

روزای برتر

مؤلف:

قاسمعلی صفری جلال آبادی



روزی برتر

سرشماره: صفری جلال آبادی، قاسمعلی، - ۱۳۲۸

عنوان: نام پدیدآور: روزی برتر / گردآورنده قاسمعلی صفری جلال آبادی

مشخصات نشر: نجف آباد: انصار الامام المنتظر (عج) ۱۳۹۰

مشخصات فیزیکی: ۲۷۸ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۰۱-۰۵-۹

یادداشت: کتابنامه.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تغذیه - جنبه های قرآنی

موضوع: پزشکی در قرآن

موضوع: میوه ها - مصارف درمانی - احادیث

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ص ۷ / ۷۳ / ۴ / ۱۰۴ BF

رده بندی دیویی: ۲۹۷ / ۱۵۹

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۲۶۵۵۶

نام کتاب: روزی برتر قیمت: ۵۰۰۰ ریال

پدیدآورنده: قاسمعلی صفری جلال آبادی

بررسی کنندگان: سجاد یوسفی، محمود حقیقی

طراح جلد: مهدی عقدکی صفحه آرا: خدیجه رصافی

ناظر بر چاپ: دفتر فنی آرمان ۴۰ - ۲۶۴۶۰ - ۳۳۱

ناشر: انصار الامام المنتظر (عج)

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه نوبت چاپ: اول

مرکز پخش: نجف آباد - خ منتظری شمالی - جنب حوزه علمیه - ۵۳۱۲ - ۹۱۳۳۳۳



فهرست موضوعات

عنوان.....	صفحه.....
مقدمه کوتاه.....	۱۳.....
فصل اول: غذای مادی.....	۱۵.....
اول باید معنای روزی را بدانیم.....	۱۶.....
غذا از دیدگاه قرآن.....	۱۷.....
قرآن و تغذیه.....	۱۸.....
اهمیت تغذیه صحیح و خوب.....	۱۹.....
مهم‌ترین وعده‌های غذایی.....	۲۰.....
خواب یکی از نعمت‌های الهی.....	۲۲.....
بی‌خوابی.....	۲۳.....
فصل دوم: غسل.....	۲۵.....
غسل از نظر روایتی.....	۲۶.....
خواص غسل.....	۲۷.....
شفای مردم در آن است.....	۲۸.....
چه ویتامین‌ها و موادی در غسل موجود است؟.....	۳۰.....
غسل و اطفال.....	۳۱.....
غسل و پیشگیری از عوارض ناشی انواع اشعه و سرطان.....	۳۲.....
غسل و رژیم غذایی در بیماری قند.....	۳۳.....
غسل و درمان بیماری‌های قلبی.....	۳۴.....
غسل و بیماری‌های کلیه.....	۳۵.....
غسل و بیماری‌های تنفسی.....	۳۶.....
غسل و درمان بیماری‌های گوش و حلق و بینی.....	۳۷.....

۳۸		عسل و درمان سینوزیت
۳۸		عسل و درمان پیوست
۳۹		عسل و بیماری های پوستی
۴۰		عسل و بیماری های گوارشی
۴۱		استفاده بهینه از مخلوط گیاه درمانی با عسل
۴۲		خاصیت ضد میکروب و ضد عفونی عسل
۴۳		نکته ای دیگر در مورد عسل
۴۴		عوامل شادابی
۴۶		فصل سوم: خرما
۴۷		خواص خرما از نظر روانی
۴۸		خواص خرما
۵۰		رطب و فرایند زایمان
۵۲		فصل چهارم: انگور
۵۳		انگور از نظر روانی
۵۴		انگور و خواص خوردنی آن
۵۶		فصل پنجم: زیتون
۵۷		خواص زیتون
۵۸		بهترین روغن ها
۵۹		اثر شفا بخشی روغن زیتون
۶۰		فصل ششم: انجیر
۶۱		انجیر از نظر روانی
۶۳		خواص انجیر
۶۵		نقش انجیر در مبارزه با برخی از بیماری های عفونی
۶۶		فصل هفتم: سیر
۶۷		سیر از نظر روانی
۶۸		جادویی به نام سیر
۶۹		سه تأثیر سیر
۷۰		سیر تأثیر چند جانبه و هم زمان دارد

- ۷۱..... چگونه سیر خون را رقیق می‌کند؟
- ۷۲..... سیر دوی فشار خون و نمک باعث فشار خون
- ۷۵..... رأی قطعی درباره کلسترو
- ۷۷..... فصل هشتم: شیر مادر
- ۷۸..... شیر از نظر روایی
- ۷۹..... فوائد شیر مادر
- ۷۹..... مواد معدنی شیر
- ۸۰..... ارزش غذایی شیر
- ۸۱..... شیر و برخی خواص طبی آن
- ۸۲..... شیر به تنهایی غذایی خالص است
- ۸۳..... فصل نهم: گوشت
- ۸۴..... گوشت از نظر روایی
- ۸۵..... خوردن گوشت از نظر روایات
- ۸۶..... این نکته را هم توجه کنیم
- ۸۷..... تغذیه از دیدگاه اسلام
- ۸۹..... نقش پروتئین‌ها در بدن
- ۹۱..... چرا گوشت خوک حرام است؟
- ۹۲..... مضرات گوشت خوک
- ۹۳..... فصل دهم: نقش ویتامین‌ها در بدن
- ۹۴..... ویتامین‌ها و نقش آن‌ها در بدن
- ۹۶..... ویتامین ث C
- ۹۸..... چرا ویتامین ث برای بدن لازم است؟
- ۹۹..... ویتامین‌های گروه ب B
- ۱۰۲..... نباید به ویتامین‌های مواد غذایی صدمه‌ای وارد شود
- ۱۰۴..... فصل یازدهم: رژیم غذایی
- ۱۰۵..... آداب غذا خوردن
- ۱۰۶..... رژیم غذایی
- ۱۰۷..... روز میوه

- در بین غذا نباید آب خورد ولی آب لازم است..... ۱۰۸
- ارزش برخی مواد غذایی و میوه‌ها..... ۱۰۹
- باید کیفیت تغذیه را در نظر داشت نه کمیت آن را..... ۱۱۲
- آیا غذا می‌تواند تأثیر حفاظتی در مقابل بیماری‌ها داشته باشد؟..... ۱۱۳
- خواص عدس و برنج از نظر روایی..... ۱۱۴
- خواص سبزی‌ها و میوه‌ها..... ۱۱۵
- خواص چغندر از نظر روایی..... ۱۱۶
- خواص موز از نظر روایی..... ۱۱۷
- تأثیر انگور در از میان رفتن اندوه..... ۱۱۸
- خواص خربزه از نظر روایی..... ۱۱۹
- خواص آلو از نظر روایی..... ۱۲۱
- خواص درمانی کندو..... ۱۲۱
- خواص خیار از نظر روایی..... ۱۲۳
- خواص گردو از نظر روایی..... ۱۲۴
- خواص نخود از نظر روایی..... ۱۲۵
- خواص شلغم از نظر روایی..... ۱۲۵
- خواص انار از نظر روایی..... ۱۲۷
- ارزش غذایی و خواص چای سبز..... ۱۲۸
- خواص تریه از نظر روایی..... ۱۲۹
- سبزیجات و ادویه‌جات..... ۱۳۰
- خواص پیاز از نظر روایی..... ۱۳۱
- آیا پختن سبزیجات بهتر است یا بخارپز کردن آن‌ها؟..... ۱۳۲
- ارزش نان از نظر روایی..... ۱۳۳
- خواص سیب از نظر روایی..... ۱۳۴
- خواص خرفه و کاهو..... ۱۳۵
- خواص گللابی از نظر روایی..... ۱۳۶
- خواص کرفس از نظر روایی..... ۱۳۷
- خواص هویج از نظر روایی..... ۱۳۸

۱۴۰	خواص آویشن از نظر روایی
۱۴۱	خواص عتاب از نظر روایی
۱۴۲	آلبالو و خواص درمانی آن
۱۴۳	کلم
۱۴۴	خواص نمک از نظر روایی
۱۴۵	ماست
۱۴۶	فصل دوازدهم: خوراکی‌هایی که طبیعت آنها گرم است
۱۴۶	فصل سیزدهم: خوراکی‌هایی که طبیعت آنها سرد است
۱۸۰	فصل چهاردهم: متفرقات
۱۸۱	خام خوری
۱۸۳	به حرف امام علی (علیه السلام) گوش فرا دهیم
۱۸۴	نقش تغذیه در فشار خون
۱۸۵	فشارخون بالا و عوامل آن
۱۸۶	افزایش فشارخون اولیه
۱۸۶	عوامل خطر برای افزایش فشارخون اولیه
۱۹۱	افزایش فشارخون بدخیم
۱۹۳	برقراری یک رژیم غذایی برای بیماران فشار خونی
۱۹۴	سو، هاضمه مزمن
۱۹۵	مذمت پر خوری
۱۹۶	ارزش قلب از نظر روایی
۱۹۷	سه دشمن قلب
۱۹۸	کمبود منیزیم به قلب آسیب می‌رساند
۱۹۹	برای تقویت قلب
۲۰۰	پیشگیری از یبوست مزاج
۲۰۱	چگونه خود را در مقابل سرطان حفظ کنیم
۲۰۲	درمان سرفه از نظر روایی
۲۰۳	مواد مورد نیاز بدن انسان
۲۰۴	برای همه مردم تجویز می‌شود

- روایتی از امام صادق (علیه السلام) ۲۰۷
- فصل پانزدهم: غذای معنوی ۲۰۸
- پروردگارا محبت امام حسین (علیه السلام) را روزی مان فرما ۲۱۰
- پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) الگوی همه انسان‌ها ۲۱۱
- از خداوند می‌خواهیم که عقل کامل روزی مان فرماید ۲۱۲
- درخواست روزی معنوی از خداوند طبق دیدگاه و ادعیه ائمه اطهار (علیهم السلام) ۲۱۳
- پروردگارا! شفاعت محمد و آل محمد (صلی الله علیه و آله) را از ما سلب نکن ۲۱۴
- طلب روزی معنوی ۲۱۵
- طلب هوشیار ۲۱۷
- پروردگارا! توفیق روزه گرفتن در ماه رمضان به ما عطا فرما ۲۱۹
- دوستدار چه کسی باشیم؟ ۲۲۰
- آنچه خداوند تبارک و تعالی می‌دهد امانت دارد ۲۲۲
- در سفر هم معنویت باید حاکم باشد ۲۲۳
- از خداوند توفیق حسن رفتار خواهانیم ۲۲۴
- طلب حسن عاقبت از خداوند تبارک و تعالی ۲۲۵
- اندوه مرا بگشا ۲۲۵
- مواظب من باش ۲۲۶
- خدایا امور مهم مرا کفایت فرما ۲۲۷
- دست دهنده بهتر از گیرنده است ۲۲۹
- طلب حورالعین از خداوند تبارک و تعالی ۲۳۰
- الهی! جان مرا به طور ناگهانی مگیر ۲۳۲
- مرا از غفلت زدگان و دور افتادگان قرار مده ۲۳۲
- طلب غفران از خداوند تبارک و تعالی ۲۳۳
- طلب امنیت از خداوند تبارک و تعالی ۲۳۳
- بهترین عمل ۲۳۳
- از خداوند تبارک و تعالی خواهان بقیین هستیم ۲۳۴
- از پروردگار عالم توفیق خواهانیم ۲۳۵
- طلب روزی معنوی از منظر ادعیه ۲۳۶

- ۲۳۸..... خواهان دیدن حضرت محمد (ﷺ) در روز قیامت هستیم
- ۲۴۰..... طلب فضیلت شب ۲۷ ماه مبارک رمضان از خدا
- ۲۴۰..... طلب دوستی دوستان
- ۲۴۱..... صیه بدون عوش
- ۲۴۲..... خداوندا! توفیق خواندن نماز شب روزی ما فرما
- ۲۴۲..... بهترین عاقبت را از خداوند طلب می‌کنم
- ۲۴۳..... نظر کردن به خانه خدا را خواهیم
- ۲۴۳..... از خداوند توفیق خشن عمل خواهیم
- ۲۴۴..... پروردگارا میان ما و اهل بیت (علیهم‌السلام) در دنیا و آخرت، جدایی مینداز
- ۲۴۴..... شوق دیدار دوست را خواهیم
- ۲۴۵..... از خداوند تبارک و تعالی خیر مداوم خواهیم
- ۲۴۵..... درک عمق دین را از خداوند خواهیم
- ۲۴۵..... از خداوند می‌خواهم به من یقین عطا فرماید
- ۲۴۶..... طلب اتمام نعمت
- ۲۴۶..... طلب زیارت امام حسین (علیه‌السلام)
- ۲۴۷..... از خداوند برکات ماه ربیع الاول را خواهیم
- ۲۴۷..... طلب قوت از خداوند بزرگ
- ۲۴۸..... خداوند! مرگمی که بعد از آن راحتی باشد روزی ما فرما
- ۲۴۸..... برکت ماه محرم
- ۲۴۸..... طلب اولاد از خداوند
- ۲۴۹..... طلب عاقبت به خیری از خداوند
- ۲۵۱..... از خداوند تبارک و تعالی خیر دنیا را خواهیم
- ۲۵۲..... طلب منزلگاه خوب در بهشت
- ۲۵۳..... دعای حل مشکلات
- ۲۵۴..... دعای توبه
- ۲۵۵..... به خواندن مفتاح الصلاح مداومت کن
- ۲۵۶..... آنان که روزی معنوی شامل حالشان شده است
- ۲۵۷..... ماجرای تعلم حرز میرداماد

- ۲۵۹..... شیخ جعفر مهمان ما است
- ۲۶۰..... سبب کثرت تألیفات
- ۲۶۱..... داستان خروج شیخ طبرسی از قبرا
- ۲۶۳..... رویای صادق
- ۲۶۴..... تشریف علاءه حلّی به خدمت امام زمان (عج)
- ۲۶۵..... دستگیری حضرت سید الشهدا (علیه السلام) از مرحوم حاج میرزا علی آقا شیرازی (رحمته الله)
- ۲۶۶..... نتیجه روضه خواندن آیت الله العظمی نجفی مرعشی (رحمته الله)
- ۲۶۷..... مدرس شهادت خود را پیش بینی می کند
- ۲۶۸..... خواب و عتاب امام رضا (علیه السلام)
- ۲۷۰..... خوشا به حال او که چقدر عذوق و اخلاص دارد
- ۲۷۱..... کرامت امام هشتم شامل حالش می شود
- ۲۷۲..... کوشش در برآورده شدن حاجات مردم
- ۲۷۳..... تا نگویند: شما آقا ندارید!
- ۲۷۴..... فقط چهل نفر ایمان آوردند
- ۲۷۵..... امام (علیه السلام) او را قبول کرد
- ۲۷۶..... کلامی از صد کلمه آیت الله حسن زاده آملی
- ۲۷۶..... بی خانگی و فقر مانع تحصیل او نشد
- ۲۷۷..... در اثر فقر، فرزندش از دنیا رفت
- ۲۷۴..... منابع

مقدمه کوتاه

سوء تغذیه از کجا پیدا شده و منشأ آن چیست؟ می‌توان این‌گونه جواب داد که یک سری از آن‌ها مصنوعی و ساختگی است و پاره‌ای از تفاوت‌های مختلف مادی در زندگی افراد (یا جامعه) ناشی می‌شود. چهره این نوع تفاوت‌ها در روستاها، شهرها، کشورها و حتی جهان، ابعاد و نمودهای چشمگیری دارد و با شگردهای مختلفی استمرار می‌یابد. بی‌شک این تفاوت‌ها طبیعی نبوده و دست آفرینش در ایجاد و رشد آن هیچ نقشی نداشته است بلکه با تحلیل دقیق و گذرا به گذشته، سستی پدران یا خیانت دیگران و... در ایجاد آن به خوبی نمایان می‌شود. آنچه در بخش‌های مختلف معارف دینی در این باره می‌یابیم دعوت به ستم‌سوزی و تشویق به مبارزه و پایداری و فراخوانی همگانی به تغییر سرنوشتی این چنین است.

رزق و روزی منحصر در روزی مادی نیست بلکه روزی معنوی هم داریم.

خوانندگان محترم و ارجمند این نکته را می‌دانند که روزی مادی مقدمه و مُعَدّه برای رشد، تکامل و میل به اهداف عالیه و دست‌یابی به روزی معنوی است. حال سوال اینجاست، اصالت با کدامیک از دو روزی می‌باشد؟ خوب که فکر کنیم، به این نتیجه خواهیم رسید که اصالت از آن روزی معنوی است چرا که ماندگار، جاوید و همیشگی است مانند روح که اصالت از آن روح است و جسم مرکب آن می‌باشد. لذا در روزی مادی امر به صورت ارشادی است ولی در روزی معنوی امر به ظاهر امر است ولی در واقع امر نیست بلکه خواستن است. اما آن جا که بنده می‌گوید: «اللّٰهُمَّ ارْزُقْنِي عَقْلاً كاملاً» این امر نیست بلکه دعا و خواهش است و ما به قول ملاصدرا شیرازی (رحمه الله) مُحَاط هستیم و مُحَاط زیردست محیط است و محیط که بالادست است و ما ذات اقدس الهی را از راه آثار او می‌شناسیم «وَلَا يَحِيطُونَ بِهِ عِلْماً وَ عَنَتِ الْوُجُوهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّومِ»^۱

دوستداران علم و فضیلت این نکته را می‌دانند که تنها در بازار خداوند تبارک و تعالی و ائمه اطهار (علیهم‌السلام) شکسته نفسی و دل شکستگی خریدار دارد نه جاهای دیگر و لذا اگر در روایات و ادعیه منتسب به ائمه اطهار (علیهم‌السلام) خوب دقت کنیم به این دو نکته خواهیم رسید:

۱- جنبه مثبت آن که همان درخواست محبت اهل بیت (علیهم‌السلام) است. حضرت امام خمینی (ره) در فرازی از سفارشات خود به فرزندش حاج احمد آقا توصیه می‌فرماید که مطالعه در ادعیه معصومین (علیهم‌السلام) و سوز و گداز آنان، از خوف حق و عذاب الهی، سرلوحه افکار و رفتار باشد.

هوای نفسانی و شیطانی، نفس اماره ما را دچار غرور می‌کند و از این راه آن را به هلاکت می‌کشاند.^۱

۲- جنبه منفی که از ایمان سلب توفیق شده و یا می‌خواهد که سلب توفیق نشود. از این رو در زیارت‌نامه کریم اهل بیت حضرت معصومه (علیها‌السلام) از خداوند می‌خواهیم: «فَلَا تَسْلُبْ مِنِّي مَا أَنَا فِيهِ» خدا این توفیق را که به من عطا کردی از من سلب مفرما. البته سلب توفیق به خاطر گناهای است که با سوء اختیار خود مرتکب شده‌ایم و خود، زمینه سلب توفیق را فراهم نموده‌ایم.

لذا انسان مدام به موعظه نیاز دارد و باید آگاه باشد تا می‌تواند با سرگرم شدن در این چند روز دنیا، ابد از دست او خارج شود و در پایان این که با دقت در میان ادعیه و روایات امامان معصوم (علیهم‌السلام) مشاهده می‌کنیم که چه مطالب ارزنده‌ای از خداوند بزرگ خواهانند: «وَأَعْمُرْ قَلْبِي بِطَاعَتِكَ»^۲ قلب مرا به طاعت خودت آباد گردان.

هدف از تقطیع دعاها این بود که دوستان اهل بیت (علیهم‌السلام) آن‌ها را حفظ و در طول روز بخوانند تا از نورانیت قلب و صفای باطن بهره‌مند شوند دچار غفلت نشوند.

انشاء الله

حاج قاسمعلی صفری جلال آباد

۱. مردان علم در میدان تحمل، ج ۲، ص ۴۷۵

۲. بحار الأنوار، ج ۸۴، ص ۶۸