



مراقبت و بهداشت چشم بر اساس منابع اسلامی (مطالعه موردی: سرمه)

پذیرش مقاله: ۹۳/۶/۱۴

دریافت مقاله: ۹۳/۴/۸

چکیده

سابقه و هدف: چشم ها از پیچیده ترین اعضای بدن انسان می باشند. همه ما هر روز بدون توجه به این امر ساعت ها موضوعات مختلف را تماشا می کنیم و صحنه های زیبای طبیعت را می نگریم و خود را از خطرات احتمالی اطراف خود حفظ می کنیم. این عضو ظریف به دلیل مواجهه زیاد با محرک های بیرونی بیش از سایر اعضای بدن در معرض آسیب می باشد و به مراقبت بیشتری نیز نیاز دارد. در این مقاله به مطالعه موردی نقش استفاده از سرمه در مراقبت و بهداشت چشم بر اساس منابع اسلامی پرداخته شده است.

مواد و روش ها: چگونگی مراقبت از چشم بحث نوید و امروزی نبوده و از گذشته به آن پرداخته می شده است. عطف توجه به این موضوع را می توان در ظهور اسلام و در سیره مبلغین آن، معصومین (علیه السلام) برترین عالمان دنیوی و مظهر پاکی و تندرستی در توصیه به استفاده از مواد طبیعی نافع چشم بخصوص سرمه (اُئمد، کاجل، کحل) در احادیث معتبر مشاهده نمود. لذا این مطالعه با هدف تحقیق در سیستم سلامت از طریق بررسی های کتابخانه ای منابع اسلامی و علمی پیرامون استعمال سرمه انجام و نتایج حاصل ارائه شد.

یافته ها: اگر سرمه از منبع مطمئن تهیه شده باشد تسکین دهنده، محافظ چشم در برابر انعکاس نور آفتاب، درمان کننده عفونت های چشمی و آرایش کننده طبیعی مژه های چشم می باشد که در بیش از ۷۰ حدیث و روایت معتبر بر استفاده و اصول استفاده صحیح از آن تأکید شده است. اما در صورتی که آغشته به آلاینده های پر غلظت نظیر سرب، نیکل و کادمیوم و به خصوص میکروبی باشد خود از متضرر کننده های چشم است.

نتیجه گیری: استفاده صحیح از سرمه چشم بسیار نافع است اگر از منبع سالم و مطمئن تهیه شده باشد.

واژگان کلیدی: بهداشت چشم، مراقبت چشم، سرمه، کحل، کاجل، اُئمد

نسیبه جوان (BSc)^۱مجتبی افشارنیا (PhD)^۲علیرضا محمدزاده (PhD)^۲حامد بیگلری (MSc)^{۳*}

۱. مرکز تحقیقات و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، زاهدان، ایران
۲. مرکز تحقیقات و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

*نویسنده مسئول: حامد بیگلری، مرکز تحقیقات و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

تلفن: +۹۸ ۵۱ ۵۷۲۲۵۰۲۷

فاکس: +۹۸ ۵۱ ۵۷۲۳۳۸۱۴

Email: Biglari.h@gu.ac.ir

مقدمه

استفاده از مواد و ترکیبات موجود در طبیعت نظیر سرمه (Surma or Kohl or Kajal) است (۶). یکی از انواع سرمه، مخلوط دوده و ترکیبات دیگر است که عمدتاً در بین زنان و با گسترش کمتر در بین مردان در خاورمیانه، آفریقای شمالی، جنوب صحرای آفریقا و جنوب آسیا با اسامی کحل و کاجل (در واژگان عربی)، سورمه (در واژگان آسیایی) و در بسیاری مناطق آفریقا تحت کولی استفاده می شود (۷). نوع خاص و کهن تر آن که در روایات و احادیث اسلامی به استفاده از آن بسیار اشاره شده، سنگ سرمه یا اُئمد می باشد که از نوعی سنگ بسیار براق و درخشان تهیه می شده است. پودر آن سیاه خالص نیست و تقریباً سرمه ای رنگ می باشد نام سرمه نیز بر همین اساس بر آن نهاده شده است (۸). از گذشته تا به امروز بشر از مواد رنگ کننده پلک و مژه های چشم ها نظیر سرمه عمدتاً با اهداف آرایشی و زیبایی بهره می برده است (۹). در سال های اخیر با توجه به بحث ارتقاء سطح سلامت و بهداشت فردی، توجه بسیاری از شرکت های بزرگ تولید کننده مواد آرایشی به برخی اجزاء مواد مصرفی و حتی الامکان بهبود و یا اصلاح آنها توسط فرآوری آن مواد با ویتامین ها و ... جلب شده است (۱۰). لذا ما بر آن شدیم که پیرامون مواد آرایش کننده چشم یعنی خط چشم صنعتی امروز و سنتی گذشته به نام سرمه از مواد

چشم یا چشم عضو بارز اولین حس از حواس پنجگانه یعنی بینایی است و دارای اجزای پلک، مژه، ملتحمه، صلبیه، قرنیه، مردمک، عنبیه، زجاجیه، عدسی، زلالیه، شبکیه و مشیمیه می باشد (۱). چشم ها یکی از پیچیده ترین اعضای بدن انسان می باشند که حدود ۸۵ درصد از معلومات انسان توسط بیش از ۲ میلیون بخش فعال در آن گردآوری می شوند. ماهیچه های چشم از قوی ترین عضلات بدن و ۱۰۰ برابر قوی تر از مقدار لازم برای عملکرد آن می باشند و از عجایب خلقت است (۲). چشم ها تنها قسمتی از بدن هستند که می توانند در هر زمانی از شب یا روز بدون هیچ استراحتی صد درصد فعال باشند. این عضو به تنهایی بیش از ۶۵ درصد مسیر های منتهی به مغز را استفاده می کند و می تواند به سرعت صد ها ماهیچه و اندام بدن را فعال نماید (۳). این حجم عظیم فعالیت و نیاز ادراکی فراوان انسان به آن، توجه و احتیاط فراوانی را در خصوص سلامت و بهداشت آن از گذشته های بسیار دور به خصوص در دوران صدر اسلام به خود معطوف ساخته است (۴و۵). بهداشت و سلامت بینایی انسان در نتیجه قدرت بصری آن به بسیاری عوامل درونی از جمله تغذیه صحیح تا اثر عوامل خارجی نافع نظیر استفاده از انواع مرهم ها وابسته می باشد. یکی از عوامل خارجی متأثر بر سلامت و بهداشت چشم

کشور عزیزمان ایران و توجه به این مطلب که پند گذشتگان در این خصوص چگونه بوده است، به احادیث اسلامی که شالوده اعتقادی ما را تشکیل می دهند به عنوان یک منبع معتبر و قابل قبول مراجعه و پس از بررسی عناوین بهداشتی و مراقبتی موجود در آنها موضوع بهداشت و سلامت چشم با دقت در سیره نبی اکرم (ص) و معصومین (ع) انتخاب، تحلیل و تفسیر گردیدند. سرانجام پس از مشهود شدن کاربرد نافع و برجسته سرمه در سیره و نصایح آن عزیزان بزرگواران که خود اسوه پاکی و تندرستی و دانایی بوده اند و همچنین با جستجو در منابع معتبر آنلاین و کتب مرجع موافق و مخالف موضوع تا حد امکان آنها را یکپارچه ساخته و با هدف شناخت نوع و خصوصیات سرمه توصیه شده، یافته ها و نتایج به صورت تحقیق در نظام سلامت جمع و در ادامه آورده شدند.

یافته ها

از سرمه به عنوان حفاظی در برابر بیماری های چشمی، برای سیاه کردن پلک ها و به عنوان آرایشی برای مژه ها از گذشته تا به امروز استفاده می شود (۷۸). سیاه کردن اطراف چشم ها تسکین دهنده چشم در برابر انعکاس نور آفتاب می باشد، مسلماً یکی از علل استفاده از آن در گذشته و به خصوص در نواحی جغرافیایی با انعکاس نور زیاد، همین مطلب بوده به طوری که می توان اثر آن را بر کاهش انعکاس نور و اشعه فرابنفش به مشابه عینک آفتابی طبیعی دانست (۷۵ و ۷۰). استفاده از سرمه، چشم را از آلودگی میکروبی وارد به چشم از طریق گرد و غبار محافظت می کند و آن را از خُشک و پاکیزه نگاه می دارد. همچنین موجب تسکین درد چشم های خسته می شود (۱۶).

استفاده زیاد از کامپیوتر و تابش مداوم امواج با طول موج کوتاه به خصوص اشعه X رایانه به سطح چشم موجب ایجاد نوعی خشکی چشم به نام بیماری سندرم بصری رایانه (CVS Vision Syndrome Computer) و پیامد آن خراشیدگی قرنیه در افراد می شود (۱). استفاده از سرمه می تواند به کاهش اثرات امواج الکترومغناطیسی و دیگر انرژی های مضر محیطی بر چشم کمک کند (۱۸ و ۱۷). از راز های دیگر درمانی سرمه، املاح سرب موجود در آن است. فلز فوق با تولید اکسید و ایفای نقش آنتی اکسیدان به دستگاه ایمنی بدن در مبارزه با باکتری های عامل التهاب چشم کمک می کند به خصوص در مناطقی که رفت و آمد مگس و یا مقدار گرد و غبار در هوا زیاد است اثر استفاده از سرمه مشهود می باشد (۱۹). در تحقیقی که توسط Sadatfar و همکاران وی به منظور بررسی آثار ضد میکروبی اِثمد (سرمه) بر روی پنج نوع باکتری گرم مثبت و گرم منفی از عوامل بیماری های چشمی در محیط آزمایشگاهی انجام شده است مشخص شده که اِثمد احمر، توانایی از بین بردن باکتری باسیلوس سوبتیلیس را داراست (۲۰). نرم کردن عضلات چشم و تسهیل در خون رسانی و مبارزه با پیرچشمی از خواص استفاده از سرمه می باشد، چربی های موجود در نوعی سرمه به نام چهار مغز که سرشار از مواد مغذی است و از خونریزی داخلی چشم نیز جلوگیری به عمل می آورد (۲۱). سرمه موجب جلوگیری از آب سیاه و آب مروارید می شود، آب ریزش چشم را بر طرف می کند، درد چشم را از بین می برد، به افزایش استقامت

آرایشی بسیار رایج در بین افراد جامعه به خصوص بانوان جوان، تحقیقی علمی و نظری داشته باشیم. چرا که بررسی این نکته که در برخی مقالات استفاده از سرمه را ناسالم و غیر بهداشتی خوانده اند خود از چند جنبه در خور توجه و نگاه ریزبینانه می باشد.

اول اینکه این ماده برگرفته از طبیعت است و انسان نیز زاده طبیعت و طبعاً اگر زبانی نیز داشته باشد به مراتب کمتر از انواع صنعتی جایگزین آن خواهد داشت. علت اینکه برخی صنایع و شرکت ها علیه استفاده از سرمه تبلیغات سوء می کنند را می توان اینگونه توجیه کرد که استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی در بین کشور های منطقه خاورمیانه زیاد است رواج استعمال سرمه یک مانع و رقیب تجاری ارزان قیمت در برابر پیشرفت آنها خواهد بود. از نظر مصرف مواد آرایشی، کشور ایران در جایگاه دوم خاورمیانه و رتبه هفتم دنیا بعد از کشور عربستان قرار دارد. از طرف دیگر بنا به سنت، نقل و سفارش گذشتگان استفاده از سرمه عموماً معطوف به کشور های خاورمیانه و حاشیه آن است (۱۱).

دوم اینکه تحقیقات متعدد در کشور های در حال توسعه و توسعه یافته آلودگی مواد آرایشی صنعتی حتی بزرگ ترین و معروف ترین آنها نظیر شرکت مای (May) را تأیید کرده اند. در نتایج آنها عنوان شده بیش از ۳۳۰ ترکیب شیمیایی سمی و عصبی در مواد آرایشی صنعتی وجود دارد و استفاده مداوم از لوازم فوق موجب جذب سالانه دو کیلو و ۲۳۳ گرم مواد شیمیایی به بدن می شود، حتی در یافته های آنها اعلام شده است که مارک های معروف به شدت آلوده تر از مارک های ناشناخته هستند (۱۲). اکثر زنان در طول عمر خود بیش از ۵۳ نوع مارک مختلف لوازم آرایشی و بهداشتی استفاده می کنند و این موضوع خود تأیید کننده افزایش خطرات ناشی از مصرف آن مواد می باشد (۱۳). سازمان غذا و داروی آمریکا به عنوان یکی از معتبر ترین سازمان تصویب و مجری قوانین بهداشتی محدودیتی در میزان فلزات سنگین به خصوص سرب در مواد آرایشی تعیین نکرده است و این خود از دلایل وجود فلزات سنگین با مقدار زیاد در لوازم آرایشی می باشد (۱۴) و دیگر اینکه اگر سرمه محتوی عناصر آلاینده می باشد چرا شرکت های معتبر تولید کننده لوازم آرایشی آن را به صورت مداد و یا پودر های مارک دار با اسامی دیگر تولید و به فروش می رسانند و در نهایت اینکه امروزه علم هر چه توسعه و گسترش می یابد به تجربیاتی که در طی سال ها گذشتگان آن را کسب کرده اند بیشتر به باور رسیده و بر آنها ادله علمی می نهد. اگر در دهه حاضر بعضی از محققین سرمه را محتوی برخی عناصر غیر بهداشتی می دانند یقیناً منظور آنها سرمه های فعلی می باشد که با روش های ناسالم تهیه و عرضه می شوند. لذا در ادامه با هدف تجزیه تحلیل موضوع و اینکه چرا ائمه عالمه اطهار (ع) سرمه را مفید دانسته و توصیه کرده اند و اینکه سرمه مد نظر آنها دارای چه ویژگی هایی بوده است با استناد به منابع علمی و دینی اسلامی به تفسیر مسائل پیرامون آن در بهداشت و مراقبت چشم پرداخته می شود.

مواد و روش ها

در این مطالعه توصیفی-کتابخانه ای پس از مشاهده درصد بالای گرایش به استفاده از مواد آرایشی چشمی در میان اقشار جامعه امروزی

بورون، ۴٪ کلسیم، ۴٪ آهن، ۲٪ سیلیکون و ۴٪ غیره می باشد (۲۹). استفاده از این ماده سابقه طولانی دارد به طوری که اولین استفاده کنندگان آن مردم مصر باستان حدود ۳۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح تحت عنوان چشم فراغه و درک خاصیت میکروب کشی و حفاظت چشم ها از انعکاس شدید نور شن های بیابانی، آن بودند (۳۱). در زمان پادشاهی هخامنشیان در ایران نیز بین افراد سرشناس استفاده از آن جایگاه خاصی داشت (۳۲). در دوران صدر اسلام به خواص آن بسیار اشاره شده و معصومین (ع) از جمله افرادی بودند که بسیار از آن استفاده و آن را نیز به سایرین توصیه می کردند (۳۳). در کتاب «دعائم الاسلام» از پیامبر اسلام (ص) نقل شده است «نه امر بالا کتحال بالا ثم و قال (صلی الله علیه و آله): علیکم به فانه مذهبہ للقدی مصفاة للبصر» پیامبر اکرم (ص) سفارش کردند که مسلمانان با «ثم» سرمه بکشند و ضمن تأکید بر این نوع از سرمه، فرمودند: سرمه به ثمد خار و خاشاک را خارج نموده و چشم را پاک می کند (۳۳). در روایت دیگری از آن حضرت: «علیکم بالا ثم، فانه یجلو البصر و ینبت الشعر» سرمه (با ثم) را ترک نکنید که باعث جلا و نورانیت چشم و روئیدن مو ها می شود (۳۴).

در کتاب مصباح الزائر آورده شده است که: «ان النبی (ص) کان اذا سافر حمل معه خمسة أشياء: المرأة و المکحلة و المذری و السواک و المشط» پیامبر (ص) همواره در سفر ها پنج چیز همراه داشت: آینه، سرمه، چنگال، مسواک، و شانه (۳۵). «و کان لا یفارقة فی اسفاره قارورة الدهن و المکحلة و المقرض و المرأة و السواک و المشط» پیامبر اسلام (ص) همیشه شش چیز در سفر همراه داشت ۱. شیشه کوچکی از روغن و کرم ۲. سرمه دان ۳. قیچی ۴. آینه ۵. مسواک ۶. شانه (۳۶). پیامبر اکرم (ص): «الکحل فی العینین یجلو البصر» سرمه کشیدن چشمان، دیده را جلا می دهد (۳۷).

پیامبر اکرم (ص): «ثلاث یردن فی قوۃ البصر: الکحل بالثم، و النظر إلی الخضر، و النظر إلی الوجه الحسن» سه چیز، قدرت بینایی را افزون می کند: سرمه کشیدن به ثم، نگریستن به سبزی و نگاه کردن به چهره زیبا (محرم) (۳۸). پیامبر اکرم (ص): «علیک بالکحل؛ فإنه ینبت الشعر، و یشد العین»؛ بر تو باد سرمه؛ چرا که موی را بر می رویند و چشم را تقویت می کند (۳۹). پیامبر اکرم (ص): «علیکم بالثم؛ فإنه منبته للشعر، مذهبہ للقدی، مصفاة للبصر»؛ بر شما باد سرمه با ثم؛ چرا که مایه روئیدن مو، از میان رفتن آلودگی و صفا یافتن دیده است (۴۰). پیامبر اکرم (ص): «خیر ما اکتحلتم به الثم؛ فإنه یجلو البصر، و ینبت الشعر»؛ ثم، بهترین چیزی است که با آن، سرمه می کنید؛ چرا که دیده را جلا می دهد و مو بر می رویند (۴۱). پیامبر اکرم (ص): «اکتجلوا بالثم المروء؛ فإنه یجلو البصر، و ینبت الشعر»؛ به سرمه ثمد خوشبو شده با مشک، سرمه بکشید، که دیده را جلا می دهد و مو بر می رویند (۴۲). پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: «لا تکتحل بالنهار و انت صائم، اکتحل لیلاً الثم یجلو البصر و ینبت الشعر»؛ در روز به هنگامی که روزه هستی سرمه نکش، (بلکه) شب سرمه کن که باعث جلا و صفای چشم و رشد مو ها می شود» (۴۳). امام حسین (ع): «قال لی رسول الله صلی الله علیه و آله: یا بنی، تم علی قفاک یخص بطنک، و اشرب الماء مصاً یمراً کأکک، و اکتحل و ترا

ماهیچه های چشم نیز کمک شایان می کند و همچنین برخی از عناصر ضروری را برای سلامت سلول های چشم فراهم می کند (۱۶و۱۸و۲۲). سرمه به رشد مو ها کمک می کند و از ریزش مو جلوگیری می کند (۱۸و۲۲). برخی از مردم به اشتباه سرمه را جهت درمان بیماری های چشمی نظیر خشکی یا آب مروارید استفاده می کنند در این خصوص بهتر است توجه شود که استفاده از سرمه مطابق با احادیث معتبر اصولاً مربوط به مباحث پیشگیری از امراض می باشد نه درمان آنها (۱۸). در متن احادیث و بر اساس اعتقاد پزشکان طب سنتی کاربرد سرمه علاوه بر کمک به رشد مو ها، آب دهان را شیرین و گوارا می سازد (۲۳).

بر اساس تحقیقات انجام شده در فرانسه مشخص شده که استفاده از سرمه علاوه بر زیبایی، فواید درمانی زیادی دارد و از ابتلای چشم به بیماری های مختلف جلوگیری می کند (۲۴). گروهی کهنسال مصری و هندی سرمه را به عنوان مواد آرایشی استفاده می کردند، بعضی مادران پس از تولد نوزاد به منظور تقویت چشم وی از سرمه استفاده می کنند (۲۲). سرمه با رنگ سیاهی که به پشت پلک، مژه و ابرو می بخشد، جلوه و گیرایی چشم را بیشتر می کند از این رو برای مقاصد آرایشی استفاده می شود و این ماده همواره از ابزار آرایشی مورد توجه زنان در منطقه خاورمیانه و بین النهرین بوده است (۲۵). ایرانیان اعم از فروشندگان و مصرف کنندگان سرمه و حتی کسانی که از این ماده استفاده نمی کنند معتقدند که سرمه یک ماده آرایشی سالم و مقوی برای چشم می باشد و مصرف آن را توصیه می کنند (۶).

معمولاً سرمه های عربی از آنتی موان تری سولفید و سنگ معدن استیبنیت (Stibnite) معروف به إثمید (Ethmid) ساخته می شدند (۲۶). این سرمه ها گران و کمیاب بوده و به همین جهت به تدریج طی سال ها سولفید سرب یا گالن (Galena) که به اندازه استیبنیت دارای رنگ مشکی تیره و نمای درخشنده بود جانشین آن گردید (۲۷). در گذشته که مردم شب ها برای روشن کردن فضای منزل از چراغ های پیه سوز یا روغن کنتو حاصل از دانه گیاهی به نام پیدانجیل (کنتو) استفاده می کردند، سنگی را روی فتیله های که آغشته به روغن و در حال سوختن بود، می گرفتند و از این طریق سرمه را تهیه می کردند (۲۴).

انواع دیگر سرمه را به خصوص در ایران از سوزاندن فندق، کرچک، بادام و یا دیگر دانه های روغنی، مغز استخوان گاو، یا ترکیب آنها (پسته، بادام، فندق و مغز استخوان گاو مشهور به چهار مغز) و به صورت دست ساز و صنعتی تهیه می کنند (۲۱). سرمه به خصوص نوع معدنی آن حاوی ترکیبات سولفید سرب (Pbs)، اکسید سرب (Pb₃O₄)، هماتیت (Fe₂O₃)، مگنتیت (Fe₃O₄)، اکسید روی (ZnO)، کربن غیر بلوری، کلسیت (CaCO₃)، ساسولیت (H₃BO₃)، کلسیت / آراگونیت (CaCO₃)، سیلیکون عنصری، تالک (Mg₃Si₄O₁₀(OH)₂)، مس (Cu₂O)، سولفید آنتیموان (Sb₂S₃)، ژئوتیت (FeO(OH))، دولومیت CaMg(CO₃)₂، باریت (BaSO₄)، نمک یا هالیت (NaCl)، پارافین، کربن، نیتروژن، سیلیس، آهن، آلومینیوم، گوگرد و دیگر ترکیبات آلی غیر بلوری، می باشد (۳۰-۲۷و۷). به طور کلی یک نمونه سرمه دارای متوسط عناصر ۳۴٪ سرب، ۳۰٪ کربن، ۱۳٪ روی، ۹٪

يُضِي لَكَ بَصْرُكَ وَ أَكْثَرُ غَيَا تَشْتَبِهَ بِسَنَةِ نَبِيكَ: پیامبر خدا به من فرمود: «فرزندم! به پشت بخواب تا شکمت کوچک شود، آب را به مکیدن بنوش تا خوردنت بر تو گوارا آید، به شمار دفعات فرد، سرمه بکش تا چشمانت روشن شود و یک روز در میان، روغن بز را به سنت پیامبر خویش، عمل کرده باشی» (۴۴).

امام صادق (ع) فرموده اند: «الْكحلُّ عِنْدَ النَّوْمِ أَمَانٌ مِنَ الْمَاءِ؛ سرمه کشیدن در هنگام خواب، مایه ایمنی از آب [چشم] است» (۴۵). امام صادق (ع) فرموده اند: «من اخذ من اظفاره كل خميس لم ترمد عيناه و من اخذ كل جمعة خرج من تحت كل ظفر داء و الكحل يزید فی ضوء البصر و ينبت الاشعار» هرکس ناخن هایش را هر هفته، روز پنج شنبه، بگیرد ناراحتی و دردی عارض چشمانش نمی شود! و اگر روز جمعه هر هفته این کار را انجام دهد از زیر هر ناخن درد و بیماری خارج می شود، و سرمه باعث زیاد شدن نور چشم و رشد مژه ها می شود (۴۶).

امام صادق (ع) فرموده اند: «الکحل ينبت الشعر و يجفف الدمعة و يعذب الریق و يجلو البصر» سرمه (چهار فایده دارد): ۱. به رشد موها کمک می کند. ۲. از ریزش اشک زیاد (از حد معمول) جلوگیری می نماید. ۳. آب دهان را گوارا می سازد. ۴. چشم را جلا می دهد (۴۷). امام صادق (ع) در حدیث دیگری فرموده اند که: «اربع يضئ الوجه: النظر الى الوجه الحسن، و النظر الى الماء الجاری، و النظر الى الخضرة و الكحل عند النوم» چهار چیز سبب نورانیت سیمای انسان می شود: ۱. نگاه کردن (بدون قصد لذت جنسی) به صورت زیبا (ی شخصی که به او محرم است). ۲. نگاه کردن به آب جاری. ۳. نگاه به سبزه. ۴. سرمه کشیدن به هنگام خواب (۴۸). امام صادق (ع) فرموده اند: «الکحل یزید فی ضوء البصر و ينبت الاشعار» سرمه نور چشم را زیاد می کند و باعث رشد مژه ها می شود (۴۹). امام صادق (ع) در روایت دیگری فرموده اند: «لائتمد یجلو البصر و یقطع الدمعة و ينبت الشعر» ائتمد سبب جلای چشم، قطع ریزش زیاد اشک و رویش مو می گردد (۵۰).

امام صادق (ع): «الْكحلُّ يُنْبِتُ الشَّعْرَ، وَ يُجَفِّفُ الدَّمْعَةَ، وَ يُعْذِبُ الرِّيقَ، وَ يَجْلُو الْبَصَرَ» سرمه، مو را می رویاند، اشک ریزش را می خشکاند، آب دهان را گوارا می سازد و دیده را جلا می دهد (۵۱). در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده «الکحل عند النوم امان الماء الذي ينزل فی العين» سرمه کشیدن به هنگام خواب، موجب امنیت از آب (مروارید و مانند آن) است، که عارض چشم می گردد (۵۲). امام صادق (ع) فرمودند: «الکحل باللیل يطیب الفم و منفعتة الى اربعین صباحاً» سرمه کشیدن در شب سبب خوشبو شدن دهان می شود، و فایده آن تا چهل روز باقی است (۵۳). امام صادق (ع) در روایت دیگری فرموده اند: «علیکم بالکحل فانه يطیب الفم و علیکم بالسواک فانه یجلو البصر، قال قلت: کیف هذا؟ قال: لانه اذا استاک نزل البلغم فجلا البصر و اذا اکتحل ذهب البلغم فطیب الفم» سرمه را فراموش نکنید که باعث خوشبو شدن دهان می گردد و سعی کنید همواره مسواک کنید که سبب جلای چشم و روشنائی قدرت دید شما می شود! شخصی پرسید: چطور سرمه و مسواک این دو اثر را دارد؟ امام فرمود: زیرا بر اثر مسواک «بلغم» کم می شود و در نتیجه نور چشم زیاد می شود و هنگامی که سرمه می کشید «بلغم» کم می شود در نتیجه باعث خوشبو

شدن دهان می گرد (۵۴ و ۵۵). امام صادق (ع) فرمودند: «لائتمد یجلو البصر و ينبت الشعر فی الجفن و یذهب بالدمعة» سرمه به ائتمد سبب جلای دیدگان و تقویت مژه ها می شود و از ریزش زیاد اشک جلوگیری می کند (۵۵). در روایت دیگری از امام صادق (ع) می خوانیم: «این دعا را به هنگام سرمه کشیدن بخوانید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَ أَنْ تُجْعَلَ النُّورُ فِي بَصَرِي وَ الْبَصِيرَةُ فِي دِينِي وَ الْيَقِينُ فِي قَلْبِي وَالْإِخْلَاصُ فِي عَمَلِي وَ السَّلَامَةُ فِي نَفْسِي وَ السَّعَةُ فِي رِزْقِي وَ الشُّكْرُ لَكَ أَبَدًا مَا أَتَيْتَنِي» می خواهم که: بر محمد و آل محمد درود فرستی و چشمانم را پر نور قرار دهی و مرا در دینم با بصیرت گردانی و یقین را در قلب و روحم نافذ گردانی و عملم را با اخلاص سازی و جسم و جانم را سالم گردانی و رزق و روزی ام را وسعت بخشی و تا زنده ام توفیق شکرگزاری نعمت ها را به من ارزانی داری» (۵۶).

امام صادق (ع) در روایت دیگری فرمودند: «مَنْ نَامَ عَلَى إِمْدٍ غَيْرِ مُمَسِّكٍ أَمِنْ مِنَ الْمَاءِ الْأَسْوَدِ أَبَدًا مَا دَامَ يَنَامُ عَلَيْهِ» هر کس با سرمه ائتمد آمیخته نشده با مُسک بخوابد، برای همیشه، تا زمانی که بر این حالت می خوابد از آب سیاه در امان می ماند (۵۷). امام صادق (ع) در روایت دیگری فرمودند: «الکحل باللیل یمنع العین و هو بالنهار زینة» سرمه در شب برای چشم سودمند و در روز زینت است (۵۸). امام صادق (ع) در روایتی فرمودند: «الکحل یعذب الفم» سرمه آب دهان را شیرین می کند (۵۹). امام صادق (ع) در روایتی فرمودند: «للكحلُّ يُعْذِبُ الفم» سرمه کشیدن، دهان را تر و تازه می کند. «الکحلُّ بِاللَّيْلِ يُطِيبُ الفمَّ، وَ مَنْفَعَتُهُ إِلَى أَرْبَعِينَ صَبَاحًا» سرمه کشیدن در هنگام شب، دهان را خوشبو می کند و منفعت آن تا چهل روز، استمرار می یابد. «علیکم بالکحل؛ فَإِنَّهُ يُطِيبُ الفمَّ، وَ عَلَیْکُمُ بالسواک؛ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ. قَالَ [الرَّوْی]: کَیْفَ هَذَا؟ قَالَ: لِأَنَّهُ إِذَا اسْتَاكَ نَزَلَ الْبَلْغَمُ فَجَلَا الْبَصَرَ، وَ إِذَا اُكْتَحَلَ ذَهَبَ الْبَلْغَمُ فَطِيبَ الفمَّ» بر شما باد سرمه، که دهان را خوشبو می کند؛ و بر شما باد مسواک، که دیده را جلا می دهد. [راوی] پرسید: چگونه؟ فرمود: زیرا چون مسواک زنده بلغم فرو نشیند و در پی آن، دیده جلا یابد؛ و چون سرمه کشد، بلغم برود و دهان، خوشبو شود (۶۰).

الکافی: «قُلْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: إِنَّ لَنَا فِتْنَةً كَانَتْ تَرَى الْكَوْكَبَ مِثْلَ الْجَرَّةِ. قَالَ: نَعَمْ، وَ تَرَاهُ مِثْلَ الْحَبِّ. قُلْتُ: إِنَّ بَصَرَهَا ضَعْفٌ. فَقَالَ: أَكْثَلُهَا بِالصَّبْرِ وَ الْمَرْ وَ الْكَافُورِ أَجْزَاءُ سَوَاءٌ. فَكَحَلْنَاهَا بِهِ فَفَقَعْنَا» به امام صادق علیه السلام گفتم: دختر جوانی داریم که ستاره را به سان کیهانشان می بیند. فرمود: «خوب! و گاه نیز آن را به سان یک دانه می بیند. گفتم: چشمش ضعیف شده است. فرمود: «آن را به گیاه سبر و تلخه و کافور، به سهم های برابر، سرمه کن. وی را بدان چیز ها سرمه کردیم و برایش سودمند افتاد (۶۱). «عَنْ عُمَرَ بْنِ تَوْبَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنِ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّ رَجُلًا شَكَا إِلَيْهِ يَأْضَا فِي عَيْنَيْهِ، وَ جَعَا فِي ضَرْبِهِ، وَ رِيحَا فِي مَفَاصِلِهِ، فَأَمَرَهُ أَنْ يَأْخُذَ فَلْفَلًا أَيْضًا وَ دَارَ فَلْفُلٍ، مِنْ كُلِّ وَاجِدٍ وَزَنَ دِرْهَمَيْنِ، وَ تُشَادِرًا جَيِّدًا صَافِيًا وَزَنَ دِرْهَمٍ، وَ اسْحَقْهَا كُلَّهَا وَ انْخَلْهَا، وَ اُكْتَحِلْ بِهَا فِي كُلِّ عَيْنٍ ثَلَاثَةَ مَرَّاتٍ، وَ اصْبِرْ عَلَيْهَا سَاعَةً؛ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْبَيَاضَ، وَ يُنْقَى لَحْمُ الْعَيْنِ، وَ يُسَكَّنُ الْوَجَعُ إِذْنُ اللَّهِ تَعَالَى، فَاغْسِلْ عَيْنَيْكَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ وَ اتَّبِعْهُ بِالْإِثْمَدِ» از عُمَر بن توبه، از پدرش، درباره امام صادق

یا پرسیده باشد، برای وی چنین نوشت: «چه چیز تو را از سرمه ابو جعفر (امام باقر علیه السلام) باز می دارد؟ یک سهم کافور رباحی، یک سهم سیر اصقطری که با هم آرد و بر پارچه ای حریر، غربال می شوند و به همان اندازه که از سنگ سرمه، بر چشم کنند، از این مخلوط نیز چشم را ماهی یک بار، سرمه کند تا هر دردی را که در سر هست، فرود آورد و از بدن، بیرون برد». وی (ابن یقطين)، به این مخلوط سرمه می کرد و از آن پس تا زنده بود، چشم درد نداشت (۶۸).

امام ششم شیعیان جهان (ع) از پیامبر اسلام (ص) چنین روایت می کند «اتی النبی (ص) اعرابی یقال له «قلیب» و کان رطب العینین، فقال له رسول الله (ص): أری عینیک رطبین یا قلیب، قال: نعم یا رسول الله، همان کماتری ضعیفتان، قال: علیک بالا ثم، فانه سرجین العین» یکی از عرب های جاهلیت به نام «قلیب» که ناراحتی چشمی داشت و چشمش دائماً مرطوب بود، خدمت پیامبر اسلام (ص) رسید حضرت به او فرمود: ای قلیب! چشمانت را مرطوب می بینم. قلیب گفت: بله، ای پیامبر خدا! چشمانم همانطور که فرمودید بیمار و ضعیف است. حضرت فرمود: إثم را فراموش نکن، سرمه به منزله کود چشم محسوب می شود (۶۵). امام باقر (ع) فرمودند: «الاکتجال بالاثمد یبیت الاشفاق و یحدّ البصر و یعین علی طول السجود» سرمه کشیدن با إثم موجب رشد مژه ها می شود و چشم را تیزبین می کند و به عبادت و شب زنده داری کمک می نماید (۵۳). امام باقر (ع): «الاکتجال بالاثمد یطیب النکھة، و یشدّ اشفاق العین» سرمه کشیدن به إثم، بوی را خوش می سازد و مژه گاه ها را استحکام می بخشد (۶۹-۶۰).

مطابق با این روایت، سرمه علاوه بر آثار مادی، اثرات معنوی نیز دارد. امام باقر (ع) فرمودند: «الاکتجال بالا صمد یطیب النکھة و یشدّ اشفاق العین» سرمه کشیدن به إثم دهان را خوشبو و مژه ها را محکم و قوی می کند (۵۵). به نقل از ذریع (طب الاثمه علیهم السلام) «شکار رجلُ إلى أبی جعفر الباقر علیه السلام بیاضاً فی عینیه، فقال: خذُ توتیا هندیّ جزءاً و إلیقیمیّ الذّهب جزءاً، و إثمدا [و] جینا جزءاً [و] لیجّل جزءاً من الهلیج الأصفر، و جزءاً من ملیح اندرائی، و اسحق کلّ واحدٍ منها علی جدّة پماء السماء، ثمّ اجمعه بعد السّحق فاکتجل به؛ فَإِنَّهُ یَطْلَعُ البیاض، و یُصَفّی لَحْمَ العین و یُنْقِیه من کُلِّ علّةٍ یأذّن الله عزوجل» مردی نزد امام باقر علیه السلام از سفیدی ای در چشمش اظهار ناراحتی کرد. فرمود: قدری توتیای هندی، قدری جوش کوره (ریم) سیم و زر و قدری سنگ سرمه مرغوب بردار و سهمی هلیله زرد و سهمی نیز نمک ترکی (نمک بلور) [همراه آن] بردار و هر یک از آنها را جداگانه در آب باران، خوب بساب و سپس، همه را پس از سابیدن به هم درآمیز و از آن سرمه ساز. این [کار]، به اذن خداوند عزوجل، سفیدی عارض بر چشم را از میان می برد، گوشت چشم را تصفیه می کند و از هر بیماری ای می پالاید (۷۲-۷۰). از روایات مذکور اهمیت فوق العاده سرمه و آثار و فوائد مختلف و فراوان مادی و معنوی آن روشن شد. در زمینه آداب سرمه کشیدن به سه دسته تقسیم بندی می گردد: ۱. روایات زمان سرمه کشیدن ۲. روایات مقدار و تعداد دفعات سرمه کشیدن ۳. روایات نوع میل و ماده ۴. دعاها هنگام سرمه کشیدن. در ادامه به ذکر مثال هایی از آنها اشاره می شود:

علیه السلام نقل شد که مردی نزد آن حضرت از سفیدی ای در چشمش، دردی در دنداناش و بادی در مفصل هایش اظهار ناراحتی کرد. امام علیه السلام به او فرمود که قدری قُلُقُ سفید و قدری دار فلفل، از هر کدام به وزن یک درهم، و نیز به وزن یک درهم، نشادر بر دارد. [سپس فرمود:] همه اینها را بساب و غربال کن و در هر چشمی از این مخلوط، سه میل سرمه کن و دمی آن را نگه دار که به اذن خداوند عزوجل، سفیدی را ریشه کن می کند، گوشت چشم را تمیز می کند و درد را تسکین می دهد. پس چشمانت را با آب سرد بشوی و در پی آن، با سرمه سیاه، سرمه کن (۶۳-۶۲).

علّامه حسام الدین هندی در کتابش از حضرت علی (ع) چنین نقل می کند: «علیکم بالاثمد فانه منبته للشعر مذهبه للقاء مصفاة للبصر» سرمه إثم باعث رشد مو، از بین برنده خار و خاشاک های داخل چشم و موجب صفای دیدگان است (۶۴). امام رضا (ع) فرموده اند: «من کان یؤمن بالله و الیوم الاخر فلیکتجل» کسی که ایمان به خداوند و روز قیامت دارد (و مبدأ و معاد را پذیرفته) مستحب است که سرمه بکشد (۵۳). امام رضا (ع) فرموده اند: «من اصابه ضعف فی بصره فلیکتجل سبعة مراد عند منامه من الاثمد» هر کس ناراحتی و ضعفی در چشم خویش احساس می کند به هنگام خواب هفت بار سرمه بکشد، چهار بار در چشم راست و سه بار در چشم چپ (۶۵).

امام رضا (ع) به یکی از اصحابش فرموده است: «کتجل، فعرض انه لا یحبّ الزینة فی منزله فقال: اتق الله و اکتجل و لا تدع الکحل» سرمه بکش. وی به حضرت عرض کرد: دوست ندارد خویش را در منزل زینت کند امام فرمود: تقوای الهی را پیشه کن (از سخن امام معصوم سر پیچی نکن) و سرمه بکش و آن را ترک نکن (۶۶). امام رضا (ع) فرموده اند: «علیک بالا ثم، فانه یجلو البصر و یبیت الاشفاق و یطیب النکھة و یزید فی الباه» سرمه را فراموش نکن زیرا باعث جلا و زیاد شدن نور چشم و رویش مژه ها و خوشبو شدن دهان و تقویت قوه شهوت است (۵۳).

الکافی: «رَأَى أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِخُرَّاسَانَ وَ أَنَا أَشْتَكِي عَيْنِي، فَقَالَ: لَا أَذْكَكَ عَلَى شَيْءٍ إِنْ فَعَلْتَهُ لَمْ تَشْتَكِرْ عَيْنَكَ؟ فَقُلْتُ: بَلَى. فَقَالَ: خُذْ مِنْ أَظْفَارِكَ فِي كُلِّ حَمْسٍ. قَالَ: فَقُلْتُ، فَمَا أَشْتَكَيْتُ عَيْنِي إِلَى يَوْمٍ أَخْبَرْتُكَ» امام رضا (ع) مرا در خراسان دید، در حالی که چشم درد داشتم، فرمود: یا می خواهی تو را به کاری رهنمون شوم که اگر آن را انجام دهی، چشمانت درد نکند؟ گفتم: چرا، فرمود: در هر روز پنج شنبه، قدری از ناخن هایت بگیر. راوی گوید: من آن کار را انجام دادم و از آن پس تا امروز که این روایت را نقل می کنم، به چشم درد مبتلا نشده ام (۶۷). الکافی: «عَنْ ابْنِ أَبِي عُمَيْرٍ، عَنْ سُلَيْمٍ مَوْلَى عَلِيِّ بْنِ يَقْطِينٍ أَنَّهُ كَانَ يَلْقَى مِنْ رَمَدٍ عَيْنِيهِ أَذًى، قَالَ: فَكَتَبْتُ إِلَيْهِ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ ابْتِدَاءً مِنْ عَيْنِيهِ: مَا يَمْنَعُكَ مِنْ كَحْلِ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ؟ جُزْءُ كَافُورٍ رَبَاحِيٍّ وَ جُزْءُ صَبْرِ أَصْوَطُورِي، يُدْقَانِ جَمِيعاً وَ يُنْخَلَانِ بِخَبْرِهٖ يُكْتَجَلُ مِنْهُ مِثْلُ مَا يَكْتَجَلُ مِنَ الْإِثْمِ، الْكَحْلَةُ فِي الشَّهْرِ تَحْدِرُ كُلَّ دَاءٍ فِي الرَّأْسِ وَ تُخْرِجُهُ مِنَ الْبَدَنِ. قَالَ: فَكَانَ يَكْتَجَلُ بِهِ، فَمَا أَشْتَكِي عَيْنِيهِ حَتَّى مَاتَ» از سلیم، وابسته علی بن یقطين، نقل شده که وی (احتمالاً علی بن یقطين)، از درد چشم در رنج بود. پس امام کاظم علیه السلام، خود و بی آن که وی، اطلاعی داده باشد

بدین جهت در بعضی از روایات فوق که تعداد دفعات سرمه کشیدن مشخص شده، عددهای مختلفی ذکر شده است.

۳. نوع سرمه و جنس میل آن: در روایات فوق مشاهده می‌شود که در بسیاری از روایات بر سرمه «ئتمد» تأکید شده است. بنابراین شایسته است این نوع سرمه مورد استفاده قرار گیرد. سرمه ئتمد «ئتمد» سنگ معروفی است که از آن سرمه گرفته می‌شود و به نام «سرمه ئتمد» نامیده می‌شود، همه علماء اهل لغت اتفاق نظر دارند، اما این که معدن این سنگ کجاست، اختلاف نظر وجود دارد. در مجمع البحرین آمده است: «ئتمد سنگی است که به وسیله آن سرمه می‌کشند و معادن آن در مشرق است، و برخی معتقدند معادن آن در اصفهان است» (۷۸). دهخدا در لغت‌نامه خویش می‌گوید: «ئتمد سنگ سرمه است و آن سنگی است که از مغرب و نیز از اصفهان می‌آورند و بهترین آن، سنگ سرمه اصفهان است (۷۹). علامه مجلسی (رحمه الله) می‌گوید: ئتمد سنگ سیاهی است که معدن آن اصفهان و اطراف آن است (۸۰) و صاحب حقائق معتقد است: «این نوع سرمه در مکه مکرمه یافت می‌شود (۸۱). به این مطلب که بهترین نوع سرمه، سرمه ئتمد است در روایات تصریح شده است.

بیهقی در کتابش از سعید بن جبیر نقل می‌کند که ابن عباس گفت: قال النبی (صلی الله علیه وآله): «لیسوا من ثیابکم البیض و کنفوا فیها موتاکم و من خیر اکحالمکم الا ئتمد انه یجلو البصر و ینبت الشعر» لباسهائیان را از پارچه های سفید انتخاب کنید و مردگانتان را در پارچه های سفید کفن نمایند و سرمه‌هایتان را از ئتمد، که بهترین نوع سرمه است برگزینید، که سرمه ئتمد باعث جلای چشم و رشد موها می‌گردد (۸۲). در مورد جنس «میل» سرمه و جنس «سرمه دان» در روایتی وجود دارد: حسن بن جهم می‌گوید: «رائی ابوالحسن (علیه السلام) میلاً من حدید و مکحلّه من عظام فقال: هذا کان لابی الحسن (علیه السلام) فاکتحل به فاکتحتل» امام هشتم (علیه السلام) سرمه دانی که از استخوان و میل آن که از آهن ساخته شده بود را به من نشان داد و فرمود: این از پدرم امام موسی کاظم (علیه السلام) بوده است با این سرمه بکش، سپس من با آن سرمه کشیدم (۸۳).

۴. دعا‌های هنگام سرمه کشیدن: بی شک ارتباطی بین اعمال و دعا‌هایی که به هنگام آن اعمال مستحب شمرده شده وجود دارد. بدین جهت توجه به مضمون این دعا ها در خور اهمیت است از جمله دعاها می‌توان به روایتی از حضرت رضا (ع) اشاره کرد؛ که فرموده اند: «هر زمان خواستی سرمه بکشی، میل سرمه را در دست راست بگیر و داخل سرمه دان کن و در آن هنگام «بسم الله» بگو و هنگامی که خواستی سرمه را به چشمت بکشی این دعا را بخوان: «اللَّهُمَّ نَوِّرْ بَصْرِي وَ اجْعَلْ فِيهِ نُوراً ابْصُرْ بِهِ حَقَّكَ وَ اهْدِنِي إِلَى طَرِيقِ الْحَقِّ وَ ارْشِدْنِي إِلَى سَبِيلِ الرَّشَادِ، اللَّهُمَّ نَوِّرْ عَلَيَّ دُنْيَايَ وَ آخِرَتِي» پروردگارا! چشمانم را (به وسیله این سرمه) نورانی گردان و در چشمانم نوری قرار ده (که نه تنها اشیاء مادی به وسیله آن قابل رؤیت باشد، بلکه بتوانم با آن) حق تو را ببینم. (خدایا!) مرا به راه حق هدایت بنما و به راه رشد ارشاد فرما. پروردگارا! دنیا و آخرتم را نورانی و روشن گردان (۸۴). مرحوم طبرسی، در کتاب مکارم الاخلاق، در بیان آداب پیامبر اسلام (ص) می‌گوید: علامه

۱. زمان سرمه کشیدن: زمان مناسب برای سرمه کشیدن شب و موقع خواب است، این مطلب در روایات فوق به خوبی مشهود می‌باشد. ضمناً از روایت فوق بر می‌آید که کسانی که می‌خواهند به منظور زینت و آرایش از سرمه استفاده کنند در روز سرمه بکشند و کسانی که هدفشان از سرمه آثار جسمی و روحی و خلاصه سلامت روح و جسم است، در شب سرمه بکشند، به طوری که بر طبق برخی روایات ذکر شده پیامبر (ص) همواره شب هنگام موقع خواب این سنت اسلامی را انجام می‌دادند (۴۴).

۲. تعداد دفعات سرمه کشیدن: امام صادق (ع) از پدرانش (علیهم السلام)، چنین نقل می‌کند: «کان للنبی مکحلّه یکتحل منها فی کل لیلۃ ثلاث مرارود فی کل عین عند منامه» پیامبر اسلام (ص) سرمه دانی داشت که هر شب به هنگام خواب از آن سرمه دان سه بار در هر یک از چشمانش می‌کشید (۷۳). امام صادق (ع) در حدیث دیگری از پدرانش (علیهم السلام) چنین نقل می‌کند: «انه کان اکثر کحلّه باللیل و کان یکتحل ثلاثه افراد فی کل عین» پیامبر اسلام (ص) غالباً شب ها سرمه می‌کرد و در هر چشمش سه بار سرمه می‌کشید (۶۶). امام رضا (ع) از پدرانش چنین نقل می‌کند: «من اکتحل فلیوتر، من فعل فقد احسن و من لم یفعل فلیس علیه شیء» (۷۴) کسی که سرمه می‌کشد سعی کند عدد فرد را انتخاب کند (یعنی یک بار یا سه بار یا پنج بار... نه عدد زوج) البته این انتخاب مستحب است و ترک آن هم مشکلی ندارد (۶۶).

در کتاب مکارم الاخلاق در مورد سرمه کشیدن پیامبر اسلام (ص) چنین آمده است: «یکتحل فی عینه الیمنی ثلاثاً و فی الیسری ثنتین و قال: من شاء اکتحل ثلاثاً و کل حین و من فعل دون ذلک او فوفقه فلا حرج» حضرت رسول اکرم (ص) در چشم راستش سه بار و در چشم چپش دو بار سرمه می‌کشید و می‌فرمود: هر کس دوست دارد هر زمانی سه بار سرمه بکشد و اگر بیش از سه بار یا کمتر از سه بار هم بکشد مشکلی نخواهد داشت (۷۵). امام صادق (ع) می‌فرماید: «کان رسول الله (صلی الله علیه وآله) یکتحل بالئتمد اذا أوی الی فراشه و ترأ و ترأ» سنت و سیره پیامبر اسلام (ص) این بود که به هنگام خواب با ئتمد سرمه می‌کشید و در تعداد دفعات سرمه کشیدن، عدد فرد را انتخاب می‌کرد (۷۶).

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «اکتحلوا و ترأ و استاکوا عرضاً» به هنگام سرمه کشیدن عدد فرد را انتخاب کنید و مسواک را از عرض دندان‌ها بزیند (۵۵). امام صادق (ع) می‌فرماید: «ان رسول الله (صلی الله علیه وآله) کان یکتحل قبل ان ینام اربعاً فی الیمنی و ثلاثاً فی الیسری» پیامبر اسلام (ص) قبل از خواب چهار بار در چشم راست و سه بار در چشم چپ سرمه می‌کشید (۵۸). امام صادق (ع) از پدرانش (علیهم السلام)، از رسول خدا (ص) چنین نقل می‌کند: «من اکتحل فلیوتر و من تجمر فلیوتر و من استنجی فلیوتر و من استخار الله فلیوتر» در این امور چهار گانه، عدد فرد را انتخاب کنید: سرمه کشیدن، رمی جمرات، استنجاء و استخاره (۶۶). امام حسین (ع) می‌فرماید: «قال رسول الله (صلی الله علیه وآله) یا بنی اکتحل و ترأ یضیء لک بصرک» پیامبر (صلی الله علیه وآله) به من فرمود: فرزندم در سرمه عدد فرد را انتخاب کن تا نور چشم تو به سبب آن زیاد شود (۷۷). نتیجه این که: آنچه در تعداد دفعات سرمه کشیدن مهم است، انتخاب عدد فرد است؛ اما مقدار دقیق آن برای افراد مختلف متفاوت است،

آیه های متعدد از سوره های مبارک قرآن کریم آشکار می باشد. از جمله در سوره شعرا آیه ۸۰، از ابراهیم خلیل (ع) نقل می کند که فرمود: «و چون بیمار شوم اوست که شفایم می دهد» (۹۱). تأمل در آیه فوق یادآور این امر است که خداوند متعال در آموزه های خود از طریق فرستادگانش بیماری ها و راه های درمان آنها را نشان داده که همه به خواست و اراده او می باشد.

در ترجمه کلام خداوند متعال در سوره مائده آیه ۱۶ «يَهْدِيهِ اللَّهُ مَن آتَىٰ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» آیت الله مکارم شیرازی می فرماید: خداوند به سبب آن (نور و کتاب) کسانی را که (ایمان آوردند و) از رضای او پیروی کنند به راه های سلامت (که راه اصول و فروع دین است) هدایت می کند و آنها را از تاریکی ها (ی کفر و نفاق و فسق) به سوی نور به توفیق خود بیرون می آورد و به سوی راهی راست هدایت می کند (۹۲). همچنین در سوره نساء آیه ۱۳۴ می فرماید: «مَنْ كَانَ يَرْيُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَقَدْ خَلَّفَ الْوَبَابُ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةَ وَ كَانَ اللَّهُ سَمِيعاً بَصِيراً» هر که ثواب و نعمت دنیا را طالب است (از خدا بخواهد که) ثواب دنیا و آخرت نزد خداست و خدا شنوا و بیناست. بنابراین انسان می تواند با پیوند به خدا و تبعیت از برنامه هایی که او برای زندگانی بشر ارائه کرده به بزرگترین نعمت الهی دست یافته و نه تنها آخرت بلکه سلامت و سعادت و خوشبختی دنیای خود را نیز تأمین نماید (۹۱).

لطف اعطای دانش گسترده و علم خارق العاده به معصومین (ع) و لطف آنها به پیروانشان موجب شده که تفحص و تفسیر در آداب زندگی و گفتارشان آموزه های بسیاری در پی داشته باشد و در این خصوص امام رضا (ع) می فرماید: «آنگاه که خداوند بنده ای را برای عهده داری کارهای بندگان خویش برگزیند، سینه وی را برای این کار فراخ می سازد و سرچشمه های حکمت را در دل او به ودیعت می گذارد و دانش را به تمامی به او الهام می کند و از آن پس، او نه در پاسخی فرو می ماند و نه از راه صواب سرگشته می گردد» (۹۳). این ارتباط با منبع بی پایان علوم الهی را می توان در فرمایش حضرت علی (ع) متوجه شد چرا که مکرر خطاب به مردم می فرمود: هر چه می خواهید از من بپرسید (۹۴). از آنجا که همه فرستادگان برحق خداوند از چنین دانشی برخوردار بوده اند، در پاسخ دادن به مسائل علمی در نمی ماندند. بررسی دقیق احادیث علمی و انواع دانش های اهل بیت (ع) نشان می دهد که پیامبر اسلام و اهل بیت آن حضرت بسیار به موضوع بهداشت و سلامت و سایر علوم توجه داشته اند و این مهم را نه از راه تحصیل بلکه توسط الهامات الهی کسب و ترویج می داده اند (۹۵).

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «نِعْمَتَانِ مَكْفُورَتَانِ الْأَمْنُ وَ الْعَافِيَةُ»؛ دو نعمت است که ارزش آن بر مردم پوشیده است، یکی نعمت امنیت و دومی نعمت سلامتی (۹۶). امام علی (ع) می فرماید: «لَا لِبَاسٍ أَجْمَلُ مِنْ السَّلَامَةِ» هیچ لباسی زیباتر از سلامتی نیست (۹۷). امام صادق (ع) فرموده است «خمس خصال من فقد منهن واحدهن لم يزل ناقص العيش، زایل العقل، مشغول القلب؛ فاولاهن صحة البدن و الثابته الامن و... پنج چیز است که حتی اگر یکی از این پنج چیز برقرار نباشد، زندگی ناقص و ناگوار

مجلسی روایت زیر را از یکی از معصومین (ع) نقل می کند: «و طین قبر الحسین شفاء من کل داء و الاکتحال بالا ثمد سراج العین و لیکن ارباً فی الیمین و ثلاثاً فی الیسار عند النوم» تربت قبر (مطهر) امام حسین (ع) شفاء هر درد و سرمه إثم باعث پرنور شدن چشم است و مستحب است به هنگام خواب چهار بار در چشم راست و سه بار در چشم چپ کشیده شود (۸۴).

امروزه تحقیقات بر شناخت ترکیبات و کشف اسرار موجود در سرمه نشان می دهند که اغلب نمونه های آن حاوی مقادیر قابل ملاحظه ای سرب، آلومینیوم کافور و جوهر نعنای می باشد (۸۵). محققین عقیده دارند که یکی از خواص درمانی استفاده از سرمه، فعالیت ضد میکروبی املاح با غلظت اندک فلز سنگین سرب موجود در آن می باشد. اما با این وجود همچنان باید در نوع و محل تهیه سرمه دقت کرد چرا که نتایج مربوط به آزمایش قرینه های چشمی که در معرض سرب قرار گرفته اند نشان می دهد که ارتباط طولانی مدت جسم انسان با مقادیر زیاد سرب موجب عدم تعادل حضور فلزات ضروری از جمله کلسیم، آهن، مس و روی در بدن شخص خواهد شد. اثر سرب بر مقدار این کاتیون ها می تواند در اتصال به جایگاه های معمولی آنها که مشابه با عمل فیزیولوژیک عنصر کلسیم در بدن بوده رقابت کرده و با جایگزینی سرب موجب بروز پوکی استخوان در انسان گردد (۸۶). سرب فلزی است خاکستری کمی مایل به آبی که بنا بر تحقیقات علمی مشخص شده که سرب در نسوج بدن، جذب پروتئین ها می شود و بیشترین اثر سمی خود را بر مغز و اعصاب وارد می کند (۸۷). دقت کنید در مواردی که سنگ سرمه از منابع نامرغوب و بدون احتیاط تهیه شده باشد، بیش از نصف وزن آن را سولفید سرب تشکیل می دهد و از این موارد به شدت باید اجتناب ورزید (۲۸۹۸). استفاده از سرمه محتوی مقادیر سرب زیاد در نیمه اول دوران بارداری باعث ایجاد اختلالاتی در رشد شبکه چشم می شود و ممکن است موجب نقص هایی در سیستم بینایی جنین شود (۸۹). مسمومیت با سرب به صورت عوارض بالینی از جمله درد های شدید عضله شکمی، تشویش، نگرانی، زود خشمی و کم خونی بروز خواهد کرد (۹۰ و ۹۱).

بحث و نتیجه گیری

در مکتب اسلام بر رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری های مختلف به خصوص اندام هایی که مداوم با محیط در ارتباط بوده و آگاهی انسان به کیفیت عملکرد آنها می افزایش بسیار توجه شده است. چنانچه در تعالیم خود چه به طور مستقیم در قرآن کریم و چه غیر مستقیم در سنت و آداب زندگی پیشوایان این مکتب به عنوان اسوه و الگوی پیشرفت و تکامل و سلامت برای سایر مسلمانان جهان، دستورات فرامین متعددی را ارائه کرده است. اهمیت این مطلب چنان است که در تمامی اعمال و فرمایشات معصومین (ع) و سایر بزرگان مکتب اسلامی به ضرورت و اهمیت پیشگیری از بروز و شیوع بیماری های مختلف با علم به آگاهی و توجه به اصول وقوع آن بسیار تأکید شده است. در منابع اسلامی تنها به مباحث پیشگیرانه توجه نشده و به گونه ای خاص به درمان صحیح و به هنگام نامطلوبات نیز پرداخته شده است. توجه به موضوع بهداشت و سلامت در

است، عقل نابود می شود و مایه ی دل مشغولی می گردد. اولین این پنج چیز سلامتی و دومین آن امنیت است (۹۷). یکی از شایع و روشن ترین توجهات آن بزرگواران اهمیت به امر بهداشت و سلامت چشم می باشد به طوری که در بیش از ۷۰ حدیث و روایت به کاربرد نافع سرمه و آداب صحیح استفاده از آن تأکید فراوان شده است. امروزه سرمه از منابع مختلف به طرق مختلف تهیه و در بازار انواع کشور ها به خصوص کشور های اسلامی عرضه می گردد. با توجه به اثر تغییرات مکانی و زمانی بر نوع و خصوصیات منابع تهیه آن و اینکه سرمه های امروزی از دیگر منابع متفاوت از گذشته و نامعلوم تهیه می شوند در آزمایشات مختلف محققان به وجود ترکیبات سمی و خطرناک و آلوده در آنها بسیار هشدار داده اند. در برخی منابع به خصوص در عربستان، سرمه عرضه شده را مطابق با سرمه زمان پیامبر معرفی و به فروش می رسانند اما گزارشات متعدد، از آلودگی به خصوص محتویات غلظت بالای فلز سمی و سنگین سرب در آنها خبر می دهند. علاوه بر این با توجه به برخی برداشت ها، شواهد و اشارات احادیث در مورد رنگ و مکان تهیه سرمه در گذشته گمان می رود که سرمه اصیل نیز خود محتوی عناصری همچون سرب بوده است. اینکه غلظت این نوع فلزات در آن کم بوده یا زیاد نامشخص و قابل تعیین

نمی باشد اما آنچه مهم و در خور توجه می باشد این است که زندگی امروزی دریافت انواع فلزات سنگین از جمله فلز سرب را به طرق مختلف تنفس، تماس پوستی و گوارشی در بدن تمامی اقشار جامعه تا حد زیادی افزایش یافته و آنها را در مرز ایجاد خطر قرار داده است. بنابراین با فرض اینکه حتی سرمه نیز اصیل باشد انسان امروزی نسبت به آن زمان، سطح بیشتر و متفاوتی از فلزات در جسم خود را دارا می باشد. لذا هرگونه عامل یا عمل فزاینده این نوع فلزات خود خطر بروز مشکلات بهداشتی را سبب خواهد شد. لذا توصیه می شود هرگونه استفاده از هر نوع سرمه یا مواد مشابه تحت نظارت و مشورت پزشک متخصص انجام پذیرد. به این نکته نیز توجه داشته باشید که بسیاری از سرمه های دست ساز امروزی آلوده به میکروارگانیسم های عفونت دهنده چشمی و یا محتوی ترکیبات و عناصر نامطلوب از جمله ذرات زبر خراش دهنده قرنیه می باشند و استفاده از آنها جایز نیست. در این خصوص نیز این نیاز احساس می شود که متخصصان و چشم پزشکان در تهیه و توزیع صحیح سرمه در کشور نظارت و دخالت تام داشته باشند. بنابراین می توان نتیجه گرفت استعمال سرمه بسیار نافع است اگر از منابع سالم، مورد اطمینان و تحت نظارت کارشناسان مربوطه تهیه شده باشد و محتاطانه و با دقت مورد استفاده قرار گیرد.

References

1. Doughty MJ. Rose bengal staining as an assessment of ocular surface damage and recovery in dry eye disease- A review. *J Contact Lens and Anterior Eye* 2013; 36(6): 272-280.
2. Gilliland G. Dacryocystitis. In: Agarwal S, Agarwal A, Apple DJ, Buratto L, Alio JL, Pandey SK, Agarwal A, editors. *Textbook of Ophthalmology*. 1st ed. New Delhi: Jaypee brothers Medical Publishers (P) Ltd 2002; 733.
3. Teixeira L, Dubielzig RR. Haschek and Rousseaux's Handbook of Toxicologic Pathology. University of Wisconsin-Madison, Madison, WI, USA: Systems Toxicologic Pathology 2013; 3064.
4. Alam Mahmood Z, Khan Usmanghani SZ, Muhammad Mohtashasheemul Hasan OA, Sarwat Jahan AS, Rabail Z, Misbah Z. Kohl (Surma): Retrospect and Prospect Pak. *J Pharm* 2009; 22(1): 107-122.
5. Cartwright J C. Kohl as traditional women's adornment in North Africa and the Middle East. *Introduction to Harqus part 2*, 2005: 1-9.
6. Hoseini M. Mizane Sorb dar Surmehay Poodri morede masraf dar kerman. *J Olompezhski Kermanshah*. 1389; 17(2): 74-167 [In persian].
7. Hardy A, Walton R, Vaishnav R. Composition of eye cosmetics (kohls) used in Cairo. *J Environ Health Res* 2004; 14(1): 83-91.
8. Use and Knowledge within the Glasgow Asian Community. *Public Health* 1986; 100: 325.
9. Dastjerdi M, Foroghi M, Fazel M, Hasan Zadeh A and et al. Determination of lead concentration in solid and liquid lipsticks available in Iran-Kerman. *J Hormozgan Medical Science* 2012; 8(3): 487-492 [In Persian].
10. Thyssen J P, Linneberg A, Menné T, Nielsen N H, Johansen J D. No association between Nickel allergy and reporting cosmetic dermatitis from mascara or eye shadow: a cross-sectional general population study, *J Eur Acad Dermatol* 2010; 24(1): 722-725.
11. Sinaie M. Iranian women show passion for beauty [Online]. 2010 [cited 2010 Apr 14]; Available from: URL: http://www.gab-ibn.com/IMG/pdf/Ir1_Iranian_women_show_passion_for_beauty.pdf
12. Sainio EL, Jolanki R, Hakala E, Kanerva L. Metals and arsenic in eye shadows. *J Contact Dermatitis* 2000; 42(1): 5-10.
13. Ghavami S. phenomenon due to the used cosmetics material [online]. 2014. Available from: URL: <http://alhc.qums.ac.ir/Portal/file/?164966/arayesh.pdf>
14. Malakootian M, Pourshaaban M, Eskandari BS. Determination of lead concentration in solid and liquid lipsticks available in Iran-Kerman. *J Hormozgan medical science* 2012; 16(3): 241-246 [In persian].
15. World Wide Web page (no author). Choosing the right sunglasses. [online]. 2014. Available from: URL: <http://www.razieyeclinic.com/index.php/2013-02-02-12-09-40/2013-42-42-12-08-49>
16. Karim N, Jallad A, Hartmut G. Characterization of a hazardous eyeliner (kohl) by confocal Raman microscopy, *J Hazardous Materials* 2005; 124: 236-240.
17. Simmons R N, Naisha A. *The Book of Stones: Who They Are and What They Teach*. North Atlantic Books 2007: 465.
18. Hashmi Z B, Fahad A. Use Surma- Stay protected against harmful rays emitted by your computer and TV screens. [online]. 2014. Available from: URL: www.hashmisurma.com/images/tips_for_eyes.pdf
19. Kaushal D. Fashion for your eyes only. *The Tribune India*, (Online edition) 2008: 1-2.
20. Sadatfar A, Mirzaei M, Fromadi A, Mashku M. Study of Antimicrobial Effects of gram positive and gram negative bacteria Kohl on Thursday in vitro, [undergraduate thesis]. [Kerman]: Kerman Medical of science; 2001 [In persain].
21. Mosavi M. Kohl is the best medicine for the treatment of presbyopia. [online]. 2014. Available from: URL: <http://www.imna.ir/vdcfcd1.w6dx0agiw.html>
22. Hardy R, Vaishnav Z, Al-Kharusi H, Worthing MA. Composition of eye cosmetics (Kohls) used in Oman. *J Ethnopharmacology* 1998; 60: 223-234.

23. World Wide Web page (no author). Eye Health Traditional Medicine. [online]. 2014. Available from: URL:<http://www.takbanoo.ir/archives/24022>
24. World Wide Web page (no author). Kohl medical mystery of ancient Egypt. [online]. 2014. Available from: URL: <http://www.pezeshk.us/?p=20006>.
25. World Wide Web page (no author). Do not be afraid of the lead from Surma. [online]. 2014. Available from: URL: <http://www.jamnews.ir/TextVersionDetail/226784>
26. Al-Kaff A, Al-Rajhi A, Tabbora K, El-Yazigi A. Kohl-the traditional eyeliner: use and analysis. Ann Saudi Med 1993; 13(1): 26-30.
27. Al-Hazza SAF, Krahn PM. Kohl: a hazardous eyeliner. Int Ophthalmol 1995; 19(2): 83-88.
28. Hardy AD, Walton RI, Vaishnav R, Myers KA, Power MR, Pirrie D. Chapter 5 Egyptian eye cosmetics ("Kohls"): Past and present. Physical Techniques in the Study of Art, Archaeology and Cultural Heritage 2006; 1: 173-203.
29. Bassal HN. Elemental Composition Study of Kohl Samples. Arab Journal of Nuclear Science and Applications 2013; 46(3): 133-140.
30. Hardy HS, Vaishnav R. A study of the composition of some eye cosmetics (kohls) used in the: United Arab Emirates. Journal of Ethnopharmacology 2002; 80: 137-145.
31. Baptiste W. Kohl – The precursor to modern mascara. EzineArticle 2008: 1-4.
32. World Wide Web page (no author). Kohl medical mystery. [online]. 2014. Available from: URL: <http://varesaneentezar9.blogfa.com/post-79.aspx>
33. Mostadrak Alvasael, Jelde aval, Abvaab Adaabe Alhemam, Baabe 30, Hadith aval [Arabic].
34. Lamghani. 1: 106 [Arabic].
35. Baharal anvaar. 97 and 73: 103: 239 [Arabic].
36. Mostadrak Alvasael, Abvaab Adaab Alhamam. 1; 29: Hadith 2 [Arabic].
37. Alferdos. 1: 311, Hadith 4937 and An hazife ben Aliman, kanz Alamal. 6: 646, Hadith 17208 [Arabic].
38. Kanz alemal. 10: 51, H28314 [Arabic].
39. Kanz alemal. 6: 645, H 17200 [Arabic].
40. Almoajam alvasat. 2: 11, Hadith 1064 and an mohamad ebne hanife, kanz alemal. 6: 646, Hadith 17205 and naghlan an halile al ovlia, kalahoma an emam ali alaihe salam; daema alsalam. 2: 146, Hadith 517 and nahve, bahar anvar. 62: 151, Hadith 26 [Arabic].
41. Altarmazi S. 4: 389, Hadith 2048 and kanz alemal. 10: 19, Hadith 28162 [Arabic].
42. Monad ebn hanbal. 5: 388, H 15906 and kanz alemal. 6: 645, Hadith 17198 [Arabic].
43. Alsonan alkabri. 4: 262 [Arabic].
44. Daema aleslam. 2: 164, Hadith 591 [Arabic].
45. 45- Savab alamal: 40, Hadith 3 and mkarem alakhlagh. 1: 110, Hadith 241 and vazad fi zileh, aldavat: 46, Hadith 193 and Bahar alanvar. 76: 94, Hadith 5 [Arabic].
46. Bahar alanvar. 59: 146 [Arabic].
47. khasal. 1, be naghl az baharal anvaar 73: 94 [Arabic].
48. khasal. 1: 113, be naghl az baharal anvaar 73: 94 [Arabic].
49. Bahar alanvar. 4: 95 [Arabic].
50. Savab alamal: 22, be naghl az bahar alanvaar. 73: 94 [Arabic].
51. Alkafi. 6: 494, Hadith 10 and alkhesal: 18, Hadith 63 and savabolamal: 41, Hadith 4 and makarem akhlagh. 1: 109, Hadith 235 and Bharal anvaar. 76: 94, Hadith 95 and Hadith 11 [Arabic].
52. Makaremolakhlagh, p 49, be naghl az bahar alanvar, jelde 73, p 96 [Arabic].
53. Makaremolakhlagh, p 48, be naghl az bahar alanvar, jelde 73, p 96 [Arabic].
54. World Wide Web page (no author). Kohl importance and benefits of used it. [online]. 2014. Available from: URL: <http://www.tebyan-ardebil.ir/description.aspx?id=12125>
55. vasael alshie. 1: 412 [Arabic].
56. Mkarem alakhlagh: 49, be nahghl az bahar alanval. 73: 96 [Arabic].
57. Alkafi. 6: 494, Hadith 9 [Arabic].
58. Vasel alshie. 1: 413 [Arabic].

59. Vaseel alshie. 1: 410 [Arabic].
60. Daneshname ahaadith pezeshti. 1: 382 [Arabic].
61. Alkafi. 8: 383, Hadith 581 and Bahar alanvar. 62: 149, Hadith 21 [Arabic].
62. Felmasdar: (somma faghseel), valtashvib men alanvar [Arabic].
63. Tebol aeme laabani bastam: 87 and Bahar alanvaar. 62: 147, Hadith 16 [Arabic].
64. Kanz alamal. 6: 646, Hadith 5 and 1720 [Arabic].
65. Tebol aeme: 93, be naghl az bahar anvar. 73: 95 [Arabic].
66. Bahar alanvar. 73: 96 [Arabic].
67. Alkafi. 6: 491, Hadith 491 and Hadith 13 and Makerem alakhlagh. 1: 1530, Hadith 401 and Bahar alanvaar. 76: 122, Hadith 12 [Arabic].
68. Alkafi. 8: 383, Hadith 583 and Bahar alanvar. 62: 150, Hadith 23 [Arabic].
69. Alkafi. 6: 494, Hadith 4 [Arabic].
70. Ma beine almaghoofina asbetna men bahar alanvar [Arabic].
71. Felmasadr: (beleshagh), valtashvib men bahar alanvar [Arabic].
72. Tebo alaeme labani bastam: 87, bahr alanvar. 62: 147, Hadith 17 [Arabic].
73. Bahar alanavr. 73: 95 [Arabic].
74. Ebne ghodame dar almaghni. 1: 106, az payambar akram (Sali alah aleihe va ale) karde ast.
75. Bahar alanvar. 73: 97 [Arabic].
76. Vaseel alshie. 1: 411 [Arabic].
77. Almostadrak. 1 and Abvab adam alhamam babe 31, Hadith 3 [Arabic].
78. Majmaol Bahrein. 1: 251, harfe S [Arabic].
79. Loght name dekhoda. 2: 1010 [Arabic].
80. Roze almotaghin. 1: 176 [Arabic].
81. Alhadaegh alnazera. 5: 575 [Arabic].
82. Alsonane alkobra. 3: 245 and Shbih in revayat dar mostadrek alvasael. 1, and adaabe alhemam babe 30. 1 [Arabic].
83. Vaseel alshie. 1: 414 [Arabic].
84. Bahar alanvaar. 59: 287 [Arabic].
85. Al-Ashban MA, Shah AH. Kohl (surma): a toxic traditional eye cosmetic study in Saudi Arabia. J Public Health 2004; 118: 292-298.
86. Dwivedi R S. Lead Exposure alters the drug metabolic activity and the homeostasis of essential metal ions in the lenticular system of the rat. J Environ Pollut 1996; 94(1): 61-66.
87. Smith D.R, Flegel A.R. Lead in the biosphere: recent trends. Ambio 1995; 24(1): 21-23.
88. Jallad KN, Hedderich HG. Characterization of a hazardous eyeliner (kohl) by confocal Raman microscopy. J Hazard Mater 2005; 124(1-3): 236-240.
89. Gemmel A, Tavares M, Alperin S, Soncini J, Daniel D, Dunn J and et al. Blood lead level and dental caries in school-age children. J Environ Health Perspect 2002; 10 (10): 625-630.
90. Bruyneel M, Caluwe J P, des Grottes J M, Collart F. Use of kohl and severe lead poisoning in Brussels. J Rev Med Brux 2002; 23(6): 519-522.
91. Qoran Karim. Translated by: Elahi Ghomshei M, 5th ed. Qom: Rashidi; 1995 [In Persian].
92. Qoran Karim. Translated by: Shirazi M, 5th ed. Qom: Rashidi; 1995 [In Persian].
93. Hoseini SAA. "Islam and Dentistry" [Undergraduate thesis]. [Tehran]: Shahid Beheshti dental school; 1995 [In Persian].
94. Khosravi M, Pour Mehdi M, Nooribayat Sh. Prevention and oral and dental hygiene from Islamic point of view. J Islam and Health 2014; 1(1): 38-47.
95. Koleini MYE. Osool Kafi, translated by: Kamarehi Sheikh MB, corrected by: Behbodi MB, Ghafari AA, 5th ed. [unknown]: Maktab-ol-islamiah; 1980; (1-6): 202-300 [In Persian].
96. Bahar alanvaar, Majlesi. 78: 170, Hadith 1 [Arabic].
97. Mommad ebne yaghoob klini. Osoole Kafi. Tarjomeh Hosein ostad vali. Daarolsaghalein press. 1411; 1: 27 [Arabic].



Health care of eyes based on Islamic sources (Case study: Surma)

Received: 29 Jun 2014

Accepted: 5 Sep 2014

Javan N (BSc)¹

Afsharnia M (PhD)²

Mohammadzade AR (PhD)²

Biglari H (MSc)^{2*}

1. Research and Health Promotion
Center, Zahedan University of
Medical Sciences, Zahedan, Iran

2. Research and Health Promotion
Center, Gonabad University of
Medical Sciences, Gonabad, Iran

*Corresponding Author:

Biglari H, Research and Health
Promotion Center, Gonabad
University of Medical Sciences,
Gonabad, Iran

Tel: +98 51 57225027

Fax: +98 51 57223814

Email: Biglari.h@gmu.ac.ir

Abstract

Introduction: The eye of human is one of the most complex organs. Every day regardless to this subject, all of us look at the various and beautiful scenes of nature for hours. We can see the near and far objects and keep ourselves from possible hazards of the environment. This sensitive organ is vulnerable more than other organs due to the excessive exposure to the external stimuli. Certainly, eye needs more care by considering the importance of its conception for each individual. This article was discussed the advantages of using Surma in the care and health of human eyes according to Islamic Hadith.

Methods: The eye care is not new discussion and it has been dealt with from many years ago. The salient points of eye care could predate the rise of Islam, the life of its missionaries, the innocent people (PBUT) who were the pattern of purity and health and the greatest scientists of the world. They consequently recommended using the beneficial natural materials for eyes such as Surma (Ethmed, Kajal and Kohl). Therefore, the aim of this study was to investigate the eye health through the scientific and Islamic resources of libraries about Surma.

Findings: Surma is soothing and protective object for eyes against the sunlight, it treats the eye infections and it is a natural substance for makeup of eyelashes if it is provided from the reliable source. Using and applying principles of Surma were emphasized in more than 70 authentic Hadith and narrations. But if Surma is polluted by high concentrations of contaminants such as lead, cadmium, nickel and particularly microbial ones, it itself will hurt the eye.

Conclusion: Using of Surma is very lucrative especially if it is made from safe and sure source.

Keywords: Eye, Health, Lead sulfide, Traditional medicine, Cosmetics
[Pharmacological action]