

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۳۹۱۵۷۱

کتاب دوباره هفت سین

قصه، هفت خوراکی سحرآمیز
اولین سین سجد

مؤلف و پژوهشگر:

علی اکبر میرزا آقایی (خوانساری)



سرشناسه: میرزاآقایی، علی اکبر
عنوان: کشف دوباره هفت سین: قصه سحرآمیز هفت گیاه خوراکی
نویسنده: علی اکبر میرزاآقایی (خوانساری)
ناشر: انتشارات سیب صادق (ع)
مشخصات نشر: تهران، سیب صادق-۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۷۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۰۷۱-۵-۳
موضوع: سنجید، خواص درمانی
رده دیویی: ۵۸۳/۸۲
رده کنگره: ۹۰۹۱۳۹۵/س/۴۹۵/۴۱۵۴۵۹۰
شمار کتابخانه ملی: ۴۱۵۴۵۹۰

کشف دوباره هفت سین: قصه سحرآمیز هفت گیاه خوراکی
نویسنده: علی اکبر میرزاآقایی (خوانساری)
حروفچین: الهام عباسی
طراح و صفحه آرا: هوشمند عباسی
ویرایش: میرزاآقایی
شمارگان: ۱۰۰۰
سال چاپ: ۱۳۹۵
قیمت: ۵۵۰۰ تومان

تهران، هفت حوض، جانبازان شرقی (گلبرگ)، چهارراه دردشت، روبروی داروخانه
نادر طبقه فوقانی شیرینی وانیل، پلاک ۲۷۱
تلفن: ۷۷۱۸۷۵۳۵-۰۲۱-۰۲۱ دورنگار: ۷۷۲۴۸۳۱۱ همراه: ۰۲۱-۱۰۵۱۹۸۷
sibesadegh@gmail.com ایمیل: Web:www.sibesadegh.blogfa.com
اینستاگرام: sibesadegh1

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات سیب صادق (ع) بوده و هر گونه
برداشت، تکثیر و اقتباس منوط به اجازه کتبی می باشد.



پیشگفتار

در روزگاران قدیم و از صدها قرن پیش که بشر به صورت انسان امروزی در صحنه حیات و زندگی شروع به کار و تلاش کرد و برای بقای خود دست به مبارزه زد، به موازات تلاش برای تهیه غذا و پوشاک؛ به حفظ جان و سلامتی خود نیز می‌اندیشید. بنابراین اندیشه تفکر برای سلامتی و یافتن روش‌هایی برای سالم زیستن و رفع ناراحتی‌ها، بدنی یا ناخوشی‌ها که بعدها به علم طب معروف شد، معلماً در دایف اولین جرعه‌های فکر انسان بوده و تلاش برای سالم زیستن، علم طب دارای ابعادی بسیار وسیع به درازای تاریخ خلقت انسان؛ پهنای هزاران تحقیق و تجسس و تجربه است. چینی‌ها و ژاپنی‌ها معتقدند که اطلاعات طبی آنان بر پایه طب گیاهی از صدها قرن قبل وجود داشته و مدارک تاریخی موجود در دسترس آن‌ها نشان می‌دهد که از سه هزار سال قبل از میلاد مسیح باغ‌ها و مزارع بزرگی برای پرورش گیاهان طبی در کشورها احداث می‌شده است.

طب گیاهی سپس در مناطقی از هندوستان و سایر کشورهای خاور دور و یونان و مصر و ایران و کشورهای عربی و جزیره العرب و سپس در اروپا و سایر مناطق دنیا به تدریج انتشار یافت. یونانی‌ها معتقدند که طب هند قدیمی‌تر از طب یونان است و از مشخصات طب هند این است که معالجه با گیاهان را با اوراد و سحر و اذکار نیز برای مداوای بیماران به کار می‌برده‌اند. بقراط در دوران ۴۶۰-

۳۷۷ قبل از میلاد مسیح می زیسته و پدر علم طب یا به اصطلاح، شیخ الاطبا و مولف اولین کتاب مقررات و اخلاق پزشکی است. پس از بقراط، جالینوس بود که خود را در صحنه علم طب ظاهر شد و به این ترتیب دوران طب جالینوسی آغاز شد.

در ایران و در دوران هخامنشی طب گیاهی گسترش چشمگیری داشته و اضافه بر تجربیاتی که در کشور وجود داشته از دست یافته های یونانی ها نیز استفاده می شده است. حتی در آن دوران انواع طبیب ها، همان های خاصی داشتند از جمله پزشک برای طب عمومی و کارد پزشک برای جراح، دردوره ساسانیان طب سنتی در ایران گسترش بیشتری یافت و در پی آن مدرسه معروف طبى جندی شاپور تأسیس شد. از اقدامات معروف آن دوران تشکیل کنگره پزشکی است و از مهمی معروفی که در آن کنگره شرکت داشتند جبرئیل، طبیب معروف جندی شاپور و برزویه طبیب، حکیم معروفی که کتب حماة هندی را ترجمه کرده نام برد. از اولین پزشکان معروف ایرانی محمد رریای رازی است که در ۹۲۵-۸۵۰ میلادی می زیسته و در فاصله سال های ۳۲۰-۳۱۴ هجری قمری وفات یافته است. او قریب صد کتاب و رساله نظیر دایره المعارف پزشکی، حاوی، منصورى، طب الملوكى و رساله آبله و سرخك و نظایر آن نوشته و در همان دوران به ریاست مرکز طبى بغداد را نیز به عهده داشته است. مشهور است که رازی در آخر عمر کور شد. پس از فوت رازی تا مدتی کتاب معروفی منتشر نشد تا اینکه در دوران بوعلی سینا یعنی قرن پنجم هجری قمری کتاب های متعددی به زبان عربی و فارسی نوشته شد از جمله می توان به کتاب های قانون، قولنج و رساله نبض اشاره کرد که

رساله نبض به زبان فارسی است. در روزگاران کهن گیاهان نه تنها برای معالجه بیماری ها به کار گرفته می شده بلکه عنصر اصلی تهیه مواد مختلفه گیاهی برای مومیایی و حفظ اجساد و جلوگیری از فساد آن ها و هم چنین ترکیباتی برای زیبایی و به اصطلاح آرایش و بزرگ زنان و تهیه روغنهای طبی و عطرها و تریاق (تریاک به زبان یونانی) و ضد سم و نظایر آن ها بوده است.

تاریخ می گوید: در اوایل قرن اول پس از میلاد مسیح، رومی ها از کتب ادریه یی فقط در آشپزخانه به عنوان گرد ضد عفونی کننده و مطهر غالباً نیز برای پوشاندن بوهای نامطبوع مواد طباطخی و بعضی غذاها استفاده می کرده اند. بعدها با توسعه یافتن روابط جاره و فرهنگی بین کشورهای بزرگ مانند ایران و چین و هند و یونان و اندلس و تبادل اطلاعات بین مردم کشورها و کشف مناطق و قاره ها، مانند آفریقا و آمریکا به تدریج آشنائی با گیاهان ادویه ای و مصارف، آن ها گسترش یافته و در اغلب کشورها به منزله موادی نه انحصاری به مناطق گرمسیری دنیا دارد، مورد توجه قرار گرفته و مصرف می شده و یکی از اقلام مهم تجاری بین المللی بوده است.

اما این کتاب

انگیزه اصلی تهیه این کتاب تلاش در جهت پاسخ گویی به نیاز جامعه امروزی برای دستیابی و آگاهی به کیفیت و شناسائی بیشتر خواص و کاربرد مواد غذایی مفید مخصوصاً هفت سین بوده که متأسفانه سفره آن فقط در چند روز اول عید نوروز مورد توجه واقع شده و بعد از آن اجزای سفره مثل سنجد به جای ترویج در مصرف

به موقع آن در جای مطمئنی قرار گرفته تا دوباره سفره هفت سین دیگری را آباد کند! از سوی دیگر استفاده از گیاهان و میوه جات و لبنیات و خوراکی های مفید مانند اجزای سفره هفت سین همراه با تغییر و سبک زندگی سالم و فعال می تواند، در پیشگیری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی، سکته مغزی، دیابت، سرطان و ... موثر باشد و میزان آن ها را به نحو چشمگیری کاهش دهد. جا دارد از آقای حسین میرحیدر نویسنده کتاب معارف گیاهی و حضرت حاجت السلام آقای ری شهری نویسنده کتاب دانشنامه احادیث پزشکی دیگران که به دلیل زحمات فراوان آن ها، در تالیف این کتب ارزشمند کوشش کرده اند، تشکر و قدردانی می کنم.

بنابراین با توجه به گسترش بیماری های غیر واگیردار، ناتوانی جسمی و علل مرگ و میر، کاهش جمعیت، کاهش شاغل و خانواده آن ها و سایر مردم در شهرهای صنعتی، به دامنه ی ابتلای آن به مردم روستاها هم کشیده شده، در مرحله هشتم قرار داریم، در صورت عدم رعایت دستورات بهداشتی خطر ابتلا بسیار در کمین است، به نظر می رسد، تنها راه برون رفت از این معضلات اصلاح رفتار خوراکی، سبک زندگی سالم، فعالیت بدنی منظم و توجه به معنویات بازگشت به فرهنگ خودی، دوری از سبک زندگی غربی و عدم مصرف بی رویه داروهای شیمیایی است.

انتشارات سیب صادق (ع)

مقدمه

نویسنده کتاب نلث تندرستی، راز سلامتی و سلام دوچرخه آقای علی اکبر میرزاآقایی (خوانساری) فردی محقق و علاقه‌مند به سلامتی آحاد مردم است که سال‌ها سابقه کار و تجربه در کار آموزش دارد. کتاب کشف باره هفت سین، یکی دیگر از آثار آقای میرزاآقایی بوده که طبقه تحفه‌جات صورت گرفته، خواننده را به اصل خود و غذاهای اصیل برمی‌گرداند. این جانب آنچه را که در ارتباط با سنجد در این کتاب مورد بررسی و نتیجه‌گیری قرار گرفته، مورد مطالعه قرار دادم.

سنجد در گفتار ائمه علیهم السلام

- ۱- سنجد در پیشگیری از بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، مغزی و دیابت، موثر است.
- ۲- سنجد حاوی ویتامین‌های ث و ب و کاروتن است.
- ۳- مصرف شیره گل سنجد ضامن سلامتی است.
- ۴- سنجد تب‌های خطرناک را سرکوب می‌کند.

- ۵- سنجد اعجاز کننده در درمان اسهال است
- ۶- جوشانده برگ سنجد تاثیر زیادی در اختلالات کبدی داشته و نیز به درمان هپاتیت کمک می کند
- ۷- سنجد در سلامتی و جلوگیری از خونریزی لثه بسیار موثر است .
- ۸- خوردن چند سنجد همراه شیر، بلافاصله سکسکه را قطع می کند .
- ۹- به کمک سنجد می توان استعمال سیگار را ترک کرد .
- ۱۰- سنجد می توان در درمان ناراحتی های معده استفاده کرد .
- ۱۱- اسیدها را از معده موجود در سنجد در درمان زخم معده موثر است .

دکتریدانله چیت سازیان

فهرست

صفحه	موضوع
۴	پیشگفتار
۸	مقدمه
۱۳	فصل اول
۱۴	کشف دوباره هفت سین
۱۴	هفت سین را با هم صدا کنیم
۱۵	هفت سین نشانه چیست؟
۱۵	چرا هفت شین نه؟
۱۵	هفت سین در کتب تاریخی
۱۶	فلسفه عدد هفت چیست؟
۱۶	چرا هفت و چرا سین؟
۱۷	حالا از کدام سین شروع کنیم؟
۲۱	فصل دوم
۲۲	سنجد نماد فرهنگی
۲۲	زمان آشتی با سنجد
۲۴	ای سنجد کمی در مورد خودت حرف بزن
۲۴	مشخصات ظاهری سنجد
۲۴	سنجد تلخ

۲۳	سنجد شیرین
۲۳	اما میوه سنجد تلخ
۲۳	ترکیبات سنجد شیرین و تلخ
۲۶	در سنجد چه خواصی نهفته است؟
۲۶	طبیعت سنجد شیرین
۲۷	طبیعت سنجد تلخ
۲۷	خانها، آتایان و گل سنجد
۲۸	برگ سنجد در درمان اختلالات کبدی موثر است
۲۸	بیمار هیپاتیت و سنجد
۲۹	ریشه درخت سنجد
۲۹	عطر سنجد شادی او است
۳۰	سنجد، پفک دوران کودکی من
۳۱	آثار پول تو جیبی بی حساب
۳۲	سلامتی لثه و دندان ها با سنجد
۳۳	سنجد و سکسکه
۳۴	سنجد و سردرد
۳۴	سنجد و سرماخوردگی
۳۴	سنجد و برگ آن
۳۶	سنجد و تقویت عملکرد قلب
۳۸	سنجد و سرطان
۳۷	فصل سوم
۳۸	سنجد و ترك سیگار
۴۰	داروها در دراز مدت با بدن ما چه می کنند؟
۴۱	غرب و تخریب فرهنگ تغذیه مردم

- ۴۲ صبحانه را خود بخور؛ ناهار را با دوست و شام را
- ۴۳ صبحانه و شام در کتاب آسمانی و احادیث
- ۴۴ انتخاب خوب، انتخاب بد
- ۴۵ وقتی صبحانه و شام مهم می شود
- ۴۶ بفرمایید: يك صبحانه سنجدی
- ۴۷ ناهار، عده فرعی است
- ۵۰ آیا باید شام نخورد؟
- ۵۲ پیامب ریر ص / وائمه (ع) در مورد شام چه می گویند؟
- ۵۲ دشمن بشت و دستورات دینی
- ۵۵ سنجد و ناس شگت انگیز آن
- ۵۷ پودر و برگ درخت سنجد در بیماری خاموش
- ۵۹ نانو کپسول گیاه سنجد چه می کند؟
- ۶۰ پیروزی عصاره سنجد بر اسهال مینوفر در آروز
- ۶۱ **فصل چهارم**
- ۶۲ سنجد و گرسنگی
- ۶۲ سنجد داروی کنترل خشم
- ۶۳ سنجد و شعار تفرقه بینداز و حکومت کن
- ۶۴ يك پیشنهاد به همه مردم
- ۶۴ ضعیف ترین حافظه و كوچك ترین مهربانی
- ۶۶ مدیریت عطش با سنجد
- ۶۸ آشتی کارکنان و خانواده با سنجد
- ۶۹ بیاییم سلامتی را نجات دهیم
- ۷۲ منابع و مآخذ