



بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين إنه خير ناصر ومعين الحمد لله رب العالمين وصلى الله على محمد وعلي وآلهما الطيبين الطاهرين ولعنة الله على أعدائهم أجمعين أبداً آمين

مسواک پاک



نشریه الکترونیکی حیات اعلیٰ - شماره ۱۴۱۵

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی

دارالمعارف الإلهیّة

تمهید و تدوین: پژوهشگر علوم پاکزستی بنیاد حیات اعلیٰ

سن و روان پاک با مسواک اراک

اهمیت مسواک نمودن در کلام خازن وحی :

... قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَلَسَّوَاكُ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ إِمَامٌ صَادِقٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَرَمُود: مسواک از سنتهای فرستادگان و رسولان الهی است. (الكافی: ۴۹۵/۶، باب السواک، حدیث ۲؛ وسائل الشیعة: ۶/۲، باب ۱، حدیث ۱۳۰۴).

... قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَرْبَعٌ مِنْ سُنَنِ الْمُرْسَلِينَ: التَّعَطُّرُ وَالسَّوَاكُ وَالنِّسَاءُ وَالْحَنَاءُ وَ نِيز حضرت صادق علیه السلام فرمود: چهار چیز از روش فرستادگان خداست: بوی خوش، **مسواک**، ازدواج، خضاب با حنا (من لایحضره الفقیه: ۵۲/۱، باب السواک، حدیث ۱۱۱؛ وسائل الشیعة: ۱۰/۲، باب ۱، حدیث ۱۳۱۷).

... قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ السَّوَاكُ؛ إِمَامٌ صَادِقٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَرَمُود: مسواک از اخلاق پیامبران خداست (الكافی: ۴۹۵/۶، باب السواک، حدیث ۱؛ وسائل الشیعة: ۵/۲، باب ۱، حدیث ۱۳۰۲).

... به سند معتبر از حضرت امام موسی و امام رضا صلوات الله علیهما منقول است که سنتهای حنیف حضرت ابراهیم ده است: پنج در سر و پنج در بدن، اما آنها که در سر است: پس **مسواک کردن**، و شارب گرفتن، و موی سر را دو حصه کردن که جای مسح گشوده شود، و مضمضه کردن یعنی آب در دهن کردن و گردانیدن و ریختن، و استنشاق کردن یعنی آب در بینی کردن و بالا کشیدن، و اما آن پنج که در بقیه بدن است: پس ختنه کردن، و پشت زهار را تراشیدن، و موی زیر بغلها را کندن، و استنجا کردن، و ناخن گرفتن. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی).

... قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ: نَزَلَ جِبْرِئِيلُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ يَالَسَّوَاكُ وَالْخِلَالِ وَالْحَجَامَةَ؛ إِمَامٌ صَادِقٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَرَمُود: جبرئیل با سه چیز بر پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرود آمد: **مسواک**، خلال دندانها و خون گرفتن (الكافی: ۳۷۶/۶، باب الخلال، حدیث ۲؛ وسائل الشیعة: ۶/۲، باب ۱، حدیث ۱۲۰۵).

... عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: أَوْصَانِي جِبْرِئِيلُ يَالَسَّوَاكُ حَتَّى خِفْتُ عَلَى أَسْنَانِي؛ إِمَامٌ صَادِقٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَرَمُود: پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: جبرئیل آن چنان مرا به مسواک سفارش کرد، در حدی که من بر دندان هایم ترسیدم (که بیش از معمول مراقبت کنم) (الكافی: ۴۹۶/۶، باب السواک، حدیث ۸؛ وسائل الشیعة: ۹/۲، باب ۱، حدیث ۱۳۱۴).

... عَنْ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: مَازَالَ جِبْرِئِيلُ يُوصِينِي يَالَسَّوَاكُ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّ سَيَجْعَلُهُ قَرِيبَةً؛ إِمَامٌ صَادِقٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ نَقْل می کند، پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: به طور دائم جبرئیل مرا به مسواک سفارش می کرد، تا جایی که گمان کردم آنرا بزودی از امور واجب قرار می دهد. (من لایحضره الفقیه: ۱۳/۴، باب ذکر جمل من مناهی النبی، حدیث ۴۹۶۸؛ وسائل الشیعة: ۹/۲، باب ۱، حدیث ۱۳۱۵).

... عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: مَازَالَ جِبْرِئِيلُ يُوصِينِي يَالَسَّوَاكُ حَتَّى خِفْتُ أَنْ أُحْفِيَ أَوْ أُدْرَدَ؛ إِمَامٌ بَاقِرٌ عَلَيْهِ السَّلَامُ می فرماید: پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: جبرئیل دائماً مرا به مسواک سفارش می کرد، تا جایی که ترسیدم دندانهایم در اثر مسواک زیاد ساییده شود یا از بین برود (الكافی: ۳۲/۳، باب السواک، حدیث ۳؛ وسائل الشیعة: ۵/۲، باب ۱، حدیث ۱۲۰۰).



... در روایت دیگر منقول است که آن پنج که در سر است: موی شارب گرفتن و ریش را بلند گذاشتن و موی سر را تراشیدن و مسواک کردن و خلال کردن، و آن پنج که در بدن است: موهای بدن را ازاله کردن و ختنه کردن و ناخن گرفتن و غسل جنابت کردن و استنجا به آب کردن. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی).

اهمیت نوع و جنس مسواک در تعالیم مکتب وحی

جنس مسواک: نکته مهمی که بسیار باید مورد توجه باشد، این است که: در تعالیم مکتب وحی و تأکیدات آن بر ارزش نهادن و اهمیت به مسواک؛ نوع و جنس مسواک و خلال دندان نقش اصلی را دارد. از این رو هر چند اصل مسواک نمودن و پاکیزه نگهداشتن دهان و دندان؛ مقصد آن تعالیم الهی بوده، ولی بیشتر آن فضائل و برکات بیان شده در باب مسواک مربوط به نوعی خاص از مسواک می باشد.



نکته اول: اسلام به ما اجازه نداده با هر چیزی باریک و تیز خلال کنیم. بعضی بمحض اینکه غذا خوردند از هر سیخ و تیزی که کنار دستشان باشد استفاده می کنند. در تعالیم مکتب وحی آمده که خلال کردن با هر چیزی موجب فقر است.

سؤال: استفاده از مسواکهای پلاستیکی چگونه است؟

جواب: البته داشتن یک عدد از آنها در خانه و استفاده در ضرورت مفید است. چه اینکه در اضطرار تمیز کردن دندان با هر وسیله تمیز و نرم روا باشد، و از جمله آنهاست مسواکهای پلاستیکی، ولی استفاده مداوم از آنها نه تنها مصلحت نبوده، بلکه می تواند مضر نیز باشد:

۱- براساس تحقیقات (A. D. A) جمعیت داندان پزشکان آمریکا، مسواک پلاستیکی، به دلیل عدم قدرت آن بر نفوذ به لایه مخاط دهانی (ماده بزاق) (Mucin)، بر فعالیت باکتری ها تأثیری ندارد و فقط آن ها را می پوشاند، بلکه بعد از ۱۴ روز استفاده از مسواک پلاستیکی، باکتری ها بر روی (Mucin) رشد می کنند.

۲- مشکل دیگر این مسواکها این است که موجب لاغر کردن لثه ها شده و استفاده مداوم از آن موجب پسرفت لثه از روی دندانها و بیرون آمدن بیشتر از زیر لثه ها می گردد.

۳- مفسده بیشتر در استفاده از خمیردندانهای شیمیائی است که علیرغم تبلیغات تجاری فراوان (مبني برای داشتن مواد محافظ دندان و عناصر مفید برای استحکام و بهداشت دندان) ولی استفاده مداوم از آنها خود سبب پوسیدگی دندان می گردد، اگر توجه شود بخوبی واضح است که: با اینکه مردم عصر ما از وضعیت خوراک و بهداشت بهتری نسبت به مردمان قدیم دارند، و از کودکی هم آموزش و عادت داده می شوند تا روزی سه بار با خمیردندان فراوان دندانهایشان را مسواک بزنند، ولی وضعیت دندانهایشان نسبت به مردمان نسل قبل (و عصر عدم رواج مسواک پلاستیکی و خمیردندان) بسیار بدتر شده است، در عصر قدیم بسیاری دندانهایشان را تا سنین بسیار بالا سالم داشتند، ولی الان کودکان و نوجوانی و جوانی نیست که یک یا چند دندانش آسیب دیده نباشد، البته نتیجه مسلم در این میان؛ بهره کشی و سودجویی طب تجاری؛ و برخی از دندانپزشکان است با بدل زمانی اندک و سرمایه ای قلیل به درآمدهای هنگفت و سرشار رسیده اند؛ می باشد.

نکته دوم: اینکه مسواک باید از الیاف طبیعی (الیاف جوی نرم) باشد:

... از حضرت امام محمد باقر منقول است که خانه کعبه به خدا شکایت کرد از نفسهای بدبوی کافران، حق تعالی به او وحی فرمود که: ای کعبه آرام گیر که به عوض ایشان جماعتی را به سوی تو خواهم فرستاد که دهانهای خود را به **چوب درختان پاک** کنند پس چون حضرت رسول صلی الله علیه وآله وسلم مبعوث شد جبرئیل **مسواک و خلال** از برای آن حضرت آورد. (و این روایت از چند طریق روایت شده است). (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی).



نکته سوم: اما توصیه به مسواک تهیه شده از الیاف گیاهی؛ به معنای تأیید مسواک قرار دادن هر نوع الیاف گیاهی نمی باشد، و کافی نیست که آن گیاه و بوته و درخت تمیز و غیر سمی بوده؛ بلکه حتی دارای خواص مفید برای بدن باشد.

... بطور مثال: با اینکه در کلام خازن وحی برای "ریحان" و "انار" فضیلت بسیاری بیان شده است، ولی از خلال با چوب و شاخه اینها نهی شده است: در حدیث وارده از امام هشتم (علیه السلام) آمده است: لا تخللوا بعود الرمان و لا بقضیب الریحان فانهما یحرکان عرق الجذام، با چوب درخت انار و شاخه های ریحان خلال نکنید زیرا این هر دو سبب تحریک رگ جذام اند.

شاخه کلاه اراك مسواك برکنزیده

مسواك اعلی: پرزهای مسواك باید نرم و خوشبو، و بدنه آن با استقامت و با دوام باشد. دین اسلام در مورد نوع مسواك بهترین مسواکها را معرفی می کند. یعنی مسواکی که کاملاً طبیعی است و مزایای يك مسواك خوب را در بر دارد. و افزون بر اینها به دلیل دارا بودن مواد بسیار مفید برای بهداشت و سلامتی دندان و لثه و دهان، کاربر این مسواك از خمیر دندان بی نیاز می باشد، در حقیقت هم مسواك است هم خمیردندان، در تعالیم مکتب وحی برای نوع و جنس مسواك (از میان الیاف جویی) روی شاخه درختچه اراك بسیار تأکید شده است:

... از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که: پیامبر با **شاخه اراك** مسواك می کردند و جبرئیل امر کرده بود که با این وسیله مسواك کنند.

... عن الرضا (علیه السلام): ان اجود ما استتكت به لیف **الأراك** فانه یجلو الاسنان و یطیب النكهة و یشد اللثة و یسمنها. و هو نافع من الحفر اذا كان باعتدال؛ امام رضا (علیه السلام) می فرماید: **بهترین چوبهای مسواك چوب درختچه اراك است**، زیرا این چوب دندانها را جلا می دهد و دهان را خوشبو می کند و لثه ها را محکم و فربه کرده و نیز از کرم خوردگی جلوگیری می نماید. و این فوائد در صورتی است که مسواك کردن با روش صحیح و معتدل همراه باشد.

... در آن نامه ای که امام رضا (علیه السلام) به مأمون نوشتند، فرمودند: بهترین وسیله ای که به وسیله آن مسواك می زنی لیف اراك است (چوب اراك) چون چوب اراك دندانها را جلا می دهد و دهان را خوشبو می سازد و لثه ها را محکم و چاق می کند (گوشت لثه را می رویاند) و مسواك کردن، دندانها را از خراب شدن حفظ می کند البته مسواك کردنی به دندان خدمت می کند که به اعتدال باشد.

... پیامبر (صلی الله علیه و آله) به مردم توصیه فرمود تا در مسواك زدن از **شاخه اراك** استفاده کنند که در روایات منافع فراوانی برایشان ذکر شده و ائمه علیهم السلام بر آن تأکید کرده اند.

نکته مهم:

السواك في اللغة: السواك بكسر السین یطلق على العود الذي یساک به والجمع سواك ككتب، ویطلق على فعل الاستیاك ایضا.

نام معروفتر درختچه اراك "السواك" می باشد، و از این رو عمل بکارگیری شاخه این درختچه در تمیز نگهداشتن دندان؛ نیز در زبان عربی "السواك" نامیده می شود، و اصلاً اصطلاح "مسواك نمودن" به همین جهت متداول شده است.

فلذا هر چند کلمه "السواك" به معنای "مسواك نمودن" نیز می باشد، ولی در درجه اول به شاخه اراك مربوط می شود.

از این جهت در بسیاری از احادیث شریفه که در مقام بیان فضائل شاخه این درختچه بوده؛ همین نام برده شده و بدان توصیه گردیده، و خواصش ذکر شده است، ولذا دقت شود که این فواید مربوط به نوعی خاص از مسواك (تهیه شده از شاخه درختچه اراك است) را به کلی عمل مسواك نسبت ندهند، ما این دسته از احادیث را مشروحاً در مبحث فوائد و آثار و برکات این مسواك اراك می آوریم.



شناخت گیاه اراک منبع مسواک برگزیده در تعالیم مکتب وحی

... نام های گیاه مسواک:

نام علمی: *Salvadora persica* **نام عمومی:** Miswak, Meswak **نام عربی:** شجر السواک شجر المسواک، شجر الأراک، خردل. **نام فرانسوی:** Mesuak - *Salvadora, arbre bross a dent* **نام انگلیسی:** *Salvadora, tooth brush tree* **نام فارسی:** درختچه مسواک یا مسواک؛ (در بندر عباس و چابهار به آن چوج می گویند) **نام اردو، سانسکریت، هندی بنگالی:** پیلو، اراک. **نامیلی:** سیروکلاروا؛ تلگو: چینور گوگو. **نام های دیگر:** توج، پیر. **نام های تجاری:** المسواک، السواک، پیلو المسواک؛ meswak siwak miswak

... تیره گیاهی درختچه اراک:

از نظر گیاهشناسی درختچه اراک در تقسیم بندی گیاهی از گروه درختان زیتونی "سالوادورا" است، همانطور که نام علمی آن "سالوادورا پرسیکا" *Salvadora Persica* است. دقت شود که نامگذاری گیاهان همیشه به ملاحظه منبع اصلی آن نبوده و در بسیاری از موارد به دلیل غربی بودن محقق مربوط به مراجع غربی، بر اساس گیاهان موجود در نواحی غرب نامگذاری شده است.

XXXIX.



W.B. Pösch. del. et lith.

Salvadora oleoides, Decaisne.

M. & H. Bégin. imp.



©2002



... نما و شکل درختچه اراك:

درختچه اراك يا گياه سواك در تمام مدت سال سرسبز مي باشد، منظره اين درختچه از نظر شبیه درخت انار است، و معمولاً از نظر ارتفاع نیز کوتاه است، و حدود دومتر است، ولی بعضاً ارتفاع آن تا ده متر هم می رسد، و قطر ساقه آن معمولاً به یک قدم می رسد، ولی اگرهمواره ساقه های آن برداشت شود تنه آن بیشتر قطور می شود.

شاخه های آن باریک و گرد، صاف و براق کمرنگ و آویزان، برگ های آن به خاطر وجود ماده روغنی سبز رنگ، درخشان است، و شیرهای به رنگ زرد مایل به سبز روشن از آن خارج می شود.

جنس برگ های مسواک، گوشتی است، و شکل برگ هایش استخوانی و بیضی نیزه ای به ابعاد حدود $\frac{3}{5}$ در $\frac{1}{2}$ سانتی متر و دم برگ آن کوتاه به طول ۵ میلی متر، گل آذین آن خوشه ای باز و محوری گل های آن سفیدرنگ و خوشه ای است.

از گل آن میوه ای حاصل می آید شبیه به گیلاس و به صورت خوشه است، این میوه کوچک و سرخ رنگ است. میوه آن هسته ای زردرنگ دارد که آن را کپا می نامند که زمانی که هنوز نارس است. به رنگ سبز است و به آن خمط و جهاز می گویند. در کلام وحی سورة سبا آیه ۱۶ به این درختچه و میوه اش اشاره شده است: **فأرسلنا**

عليهم سبل العرم و بدلناهم بجنثيهم جنتين ذواتي أكل خمط وأثل و شئ من سدر قليل. میوه اراك خوراکی است. این میوه طعم روغن خردل دارد و از این جهت گاهی این درختچه را به انگلیسی خردل (Mustard) می نامند. درحالی که خردل معروف nigra Brassica است.



...مناطق رویش درختچه اراك:

این درختچه در مناطق بیابانی؛ بسیار، و در کوه ها؛ کم می روید، آب و هوای گرم و استوایی محل مناسبی برای رشد این درختچه می باشد. از مناطق مهم رویش این گیاه در جهان: ایران، (مهمترین نواحی رویش آن در ایران: در مناطقی مانند سواحل دریای عمان و خلیج فارس، از جمله بندرعباس، میناب، جاسک، چابهار، نایبند و لار و مکران است)، پاکستان (نواحی جنوب غربی) و مناطق گرمسیری از سرزمین های قاره آسیا و جنوب آسیا مثل عربستان، (به خصوص در عسیر، أبها و جیزان)، و همچنین در برخی نواحی یمن، هندوستان، و در قاره آفریقا در برخی از نواحی مصر، (مثل الوجه القبلي و شبه جزیره سیناء) و در وفرة، در جنوب سودان حبشه نواحی جنوبی قاره آمریکای شمالی و اکثر مناطق قاره آمریکای جنوبی موجود است.

BASTA CON SPAZZOLINO E DENTIFRICIO !!! ABBIAMO AVUTO UNA PIANTA PER LA PULIZIA DEI DENTI

COME FUNZIONA?

- 1- Immergere in acqua il SIWAK per circa un'ora (solo la prima volta)
- 2- Rimuovere la corteccia da un lato per 1 cm circa
- 3- Umidificare le setole con saliva e allargarle con i denti
- 4- Strofinare le setole così ottenute sui denti e gengive
- 5- Riporre in tasca!!!

IL BASTONCINO CHE USANO GLI ARABI DA 1400 ANNI - COS'E'?

La radice della pianta 'Salvadora Persica' (che nasce in Medio Oriente) è il miglior strumento (naturale al 100 %) per la pulizia dei denti. Non solo: è stato scoperto da pochi anni che possiede enzimi in grado di distruggere tutti i batteri che si formano nella bocca, di rafforzare le gengive e di dare un senso/sapore di pulizia. Se ciò non vi dovesse bastare, questa radice ha anche la proprietà di sbiancare i denti in modo decisamente migliore di qualsiasi altro metodo. Sarà sempre con voi, pronto all'utilizzo e non ci sarà lo spreco di acqua e plastica e l'industria che c'è dietro alla produzione di spazzolini e dentifrici.

Il Profeta Muhammad (la pace sia su di lui e la sua famiglia) disse:
"Se non fosse stato un dovere troppo pesante per la mia comunità, avrei prescritto ai miei fedeli di spazzolarsi i denti prima di ogni preghiera"

فواید مادی و برکات معنوی استفاده از مسواک اراک

... در کلام خازنان وحی (علیهم السلام) آثار مادی و برکات معنوی فراوانی برای استفاده از مسواک اراک وارد شده که ابتدا بطور خلاصه به ذکر عناوین آن فواید و برکات پرداخته، سپس مشروح متن کلام شریف و ترجمه آنرا می آوریم:

فواید مادی: تمیزی دندان - سپیدی و زیبایی دندان - ایمنی از درد دندان - منع کرم خوردگی - ایمنی از گرفتار شدن به کشیدن دندان - پاکیزگی دهان - خوشبو شدن بوی دهان - محکم شدن لثه - منع از لاغری لثه - سبب فربه شدن لثه - سلامتی معده - انسان را برای صرف غذا به اشتها می آورد - گوارایی غذا - دفع و قطع بلغم - برطرف شدن آب ریزش و تاری چشم - جلا و روشنایی چشمان و افزایش نور چشم - افزایش رویش موی سر - ایمنی از بیماری - ایمنی از آلودگی و بیماری مغز - برطرف شدن فراموشی - افزایش حافظه - افزونی و شدت فهم - برطرف شدن وسوسه دل - افزایش فصاحت - از فقر به ثروت رسیدن.

برکات معنوی: پیروی از سنت پیامبر - مداومت سنت پیامبران - افزایش حسنات - افزایش ثواب عبادت و نماز - نورانی شدن - روا شدن حاجات - مخالفت و به زمین زدن شیطان - شادی فرشتگان از دیدن او - حضور فرشتگان نزد او - مصافحه فرشتگان با او - بدرقه او بوسیله فرشتگان هنگام خروج از منزل - استغفار حاملان عرش و کروییان برای او - خشنودی خداوند - پاداش بهشت - خداوند برای او به عدد هر مؤمن و مؤمنه ای؛ ثواب هزار سال برای او نوشته و مرتبه او را هزار درجه بالا می برد - برایش درهای بهشت را باز نماید که از کدام که بخواهد وارد شود - کتاب عملش را به دست راستش بدهد - او را محاسبه آسان نماید - درهای رحمت را بر وی بگشاید - از دنیا نمی رود تا جایگاهش را در بهشت ببیند - از دنیا نمی رود تا در خواب به زیارت حضرت ابراهیم خلیل الله برسد - او به پیامبران اقتدا کرده و با آنان وارد بهشت می شود - خداوند حاجت وی در امر دنیا و آخرت را برآورده نماید - روز قیامت که سایه ای جز سایه عرش الهی نیست، در سایه عرش الهی باشد - در زمره انبیاء علیهم السلام باشد - در بهشت رفیق ابراهیم خلیل الله علیه السلام باشد - رفیق تمام پیامبران علیهم السلام باشد.

نکته مهم: تفاوت آثار و برکات بر حسب مرتبه معرفت و میزان توفیق تکرار و مداومت افراد متفاوت است، ولی در هر صورت همه این آثار و برکات از ره آورد مسواک با شاخه اراک است، البته در کلام شریف آمده است که هر کسی از روی صدق عملی را به نیت ثوابی که درباره اش به او رسیده است؛ انجام دهد، خداوند لطیف کریم منان؛ آن ثواب را به او عطا می کند هر چند سزاوارش نباشد.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم

مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ
مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ



... در کلام خازنان وحی علیهم السلام آمده است: اگر مردم از فضائل مسواک (اراک) مطلع می شدند، نه تنها تمام روز همراهشان بود؛ بلکه در بستر خود نیز آنرا به همراه می بردند. (مستدرک الوسائل ج ۱ ص ۵۳).

... قال رسول الله: ان الاسنان و هي جوهرة صافية يثلوث بصحبة مضغ الطعام فيغيرها رائحة الفم و يتولد منها الفساد في الدماغ. فاذا استاك زال عنها الفساد و عادت الى اصلها؛ رسول خدا فرمود: دندانها که صاف و زیبایند واسطه جویدن غذا کثیف و آلوده می شوند و کم کم بوی دهان تغییر می یابد و ایجاد فساد در قوای دماغیه می نماید. وقتی که انسان مسواک نماید فساد از بین می رود، و دندان دو مرتبه تمیز و پاکیزه می گردد.

... حضرت رسول صلی الله علیه و آله به بعضی از صحابه فرمود: که چرا من دندانهای شما را زرد می بینم؟ چرا مسواک نمی کنید؟! (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... امام صادق (ع) می فرماید: نبی گرامی اسلام (ص) اشاره فرموده است: من استعمل الخضبتین امن من عذاب الکلیتین؛ هر کسی دو رستنی (ساقه ای که به آن خلال و ساقه ای که به آن مسواک شود) بکار گیرد از ناراحتی کشیدن دندان (گازانبر پزشک) در امان خواهد ماند.

... در حدیث دیگر فرمود که چهار چیز است که از سنت پیغمبرانست بوی خوش کردن و با زبان نزدیکی کردن و **مسواک کردن** و خضاب بچنا کردن. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی).

... حضرت رسول الله صلی الله علیه و آله در بیان دیگری خطاب به امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: یا علی ثلاث یزدن فی الحفظ و یدهبین السقم: اللبان و **السواک** و قرائه القرآن؛ ای علی سه چیز است که حافظه را زیاد و درد را از بین می برد: شیرنوشیدن و **مسواک زدن** و قرآن خواندن. (سفینة البحار و مدینة الحکم والآثار ج ۱ ص ۶۷۵).

... از حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم منقول است که سه چیز است که حافظه را زیاد میکند و دردهای بدن را میبرد کندر جویدن و **مسواک کردن** و قرآن خواندن. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی).

... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ: فِي السَّوَاكِ ثَمَانِيَةُ خَصَالٍ: يَطْبِئُ الْقَمَمَ، وَيَشُدُّ اللَّتَّةَ، وَيَجْلُو الْبَصَرَ، وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ، وَيَفْرَحُ الْمَلَأِيكَةُ، وَيَرْضَى الرَّبُّ، وَيَزِيدُ الْحَسَنَاتِ، وَيَصِيحُ الْمَعْدَةُ؛ پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: در شاخه سواک (اراک) هشت خصلت است: دهان را پاکیزه می کند، لثه را محکم می نماید، به چشمان جلا و روشنایی می دهد، بلغم را از بین می برد و فرشتگان را شاد و خداوند را خشنود می سازد، به حسنات می افزاید و بهداشت معده است (مشابه این حدیث در الکافی: ۴۹۵/۶؛ وسائل الشیعة: ۷/۲ آمده است).

... و در حدیث دیگر (حضرت امام صادق) فرمود که: **سواک** آب ریختن چشم را برطرف می کند و نور چشم را زیاد میکند. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... حضرت رسول الله فرمودند: **السواک** یزید الرجل فصاحة؛ مسواک با شاخه **سواک** بر فصاحت (خوش بیانی) مرد می افزاید (بحارالانوار ج ۷۶ ص ۱۳۵ مکارم الاخلاق ص ۴۸).



... پیامبر خدا حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم به امیرالمومنین علیه السلام فرمودند: یا علی عليك بالسواک فان في السواک مطهرة للغم و مرضاه للرب و مجلاه للعين؛ ای علی! بر تو باد به شاخه سواک (اراک) که (مسواک نمودن) پاک کننده دهان و موجب خشنودی پروردگار و مایه جلا و روشنایی چشم است (بحارالانوار ج ۷۶ ص ۱۳۹ کتاب الخصال ج ۲ ص ۵۶۸).

... قال الصادق: فی السواک اثنتی عشرة خصلة، هو من السنة و مطهرة للفم و مجلاة للبصر و يرضى الرحمن. و يبيض الاسنان و يذهب بالحفر. و يشد اللثة و يشتهي الطعام و يذهب بالبلغم و يزد في الحفظ و يضاعف الحسنات و تفرح به الملائكة؛ برای مسواک و عشره خصله، هو من السنة و مطهرة للفم و مجلاة للبصر و يرضى الرحمن. و يبيض الاسنان و يذهب بالحفر. و يشد اللثة و يشتهي الطعام و يذهب بالبلغم و يزد في الحفظ و يضاعف الحسنات و تفرح به الملائكة؛

کردن با شاخه **سواک** دوازده فایده است: ۱- مسواک کردن پیروی از سنت پیامبر است. ۲- دهان را پاک می نماید. ۳- سبب ازدیاد نور چشم است. ۴- باعث خشنودی خدا است. ۵- باعث سفید و زیبایی دندان است. ۶- از کرم خوردگی دندان جلوگیری می کند. ۷- لثه را محکم می سازد. ۸- اشتها را زیاد می نماید. ۹- بلغم را از بین می برد. ۱۰- حافظه را تقویت می نماید. ۱۱- حسنات انسان را در پیشگاه خدا زیاد می کند. ۱۲- فرشتگان نیز خرسند می شوند (کافی).



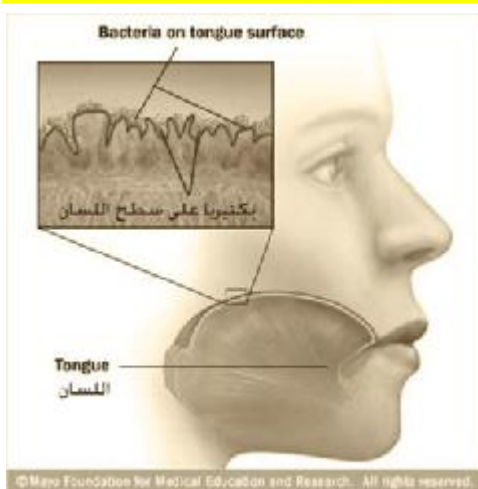
... پیامبر گرامی اسلام فرموده اند: فی السواک اثنتا عشرة خصله: مطهرة للفم و مرضاة للرب و یبيض الاسنان و یذهب بالحفر ویقلل البلغم و یشهي الطعام و یضاعف الحسنات و تصاب به السنة تحضره الملائكة و یشد اللثة و هو یمر بطریقه القرآن و رکعتین بسواک احب الی الله عزوجل من سبعین رکعة بغير سواک. ترجمه: در (مسواک یا) شاخه **سواک** (اراک) دوازده خصلت است: پاک کننده دهان و مایه خشنودی پروردگار است و دندان ها را سفید می کند و چرک و فساد آن را از بین می برد و بلغم را کم می کند و انسان را برای صرف غذا به اشتها می آورد و نیکی را چند برابر می نماید و مسواک انسان به سنت نبوی می رسد و فرشتگان نزد او حاضر می گردند و لثه را محکم می کند چون شاخه **سواک** (اراک) به (دهان) راه قرآن می گذرد (و آنرا پاکیزه و لایق ادای تلاوت می دارد)، و دو رکعت نماز با مسواک در پیشگاه خدای عزوجل از هفتاد رکعت بی مسواک محبوبتر است. (بحارالانوار ج ۷۶ ص ۱۲۹؛ کتاب الخصال ج ۲ ص ۴۸۰ و ۴۸۱).

... امام علی علیه السلام از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم فضایل و امتیازات مهمی را برای مسواک روزانه شان نقل کرده اند. آن حضرت فرموده اند: من استاک کل یوم مرة رضي الله عنه و له الجنة، و من استاک کل یوم مرتین فقد ادام سنة الانبياء و كتب الله له بكل صلاة یصلیها ثواب ماه رکعة واستغني عن الفقر و تطيب نكهته و یزید فی حفظه و یشد له فهمه و یمرء طعامه و یذهب اوجاع اضراسه و یدفع عنه السقم و تصافحه الملائكة لما یرون علیه من النور و ینقي اسنانه و تشیعه الملائكة عند خروجه من البيت و تستغفره حملة العرش و الكربیون و كتب الله له بكل مؤمن و مؤمنة ثواب الف سنة و رفع الله له الف درجة و فتح الله له ابواب الجنة یدخل من ایها شاء و اعطاه الله كتابه یمینه و حاسبه حسابا یسیرا و فتح علیه ابواب الرحمة و لا یخرج من الدنيا حتی یری مكانه من الجنة و قد اقتدي بالانبياء و دخل معهم الجنة و من استاک کل یوم قضي الله له كل حاجة له فی امرالدنيا والاخرة و یكون یوم القيامة فی ظل العرش یوم لا ظل الا ظله و یكون فی الجنة رفیق ابراهیم علیه السلام و رفیق جمیع الانبياء. ترجمه: هرکس روزی یک بار مسواک کند خداوند از وی خشنود باشد و برایش بهشت است و هر کس روزی دوبار مسواک بزند سنت پیامبران را ادامه داده و خداوند برای هر نمازی که می خواند ثواب و پاداش صد رکعت می نویسد و از فقر نجات یابد و بی نیاز گردد و بوی بد دهانش پاک شود و حافظه اش زیاد و فهمش شدت یابد و غذایش گوارا گردد و دردهای دندانهایش از بین می رود و بیماری از وی دفع می گردد و فرشتگان برای نوری که بر او می بینند با وی مصافحه می کنند و دندانهایش پاکیزه می شود و فرشتگان هنگام خروجش از خانه او را مشایعت می کنند و حاملان عرش و کربیون برایش استغفار می نمایند و خداوند برای هر مؤمن و مؤمنه ای ثواب هزار سال نوشته و هزار درجه وی را بالا می برد و برایش درهای بهشت را باز نماید که از هر یک که بخواهد وارد شود و کتابش را به دست راستش بدهد و او را محاسبه آسان نماید و درهای رحمت را بر وی بگشاید و از دنیا نمی رود تا جایگاهش را در بهشت ببیند. او به پیامبران اقتدا کرده و با آنان وارد بهشت می شود... و خداوند حاجت وی در امر دنیا و آخرت را برآورده نماید و روز قیامت که سایه ای جز سایه عرش الهی نیست در سایه عرض الهی باشد و در بهشت رفیق ابراهیم علیه السلام و رفیق تمام پیامبران باشد (بحارالانوار ج ۷۶ ص ۱۲۸ و ص ۱۲۹).

تذکر: جمله به جمله کلام نورانی خازنان وحی علیهم السلام شایسته شرح مستقلی است، که خود کتاب مفصلی می طلبد، و همینطور برخی از اصطلاحات مربوط به طب کهن و چگونگی ارتباط آن با بیماریها، همچنین ارتباط بهداشت دندان و دهان با سلامتی روح و روان، البته حکمت برخی از خواص یادشده در خلال بحثهای آتی روشن می شود، ان شاء الله.

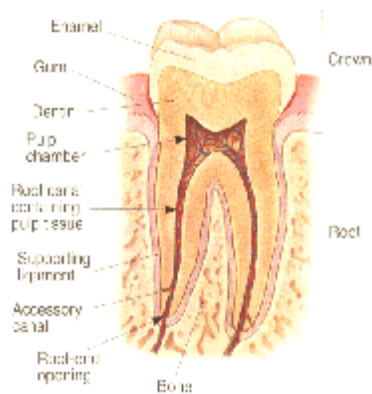


بررسی آسیبهای دندان و دهان و تأثیر آن بر سلامتی تن و روان

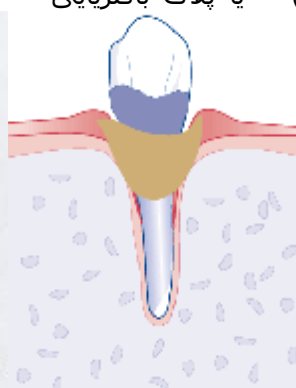
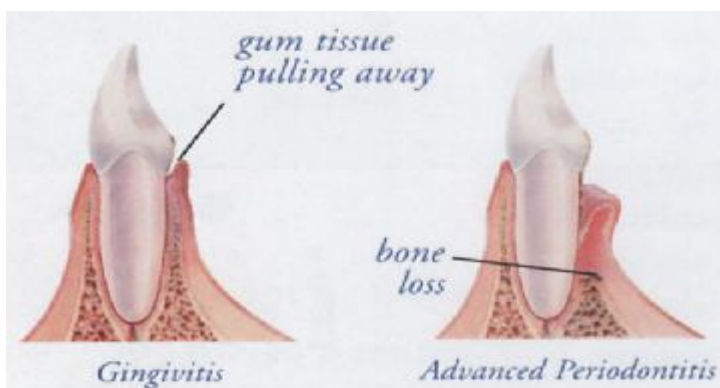


... مکانیزم پوسیدگی دندان: در طی سالیان، ممکن است با مکانیزم تشکیل مواد مخرب روی دندان ها معروف به "پلاک" Plaque به دلیل وجود پدیده های بالینی و در زمره حقایق بیشمار که شناخته شده است، آشنا شده باشید. از بین این حقایق به روشنی مشخص شد که دندان ها بدون وجود پلاک نمی پوسند.

... پلاک چیست؟ چه خطری دارد؟ ارتباط آن با چوب اراک چیست؟ در دهان ما تعدادی موجودات حیرت انگیز کوچک به نام "گروه میکروب های دهانی" وجود دارند که در حفره دهانی زندگی می کنند. این حفره، لب ها از قسمت جلو، دو گونه از دو طرف صورت که دو فك و هر آن چه که در فك قرار دارد را احاطه کرده است، دندان ها، غدد بزاقی، زبان، رگ هایی که به وسیله خون به هر کدام از این اعضاء غذا رسانی می کنند و اعصابی که به حرکت و احساس در دهان کمک می کنند، را شامل می شود. اگر میکروب های موجود در هر سانتیمتر مکعب از بزاق را بشماریم، بیش از ۵/۵ میلیارد میکروب در هر سانتیمتر مکعب خواهیم یافت، که به ۲۹ نوع میکروب می رسد. بین تمامی

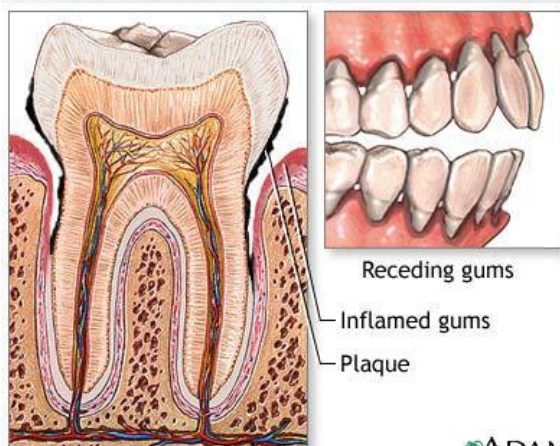


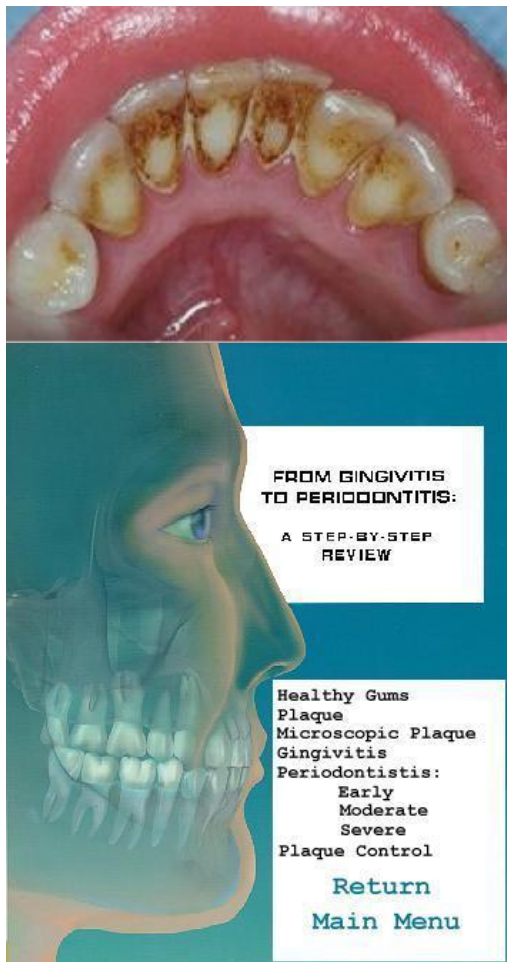
میکروب های دهان وهم چنین بین میکروب ها و بدن انسان (میهمان)، توازن دقیقی و هم زیستی مسالمت آمیز وجود دارد. درحقیقت ایمنی طبیعی که در دهان وجود دارد باعث مهار میکروب ها می شود و آن ها قادر نیستند که هیچ گونه ضرری به بدن انسان وارد کنند، اما طولی نمی کشد که این رفتار میکروب ها تغییر می کند و این حادثه جایی رخ می دهد که بقایای مواد قندی غذاها بین دندان ها باقی می ماند، در این حالت میکروب ها به سرعت شروع به ساخت مولکول های یک ماده ژلاتینی محکم و چسبنده، بر روی سطح دندان ها، می کنند و محیط مناسب و خوشایندی برای زندگی و رشد میلیاردها باکتری در درون دهان فراهم می کنند. سپس باکتری ها شروع به رشد و تکثیر می کنند و یک لایه معروف به "پلاک دندانی (Dental Plaque) یا پلاک باکتریایی



Bacterial Plaque ایجاد می کنند (مرجع قبلی). این پلاک به صورت لایه ای لیز و لغزان و رنگ متمایل به سفید است، برخی اوقات هم بدون داشتن رنگ مشخصی ظاهر می گردد. آن چه مهم است، این است که لایه پلاک میکروبی از حدود ۲۰۰ میلیون سلول در هر میلی گرم تشکیل شده است. این گونه است که خطر واقعی، که بر دندان ها

یورش می برد، ظاهر می گردد، سپس لشکری از باکتری ها از جمله "استرپتوکوکس"، "لاکتوباسیلز" و امثال این ها پیوسته آنزیم هایی آزاد کرده که باقیمانده فند را تجزیه می کنند تا وقتی که این قند ها را به قند ساده، مثل گلوکز، تبدیل می کنند، سپس به وسیله یک عامل این قندهای ساده به اسیدهایی مثل لاکتیک، بیروئیک، خلیک و برویونیک تبدیل می شوند. واضح است که این اسیدها قادر هستند که قسمت محکم متصل به مینای دندان ها را ذوب کنند و باعث ایجاد "شکاف پوسیدگی ناشی از اسید" شوند، سپس سطح دندان ساییده شده و آماده برای ورود لشکر جدیدی از باکتری های مخرب به اعماق دندان می شود، تا جایی که تخریب دندان به ریشه آن می رسد. در این هنگام مکانیزم پوسیدگی در ترکیب پلاک مستقر می





شود، بدون پلاک پوسیدگی صورت نمی گیرد، کسی که می خواهد دچار پوسیدگی دندان نشود باید با پلاک مبارزه کرده و آن را از بین ببرد.

... لایه پلاک چه عملی انجام می دهد؟ لایه پلاک - اگر زود از بین نرود- میلیون ها میکروب را در خود جمع می کند. میکروب های لایه پلاک فرصت را غنیمت شمرده و پیوسته با ترکیب با باقیمانده غذا، که در تمام سطوح دندان ها منتشر شده اند، باعث ایجاد التهاب ساده در لثه می شود، این التهاب واقعاً ساده و کوچک است، ولی با گذشت زمان و بی توجهی به آن بین چه اتفاقی می افتد: مواد سمی حاصل از التهاب ها به سرعت مشغول نابود کردن بافت های لیفی و ریشه دار متصل کننده در لثه های اطراف دندان ها، می شود. و کانون آلودگی و چرک را در زیر لثه، درون استخوان ها و ریشه دندان ها ایجاد می کند. اینجاست که فاجعه رخ می دهد پیوسته آن حفره فساد و آلودگی، با مخلوطی از چرک و فساد، که با سلول های مرده و میکروب ها و باقیمانده غذا ترکیب شده است، پر می شود، تا وقتی که لثه به "اوره" (رسوب گذاری مواد غذایی در بدن) مبتلا می شود، و دندان ها در معرض تخریب و افتادن قرار می گیرند.

... تأثیر پلاک بر دستگاه های داخلی بدن از آنجا که حفره چرکی باعث "اوره" در لثه می شود و آلودگی ها و سموم آن - از طریق خون- به دستگاه ها و اعضای بدن نفوذ کرده و باعث آسیب دیدگی آن ها می شود.

اول: گزارش های علمی جدید حاکی از آن است که برخی از باکتری های دهانی، مثل باکتری "بورفیروموناژ جینجیا فالس"، می توانند به شریان های قلب نفوذ کرده و باعث آسیب دیدگی دیواره قلب شوند. و در زمانی دور یا نزدیک باعث انسداد در قلب و بروز سکته می گردند.

دوم: بررسیهای دیگری نیز حاکی از آن است که بسیاری از افراد مبتلا به زخم معده، دردها شان تعداد فراوانی از باکتری "هلیکوباکتریلوری" یافت شده است. این نوع مخرب از باکتری می تواند به معده نفوذ کند و وارد دیواره معده شده و سوراخ های کوچک در آن ایجاد کند، این سوراخ های کوچک کم کم گسترش یافته و معده را زخمی می کنند.

سوم: گزارش های دیگری نیز اظهار می دارند که خطر باکتری های دهان ممکن است به مغز هم، راه یابد. بدین طریق که این باکتری آنزیم هایی را تولید می کند که تراکم چربی در شریان های شاهرگ گردن را افزایش می دهد، تا این که باعث کاهش خون رسانی به سلول های مخ شده و مغز را با سبکته قریب الوقعی تهدید می کند.

چهارم: بالاتر از آنها، خطر باکتری های دهان ممکن است به چشم ها، ریه ها، کیسه صفراء، پوست، کلیه ها و به مفاصل بدن هم راه یابد و تأثیرات این کانون و حفره چرکی، به قسمت های مختلف بدن راه می یابد، با این وجود می شود از تمامی این خطرات جلوگیری کرد، البته زمانی که لایه پلاک، که دلیل اصلی تمامی این خطرات و بیماری هاست، از بین برود.

ولی با همه اینها؛ تمامی این خطرات در کرو مواظبت بر عمل ساده ای به نام مسواک است؛ آن هم با شاخه گیاه خداساخته ای به نام اراک که مواد پاک کننده ضدعفونی کننده و براق کننده و محافظ و مقوی دندان و لثه را به همراه خود دارد، تفصیل مطلب در بخشهای بعدی خواهد آمد.



نکات مهم:

۱- البته در گزارش فوق بیشتر بر اساس طب جدید موضوع بررسی و نوشته شد، ولی این همه ی مطلب نیست، و مباحث بسیاری در طب جامع (همه مکاتب طبی) مطرح است که در اینجا فرصت طرحش نمی باشد.

۲- از جمله آنها اصطلاح معروف "کرم خوردگی دندان" است، که طب تجاری سالها از پذیرش آن استنکاف داشت، و آنرا صرفاً اصطلاحی عامیانه می دانست و می گفت که: هیچ کرمی نمی تواند دندان را بخورد! و اصلاً کرمی در دندانهای کرم خورده وجود ندارد!!

۳- با اینکه در طب کهن این مطلب مطرح بوده؛ و حتی با روشی ساده می توان این امر را به رؤیت هر بیننده ای رساند، با ترکیب دو ماده گیاهی و طبیعی و تبخیر آن؛ می توان کاری کرد که کرمهای بسیار ریز سفید رنگ موجود در دندان؛ از دندان خارج شده، و در ظرف آب شناور و متحرک قابل رؤیت شوند.

۴- جالب این است بعد از انجام این عمل؛ دندان آسیب دیده بکلی پاک گردیده و درد دندان و پوسیدگی آن متوقف می شود، و این خود دلیل دیگری است بر صحت این نظریه مسلم.

۵- در سال اخیر دانشمندان غربی اعلام کرده اند که رشته های بسیار ریز متحرکی را در دندانهای کرم خورده کشف کرده اند که عامل پوسیدگی دندان می باشند! ولی کرم نیستند!!

* البته این کشف هم مانند بسیاری از موارد کشف غریبه است؛ که اکتشافی توسط آنها در کار نبوده، و واقعیتش چیزی جز ترك انکار دیرینه شان و پذیرش مطالبی است که قرنهای بشر غیر غربی و غیر مدرن آن را کشف و تجربه نموده است نمی باشد.

اشاره ای به تحقیقات دانشمندان عصر جدید درباره مسواک اراک

... **اعجاز تعالیم مکتب وحی در توصیه به مسواک اراک:** مطالعات دانشمندان عصر جدید روی انواع گیاهانی که در گذشته برای دهان و دندان مصرف می شده اند، نشان داده است که ممتازترین گیاه، برای مسواک شاخه درختچه اراک است که اولین بار توسط پیغمبر عظیم الشان اسلام در ۱۴۴۰ سال قبل به مسلمانان توصیه شده است.

... مجله آلمان شرقی در شماره چهارم خود در سال ۱۹۶۱، م، به نقل از مقاله ای از دانشمند "رودارت"، مدیر مرکز میکروب شناسی دانشگاه روستوک، می نویسد: "من در سفرنامه افرادی که به سرزمین اعراب سفر کرده بودند در مورد مسواکی که عرب ها استفاده می کنند؛ چیزهایی خوانده بودم، ابتدا این امر برایم به حالت مسخره آمیز جلوه کرد، و دلیلی شد که من این قوم را عقب افتاده تلقی کنم، که هنوز در قرن بیستم با یک تکه چوب دندان های خود را تمیز می کنند. بعداً در قضاوت جاهلانه ام تجدید نظر کردم و با خود گفتم: چرا در ورای این تکه چوب یک واقعیت علمی نباشد؟ به سرعت شروع به تحقیق کردم، تکه ای از آن چوب را کوبیده و مرطوب کردم، سپس این خمیر را در مزارع آزمایشگاهی کشت باکتری قرار دادم و متوجه شدم که آثاری هم چون تأثیرات پنیسیلین در آن آشکار شد، دکتر "فریدریک فیستر" افزود: وی در طی هفت سال گذشته غیر از چوب اراک از مسواک دیگری استفاده نکرده است.



... **خواص مسواک با شاخه اراک:** بخش عمده ای از خواص بسیار فراوان آن را در بخش قبل یادآور شدیم، پیروان مکتب وحی قرنهایست با این خواص آشنا بوده و از آنها بهره مند می شوند، افزون بر اینها صدها سال است که در کتب علمی گیاهشناسی اسلامی خواص دیگری برای اجزای مختلف این درختچه ثبت نموده اند که از جمله آنهاست:

* از برگهای درخت اراک در استعمال خارجی؛ برای تسکین درد روماتیسم استفاده می شود، و از عصاره برگ آن به عنوان **معالجه کمبود ویتامین ث** خورده می شود، از شاخه های نازک و برگهای آن به عنوان پادزهر انواع سموم مصرف دارد.

* جوشانده پوست ساقه آنرا در مورد تبهای ضعیف و به عنوان محرک و مقوی و تونیک برای رفع کم خونی مصرف می کنند.

* میوه اراک ملین و مقوی است و در **معالجه بواسیر، بیماری طحال، تب، جذام و دفع کرم** نافع است. میوه اراک بادشکن و مدر و بازکننده انسداد مجاری عروق است.

البته خواص بسیار دیگری نیز ذکر شده است، که به نقل همین مقدار اکتفا می کنیم، بعد از ۲۰ قرن تاخیر دانشمندان غربی به تحقیقات پرداخته و بخشی از خواص آنرا که قبلاً توسط علمای شرق و مسلمانان کشف شده بود؛ با نامهای جدید غربی و اصطلاحات شیمیائی را به عنوان کشفیات علم جدید منتشر کرده اند، همواره در باب کشفیات نکته و سؤال مهمی در برابر غریبهها مطرح است که: **چطور شما چیزی را که قرنهای ملتهای دیگر شناخته و تجربه کرده اند و شما از آن بی خبر بوده اید؛ آنرا امروزه کشف می کنید؟!!!** آیا این تعبیر کشف و اکتشاف غربی؛ کتمان تمدن و علوم کهن ملل عالم و سرپوشی بر تاریخ جهان غرب مدرن نیست؟

... **تحقیقات محققان و دانشمندان جدید درباره ترکیبات شیمیائی قسمتهای مختلف درختچه مسواک اراک:**

به هر صورت؛ سلامت بیشتر دندانهای مردمانی که مواظبت بر مسواک با شاخه اراک دارند، گروهی از محققان غربی را برانگیخت تا به بررسی مواد مؤثر شیمیائی آن بپردازند و در این تحقیقات به خواصی چون **خاصیت ضد میکروبی و ضد پلاک** آن پی ببرند.

... **شاخه اراک زیر میکروسکوپ:** محققان با کمک **برش عرضی از گیاه اراک** و تحقیق روی آن (البته بعد از جوشاندن و خیس کردن آن در محلولی متشکل از مقادیر مساوی از آب، الکل و گلیسرین) متوجه شدند که شاخه اراک از ۳ لایه زیر تشکیل شده است:

۱- لایه خارجی، که بافت پارچه مانند دارد.

۲- لایه وسطی که بافت چوبی دارد، این دو بخش قسمت خارجی را، تشکیل می دهند، که بخش سوم را بر در می گیرد.

۳- لایه سوم داخلی که از **الیاف سلولزی**، با ساختاری باشکوه، تشکیل شده است. **الیاف** آن براساس نظامی دقیق در کنار یکدیگر مرتب شده اند و به صورت یک مدل یکپارچه (شبیه پیوندهای موجود در میوه لیمو، که هر بند آن دارای ده ها لیف کوچک است)، و در کنار هم کامل ترین مسواک طبیعی را برای دفع خطر قریب الوقوع بر دندان ها را تشکیل می دهند.

... مهمترین ترکیبات ریشه، ساقه، برگ گیاه شامل: **فلاونوئوها، ساپونین، تانن، ترکیبات گوگردی، بنزیل ایزوتیوسیاناید، ترکیبات کلراید، فلوراید، کلسیم و سیلیسیم** می باشد. گیاه اراک دارای **تری متیل آمین و آلکالوئیدی** به نام **سالوادورین** است که اثر تحریک **ملایمی بر روی لثه ها** دارد و مقادیر زیادی از **کلرورها** به ویژه **کلوروسدیم، فلونور، سیلیکا، گوگرد، ویتامین ث و مقادیر کمتری تانن فلاونوئید، نقش مؤثری در پوسیدگی دندان دارد.** **تری متیل آمین** به **عدم تجمع ذرات موادغذایی بین دندان ها کمک می کند.** **کلرورها، نقش ضد عفونی ملایم دارند، و نقش فلونور برای جلوگیری از پوسیدگی دندان هم که کاملاً روشن است.** **سیلیکا در سفیدتر کردن دندان، نقش اساسی دارد و ویتامین ث نیز به گونه وسیعی در درمان عفونت های دهان و منع خونریزی لثه، مصرف دارد.**

شاخه اراک تنها مسواک نیست بلکه هم مسواک است هم خمیر دندان هم بهداشت است هم درمان



۱- تحقیقات اخیر بر این نکته تأکید دارد که مسواک شاخه اراک حاوی مقدار زیادی ماده تیزمزه است، این ماده ضد عفونی کننده و پاک کننده و باعث جلوگیری از خون ریزی لثه و تقویت آن می شود. این تحقیقات وجود ماده ای تیز به نام "سینجیرین" (Sinnigirin) با مزه ای تیز در مسواک را اثبات کردند، این ماده به کشتن باکتری ها کمک می کند.

۲- همچنین وجود "تری میتل آمین" (Tri methyl amin) باعث بهبود زخم های لثه و رشد سالم آن می شود. این ماده پاک کننده، باعث اصلاح و کاهش شاخص هیدروژنی حفره دهانی، (که به صورت "غیر مستقیم" در رشد میکروبی دهان مؤثر است) می شود. همچنین محققان مقداری مواد ضد تورم در این چوب کشف کردند. (روائع الطب الإسلامي- ج ۴، د/ محمد نزار الدقر)

۳- همچنین بعد از آزمایش بسیار در ترکیب شیمیایی چوب اراک و استخراج ترکیب و بررسی ارزش دارویی آن متوجه شدند که در چوب اراک مقدار زیادی عنصر فلورین وجود دارد، این ماده باعث صلابت و استحکام دندان ها و نیز جلوگیری از تأثیر اسیدها برای جلوگیری از پوسیدگی، می شود، کار بزرگتر فلورین در مرحله شکل گیری و نمو دندان ها آشکار می گردد. فلوراید قابل توجه، به همراه ترکیبات دیگر موجود در ساقه های گیاه مسواک باعث خاصیت قوی ضد پوسیدگی دندان ها می شود. ده ها تحقیق در جهان نشان داده است که این اثرات به خصوص در موارد میکرو ارگانیزم های غیر هوازی که باعث پوسیدگی دندان می باشد، انتخابی و ایده آل است.

۴- غیر از اینها، مقداری عنصر کلر نیز در چوب اراک یافت می شود، که رنگ بد دندان ها را از بین می برد، وجود کلراید باعث سفیدی دندان ها می شود، و همراهی آن با سیلیکا سبب محافظت از سفیدی دندان ها می گردد که همه اینها در گیاه اراک وجود دارد. کلراید موجود در گیاه اراک، از ایجاد جرم بر روی دندانها جلوگیری می کند، به همین دلیل افرادی که به طور طولانی از گیاه مسواک استفاده می کنند، اصولاً دندانهای سفیدی دارند.

۵- ماده معروف به "سیلیس" به نسبت ۴٪ در چوب اراک یافت می شود، این ماده لایه پلاک را از سطح دندان ها دور کرده و حذف می کند. این ماده چسبناک همچون روکش شیشه ای مینای دندان را می پوشاند و از پوسیدگی دندان ها جلوگیری می کند.

۶- ماده "بی کرینات سدیم" را هم از یاد نمی بریم، گروه معالج دندان، در انجمن دندان پزشکان آمریکا بر نقش این ماده در معالجه و بهبود دندان ها تأکید می کنند. (مجله العلم المصریه شماره ۳۱۹ - آوریل ۲۰۰۳)

۷- دانشمندان در چوب اراک ماده ای به نام "سیلفایوریا" یافتند که باعث ممانعت از سوراخ شدن و پوسیدگی و به دنبال آن جلوگیری از تشکیل مرکز و حفره چرکی در دندان می شود. (توضیح آن قبلاً گذشت).

۸- تجزیه و تحلیل شاخه اراک وجود مقداری از اسید انیسیک، که به دفع خلط از سینه کمک می کند، را اثبات کرد.

۹ و ۱۰- علاوه بر آنها مقداری اسید اسکوریک و ماده سیتوسیتروئول نیز در آن چوب وجود دارد، این دو ماده باعث تقویت شریان های خونی غذارسان به لثه، می شوند.

۱۱- در چوب اراک به میزان ۱٪ مواد خوشبو کننده روغنی یافت می شود که دهان را با عطر خود خوشبو می کنند.

۱۲- همچنین محققان، در چوب اراک ماده ای به نام "انترالیتون" یافتند که در تقویت اشتها و غذا خوردن و نیز در تنظیم حرکت روده ها مفید است.

۱۳- اثر ضد زخم چوب مسواک، به دلیل فلاونوئیدها و تانن های موجود در آن، قوی می باشد.

۱۴- قسمت های مختلف گیاه مسواک به علت دارا بودن تانن، ترکیبات گوگردی و ترکیبات ایزوتیوسیاناید، دارای اثر ضد میکروبی قوی و گسترده بر روی انواع میکرو ارگانیزمهاست.



کلیه اثرات ذکر شده با مکانیسم های مربوط پس از تحقیقات زیادی که در نقاط مختلف جهان صورت گرفته تایید شده است. این بررسی ها نشان می دهد مصرف شاخه مسواک به خصوص در طولانی مدت، می تواند در بهداشت دهان و دندان اثر ایده آلی داشته باشد.

... نقش تربیتی مسواک اراک برای ترک اعتیاد به سیگار:

تحقیقات حاکی از آن است که بین دهن و گرایش فیزیولوژیکی و ارتباط مکانیکی وجود دارد که اساس ساخت سیگار و نیز عامل مشترک بین بیماری و درمان است. نمونه این واقعیت عکس العمل کودکان در مکیدن دست است، اعتیاد در حالت عدم وجود جایگزین مناسب برای سلامتی رخ می دهد.

در نوار ویدیویی که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۱ به مناسبت روز جهانی اعتیاد منتشر کرد این گونه اظهار شده است: "اعتیاد به سیگار اساساً اعتیاد به مکانیزم حرکتی است که بین دهن و دست رخ می دهد."

از این رو جزو کالاهای پزشکی سیگارنماهایی ساخته و عرضه می شود، که در دوران ترک سیگار استفاده می شود، از آنجا که این سیگارنماها فقط استوانه ای نرم بوده که شخص بر حسب عادت قبلیش؛ مانند سیگار به لب می گیرد، ولی ضرری برای او ندارد، از آنجا که شاخه های اراک از نظر اندازه مانند سیگار قابل تهیه بوده، می تواند جایگزین برتری برای سیگارنماها باشد، شاخه اراک ضمن دارابودن اندازه و نرمی لازم و موجود در سیگارنماها امتیازاتی نیز دارد:

- ۱- داشتن طعم مناسب و خوشایند.
 - ۲- داشتن رایحه بسیار لطیف و ملایم طبیعی و خوشایند.
 - ۳- حاوی بودن بسیاری از مواد مفید برای سلامتی تن و روان که شرح آن در فصول گذشته آمد، که بطور ناخودآگاه از طریق دهن به بدن وارد و موجب بهره مندی انسان است.
- در تصویر زیر مقاسه نموداری بین فواید و برکات شاخه اراک در سمت راست، و ضررها و خطراتی که در جزء جزء سیگار وجود دارد؛ در سمت چپ ارائه شده است.

سیانید الهیدروژن
(سم پستعمل فی غرف الإعدام بالغاز)

تولیدین
(مزیل الصبغ)

آسیتون
(مزیل الصبغ)

نافتایل آمین
(مزیل الصبغ)

میتانول
(وقود صواریخ)

بایرین
(مزیل الصبغ)

دایمیتایل نیتروسامین
(مزیل الصبغ)

نافتالین
(قاتل العث)

نیکوتین
(مبید حشرات، مبید أعشاب، غفار مخدر)

کادمیوم
(بستغل فی بطاریات السیارات)

اول اؤکسید الکاربون
(غاز سام فی عوادم السیارات)

بیتزایرین
(مزیل الصبغ)

کلورید الفینایل
(صناعة اللدائن)

امونیا
(منظف أرضیات)

یوریتین
(مزیل الصبغ)

تولون
(مذب صناعی)

الزرنیخ
(سم النمل الأبيض)

دایبنزاکریدین
(مزیل الصبغ)

هینول
(مظهر أرضیات وأدوات)

بیوتین
(غاز الولاعات)

بولونیوم (۲۱۰)
(مزیل الصبغ)

د.د.ت.
(مبید حشري)

مادة تسبب السرطان

فرشاة خشبية ومعجون

قدرة فريدة على اختراق طبقة الميوسين

مواد مهدئة للمعدة والأعصاب

مواد تحفيز للذاكرة والتركيز

مواد تبيض للأسنان

مواد تقطع البلغم

مواد تقطع إدمان السجائر

العفص معقم للفم

مواد معطرة لرائحة الفم فوراً

مواد مضادة للسرطان

ثیومیانات قاتل فيروسی بكتيري

قال عليه الصلاة والسلام "السواك مرضاة للرب مطهرة للفم"

مقایسه مواد طبیعی شاخه اراک با بهترین خمیردندانهای دنیا

ساخت خمیردندان: بعد از آن که آزمایشات و تحقیقات جدید ثابت کرد که دهان و دندان فضای ایده آلی برای رشد و تکثیر میکروب هاست، از این رو خمیردندان را ساختند، و در آن از مواد پاک کننده و ضد عفونی کننده و انواع کشنده میکروب، به مقدار فراوان استفاده کردند، همه خمیر دندان ها شامل این مواد هستند: مواد شوینده، ساینده، کف کننده، خوشبو کننده، مواد حاوی فلوراید و یک BASE که ماده اصلی خمیر دندان را تشکیل می دهد. (همه خمیر دندان ها این مواد را دارند و تفاوت آنها جزئی است، و بسته به نوع مواد خوشبو کننده یا نوع بسته بندی شاید اختلافی با هم داشته باشند که این اختلاف هم نقش چندانی در بهداشت دهان و دندان بازی نمی کند) **طولی نکشید که اختراعاتشان نتیجه عکس داد، چون دندان پزشکان متوجه شدند که این خمیردندان عامل مستقیم در ایجاد اختلال در توازن طبیعی و دقیق بدن است.** (به عبارت دیگر کاربرد این مواد عوارض جانبی دارند) دکتر رابرت کسل متخصص دندان می نویسد: باوجود فروش و مصرف روزافزون مسواک (پلاستیکی) و خمیرهای دندان، کرمخوردگی دندان ها به صورتی وسیع گسترده است. علاوه بر این، برخی از حالات مسمومیت کودکان آمریکایی در نتیجه خوردن ماده فلوراید موجود در خمیر دندان؛ نیز مشاهده شده است.

... ساقه اراک بهتر از مرغوبترین خمیردندانهای شیمیایی:



در مبحث قبل معلوم شد که شاخه اراک فقط يك مسواک ساده نیست، بلکه بخودي خود نقش خمیردندان را نیز ایفا می کند، با معلوم شدن این مطلب، این سؤال مطرح می شود که:

سؤال: آیا شاخه اراک در مقایسه با خمیردندانهای بسیار معروف امروز در چه سطحی است؟ آیا با آنها برابری می کند؟ آیا می تواند به اندازه آنها برای بهداشت دندان و دهان مؤثر باشد؟

جواب: در این زمینه تحقیقات متعددی شده است:

۱- يك تحقیق در مورد اثر ضد میکروبی و ضد عفونی کننده گیاه اراک در مقایسه با خمیردندانهای خوب دنیا انجام شد؛ نتایج آزمایشها نشان داد که خاصیت ضد میکروبی گیاه اراک، از لحظه ورود به دهان شروع می شود و به مدت طولانی دوام دارد، درحالی که دوام خمیردندانها بسیار کوتاه بوده و قابل مقایسه با گیاه اراک نیست. یکی از آثار معجزه آسای درختچه مسواک خاصیت ضدعفونی قوی آن است. تمامی تحقیقات از خواص منحصر به فرد مواد و اثرات گیاه اراک خبر می دهند.

۲- بر اساس مطالعات انجام شده در برخی از کشورها، آثار ضدپلاک پودر گیاه اراک، با بهترین فرم خمیر دندانهای تجاری، یکسان می باشد.



۳- مدت هاست بهره برداری از این درختچه برای استفاده از عصاره چوب آن در خمیر دندان توجه صنایع اروپایی و آمریکایی را شدیداً جلب کرده است. منابع تحقیقاتی گزارش داده اند که این عصاره محتوی مقدار زیادی نمکها و رزینهای است که برای تمیز کردن و براق کردن دندانها مؤثر است. توجه مراکز تولیدی طبی بهداشتی به این امر سبب شده است تا در سالهای اخیر، بعضی از کارخانه های داروسازی، اقدام به تهیه خمیر دندانهایی که دارای عصاره، ریشه و ساقه های گیاه اراک است، کرده اند. از جمله اینهاست کارخانه (Beckenham) انگلستان با نام (Sarakan). البته قبل از آن مرکز طب کهن پاکستان "همدر" و لابراتوارهای خمیردندانی از مواد این گیاه ساخته به نام خمیردندان (Reelu Hamdard) به بازار عرضه کرده بودند، اخیراً به تقلید از غرب، برخی از کشورهای منطقه نیز خمیردندان این گیاه را ساخته و عرضه کرده اند.



... ساقه اراک بهتر از خمیر دندان با عصاره گیاه اراک:

بعضی سؤال می کنند: اگر مواد موجود در چوب اراک را جدا کرده و در خمیر دندان به کار ببریم آیا همان تأثیر گیاه اراک را دارد و همان کار را انجام می دهد؟ یک از بزرگترین دانشمندان علم دندانپزشکی در جهان به این سؤال پاسخ گفته است. وی با انجام تحقیقات و آزمایشات بسیار و صرف هزینه فراوان مواد موجود در گیاه اراک را استخراج کرده و به صورت خمیر دندان درآورده و نام آن را QualiMeswaks گذاشت، این خمیر دندان توسط یک شرکت سوئیسی به نام "فارما بازل لیمیتد" در بازار عرضه شد، تحقیقات در این زمینه ادامه داشته و نکات مهمتری کشف شد، که کیفیت اثربخشی و میزان فایده خمیردندانهای گیاه اراک از خود گیاه اراک کمتر است. و تأثیری که در گیاه اراک بود در این خمیر دندان وجود نداشت.

علت چیست؟ دلیل این قضیه به وجود ترکیبات شیمیایی فراوان در گیاه اراک بر می گردد. این چوب حاوی عناصر دیگری هم است که تنها بعد از واکنش با بزاق دهان ظاهر می گردند، محققان در این بررسیها ناباورانه، یافتند که در بزاق دهان شخصی که ساقه طبیعی گیاه اراک را بکاربرده؛ ترکیبات جدیدی بوجود آمده که در عصاره آزمایشگاهی گیاه اراک یافت نشده بود.

... این ترکیبات از کجا آمدند؟ دانشمندان بعد از تجزیه و تحلیل های دقیق دریافتند که این ترکیبات در اصل جزو ترکیبات گیاه اراک طبیعی است، اما این درختچه دارای ترکیبات دیگری نیز هست که تأثیر آن تنها زمانی آشکار می شود که با آنزیم های بزاق دهان ترکیب شود، بعد از ترکیب در بین دسته های باکتری های مضر دهانی جولان کرده و در زمانی اندک می تواند ۹۷% میکروب ها را از بین ببرد.

اما گیاه اراک، بدون ایجاد اختلال در توازن طبیعی بدن انسان، تمام نقش ها و وظایف خود را انجام می دهد، و بلکه بالعکس به بدن انسان کمک می کند تا به بهترین و بالاترین درجات توازن طبیعی ممکن دست یابد. علاوه بر آن، نیرو های سه گانه ای هست که گیاه اراک را متمایز می گرداند و آن نیروها عبارتند از: "میکانیکی - شیمیائی - حیاتی" که در بخشهای گذشته اجمالاً بدان اشاره شد.

Exporting to 26 Countries



Finest quality MISWAK
Now available in Pakistan

Al-Khair MISWAK
healthy clean teeth, strong gums & fresh breath...naturally

- Hygienically vacuum packed, to retain the quality of MISWAK.
- Our strict quality control ensures the finest selected pieces.

Clove



Mint



Natural



Cinnamon



Lime



Treat your whole family to 5 GREAT flavours in 2 handy sizes

For further information:-
Tel: 92-21-2232471, Fax: 92-21-2231097
Web Site: www.alkhaircq.com
E-Mail: info@alkhaircq.com



www.alkhaircq.com

اوقات استفاده از مسواک در کلام خازنان وحی :



✪ برخلاف اینکه در دانش جدید؛ مسواک زدن تنها به خوراک و خواب مربوط شده؛ و نوعاً بعد از غذا و قبل از خواب و بعد از بیداری؛ توصیه می شود، ولی در فرهنگ آئین الهی و تعلیمات مکتب وحی، با اینکه این مصالح شخصی نیز مراعات شده؛ ولی در توصیه های دینی؛ ظاهراً ارتباطی بین مسواک و خور و خواب و جنبه های مادی انسان عنوان نشده است، و تنها محور مسواک زدن؛ ارتباطات معنوی و هنگامهای مربوط به آن می باشد. در آموزه های وحیانی؛ تنها برای وضو و نماز و تلاوت توصیه به مسواک شده است، البته با توجه به اینکه اهل ایمان مواظبت بر وضو دارند، و برای هر وضو مسواک می کنند، یا اینکه در هفت وقت فریضه و نافله نماز و تلاوت؛ مسواک می کنند، التزام به همین آئین؛ خودبخود اهل ایمان را در شبانه روز حداقل به هفت بار مسواک موفق می سازد، که بطور قهری شامل وعده های غذا؛ و قبل و بعد خواب نیز شده، و مکفی از آنست، و با این تعالیم؛ مؤمن ملتزم؛ بیشتر از شخص پیرو مکتب مادی موفق به مسواک و رعایت مصالح مادی خویش شده است، در بسیاری از تعالیم مکتب وحی؛ بدون توجه دادن به امور مادی؛ با صرف تذکر به آداب معنوی؛ شخص را در زمینه های مادی و معنوی توأماً موفق می نمایند، در خصوص مسواک نیز اگر اهل ایمان ملتزم به آموزه های مکتب حق باشند؛ هفت برابر پیروان فرهنگ مادی؛ به بهداشت تن و روان موفق شده، و هفت برابر پاکیزه تر و پاکتر هستند.

۷ مسواک برای وضو

... امام صادق علیه السلام می فرمایند: از سفارش های رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم به امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب علیه السلام این بود: **علیک بالسواک عند کل وضو؛ بر تو باد مسواک زدن هنگام هر وضو.**

... رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرموده اند: لولا ان أشق علی أمتی؛ لأمرتهم بالسواک عند وضوء لكل صلاة: اگر سخت و مشکل نبود و امت در مشقت نمی افتادند آنها را به **مسواک زدن به هنگام هر وضو نماز امر (واجب) می کردم.**

... پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه وآله: **مسواک زدن نصف (یا بخشی) از وضوست.** (وسائل الشیعة: ۱۷/۲، باب استحباب السواک عند الوضوء، حدیث ۲ و ۳)؛ یا علی! بر تو باد که با هر نماز مسواک بزنی.

... از حضرت باقر علیه السلام است: هرگاه از بستر برخاستی به اطراف آسمانها نظر کن و بگو: «الحمد لله» و **بر تو باد به مسواک زدن که مسواک زدن در سحر پیش از وضو از مقررات است، سپس وضو بگیر.** (وسائل الشیعة: ۲۱/۲، باب ۶، حدیث ۱۳۶۱)

... در حدیث معتبر منقول است که شخصی از حضرت امام جعفر صادق علیه السلام از **مسواک کردن بعد از وضو، سؤال کرد** حضرت فرمود که: مسواک را پیش از وضو باید کرد و اگر کسی فراموش کند تا وضو بسازد، بعد از وضو مسواک کند پس سه مرتبه مضمضه کند بعد از مسواک کردن. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... از حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام منقول است که: اگر کسی با وضو مسواک کند و به نماز بایستد فرشته ای می آید و دهان را بر دهان او می گذارد و آنچه می گوید بخاطر نگاه میدارد (تا مستقیماً آنرا به محضر قرب حق برساند) و اگر مسواک نکند این فرشته به کناری می ایستد و فقط قرائتش را می شنود، (تا گزارش در نامه عمل او نماید). (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... از حضرت رسول صلی الله علیه وآله وسلم منقول است که: **دو رکعت نماز که با مسواک باشد بهتر است از هفتاد رکعت نماز که بی مسواک باشد.** (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

۷ مسواک برای نماز

... مرحوم شیخ صدوق نقل کرده است: کان النبی صلی الله علیه وآله وسلم یستاک لكل صلاة؛ پیامبر برای هر نماز مسواک می کرد.

... در وصایای رسول خدا به حضرت علی علیه السلام چنین آمده است: **علیک بالسواک لكل صلاة؛ بر تو باد به مسواک برای هر نماز** (وسائل الشیعة ج ۱ ص ۲۵۵).

... پیامبر اسلام فرموده اند: رکعتین بالسواک احب الی الله عزوجل من سبعین رکعة بغير سواک؛ **خداي متعال دو رکعت نماز با مسواک را از هفتاد رکعت بدون مسواک بیشتر دوست دارد** (وسائل الشیعة ج ۱ ص ۲۵۶ المحجة البيضاء ج ۱ ص ۲۹۷).

... از حضرت صادق علیه السلام منقول است که: **چون به نماز شب برخیزی مسواک بکن** که ملکی می آید و دهان خود را بردهان تو می گذارد و هر چه از قرآن و دعا و ذکر که میخوانی به آسمان میرسد پس باید که دهان تو خوشبو باشد. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... در حضرت امام رضا (علیه السلام) در خراسان که بودند وقتی نماز صبح را می خواند در مصلاي نمازش می نشست تا اینکه خورشید طلوع می کرد سپس همه مسواکها را در ظرفی قرار می دادند و بعد هر يك از مسواکها را بر می داشتند و دندانیشان را مسواک می کردند و بعد برای ایشان کندر می آوردند (و می جویدند).

۷ مسواک برای تلاوت قرآن

... ابان خیاط از قول امام صادق علیه السلام نقل می کند که رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمودند: نظفوا طریق القرآن قیل: یا رسول الله و ما طریق القرآن؟ قال: افواهکم، قیل: بماذا؟ قال: بالسواک؛ رسول خدا صلی الله علیه وآله وسلم فرمودند: طریق و راه قرآن را پاکیزه کنیم؛ پرسیده شد: **طریق قرآن** کدام است؟ فرمودند: **دهانهای شما**، پرسیده شد: با چه چیز دهان را پاکیزه کنیم؟ فرمودند: با **مسواک** (وسائل الشیعة ج ۱ ص ۳۵۷).

... پیامبر اسلام صلی الله علیه وآله وسلم فرمودند: افواهکم طریق من طرق ربکم، فاحبها الي الله اطيبها ریحاً، فطيبوها بما قدرتم علیه؛ **دهانهای شما راهی از راههای پروردگارتان است. بهترین دهانها آن دهانی است که از همه خوشبوتر باشد پس دهانهایتان را به میزان تواناییتان پاک کنید** (وسائل الشیعة ج ۱ ص ۳۵۸).

۷ مسواک قبل و بعد خواب

... نبی اسلام صلی الله علیه وآله شبها در سه هنگام مسواک می زد: يك بار پیش از خواب، يك بار وقتی که از خواب برای راز و نیاز برمی خاست، و يك بار پیش از نماز صبح. (بحار الأنوار: ۱۳۵/۷۶، باب ۱۸، حدیث ۴۷).

... امام صادق علیه السلام می فرماید: هرگاه شب بلند شدی؛ **مسواک بزن** که فرشته ای می آید و دهان بر دهانت می گذارد و هر حرفی می زنی و می خوانی ملك از آسمانها بالا می برد، پس **دهانت باید خوشبو باشد** (الكافی: ۲۳/۳، باب السواک، ح ۷).

... روایت شده از امام صادق (علیه السلام) که فرمودند: پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله) هرگاه نماز عشا را می خواند، می فرمودند تا که اسباب وضو و مسواکشان را نزدشان می گذاشتند، و رویش را می پوشانیدند و قدری می خوابیدند، سپس بر می خاستند، نخست مسواک می کردند (و سپس به تهجد می پرداختند).

... در فرهنگ طبی امروز نیز مهمترین وقتی که برای مسواک توصیه شده هنگامهای قبل و بعد از خوابیدن است، که وقت بسیار مناسبی برای مسواک معرفی شده است.

قبل از خواب برای این که ساعتها محیط دهان در آرامش است، عمل تخمیر به راحتی در آن فضای مساعد می تواند انجام گیرد، یا اگر میکروبی باشد قدرت دارد فعل و انفعالاتی صورت دهد.

بعد از خواب وقت بسیار خوبی است؛ زیرا هرچه در زمان استراحت به وجود آمده و حاصل رشد میکربها یا عمل تخمیر است، باید پاک کرد. برای آنان که کمی محتاط ترند، مسواک کردن قبل از غذا که در اثر تماس غذا با آلودگیها حتی يك ذره کثافت وارد گوارش نشود و مسواک زدن بعد از غذا تا چیزی نماند که برای عمل تخمیر یا آلودگی کانونی باشد، بسیار مناسب است.

توضیح: البته نکات بهداشتی ذکر شده قابل توجه است و در سیره نبوی (صلی الله علیه و آله) نیز وارد شده بود و همانطور که در اول این فصل تبیین شد، شخصی که طبق تعالیم وحی برای رفتن به بستر وضو می گیرد؛ از آنجا که قبل از وضو مسواک می کند؛ خودبخود به مسواک قبل از خواب موفق می شود، همینطور وقتی که بعد از بیدار شدن چون وضو می گیرد؛ خودبخود به مسواک بعد از خواب نیز موفق می شود.



نحوه تهیه و عرضه مسواک پاک از گیاه اراک



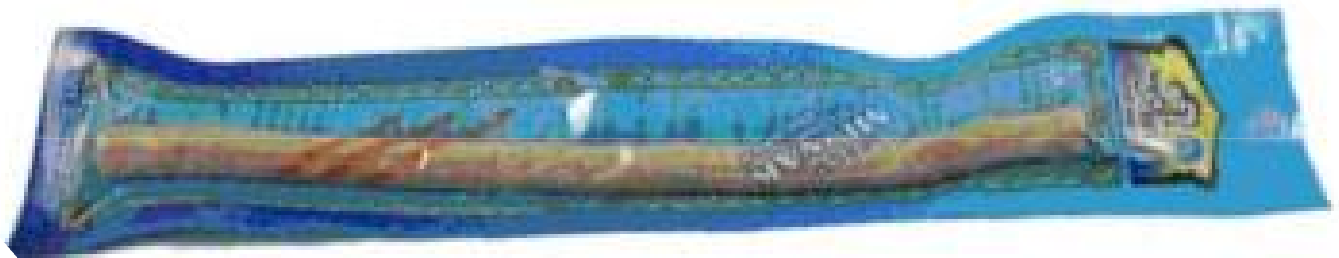




با اینکه صدها کارگاه و مرکز بسته بندی؛ انواع مسواک اراک را مرتباً عرضه می نمایند، ولی در اثر آشنایی روزافزون مردم جهان با خواص مسواک اراک؛ اقبال عمومی به این محصول آنچنان افزایش یافته که: تنها یکی از این کارگاهها؛ و فقط در یک ماه رمضان؛ بیش از یک میلیون مسواک را عرضه و به فروش رسانده است! امروزه مسواک اراک در دهها نوع بسته بندی و مارک مختلف عرضه می شود. با همه این عرضه وسیع و گسترده؛ ولی آنچنان اقبال به مسواک اراک فراوان است که قبلاً در عربستان یک بسته ۱۲ عددی آنرا به یک ریال سعودی (۲۶۰ تومان) می فروختند، ولی الآن تا دانه ای یکریال سعودی هم به فروش می رسد. از طرف دیگر برخی از شرکتها برای تنوع محصولات؛ و جهت جلب مشتری اقدام به عرضه مسواکها با رایحه های گوناگون پرتقال و لیمون و نعنا و... نموده اند که در عربستان دانه ای ۲ ریال سعودی به فروش می رسد، البته واضح است که علاقمندان به حیات طیب از همان نمونه های اصلی بکر و دست نخورده و نیامیخته به اسانسها تهیه می کنند، مگر اینکه مطمئن شوند آنها را در عصاره طبیعی آمیخته اند نه عصاره های شیمیایی و عطرها صنعتی.









نحوه آماده سازی شاخه اراک برای کاربرد مسواک



ساخت و تهیه انواع مسواک از شاخه اراک

... در کلام خازنان وحی آمده است که: حضرت امام رضا (علیه السلام) در خراسان که بودند وقتی نماز صبح را می خواندند در مصلای نمازشان می نشستند (به تعقیبات نماز) تا اینکه آفتاب طلوع می کرد، سپس طرف مسواکها را برای حضرت می آوردند، و آن بزرگوار یکی یکی از آن مسواکها استفاده می کردند، و بعد کندر می آوردند و ایشان آن را می جویدند. صلوات و سلام خدا بر ایشان و بر آبی گرامیشان باد.

۱- مسواک همه کاره یا تخصصی: به مناسبت نحوه کاربرد مسواک اراک، نحوه آماده سازی آن نیز مختلف می باشد. هر



چند می توان با یک عدد مسواک انواع کاربردهای آنرا عملی کرد، ولی بهتر است، که برای هر یک از

کاربردهای مسواک؛ شاخه ای از این گیاه به روشهای زیر آماده سازید، اکثفا به یک مسواک یا تهیه مسواک متعدد از نظر هزینه با هم فرقی ندارند، در گزینه اول (مسواک همه کاره) سرعت مصرف مسواک بیشتر بوده، و در گزینه دوم (تعدد مسواک) مدت مصرف آن طولانی تر می شود.



۲- مسواک لای دندانها: اگر می خواهید آنرا مانند خلال برای تمیز کردن لابلاي دندانها بکار برید، می توانید مسواکی با اندازه و قطر کوچک انتخاب کرده و با استفاده از مداد تراش؛ آنرا بتراشید، همانطور که یک مداد را می تراشید، تا نوکش تیز شود، به این نحو شما صاحب یک مسواک با برسی بسیار باریک می شوید، که برای تمیز کردن بین دندانها مناسب است.

۳- مسواک روی دندانها: اگر می خواهید برای تمیز کردن روی دندانها از آن استفاده کنید، کافی است نیم سانتیمتر از پوسته سر مسواک را با تیغ بتراشید، با کنار زدن پوست؛ الیاف اراک ظاهر می شود، که با کمی خیس خوردن به صورت برسی کوتاه و نرم آماده بکارگیری برای تمیز کردن روی دندانهاست.



۴- مسواک پشت دندانها: برای تمیز کردن پشت و قسمت داخلی دندانها شما نیاز به مسواکی دارید که قسمت برسی آن بلندتر باشد، برای امر کافی است شما یک تا یک و نیم سانتیمتر از پوسته سر مسواک را با تیغ بتراشید، با کنار زدن پوست؛ الیاف اراک ظاهر می شود، که با کمی خیس خوردن به صورت برسی بلند و نرم آماده بکارگیری برای تمیز کردن داخل و پشت دندانهاست.

۵- نو شدن برس مسواک: بعد از مدتی استفاده از مسواک؛ قسمت برس آن شل شده و رشته های آن متفرق می شود، در این وقت باید برس را نو و تجدید کنید، برای این کار کافی است که با استفاده از تیغ؛ قسمت نرم شده کهنه را قطع کرده و مجددا مطابق روشهای سابق الذکر برای بکارگیری مورد نظر آنرا آماده نمایید.

... در کلام خازنان وحی (علیهم السلام) آمده است که: حضرت رضا (علیه السلام) پنج مسواک داشتند و برای هر نماز از یکی استفاده می کردند.

۶- تعدد مسواک از یک نوع: در کلام شریف اشاره به اختصاص یک مسواک برای هر یک از نمازها شده بود، خود این نقل سیره معصوم (علیه السلام) کافی است برای اینکه اهل ایمان تبعیت نموده و آنرا الگو قرار داده و به آن عمل کنند، و لازم نیست که دلیل مادی برایش تصور کنیم، هر چند در باطن امر حکمتهای فراوانی در فوائد مادی و معنوی این کار باشد، از قبیل اینکه: اختصاص مسواک جداگانه برای هر نماز، موجب کندي روند مصرف شاخه مسواک، و نیز پائین نیامدن فوری مواد مفید شاخه اراک به دلیل استفاده زیاد می شود. یا اینکه مواد مفید ضداکتری و ضد میکروب شاخه اراک مانند هر مواد ضد میکروب دیگر در صورتی که برای یک سری از انواع خوردنیها بکاربرده شوند؛ قویتر عمل می کنند، تا اینکه برای انواع مختلف مواد بکاربرده شوند، و از آنجا که معمولا هر کسی خوردنیهای مصرفی او نوعا در وعده های مشابه؛ متناسب و از یک سری هستند، مثل اینکه شخصی که ناهارها غذای پختنی یا سنگین می خورد و مثلا شامها سبک و یا صبحانه حاضری می خورد، مسواکی که همیشه برای نماز ظهر بکار برده می شود؛ نوعا با پسمانده و آثار صبحانه ها سروکار دارد، و مسواک نماز عصر که برای نماز عصر و بعد از ناهار بکاربرده می شود متناسب با پسمانده و آثار ناهارهای آن شخص می شود و همینطور مسواک نماز عشاء که متناسب با پسمانده و آثار شامهای او می شود. ولذا می تواند شخص پنج مسواک داشته باشد، که هر یک را برای یکی از نمازهای پنجگانه بکاربرد و حتی می تواند بیشتر داشته و یکی نیز برای نافله شب، و یکی هم برای تلاوت قرآن اختصاص دهد.



۷- تهیه محفظه نگهداری مسواک: این مطلب را در صفحه بعد مستقلا و بطور مصور توضیح می دهیم.

محفظه نگهدارنده وساير لوازم جانبی مسواک اراک

... در کلام خازنان وحی آمده است که: حضرات معصومین علیهم السلام مسواکهایشان را در ظرفی سرپوشیده نگهداری می کردند. نفس وجود این کلام شریف برای تبعیت از تعالیم مکتب وحی کافی است، و رعایت این عمل ضرورتش بیشتر می شود چونکه در عصر مدرن هوای اکثر بلاد جهان به نحوی آلوده بوده، و دیگر مانند گذشته پاک و تمیز نیست. لذا برای حفاظت از مسواک و آلوده نشدن آن بعد از مصرف بوسیله تماس یا غبار و...، بهتر است برای آن محافظی تهیه نمایند. حتی می توانید از درب خودکار یا خودنویسی که کار نمی کند و بلا استفاده است؛ سرپوشی برای مسواک تهیه نموده تا مانع آلودگی تماس یا رسیدن غبار یا هر نوع آلودگی دیگر به قسمت برس آن بشوید. همچنین می توانید با خالی کردن داخل یک خودنویس یا خودکار یا روان نویس از کارافتاده، کل آنرا به یک محفظه نگهداری مسواک اراک تبدیل بنمائید. البته امروزه مستقلاً محفظه هایی برای مسواک ساخته و عرضه می شود؛ که قیمت آن نیز مناسب است، دو ریال سعودی (حدود پانصد تومان) در عربستان. این محفظه ها دارای تیغ برای تراشیدن قسمت جدید مسواک نیز می باشد. نوعی از این محفظه ها دارای پایه ای است، که با مصرف شدن مسواک و کوتاه شدن آن همیشه مسواک را بالا نگه می دارد.



بهترین نحوه مسواک دندان - روش صحیح کاربرد مسواک اراک - آداب مسواک



... درباره روش مسواک زدن پیامبر (صلی الله علیه وآله) در کلام خازنان وحی چنین آمده است: کان النبی صلی الله علیه وآله وسلم اذا استاک استاک عرضاً؛ زمانی که پیامبر مسواک می زد بطور عرضی (و به عرض دندانها) مسواک می زدند. (من لایحصره الفقیه ج ۱ ص ۵۴ - سنن النبی ص ۲۲۲ بحار الانوار ج ۷ ص ۱۳۶ - سفینه البحار و مدینه الحکم والآثار ج ۱ ص ۶۷۵).

... همچنین در کلام خازنان وحی آمده است که: حضرت امیرالمؤمنین (علیه السلام) مسواک را از طرف عرض می زدند.

... پیامبر (صلی الله علیه وآله) فرموده اند: استاکوا عرضاً و لا تستاکوا طولاً، (دندانها را از عرض افقی) مسواک بزنید و از طول (عمودی) مسواک مزنید! (فروع کافی، ج ۳، ص ۲۱۱؛ بحار الانوار ج ۷ ص ۱۳۹؛ المحججه البیضاء ج ۱ ص ۳۹۸).

۱- خیس و نرم شدن برس شاخه اراک: شاخه گیاه اراک بعد از مسواک لازم است خشک شود؛ با مجاورت هوای باز؛ برسهای آن خشک شده؛ ولی ریشه های برس نرمی خود را از دست داده و خشن می شوند، اما این امر اشکالی نداشته، و کافی است قبل از شروع مجدد مسواک آنرا در آب دهان به مدت چند ثانیه با بزاق دهان خیس کرده و آنرا بمکید، برس مسواک فوراً نرم شد، و آماده مسواک زدن می شود.

... امام رضا (علیه السلام) می فرماید: ان اجود ما استکت به لیف الأراک فانه یجلو الاسنان و یطیب النکحه و یشد اللثة و یسمنها. و هو نافع من الحفر اذا کان باعتدال؛ بهترین چوبهای مسواک چوب درختچه اراک است، زیرا این شاخه دندانها را جلا می دهد و دهان را خوشبو می کند و لثه ها را محکم و فربه کرده و نیز از کرم خوردگی جلوگیری می نماید. و این فوائد در صورتی است که مسواک کردن با روش صحیح و معتدل همراه باشد.

... امام رضا (علیه السلام) می فرمودند: الاکثار منه یرق الاسنان، و یزعزعها و یضعف اصولها؛ زیاده روی در (کیفیت و کمیت) مسواک کردن؛ باعث صدمه مینای دندان و سست شدن ریشه های آن است. برای توضیح نکات بعدی را ملاحظه نمایید:

۲- نرم کشیدن مسواک: مواد جمع شده روی دندان دو قسم است: الف: یک قسم موادی است که ناشی از آخرین مصرف خوراک شخص است، این مواد با حرکت نرم و ملایم برس مسواک به راحتی برطرف می شود، و به هیچ وجه لازم نیست با فشار مسواک (چه گیاهی چه پلاستیکی) را روی دندان کشید، خصوصاً که بکاربردن فشار تنها موجب آسیب به دندان می شود. ب: قسم دیگر مواد رسوبی متراکم شده روی دندان است، که این امر ناشی از ترک کلی یا موقت یا عدم انجام مرتب مسواک است، این جرمها با فشار مسواک برطرف نشده و تنها با جرم گیری توسط مواد طبیعی یا صنعتی یا جرم گیری ابزاری توسط دندانپزشکها میسر است، و کاربرد با فشار مسواک (گیاهی یا پلاستیکی) نمی تواند جرم متراکم تدریجی را فوراً ببرد، و تنها به دندانها آسیب می رساند.

* برخی فشار دست بر مسواک؛ در حین مسواک زدن دندانها را؛ ناخودآگاه بر حسب نوع جنس مسواک تنظیم می کنند، و مثلاً اگر جنس مسواک از شاخه گیاه اراک (که سخت به نظر می رسد) بوده، فشار بیشتری وارد کرده، و اگر مسواک از جنس پلاستیک نرم است به آرامی آنرا بر دندانها می کشند، یا در کاربرد مسواک اراک؛ اگر مثلاً شاخه قطور و درشت تر یا بلندتر بود، آنرا محکمتر به دندان می کشند، و اگر شاخه اراک بسیار نازک بود آنرا به آرامی به دندانها می کشند، و در حقیقت ملاحظه مسواک را می کنند نه دندانها را، در هر صورت چه مسواک پلاستیکی باشد چه شاخه گیاهی، و ساقه نازک باشد یا ریشه قطور گیاه اراک، در همه اینها باید به نرمی مسواک را بر دندانها کشید.

* البته حتی با مسواک مرتب دندان و یا انجام روشهای جرم گیری؛ سفیدی دندان همه افراد و در همه سنین یکسان نبوده و متفاوت است، مسواک و جرم گیری تنها سبب حفظ رنگ اصلی دندان است، نه تغییر نوع و درجه سفیدی اصلی دندان افراد.

۳- حرکت عرضی مسواک روی دندانها: از کلام شریف استفاده می شود، که نحوه زدن مسواک به هیچ نحو نباید طولی و (در دندانهای باین) از بالا به پائین؛ یا (در دندانهای بالا) پائین به بالا باشد، چه اینکه در این روش غلط؛ برس مسواک مرتباً لثه ها را به طرف ریشه دندانها عقب رانده و سبب لاغری لثه و کنار رفتن تدریجی لثه از روی دندان؛ و بیرون زدن دندانها و منجر به لق شدن آنها و افتادنشان می شود، همینطور با بالا رفتن لثه ها؛ مناطق نزدیک به ریشه که آسیب پذیرتر هستند؛ آشکار شده و سبب سرعت پوسیدگی دندان؛ بخصوص در سمت نزدیک ریشه آنها؛ می شود.

۴- حرکت دورانی لغزنده و عرضی: عرضی بودن نحوه مسواک بیانگر سیر کلی حرکت مسواک است، از آنجا که کار مسواک پاک کردن دندان است، نحوه این عمل پاک کردن نیز باید مشخص و تشریح شود. سه نوع حرکت برای عمل پاک کردن هر مسواکی متصور است:

الف: حرکت خطی باشد، یعنی اینکه مسواک را روی آخرین دندان سمت راست گذاشته و همانطور که می خواهد خطی را روی دیواری رسم کند مسواک را روی دندانها بکشد؛ تا به آخرین دندان سمت چپ برسد، این روش به چند جهت صحیح نیست:

اولا: حرکت ساقه مسواک راحت نبوده؛ و پاک کردن بدین نحو منجر به فشار روی دندانها می شود،
ثانیا: با رسیدن به فواصل دندانها گیر کرده، و سبب تشدید فشار شده و بجز آزرده گی شخص؛ به دندانها نیز آسیب می رسد،
ثالثا: در روش خطی عمل پاک کردن دندانها بخوبی انجام نمی گیرد.

ب: دیگر اینکه حرکت زیگزاگی باشد، در این روش هر چند مشکل گیر کردن مسواک کمتر اتفاق می افتد؛ ولی بقیه معایب روش قبلی باقی است،



ج: روش دورانی لغزنده: این روش تنها روش صحیح عمل پاک کردن مسواک است، که فاقد معایب سابق الذکر بوده، و به آسانی و راحتی عملیات پاکسازی را بنحو احسن انجام می دهد، بدون اینکه فشاری به دندانها برسد، ابزارهای جرم گیری صنعتی پیشرفته بر همین اساس طراحی و ساخته شده است.

* بنابر مطالب فوق الذکر روش صحیح مسواک: **حرکت دورانی برس ساقه اراک روی هر دندان؛ با سیر عرضی روی مجموعه دندانها** انجام می گیرد، برای این روش؛ برس مسواک باید دایره ای باشد، شایان ذکر است که با مسواکهای پلاستیکی نمی توان به راحتی این روش برگزیده مسواک دندان را بکار برد، و تنها مسواکهای گیاهی اراک با برسهای دایره ایش است که می تواند این روش را به سهولت و احسن وجه عملی نماید.

... امام رضا (علیه السلام) می فرمودند: الاكثر منه يرق الاسنان، و يزعزعها و يضعف اصولها؛ **زیاده روی در (کیفیت و کمیت) مسواک کردن؛ باعث صدمه مینای دندان و سست شدن ریشه های آن است.**

۵- تعادل کمیت دفعات و مقدار مسواک: هر چند در تعالیم مکتب وحی بر مداومت و ملازمت و تکرار دفعات مسواک (هفت وقت: پنج وقت نماز + نافله شب + تلاوت) توصیه شده است، ولی این به معنی جواز افراط و زیاده روی در مسواک زدن نیست، بلکه همانطور که در نحوه مسواک باید افراط نشود؛ و با فشار و زیادی تکرار انجام نشود، همینطور دفعات و نوبتهای مسواک نیز باید به اندازه باشد.

... حضرت امام محمد باقر علیه السلام فرمود: که مسواک را ترك مکن؛ در هر سه روز؛ اگر چه بیک بار مالیدن بر دندانها باشد. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... در حدیث دیگر منقول است که حضرت امام جعفر صادق علیه السلام دو سال پیش از رحلت و شهادتش (هفتادسالگی) ترك مسواک کردند، بسبب آنکه دندانهای آنحضرت بسیار ضعیف شده بود. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)
توضیح: حکومت ظالم عباسی مکررا برنامه مسموم نمودن حضرتش را دنبال کردند، و هر بار به لطف حق منجر به فوت نکردید، ولی آسیب و ضعف بسیار بر حضرتش عارض شده بود، ضعف دندانها چه بسا به این جهت مربوط بوده است.

۶- تنظیم دفعات مسواک برحسب شرایط دندان: در صورت ابتلاء به سستی دندانها چه به سبب بیماری چه کهولت سن؛ مسواک زدن با برس گیاهی (اراک) یا مسواک پلاستیکی را کم نموده و چه بسا در بعضی از وضعیتهای نیز ترك شده، که در این صورت تمیز کردن دندان و دهان بوسیله مضمضه و شستن دهان و بکارگیری دهان شویه های طبیعی انجام می گیرد.

... از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که فرمودند: **هر کس مسواک کند بعد از آن باید مضمضه نماید.**

... و در روایت دیگری این طور آمده که معلی بن خنیس از مسواک کردن بعد از وضو سؤال کرد. حضرت فرمود: **باید مسواک کند پس مضمضه نماید با آب سه مرتبه.**

۷- مضمضه بعد از مسواک: بکاربردن مسواک اراک موجب تنظیف و جداسازی دندان و دهان از بقایای خوراک و آلودگیهاست، که این برنامه با رعایت دستورالعمل مضمضه (شستشوی دهان) سه بار؛ تکمیل می گردد، و همینطور در صورت خونریزی لثه؛ دهان با این مضمضه و شستشو بطور کامل تنظیف و پاک می شود.

... در حدیث دیگر منقول است که حضرت رسول صلی الله علیه وآله وسلم فرمود که: **مسواک کردن در بیت الخلاء؛ گند دهان (عفونت و بدبویی) ببار می آورد.** (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... از حضرت امام محمد باقر (علیه السلام) منقول است که: **مسواک کردن در حمام دندانها را می ریزد** (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

... در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که فرمودند: مسواک کردن در مستراح موجب این می شود که از دهان بوی کریه و بد بیرون آید.

... از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که فرمودند: **بپرهیزد از مسواک کردن در حمام چونکه مسواک کردن در حمام موجب ویای دندانها می شود، (منظور از وبا بیماری مسری است).**



... همچنین از امام صادق (علیه السلام) روایت شده که: مسواک کردن در حال تخیلی، موجب بدبو شدن دهان می شود.

۸- اهمیت مکان مسواک: در روش رایج عصر مدرن توجهی به اهمیت مکان مسواک نداشته و از نقش آن بی اطلاعند، بلکه طبق عادت متعارفشان: مسواک زدن جایش در دستشویی توالت و حمام بوده، و مسواک زدن بیرون آنجا بی ادبی و یا نقصان در آداب معاشرت تلقی می شود، و بر این اساس چه بسا اهل این عادت؛ مسواک با شاخه اراک را نیز در بیرون دستشویی مستراح و حمام به غلط ناشایسته تلقی کنند. البته از آنجا که آنها از مسواکهای پلاستیکی همراه با خمیردندان استفاده می کنند؛ چه بسا ناچار از انجام آن در دستشویی مستراح باشند، ولی از آنجا که در تعالیم مکتب وحی به مکان مسواک اهمیت داده شده، و از انجام آن در مستراح و حمام نهی مؤکد شده است، بطوریکه برای عدم رعایت آن عواقب بسیار سوء در بهداشت و سلامتی دهان و دندان پیش بینی شده است، لذا اهل معرفت جا دارد که به این نکته نیز توجه کنند، که در صورت مواظبت بر مسواک اراک؛ دیگر مجبور به انجام آن در دستشویی مستراح یا حمام نیستند، چون با این مسواک خمیردندان استفاده نمی شود، و در صورت اضطرار به کاربرد مسواک پلاستیکی و خمیر دندان، مرحله مسواک زدن را بیرون دستشویی مستراح و حمام انجام داده؛ و تنها برای شستن دهان بدانجا بروند.

۹- آداب و اذکار مسواک: در کلام خازنان وحی آمده است که:

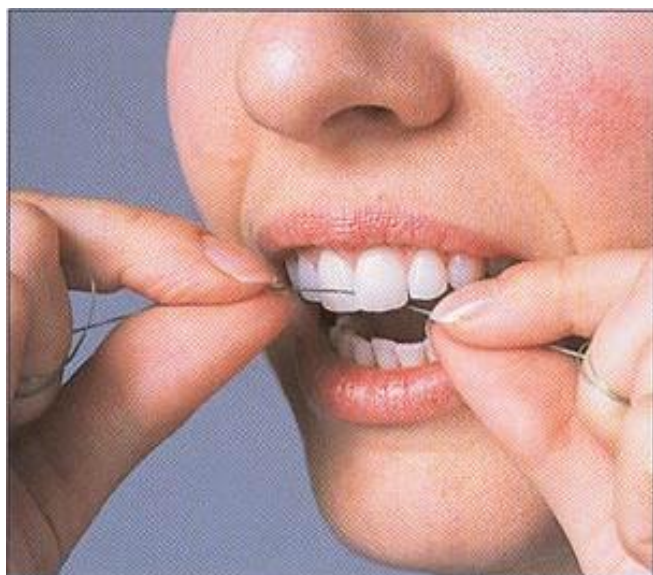
وقتی خواستی مسواک کنی این چنین خدای را بخوانید: اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي حَلَاوَةً نِعْمَتَكَ * وَ ارْزُقْنِي بَرْدَ رَوْحِكَ * وَ أَطْلِقْ لِسَانِي بِمُنَاجَاتِكَ * وَ قَرِّبْنِي مِنْكَ مَجْلِسًا * وَ ارْفَعْ ذِكْرِي فِي الْأَوَّلِينَ * اللَّهُمَّ يَا خَيْرَ مَنْ سُئِلَ وَ يَا أَجْوَدَ مَنْ أُعْطِيَ * حَوْلَنَا مِمَّا تَكْرَهُ إِلَى مَا تُحِبُّ وَ تَرْضَى * وَ إِنْ كَانَتْ الْقُلُوبُ قَاسِيَةً * وَ إِنْ كَانَتْ الْأَعْيُنُ جَامِدَةً * وَ إِنْ كُنَّا أَوَّلِي بِالْعَذَابِ فَأَنْتَ أَوَّلِي بِالْمَغْفِرَةِ * اللَّهُمَّ أَحْيِنِي فِي عَافِيَةٍ * وَ أَمِتْنِي فِي عَافِيَةٍ *

۱۰- خلال نمودن دندان: از آنجا که دندانهای انسان علیرغم محکمی ریشه (در وضعیت طبیعی) مقداری حرکت موضعی در هنگام جویدن دارند، این حرکت خفیف سبب آزادی فشار ناشی از جویدن شده؛ تا این فشار به ریشه دندانها منتقل نشده و موجب لق شدن تدریجیشان نشود، در اثر این حرکت مقداری از مواد غذایی به لای دندانها رفته که برخی از آنها با مسواک برس باریک بیرون آمده، ولی برخی با آن بیرون نمی آید، که برای همین از خلال دندان استفاده می کنند، خلال، چوب باریکی است، که به وسیله آن ذرات غذا را از لابلاک دندانها بیرون می کشند.

... در کلام خازنان وحی آمده است که: تخللوا فانها من النظافة، والنظافة من الايمان، و الايمان مع صاحبه فى الجنة. ترجمه: دندانهای خود را خلال کنید، زیرا خلال کردن جزء نظافت است و نظافت از ایمان است و ایمان با صاحبش در بهشت است.

... امام حسین (علیه السلام) چنین می فرمود: کان امیرالمؤمنین (علیه السلام) یأمرنا اذا تخللنا؛ ان لا نشرب الماء حتى نمضض ثلاثا، ترجمه: وقتی خلال می کردیم، امیرالمؤمنین (علیه السلام) به ما می فرمود آب ننوشیم؛ تا اینکه سه مرتبه مضمضه کنیم (آب را در دهان بگردانیم و بریزیم) سپس آب بیاشامیم.

... در کلام خازنان وحی آمده است که: ان من حق الضیف ان يعد له خلاا، یکی از حقوقی که میهمان به گردن میزبان دارد اینست که میزبان برای او چوب خلالی آماده کند.



* از آنجائی که برخی دندانها آنچنان به هم فشرده اند که جایی برای ورود و حرکت خلال نداشته، ولذا برخی افراد از نخ دندان استفاده می کنند، این روش به مهارت و دقت نیاز داشته، و الا سبب آسیب به لثه ها شده، و چه بسا مواد باقیمانده را به عمق زیر لثه ها ببرد، حتی بدون اینها و علیرغم مهارت؛ نوعا با خونریزی لثه توأم است.

حرکت خالی دندانها + مکش بزاق: آسانترین راه برای بیرون آوردن باقیمانده مواد از لای دندانهای فشرده، مشابه درمانی است، یعنی به همان روشی که این مشکل ایجاد شده؛ می توان آنرا نیز برطرف کنیم.

گفتیم که این امر در اثر حرکت موضعی دندانها اتفاق می افتد، برای علاج آن نیز از همین حرکت استفاده می کنیم، دندانها را روی هم فشرده؛ و یک حرکت عمومی به همه دندانها بدهید بدون اینکه دندانها روی هم بلغزند، در این صورت حرکت موضعی دندانها مانند جویدن اتفاق می افتد، همزمان با حرکت موضعی؛ آب دهانتان را نیز با شدت مکیده و فرو دهید، می بینید که با تکان خوردن دندانها؛ چطور به راحتی باقیمانده غذاها از مواضع فشرده آزاد می شوند، از آنجا که موفقیت این روش مرهون

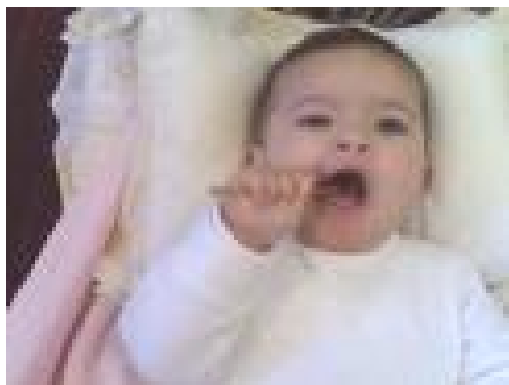
مکیدن آب دهان در موضع مواد باقیمانده است، و این امر بطور موضعی موفق است، لذا این عمل (حرکت موضع+مکیدن بزاق) را نسبت دندانهای فشرده تکرار می کنید، نوعا با این روش از خلال نیز بی نیاز می شوند.

* **سلامتی دندان و دهان:** بهداشت دندان و دهان فقط در گرو مسواک نبوده؛ ارکان دیگری نیز دارد، همچون برنامه غذایی مناسب؛ روش صحیح خوردن و... که مباحث مستقلی داشته و در این مقال تنها به موضوع مسواک پرداخته شده است.

محصولات شاخه اراك

کاربردهای دیگر شاخه اراك: بجز مسواك و خلال؛ از کاربردهای بسیار مفید دیگر گیاه اراك؛ (دندانك) مي باشد:

دندانك: برای کودکان شیرخواري است، که دوست دارند چیزی را همیشه در دهان کرده و آنرا بمکند، در نزدیکی موسم رویدن دندانها؛ به دلیل خارش لثه ها و جوانه زدن دندانها؛ این میل در کودکان افزایش یافته؛ ولذا اختصاص يك ساقه اراك برای هر كودك شیرخوار (از وقت شروع این میل) بسیار مناسب مي باشد، این کار چند فائده دارد:



۱- طعم خوشایند ساقه اراك و عطر آن مطلوب کودکان است.
۲- تأمین نیاز كودك بوسیله يك شیئی مفید طبیعی و انتخاب شده و مطمئن توسط شما؛ که مانع از کاربرد سرخود كودك از اشیاء نامناسب اطراف او؛ یا حتی وسایل پلاستیكي موجود در بازار (که برای کودکان تهیه مي گردد) مي شود.

۳- مواد موجود در گیاه اراك (که شرحش قبلا گذشت) برای دهان كودك؛ پاك نگهدارنده بسیارخوبی است، و به عنوان قویترین وسیله ایمنی طبیعی سبب تقویت سیستم ایمنی كودك شده و او را از عفونتها و میکروبها محافظت مي کند. بآذن الله تعالی.

۴- مکیدن ساقه اراك؛ مانع تبدیل بقایای شیر و خوراك كودك به باکتریهای آلوده ساز مي گردد.

۵- انس كودك در دوره شیرخواري با مکیدن و جویدن گیاه اراك، زمینه ادامه آن انس در مراحل بعد زندگی بوده؛ و التزام به مسواك نمودن جزو عادت دیرینه كودك شده، و نیازی به توصیه و پیگیری نداشته، و كودك با رغبت و میل خود بر مسواك مواظبت مي کند. با این امر بهداشت و سلامت دندان و دهان كودك در آینده نیز بطور مستمر ضمانت مي شود.

محصولات شاخه اراك: بجز مسواك و خلال و خمیردندان ساخته شده از گیاه اراك؛ محصولات دیگری از گیاه اراك؛ تهیه و عرضه مي شود بطور نمونه موارد زیر از آنها مي باشد:



دهانشویه گیاه اراك: برای استفاده از خواص اعجاب انگیز شاخه مسواك در بهداشت دهان و دندان، دهانشویه‌ای در ایران فرموله گردیده که ماده اصلی آن عصاره گیاه مسواك می‌باشد و می‌تواند خواصی مشابه چوب مسواك در دهان ایجاد کند. این دهانشویه به افتخار نام ایران و با استفاده از نام علمی گیاه «پرسیکا» نامگذاری شد. این نام توسط لینه، گیاه شناس معروف جهان، در حدود ۴۰۰ سال قبل بر روی گونه این گیاه گذاشته شده است.

قطره پرسیکا در موارد زیر بکار می‌رود: پیشگیری از افزایش جرم روی دندانها، پوسیدگی دندانها، و خونریزی امراض لثه - ضد عفونی کننده دهان - مسکن درد دندان و لثه

مواد مؤثره: کلسیم، فلوراید، کلراید، ترکیبات، ایزوتیوسیانات، تانن، روغن های فرار (نظیر: منتول و آزلولن) و آلکالوید آکیلتن

آثار فارماکولوژیک و مکانیسم اثر: مطالعات بالینی نشان داده است که استفاده مداوم از گیاه مسواك به دلیل میزان بالای کلراید موجب کاهش تشکیل پلاك دندان، جلوگیری از رنگی شدن دندانها و ژنزویت می‌گردد. و ترکیبات ایزوتیوسیانات موجود در این گیاه مانع رشد باکتریهای دهان می‌شود. به علاوه میزان بالای کلسیم موجود؛ سبب افزایش مینرالیزاسیون و استحکام دندان می‌شود.

مقدار مصرف: جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان و بیماریهای دهان؛ روزی دو نوبت هر بار ۱۵-۱۰ قطره را در ۱۵ میلی لیتر آب (۳-۲ قاشق غذا خوری) ریخته و به مدت ۲۰ ثانیه در دهان گردش داده و سپس دور ریخته شود.

برای درمان ناراحتی های دهان و دندان و جلوگیری از خونریزی لثه: روزی ۳ تا ۵ نوبت هر بار ۱۵-۱۰ قطره را در ۱۵ میلی لیتر آب (۲ تا ۳ قاشق غذاخوری) ریخته و به مدت ۲۰ ثانیه در دهان گردش داده و سپس دور ریخته شود.

جهت جلوگیری از خونریزی و عفونت بعد از کشیدن دندان و جراحی ها: به مدت ۲ تا ۴ روز، هر روز ۵-۴ نوبت، هر بار ۲۰-۴۰ قطره را در ۱۵ میلی لیتر آب (۲ تا ۳ قاشق غذاخوری) ریخته و به مدت ۲۰ ثانیه در دهان گردش داده و سپس دور ریخته شود. البته نظیر این دهانشویه را؛ شرکتهای خارجی از گیاه مسواك ساخته و عرضه کرده اند.



ذغال گیاه اراك: از آنجا که یکی از مواد طبیعی سفیدکننده دندان، بکاربردن سائیده

ذغال می باشد، از این رو ذغال گیاه اراك را تهیه و بطور سائیده در بسته بندیهای عرضه کرده اند، سائیده ذغال گیاه مسواك اراك به شدت و معطر است، و این عطر طبیعی خود گیاه است که بجهت فرایند ذغال شدن فشرده و تقویت شده است.

جایگزین های شاخه اراك

۱- شاخه زیتون: بعد از شاخه اراك؛ بهترین مسواك گیاهی شاخه زیتون است:

... در کلام خازنان وحی آمده است که: یکی از مسواکهای حضرت رسول الله (صلی الله علیه وآله) از شاخه زیتون بوده است،

... همچنین در کلام خازنان وحی آمده است که: مسواك برخي از انبياء سابقين (عليهم السلام) از شاخه زیتون بوده است

۲- بارجه تمیز از بنه یا کتان: در تعلیمات مکتب وحی آمده است که: در صورت اضطرار (مسواك فراهم نبود یا شرایط دندان و لثه مناسب نبود) می توانی از پارچه تمیزی (که از جنس بنه یا کتان است) برای مسواك دندانها استفاده کنید.

۳- انگشت دست: در صورت کمی فرصت برای انجام مسواك قبل از نماز، یا همراه نبودن مسواك یا شرایط ناتوانی دندان می توان از "مسیختان" (دو انگشتی که با آن تسبیح می شود و نیز شمارش ذکر با تسبیح با آنهاست) دو انگشت سبابه و شصت دست راست؛ بجای مسواك استفاده نمود.

... علی بن جعفر از برادر خود حضرت امام موسی کاظم علیه السلام سؤال کرد که: آیا می تواند کسی که به نماز شب برخیزد؛ با انگشت مسواك کند؛ و او تواند که مسواك به هم رساند؟ حضرت فرمود که: اگر ترسد که صبح طالع شود باکی نیست. (حلیة المتقین؛ علامه مجلسی)

۴- مسواك آبی: از آنجا که مضمضه و شستن دندان و دهان با آب؛ حداقل تنظیفی است که در تعالیم مکتب وحی توصیه شده است، از این رو در مواردی که مسواك اراك در دسترس نبوده؛ یا وضعیت دندان و لثه مناسب نباشد، می توان از دستگاههای (برس دندان با فشار آب Tooth Brush WaterJet) که با پاشیدن پرفشار آب بطور متمرکز؛ به مانند يك برس؛ نقش مسواك را ایفا می کند؛ استفاد نمود. این دستگاهها انواع بسیاری دارد که تصویر برخی نمونه هایش ذیلا ارائه می شود:



۵- الیاف گیاهی مشابه اراك: همانطور که قبلا بیان شد: هر

چند توصیه به مسواك تهیه شده از الیاف گیاهی؛ به معنای تأیید مسواك قرار دادن هر نوع الیاف گیاهی نمی باشد، و کافی نیست که آن گیاه و بوته و درخت تمیز و غیر سمی نبوده؛ یا حتی دارای خواص مفید برای بدن باشد. اما با همه اینها مسواك با الیاف گیاهی همواره بر مسواکهای پلاستیکی ترجیح دارد، و در صورت اضطرار و بطور خیلی کوتاه و موقت می توان از الیاف گیاهی مشابه اراك نیز استفاده کرد، ولی باید قبل از آن؛ در منابع علمی و مراجع گیاهشناسی بررسی شود که آن گیاه از نظر ساختار اجزاء و مواد و ترکیبات و خواص؛ با شرایط جسمی مصرف کننده متناسب و سازگار باشد، و از مواردی که در کلام خازنان وحی نهی شده است نباشد، مانند "ریحان" و "انار" که از خلال با چوب و شاخه اینها نهی شده است:

... در حدیث وارده از امام هشتم حضرت رضا (علیه السلام) آمده است: لا تخللوا بعود الرمان و لا بقضیب الریحان فانهما یحرکان عرق الجذام، با چوب درخت انار و شاخه های ریحان خلال نکنید زیرا این هر دو سبب تحریک رگ جذام اند.

* البته در جهان غرب به علت رشد فکری بسیاری از مردم و پرهیزشان از محصولات شیمیایی و پلاستیکی؛ و اقبالشان به محصولات طبیعی، غیر از مصرف ساقه طبیعی اراك؛ همچنین مسواکهای بر طرح مسواکهای پلاستیکی ولی کاملاً از مواد طبیعی (دسته از چوب - برس از الیاف طبیعی) طراحی و عرضه به بازار کرده اند، استفاده از این مسواکها بجای پلاستیکی جهت شستشوی دندانهای عقب و پشت دندانها مناسب بوده و بر مسواك پلاستیکی ترجیح دارد.

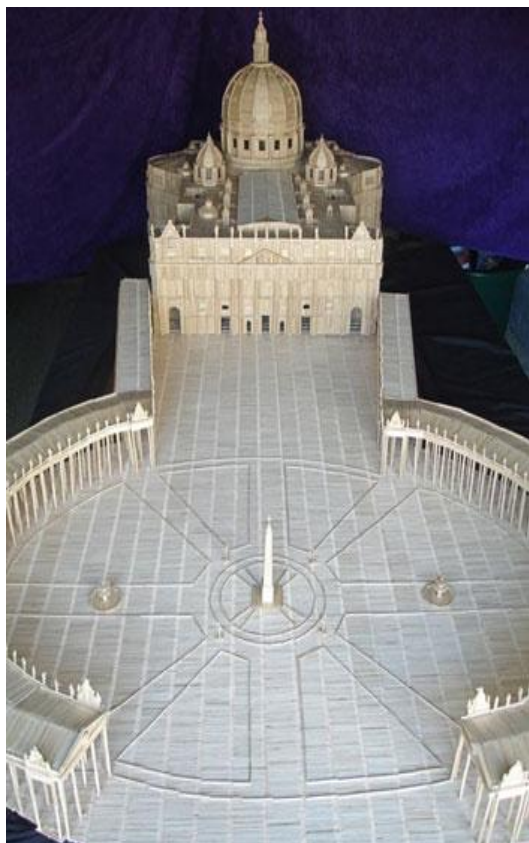


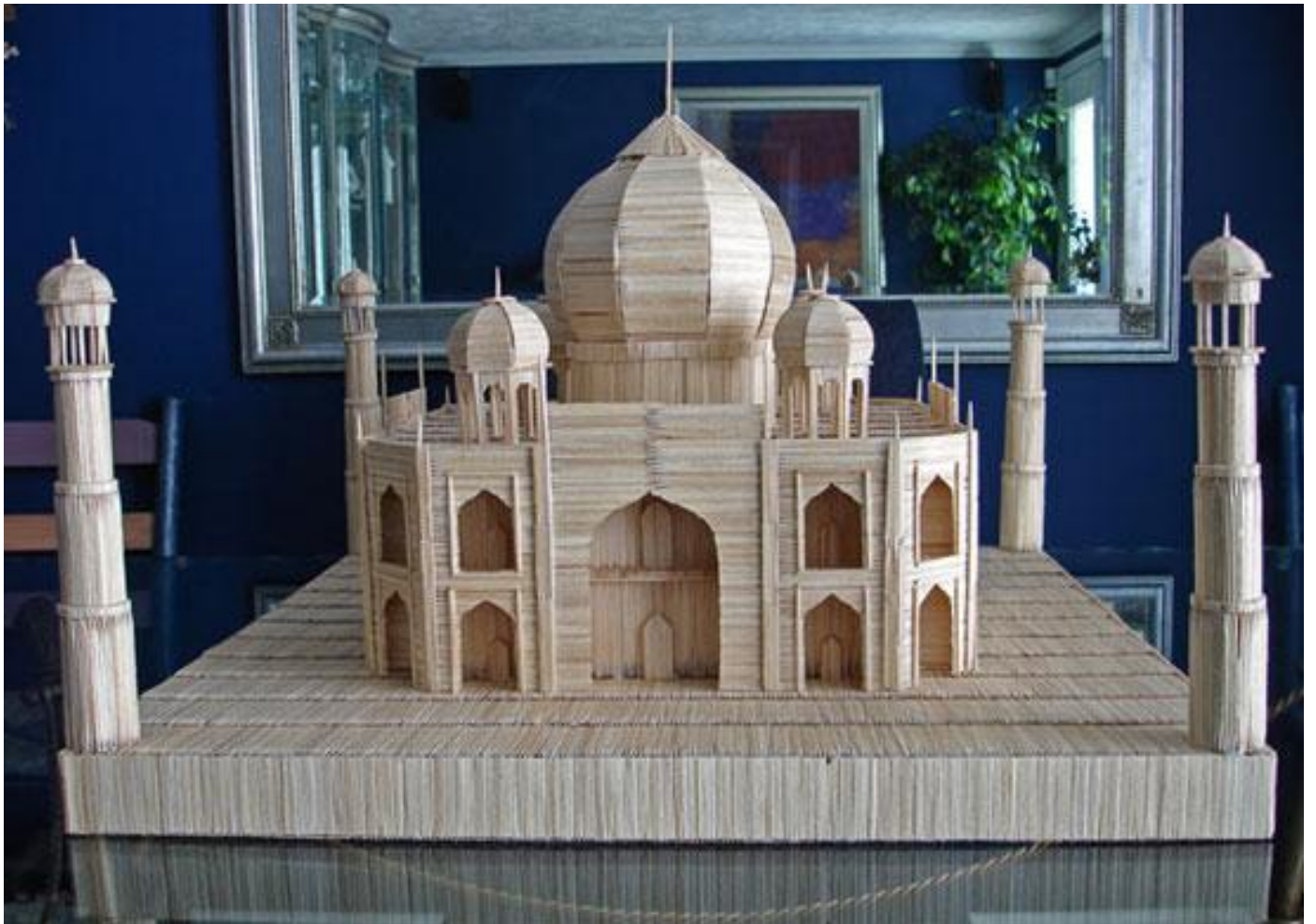
هنرمعاری با شاخه مسواک اراک



در اثر اقبال برخی از مردم جهان غرب به مسواک اراک؛ کاربرد آن به امر نظافت و بهداشت دندان و دهان محدود نشده، و به حوزه معماری و طراحی نیز کشیده شده است، "استان مونرو" هنرمند ۳۸ ساله آمریکایی با شاخه های مسواک اراک؛ ماکت ساختمان کعبه و مسجد الحرام و برخی از بناهای اسلامی و نیز شاهکارهای معماری کهن و مدرن جهان را نمونه ساخته است، آثار وی آنچنان هنرمندانه بوده که مسئولین شهر نیویورک کارهای او را در موزه علوم و تکنولوژی سیراکیز به معرض نمایش عموم گذارده و از آن حفاظت می کنند.









تہیہ و تدوین: پشورہ مسکدہ علوم پاکزستی بنیاد حیات اعلیٰ

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشرف علمی

دار المعارف الإلهیّة

۱۴۳۰

<http://hayaate-aeaa.own0.com>

Hayaat.Aelaa@laposte.net

والحمد لله رب العالمین