

کتاب احادیث پزشکی

مؤلف

مسعود سمودی

سرشناسنامه: سجودی ، مسعود ، ۱۳۶۲ -

عنوان و پدید آور: گنجینه احادیث پزشکی / مولف مسعود سجودی

مشخصات نشر: قم : آوای ترنم ۱۳۹۳ . مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۶۲-۲-۲ ISBN: 978-600-94562-2-2

شابک: ۱۴۰۰۰۰ ریال :

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان روی جلد: گنجینه احادیث پزشکی: از کلام پیامبر اکرم ﷺ و ...

یادداشت: کتابنامه به صورت زیر نویس

موضوع: پزشکی اسلامی - احادیث موضوع: پزشکی - احادیث

موضوع احادیث شیعیه - قرن ۱۴

رده بندی کنگره: ۳۷۲/۲۱۸ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۲۱۸ BP ۱۴۱/۵

گنجینه احادیث پزشکی

مؤلف: مسعود سجودی

صفحه آرا: اکبر رحمتی

ناشر: آوای ترنم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

چاپ: عترة

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۶۲-۲-۲

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ تومان



مرکز بختل میلاق

۰۹۳۶۲۰۳۴۷۰۷-۰۹۱۹۳۵۱-۰۵۱

فهرست کتاب

مقدمه ۳۹

◀ فصل اول: بهداشت جسمی و روحی از

کلام معصومین (علیهم السلام)

رعایت بهداشت در سطح وسیع ۴۰

مسواک و خلال کردن ۵۵

دیدگاه ائمه معصومین در مورد مسواک ۵۵

گروه اول: ۵۸

- طایفه دوم: مسواک کردن برای وضو و نماز..... ۶۴
- فواید مسواک در روایات اهل بیت (علیهم السلام)..... ۶۶
- خلال کردن..... ۷۲
- فایده‌های خلال..... ۷۵
- سلامت روح و روان از منظر آموزه‌های دینی..... ۷۸
- ارتباط و تعامل با دیگران..... ۸۱
- حمایت اجتماعی..... ۸۳
- کار و تلاش..... ۸۵
- تفریحات سالم..... ۸۹
- صبر..... ۹۳
- توکل..... ۹۶
- امیدواری..... ۹۸
- دعا و نیایش..... ۱۰۱

◀ فصل دوم: آداب خوردن و آشامیدن از ...

کلام معصومین علیهم السلام

آداب غذا خوردن در کلام معصومین علیهم السلام ۱۰۹

۱- آغا؛ غذا با نام خدا ۱۰۹

۲- نیک قبل از غذا ۱۱۰

۳- شروع با سر کردن ۱۱۰

۴- شستن دست‌ها ۱۱۱

۵- کم خوردن و سلامت ۱۱۱

۶- کم خوردن و سبک بودن ۱۱۲

۷- میانه روی در خوردن ۱۱۲

۸- سبک خوردن ۱۱۲

۹- پر خوری و هوشیاری ۱۱۳

۱۰- پر خوری ۱۱۳

- ۱۱- اشتها به غذا ۱۱۴
- ۱۲- سیر بودن دائمی ۱۱۵
- ۱۳- حرام خوردن ۱۱۵
- ۱۴- غلغله دماغ ۱۱۶
- ۱۵- در جمع خوردن ۱۱۶
- ۱۶- فوت کردن در ظرف غذا ۱۱۷
- ۱۷- توجه به مستمندان ۱۱۷
- ۱۸- شام شب ۱۱۷
- ۱۹- شتاب در خوردن ۱۱۸
- ۲۰- راه رفتن و خوردن ۱۱۸
- ۲۱- سبزی با غذا ۱۱۹
- ۲۲- غذای ریخته شده در سفره ۱۱۹
- ۲۳- نوشیدن بین غذا ۱۲۰

- ۲۴- نوشیدن آب با غذای چرب ۱۲۰
- ۲۵- آب سرد و غذای گرم ۱۲۱
- ۲۶- زیاد نوشیدن ۱۲۱
- ۲۷- جرعه جرعه نوشیدن ۱۲۲
- ۲۸- سر کشیدن آب ۱۲۲
- ۲۹- نوشیدن در طبع ترک خورده ۱۲۳
- ۳۰- ایستاده نوشیدن ۱۲۳
- ۳۱- اسراف کردن ۱۲۳
- ۳۲- شکرگزاری بعد از غذا ۱۲۴
- ۳۳- نمک پس از غذا ۱۲۴
- ۳۴- خلال کردن ۱۲۵
- ۳۵- خلال نکردن ۱۲۵
- ۳۶- شستن دهان ۱۲۶

- ۳۷- مسواک کردن ۱۲۶
- ۳۸- استراحت پس از غذا ۱۲۷
- ۳۹- حمام کردن پس از غذا ۱۲۸
- ۴۰- دو توصیه‌ی مهم ۱۲۸
- ۴۱- چهار توصیه مهم ۱۲۸
- حضرت فاطمه الزهرا (ع) می‌فرمایند: ۱۲۹
- آداب خوردن گوشت ۱۳۲
- انتخاب سر دست یا قسمت‌های جو ۱۳۲
- شستن گوشت پیش از پختن آن ۱۳۳
- نهی^۴ از خوردن گوشت خام ۱۳۳
- پرهیز از خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد ۱۳۴
- نهی از نخوردن گوشت به مدت چهل روز ۱۳۵
- دفعات خوردن گوشت ۱۳۸

- ۱۳۹ نهی از خوردن مغز استخوان
- ۱۴۰ نان
- ۱۴۴ آداب خوردن میوه
- ۱۴۴ شستن میوه با آب قبل از خوردن آن
- ۱۴۵ بردن نام خدا به هنگام خوردن
- ۱۴۵ دعا کردن به هنگام خوردن میوه نوبر
- ۱۴۶ خوردن هر میوه در اعراف و شرو و بهیز از آن در پایان آن فصل
- ۱۴۶ الدعوات
- ۱۴۷ جدا نکردن پوست میوه
- ۱۴۷ الکافی
- ۱۴۷ پرهیز از خوردن چند میوه با هم
- ۱۴۸ آداب آشامیدن
- ۱۴۸ آشامیدن به سه نفس

ایستاده آب آشامیدن در روز، و نشسته آشامیدن در شب..... ۱۴۹

نوشیدن آب فراوان..... ۱۴۹

آشامیدن آب در لابلای غذا خوردن..... ۱۵۰

نوشیدن آب سرد پس از خوردن شیرینی..... ۱۵۱

کتاب فصل سوم: آداب آمیزش و تغذیه پس از

آن از کلام معصومین علیهم السلام

آنچه پیش از آمیزش، بایسته است..... ۱۵۵

الف - چیرگی شهوت..... ۱۵۵

ب - انتخاب زمان مناسب..... ۱۵۵

ج - پوشیده داشتن..... ۱۵۹

د - دعا..... ۱۶۰

ه - آرامش..... ۱۶۲

آنچه به هنگام آمیزش بایسته است..... ۱۶۷

الف - بازی..... ۱۶۷

ب - پرهیز از شتاب ورزی..... ۱۶۸

ج - خودداری از سخن گفتن..... ۱۶۹

د - وضو برای بازگشتن..... ۱۷۰

ه - غسل پس از احتلام..... ۱۷۱

آنچه پس از آمیزش بایسته است..... ۱۷۱

ب - شستن شرمگاه..... ۱۷۲

ج - غسل..... ۱۷۳

د - خوردن عسل..... ۱۷۴

آنچه انسان را بر آمیزش یاری می دهد..... ۱۷۵

خوردن زردک..... ۱۷۵

خوردن خرمای برنی..... ۱۷۵

- ۱۷۶..... خوردن انجیر
- ۱۷۷..... خوردن خربزه
- ۱۷۷..... خوردن پیاز
- ۱۷۸..... خوردن تخم مرغ
- ۱۷۸..... خوردن تخم مرغ همراه با پیاز و روغن زیتون
- ۱۸۰..... خوردن تخم مرغ با گوشت
- ۱۸۰..... خوردن هوبره
- ۱۸۱..... خوردن حلیم
- ۱۸۱..... خوردن سویق با روغن زیتون
- ۱۸۲..... نوشیدن شیر با عسل
- ۱۸۲..... استفاده از مشکک
- ۱۸۳..... بوی خوش
- ۱۸۳..... شانه زدن موها

۱۸۴	سر مه کشیدن
۱۸۴	خضاب کردن
۱۸۶	نوره کشیدن
۱۸۶	آنچه از توان جنسی می‌کاهد
۱۸۶	روزه
۱۸۷	واگذاردن مو
۱۸۷	الکافی
۱۸۸	المعجم الكبير
۱۸۸	کفش مشکي
۱۸۸	الکافی
۱۹۰	نکات تغذیه‌ای برای بارداری
۱۹۱	آمیزش

◀ فصل چهارم: خواص غذاها و گیاهان دارویی برای

درمان بیماری‌ها از کلام پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، امام صادق علیه السلام،

امام رضا علیه السلام، امام علی علیه السلام

از کلام پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ۲۰۱

شمشیر ۲۰۱

سیر ۲۰۲

خرزله ۲۰۳

زیتون ۲۰۵

انجیر ۲۰۷

پياز ۲۰۹

خرما ۲۱۰

برنج ۲۱۲

اسپند ۲۱۳

سیاه دانه ۲۱۴

سنا (سَیا) ۲۱۵

عسل ۲۱۶

کرفس ۲۱۹

کدو ۲۲۰

بنفشه ۲۲۱

روغن کنجد ۲۲۲

بخور ۲۲۳

گلاب ۲۲۳

آب سرد ۲۲۴

هویج ۲۲۴

سنجد ۲۲۵

عدس ۲۲۵

- ۲۲۶ نمک
- ۲۲۸ بادروچ (خوک)
- ۲۲۸ بادمجان
- ۲۲۹ پنیر
- ۲۲۹ فلا
- ۲۳۰ تخم مرغ
- ۲۳۱ سیب
- ۲۳۲ پنیر
- ۲۳۳ تلبنه
- ۲۳۳ شیرینی
- ۲۳۴ شنبلیله
- ۲۳۴ نان
- ۲۳۵ کاهو

۲۳۵	انار
۲۳۶	سزکه
۲۳۷	به
۲۴۰	زیتون
۲۴۰	روغن و
۲۴۱	انگور
۲۴۱	عنا
۲۴۲	خرفه
۲۴۳	خيار
۲۴۳	نره
۲۴۳	قارچ
۲۴۵	ملا
۲۴۵	کندر

- شیر ۲۴۷
- گوشت ۲۴۸
- هی ۲۵۱
- حلیم ۲۵۱
- کاسنی ۲۵۱
- از کلام امام صادق علیه السلام ۲۵۳
- درمان قولنج ۲۵۳
- هویج ۲۵۳
- هریسه ۲۵۴
- ترب ۲۵۵
- خاصیت ترب ۲۵۵
- تسره ۲۵۵
- تربچه ۲۵۶

۲۵۷		کدو
۲۵۸		خرما
۲۵۹		پیاز
۲۶۱		چغندر
۲۶۲		انگور
۲۶۲		انار
۲۶۴		سیب
۲۶۵		بادمجان
۲۶۶		به
۲۶۷		باقلا
۲۶۸		برنج
۲۶۹		پیه
۲۷۰		جو

- ۲۷۰ سیر
- ۲۷۱ ریخان
- ۲۷۲ خیار
- ۲۷۲ شمع
- ۲۷۳ عدس
- ۲۷۴ کاهو
- ۲۷۴ کرفس
- ۲۷۴ کشمش
- ۲۷۵ گلابی
- ۲۷۶ لوبیا
- ۲۷۶ پنیر
- ۲۷۷ حقنه
- ۲۷۷ نخود

۲۷۸	آویشن و نمک
۲۷۸	برگ کاسنی
۲۷۹	زیتون
۲۷۹	شونیز (سیاه دانه)
۲۷۹	آل
۲۸۰	سنجد
۲۸۰	خناکردن
۲۸۱	بادروج (حوک)
۲۸۱	سرمه
۲۸۲	سنا
۲۸۲	بالنگ
۲۸۳	خرفه
۲۸۳	گلاب

- از کلام امام رضا علیه السلام ۲۸۵
- تخم مرغ ۲۸۵
- روغن زیتون از بین برنده جوش ۲۸۵
- آنچه انسان را از زکام حفظ می کند ۲۸۶
- درمان بواسیر (تخم مرغ) ۲۸۶
- زنبق ۲۸۷
- سماق و گشنیز ۲۸۸
- انجیر ۲۸۸
- روغن زیتون ۲۸۹
- دل پیچه ۲۹۰
- تخم مرغ ۲۹۱
- ماش ۲۹۲
- ماهی ۲۹۳

۲۹۳ خرما

۲۹۴ انار

۲۹۴ زیبا شدن جنین با خوردن انار

۲۹۵ پسه

۲۹۶ موز

۲۹۷ مویز

۲۹۷ کرفس

۲۹۸ سیب

۲۹۸ درمان سحر و جادو و دیوانگی

۲۹۸ باقلا

۲۹۸ تصفیه خون و محکم کردن ساق پا

۲۹۹ خواص باقلا

۲۹۹ برنج

۲۹۹ سرور تمام غذاها

۲۹۹ عدس

۳۰۰ شکر

۳۰۰ تخم

۳۰۱ الو

۳۰۲ غسل

۳۰۴ کدو

۳۰۴ بادمجان

۳۰۵ خواص بادمجان

۳۰۵ سويق

۳۰۷ فارچ

۳۰۷ کاسنی

۳۰۹ ترنج

۳۰۹ کندر

۳۱۰ فواید سرکه

۳۱۱ چغندر

۳۱۲ خوردن قلو و شکمبه گوسفند

۳۱۲ سیر

۳۱۳ شهد

۳۱۳ تسره

۳۱۴ خیار

۳۱۵ انگور

۳۱۵ گل ختمی

۳۱۵ کاهو

۳۱۶ خواص انجیر

۳۱۶ خریزه

از کلام امام علی علیه السلام ۳۱۹

آب ۳۱۹

آب باران ۳۲۰

آب سرد ۳۲۱

آفتاب ۳۲۱

آویشن ۳۲۲

ادرار ۳۲۲

اسپند ۳۲۳

اعصاب ۳۲۳

انار ۳۲۴

انجیر ۳۲۴

اندوه ۳۲۴

انگور ۳۲۵

۳۲۶ بادروج

۳۲۷ بخور کردن

۳۲۷ بدن

۳۳۰ بنفشه

۳۳۰ بوی دهان

۳۳۱ به

۳۳۲ بهداشت فردی

۳۳۳ بیماری

۳۴۱ بینی

۳۴۱ پر خوری

۳۴۶ پوست

۳۴۸ تب

۳۴۹ تخم مرغ

۳۵۰..... تَرَبُّ

۳۵۰..... تَرَسْ

۳۵۰..... تَرَسِّیدن در خواب

۳۵۱..... تَرَنُّجْ

۳۵۱..... تَرَهْ

۳۵۲..... تَرِیدُ (تریت)

۳۵۲..... تَنَدُخَوِی

۳۵۳..... تَنَفَسْ

۳۵۴..... جُنِّین

۳۵۴..... جَوَانِی

۳۵۵..... چَاشْتْ

۳۵۵..... چَنَمْ

۳۵۹..... حَجَامَتْ

۳۵۹	حقنه (تنقیه)
۳۶۰	حلیم
۳۶۰	حمام
۳۶۱	حنا
۳۶۱	ختنه
۳۶۲	خربزه
۳۶۲	خرما
۳۶۴	خطمی
۳۶۴	خلال کردن
۳۶۵	خموشی و آرامش
۳۶۶	خواب، خوابیدن
۳۶۹	خوزدن هنگام راه رفتن
۳۶۹	خوره

دندان ۳۷۰

راه رفتن ۳۷۰

روح ۳۷۱

روزه ۳۷۱

روش غذا خوردن ۳۷۲

روش لباس ۳۷۵

روغن ۳۷۶

روغن بان ۳۷۶

روغن بنفشه ۳۷۷

روغن زیتون ۳۷۷

ریش ۳۷۸

سبزی ۳۷۸

سرد خوردن ۳۷۹

۳۷۹ سردرد

۳۸۰ سرکه

۳۸۰ سرمه

۳۸۰ سیاه دانه

۳۸۱ سیب

۳۸۱ سیر

۳۸۱ شستشو

۳۸۲ شستن دست

۳۸۳ شستن سر

۳۸۴ شیر

۳۸۴ صفراً

۳۸۵ طحال (سپرز)

۳۸۵ عدس



عسل ۳۸۵

عقل ۳۸۶

عناب ۳۸۷

فوت کردن (دمیدن) ۳۸۷

فارج ۳۸۷

قلب ۳۸۸

کاسنی ۳۸۹

کاهو ۳۸۹

کدو ۳۸۹

کشمش ۳۹۰

گردو ۳۹۰

گیلابی ۳۹۱

گل سرخ ۳۹۱

گوشت ۳۹۲



فصل پنجم: درمان با سوره‌های قرآن از

کلام معصومین علیهم السلام

درمان: «به همراه داشتن سوره بقره، دردها را از بین می‌برد»... ۳۹۵

درمان: «ششای هر درد با قرائت سوره انعام»... ۳۹۶

درمان: «درمان درد دست و پهلوی با این آیه از سوره مبارکه

یونس»... ۳۹۶

درمان: «جهت رفع تب با این آیه از سوره مبارکه یونس»... ۳۹۷

درمان: «شفای درد گوش با این آیه از سوره مبارکه اسراء»... ۳۹۷

درمان: «جهت مداوای درد سر با این آیه از سوره کهف»... ۳۹۸

درمان: «مداوای درد ساق‌های پا با این آیه از سوره کهف»... ۳۹۸

درمان: «معالجه درد کمر با این آیات از سوره مبارکه طه»... ۳۹۹

درمان: «برای معالجه درد سینه با این آیات از سوره مبارکه طه»... ۴۰۰

درمان: «درمان تنگی نفس با قرائت این آیه از سوره مبارکه فرقان»... ۴۰۰

- درمان: «درمان مرض دق با سورة مبارکه عنكبوت»..... ۴۰۱
- درمان: «درمان بیماری غش با سورة مبارکه لقمان»..... ۴۰۱
- درمان: «درمان تشنج با سورة مبارکه سجده»..... ۴۰۲
- درمان: «درمان تب با سورة مبارکه سجده»..... ۴۰۲
- درمان: «درمان سردرد با سورة مبارکه سجده»..... ۴۰۲
- درمان: «درمان یرقان با سورة مبارکه سبأ»..... ۴۰۳
- درمان: «درمان قی و تسخج با این آیه از سورة مبارکه یس»..... ۴۰۳
- درمان: «درمان بواسیر با سورة مبارکه یس»..... ۴۰۳
- درمان: «مداوا کردن درد مفاصل با این آیه از سورة مبارکه زمر»..... ۴۰۴
- درمان: «درمان درد ناف با این آیات از سورة قصص»..... ۴۰۴
- درمان: «درمان درد طحال و قلب با سورة الرحمن»..... ۴۰۵
- درمان: «از بین رفتن درد مریض با سورة مجادله»..... ۴۰۵
- درمان: «جهت درمان تنگی نفس با این آیات از سورة ممتحنه و بقره»..... ۴۰۶

- درمان: «درمان دردهای درونی با سوره منافقون»..... ۴۰۶
- درمان: «درمان بی خوابی با سوره مبارکه تحریم»..... ۴۰۷
- درمان: «درمان غش با سوره مبارکه تحریم»..... ۴۰۷
- درمان: «درمان دیگر برای دندان درد با این آیه از سوره ملک»..... ۴۰۷
- درمان: «درمان خون کردن قلب با سوره مبارکه قیامت»..... ۴۰۸
- درمان: «درمان ضعف اعصاب با سوره مبارکه انسان»..... ۴۰۸
- درمان: «درمان دل درد با سوره مبارکه انسان»..... ۴۰۹
- درمان: «درمان درد شکم با سوره مبارکه رسالات»..... ۴۰۹
- درمان: «پیشگیری از ورم زخم با سوره مبارکه طارق»..... ۴۰۹
- درمان: «درمان درد عضوهای بدن با سوره مبارکه غافیه»..... ۴۱۰
- درمان: «مداوای درد گلو و حلق با سوره مبارکه بلد»..... ۴۱۰
- درمان: «درمان تب و لرز با سوره مبارکه شمس»..... ۴۱۰
- درمان: «درمان سرما خوردگی و زکام با سوره مبارکه انشراح»..... ۴۱۱
- درمان: «درمان سردی بدن با سوره مبارکه انشراح»..... ۴۱۱

- درمان: «مداوای درد کمر با سوره مبارکه قدر» ۴۱۱
- درمان: «درمان یرقان و سفیدی چشم با سوره مبارکه بینه» ۴۱۲
- درمان: «درمان بیماری لقوه با سوره مبارکه بینه» ۴۱۲
- درمان: «بهت درمان درد گردن با سوره مبارکه زلزال» ۴۱۳
- درمان: «درمان درد کبد با سوره مبارکه عادیات» ۴۱۳
- درمان: «درمان مضع درد با سوره مبارکه مسد» ۴۱۳
- درمان: «در امان ماندن از چشم زخم و سردرد با سوره مبارکه
فلق و (معوذتین)» ۴۱۴
- درمان: «درمان دل درد با سوره مبارکه فلق» ۴۱۴
- درمان: «بر طرف شدن درد شدید با سوره مبارکه نغ» ۴۱۵

مقدمه

طبابت، کار خداوند متعال است و طبیب واقعی اوست. خداوند است که خواص درمان را در داروها نهاد و در نظام آفرینش، برای هر دردی دارویی آفرید و به انسان، استعداد شناخت دردها و داروها و چگونگی درمان آنها را عطا کرد و بدین سان، او را مظهر نام‌های «طبیب» و «شافی» نمود، برای داد، بنا بر این، از نگاه اسلام، طبیب و دارو خواه برای روح (جان / روان)، و خواه برای تن (بدن / جسم)، تنها نقش یک واسطه را در نظام حکیمانه آفرینش ایفا می‌کنند و درمان کننده، فقط خداوند متعال است.

در حوزه علوم بشری، پزشکی، سرآمد همه دانش‌هاست؛ چرا که فلسفه سایر علوم، بهره‌وری انسان از مواهب زندگی است و این هدف، جز در پرتو سلامت جسم و جان، میسر نیست. از این رو، امام باقر علیه السلام می‌فرماید: بدان که نه هیچ دانشی چون جُستن سلامت است و نه هیچ سلامتی چون سلامتِ دل. این سخن، به روشنی نشان می‌دهد که از نگاه اسلام، صحت روان، ارجمندتر از صحت تن، و طبّ تن، ارزشمندتر از سایر علوم است. این حدیث نبوی نیز بدین معنا اشاره دارد که می‌فرماید: دانش بر دو گونه است: دانش دین‌ها و دانش بدن‌ها.^۱

۱. چنان که از امیرمؤمنان علی علیه السلام روایت شده که فرمود: «بِالْعَافِيَةِ تَوْجَدُ لِلَّهِ الْحَيَاةَ؛ لذت زندگی با عافیت (سلامت) به دست می‌آید».^۲

۱. احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۲۳ ح ۴.

۲. همان، ج ۱، ص ۲۳، ح ۱.

۳. غررالحکم، ح ۴۲۰۷.

در نگاهی عمیق به احادیث نبوی و ائمه اطهار علیهم السلام درمی یابیم که دین مبین اسلام، آموزه های فراوانی درباره انسان و سلامت جسمی و روانی وی ارائه نموده است؛ پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و معصومین علیهم السلام، امت خویش را به طوری راهنمایی نموده اند که ضمن پیمودن راه سلامتی جسم و روح، شیوه های طرد ناتوانی و بیماری از خود را نیز بیاموزند.

در این کتاب احادیث و روایات پزشکی از فرمایشات پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه علیهم السلام در پنج فصل جمع آوری شده، امید آن داریم که مورد قبول خداوند و حضرت بقیه الله علیه السلام قرار گیرد و همچنان مورد استفاده شما خوانندگان عزیز باشد ان شاء الله.

مسئود سجادی

۲۶ شهریور ۱۳۹۱

التماس دعا