

() []

[1]) (

) (

D[1])((

_200

() (

,)

[[2

, ,

- [[1] . عَنِ ابْنِ أَخِي شِهَابِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ، قَالَ: سَكَوْتُ إِلَى أَبِي عَبْدِ اللَّهِ مَا أَلْقَى مِنَ الْأَوْجَاعِ وَالتَّحَمِّ، فَقَالَ لِي: تَعَدَّ وَ تَعَشَّ وَ لَا تَأْكُلْ بَيْنَهُمَا شَيْئًا، فَإِنَّ فِيهِ فَسَادَ الْبَدَنِ، أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ: ﴿لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عَشِيًّا﴾ [سورة مريم، آية 62] (الكافي، ج6، ص288)
- [2] . إِذَا صَلَّيْتَ الْفَجْرَ فَكُلْ كِسْرَةً تُطَيِّبُ بِهَا نَفْسَكَ وَ تُطْفِئُ بِهَا حَرَارَتَكَ وَ تُقَوِّمُ بِهَا أَضْرَاسَكَ وَ تَشُدُّ بِهَا لِسَانَكَ وَ تَجْلِبُ بِهَا رِزْقَكَ وَ تُحَسِّنُ بِهَا خُلُقَكَ (الدعوات، ص140).