شير، غذاى بهشتى‏

سيد على حسينى‏

مقدمه‏

هنگامى كه كودك ترسان، لرزان و گريان از مادر متولد مى‏گردد و زندگى نوين خود را در اين كره خاكى آغاز مى‏كند، تنها شير گواراى مادر است كه ترس، اضطراب و دلهره او را مى‏زدايد و چونان مرهمى كارساز به او آرامش و آسايش مى‏بخشد؛ در واقع كودك با مكيدن پستانِ مادر نه تنها خود را از تشنگى و گرسنگى مى‏رهاند بلكه براى نخستين بار طعم دل‏انگيز و لذت‏بخش زندگى را تجربه مى‏كند و براى همين است كه در فرهنگ پارسى واژه لطيف «شيرخوار» را بر كلمه «طفل» مى‏افزايند و بدو «طفل شيرخوار» لقب مى‏دهند.

حضرت امام صادق‏عليه السلام‏در اين باره مى‏فرمايد:

«چون جنين از مادر متولد مى‏گردد، همان خونى كه غذايش بود در شكل غذايى ديگر، از پستانِ مادر سرازير مى‏شود، اين غذا براى نوزاد از همه چيز سازگارتر است. كودك وقتى پا در اين گيتى مى‏نهد زبانش را به نشانه خواستن غذا درآورده و در دهان مى‏چرخاند و در اين زمان پستانهاى مادرش را كه چونان دو مشك از سينه او آويخته، مى‏يابد و ... از آن مى‏نوشد.»(1)

دليل اين نكته آن است كه خداوند نياز به شير و چگونگى نوشيدن آن را در اعماق ذات او نهاده است. بدين سان آدمى زندگى را با شير آغاز كرده و لذت حيات اين دنيا را با طعم شير تجربه مى‏كند و براى همين است كه طعم شير، طعم حيات است.

اما داستان نياز انسان به شير و سودمنديهاى گونه‏گون آن به دوران شيرخوارگى ختم نمى‏شود، اين در واقع آغاز راه است و تا پايان زندگى اين نعمت گران‏بهاى الهى در خدمت بشر قرار دارد. كودك آن گاه كه مرحله طفوليت را پشت سر گذارد و دستگاه هاضمه او رشد كرد و باليد و زمينه هضم غذاهاى جديد و متنوع در آن فراهم آمد، نه تنها همچنان از شير بهره مى‏برد و منافع آن در سلامت و رشد بدن وى سهم مؤثرى دارد بلكه از انواع فرآورده‏هاى لبنى از قبيل ماست، پنير، كره و ... نيز استفاده مى‏كند.

در روايات رسيده از معصومان‏عليهم السلام‏به اين نكته با تعبيرى بس لطيف اشاره شده است؛ بر پايه برخى از روايات نياز به شير، نيازى است فطرى، از اين رو حذف شير از زندگى، اختلال در فطرت آدميان پديد مى‏آورد.

در آيات قرآن و روايات رسيده از معصومان‏عليهم السلام‏درباره فضيلت شير و سودمنديهاى متنوع و متعدد آن و سهم مؤثرى كه در سلامت و تأمين تغذيه انسان دارد، مطالبى مفيد و آموزنده آمده است كه به حق اگر در آنها تأمّل شده و ابعاد گوناگون آنها شناخته شود و سرانجام در متن زندگى انسان عملى گردد؛ هم ارزش شير به درستى روشن مى‏شود و هم قدر اين گهرگفته‏ها بيشتر دانسته خواهد شد.

اين نوشته در پى آن است كه اين روايات را نقل، سامان‏دهى و تا حدودى تحليل كند. إن شاءالله مورد رضايت حضرت ولى عصر - ارواحنا فداه - قرار گيرد و سبب شود خوانندگان از منافع و فوايد شير بيشتر آگاه شوند و دستمايه‏اى گردد براى آنان كه مى‏خواهند غذاهاى سالم و سودمند را بهتر بشناسند و از برخى نوشيدنيهاى پرزرق و برق كه نه در فرهنگ ايرانى جايى دارد و نه در فرهنگ اسلامى ردپايى، بپرهيزند؛ نيز براى آنان كه قصد دارند اين مهم را به ديگران بشناسانند و در ترويج غذاهاى سالم بكوشند، به قدر توان در اين عرصه، فرهنگ‏سازى نمايند.

در پايان اين نوشتار چهار آيه و چهل حديث با ترجمه درباره شير آورده شده است تا كسانى كه مى‏خواهند مستقيماً از روايات بهره برند، به مقصود خويش نايل آيند. در اينجا شايسته است از حجج اسلام آقايان صفاءالدين پرورش‏پور و رضا ميقانى كه در كار استخراج و دسته‏بندى روايات ياريگر ما بوده‏اند، تقدير و تشكر نماييم.

مباحث خود را در دو بخش تقديم مى‏كنيم:

1- شير، غذايى كامل و پرمنفعت؛

2- شير در آيات و روايات.

بخش اول: شير، غذايى كامل و پرمنفعت‏

ارزش غذايى شير

شير از مهم‏ترين و سودمندترين مواد غذايى است كه متخصصان تغذيه در همه كشورهاى جهان بر مصرف آن، به ويژه در سنين كودكى و نوجوانى تأكيد مى‏ورزند. در كشور ما نيز از ديرباز از شير و ديگر مواد لبنى بهره مى‏برده و آن را غذاى سلامتى مى‏ناميده‏اند و تنها ماده پروتئينى است كه سالها به عنوان غذا و دوا مورد توجه مردم بوده است.

پزشكان مصرف شير را به عنوان غذا و دوا به بيماران جهت بهبودى توصيه و متخصصان تغذيه، شير را براى جلوگيرى از بيمار شدن تجويز مى‏كنند و اساسى‏ترين روش براى مشكل سوء تغذيه در كودكان و نوجوانان توجه دادن آنان به مصرف شير و توزيع شير بهداشتى در مدارس است.

شير كامل‏ترين و قديمى‏ترين غذاى شناخته شده توسط بشر است كه با برخوردارى از تركيبات بالايى چون پروتئين، كلسيم، فسفر و ويتامينها و مواد معدنى، نارساييهاى ناشى از سوء تغذيه را جبران مى‏كند.

از آن جا كه جمعيت كشور ما جمعيتى جوان است، استفاده از شير به ويژه براى دانش‏آموزان تندرستى، هوش، تقويت قدرت يادگيرى و تفكر، و خلاقيت بيشتر را به ارمغان خواهد آورد. شير تأمين كننده پروتئين مورد نياز اين گروههاى سنى و زمينه‏ساز سلامتى و كارايى نسل جوان به شمار مى‏آيد. كودكان نيز براى سلامتى دندانهايشان بايد شير مصرف كنند.(2)

شير هيچ زيانى ندارد، از اين رو چربى موجود در شير نه تنها براى نوشندگان ضررى نخواهد داشت بلكه - آن گونه كه خواهد آمد - از رسوب چربى در سرخرگها مى‏كاهد.

سكونى در روايتى از امام صادق‏عليه السلام‏چنين نقل كرده است:

«رسول خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: نوشيدن شير براى كسى گلوگير نيست؛ زيرا خداوند مى‏فرمايد: "لبناً خالصاً سائغاً للشاربين؛ شير خالص و گواراست براى نوشندگان".»(3)

مردى به امام صادق - عليه‏السلام - عرض كرد: من شير نوشيدم و مريض شدم. آن حضرت فرمود:

«نه، هرگز شير تو را مريض نكرده و ضررى به تو نرسانده است ليكن تو شير را همراه غذايى ديگر خورده‏اى و آن غذا تو را ناراحت كرده است و گمان برده‏اى كه شير به تو ضرر زده است.»(4)

بر پايه روايات ياد شده و رواياتى از اين دست، نوشيدنِ شير هيچ زيانى به آدمى نمى‏رساند و چربيهاى نهفته در آن نيز براى آدمى سودمند است.

شير نه تنها هيچ زيانى براى انسان ندارد بلكه فوايد متنوع و متعددى در آن است كه قرآن كريم به آن با كلمه «منافع» اشاره كرده است:

«و الأنعام خلقها لكم فيها دِفْ‏ءٌ و منافع و منها تأكلون.»(5)

«و چارپايان را براى شما آفريد و در آنها برايتان گرما و منفعتهاى ديگرى هست و از آنها مى‏خوريد.»

در اين آيه قرآن به طور كلى اشاره مى‏كند كه چارپايان را خداوند در سمت و سوى منافع شما آفريده است و آنها سودمنديهاى مختلفى براى انسان دارند و بى‏شك شير در زمره آنهاست. واژه منافع در اين آيه بسيار جامع و پرمحتواست كه به فوايد مختلف شير و ديگر سودمنديهاى حيوانات اشاره دارد.

اما در آيه ديگرى خداوند شير چارپايان را در كنار سودمنديهاى ديگر آنها آورده است؛ خداوند متعال مى‏فرمايد:

«و لكم فيها منافع و مشارب اَفلا يشكرون»(6)

«و براى آدميان در چارپايان منفعتها و نوشيدنيهايى است، آيا شكر نمى‏گذارند؟»

در اين آيه از شير با عنوان «مشارب»؛ يعنى نوشيدنيها، ياد كرده است و در واقع در اصطلاح ادبيات عربى از باب «ذكرُ الخاص بعد العام» است؛ يعنى همان واژه منافع، شير را نيز در بر مى‏گرفت؛ چه اين كه به روشنى شير در زمره منافع حيوان است. ليكن از آن جا كه شير در ميان ديگر منافع حيوان ممتاز است و فوايد آن براى سلامتى، رشد، تأمين غذا و برآوردن نيازهاى انسان، ويژه است و برجسته، از شير به طور خاص با واژه «مشارب» ياد شده است؛ بدين سان شير غذايى است داراى فوايد بسيار.

در گروهى از روايات شير به گوشت تشبيه شده است. در واقع اين روايات شايد به اين نكته اشاره داشته باشند كه دست كم شير دربردارنده بخشى از پروتئينها و خواص گوشت است؛ صد البته افزون بر فوايد بسيارى كه شير دارد.

حضرت اميرالمؤمنين على‏عليه السلام‏در اين باره مى‏فرمايد:

«اللّبن احد اللحمين.»(7)

«شير يكى از دو گوشت است.»

به ظاهر مقصود حضرت آن است كه شير بسيارى از فوايد و منافع گوشت را هم دارد.

در روايت ديگرى درباره انواع خواص شير چنين آمده است:

«پيغمبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: بر شما باد به نوشيدن انواع شير، زيرا شير گرما را از درون مى‏زدايد آن گونه كه انگشتان دست عرق پيشانى را پاك مى‏كند، پشت انسان را نيرومند مى‏سازد، عقل را زياد مى‏كند، بر بينايى چشم مى‏افزايد، ذهن را تيز و پاكيزه مى‏سازد و فراموشى را از بين مى‏برد.»(8)

شايد اين حديث به آثار خوردن شير به طور مداوم اشاره دارد؛ يعنى هر كس نوشيدن شير را - صد البته با مراعات مسايل جانبى ديگر - به طور مدام در برنامه غذايى خود قرار دهد بينايى او تقويت، فراموشى‏اش كمتر و ذهن او پاك‏تر و تيزتر خواهد شد.

شير غذاى كامل‏

همان طور كه اشاره شد، شير سرشار از مواد گوناگون حياتى است. در آن مواد معدنى از قبيل سديم، پتاسيم، كلسيم، منيزيم، روى، مس، آهن، فسفر، كلر، يد و گوگرد موجود است. در شير گازهاى اكسيژن، ازت و اسيد كربنيك نيز وجود دارد. در آن مواد قندى به صورت لاكتوز مى‏باشد و داراى ويتامينهاى «ب»، «پ»، «آ» و «د» است. شايد به سبب همين ويژگيها و امثال آن است كه سلمان فارسى از پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏چنين نقل مى‏كند:

«قال رسول اللّه‏صلى الله عليه وآله‏سيّد الأشربة اللّبن.»(9)

«شير آقاى نوشيدنيهاست.»

در روايتى ديگر از پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏نقل شده است:

«ليس يَجْزى مكان الطعام و الشراب إلاّ اللّبن.»(10)

«تنها شير است كه مى‏تواند جاى آب و غذا را بگيرد (انسان را از تشنگى و گرسنگى نجات دهد).»

شير از نعمتهاى الهى‏

بى‏شك اين مايع زلال، گوارا و سفيدرنگ كه سودمنديهاى گوناگونى براى انسان دارد از نعمتهاى الهى است. انسان وقتى سرگرم زندگى مى‏گردد و همواره از مواهب طبيعى و نعمتهاى الهى بهره مى‏برد و با اين حال از آنها غفلت مى‏ورزد، ديگر نه به ارزش آنها توجه دارد و نه از مبدأ و آفريننده آنها ياد مى‏كند. قرآن همواره به آدميان تنبه مى‏دهد و اين نعمتهاى الهى و قدر گرانِ آنها و سهم مؤثرى كه در ادامه زندگى بشر، سلامت و نشاط او دارند را به آنان گوشزد مى‏كند.

از آيات قرآن و سخنان معصومان‏عليهم السلام‏استفاده مى‏شود كه شير از نعمتهاى الهى است، خداوند مى‏فرمايد:

«و لكم فيها منافع و مشارب افلا يشكرون»(11)

«و براى شما در چارپايان سودها و نوشيدنيها (شير) است، آيا شكر نمى‏گذارند؟»

در آيه ديگرى مى‏فرمايد:

«و إنّ لكم فى الأنعام لعبرة نسقيكم مما فى بطونها و لكم فيها منافع كثيرة و منها تأكلون»(12)

«و براى شما در چارپايان [درس‏] عبرتى است: از شيرى كه در شكمهاى آنهاست به شما مى‏نوشانيم و در آنها براى شما سودهاى فراوان است و از آنها مى‏خوريد.»

آيه به روشنى نشانگر آن است كه شير از نعمتهاى الهى است كه از سر لطف در اختيار بشر نهاده و از بشر متقابلاً خواسته است كه اولاً از پيچيدگيها و قوانين شگفت‏انگيزى كه در پرتو آنها آب و علوفه به اين مايع زلال، گوارا و لذيذ تبديل مى‏شود تأمل كند و ثانياً همواره نعمتهاى الهى را شكر گويد و لحظه‏اى از يادكرد اين نعمتها غفلت نورزد. از اين رو خداوند در سوره ياسين پس از اشاره به نعمتهاى چارپايان با لحنى خاص مى‏فرمايد: «افلا يشكرون؟»؛ «آيا شكرگذار نخواهند بود؟». اين شكر عملاً سبب خواهد شد كه انسان از ارزش شير غفلت نورزد و در بهره‏بردارى بيشتر و بهتر از آن بكوشد.

شير غذاى پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏

بر طبق روايات متعددى، شير، غذاى پيامبر اسلام بوده است. ابن قولويه قمى - رضوان الله تعالى عليه - در كامل الزيارات مى‏نويسد:

«اللبن طعام رسول اللّه‏صلى الله عليه وآله»

«شير غذاى پيامبر خداست.»

در روايتى ديگر درباره غذاى پيامبر خدا - صلى‏الله عليه و آله و سلم - چنين آمده است:

پيامبر خدا خرما تناول مى‏فرمود و پس از آن آب مى‏نوشيد و آب و خرما بيشترين خوراك آن حضرت بود و شير و خرما را با هم مى‏خورد و آن دو را غذاى خوش مزه و پاكيزه مى‏ناميد.(13)

حضرت امام صادق به نقل از اجداد طاهرينش - عليهم السلام - از غذاى پيامبر - صلوات الله عليه و آله - چنين ياد مى‏كند:

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏همواره شير را دوست مى‏داشت.»(14)

شير آخرين غذاى پيامبر

برخى از روايات نشانگر آن است كه شير آخرين غذاى پيامبر - صلوات الله عليه و آله و سلم - بود. بر طبق اين روايات براى آخرين بار كه آن حضرت لب به غذا زد شير نوشيد و پس از آن غذايى نخورد.

بدين سان در كودكى چون قدم مبارك در اين گيتى نهاد شير نوشيد و چون در آستانه رحلت و پيوستن به رحمت الهى بود نيز شير نوشيد و در واقع شير آغازين و فرجامين غذاى او بود.(15)

مناسب به نظر مى‏آيد در اين باره به ياور راستين آن حضرت جناب عمار ياسر اشاره شود كه رسول الله درباره او چنين فرمود:

«آخرين نوشيدنى او در اين دنيا شير است، و گروه طغيانگر و تجاوزكار او را خواهند كشت. جناب عمار ياسر در جنگ صفين گفت كمى شير برايم بياوريد، شير آوردند، آن را نوشيد و پا به ميدان كارزار گذاشت و به شهادت رسيد.»(16)

آداب نوشيدن شير

اين مايع سفيدرنگ زلال و گوارا كه به راحتى در گلوى آدمى فرو مى‏رود و از نعمتهاى الهى است، از ديدگاه روايات نوشيدنِ آن آدابى خاص دارد؛ برپايه روايتى:

«امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: پيامبر خدا مى‏فرمود خرما و شير [دو غذاى ]خوش مزه و پاكيزه‏اند و چون پيامبرصلى الله عليه وآله‏شير مى‏نوشيد، آن را مضمضه مى‏كرد و مى‏فرمود: شير چربى دارد.»(17)

بر طبق روايتى ديگر، حضرت امام صادق‏عليه السلام‏مى‏فرمود: «هرگاه شير مى‏نوشيد مضمضه كنيد چون چربى دارد.»(18)

احتمال دارد مقصود از مضمضه آن باشد كه پس از نوشيدن شير بايد دهان و دندانها را شست تا چربيهاى باقى مانده در دهان از بين برود، چنان كه برخى از واژه‏شناسان زبان عربى «تمضمض» را اين گونه معنا كرده‏اند.(19)

احتمال دارد تمضمض به اين معنا باشد كه شير را در دهان بچرخانيد تا همه دهان [به ويژه اطراف دندانها] را فرا گيرد چه اين كه براى دهان و دندانها مفيد است. البته اين احتمال به لحاظ لغوى و ظاهر حديث بعيد است.

دعا به هنگام نوشيدنِ شير

بى‏شك مستحب است نوشيدن هر نوشيدنى و خوردنِ هر غذا با «بسم الله الرحمن الرحيم» آغاز گردد. اين حكم درباره شير نيز جريان دارد.

حضرت امام على بن موسى الرضا - عليه‏السلام - از اجداد پاكش نقل مى‏كند كه پيامبر خدا - صلوات الله عليه و آله و سلم - هر وقت غذايى مى‏خورد چنين دعا مى‏كرد:

«اللّهم بارِكْ لَنا و ارزقنا خيراً منه.»

«خدايا! به ما بركت عنايت كن و بهتر از آن را روزى ما فرما.»

اما هرگاه شير مى‏نوشيد چنين دعا مى‏كرد:

«اللّهم بارك لنا فيه و ارزقنا منه.»

«خدايا آن (شير) را براى ما مبارك گردان و از آن روزى ما فرما.»(20)

در حديث ديگرى آمده است كه آن حضرت هرگاه شير مى‏نوشيد چنين دعا مى‏كرد:

«اللهم بارك لنا وزدنا منه.»

«خدايا! آن را براى ما مبارك كن و بيش از اين از آن به ما عنايت كن.»

و هنگامى كه غذاى ديگرى ميل مى‏فرمود، چنين دعا مى‏كرد:

«اللهم بارك لنا فيه و اَبدلنا به خيراً منه.»

«خدايا اين غذا را مبارك گردان و بهتر از آن را نصيب ما فرما.»(21)

دعاهاى پيامبر خدا به هنگام نوشيدن شير در مقايسه با دعاى آن حضرت در زمان خوردن ديگر غذاها نشانگر اهميت شير و قدر گرانِ آن و برترى آن بر بسيارى از غذاهاست.

مايع شفابخش‏

بر پايه روايات متعددى كه از معصومان - عليهم‏السلام - رسيده است، شير زمينه بهبودى و شفاى برخى از امراض را فراهم مى‏آورد. در روايتى از اميرمؤمنان على‏عليه السلام‏چنين نقل كرده‏اند:

«جرعه، جرعه نوشيدنِ شير (فراوان نوشيدنِ شير) [زمينه‏] شفاى هر مرضى را [فراهم مى‏آورد] به جز مرگ.»(22)

در همين باره در حديث ديگرى از امام صادق - عليه‏السلام - نقل شده كه پيامبر خدا - صلوات الله عليه و آله - چنين فرمودند:

«اگر چيزى مى‏توانست انسان را از مرگ برهاند، تلبينه بود، پرسيدند: تلبينه چيست؟ در پاسخ سه بار فرمود: نوشيدن شير جرعه جرعه (فراوان و مداوم نوشيدنِ شير).»(23)

در اين دو روايت به طور كلى شير شفاى دردها دانسته شده است. شايد مقصود آن باشد كه اگر شير به عنوان غذا و نوشابه در برنامه غذايى انسان قرار گيرد زمينه بسيارى از بيماريها در آدمى از ميان برداشته مى‏شود؛ چه اين كه بروز گروهى از بيماريها به دليل نرسيدن ويتامينها و مواد معدنى و... به بدن است كه شير آنها را تأمين مى‏كند و در نتيجه اين گونه بيماريها را در نطفه خفه مى‏سازد. اين احتمال از رواياتى استفاده مى‏شود كه شايد بتوانند مفسِّر اين دسته از روايات قرار گيرند؛ چه آنكه از آنها استفاده مى‏شود كه انسان بايد بكوشد شير را به طور مداوم بنوشد.

شايد مقصود از رواياتى از اين دست آن باشد كه چون شير مطابق با فطرت(24) ساخت و ساز بدن است، در حفظ و ايجاد هماهنگى و نظم اعضاى بدن سودمند است از اين رو در درمان گروهى از امراض و نيز پيشگيرى از دسته‏اى ديگر از بيماريها بسيار مؤثر است.

شير گاو، شفاى دردها

در روايات پيشين درباره شفا بودنِ شير به طور كلى سخن رفته بود. اما در روايات متعددى از شفا بودن شير گاو به ويژه سخن به ميان آمده است.

در روايت جناب سكونى به نقل از امام صادق و ايشان از اميرمؤمنان على بن ابى طالب - عليهما السلام - در اين باره چنين مى‏خوانيم:

«قال على‏عليه السلام ... و ألبانها دواء ... .»(25)

«على‏عليه السلام‏فرمود شير گاو دواست.»

در روايت ديگرى از آن حضرت اين گونه نقل شده است:

«لبن البقر شفاء.»(26)

«شير گاو شفاست.»

دليل شفابخش بودنِ شير گاو

در بسيارى از روايات به شفابخش بودن گروههايى از گياهان و آثار شگفت‏انگيز آنها اشاره شده است.

از روزگاران كهن نيز درمانهاى گياهى بخش اصلى داروها را تشكيل مى‏داده و در روزگار ما نيز گرايش قابل ملاحظه‏اى به اين مسأله شده است.

برگهاى سرسبز درختان و بوته‏هاى سبز و خرّم كه علوفه و خوراك گاوها را تشكيل مى‏دهد، سرچشمه درمان دردها و شفاى بيماران است.

گاوها از آن رو كه از انواع اين بوته‏ها و علفها مى‏چرند و تغذيه مى‏كنند و شير آنها در واقع از همان علوفه‏ها تكوين مى‏يابد، به نوعى، خصوصيات درمانى گياهان را به شير خود انتقال مى‏دهند. در روايتى در اين باره چنين آمده است:

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: خداوند هيچ دردى را نيافريد مگر آن كه در مقابل آن دوايى قرار داده است، پس بر شما باد به [نوشيدن و بهره بردن از] شير گاو؛ زيرا گاو از هر درخت و [بوته‏اى ]مى‏چرد.»(27)

در روايتى ديگر از پيامبر خدا - صلوات الله عليه و آله و سلم - چنين نقل شده است:

«با شيرهاى گاو بيماريهاى خود را درمان كنيد؛ چه اين كه من اميدوارم خداوند در آن شفاى دردهاى شما را قرار داده باشد؛ زيرا گاو از هر درختى مى‏خورد.»(28)

از اين نكته استفاده مى‏شود كه گاوداران و صاحبان گاوداريهاى بزرگ و كوچك و نيز دولت كه بر چند و چون برنامه‏هاى آنها نظارت دارد بايد در نوع علوفه انتخابى براى گاو دقت بيشترى داشته باشند و در حد امكان در تنوع و افزايش كيفيت علوفه و خوراك دام بكوشند.

نظير اين مطلب درباره عسل به طور روشن‏ترى به چشم مى‏آيد؛ زيرا مزه، رنگ و طعم عسل مشابه طعم و مزه گياهانى است كه زنبور از آن چشيده است. از اين رو شفا بودنِ شير گاو تا حدودى در همه شيرهاى بهداشتى و پاك نهفته است.

بعيد نيست كه كميت و كيفيت شفاء بودن شير گاو - كه در روايات شيعه و سنى آمده است - در گرو چگونگى علوفه‏اى باشد كه خوراك دام است؛ لذا در روايات متعددى از خوردن شير حيوانات نجاست‏خوار نهى شده است.

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏از خوردن گوشت و شير و تخم حيوان نجاست‏خوار نهى فرمود تا زمانى كه آن حيوان استبراء شود (مدتى معين غذاى پاك به او بدهند و از ادامه نجاست خوارى‏اش جلوگيرى كنند.) حيوان نجاست‏خوار حيوانى است كه در مزبله‏ها عذره انسان را مى‏خورد.»(29)

در همين جا مناسب به نظر مى‏رسد به مسأله‏اى ديگر كه پيشتر بدان اشارت رفت توجه دهيم: شير پاكيزه است و زيانى نمى‏رساند، اما اين مسأله در صورتى درست است كه پاكيزگى آن در همه مراحل توليد و فرآورى رعايت شود وگرنه طيب و پاكيزه بودنِ آن زير سؤال خواهد رفت، و از شير ناپاك و غيربهداشتى نمى‏توان انتظار درمان و كسب منافع داشت.

شير، غذاى فطرى‏

خداوند متعال بدن انسان را به گونه‏اى خاص آفريده و سرشت ويژه‏اى به آن بخشيده است. بدن انسان داراى فطرت، نظم و ساختار منحصر به فردى است كه هر مقدار خوردنيها و نوشيدنيها و اعمال و اقدامات انسان مطابق آن باشد سلامت، پويايى و بالندگى بيشترى خواهد يافت.

بر طبق برخى از روايات شير غذايى است كه منطبق و سازگار با فطرت آدمى است.

در روايتى در اين باره چنين مى‏خوانيم:

«ابوبصير مى‏گويد با امام صادق‏عليه السلام‏غذا مى‏خورديم. مقدارى گوشت شتر براى ما آوردند كه به گمان من گوشت شتر از خانه آن حضرت بود. آن گاه كاسه‏اى بزرگ از شير آوردند، آن حضرت نوشيد و فرمود: اى ابا محمد از آن بنوش. عرض كردم: فدايت شوم شير است. حضرت فرمود: فطرت است. آن گاه خرما آوردند و از آن خورديم.»(30)

در اين روايت حضرت صادق‏عليه السلام‏به ابوبصير مى‏فرمايد: شير نگو، فطرت بگو. درباره مقصود آن حضرت از اين جمله كه «شير فطرت است» حديث‏پژوهان چند احتمال مطرح كرده‏اند.

مناسب‏ترين احتمال آن است كه خداوند متعال شير را مطابق فطرت انسان و برآورنده بسيارى از نيازهاى جسم آدمى آفريده است.

از اين رو امام صادق‏عليه السلام‏به ابوبصير فرمود: اين فطرت است؛ يعنى نوشيدنىِ فطرىِ انسان.

در اين باره روايتى ديگر نقل شده است كه اين احتمال را تأييد مى‏كند:

«براى رسول خداصلى الله عليه وآله‏در شب معراج دو قدح آوردند، يكى از آنها شير بود و ديگرى شراب. آن حضرت‏صلى الله عليه وآله‏به هر دو نگاه كرد آن گاه ظرف شير را انتخاب فرمود [و از آن نوشيد] جبرائيل گفت: خداى را سپاس كه تو را به سمت و سوى فطرت هدايت كرد [و شير را انتخاب كردى‏] و اگر از فطرت دور مى‏شدى و شراب را انتخاب مى‏كردى امت تو گمراه مى‏شدند.»(31)

اين روايت ظهور بيشترى در احتمال ياد شده دارد؛ زيرا شير نوشيدنى‏اى است گوارا، پاكيزه و سودمند براى بدن و انتخاب درست و به هنگامِ پيامبر نشان از فطرت سالم ايشان دارد؛ بدين سان كه اقتضاى فطرت سالم انتخاب شير بود، نه شراب.

همان طور كه اسلام دين سلامت و رشد و صراط مستقيم و مطابق با فطرت آدمى و سازگار با حقيقت اوست، جبرئيل انتخاب شير را نشانه‏اى براى انتخاب اسلام قرار داد.

احتمال ديگرى كه در معناى واژه فطرت داده‏اند، آن است كه اين شير تازه است؛ چه اين كه فطرت به معناى تازگى نيز مى‏آيد. احتمال ديگر آن است كه شير از آن رو كه نخستين خوراك آدمى است چون پا به عرصه اين گيتى مى‏نهد پس گويا در فطرت انسان تمايل به نوشيدن آن نهفته است، كه حضرت از آن به «فطرت» تعبير كرد.

احتمال ديگر آن است كه مقصود از واژه «فطرت» افطار است؛ يعنى مستحب است با شير روزه را بگشايند و افطار كنند.

استحباب افطار با شير

گروهى از روايات نشانگر آن است كه مستحب است روزه‏داران به هنگام افطار با شير لب به غذا گشايند. غياث بن كلوب از امام صادق‏عليه السلام‏به نقل از اجداد طاهرينش چنين روايت مى‏كند:

«على‏عليه السلام‏مستحب مى‏دانست كه با شير افطار كند.»(32)

در روايتى ديگر در اين باره چنين آمده است:

«افطار با شير على‏عليه السلام‏را به وجد و نشاط مى‏آورد.»(33)

شير گاو

بى‏شك شير تمام حيوانات حلال گوشت از قبيل گاو، گوسفند و شتر مفيد است و هر يك به نوبه خود سودمنديهايى دارند. اما در روايات رسيده از معصومان - عليهم‏السلام - شير گاو به لحاظ فوايد و منافع ويژه‏اش ممتاز معرفى شده است.

در روايات متعددى امامان معصوم‏عليهم السلام‏مسلمانان را به استفاده بيشتر از شير گاو تشويق كرده‏اند و تعبيرهايى از قبيل «عليكم بألبان البقر»؛ «بر شما باد به استفاده از شير گاو» بارها در روايات تكرار شده است.(34)

«شخصى مى‏گويد به امام باقر - عليه‏السلام - از درد معده شكايت كردم، آن حضرت فرمود: چرا شير گاو نمى‏نوشى؟ آن گاه حضرت فرمود: آيا تاكنون شير گاو نوشيده‏اى؟ در پاسخ گفتم: آرى بارها. پس حضرت فرمود: چگونه يافتى شير گاو را (چه نظرى درباره آن دارى)؟ در پاسخ گفتم: به نظر من معده را دباغى مى‏كند، در كليه‏ها پوششى از پيه پديد مى‏آورد (زمينه سلامتى كليه‏ها را فراهم مى‏آورد) و در انسان اشتهاى به طعام مى‏آفريند. آن حضرت فرمود: ان شاءالله در زمان مناسب (زمان دوشيدن شير) من و شما به قريه يَنْبُع مى‏رويم تا شير بنوشيم.»(35)

صدها سال از زمان صدور اين سخن از امام باقر - عليه‏السلام - گذشته است و ما دقيقاً نمى‏دانيم چرا آن حضرت به شخص ياد شده در حديث توصيه كرده‏اند براى رفع بيمارى معده شير بنوشد، ليكن اجمالاً از اين حديث افزون بر ارزش شير گاو، استفاده مى‏شود كه شير گاو براى برخى بيماريها مفيد و سودمند است.

در روايات متعددى شير گاو به عنوان شفا و دواء معرفى شده است.

به طور خلاصه از مجموع روايات استفاده مى‏شود كه شير گاو در ميان ديگر شيرهاى حيوانات ممتاز است و از سودمنديهاى بيشترى برخوردار است.

شيرهاى بهشتى‏

در گروهى از روايات به شيرهاى بهشتى اشاره شده است و به چشمه‏هايى از شير كه از مسجد كوفه جريان مى‏يابد.

ما نمى‏دانيم شيرهاى بهشتى چه گونه است، چه طعم و مزه‏اى دارد و از چند و چون چشمه‏هاى جارى شير در قصرهاى بهشتى آگاهى نداريم. ليكن از اين روايتها در مجموع اهميت شير استفاده مى‏شود؛ چه اين كه اين احاديث در واقع نشانگر آن است كه شير از نوشيدنيهاى بهشت است. به هر حال شيرهاى بهشتى دست كم اندك شباهتى با شيرهاى دنيوى خواهد داشت وگرنه نبايد نام شير به آن اطلاق مى‏شد.(36)

شير نوشيدنى تقويت كننده‏

پيش از اين اشاره شد كه شير مايعى است كه هم انسانِ تشنه را سيراب و هم انسان گرسنه را سير مى‏كند. اما در گروهى از روايات شير به عنوان غذايى تقويت كننده معرفى شده است.

بر طبق اين روايات، شير نوشيدنى‏اى است كه استخوانها را مستحكم و بدن را نيرومند مى‏سازد و ضعف را از تن آدمى مى‏زدايد. ابوالحسن اصفهانى مى‏گويد نزد امام صادق‏عليه السلام‏بودم؛ مردى به آن حضرت عرض كرد من احساس ضعف مى‏كنم؟ [چه كنم؟ ]حضرت در پاسخ فرمود:

«بر تو باد به نوشيدن شير؛ زيرا شير گوشت بدن را مى‏افزايد و استخوانها را محكم مى‏سازد.»(37)

بر طبق روايتى ديگر، امام صادق‏عليه السلام‏در اين باره چنين فرمود:

«كسى كه ضعف به بدن يا قلبش(38) راه يافته بايد گوشت ميش را با شير بخورد تا مشكل و مرض از اعضا و جوارحش رخت بربندد و جسمش تقويت گردد و استخوانهاى شانه‏اش محكم شود.»(39)

برپايه روايت ديگرى پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود:

«يكى از انبياء الهى از ضعف جسم خود به خداوند شكايت كرد. خدا به او وحى كرد كه شير و گوشت را بپزد و بخورد چون قوت و نيرو را در آن دو قرار داده‏ام.»(40)

در روايتى ديگر پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود:

«گوشت و شير بر گوشت بدن مى‏افزايند، استخوانها را مستحكم مى‏سازند و قوت گوش و چشم را افزون مى‏كنند.»

بر پايه روايتى ديگر پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود:

«پس از آن كه يكى از پيامبران از ضعف تن خود به خدا شكايت كرد و خداوند به او فرمود گوشت و شير بخور و او به فرمان خدا عمل كرد، قدرت به جسم او بازگشت.»

شير تازه‏

برخى از روايات شير تازه را داراى فوايد ويژه‏اى دانسته است. در روايتى از امام صادق‏عليه السلام‏اين گونه نقل شده است:

«شير تازه براى بچه‏دار شدن مفيد است.»(41)

در روايتى ديگر شير تازه و عسل براى كسى كه بچه‏دار نمى‏شود توصيه شده است.(42)

عرضه شير خالص‏

همان طور كه خداوند متعال در قرآن اشاره فرموده است «لبناً خالصاً سائغاً للشاربين»، شير خالص و گوارا است كه منافع بسيار دارد و از نعمتهاى الهى به شمار مى‏رود. در روزگار ما كه توليد شير به سمت صنعتى شدن مى‏رود بيشتر مردم از شيرهاى توزيع شده استفاده مى‏كنند، از اين رو بايد توليدكنندگان و عرضه‏كنندگان شير بكوشند، شير خالص و پاكيزه به مردم عرضه كنند.

در روايتى به نقل از امام صادق‏عليه السلام، پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏از آميختن شير با آب و عرضه شير غيرخالص نهى فرمود و آن را حرام دانست. «پيامبر خدا از مخلوط كردن شير با آب به هنگام فروش شير نهى فرمود.»(43)

اين مسأله در فقه شيعه مطرح است و از آن با عنوان «غش» ياد مى‏شود. اجمالاً به لحاظ حكم فقهى، طبق فتواى مراجع تقليد و فقيهان بزرگ شيعه از آن جا كه شيرهاى عرضه شده به عنوانِ شير خالص و نيز شير بهداشتى و پاكيزه، عرضه مى‏شود، اگر شير ياد شده خالص و يا بهداشتى نباشد، خريد و فروش آن داراى اشكال است.(44)

در روايتى در اين باره چنين مى‏خوانيم:

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: كسى كه [در معامله‏] با مردم غش كند در روز قيامت با يهوديان محشور خواهد شد؛ زيرا آنان بيشتر از همه در معامله با مسلمانان غش روا مى‏دارند.»(45)

تأثير شير بر روان آدمى‏

برخى از غذاها و نوشيدنيها بر روان و اعصاب آدمى اثر مثبت مى‏گذارد و مايه تسكين اعصاب و زدودن افسردگى و پديد آمدن آرامش است. بر پايه گروهى از روايات شير اين گونه است و تأثير مثبتى بر روان انسان دارد. در روايتى در اين باره چنين مى‏خوانيم:

«ان التلبين يجلو القلب الحزين كما يجلو الاصابع العرق من الجبين.»

«بى‏شك "معجون شير، عسل و آرد يا استفاده هميشگى از شير" به دل افسرده و غمناك، نشاط و صفا مى‏بخشد آن گونه كه انگشتان آدمى عرق را از چهره او مى‏زدايد.»(46)

در روايت ديگرى در اين باره چنين آمده است:

«نوح پيامبر از ضعف بدن خود به خداوند متعال شكوه كرد. خداوند به او وحى فرمود: شير و گوشت را طبخ كن و بخور؛ زيرا من در شير و گوشت قوت و بركت نهاده‏ام.»(47)

رواياتى از اين دست بعيد نيست ابعاد روانى را نيز در بر گيرد و بدين سان بركت و قوتى كه شير در انسان پديد مى‏آورد هم در جسم او و هم در جان وى باشد. در روايتى از پيامبر اسلام‏صلى الله عليه وآله‏چنين نقل شده است:

«نوشيدن لبن از ايمان است.»(48)

مناسب است در اين جا به حديث ديگرى اشاره شود كه بيانگر ارتباط ميان مسايل معنوى و مادى است. پيش از اين اشاره شد كه پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏نوشيدن شير را دوست مى‏داشت. در روايتى از امام موسى بن جعفرعليه السلام‏چنين نقل شده است:

«كسى كه به خاطر عشق و محبت به پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏شير بنوشد، شير زيانى به او نخواهد رسانيد.»(49)

همين مضمون در روايتى ديگر نيز آمده است:

«كسى كه شير بنوشد و بگويد: خدايا! چون پيامبر خدا شير را دوست مى‏داشت من آن را مى‏نوشم، خوردن شير به او ضررى نخواهد رسانيد.»(50)

در اين دو دسته از روايات به دو نكته مهم اشاره شده است. گروه نخست نشانگر آن است كه نوشيدن شير در ايمان، سلامت روح و روان و بالندگى جان اثر مى‏گذارد و دسته دوم نشانگر آن است كه عشق به پيامبر خدا، و خواندن دعا سبب مى‏شود، در صورت زيانمند بودن شير، اين زيان از بين برود و در واقع بيانگر اين نكته باشد كه امور معنوى در مسايل مادى اثرگذار است. اين هر دو مطلب صحيح است و شرح افزون‏تر و فرصت فراخ‏ترى مى‏طلبد كه متناسب با اين نوشته نيست.

بخش دوم: شير در آيات و روايات‏

در بخش نخست بحث با استفاده از روايات متعدد، ارزش غذايى و منافع متنوع شير مورد بحث و بررسى قرار گرفت. اما گزارش و سامان‏دهى دقيق رواياتى كه درباره شير رسيده است فرصتى فراخ‏تر و پژوهشى گسترده‏تر مى‏طلبد و در اين فشرده نمى‏گنجد.

در بخش دوم بحث، متن چهار آيه و چهل حديث درباره شير با ترجمه و بدون توضيح آورده مى‏شود. گروهى از اين احاديث در بخش نخست گذشت.

در ادامه بحث، همان احاديث را به انضمام روايات ديگر يكجا تقديم شما خواننده ارجمند مى‏كنيم، اميد كه مصداق اين حديث شريف باشد:

«من حفظ على أمتى اربعين حديثاً ينتفعون بها بعثه اللّه يوم القيمة فقيهاً عالماً.»(51)

«كسى كه براى امت من چهل حديث حفظ كند خداوند متعال او را روز قيامت دانشمند و فقيه محشور خواهد كرد.»

شير در آيات قرآن‏

آيه اول:

«والانعام خلقها لكم فيها دف‏ءٌ وَ منافعُ وَ مِنها تَأكُلُونَ»(52)

«خداوند چهارپايان را براى شما آفريد، در آنها وسيله پوشش براى شما و منافع ديگر است و از گوشت آنها مى‏خوريد.»

آيه دوم:

«و إنّ لكم فى الانعام لعبرة نسقيكم مما فى بطونه من بين فرثٍ و دمٍ لبناً خالصاً سائغاً للشاربين»(53)

«در چارپايان براى شما مايه عبرتى است كه از شكمهايشان از ميان خون و سرگين شيرى ناب به شما مى‏نوشانيم كه گواراى آشامندگان است.»

آيه سوم:

«و ان لكم فى الانعام لعبرة نسقيكم مما فى بطونها و لكم فيها منافع كثيرة و منها تأكلون»(54)

«و براى شما در چارپايان مايه عبرتى هست كه شما را از آن چه در شكمهاى آنهاست مى‏نوشانيم و در آنها براى شما سودهاى فراوان است و از آن مى‏خوريد.»

آيه چهارم:

«و لهم فيها منافع و مشارب افلا يشكرون»(55)

«و براى آنان در چارپايان سودها و نوشيدنيهاست پس آيا شكر نمى‏گذارند؟»

تفسير اين آيات در اين فشرده نمى‏گنجد. در اين جا تنها به برداشتهايى چند از آيات ياد شده بسنده مى‏شود:

1- فرآيند توليد شير براى آدميان مايه عبرت است، خداوند متعال چگونه علوفه و آب را در درون بدن حيوان به شير تبديل مى‏كند، موضوعى است قابل تأمّل و در خور تفكّر كه حاكى از وجود قدرتى در اوج آگاهى و حكمت است.

2- شير از منافع و سودهاى مهم چارپايان است.

3- خداوند چارپايان را در سمت و سوى منافع آدميان آفريده است؛ چارپايان از نعمتهاى بزرگ خدا براى انسان به حساب مى‏آيند.

4- چارپايان فوائد و منافع گوناگون و متنوعى براى انسانها دارند كه آدميان نبايد از آنها غفلت ورزند.

5- شير از منابع مهم تغذيه انسان است كه او را سير و سيراب مى‏سازد.

6- خوراك حيوانات؛ يعنى آب و علوفه به شير تبديل مى‏گردد.

7- شير از منابع اقتصادى و درآمد انسانها است.

8- شير گوارا، لذيذ و زلال است و گلوگير نيست.

9- فراهم آوردن زمينه بهره بردارى از شير گاو، گوسفند و شتر از عنايتها و نعمتها و الطاف الهى است.

10- اين نعمت بزرگ كه به تعبير قرآن هم از منافع چارپايان است و هم از مشارب آنها، شكر مى‏طلبد و بندگان خدا بايد شكر آن را بگذارند.

شير در روايات‏

1 - شير مادر

«قال اميرالمؤمنين‏عليه السلام: ما من لبنٍ يرضع به الصبيُ أعظمُ بركةً عليه مِنْ لَبَن أُمّه.»(56)

«اميرمؤمنان على‏عليه السلام‏فرمود: هيچ شيرى براى نوزاد از شير مادرش بابركت‏تر نيست.»

2 - بركت خانه‏

«قال رسول الله‏صلى الله عليه وآله‏لعمّته: ما يمنعك ان تتخذي في بيتك بركة؟ قالت: يا رسول اللَّه و ما البركة؟ قال: شاة تُحلب فأنه من كان في دارهِ شاة تحلب أو نعجة أو بقرة تحلب فبركات كلّهنَّ.»(57)

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏به عمه‏اش فرمود: چرا خانه‏ات را بابركت نمى‏كنى؟ عرض كرد: يا رسول الله بركت چيست؟ فرمود: گوسفند شيرده. هر كسى كه در خانه خود گوسفند يا ميش يا گاو شيرده داشته باشد همه اينها بركت و افزايش نعمت است.»

3- شير گاوميش‏

«قال سمعت الرضاعليه السلام‏يقول: لأباس بأكل لحوم الجواميس و شرب ألبانها و أكل سمونها.»(58)

«راوى مى‏گويد شنيدم كه امام رضاعليه السلام‏مى‏فرمود: خوردن گوشت و نوشيدن شير و استفاده از روغن گاوميش حلال است.»

4- بنوش به نام پيامبر

«عنه‏عليه السلام‏قال: من أكل اللّبن فقال: "اللهمَّ إنّي آكله على‏ شهوة رسول اللَّه‏صلى الله عليه وآله‏ايّاه" لم يضرّه.»(59)

«كسى كه شير بنوشد و به هنگام نوشيدن شير بگويد: خدايا! من اين شير را از آن رو مى‏نوشم كه پيامبر آن را دوست مى‏داشت، نوشيدن شير زيانى به او نمى‏رساند.»

5- سرور نوشيدنيها

«عن رسول اللَّه‏صلى الله عليه وآله‏انه قال فى حديثٍ "و سيد الأشربة اللبن".»(60)

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: شير سرور نوشيدنيهاست.»

6- شير و ايمان‏

«قال‏صلى الله عليه وآله: شرب اللبن من الأيمان.»(61)

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: نوشيدن شير از ايمان است.»

7- خوردنى و نوشيدنى‏

«و قال‏صلى الله عليه وآله: ليس يجزى‏ء مكان الطعام و الشراب إلاّ اللبن.»(62)

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: هيچ چيزى جز شير نمى‏تواند جاى هم خوردنى و هم نوشيدنى را بگيرد.»

8- منبع پروتئين‏

«عن اميرالمؤمنين‏عليه السلام، أنه قال: اللبن أحد اللحمين.»(63)

«امام على‏عليه السلام‏فرمود: شير يكى از دو گوشت است.»

9- از شير نمى‏شود گذشت‏

«و قال‏صلى الله عليه وآله: ثلاثة لا ترد: الوسادة و اللبن و الدهن.»

«پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: سه چيز را نبايد رد كرد، بالش، شير و روغن.»

10- فوائد گوناگون شير

«قال‏صلى الله عليه وآله: عليكم باللبان، فانها تمسح الحرَّ عن القلب كما يمسح الأصبع العرق عن الجبين، و تَشد الظهر، و تزيد في العقل، و تزكي الذهن، و تجلو البصر، و تذهب النسيان.»(64)

«پيامبر خدا فرمود: بر شما باد خوردن شير؛ زيرا گرما را از دل مى‏زدايد آن گونه كه انگشتان عرق پيشانى را پاك مى‏كند، كمر را محكم مى‏كند، عقل را افزايش مى‏دهد، ذهن را تيز و هوشيار مى‏سازد، بر قدرت بينايى مى‏افزايد و فراموشى را مى‏زدايد (كم مى‏كند).»

11- شير و نان‏

«خرج رسول الله‏صلى الله عليه وآله‏قبل الغداة و معه كَسرةٌ قد غمسها في اللّبن و هو يأكل و يمشى و بلال يقيم الصلاة فصلى‏ بالناس‏صلى الله عليه وآله.»(65)

«روزى پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏پيش از پگاه از خانه بيرون آمد و تكه‏اى نان كه با شير آميخته بود مى‏خورد و راه مى‏رفت و بلال اقامه نماز را گفت و پيامبر براى مردم نماز جماعت خواند.»

12- پنير و مغز گردو

«قال أبو عبداللَّه‏عليه السلام‏الجبن و الجوز في كل واحد منهما الشفاء، فان افترقا كان فى كل واحد منهما الداء.

بيان: قد يخصُّ هذا بالجبن الطريّ غير المملوح، فانه الشايع فى تلك البلاد و هو بارد يعدِّله الجوز بحرارته.»(66)

«امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: در هر يك از گردو و پنير شفا قرار داده شده است [اگر با هم خورده شوند] و اگر جدا شوند از هم در هر يك از آنها مرض نهفته است.»

برخى از بزرگان در توضيح اين حديث چنين فرموده‏اند: «اين سخن درباره پنيرى است كه در آن زمان مردم مى‏خورده‏اند؛ يعنى پنير تازه كه با نمك بهداشتى نشده بود و چنين پنيرى طبعش سرد است كه گرمى گردو آن را متعادل مى‏سازد.»

13- دعاى پيامبر

«قال ابو جعفرعليه السلام: لم يكن رسول اللَّه‏صلى الله عليه وآله‏يأكل طعاماً و لا يشرب شراباً، إلاّ قال: اللّهم بارك لنا فيه و ابدلنا به خيراً منه، إلاّ اللّبن فأنه كان يقول: اللهم بارك لنا فيه و زدنا منه.»(67)

«امام باقرعليه السلام‏فرمود: پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏هرگاه غذايى مى‏خورد يا نوشيدنى‏اى مى‏نوشيد، مى‏فرمود: خدايا! مبارك گردان بر ما و بهتر از آن را به ما عنايت فرما، جز شير كه هر گاه آن را مى‏نوشيد، مى‏فرمود: خدايا! آن را بر ما مبارك گردان و بيشتر از آن را به ما عنايت فرما.»

14- شير تازه‏

«عن ابي الحسن‏عليه السلام‏قال: من تغيّر له ماء الظَّهْر فأنه ينفع له اللبن الحليب و العسل.»(68)

«از ابى الحسن‏عليه السلام‏نقل شده است كه هر كس بچه‏دار نمى‏شود شير تازه و عسل برايش مفيد است.»

15- پنير و هضم غذا

«قال الصادق‏عليه السلام‏نعم اللّقمة الجبن يطيّب النكهة و يهضم ما قبله، و يمرى‏ء ما بعده.»

«امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: پنير لقمه خوبى است، بوى دهان را پاكيزه و غذاى خورده شده را هضم مى‏كند و خوردنيهاى بعدى را گوارا مى‏سازد.»

16- مضمضه پس از نوشيدن شير

«أن رسول الله‏صلى الله عليه وآله‏قال: ذانك الأطيبان: التمر و اللّبن، إنَّ رسول الله كلما شرب لبناً تمضمض و قال: إنَّ له لدسماً.»

«رسول خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: خرما و شير پاكيزه و خوش مزه‏اند و حضرت خود هرگاه شير مى‏نوشيد، مضمضه مى‏كرد و مى‏فرمود: از آن رو مضمضه مى‏كنم كه شير چربى دارد.»

17- غذاى پيامبران‏

«عن ابي عبدالله‏عليه السلام‏قال: اللّبن من طعام المرسلين.»

«امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: شير طعام رسولان الهى است.»

18- افطار با شير

«عن جعفر عن آبائه‏عليهم السلام‏أنَّ علياًعليه السلام‏كان يستحبُّ أن يفطر على‏ اللَّبن.»(69)

«امام صادق‏عليه السلام‏به نقل از اجداد طاهرينش فرمود: على‏عليه السلام‏مستحب مى‏دانست با شير افطار كند.»

19- شير گوارا

«عن السكونى عن ابي عبداللّه عن آبائه‏عليهم السلام‏قال: قال رسول الله‏صلى الله عليه وآله: ليس أحد يغصُّ بشرب اللّبن لأنَّ اللّه تبارك و تعالى يقول لبناً خالصاً سائغاً للشاربين.»(70)

«سكونى از امام صادق‏عليه السلام‏از اجداد طاهرينش نقل كرده است كه پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: شير گواراست و براى احدى گلوگير نيست؛ زيرا خداوند متعال مى‏فرمايد: شير خالص گواراست براى نوشندگان.»

20- دواى دردها

«عن اميرالمؤمنين‏عليه السلام: قال ألبان البقر دواء.»(71)

«على‏عليه السلام‏فرمود: شير گاو داروى دردمندان است.»

21- تنوع در تغذيه‏

«قال كنت عند أبي عبداللّه‏عليه السلام‏فذكر اللّحم، فقال: كل يوماً بلحمٍ و يوماً بلبنٍ و يوماً بشى‏ءٍ آخر.»(72)

«راوى مى‏گويد: نزد امام صادق‏عليه السلام‏بودم، آن حضرت فرمود [هميشه غذاى يكنواخت نخور] يك روز گوشت بخور، روز ديگر شير بنوش و روز ديگر غذاى ديگر.»

22- علاقه به شير

«عن أبي عبدالله عن آبائه‏عليهم السلام‏قال: كان النبى‏صلى الله عليه وآله‏يحب من الشراب اللّبن.»(73)

«امام صادق‏عليه السلام‏از پدرانش نقل مى‏كند كه پيامبر خداصلى الله عليه وآله‏از ميان نوشيدنيها شير را دوست مى‏داشت.»

23- آبگوشت پيامبران‏

«قال الصادق‏عليه السلام‏اللحم باللّبن مرق الأنبياء.»(74)

«امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: گوشت با شير آبگوشت پيامبران [بوده ]است.»

24- تقويت بدن‏

«عن ابى عبدالله‏عليه السلام‏قال: شكا نبي من الانبياء الى الله الضعف، فقال له: اطبخ اللحم باللبن، و قال إنهما يشدان الجسم، قلت هى المضيرة؟ قال: لا ولكن اللّحم باللّبن الحليب»(75)

«يكى از پيامبران از ناتوانى جسم خود به خدا گله كرد. فرمود: گوشت را با شير بپز و بخور؛ زيرا اين دو جسم را محكم مى‏سازند. گفت: شير مانده و ترش [كافى است‏]؟ فرمود: البته بايد شير تازه باشد نه شير مانده و تُرشيده.»

25- شير ميش‏

«عن ابي عبدالله‏عليه السلام‏قال: من اصابه ضعف في قلبه أو بدنه فليأكل لحم الضأن باللّبن.»(76)

«امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: كسى كه در قلب يا بدن خود نارسايى احساس كرد گوشت ميش را با شير استفاده كند.»

26- گوشت و شير

«عن زيادة بن أبي الحلال قال: تعشيَّت مع ابي عبدالله بلحم ملبّن، فقال: هذا مرق الانبياء.»(77)

«راوى گويد با امام صادق‏عليه السلام‏شام را گوشت با شير پخته شده صرف كرديم. امام صادق‏عليه السلام‏فرمود: اين غذا آبگوشت پيامبران بوده است.»

27- ماست و زنيان‏

«عن أبى الحسن الرضاعليه السلام‏قال: من أراد الماست و لا يضرهُّ فليصبَّ عليها الهاضوم، قلت: و ما الهاضوم؟ قال: النانخواه.»(78)

«امام رضا فرمود: ماست را با زنيان استفاده كنيد تا از زيانهاى احتمالى آن در امان بمانيد.»

28- دوغ‏

«عن أبى سليمان الحمار، قال: كنّا عند أبى عبداللّه‏عليه السلام‏فجاءنا بمضيرة و بعدها بطعام ثم أتى بقناع من رطب عليه ألوان، ... .»(79)

«راوى گويد نزد امام صادق‏عليه السلام‏بوديم مقدارى دوغ جوش و ماست ترش آوردند و بعد از آن طعامى، سپس خوشه خرماى رنگارنگ آوردند ... .»

29- آداب دوشيدن شير

«رجل حلب عند النبى‏صلى الله عليه وآله‏ناقةً فقال النبى‏صلى الله عليه وآله: دع داعى اللّبن.»(80)

«مردى نزد پيامبر شترى را دوشيد، پيامبر فرمود: همه شير پستان را ندوشيد؛ زيرا اگر اين كار را كرديد شير آن خشك مى‏شود و براى مرتبه دوم دوشيدن مشكل مى‏شود.»

30- پيامبر اكرم و مرد چاق‏

«رأى‏ رسول اللّه‏صلى الله عليه وآله‏رجلاً سميناً فقال: ما تأكل؟ فقال: ليس بأرضى حَبٌّ و إنما آكل اللّحم و اللبن، فقال‏صلى الله عليه وآله: جمعت بين اللحمين.»(81)

«پيامبر مرد چاقى را ديد فرمود: از چه چيز استفاده مى‏كنى؟ گفت: در سرزمين ما دانه گندم وجود ندارد و من تنها از شير و گوشت استفاده مى‏كنم. پيامبر فرمود: ميان دو گوشت را جمع كردى.»

31- حيوان شيرده‏

«أن امير المؤمنين‏عليه السلام‏دخل على‏ أمّ هانى، فقالت أمّ هانى: قدمى لابى الحسن طعاماً، فقدمت ما كان فى البيت، فقال: مالى لاأرى عندكم البركة؟ فقالت أمّ هانى لابى الحسن: أوليس هذا بركة؟ فقال: لست أعنى هذا إنما اعنى الشاة، فقالت: ما لنا من شاة فأكل و استسقى‏.»(82)

بيان: «فقالت أمّ هانى» أى لمولاتها أمّ راشد: فقدمت على‏ صيغة المتكلم، فأكل أى من سمنها، و استسقى‏ أى من لبنها.

«على‏عليه السلام‏بر خواهرش ام هانى وارد شد. ام هانى به كنيزش گفت غذايى فراهم كن، كنيز هر چه در خانه بود آورد.

على‏عليه السلام‏فرمود: در شگفتم كه بركت در خانه وجود ندارد. خواهرش گفت: اين طعام بركت نيست؟ حضرت فرمود: منظورم از بركت گوسفند است. ام هانى گفت: در خانه ما گوسفندى نيست تا از شير و گوشت آن استفاده كنيم.»

32- جامعيت شير گاو

«قال: قال رسول اللّه‏صلى الله عليه وآله: عليكم بألبان البقر فانّها تخلط من كل شجرة.»(83)

«پيامبرصلى الله عليه وآله‏فرمود: بر شما باد به استفاده كردن از شير گاو؛ زيرا عصاره تمام گياهان است.»

33- شير گاو و شفاى دردها

«عن على‏عليه السلام‏قال: لبن البقر شفاء.»(84)

«على‏عليه السلام‏فرمود: شير گاو شفاى دردهاست.»

34- فوايد شير گاو

«قال شكوت الى‏ أبى جعفرعليه السلام‏ذرب معدتى فقال: ما يمنعك من شرب ألبان البقر؟ فقال لى شربتها قط؟ فقلت: مراراً، قال: فكيف وجدتها؟ تدبغ المعدة و تكسوا الكليتين الشحم و تشهى الطعام فقال: لوكانت أيامه خرجت أنا و أنت الى‏ ينبع حتى‏ نشربه.»(85)

«راوى گويد از درد معده نزد امام باقرعليه السلام‏سخن گفتم. حضرت فرمود: چرا شير گاو نمى‏نوشى؟ آيا تا به حال يك بار نوشيدى؟ گفتم: بارها، فرمود: چگونه يافتى؟ گفتم: معده را دباغى مى‏كند و پيه كليه‏ها را افزايش مى‏دهد و اشتهاى به غذا را زياد مى‏كند. فرمود: اگر ايام استفاده از آن باشد با هم به سرزمين ينبع كنار درياى سرخ كه گاو فراوان دارد مى‏رويم و از شير آن استفاده مى‏كنيم.»

35- شير و استحكام استخوان‏

«عن جعفر بن محمدعليه السلام‏قال: اللحم و اللبن ينبتان اللحم، و يشدّان العظم و اللحم يزيد فى السمع و البصر، و اللحم بالبيض يزيد فى الباء.»(86)

«امام باقرعليه السلام‏فرمود: گوشت و شير سبب روياندن گوشت بدن مى‏شود و استخوان را محكم مى‏كند و خوردن گوشت قدرت شنوايى و بينايى را افزايش مى‏دهد و گوشت با تخم‏مرغ نيروى جنسى را افزايش مى‏دهد.»

36- فراوان نوشيدن شير

«قال النبى‏صلى الله عليه وآله: لو أغنى‏ عن الموت شى‏ء لاغنت المثلثة، قيل: يا رسول اللّه و ما المثلثه؟ قال: الحسو باللبن.»(87)

«رسول خداصلى الله عليه وآله‏فرمود: اگر چيزى از مرگ پيشگيرى مى‏كرد همانا مثلّثه بود. گفته شد: اى پيامبر خدا مثلثه چيست؟ فرمود: شير فراوان نوشيدن.»

37- شفاى همه دردها

«قال اميرالمؤمنين‏عليه السلام: حُسُوُّ اللبن شفاء من كل داء الاالموت.»(88)

«على‏عليه السلام‏فرمود: فراوان نوشيدن شير شفا و سبب درمان هر دردى مگر مرگ مى‏باشد.»

38- درمان با شير گاو

«عن جعفر عن أبيه‏عليه السلام‏عن جابربن عبداللّه قال: قيل يا رسول اللّه: أنتداوى‏؟ فقال: نعم فتداووا فان اللّه تبارك و تعالى‏ لم ينزل داء الا و قد أنزل له دواء، عليكم بألبان البقر فانها ترد من الشجر.»(89)

«مردى از پيامبرصلى الله عليه وآله‏پرسش كرد اگر بيمار شديم دنبال درمان آن باشيم؟ فرمود: بله، خود را مداوا كنيد؛ زيرا خداوند دردى را قرار نداده مگر دارويى براى آن فراهم كرده است. شما به وسيله شير گاو بيماران خود را مداوا كنيد؛ زيرا آنها از برگ درختان و گياهان گوناگون استفاده مى‏كنند.»

39- شير تازه و تقويت نيروى جنسى‏

«عن ابى الحسن‏عليه السلام‏قال: من تغير عليه ماء الظهر ينفع له اللّبن الحليب و العسل.»(90)

«شير تازه براى تقويت و اصلاح آب پشت و بچه‏دار شدن مفيد مى‏باشد.»

40- شير شتر

«عن بعض اصحابنا قال سمعت أشياخنا يقولون: إنَّ ألبان اللّقاح شفاء من كل داء و عاهة.»(91)

«شير شتر شفاى هر درد و امراض جسمانى است.»

پي نوشت ها:

1) توحيد مفضّل.

2) مجله بقره، سال اول، شماره 3.

3) عن السكونى، عن ابى عبدالله - عليه‏السلام - قال: قال رسول اللّه - صلى‏الله عليه و آله و سلم -: انه ليس احد يغص بشرب اللبن لأن الله - عز و جل - يقول: «لبناً خالصاً سائغاً للشاربين.» وسايل الشيعه، ج 17، ص 84، ح 5.

4) عن ابى عبدالله - عليه‏السلام - قال: قال له رجل: إنّى اكلت لبناً فضرّنى، فقال له ابو عبداللَّه - عليه‏السلام - لا واللّه ما ضرّ قطّ ولكنّك أكلته مع غيره فضرّك الذى اكلته فظننت أن ذلك من اللبن. وسايل الشيعه، ج 17، ص 84، ح 4.

5) سوره نحل (16) آيه 5.

6) سوره يس (36) آيه 73.

7) غررالحكم، ج 1، ص 62، ح 1649 و نيز مستدرك الوسايل، ج 16، ص 374.

8) قال رسول اللّه‏عليه السلام‏عليكم بالألبان فانها تمسح الحرّ عن القلب كما يمسح الاصبع العرق عن الجبين، و تشدّ الظهر و تزيد فى العقل و تزكى الذهن و تجلو البصر و تذهب النسيان.» طبّ النبى، ص 25 به نقل از مستدرك الوسايل، ج 16، ص 374.

9) مستدرك الوسايل، ج 16، ص 373، ح 3. به نقل از كنز الفوائد.

10) مستدرك الوسايل، ج 16، ص 373، به نقل از طب النبى، ص 25.

11) سوره يس (36) آيه 73.

12) سوره مؤمنون (23) آيه 21.

13) و كان - صلى‏الله عليه وآله وسلم - يأكل التمر و يشرب عليه الماء و كان يتمجّع اللبن و التمر و يسمّيها الاطيبين». بحارالانوار، ج 63، ص 120.

14) عن ابى عبدالله -عليه السلام، عن آبائه - عليهم السلام -: كان النبى‏صلى الله عليه وآله‏يحبّ من الأشربة اللّبن.» بحارالانوار، ج 63، ص 100.

15) كشف الغمه، ج 1، ص 260؛ القصص، راوندى، ص 308.

16) قال عمار يوم صفين آتونى بشربة لبن، فأتى فشرب. ثم قال: ان رسول اللّه قال: ان آخر شربة تشربها من الدنيا شربة لبن ثم تقدم فقتل. همان.

17) عن الصادق: ان رسول الله‏صلى الله عليه وآله‏قال: ذلك الأطيبان: التمر و اللّبن، ان رسول الله كلما شرب لبناً تمضمض و قال: انّ له لَدَسماً.» بحارالانوار، ج 63، ص 103.

18) و فى رواية قال - عليه‏السلام - إذا شربتم اللّبن فتمضمضوا فانّ لها دَسَماً.» همان منبع.

19) لسان العرب، ج 13، ص 129؛ فرهنگ جامع، ج 3 و 4، ص 1578.

20) كافى، ج 6، ص 336؛ وافى، ج 19، ص 347؛ بحارالانوار، ج 63، ص 99.

21) الكافى، ج 6، ص 336؛ الوافى، ج 19، ص 347؛ بحارالانوار، ج 63، ص 100، احاديث شماره 15، 16 و 18.

22) فى الخصال، عن ابيه ... عن ابى بصير و محمد بن مسلم، عن ابى عبدالله - عليه‏السلام - عن آبائه - عليهم السلام - قال: قال اميرالمؤمنين: حُسُوُّ اللبن شفاء من كل داء.» بحارالانوار، ج 63، ص 95، ح 1.

23) و روى عن ابى عبداللَّه‏عليه السلام‏قال: قال النبى‏صلى الله عليه وآله‏لو أغنى عن الموت شى‏ء لأغنت التلبينة، فقيل يا رسول الله و ما التلبينة؟ قال: الحسو باللبن، الحسو باللّبن - و كرّرها ثلثاً.»

24) عن الصادق - عليه السلام - ... فقلت: جعلت فداك لبن؟ فقال: انّها الفطرة.» كافى، ج 6، ص 340.

25) كافى، ج 6، ص 337. اين حديث مكرر در منابع مختلف حديثى نقل شده است. ر.ك: المحاسن، ج 2، ص 494؛ الوافى، ج 19، ص 351؛ الوسايل، ج 25، ص 113؛ بحارالانوار، ج 63، ص 83؛ الفصول المهمه، ج 2، ص 92؛ طب الائمه، ص 129؛ كنزالعمال، ج 10، ص 13.

26) اين حديث نيز در منابع مختلف حديثى نقل شده است. كافى، ج 6، ص 237؛ الوافى، ج 19، ص 351؛ بحارالانوار، ج 63، ص 74، 77 و 89؛ كنز العمال، ج 10، ص 13.

27) قال رسول الله - صلوات الله عليه و آله و سلم - انّ اللّه تعالى لم يضع داء الاّ وضع له شفاء فعليكم بالبان البقر فانّها ترمّ من كل شجر.» كنزالعمال، ج 10، ص 13.

28) عن ابى مسعود، عن رسول الله - صلوات الله عليه و آله و سلم - تداووا بألبان البقر فانى أرجوا أن يجعل الله فيه شفاء فانّها تأكل من كل شجر.» كنز العمال، ج 10، ص 13. اين مضمون در روايات متعددى در كنزالعمال از پيامبر خدا - صلوات الله عليه و آله و سلم - نقل شده است. ر.ك: همان، ص 14.

29) عن رسول الله‏صلى الله عليه وآله‏نهى عن لحوم الجلالة و ألبانها و بيضها حتى تستبرء و الجلالة هى التى تجلّل المزابل متأكل العذرة.» بحارالانوار، ج 62، 249، ح 5 و 7 و 8 و نيز ص 248 و نيز 247 و 246 و 250. ر.ك: مسند احمد بن حنبل، ج 6، ص 192 و سنن ابن ماجه، ج 2، ص 1103.

30) عن ابى بصير قال: أكلنا مع ابى عبدالله - عليه‏السلام - فأتانا بلحم جزور فظننت أنّه من بُدنته فأكلنا فَاُوتينا بُعسّ من لبن فشرب، ثم قال: إشرب يا أبا محمد فذقته فقلت: لبن جعلت فداك؟ فقال: انّها الفطرة ثم اُوتينا بتمر فأكلنا.» الكافى، ج 6، ص 337؛ وسايل الشيعه، ج 17، ص 85.

31) انّ رسول اللّه - صلى‏الله عليه وآله وسلم - أُتى ليلة أسرى‏ به بإيليا؛ بقدحين، من خمر و لبن، فنظر اليهما ثمّ اخذ اللّبن، فقال جبرائيل الحمدللّه الذى هداك للفطرة، ولو أخذْتَ الخمر، غَوَتْ أمّتك.» صحيح بخارى، ج 4، ص 11، حديث 5576؛ بحارالانوار، ج 66، ص 98.

32) عن مسعدة اليسع الباهلى، عن جعفر، عن أبيه - عليه‏السلام - قال: كان علىّ - عليه‏السلام - يستحبّ أن يفطر على اللّبن.» بحارالانوار، ج 66، ص 101.

33) كان على - عليه‏السلام - يعجبه اَن يفطر على اللبن.» همان منبع.

34) ر.ك: كافى، ج 6، ص 337؛ وافى، ج 19، ص 352؛ كنزالعمال، ج 10، ص 13.

35) عن ابن ابى البلاد، عن ابيه، عن جدّه، قال: شكوت إلى‏ أبى جعفر ذربا وجدته. فقال بى: ما يمنعك من شرب ألبان البقر؟ فقال لى: أشربتها قطّ؟ فقلت له: نعم مراراً، فقال: كيف وجدتها؟ فقلت: وجدتها تدبغ المعدة و تكسوا الكليتين الشحم و تشهّى الطعام. فقال لى: لو كانت ايّامها لخرجت انا و انت الى ينبع حتى نشربه.» اصول كافى، ج 6، ص 336.

36) الغارات، ج 2، ص 285؛ فرحة الغرى، ص 106؛ المسايل العكبرى، ص 103، به نقل از نورالانوار 2.

37) عن ابى الحسن الاصفهانى قال: كنت عند ابى عبدالله - عليه‏السلام - فقال له رجل و أنا اسمع: جعلت فداك إنى أجد الضعف فى بدنى او قلبه فقال: عليك باللبن فإنه ينبت اللحم و يشدّ العظم.» كافى، ج 6، ص 336؛ بحارالانوار، ج 63، ص 101؛ المحاسن، ج 2، ص 99؛ الوافى، ج 19، ص 348.

38) احتمال دارد مقصود از قلب، داخل بدن باشد نه قلب به معناى معروف.

39) عن عبدالرحيم بن عبدالمجيد القصير، عن جعفر بن محمد الصادق - عليه‏السلام - من اصابه ضعف فى قلبه أو بدنه فليأكل لحم الضأن باللّبن فانه يخرج من اوصاله كلَّ داء و غائلة و يقوى جسمه و يشدّ متنه.» بحارالانوار، ج 63، ص 101.

40) عن على بن ابى طالب - عليه‏السلام - قال: قال رسول الله - صلى‏الله عليه وآله وسلم - لَشَكى‏ نبىٌّ من الانبياء قبلى، ضعفاً فى بدنه الى ربّه تعالى. فأوحى الله تعالى اليس أن اطبخ اللحم و اللبن [فكُلهما ]فإنى جعلت القوة فيهما.»

41) عن ابراهيم الجعفى، عن ابيه، قال: قال ابو عبداللّه: اللبن الحليب لمن تغيّر عليه ماء الظهر.» قال المجلسى: ... و تغيّر ماء الظهر كناية عن عدم انعقاد الولد له. بحارالانوار، ج 63، ص 102.

42) عن ابى الحسن الاول - عليه‏السلام - قال من تغيّر عليه ماء الظهر فانه ينفع له اللبن الحليب و العسل.» كافى، ج 6، ص 337؛ الفصول المهمه، ج 2، ص 91.

43) عن السكونى عن ابى عبدالله - عليه‏السلام - نهى رسول اللّه أن يشاب اللبن بالماء للبيع.» كافى، ج 5، ص 160؛ من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 272.

44) كتاب المكاسب، مكاسب محرّمه، شيخ انصارى، بخش غشّ.

45) و قال - عليه‏السلام - من غشّ المسلمين حشر مع اليهود يوم القيمة لأنهم أغش الناس للمسلمين.» من لا يحضره الفقيه، ج 3، ص 273.

46) ان التلبين يجلو القلب الحزين، كما يجلو الاصابع العرق من الجبين.» واژه «تلبين» با توجه به تفسيرى كه كلينى از «تلبينه» گزارش كرده است به معناى همواره و جرعه جرعه نوشيدن شير است. احتمال دارد به معناى معجون مركب از آرد، شير و عسل نيز باشد. بحارالانوار، ج 46، ص 160.

47) عن ابى عبدالله عن ابيه - عليهماالسلام - انّ رسول الله - صلى‏الله عليه وآله وسلم - قال: شكى‏ نوح الى ربّه - عز و جلّ - ضعف بدنه فأوحى الله اليس أن اطبخ اللّحم باللبن فكلهما فانّى جعلت القوة و البركة فيهما.» مستدرك الوسايل، ج 16، ص 351، به نقل از طب الائمه، ص 64.

48) همان، ص 373 و نيز بحارالانوار، ج 66، ص 294.

49) وعن احمد بن اسحاق عن عبد صالح، قال: من اكل اللبن على شهوة رسول الله لم يضرّه.» وسايل الشيعه، ج 17، ص 84.

50) عن عبد صالح من اكل اللبن، فقال: "اللّهم إنى آكله على شهوة رسول الله اياه" لم يضره.» بحارالانوار، ج 66، ص 102.

51) چهل حديث امام خمينى، ص 2.

52) سوره نحل (16) آيه 5.

53) سوره نحل (16) آيه 66.

54) سوره مؤمنون (23) آيه 21.

55) سوره يس (36) آيه 73.

56) الكافى، ج 4، ص 43، حديث 1، باب 28، چاپ اول، 1413 ه./ 1992 م، بيروت.

57) كافى، ج 4، ص 557، حديث 7، باب 5، چاپ اول، 1413 ه. / 1992 م، بيروت.

58) وسائل الشيعه، ج 17، ص 35، حديث 2 (باب اباحة لحم الجواميس و لبنها و سمنها).

59) وسائل الشيعه، ج 17، ص 84، حديث 7 (باب اللبن).

60) مستدرك الوسائل، ج 16، ص 373، حديث 3 (باب اللبن).

61) مستدرك الوسائل، ج 16، ص 373، حديث 4 (باب اللبن).

62) مستدرك الوسائل، ج 16، ص 373، حديث 4.

63) مستدرك الوسائل، ج 16، ص 374، حديث 6.

64) مستدرك الوسائل، ج 16، ص 374، حديث 5 (باب اللبن)، چاپ قم.

65) الكافى، ج 4، ص 275.

66) بحارالانوار، ج 63، ص 198.

67) الفصول المهمة، ج 2، ص 446، حديث 2241 (بيروت، چاپ اول، 1424 ه. / 2003 م)، باب 30.

68) وسائل الشيعه، ج 17، ص 85، حديث 2 (باب استحباب الشاة السوداء و البقر الحمراء ...).

69) بحارالانوار، ج 63، ص 101، ح 19.

70) بحارالانوار، ج 63، ص 101؛ الوافى، ج 19، ص 348، ح 4؛ الكافى، ج 4، ص 340، باب الالبان، چاپ اول، 1413 ه./1992 م.

71) بحارالانوار، ج 63، ص 103.

72) بحارالانوار، ج 63، ص 70.

73) بحارالانوار، ج 63، ص 100، ح 14.

74) بحارالانوار، ج 63، ص 68، ح 46.

75) المحاسن، ص 467.

76) بحارالانوار، ج 63، ص 69، ح 54.

77) بحارالانوار، ج 63، ص 69، ح 56.

78) بحار الانوار، ج 63، ص 107، ح 1؛ الوافى‏ج 19، ص 355، ح 1؛ الكافى، ج 6، ص 338.

79) بحارالانوار، ج 63، ص 107، ح 2.

80) بحار الانوار، ج 61، ص 149.

81) بحارالانوار، ج 63، ص 75، ح 7.

82) بحار الانوار، ج 61، ص 131، ح 19.

83) بحارالانوار، ج 63، ص 102، ح 29؛ الوافى، ج 19، ص 351، ح 2؛ الكافى، ج 6، ص 337.

84) بحارالانوار، ج 63، ص 103، ح 30.

85) بحارالانوار، ج 63، ص 103، ح 31. بيان: قال الجوهرىُّ: ذربت معدته تذرب ذرباً فسدت، و ينبع كينصر حصن له عيون و نخيل و زروع بطريق حاجّ مصر ذكره الفيروز آبادىُّ.

86) بحارالانوار، ج 63، ص 76.

87) بحارالانوار، ج 63، ص 96، ح 7.

88) بحارالانوار، ج 63، ص 95، ح 1.

89) بحارالانوار، ج 63، ص 99 و 100، ح 12؛ الوافى، ج 19، ص 351، حديث 2؛ الكافى، ج 6، ص 337.

90) بحارالانوار، ج 63، ص 102، ح 24.

91) بحارالانوار، ج 63، ص 102، ح 28.