



راه سعادت

شیر مادر

قرآن کریم:

- و مادرانی که بخواهند شیردادن به فرزندان خود را کامل سازند، دو سال تمام شیرشان بدهند. بقره/۲۳۲
پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله:
- هیچ شیری برای کودک بهتر از شیر مادرش نیست. عیون اخبارالرضا/۲/۳۳

امیرالمؤمنین علیه‌السلام:

- هیچ شیری برای کودک پربرکت‌تر از شیر مادرش نیست. کافی/۴۰/۶۱

- بنگرید چه کسی به فرزندان شما شیر می‌دهد، زیرا فرزند، با همان شیر نشو و نما می‌کند. کافی/۴۴/۶۱

- همچنان‌که در کار ازدواج دست به گزینش می‌زنید، برای شیر دادن (کودک خود) نیز گزینش کنید، زیرا شیر طبایع را تغییر می‌دهد. قرب‌الاسناد/۳۲/۳۱۲

امام محمد باقر علیه‌السلام:

- برای شیردادن کودک خود، دایه خوب‌روی استخدام کن و از دایه‌های زشت دوری کن، زیرا شیر (ویژگی‌های مادر را به فرزند) سرایت می‌دهد. کافی/۴۴/۶۱

امام صادق علیه‌السلام:

- دوران شیرخوارگی ۲۱ ماه است. کمتر از این مدت، ستم بر کودک است. کافی/۴۰/۱۶۱

چند وقتی بود در بخش مراقبت‌های ویژه یک بیمارستان معروف، بیماران یک تخت، به‌خصوص در حدود ساعت ۱۱ صبح



روزهای یکشنبه جان می‌سپردند و این موضوع ربطی به نوع بیماری و شدت و ضعف مرض آنان نداشت. این مسئله باعث شگفتی پزشکان آن بخش شده بود، به‌طوری که بعضی آن را با مسائل ماورای طبیعی و بعضی دیگر با خرافات و ارواح و اجنه و موارد دیگر در ارتباط می‌دانستند. کسی قادر به حل این مسئله نبود که چرا بیمار آن تخت، درست در

ساعت ۱۱ صبح روزهای یکشنبه می‌میرد؛ به همین دلیل گروهی از پزشکان متخصص بین‌المللی برای بررسی موضوع، تشکیل جلسه دادند و پس از ساعت‌ها بحث و تبادل نظر بالاخره تصمیم بر این شد که در اولین یکشنبه ماه، چند دقیقه قبل از ساعت ۱۱ در محل مذکور برای مشاهده این پدیده عجیب و غریب حاضر شوند. در محل و ساعت موعود، بعضی از افراد در حال دعا بودند، بعضی دوربین فیلمبرداری با خود آورده بودند و ...

دو دقیقه به ساعت ۱۱ مانده بود که نظافت‌چی پاره‌وقت روزهای یکشنبه وارد اتاق شد. دو شاخه برق دستگاه حفظ حیات را از پرز برق درآورد و دوشاخه جاروبرقی خود را به پرز زد و مشغول کار شد ...!

سفره خانه

کاچی

مواد لازم

۲ لیوان آرد

۲ لیوان شکر

۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم کره

نصف فنجان گلاب

یک قاشق چای‌خوری زعفران

سایده

۵۰ گرم خلال بادام

کمی بودر پسته و دارچین

طرز تهیه:

شکر را با ۴ لیوان آب می‌گذاریم بجوشد سپس آن را صاف کرده، زعفران حل‌شده و گلاب را به آن اضافه می‌کنیم و آن را کنار می‌گذاریم. کره را در یک قابلمه ریخته، پس از آب شدن کره، آرد را کم‌کم اضافه می‌کنیم. بعد با قاشق چوبی آن را مرتب به هم می‌زنیم. شعله را ملایم کرده و به هم‌زدن آن ادامه می‌دهیم تا رنگ آرد طلایی شود (برای تهیه کاچی نیاز به سرخ کردن آرد نمی‌باشد). در این مرحله



تصف قاشق چای‌خوری نمک اضافه کرده و قابلمه را از روی حرارت برمی‌داریم و شربت را کم‌کم به آن اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا مایع صاف و یک دست شود. خلال بادام را هم اضافه می‌کنیم و ظرف را مجدداً روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا کاچی جا بیفتد. در صورتی که کاچی کمی سفت شد، می‌توانیم یک لیوان آب به آن اضافه کنیم و می‌گذاریم کاچی به روغن بیفتد. در بعضی از نقاط ایران به کاچی چند عدد تخم‌مرغ اضافه می‌کنند و در آن را می‌گذارند تا تخم‌مرغ‌ها خودش را بگیرد.

برای تزئین روی کاچی می‌توانیم از بودر دارچین و پسته استفاده کنیم.

سایر خواص درمانی زردآلو عبارت‌اند از:

- تصفیه‌کننده خون است. عروق را باز می‌کند. ملین است.
- بوی بد دهان را رفع می‌کند. تب‌بر است. به علت داشتن کبالت برای کم‌خونی مفید است. التهاب مفاصل را برطرف می‌کند. ضد نرمی استخوان است. برای قلبایی کردن بدن مفید است.
- زردآلو به علت داشتن مقداری اسید سالیسیلیک، برای درد مفاصل و رماتیسم مفید است.
- زردآلو، خنک و اشتهاآور است.
- زردآلو، باعث رفع تشنگی و عطش می‌شود.
- حرارت درونی بدن را پایین می‌آورد.
- مصرف برگه زردآلو سیب هضم غذا شده و از بیوست جلوگیری می‌کند.
- برای مصرف برگه، ابتدا آن را با آب بشویید. سپس آن را در آب خیس کنید و بگذارید یک شب بماند. سپس یک دانه لیموترش در آن بیندازید و صبح ناشتا، برگه خیس‌خورده را همراه با آب آن میل کنید که برای رفع بیوست بسیار مفید است.

تذکراتی در مورد مصرف زردآلو:

- از زیاده‌روی در مصرف زردآلو خودداری کنید، زیرا مصرف زیاد آن در هضم مواد غذایی ایجاد اختلال کرده و دچار اسهال می‌شوید.
- افرادی که ناراحتی کبدی دارند، باید از زیادخوردن زردآلو پرهیز کنند.
- هسته تلخ زردآلو دارای موادی سمی است؛ لذا خوردن هسته تلخ زردآلو خطرناک است.

- مصرف زیاد زردآلو باعث ایجاد لک‌های سفید پوستی می‌شود.
- زردآلو از نظر طب قدیم ایران، سرد و تر است؛ لذا برای سردمزاجان مضر است.
- افراد دچار سوزش یا نفخ معده، از مصرف زیاد زردآلو پرهیز کنند.
- زردآلو به طور کلی دیرهضم و نفاخ است؛ بنابراین اشخاص مسن و کودکان باید از خوردن زیاد آن پرهیز کنند.
- زردآلو را همیشه قبل از غذا بخورید و هسته‌اش را نیز همراه آن مصرف کنید، زیرا هسته شیرین زردآلو ضدنفخ بوده و هضم آن را آسان می‌سازد.
- این میوه را هنگام ناشتا و با معده خالی نخورید، زیرا سبب دل‌پیچه می‌شود.
- زردآلوی کال و نرسیده دیرهضم و نفاخ است؛ ترشح اسید معده را افزایش داده و باعث ترش کردن معده می‌شود.
- هرگز زردآلو را بعد از غذاهای سنگین نخورید.
- بعد از خوردن زردآلو آب سرد ننوشید یا با آب سرد استحمام نکنید، زیرا باعث ایجاد گاز و نفخ در معده می‌شود.
- اگر بعد از خوردن زردآلو دچار سنگینی و نفخ معده شدید، فوراً مقداری زیره را دم کرده و میل نمایید یا مقداری عرق زیره یا عرق نعنا بخورید.

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو:

- هسته زردآلو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک، و

- برگ و گل آن سرد و خشک است.
- هسته زردآلو تقویت‌کننده قوای جنسی است.
- اگر چند قطره از روغن هسته را در گوش بچکانید، صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند.
- روغن هسته برای نرم کردن پوست مفید است.
- روغن هسته اگر تلخ باشد، کرم معده و روده را از بین می‌برد.
- روغن تلخ هسته، ورم مقعد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می‌کند.
- دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است.
- برای تسکین درد گوش، چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید.
- از زردآلو می‌توان برگه، کمپوت و نکته زردآلو تهیه کرد. برای تهیه نکته زردآلو، مقداری زردآلوی رسیده و سالم را در مخلوط‌کن بریزید. سپس کمی آب، یخ و شکر به آن بیفزایید و آن را مخلوط کنید. با این مخلوط خنک و خوش‌مزه می‌توانید از میهمان گرم‌مازده خود در فصل تابستان پذیرایی کنید.

طب ناب: زردآلو

