

کتابه - روزه

و واجب که اصول بزنی  
ایا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی

الذین من قبلکم لعلکم تتقون (۱۸۳) نوره ← ایاماً معدودات ...

مثال اصول زدن در روزه گرفتن  
از روزه، مقدمه منقح شده  
اگر تقوا بیست کند، لغت خدا علیکم برکات ...  
بجمله که در قرآن

صدا، روزه

دکتر، اصول

خدا میخورد روزه بود بگه صدگه آمنوا

خدا صدگه، ایاماً معدودات

خدا صدگه، کما کتب علی الذین من قبلکم

خدا صدگه، لعلکم تتقون ...

خدا هم گفته، انه ضرر داره سرات

کفاره بده، «فمن کان منکم مریضاً او علی سفر»

که دکتر میخورد اصول بزنی صدگه، غزیم

که دکتر صدگه صدگه بیست طول عمر کنه

که دکتر صدگه، قبل از شما بقده هم اصول زدن

که دکتر صدگه، اصول که بزنی خوبه بیشتر

که دکتر صدگه، از صلی در دوات جاگرنین

مشه کرد (قرص و هربت و...)

امام باقر (ع) فرمودند، تعجب میکنم عده ای بر این سلامت جسم خود از بعضی خوراکیها  
(لذات) پرهیز میکنند (در مجلس و سفره مهمان...) اما بر این سلامت در حضور از گناهان  
(وری) نمیکنند. «در سائل السیعه»

این دهان بستی، دهانی باز شد / تا خورنده لقمه‌های راز شد

چند خورد در حیرت و شسین از طعام / ارمان کن چند روز در صیام

لب فرو بند از طعام و از شراب / سوی خوان آسمانی کن تساب

از فوائد گرسنگی (طول عمر) ؛ از قول پزشک گاندی نقل می‌کند که اگر گاندی

[رهبر هند] ، در سن ۸۶ سالگی مرد می‌شد ؛ به دلیل دوام گرسنگی ؛ چنان

سالم بود که تا یک قرن و نیم می‌توانست زندگی بکند...

تا گرسنگی نشدی ، نخوری

وقتی می‌خوری ، پر خوری ، نکنی

خوردن از سر جعوس نباشد ، ششوازی نباشد

غذاهای رنگارنگ

✓ کم خوری یعنی

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرمودند ، هر کس خوراکش اندک باشد

اندیشه‌اش صفا می‌یابد . غر الحکم / ص ۲۲

« مَنْ قَلَّ أَكَلُهُ ، صَفَا فِكْرُهُ »