

نبات میل شود.

\* ماساژ بدن با روغن زیتون همیشه و بخصوص در بهمن ماه برای اعصاب مفید است.

\* تحجر استخوان‌ها، خشکی پوست، مشکل جریان خون در رگ‌ها، سرمازدگی، زکام، سر درد، کمر درد با عمل تعریق آسان می‌شود.

\* ماساژ با روغن زیتون روی شکم برای رفع سوء هاضمه، اسهال ساده و خونی تقویت روده‌ها و معده و هضم غذا مفید است (این کار باید در محل گرم و آرام انجام شود).

\* ماه اسفند یا ماه شباط، ۲۸ روز است و بادهای مختلف می‌وزد، خوردن روزی یک حبه سیر بسیار مفید است زیرا در این ماه فشار خون بالا می‌رود و سیر فشار خون را پایین می‌آورد و معده و دستگاه تنفسی را ضد عفونی نموده و باعث تقویت ذهنی می‌شود و ضماد آن با روغن زیتون دردهای مفصلی و موضعی را تسکین می‌دهد.

\* حبس البول (نگهداری ادرار) باعث تخریب کلیه‌ها و مثانه شده و مالملاً در دستگاه مجاری ادرار باعث سرطان می‌شود.

\* برای رهایی از فراموشی هر روز صبح سه قطعه کوچک زنجبیل پرورده با عسل بخورد.

\* خوردن کشمش صبح ناشتا حافظه را تقویت می‌کند.

\* زنجبیل گرم و خشک و محرک بادبر و برای سوء هاضمه و دستگاه تنفسی، فلج، زکام، قولنج، نفخ معده و تقویت حافظه

## دانستی‌هایی از کتاب طب و بهداشت

(از معصومین علیه السلام)

\* چربی شکم باعث سکتة مغزی و قلبی می‌شود.

\* آرتريت و يا آرتروز، التهاب استخوان و مفصل است که از اثر سوء تغذیه بوجود می‌آید.

\* دانستن علم تغذیه صحیح یکی از مهمترین عوامل تندرستی است که باید مورد توجه دقیق قرار گیرد.  
\* با غذا آب نباید نوشید.

\* غسل انسان را از سرماخوردگی نجات می‌دهد (صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری میل شود).

\* برای تقویت حافظه هر روز صبح ناشتا ۳۵ گرم کشمش سیاه (زیب) میل شود.

\* برای تقویت عمومی بدن هر روز صبح سه قطعه زنجبیل که با عسل مربا شده باشد میل شود. (مضر برای افرادی که فشار خون بالا و یا بیماری قند دارند).

\* تقویت خرد، هر روز صبح سه دانه هلیله سیاه کوبیده با

مفید است.

**کشمش:** گرم برای تقویت اعصاب و تحکیم عضلات و تقویت حافظه یار موثر است در کشمش آهک، منیزیم، آهن، منگنز، پتاسیم، فسفر و مقداری زیاد قند وجود دارد که تمام آنها خوراک مستقیم مغز و اعصاب محسوب می شوند. کشمش مزاج را لینت می دهد و خون را صاف می کند روح را نشاط می بخشد و اعصاب را بیدار و آرام می کند.

**حبس البول:** پسر لقمان با چند نفر از دوستان پدرش به شکار رفت بعد از طی مسافتی پسر لقمان از اسب پیاده شد دفع ادرار کرد در مراجعت همراهانش نزد لقمان از پسرش گله کردند و عمل پسرش را یک نوع بی حرمتی به آنها دانستند. حضرت لقمان فرمود: اگر شما خطرات حبس البول (نگهداشتن ادرار) را می دانستید، همان سوار بر اسب ادرار خود را رها می کردید.

قسمتی از سموم بدن بوسیله ادرار دفع می گردد. اگر وقتی که انسان احتیاج به دفع ادرار دارد در هر موقعیتی که باشد، باید دفع ادرار نماید، زیرا نگهداری ادرار دستگاه اسفنجی مثانه را فلج نموده انسان را برای تمام بیماری های دستگاه مجاری ادرار منجمله سرطان آماده می سازد.

## طب و درمان در اسلام

**زکام:** یک قسمت سیاهدانه و نصف قسمت کندش پودر نموده به بینی بکشید شفا بخش است و استراحت کنید. سردرد حاجی خراسانی، در حمام گرم هفت کف دست آب با ذکر خدا بر سر بریزید.

\* سیاهدانه بعلاوه عسل (یک قاشق مرباخوری + کمی عسل) درد و صدای شکم را شفا بخش است.

**ضعف توانایی جنسی مردان:** مقداری پیاز سفید را خورد نموده در روغن زرد تفت داده سپس دو یا سه عدد زرده تخم مرغ خانگی را اضافه نموده و کمی پودر زنجبیل مخلوط کرده صبح ناشتا میل شود.

**سیر:** تقویت عمومی بدن پیشگیری از بیماری های گوناگون، تصلب شرایین، نشاط بخش قلب، پایین آوردنده فشار خون، تنظیم ریوی، آنفولانزا، آسم، سیاه سرفه، التهاب معده، زخم تازه یا کهنه معده، دیفتری، تصفیه مجاری ادرار، دفع کرمک های سفید و باریک نخعی که در مقعد کودکان جمع می شود و شفا بخش است.

**پیاز:** لته را تقویت و دهان را خوشبو گرداند (خام آن) نیروی جنسی مرد و زن را تقویت می نماید چهره را زیبا و رفع خستگی می نماید. داروی پیشگیری از سرطان است.

\* ما اهل بیت بیماران خود را جز با آب سیب درمان نمی کنیم.

\* روغن کنجد بهترین خورش ها است برای مردمی که سنین عمرشان از پنجاه بگذرد این روغن باعث توانایی و نشاط آنان خواهد شد.

\* خربزه بجای دوا مصرف می شود زیرا قوه باء را افزایش می دهد و مثانه را می شوید و ادرار را به جریان می اندازد و در آن هیچ درد و بیماری نیست.

**خرفه:** سبزی منسوب به حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیهاست اگر غذایی بشناسیم که بر نیروی عقل بیفزاید آن همان گیاه خرفه است برگ سبز آن که به تنهایی و یا با سایر سبزیجات بطور مخلوط مصرف می شود و از تخم آن شربت بسیار گوارایی تهیه می شود. (طبیعت آن سرد و مدر است).

\* درخت خرما، انار و انگور از زیادی گل حضرت آدم علیه السلام است.

\* گوشت گاو درد است و شیرین دوا و گوشت گوسفند دواست و شیرین درد.

\* میوه موجب صحت و زایل کننده حزن است.

\* انجیر دوی قولنج است و رفع تاریکی چشم کند، بواسیر

و ورم زانو و درد سر انگشتان را شفا دهد.

\* خربزه میوه مقدسی است با دندان بخورید.

\* خوب خورشی است کشمش.

\* افطار به خرما یا کشمش شادی آفرین است.

\* کدو برای حضرت یونس روییده شد.

\* خوردن انار صبح ناشتا و بخصوص روز جمعه قلب را نورانی گرداند.

### تقطیر بول و درد مثانه و سنگ مثانه

فی طب النبوی و الاثمه امام باقر (ع)

بحار الانوار از طب الاثمه روایت کند که عمر و افرق خدمت حضرت امام محمد باقر (ع) از تقطیر بول شکایت نمود. حضرت فرمود اسفند بگیر و آن را شش مرتبه با آب سرد و یک مرتبه با آب گرم بشوی سپس در سایه خشک کن سپس، آن را پودر نموده و با روغن کنجد خالص مخلوط نموده و بخور که آن تقطیر بول را باذن خدا قطع کند.

«۵۰ گرم اسفند را تمیز نموده ۶ مرتبه بوسیله آب سرد و یک مرتبه به وسیله آب گرم بشوید در سایه خشک نموده آسیاب کرده با مقداری روغن کنجد خالص باندازه تر کردن مخلوط کنید هر شب دو ساعت قبل از خواب یک قاشق چایخوری میل شود و یا قرص نموده باندازه یک فندق میل شود».

\* مرحوم مجلسی (ره) روایت کند که شخصی به حضرت صادق (ع) شکایت کرد از درد مثانه، حضرت فرمود که این

آیات را در وقت خواب سه مرتبه و بعد از بیدار شدن یک مرتبه بخوان:

بسم الله الرحمن الرحيم الم تعلم ان الله على كل شىء قدير  
الم تعلم ان الله له ملك و السموات و الارض و مالکم من دون الله  
من ولى ولا نصير.

\* بحار از طب الاثمه روایت کند که خرازینی گفت داخل شدم بر امام باقر (ع) و سلام دادم و خواهش نمودم که دعا کند برای برادری که داشتم و مبتلا بود به سنگ مثانه و نمی خوابید. پس به من فرمود برگرد و بگیر و از برای او: هلیله سیاه + پوست بلیله + آمله + فلفل سیاه + دارچین + زنجبیل + شقاقل + وج + انیسون؛ و خولنجان به اندازه مساوی پودر نموده و در مقداری روعن گاو پزید و ممزوج کرده و با دو برابر اجزاء عسل مخلوط نموده و هر دفعه به اندازه یک فندق میل شود (تا رفع ناراحتی صبح ناشتا و عصر میل شود).

#### از امام صادق (طب و درمان در اسلام)

\* سیب بخورید زیرا این میوه حرارت را در اندرون شما فرو خواهد نشاند و مزاجتان را تبرید خواهد کرد و تباداران را شفا خواهد داد.

اگر مردم می دانستند در سیب چه خواصی نهفته است، بیماران خود را جز با سیب با هیچ دواى دیگر معالجه نمی کردند. سیب به قلب آدمیزاد سرور می بخشد. سیب در قلب انسان اثرش نسبت به اعضای دیگر سریع تر است. به بیماران تبادرتان سیب بدهید، زیرا از سیب سودمندتر برایشان

چیز دیگر نمی شناسم خوردن سیب، قلب و مغز و کبد را قوی و شادمان خواهد ساخت و بوییدن سیب برای کسانی که بیماری خفقان و تنگی نفس دارند سودمند است و خاصیت دیگرش این است که «فم معده» را اصلاح می کند و به معده بیداری و اشتها می بخشد و سیب پخته برای سرفه، درمان موثری است و برای بیماری های جلدی و بی خوابی نیز همین سیب پخته دواى خوبی است.

**نکته:** سیب را با پوست بخورید و از هسته آن استفاده نشود. اخیراً دانشمندان و محققین غذا شناس تشخیص داده اند که، هسته سیب نباید خورده شود.

## پیری چیست؟

پیری یک پدیده حسی و جسمی و روحی است و کمترین رابطه با تقویم سال که تاریخ تولد شما است ندارد. انسان وقتی پیر می شود که فکر کند پیر شده است و روح و جسم خود را تسلیم این فکر کند. ناتوانی، سستی و بیحالی، ضعف بینایی و عمومی بدن، کمر درد و دردهای مفاصل و... در اثر بالا رفتن سن است این عوارض پیری است ولی لازمه آن نیست ما در کتاب تغذیه و درمان طبیعی چاپ اول صفحه ۲۱ ثابت نموده ایم که انسان در اثر ایمن (راستی) و تغذیه طبیعی می تواند از عمری طولانی تا ۲۰۰۰ سال با تندرستی جسمی و

جنسی بهره‌مند گردد. بطوری که حضرت نوح علیه السلام ۲۶۰۰ سال عمر نمود که فقط ۹۰۰ سال آخر عمر را پیغمبر بود.

\* زندگی مولد استرس است و وقتی که به کتاب قصص قرآن مراجعه کنیم می‌بینیم که تمام پیغمبران که به امر پروردگار بزرگ بوسیله وحی برسالت رسیده‌اند، با چه مشکلات عدیده‌ای مواجه شده بودند و با توکل بذات اقدس پروردگار متعال با موفقیت رسالت خود را انجام داده‌اند. سالخورده‌گان جوان همین گیاهخواران و خام گیاهخوارانند. که از تغذیه طبیعی استفاده می‌نمایند که در ممالک: چین، ژاپن، هندوستان و... بسیار دیده می‌شود.

\* ان الله لا یظلم الناس شیئاً ولا کن الناس انفسهم یظلمون  
«خداوند به کسی ظلم نمی‌کند ولی مردم هستند که به خودشان ظلم می‌کنند».

## یبوست (خشکی مزاج) چیست؟

یبوست عارضه‌ای است که در نتیجه بدکار کردن دستگاه گوارشی به انسان دست می‌دهد و اگر در رفع آن اقدام نشود بیماری‌های زیادی مانند: ناراحتی‌های کلیه، آپاندیسیت، رماتیسم، ورم مفاصل، بالا رفتن فشار خون، سستی و بیحالی، سرطان، آب مروارید چشم، ضعف عمومی، افسردگی، ترشی

و نفخ معده و... بوجود می‌آید.

**علت:** سوء تغذیه مانند گوشت‌ها، سرخ کردنی‌ها، پرخوری، نوشابه‌های گازدار، غذاهای مانده، خوردن آب با غذا، عدم تحرک و استفاده ننمودن از سبزی‌ها و میوه‌ها و مرکبات و...

**پیشگیری و درمان:** آب درمانی برابر صفحه ۳۰ استفاده از تغذیه طبیعی، گیاه پخته یا خام گیاهخواری و بطور کلی استفاده از میوه‌ها، سبزی‌های تازه و... برابر همین کتاب هر روز صبح زود و شب موقع خواب یک تا دو لیوان آب سرد میل شود. استفاده از نان سبوس دار گندم یا جو، آلو بخارا و خاکشیر (۲۰۰ گرم آلو بخارا + یک قاشق غذاخوری خاکشیر شسته و یک قاشق مرباخوری رازیانه کوبیده در ۴ لیوان آبجوش خیس نموده دو شب و صبح ناشتا یک لیوان میل شود و چند روز از تغذیه طبیعی استفاده شود. جوشانده دو قاشق غذاخوری سبوس گندم یا جو یک عدد لیمو عمانی کوبیده در دو لیوان و نیم آب سرد صاف نموده یک لیوان شب و یک لیوان صبح ناشتا میل شود. استفاده نمودن از روغن زیتون طبیعی در سالاد.

**پرهیز:** غذاهای سرخ کرده و پخته، چای، نوشابه‌های گازدار، لبنیات، سیب زمینی، ماکارونی، برنج (فقط استفاده از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، گیاهخواری و میوه خواری) توصیه می‌شود.

## علائم بیماری‌های ناشی از سوء تغذیه

علائم زیر می‌توانند حتی برای خود شخص مبتلا تا حدی در شناسایی بیماری‌های تغذیه‌ای راه‌گشا باشند:

لاغری، ورم پاها که در این مورد ممکن است ناراحتی قلبی نیز دخالت داشته باشد. ضعف و ناتوانی شدید جسمی و روانی، بی‌علاقگی به هر نوع کار یا تفریح، بی‌اشتهایی، اشکال در تمرکز حواس (حواس پرتی)، بی‌میلی به ادامه کار، بی‌خوابی شدید، عصبانیت بی‌حاشا، بدخلقی و بد خوئی، زودرنجی، دردهای پشت گردن و پشت کمر و شانه‌ها، عوارض جلدی، عوارض گوارشی، بار زبان، اسهال، یبوست، ابتلای مکرر به بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی، آنژین، برنشیت، اختلال در هماهنگی حرکات، دردهای مفصلی و عضلانی، بویژه در عضلات پا و دست، گواتر ساده و آندیمک، جوش و زخم‌ها، تغییر شکل استخوان‌ها، خراش و سوزش مخاط چشم، عفونت چشم، اختلال در دید چشم، شب‌کورگی و عدم تطابق دید.

**توجه:** اشخاصی که از تغذیه طبیعی (گیاهخواری و میوه خواری) استفاده می‌نمایند به چنین ناراحتی‌هایی دچار نمی‌شوند.

## گذشت، یا آرامش روح و روان

«عفو و بخشش خوشحالی آورد ولی انتقام پشیمانی»

مسموم کردن بدن انسان فقط از اثر سوء تغذیه نمی‌باشد. گو اینکه سوء تغذیه خطرناکترین دشمن تندرستی عالم بشریت است و انسان را بتدریج زجر کش می‌نماید، ولی عدم گذشت، کینه توزی، مجادله، انتقام جویی و... انسانیت را از انسان سلب می‌نماید و برعکس حسن خلق و گذشت، رفتار و گفتار نیک باعث آرامش روح و روان می‌گردد و انسان را مقرب درگاه خداوند بزرگ و مورد احترام همگان قرار می‌دهد. در این بحث به چند مثال از حضرت ختمی مرتبت محمد (ص) و معصومین (ع) که پیش کسوت اخلاق و راهنمای بشر بسوی رستگاری می‌باشند اشاره می‌نمائیم:

مردی در مسجد نزد رسول خدا (ص) آمد و گفت: ای رسول خدا دین چیست؟ حضرت فرمود: **خُلُق نیکو.**  
سپس از جانب راست آن حضرت آمد و پرسید، دین چیست؟

باز هم حضرت فرمود: **خُلق نیکو.**

بعد از سمت چپ آن حضرت آمد و پرسید، دین چیست؟

در این موقع نیز حضرت فرمود: **خُلق نیکو.**

پس از آن که حضرت از مسجد خارج می شد، حضرت را

دنبال نمود و عرض کرد، دین چیست؟ در این موقع حضرت رو

به ایشان نمود و فرمود: آیا نمی دانی دین چیست؟

«دین آن است که خشم نگیری»

بحارالانوار، علامه مجلسی، جلد ۱۷۱، ص ۴۹۳

درباره فضیلت حسن خلق و نکوهش خوی بد، خداوند

متعال در قرآن آنجائی که پیامبر و حبیب خود را می ستاید و

نعمتی را که به او ارزانی داشته می فرماید:

«وانک لعلی خلق عظیم»

«ای رسول ما، تو دارای اخلاقی بزرگ هستی» القلم / ۴

### عفو حضرت امیر المؤمنین (ع)

امام علی (ع) به کسانی که او را نمی شناختند و با او به نادانی

رفتار می کردند نیز عفو و گذشتی چشم گیر داشت. روزی آن

حضرت در بازار خرما فروشان کنیزی را گریان دید فرمود: چرا

گریه می کنی؟ عرض کرد: مولایم به من درهمی داد تا خرما

بخرم، آن را خریدم و نزدش بردم. خرما را نپسندید. اکنون که

خرما را پس آورده ام، خرما فروش، پس نمی گیرد. امام با کنیز

نزد خرما فروش رفت و فرمود: ای بنده خدا، این برده ای است

و از خود اختیاری ندارد، درهمش را به او پس بده و خرمایت را بگیر. مرد خرما فروش بلند شد و به ضربت دستش، امام را دور کرد، مردم به او گفتند: وای به حالت، این شخص امیر المؤمنان است. مرد مغازه دار از ترس گلویش گرفت و رنگش زرد شد، فوراً خرما را پس گرفت و پول را به کنیز پس داد و بعد گفت: ای فرمانروای مؤمنان از من راضی شو، امام (ع) فرمود: وقتی از تو راضی می شوم که عملت را نیکو کنی و حقوق مردم را ادا نمائی.

### عفو امام حسن (ع)

مردی شامی امام حسن (ع) را سوار بر مرکب دید و شروع

کرد به امام ناسزا گفتن ولی آن حضرت همچنان ساکت بود تا

مرد شامی حرف هایش را تمام کرد. آنگاه امام حسن (ع) رو به

او کرد، خندید و گفت: پیر مرد به نظر غریب می آیی، شاید امر

به تو مشتبه شده است، اگر از ما طلب خشنودی کنی تو را

خشنود سازیم، اگر چیزی می خواهی، به تو می دهیم و اگر

راهنمایی بخواهی، راهنمایی ات می کنیم و اگر بخواهی بارت

را به منزلت ببریم و اگر بی پناهی، پناهت دهیم و اگر به خانه ما

بیایی تا وقت رفتن میهمان ما باشی به تو خوش خواهد گذشت،

ما جایگاهی پهناور و خانه ای وسیع و مال فراوان داریم. مرد

شامی همین سخن امام را شنید، گریه اش گرفت و گفت: شهادت

می دهم که تو خلیفه خدا در روی زمینی، خدا بهتر می داند

رسالت خود را در کدام خانواده قرار دهد. تو و پدرت که پیش

از آن مغبوض ترین خدا نزد من بودید، از هم اکنون محبوب ترین آنها نزد من می باشید. سپس بار و اسباب سفر خود را به خانه امام منتقل کرد و تا وقتی که آنجا بود مهمان آن حضرت بود و دل بسته آنان شد.

از مناقب آل ابی طالب، ج ۲، کشف الغمه، ص ۱۶۷ مطالب السؤل، ج ۲ ص ۱۲

### عفو امام زین العابدین (ع)

امام زین العابدین (ع) دو مرتبه غلامش را صدا زد غلام پاسخ نداد، مرتبه سوم که پاسخ داد امام (ع) فرمود: فرزندم مگر صدایم را نشنیدی. غلام گفت: بله شنیدم، فرمود: پس چرا جواب ندادی؟ گفت: چون از تو در امان بودم. امام (ع) فرمود: حمد خدای را مملوکم را از من در امان قرار داده است.

امالی الصدوق، ص ۱۲۱، کشف الغمه، ص ۲۰۲

### عفو امام باقر (ع)

مردی از اهالی شام پیوسته خدمت امام باقر در مدینه رفت و آمد داشت و هر وقت که در مجلس امام حاضر می شد، می گفت: ای محمد (امام را تنها به نام محمد خطاب می کرد) آگاه باش، این که به مجلس تو رفت و آمد می کنم، به سبب این است که در مقابل شخصیت فردی تو احساس شرمندگی می کنم (نه از نظر خانوادگی) و معتقد نیستم که در روی زمین کسانی از شما خانواده نزد من منفورتر باش. بلکه معتقدم که

اطاعت خدا و رسول و اطاعت فرمانروای مؤمنان (حاکم اموی) در دشمنی با شماست، اما چون تو را مردی زبان آور و فصیح و با ادب و خوش سخن می بینم به خاطر ادب نیکویت پیش تو می آیم. امام باقر (ع) او را مورد عفو و رحمت قرار می داد و سخن نیکو به او می گفت.

### عفو امام هادی (ع)

مسعودی درباره امام علی الهادی (ع) نقل می کند: هنگام تبعید امام هادی (ع) به سامرا، بریحه عباسی، امام جماعت حرمین به مشایعت امام رفت، در بین راه به امام (ع) گفت: من می دانم که تو آگاهی که من سبب تبعی تو هستم، حال سوگند جدی می خورم که اگر بشنوم پیش خلیفه عباسی یا دیگری از من شکایت کنی درختان خرمایت را به آتش می کشم، چشمه سارهای املاک و زمین هایت را می خشکانم و چنین و چنان می کنم. امام (ع) فرمود: همین شب گذشته شکایت تو را به پیشگاه خدا عرض کردم. و من چنان نیستم که از تو به خدا شکایت و سپس آن شکایت تو را به خلق خدا برم. بریحه زیر دست و پای امام (ع) به التماس و زاری افتاد و از او درخواست عفو و گذشت کرد. امام (ع) فرمود: تو را عفو کردم.

قد عفوت عنک، اثبات الوصیه، مسعودی، ص ۲۴۸



برگ درختان سبز در نظر هوشیار  
هر ورقش دفتری است معرفت کردگار

هزار شب ز برای هوای خود خفتی  
یکی شبی چه شود از برای یار مخسب

شبی که مرگ بیاید به عنف در کوبد  
بحق تلخی آن شب که رهسپار مخسب

مرغ باغ ملکوتم نیم از عالم خاک  
چند روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم  
من بخود نامدم اینجا که بخود باز روم  
آنکه آورد مرا باز برد در وطنم

آن کس که ترا شناخت جان را چه کند  
فرزند عیال و خانمان را چه کند؟  
دیوانه کنی هر دو جهانش بخشی  
دیوانه تو هر دو جهان را چه کند

ز نهار می‌آزار ز خود هیچ دلی را  
کز هیچ دلی نیست که راهی به خدا نیست

## سخنان حکیمانه و لطائف شیرین

عاقل به قوانین خرد راه تو پوید  
دیوانه برون از همه اسرار تو جوید

تا غنچه نشکفته این باغ که بوید  
هر کس بزبانی سخن از وصف تو گوید  
بلبل به غزل خوانی و قمری به ترانه

در هیچ پرده نیست که نباشد نوای تو  
عالم پر است از تو خالی است جای تو  
هر غنچه راز حمد تو جزوی است در بغل  
هر خار می‌کند بزبانی ثنای تو

یک جو غم ایام نداریم خوشیم  
که چاشت گهی شام نداریم خوشیم  
چون پخته بما می‌رسد از عالم غیب  
از کس طمع خام نداریم خوشیم

تنت به ناز طیبیان نیاز مباد  
وجود نازکت آزرده گزند مباد

اگر دندان نباشد، نان توان خورد  
مصیبت آن بود گر نان نباشد

چنان بایک و بدسرکن که بعد از مردنت عرفی  
مسلماتت به زمزم شوید و هندو بسوزاند

وقتی که تو آمدی بدنیا عریان  
مردم همه خندان و تو بودی گریان  
کاری بکن ای دوست به وقت رفتن  
مردم همه گریان و تو باشی خندان

بنوشت برای ذکر روز و شب من  
جز نام علی معلم مکتب من  
گر یاد علی دمی رود از دل من  
ای وای من و کیش من و مذهب من

روزی که علی به کعبه آمد بوجود  
از بهر علی خدا در از کعبه گشود  
در بسته بداد خانه خود بعلی  
حقا که علی است خانه زاد معبود

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ  
از یمن دعای شب و ورد سحری بود

هر که شد محرم دل در حرم یار بماند  
هر که این راز ندانست، در این کار بماند

سحر با باد می گفتم حدیث آرزومندی  
ندا آمد که عارف شو به الطاف خداوندی

دعای صبح و شام تو کلید گنج مقصود است  
بدین راه و روش میرو که با دلدار پیوندی  
در این دنیا اگر سود است با درویش خرسند است  
خدایا منعم گردان به درویشی و خرسندی

توحید گوی او نه بنی آددمند و بس  
هر بلبلی که زمزمه بر شاخسار کرد

چشم تنگ شخص دنیا دار را  
یا قناعت پر کند یا خاک گور

تا توانی دهنی شیرین کن  
مردی آن نیست که مشتی بزنی بر دهنی

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست  
عاشقم بر همه عالم که همه عالم ز اوست

یکی لحظه به اخلاص بیا بر درما  
گر کام خود از ما نگرفتی گله کن  
بیخود که شدی تو را به خود راه دهم

آه مظلومان به هنگام سحر  
کاخ شاهان را کند زیر و زیر

لطف حق با تو مداراها کند  
چونکه از حد بگذرد رسوا کند

مشو در حساب جهان سخت گیر  
که هر سخت گیری بود سخت میر  
\* بخشش زینت ایمان، انسانیت و قدرت است.  
\* میراثی مانند ادب نیست (لامیراث کل ادب)  
\* عفو لذت دارد ولی انتقام پشیمانی آورد.  
\* می توانم گرسنه باشم ولی نمی توانم گرسنه بینم.

(حضرت علی علیه السلام)

\* در طغیان بلغم (سردی کردن) کندر بجوید تا مزاج شما آرام گردد.

\* حسد ایمان را از بین می برد.  
بند حلقه بگوش آرنج نوازی برود  
لطف کن لطف که بیگانه کنی حلقه بگوش

قدراهل هنر کسی داند که هنرنامه ها بسی خواند

آنکه دانش نباشدش روزی ننگش آید ز دانش اندوزی  
\* قلب پاک ملاقات کننده خداوند قادر متعال است.  
\* از یاد نبرید که هر نیت خیری که درباره دیگران داشته باشید آن را در خود خواهید یافت.

این در رحمت بروی هیچ زی جود بسته نیست  
عشق اگر باشد کسی دلخسته نیست

\* اگر از موفقیت کسی شادمان شوید، ثمره این نیک دلی متوجه خودتان نیز خواهد شد.

\* آیا تا بحال برایتان اتفاق افتاده که گلی را به کسی داده و بعد دست خود را بو کرده باشید؟ این را تجربه کنید تا دریابید که عطر و بوی گل همچنان بر دست هایتان باقی مانده است. هر کار خیری که برای دیگران انجام دهید بسان همان رایحه ای که باقی می ماند، ثواب آن کار برای شما نیز محفوظ خواهد بود.  
\* حقیقت بخاطر حقیقت و راستی بخاطر راستی نه به خاطر نان و آبی که از آن بدست می آید.

یارب بر خلق ناتوانم نکنی  
در بوته صبر امتحانم نکنی  
از طعنه دشمنان مرا باکی نیست  
مستوجب رحم دوستانم نکنی

\* اشخاص خوش قلب و خنده رو و با گذشت، ۲۵ درصد

کمتر از اشخاص دیگر مبتلا به سکنه مغزی و قلبی می شوند.

\* هیچ کس از لحظه تولد، کامل و بی عیب نیست.

\* زندگی ات را در زمان حال بگذران و به خاطر شکست های گذشته و اتفاقات آینده، نفس خودت را در سینه تنگ و خون خود را آلوده مکن.

\* سموم بدن یا مسموم کردن انسان فقط محدود کردن به سوء تغذیه نیست. البته سوء تغذیه خطرناک ترین بلای زندگی و تندرستی است و از آن گذشته سوء نیت، حسادت و منفی گرایی آرامش درونی و برونی انسان را تباه می نماید.

\* بازگشت به زندگی نابسامان گذشته صحیح نیست، فقط انسان باید از گذشته درس بگیرد.

\* شیر و عسل مواد حیاتی را در نطفه تقویت می کند. آنان که از نعمت فرزند محرومند، سزاوار است که از شیر و عسل آمیخته بهم بنوشند.

\* یکی از مهمترین عباراتی که می تون شب قبل از خواب تکرار کرد این است:

- من بخواب می روم اما خدایی که خالق کائنات است همیشه بیدار است و او قدرت ازلی و ابدی است، مسائلم را حل می کند، کریم و رحیم است، او است که باید مرا به کامیابی و شادمانی و توانگری برساند نه قدرت ناپایدار دیگران. خدا دوستم دارد چون من بنده او هستم و او امر او را که باعث سعادت من است رعایت می کنم. خدا دوستم دارد، هدایت من می کند، خدا راه سعادت و خوشبختی را نشانم می دهد.

قدرتم از خدا است. نیرومند و خوشبختم به قوت لایزال و ابدی او است.

\* خدا جز به رحم دلان رحم نمی کند.

\* خدا بوسیله صدقه هفتاد مرگ بد را جلوگیری می کند.

\* آنکه از پرخوری صرف نظر کند، لذت عبادت بچشد.

اندرون از طعام خالی دار  
تا در او نور معرفت بینی

\* یبوست (خشکی مزاج)، اگر معالجه نشود، منجر به سرطان روده و معده خواهد شد.

\* خوردن یک قاشق مرباخوری عسل صبح قبل از صرف صبحانه (اگر بیماری قند نباشد) دفع سودا و بلغم بخوبی انجام می شود.

\* نوشیدن یک لیوان بزرگ آب سرد، قبل از صرف صبحانه، باعث لینت مزاج بطور طبیعی می شود. (رفع یبوست)

\* حضرت پیغمبر (ص) فرمود: شونیز (سیاه دانه)، تمام بیماری ها را معالجت است بجز مرگ.

گردش دور قمر را نه تو دانی و نه من  
وقت ایام سفر را نه تو دانی و نه من  
چون بود سایه پر مهر پدیر بر سر ما  
بخدا قدر پدیر را نه تو دانی و نه من

\* (یک قاشق غذاخوری سیاهدانه را پس از تمیز کردن آسیاب نموده در ۱۵۰ گرم عسل مخلوط نموده، هر روز صبح یک قاشق مرباخوری میل شود. اشخاصی که بیماری قند دارند می توانند بدون اینکه آن را آسیاب نموده هر صبح یک قاشق چایخوری کف لیمو نموده، مقداری آب ولرم بعد از آن میل نمایند.

\* سردی ضد روح است.

\* افسردگی حجم مغز سر را کاهش می دهد.

\* وقتی ریه ها خوب کار نکنند، قلب زیاد خسته می شود. که آن هم از پر خوری و سوء تغذیه است.

\* رسیدگی به صحت و سلامت بدن یکی از فرائض و واجبات هر فرد مسلمان است.

\* شهر مکه مورد حمله بیماری وبا قرار گرفت، امام کاظم (ع) که در مدینه منوره تشریف داشتند، به ابو یوسف قندی که در مکه معظمه به سر می برد مرقوم فرمودند: سیب بخورید تا از این بیماری خطرناک شفا یابید، بدین دستور عمل کردند و نجات یافتند. (سیب درختی)

\* خداوند متعال به حضرت موسی (ع) فرمود: می دانی چرا تو را به مقام پیغمبری رساندم؟

حضرت موسی عرض کرد، خیر.

خداوند فرمود: اول بخاطر سجده های طولانی ات. دوم بخاطر اینکه بره کوچکی که از گله فرار کرده بود، تو

می خواستی او را بگیری و به گله برسانی، بره دوید تو هم دویدی تا بره خسته شد و ایستاد تو هم خسته شدی، وقتی او را گرفتی نوازش و محبتش کردی و خشمگین نشدی و او را به گله رسانیدی.

قیامت قیامت و قیامت قیامت

قیامت می کند این قد و قیامت

موذن گربه ببیند قامتش را

به قد قامت بماند تا قیامت

رمز قرآن از حسین آموختیم

ز آتش او شعله ها افروختیم

فکری که بجز حق نگزیند خواهم

نفسی که بجای خود نشیند خواهم

از لطف محمد و علی و زهرا

چشمی که بجز خدا نبیند خواهم

پاک بودن در جوانی شیوه پیغمبر است

ورنه هرگبری به پیری می شود پرهیزگار

صاحب دلی به مدرسه آمد ز خانقاه

بشکست عهد و صحبت اهل طریق را

گفتم میان عالم و عابد چه فرق بود؟  
تا اختیار کسروی از آن این فریق را؟  
گفت آن گلیم خویش برون می کشد ز آب  
وین سعی می کند که بگیرد غریق را  
ای پادشه خوبان داد از غم تنهایی  
دل بی توبه لب آمد وقت است که باز آئی

در دایره قسمت ما نقطه تسلیمیم  
لطف آنچه تواندیشی حکم آنچه توفرمائی  
دائم گل این بستان شاداب نمی ماند  
دریناب ضعیفان را در وقت توانائی

\* در زمان رسالت حضرت محمد صلی الله علیه و آله... سه نفر مشرک را دستگیر و با اعدام محکوم کردند. دو نفر را به دار آویختند و وقتی که نفر سوم را به پای دار بردند، حضرت جبرئیل بر حضرت پیغمبر (ص) نازل شد و عرض کرد یا رسول الله این نفر سوم را ببخشید چون مردی متواضع و مردم دار است. وقتی که آن شخص سوم را معاف کردند، او سوال کرد که جرم ما سه نفر یکی بود پس چرا مرا معاف کردید؟

حضرت پیغمبر فرمود: چون تو با خلق خدا خوش رفتاری می کنی و آن شخص اسلام آورد.

\* خدا را شناختی ولی حقش را ادا نکردی، قرآن را قرائت کردی ولی بدستوراتش که مایه سعادت تو است عمل ننمودی، علاقه به بهشت داری ولی شرایط آن را انجام ندادی.

از جهنم می ترسی ولی با اعمالی که انجام می دهی خودت را برای آن آماده می کنی، اقرار به مرگ داری ولی خود را برای آن آماده نمی کنی.

... دلی که از ایمان و یقین آکنده باشد، آن چشمی است که خدارا همه جا می بیند و بفرمانش که مایه سعادت و خوشبختی است عمل می کند.

و من ... التوفیق

رینا و تقبل منا

انک انت السميع العليم

**مجمع آموزشی سبزیان مبتکر آموزشهای نوین کشاورزی و گیاهان دارویی برای اولین بار در ایران برگزار می کنند**

**فروشنده گیاهان دارویی**

ویژه خانمها

شماره تماس: ۰۲۱-۸۱۰۳۳۹۱

محل مباحثه شناخت، خواص و کاربرد گیاهان دارویی (۱۲۰ گیاه) اسانس، عصاره گیری و بسته بندی گیاهان دارویی ساخت پماد و فرآورده های گیاهی

ناشر ۱۱ عنوان کتاب آموزشی بیش از ۷ سال سابقه آموزش اعطاء مدرک بین المللی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای پنجره سبزیان مقابل البسکو خیابان مسعود پلاک ۱۰۲ تلفن ۸۳۳۲۴۸۳

**مجمع آموزشی سبزیان**

**اولین مرکز آموزش گیاهان دارویی در ایران**

بیش از ۷ سال سابقه آموزشی

**کاربرد گیاهان دارویی**

ویژه خانمها

شماره تماس: ۰۲۱-۸۱۰۳۳۹۱

خواص و کاربرد گیاهان دارویی (۱۷ گیاه) نسخه پیچی و ساخت داروهای ترکیبی اسانس و عصاره گیری گیاهان دارویی ساخت کرم و پماد و لوسیون گیاهی مکانیسم اثر گیاهان دارویی و شناخت طبایع اعطاء مدرک بین المللی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای پنجره سبزیان مقابل البسکو خیابان

**مجمع آموزشی سبزیان مبتکر برگزار می کنند**

**طراحی فضای سبز**

دوره آموزشی

ویژه خانمها آقایان

شماره تماس: ۰۲۱-۸۱۰۳۳۹۳

ناشر کتابهای آموزشی طراحی فضای سبز (۳ عنوان) اعطاء مدرک بین المللی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور برگزاری ۳۴ دوره آموزشی - بیش از ۷ سال سابقه آموزش پنجره سبزیان مقابل البسکو خیابان مسعود پلاک ۱۰۲ تلفن ۸۳۳۲۴۸۳

**مجمع آموزشی سبزیان مبتکر برگزار می کنند**

**پرورش قارچ**

آیا می دانید سود پرورش قارچ در یک دوره ۶۰ روزه، ۵۰ درصد می باشد.

شماره تماس: ۰۲۱-۸۱۰۳۳۹۲

اعطاء مدرک بین المللی از سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور برگزاری ۷۵ دوره آموزشی - بیش از ۷ سال سابقه آموزش پنجره سبزیان مقابل البسکو خیابان مسعود پلاک ۱۰۲ تلفن ۸۳۳۲۴۸۳