

# پندهاگ بهداشت و سلامت از زبان

معصومین (علیهم السلام)



## امام علی (ع) : سلامتی بهترین نعمت است.

(غرالحکم حدیث ۱۰۵۰)

پیغمبر (ص) سه چیز از سنت و روش پیامبران است : طهارت و پاکه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ازدواج صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و پرهیزگاری و سه چیز هم حافظه را قوی میکند مسواک ، روزه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قرآن خواندن (نصایح پنجاهگانه از پیغمبر (ص))

پیغمبر (ص) اگه علی پنج چیز دل را سخت کند و چون دل سخت شود انسان کافر شود : گناه روک گناه ، غذا در حال سیرک ، ظلم به مردم ، تاخیر نماز و غذا یا آب خوردن با دست چپ. (کتاب نصایح صفحه ۲۱۸ حدیث ۳۹)

پیغمبر (ص) : اگه علی (ع) پنج چیز دید چشم را زیاد میکند : نگاه به کعبه و خط قرآن و روک پدر و مادر و صورت عالم و آب جارک .

نصایح صفحه ۲۱۸ صفحه ۴۳

حضرت محمد (ص) : زیاله را شب در خانه نگه ندارید و همان روز بیرون ببرید که جایگاه شیطان (میکرب) است.

نصایح صفحه ۴۴۷ الی ۴۵۸

امام صادق (ع): ریشه همه بیماریها و دردها پرخورک است جز تب کردن که گاهی به سبب به انسان میرسد. **کافی جلد ۶ صفحه ۲۶۹ حدیث ۸**

حضرت محمد (ص): از پرخورک بپرهیزید چون بدن را تباه می کند و بیمارک به وجود می آورد و سست کننده از عبادت است. **مستدرک الوسائل جلد ۱۶ صفحه ۲۱۰ حدیث ۶**

حضرت محمد (ص): مسواک زدن دوازده فایده دارد: ۱. دهان را پاکیزه می کند. ۲. موجب خشنودی پروردگار میشود. ۳. دندانها را سفید میکند. ۴. مانع پوسیدگی دندان میشود. ۵. بلغم را دفع میکند. ۶. غذا را لذیذ میسازد. ۷. حسنات را دو برابر میکند. ۸. با مسواک زدن به سنت پیامبر (ص) عمل میشود. ۹. ملائکه نزد او حاضر میشوند. ۱۰. لثه را محکم می کند. ۱۱. از گذرگاه مسواک (دهان) قرآن عبور میکند. ۱۲. دو رکعت نماز با مسواک پیش خدا محبوبتر است از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک. **روضه الواعظین صفحه ۳۰۸**

امام صادق (ع): چهارچیز سبب پیرک زودرس است: خوردن گوشت خوک. نشستن بر خاک نمناک. بالارفتن از پله. و آمیزش با پیرزن. **تحف العقول صفحه ۵۴۰**

حضرت محمد (ص): رسول خدا (ص) فرمود: مومن در یک روده می خورد و کافر در هفت روده. (مراد اینکه مومن پرخورک نمی کند ولی کافر پرخورک می کند) **خصال الصدوق جلد ۲ صفحه ۱۰۴**

امام علی (ع): تا وقتی که گرسنه نشد اقدام به خوردن غذا مکن و وقتی به خوردن اقدام کردی قبل از آنکه کامل سیر شوک دست از غذا خوردن بردار. غذا را با آرامش و خوب بجو تا هضم آن آسان شود و پیش از خوابیدن و به رختخواب رفتن به توالت برو و خود را تخلیه کن

چون این سفارشات را به کار بندک از از پزشک بے نیاز شوک. آثارالصادقین جلد ۲ صفحه ۳۸۷

امام علی (ع): از پرخورک پرهیز کنید زیرا هرکه پرخورک کند دردها که درونے اش بسیار گردد و خواب ها که فاسد و پریشان بیند و نیز موجب سنگدلی شخص و سبب کسالت و تنبلی در خواندن نماز میشود. آثارالصادقین جلد ۹ صفحه ۹۷۰

امام علی (ع): اک کمیل شکمت را از خوراک پر مکن و جائے هم در آن براک آب بگذار و میدانے هم به هوا بده و تا هنوز اشتها دارک دست از خوراک بکش که اگر چنین کنے خوراک بر تو گوارا گردد راستے تندرستے و سلامتے با کم خوردن و آشامیدن است. تحف العقول صفحه ۱۶۶

امام علی (ع): اک کمیل چون از خوردن دست کشیدک حمد خدا را بگو بر آنچه به تو روزک داده و به آواز بلند حمدش کن تا دیگرک هم با شنیدن حمد تو حمد خدا گوید و اجر تو بیشتر گردد. تحف العقول صفحه ۱۶۶

امام علی (ع): اک کمیل اگر با کسی هم خوراک گشته در سر خوراک شتاب و عجله مکن تا همراهت هم سیر شود و از غذا بهره مند گردد. تحف العقول صفحه ۱۶۶

امام علی (ع): اک کمیل چون خواهے خوراک بخورک نام خدا را ببر و بسم الله الرحمن الرحیم بگو زیرا با نام خدا دردک به تو زیان نرساند و در آنست درمان هر بدک. تحف العقول صفحه ۱۶۵

امام علی (ع): از نزدیکه به سگها برکنار باشید و هرکه به جامه اش بدن و موک سگ بخورد کند باید آن را با آب بشوید. **تحف العقول صفحه ۱۱۱**

امام علی (ع): خوراکتان را به خورن کمه نمک آغاز کنید و با خوردن نمک پایان دهید که اگر مردم خاصیت نمک را می دانستند آن را بر پاذهر ترجیح میدادند و هرکه غذایش را با نمک آغاز کند خداوند هفتاد درد را از او دور سازد که جز خدا کسی آنها را نداند. **تحف العقول صفحه ۱۰۸**

امام علی (ع): در حمام کردن و شستن بدن از چرک و چرپه کوتاهه نکنید زیرا خداوند از بنده چرکین که همشین او از بوک بد بدن او در اذیت باشد نفرت دارد. **تحف العقول صفحه ۱۰۵**

امام علی (ع): هرگاه خواستید ادرار کنید آن را با عجله و فشار بر بدن انجام ندهید که براه بدنتان مضرت است و چون مدفوع نمودید محل مقعد را با آب سرد بشوید که بیمارک بواسیر را از شما دور میسازد. **تحف العقول صفحه ۹۷**

امام علی (ع): کودکانانرا از چرک و چرپه بشوئید که شیطان چرک و چرپه را بو کند و هرجا که یابد وارد شود و سبب ترس کودکانان در بستر خواب شود و دو فرشته نویسنده هم از کیفه بدن در آزارند. **تحف العقول صفحه ۱۱۷**

امام علی (ع): استفاده از واجبین (( ماده موبر )) سبب پاکه بدن و قوام و استوارک تن است چیدن موک زیر بغل بوک بد بدن را ببرد و پاک کننده جسم است و سنت است. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): نشستن دست پیش از غذا و بعد از آن سبب فزونگی روزگ است. (( چون وقتی دست پاک باشد موقع غذا خوردن انسان مریض نمیشود و پولش را در راه دوا و درمان مصرف نمیکند لذا سبب افزون شدن روزگ است )) و گرفتن ناخن ها مانع بزرگترین دردها مثل خوره و جزام است. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): انار را با دانه اش بخورید و مغز دانه را بجوید که معده را طبخه و شستشو کند و دل را زنده کند و وسوسه شیطان را ببرد. **تحف العقول صفحه ۱۲۰**

امام علی (ع): خوردن گلابی قلب را جلاء دهد و دردهایش را به افن خدا آرام کند. **تحف العقول صفحه ۱۱۲**

امام علی (ع): خوردن سیب سبب پاک شدن معده است و خوردن به توانایی دل ناتوان است و دل را روشایی دهد و ترسو را شجاع کند و اگر زن باردار در دوران بارداریش به بخورد فرزندی نیکو صورت و زیبا رو شود. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): خوردن ۲۱ عدد کشمش سرخ در هر بامداد ناشتا مرض سوء هاضمه معده و سخت دفع نمودن غذا در معده را تسریع میبخشد و شفابخش است. **تحف العقول صفحه ۹۶**

امام علی (ع): حجامت تن را سالم و خرد را محکم کند و سنت رسول خدا (ص) است. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): کوتاه کردن سبیل هم از بهداشت است هم باعث زیبائی صورت و سنت رسول خدا (ص) است. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): مسواک زدن رضاک خداک متعال و پاک کننده دهان است و مضمضه کردن یعنی سه بار آب در دهان چرخاندن و خالک کردن و استنشاق سه بار آب در بینی کردن و خالک کردن قبل از وضو پاک کننده دهان و بینی است. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): استفاده از انفییه سر را سالم و درمان تن و همه دردهاک سر است. **تحف العقول صفحه ۹۵**

امام علی (ع): کسی از شما در حالت ایستاده آب نخورد که موجب دردک میشود که درمان ندارد. **تحف العقول صفحه ۹۷**

امام علی (ع): هرکه چشمش درد کند دستانش را بر چشمانش گذارد و آیه الکرسی را بخواند و قلبا هم معتقد باشد که با این کار درمان میشود به راستی درمان میشود انشاء الله. **تحف العقول صفحه ۱۰۰**

مولا علی (ع): اگر میخواهی سلامت باشی از حسادت ورزیدن دورک کن و حسادت نکن. **نهج البلاغه حکمت ۲۵۶**

حضرت علی (ع): سه چیز حافظه را قوی کند و بلغم را برطرف نماید: مسواک روزه تلاوت قرآن. کتاب نصایح باب سوم پنجاهک سه گانه مولا علی (ع)

مولا علی (ع): به فرزندش امام حسن (ع): فرمود: میخواهی چهار عمل به تو بیاموزم که از دکتر به نیاز شوک؟ عرض کرد: آری. مولا علی فرمودند: ۱. جز با گرسنگی سر سفره نشین (یعنی تا گرسنه نشدک بر سر سفره غذا حاضر نشو) ۲. جز با میل بر نخیز (یعنی وقتی که هنوز به خوردن غذا میل دارک از سر سفره غذا بلند شو) ۳. غذا را خوب بجو ۴. پیش از خواب غذاک حاجت کن (یعنی به توالت برو). با رعایت این چهار دستور احتیاجی به طبیب پیدا نخواهی کرد. کتاب نصایح صفحه ۱۸۵

امام صادق (ع): راجع به خوردن تره از حضرت صادق (ع) سوال شد: فرمودند: بخور که چهار خاصیت دارد: بوک دهان را برطرف کند. باد را از بین ببرد. بواسیر را رفع کند. و هر که مرتب بخورد دچار خوره نشود. کتاب نصایح صفحه ۱۹۳ حدیث ۱۴۸

امام صادق (ع): هیچ چیز براک قلب مومن ضررش از پر خورک بیشتر نیست زیرا پر خورک دو چیز را به دنبال دارد یکی اینکه قلب را سخت و قسه میکند و دیگر آنکه شهوت انسان را تحریک میکند. مستدرک الوسائل جلد ۳ صفحه ۸۰

پیغمبر (ص): در سفارشهایی که به علی (ع) کرده میفرماید: اگ علی! پنج چیز دل را می میراند: زیاد خوردن. زیاد خوابیدن. زیاد خندیدن. غصه فراوان. و حرام خوردن که ایمان را دور میکند. نصایح صفحه ۲۱۹



رسول اکرم (ص): ده سنت را پدرتان ابراهیم بیاد کار گذاشته: پنج تا در سر و پنج تا در تن. در سر: مسواک و مضمضه و استنشاق (شستن بینی) و کوتاه کردن شارب. و بلند گذاشتن ریش و در تن ختنه. نوره کشیدن. تطهیر مخرج. زایل کردن موک زیر بغل. و گرفتن ناخن.

**نصایح صفحه ۳۰۵**

مولا علی (ع): دو چیز است که قدر و قیمتشان را نمی شناسند مگر کسی که آن دو را از دست داده باشد، یکی جوانی و دیگری تندرستی و عافیت است. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۲۹**

مولا علی (ع): آنکس که محبت انواع مختلف غذاها را در دل می نشاند، میوه ها که گوناگون بیماریها را از آن می چیند. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۲۹**

علی (ع) میفرماید: کسی که در خوردن غذا پاکیزگی را مراعات میکند، غذا را به خوبی می جود، با داشتن اشتها از طعام دست می کشد، و تخلیه روده را موقعیکه آماده میشود به تعویق نمی اندازد، شایسته است همیشه سالم باشد و جز به مرض موت دچار بیمارک دیگری نشود. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۳۰**

امیرالمومنین (ع) فرموده: پرخورک و پرخوابی باعث فساد و تباهی مزاج و مایه جلب عوارض زیان بار است. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۳۰**

رسول اکرم (ص) فرموده است: کسی که میخواهد در این جهان ناپایدار باقی بماند و با عمر طبیعی زیست کند چند نکته را مراعات نماید: هر روز صبح به قدر کافی غذا بخورد و کفشی بپوشد که پا را نزند و با آن به راحتی راه برود، لباس سبک در بر کند که خسته نشود، و عمل جنسی را تقلیل دهد و کمتر با زنان بیا میزد. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۳۱**

حضرت رضا (ع): هیچ دوايي نيست مگر آنکه مرضی را تهییج میکند و عارضه اکی را به وجود می آورد؛ بهترین و مطمئن ترین راه علاج، استفاده از مواد متنوع غذاییست که خالق جهان در دامن طبیعت برای بشر مهیا فرموده است. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۳۱**

حضرت موسی بن جعفر (ع) فرموده: پرهیز سر سلسله داروها است و معده لانه بیماریها. **الحديث جلد ۱ صفحه ۳۳۱**

مولا علی (ع): کمتر خوردن مانع بسیارک از بیماریهاک جسم می شود. **الحديث جلد ۲ صفحه ۲۴۰**

### از نصایح مولا علی (ع) به کمیل :

اکی کمیل : وقتی غذا می خورک نام خدا را ذکر کن که با اسم او هیچ مرضی زیان نمی رساند و در نام او شفاک هر رنجی است. **نصایح صفحه ۳۹۱**

اکی کمیل : وقتی غذایت را به پایان بردک خدا را بر آنچه روزک تو فرموده سپاس و ستایش گو و در این کار صداک خویش را بلند کن تا (مردمان) غیر تو نیز حمد خدا کنند و به جهت آن اجر و پاداش تو بزرگ میشود. **نصایح صفحه ۳۹۲**

اکی کمیل : معده ات را از غذا سنگین مکن و در آن برای آب جائی و برای هوا راه آمد و شدک باقی بگذار و از طعام دست باز ندار جز آنکه هنوز اشتهاک آنرا داشته باشی اگر چنین کنی آن غذا بر تو گوارا خواهد بود که سلامتی بدن از کم خوردن و کم آشامیدن است.

مولا علی (ع): هرکس وقتی عطسه کرد بعد از آن بگوید: (( الحمد لله رب العالمین علی کل حال )) درد گوش و دندان نبیند. **اصول کافی جلد ۴ صفحه ۴۷۵**

حضرت علی (ع): هرکه هواک زندگی جاوید دارد صبح زود غذا بخورد لباس سبک بپوشد و با زنان کمتر بیامیزد. **کتاب نصاب باب سوم پنجاهک سه گانه مولا علی (ع)**

امام صادق (ع) از پدرش از اجداد خود از حضرت علی (ع) روایت نمود: که پیامبر خدا (ص) فرمود: در غذا وقتی چهارچیز فراهم آمد، کمبود ندارد: ۱. هرگاه از حلال تهیه شده باشد، ۲. دستهاک زیادک براک خوردن آن دراز شود، ۳. در ابتداک غذا خوردن نام خدا برده شود، ۴. در پایان غذا از خدا سپاسگذارک شود. **معانی الاخبار جلد ۲ صفحه ۳۷۵**

حضرت محمد (ص): دل را با زیادک خوردنک و نوشیدنک نمیرانید زیرا دلها مانند کشت و زرع است که چون آب زیاد باشد زرع را فاسد میکند. **جامع الاخبار صفحه ۲۱۴**

« اندرون از طعام خالی دار تا در آن نور معرفت بینی »

حضرت محمد (ص): (غذا را) با نمک شروع کن و به نمک نیز ختم کن زیرا که در آن براک هفتاد دو درد شفاء است. **بحارالانوار جلد ۷۷ صفحه ۵۸**

حضرت محمد (ص): ناشتا خرما بخورید که کرمهاک شکم را میکشد. **صحیفه الرضا حدیث ۴۹ و ۵۸**

حضرت محمد (ص): انگور را دانه دانه بخورید که این گونه خوردن گواراتر و لذیذتر است.

صحیفه الرضا حدیث ۴۹ و ۵۸

حضرت محمد (ص): انار بخورید که دانه آن نیست از آن در معده بیفتد مگر اینکه قلب را

روشن کرده و تا چهل روز شیطان را دور میکند. سفینه البحار جلد ۱ صفحه ۵۳۵

حضرت محمد (ص): چون غذا طبخ کنید کدو بیشتر بپزید زیرا که آن دل غمگین را مسرور

کند. عیون اخبار الرضا باب سه ام

حضرت محمد (ص): بر شما باد مویز خوردن زیرا که صفراء را برطرف میکند و بلغم را می برد

و عصب را محکم نماید و کند ذهنی را زائل سازد و خلق را نیکو نماید و دهان را خوشبو و

پاک نموده و اندوه را میبرد. روضه الواعظین صفحه ۳۱۰

حضرت محمد (ص): هر که خوراکش کم باشد بدنش سالم ماند و هر که خوراکش زیاد باشد

بدنش رنجور و دلش سخت گردد. مجموعه ورام جلد ۲ صفحه ۲۲۹

حضرت محمد (ص): خداک تعالی برکت را در عسل قرار داده و در آن شفای است از دردها

و هفتاد پیغمبر آنها با برکت دانسته اند. صحیفه الرضا حدیث ۲۰۷

حضرت محمد (ص): سیر بخورید و با آن مداوا کنید زیرا که در آن شفاک هفتاد درد است.

سفینه البحار جلد ۱ صفحه ۱۳۹

حضرت محمد (ص): وضو پیش از طعام فقر را میبرد و پس از آن اندوه را برطرف کند و چشم را زیبا (باز) می نماید. **اثنی عشریه صفحه ۱۰**

رسول خدا (ص) فرمود: در مسواک زدن دوازده خاصیت است: پاک کننده دهان است و موجب رضا که خداوند و دندانها را سفید میکند و چرک دندان را میبرد و بلغم را میکاهد و خوراک را گوارا سازد و پاداش کارها که نیک را چند برابر نماید و به سنت پیغمبر رفتار شده است و فرشتگان به هنگام مسواک کردن حاضر شوند و لثه را محکم سازد و گذرگاهش از رهگذر قرآن است و دو رکعت با مسواک نماز گذاردن خدا را خوشتر آید از هفتاد رکعت بدون مسواک. **خصال شیخ صدوق جلد ۲ صفحه ۵۶۷**

امام صادق (ع) فرمود: در مسواک زدن دوازده خاصیت است: از روش پیغمبر است و پاک کننده دهان و روشنی بخش چشم و خدا که رحمان را خشنود سازد و دندانها را سفید کند و چرک دندان را ببرد و لثه را محکم کند و خوراک را گوارا می نماید و بلغم را میبرد و حافظه را زیاد کند و به کارها که نیک به خاطر مسواک چند برابر پاداش داده شود و فرشتگان با آن خوشحال شوند. **خصال شیخ صدوق جلد ۲ صفحه ۵۶۷**

اساس داروها که جهان: رسول اکرم (ص) فرمود: همانا مادران چهارند اساس داروها و اساس ادبها و اساس عبادتها و اساس آرزوها، اما اساس تمام داروها کم خوردن است و امام اساس جمیع ادبها کم گفتن است و اما اساس تمام عبادتها کم گناهانست و اما اساس آرزوها صبر است. رسول خدا (ص) فرمود: اما زینت بدن کم خوردن و کم خفتن و کم گفتن است. برترین شما در منزلت نزد خدا گرسنه ترین شما و با فکرتترین شما است هرکس خدا را بشناسد و او را بزرگ شمارد، ذهن خود را از سخن باطل نگه میدارد و شکم خود را از پُر خوردن غذا

حفظ میکند و نفس خود را به روزه و نماز وادار کند. راهنماک بهشت (از تالیفات حجت الاسلام و المسلمین سید محمد تقی مقدم) جلد ۱ صفحه ۲۰۷ الی ۲۱۲

رسول خدا (ص) در وصیتے به علی بن ابیطالب فرمود: یا علی مسواک زدن از شیوه من است و آن پاک کننده دهان است. خصال شیخ صدوق جلد ۲ صفحه ۵۶۷