرِفُونَ» .) الکافی: 2/ 275.

[20] «إِنَّ اللهَ عَزَّ وَ جَلَّ بَعَثَ نَبِیّاً مِنْ أَنْبِیَائِهِ إِلَی قَوْمِهِ وَ أَوْحَی إِلَیْهِ أَنْ قُلْ لِقَوْمِکَ إِنَّهُ لَیْسَ مِنْ أَهْلِ قَرْیَةٍ وَ لا أُنَاسٍ کَانُوا عَلَی طَاعَتِی فَأَصَابَهُمْ فِیهَا سَرَّاءُ فَتَحَوَّلُوا عَمَّا أُحِبُّ إِلَی مَا أَکْرَهُ إِلَّا تَحَوَّلْتُ لَهُمْ عَمَّا یُحِبُّونَ إِلَی مَا یَکْرَهُونَ» .) الکافی: 2/ 268.

[21] «وَ إِنَّ عَمَلَ الشَّرِّ أَسْرَعُ فِی صَاحِبِهِ مِنَ السِّکِّینِ فِی اللَّحْمِ» .) المحاسن: 25.