



المرغوب

از کتاب

«المرغوب و المحذور لتحفة الدستور»

مؤلف:

شرف بن بهاء طیب شیرازی

تصحیح و تصحیح:

دکتر فرزند نوری

دکتر نفیسه حسینی یکتا

سرشناسه: طبیب شیرازی، شرف بن بهاء

عنوان قرارداد: المرغوب و المحذور لتحفة الدستور

هوان و نام پدیدآور: المرغوب/ مؤلف شرف بن بهاء طبیب شیرازی؛ مقدمه نویسنده: محمد مهدی اصفهانی؛ تحقیق و تصحیح: فرشته نوری، نقیسه حسینی پکتا.

مشخصات نشر: تهران: المعی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص.

فروست: طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران [ج. ۳۱]

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۵۵۳-۹۳-۳

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

یادداشت: کتاب حاضر در قالب طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران با حمایت و مشارکت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، ستاد توسعه

علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب ایرانی، دانشگاه شاهد، مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی طب سنتی منتشر شده است.

موضوع: پزشکی سنتی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴.

موضوع: تغذیه -- متون قدیمی تا قرن ۱۴.

موضوع: مواد غذایی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴.

موضوع: سم شناسی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴.

شناسه افزوده: اصفهانی، محمد مهدی، ۱۳۲۲ - مقدمه نویسنده

شناسه افزوده: نوری، فرشته، ۱۳۵۳ - مصنف

شناسه افزوده: حسینی پکتا، نقیسه، ۱۳۵۴ - مصنف

شناسه افزوده: ایران ریاست جمهوری معاونت علمی و فناوری

شناسه افزوده: ایران، ریاست جمهوری، ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب ایرانی

شناسه افزوده: دانشگاه شاهد، مرکز تحقیقات کارآزمایی بالینی طب سنتی

رده بندی کنگره: R ۱۲۵/ط۹م۲ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۶۱۰

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۷۷۸۰۵



عنوان: المرغوب (از کتاب المرغوب و المحذور لتحفة الدستور)

تألیف: شرف بن بهاء طبیب شیرازی

تحقیق و تصحیح: دکتر فرشته نوری، دکتر نقیسه حسینی پکتا

دبیر اجرایی: هما امینی

صفحه‌آرایی: رقیه نوری

طراحی جلد: صادق جمالی

ناشر: المعی

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول، ۱۳۹۳

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۵۵۳-۹۳-۳

همة حقوق محفوظ است.

این کتاب در قالب طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران منتشر گردیده است.

مرکز بخش انتشارات طب سنتی ایران: ۹۱۹۵۱۰۹۸۹۲

publisherTIM@yahoo.com

طرح چندمرکزی احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران (گام سی و یکم)

طرح چندمرکزی احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران قصد دارد با جذب حمایت‌های مادی و معنوی مراکز علمی و دانشگاهی در سطوح داخلی و بین‌المللی، در راستای توسعه منطقی و ماندگار مبانی و تاریخ طب سنتی، و در ورای آن، هویت اسلامی و ایرانی این دانش گام‌های مؤثری بردارد.

در حال حاضر، این رویکرد دو جنبه اساسی را دنبال می‌کند: یکی آن‌که با تشکیل ساختاری مجازی و پرهیز از ایجاد تشکیلات متمرکز و پرهزینه اداری، به بازیابی و تربیت نیروهای متخصصی بپردازد که هر یک با تکیه بر توان علمی و تجربی خود بتوانند به سوی یک هدف مشترک گام بردارند؛ دوم آن‌که با ارائه الگویی مناسب از همکاری بین‌بخشی، توأم با اعتماد و سرعت و گرفتار نیامدن در مسیرهای پر پیچ و خم اداری، آثاری را عرضه بدارد که حاصل همکاری چندین مرکز علمی داخلی باشند، زیرا این رویه سبب افزایش مخاطبان و پیوند هرچه بیشتر و نزدیک‌تر دستداران این علم خواهد شد. همچنین، این طرح در نظر دارد با انتشار کتاب‌های مهم و مرجع طب سنتی ایران این میراث فراموش شده را احیا سازد و بدین منظور، تصحیح، ترجمه و انتشار کتاب‌های اصیل مبانی آموزشی و کاربردی طب سنتی ایران و آثار مرتبط با آن را در دستور کار قرار داده است.

سی و یکمین گام این حرکت، انتشار کتاب «**المريض**» که به کوشش خانم دکتر فرشته نوری و خانم دکتر نفیسه حسینی یکتا تحقیق و تصحیح شده و اینک تقدیم دستداران گرامی حکمت و طب ایرانی می‌شود.

در پایان، از همکاران و حامیان طرح در گام سی و یکم، دکتر محمود شیخ زین‌الدین، دکتر محمدحسن عصاره، دکتر زهرا کیاسالاری، دکتر عبدالله بهرامی، دکتر محمدرضا جلالی ندوشن تشکر و سپاسگزاری می‌شود.

دکتر محسن ناصری / مجری طرح

مقدمه ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب ایرانی

هر ملتی پیشینه تاریخی خویش را جزیی از هویت خویش می‌داند و از آن به عنوان میراث گرانمایی حفاظت و حراست می‌نماید. رجعت به خویشتن و شناخت ژرف و عمیق از ریشه‌های فرهنگی، تاریخی و علمی در استعلاء و اصلاح جامعه نقش ارزنده‌ای را داراست. از جمله میراث گرانسنگ و تمدن افتخارآمیز ایرانی - اسلامی، غنای دانش پزشکی و وجود علما، فضلا و حکمای شهر جهانی است. کمتر کسی است که آوازه شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا، زکریای رازی و جرجانی و صدها عالم دیگر را نشنیده باشد. آثار فاخری چون شفا، قانون، الحاوی و ذخیره خوارزمشاهی قرن‌ها به عنوان مهم‌ترین منابع علم طبابت، خدمات بی‌نظیر و بی‌بدیلی را به بشریت ارائه و موجبات مباحثات ایرانیان در سرتاسر جهان شده‌اند.

سرزمین ایران از نظر تنوع گیاهی به خصوص از منظر گیاهان دارویی، جایگاه منحصر به فردی در جغرافیای گیاهی جهان دارد. براساس نظر گیاه‌شناسان و پژوهشگران علوم مرتبط منابع طبیعی، تعداد گونه‌های گیاهی ایران در حدود ۸۰۰۰ گونه است و تحقیقات دانش‌پژوهان کشور نشان داده است که از این تعداد بیش از ۲۵۰۰ گونه دارای خواص دارویی، عطری، ادویه‌ای و آرایشی و بهداشتی است. مضافاً به اینکه از تعداد کل گونه‌های شناخته شده نزدیک ۱۷۳۰ گونه به عنوان گیاهان بومی ایران (اندمیک) می‌باشند که منحصراً در سرزمین ایران رویش کرده و به عنوان یک ظرفیت انحصاری در کشور محسوب می‌شوند.

با التفات به ضرورت راهبردی توسعه گیاهان دارویی و طب ایرانی اسلامی در کشور، مقام معظم رهبری در سال ۱۳۸۶ در دیداری که با رؤسای دانشگاه‌ها، مؤسسات آموزش عالی و مراکز تحقیقاتی سراسر کشور داشتند بر لزوم تبدیل علم‌گرایی و علم‌محوری به گفت‌وگو مسلط جامعه در همه بخش‌ها تأکید فرموده و همچنین ترسیم نقشه جامع علمی کشور را به عنوان یک ضرورت ملی به منظور تحقق اهداف چشم‌انداز ۲۰ ساله کشور برای رسیدن به رتبه اول علمی منطقه مورد اشاره قرار دادند. علاوه بر آن، معظم له در همان سال طی نامه‌ای خطاب به ریاست محترم جمهور فرمودند: «جناب آقای رئیس‌جمهور محترم! این گیاهان دارویی و طب سنتی از جمله کارهایی است که می‌تواند باب جدیدی در مسائل کلان مربوط به بهداشت و درمان بگشاید. توجه و اهتمام جنابعالی در این کار بسیار مفید خواهد بود انشاء الله». متعاقب این امر ولایتی، با همت دولت محترم و معاون محترم علمی و فناوری ریاست

جمهوری «ستاد توسعه پژوهش و کاربرد گیاهان دارویی و طب ایرانی (ستی)» در سال ۱۳۸۷ تشکیل و فعالیت خود را آغاز نمود. این ستاد با هدف ارتقاء جایگاه کشور در حوزه گیاهان دارویی، داروهای گیاهی و احیاء طب ایرانی، تدوین نقشه راه، سند راهبردی و سیاستگذاری در سطح کلان، ساماندهی، هدایت و هماهنگی بین نهادهای مرتبط بنیان نهاده شده است.

ستاد مذکور در حوزه عملکردی خود، برنامه‌های راهبردی مختلفی را در دست تهیه و اجرا دارد. از جمله برنامه‌های حمایتی ستاد در حوزه وظایف، احیاء منابع و مدارک طب سنتی ایران شامل کتب و رسالات حکمای ایرانی است که تعداد آنها بر هزاران نسخه بالغ می‌گردد و به عنوان میراثی گرانبها و گنجینه‌ای مکتوب برای محققان در ایران و جهان به شمار می‌آیند. این مجموعه اسناد مشتمل بر کتاب‌های مختلفی در حوزه تشریح، کلیات، مفردات، قریب‌ادین، تشخیص و درمان است. مستند نمودن و تأمل و تدقیق در این آثار، ما را در بازشناسی، صیانت از میراث طب سنتی و گسترش ثبت و نگهداری دانش بومی و روش‌های درمانی طب سنتی مدد خواهد رساند.

گروهی از شیفندگان و علاقه‌مندان به میراث مکتوب گذشته همت عالی مبذول داشته تا تجربیات ارزشمند مشاهیر و مفاخر طب سنتی و ایرانی کشور جمع‌آوری و به عنوان سندی ماندگار و منابعی ارزشمند برای علاقه‌مندان و آیندگان باقی بماند. این گروه با احساس مسئولیتی عمیق کار ترجمه، تدوین و تصحیح این اندوخته‌های علمی و تجربی تاریخی را آغاز نمودند و تاکنون چندین مجلد به زیور طبع آراسته گردیده و نوشتار حاضر یکی از نتایج این اقدام مهم می‌باشد و انشاءالله تعالی نهضت احیاء و نشر آثار مکتوب طب سنتی اسلامی و ایرانی و رجعت به خویشتن خویش ادامه خواهد داشت.

امید است انتشار کتاب حاضر پاسخ‌گوی بخشی از نیازهای علاقه‌مندان و متخصصین علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی به ویژه پزشکان جوان خلاق و مستعد در گوشه و کنار میهن اسلامی باشد و به یاری خداوند تعالی بتواند در تکوین و درخشش توانایی‌های آنان برای پایه‌ریزی شرایط مطلوب‌تری در آینده طب سنتی ایران، نقشی تأثیرگذار برجای نهد. بی‌شک تهیه و انتشار هر نوشتاری کاری است گسترده که جز از رهگذر تلاش و جدیت جمعی و گروهی میسر نمی‌گردد، از این رو فرصت مغتنمی است که صمیمانه‌ترین سپاس و قدرشناسی خود را از همه سروران و فرهیختگانی که در گردآوری، تدوین، تصحیح، ویرایش و چاپ این مستند کوشا بودند ابراز می‌نماید.

دکتر محمدحسن عصاره

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب ایرانی

فلینظیر الانسان الى طعامه (آیه ۲۴ - سوره عبس)

انسان باید در غذای خویش به دقت بنگرد.

المرغوب کتابی جامع در علم و آداب تغذیه

در میان عوامل تأثیر گذار بر سلامت و استمرار حیات آدمی، تغذیه نقشی استثنائی و بی بدیل دارد و به همین سبب در میراث عظیم پزشکی ما توجه ویژه ای به این موضوع شده است تا جائیکه تقریباً همه منابع پزشکی دوره تمدن اسلامی علاوه بر اختصاص بخش خاصی به مسائل تغذیه، اهتمام وسیعی به بیان کاربرد آن در مجموعه خدمات پیشگیرانه، درمانی و بازشناسی مفردات غذائی معمول داشته اند، گذشته از این تألیف و تدوین منابع مستقلی در عرصه پزشکی بر اساس دانش تغذیه صورت گرفته است^(۱) که کتاب المرغوب والمحذور نمونه ای از این گونه منابع است.

واقعیت این است که اصولاً افزون بر ۸۰٪ خدمات پزشکی در طب سنتی ما ناظر بر دانش حفظ الصحة و تدابیر سته ضروریه^(۲) است همچنانکه در تعریف علم پزشکی نیز تأکید اصلی بر حفظ سلامت و با فاصله ای پس از آن بازگرداندن سلامت است^(۳) و مفهوم این واژه گرینی، پرداختن به آن چیزی است که سلامت آدمی را به عنوان پایه و اساس کار پزشکی و خدمات آن حفظ می کند. در میان اجزاء شش گانه ضروری جایگاه تغذیه با عنوان مأکول و مشروب از منزلت و اهمیتی فوق العاده برخوردار است چرا که غذا با ورود به بدن و تبدیل به اخلاط اربعه، هویت فیزیولوژیک آدمی با عنوان مزاج را ساماندهی، تثبیت یا دگرگون می سازد. حتی در موضوع درمان نیز اعتقاد به طبیعت یا قوه مدبره به معنای یک نظام هوشمند مدیر و تدبیر کننده فعالیت های اندام ها و فونکسیون های مختلف بدن، بر اهمیت بازشناسی نقش تغذیه در تسهیل یا دشوارسازی فعالیت این سامانه عمیقاً می افزاید و نتیجه چنین باوری، روی آوری به تنظیم برنامه تغذیه و محتوای آن برای حمایت از قوه مدبره و درمان بیماری ها و بالاخره بازگرداندن سلامت و ارتقاء آن می باشد.

اینکه گفته می شود ویژگی های مادی و فرامادی انسان محصول دو عامل وراثت و محیط است سخن حقیقی است اما اینکه سهم هر یک از دو عامل ژنتیک و محیط در این ویژگی ها چگونه است جای اندیشه و تأمل دارد. نگاه افراطی به تأثیر عوامل ژنتیک بی شباهت به نگرش جبری و نگاه افراطی به تأثیر عوامل محیطی بی شباهت به نگرش تفویضی نیست اما نگاه منطقی به اپی ژنتیک و توجه به تأثیر عوامل محیطی در بیان ژنتیک (DNA expression) نگرشی بین الامرینی است که اندیشه ای معتدل و واقع گرا است و در این واقع گرایی جایگاه ممتاز تغذیه به عنوان یک عامل مهم محیطی تأثیر گذار، بی مانند است. در آموزه های اسلامی بحث های جالب و نوآوری در این زمینه قابل جستجو و بهره گیری است حتی در بخش مربوط به وراثت، فراتر از وراثت کروموزومی، نوعی دیگر از وراثت که با تغذیه ارتباط تنگاتنگ دارد و

نمونه بارز آن انتقال ویژگی های خلقی و رفتاری از طریق شیر دایه^(۴) می باشد مطرح گردیده است که اهمیت تغذیه را تا مرز ایجاد همبستگی فامیلی و روابط ابوت و فرزندی و به تبع آن خویشاوندی افراد دو خانواده پیش می برد.

به هر حال اهمیت تغذیه در تأمین، حفظ و ارتقاء سلامت و نیز درمان بیماری ها و حداقل، کاهش آثار سوء آنها حقیقتی پذیرفتنی و انکار ناپذیر است و آنگونه که از آیات قرآنی استنباط می شود، روی آوری به اعمال صالحه^(۵) و اجتناب از پیروی شیطان با تغذیه پاکیزه^(۶) و شایسته پی ارتباط نیست.

اما به دنبال آنچه که در این دیباچه به بهانه معرفی کار پر ارزش دو فرهیخته ارجمند سرکار خانم دکتر فرشته نوری و سرکار خانم دکتر نفیسه حسینی یکتا از دستیاران دوره Ph.D طب سنتی در تصحیح و بازخوانی کتاب المرغوب (بخش نخستین کتاب المرغوب و المحذور) مطرح گردیده است بیان چند نکته خالی از فایده نیست.

نخست آنکه کتاب المرغوب در حقیقت نه فقط یک کتاب خواص خوردنی ها و آشامیدنی ها، بلکه کتاب جامعی در علم تغذیه و آداب آن بر پایه آموزه های حکیمان و تجربه نسل ها است، دیگر اینکه در این اثر پر فایده که در ۲۰ باب تدوین گردیده به مطالبی همچون نیاز بدن به غذا، تفاوت های عوامل غذایی، درجات کیفیات آنها، دفع مضرات اغذیه نامتناسب^(۷)، اوقات تغذیه و قوانین کاربرد خوردنی ها و بالاخره بازشناسی ویژگی های انواع خوردنی ها و آشامیدنی های مفرد و مرکب و متداول یا ناشناخته و در پایان مطالب سودمندی در انتخاب مسکن و پوشاک پرداخته شده است و آنچه که در این تصحیح و بازخوانی صورت گرفته، ارائه مجدد این اثر ارزشمند حکیم شرف الدین بن بهاءالدین طبیب شیرازی با رعایت شرایط زمانی ما و پشت سر نهادن قریب ۷ قرن است که به هر حال امکان بهره گیری منطقی و محققانه را برای پژوهشگران طب سنتی و طالبان دانش تغذیه فراهم آورده است و امید اینکه این تلاش ستوده، آغازگر کارهای سودمند دیگری بر اساس میراث پزشکی ما گردد.

دکتر محمد مهدی اصفهانی

آذرماه ۱۳۹۲

-
- ۱- به عنوان مثال به کتاب هانی با نام های اطعمه، الاغذیه و الاشربه، اطعمه المرضی و دو کتاب گرانسنگ منافع الاغذیه و دفع مضارها و طب الملوكی (از محمد بن زکریای رازی)، کتاب دفع مضار الکلیه (از ابن سینا) و تدبیر الصحه بالمطعم والشرب، خواص اطعمه و اشربه، دفع مضار اغذیه، فوائد الاغذیه، مأكول و مشروب، اغذیه المرضی، طبایع و امزجه مأكولات و مشروبات از مؤلفین مختلف به عنوان اندکی از بسیار اشاره می گردد.
 - ۲- موارد شش گانه مورد اشاره عبارتند از: هرا، خوردنها و آشامیدنی ها، ریاضت و فعالیت های بدنی، خواب و بیداری، اعراض نفسانی و بالاخره حبس و استفراغ.
 - ۳- این تعریف که: پزشکی پیشه ای (یا علمی) بود که سلامت نگاه دارد و چون رفته باشد باز آورد از روی علم و عمل نه فقط در کتاب هدایه المتعلمین اخوینی بهخارانی و چهار مقاله نظامی عروضی سمرقندی بلکه در غالب منابع پزشکی با همین مضمون اما با اندکی تفاوت در استخدام کلمات ملاحظه می گردد.
 - ۴- از نویسنده این دیباچه کتابی با عنوان تغذیه کودکان با شیر مادر و مسئله خویشاوندی رضاعی در سال ۱۳۷۴ توسط دانشگاه علوم پزشکی ایران انتشار یافته که در آن به تفصیل به این مسئله پرداخته شده است.
 - ۵- مثلا آیه ۵۱ سوره مؤمنون
 - ۶- به عنوان مثال آیه ۱۶۸ سوره بقره
 - ۷- آثاری با عنوان کلی تدارک الخطاء و به عنوان نمونه منافع الاغذیه و دفع مضارها (از رازی) و دفع مضار الکلیه من الابدان الانسانیه (از ابن سینا) عمدتاً ناظر بر رفع آثار سوء اشتباهات تغذیه ای است.

فهرست مطالب

مقدمه مصححین _____ ۱۳

شیوه تصحیح کتاب _____ ۱۴

باب اول: در بیان کلام کلی در جمیع متناولات _____ ۴۱

فصل اول: در بیان احوال متناولات با ابدان _____ ۴۳

فصل دوم: در بیان احتیاج بدن به غذا و اختلاف بعضی اغذیه با بعضی _____ ۴۵

فصل سوم: در بیان اختلاف احوال اغذیه در ابدان _____ ۴۹

فصل چهارم: در بیان مراد از اطلاق کیفیات اربعه بر اشیای وارده بر بدن و وجه حصر درجات آن _____ ۵۱

فصل پنجم: در معرفت قوانین استخراج کیفیات اغذیه و ادویه _____ ۵۳

فصل ششم: در بیان استخراج طبایع متناولات بر طریق قیاس _____ ۵۶

فصل هفتم: در بیان افعال طعوم تسعه و وجه حصر ایشان در آن _____ ۵۹

فصل هشتم: در بیان اطعمه‌ای که جمع میان ایشان مستحبّ یا ممنوع بود و آنچه بدین تعلّق دارد _____ ۶۳

فصل نهم: در بیان رعایت مرآت و اوقات اکل و شرایط آن _____ ۶۶

فصل دهم: در بیان وقت شروع به تناول طعام و رعایت مقدار و تدابیری که بدان تعلّق دارد _____ ۶۸

فصل یازدهم: در رعایت شرایط ترتیب اکل _____ ۷۰

فصل دوازدهم: در دفع مضرت خطایی که از عدم رعایت ترتیب در تناول اطعمه واقع شود _____ ۷۳

باب دوم: در بیان احوال حبوب _____ ۷۵

فصل اول: در بیان کلام کلی در جمیع انواع حبوب _____ ۷۷

فصل دوم: در بیان احوال گندم و جو و متعلقات هر یکی از آن _____ ۷۹

فصل سوم: در بیان احوال برنج و گاورس و متعلقات هر یکی از آن _____ ۸۳

فصل چهارم: در بیان احوال نخود و عدس ۸۶

فصل پنجم: در بیان احوال باقلا ۸۹

فصل ششم: در بیان احوال ماش و لوبیا و جلبان ۹۱

باب سوّم: در بیان لحوم ۹۳

فصل اوّل: در بیان کلام کلی در جمیع لحوم حیوانات ۹۵

فصل دوّم: در بیان احوال لحوم مواشی ۹۹

فصل سوّم: در بیان احوال گوشت پرندگان ۱۰۴

فصل چهارم: در بیان احوال اطراف و احشای حیوانات ۱۰۹

فصل پنجم: در بیان احوال ماهی ۱۱۶

باب چهارم: در بیان احوال بیضه و شیر و متعلقات آن ۱۲۱

فصل اوّل: در بیان احوال بیضه ۱۲۳

فصل دوّم: در بیان احوال شیر و اختلاف افعال او ۱۲۶

فصل سوّم: در بیان جودت و ردافت شیر و نفع و ضرر آن بر سبیل اجمال و کیفیت استعمال و ذکر مصلحات آن ۱۲۹

فصل چهارم: در بیان انواع اشپایی که از شیر و جفّرات حاصل آید ۱۳۲

باب پنجم: در میوه‌ها ۱۳۷

فصل اوّل: در بیان کلام کلی در احوال جمیع فواکه ۱۳۹

فصل دوّم: در بیان احوال خرما ۱۴۲

فصل سوّم: در بیان احوال انگور ۱۴۵

فصل چهارم: در بیان احوال انجیر و توت ۱۴۷

فصل پنجم: در بیان احوال سیب و امروء ۱۵۰

فصل ششم: در بیان احوال انار و به ۱۵۳

فصل هفتم: در بیان احوال آلو و زردآلو و شفتالو ۱۵۶

فصل هشتم: در بیان احوال موز و نغزک (انبه) ۱۵۹

- فصل نهم: در بیان احوال ترنج و لیمو و نارنج ۱۶۲ _____
فصل دهم: در بیان احوال کنار و سنجد و عَنَاب و زعرور ۱۶۵ _____
فصل یازدهم: در بیان احوال میوه‌های بستانی ۱۶۷ _____

باب ششم: در لبوب ۱۷۱ _____

- فصل اول: در بیان احوال جوز ۱۷۳ _____
فصل دوم: در بیان احوال پسته ۱۷۶ _____
فصل سوم: در بیان احوال بادام ۱۷۷ _____
فصل چهارم: در بیان احوال چلغوزه ۱۸۰ _____
فصل پنجم: در بیان احوال فندق و حَبَّة الخضرا ۱۸۲ _____

باب هفتم: در بزور دهنیه ۱۸۵ _____

- فصل اول: در بیان احوال کنجد ۱۸۷ _____
فصل دوم: در بیان احوال قرطم و خشخاش ۱۸۹ _____
فصل سوم: در بیان احوال شاهدانه و تخم کتان ۱۹۱ _____

باب هشتم: در حلویات ۱۹۳ _____

- فصل اول: در بیان احوال عسل ۱۹۵ _____
فصل دوم: در بیان احوال شکر و متعلقات آن ۱۹۸ _____
فصل سوم: در بیان احوال سایر حلویاتی که بر طریق طَلّ موجود گردد ۲۰۰ _____

باب نهم: در ترشی‌ها ۲۰۳ _____

- فصل اول: در بیان احوال سرکه و آبکامه ۲۰۵ _____
فصل دوم: در بیان احوال ناردان و تمره‌ندی ۲۰۹ _____
فصل سوم: در بیان احوال سماق و زرشک ۲۱۱ _____

باب دهم: در بقول ۲۱۳ _____

- فصل اول: در بیان کلام کلی در احوال جمیع بقول ۲۱۵ _____

فصل دوم: در بیان نباتاتی که تناول آن به خامی بر سبیل تفکّه کنند _____ ۲۱۷

فصل سوم: در بیان احوال ترهائی که تناول آن در اثنای طعام عادت باشد _____ ۲۲۰

فصل چهارم: در بیان احوال شمار و بقولی که از آن انواع بورانی‌ها کنند _____ ۲۲۳

فصل پنجم: در بیان احوال بقولی که در اطعمه پخته به کار دارند _____ ۲۲۹

فصل ششم: در بیان احوال بقولی که بیخ‌های ایشان مستعمل باشد _____ ۲۳۵

باب یازدهم: در توایل و افایوه و بزوری که اطعمه را بدان مطیّب سازند _____ ۲۴۳

فصل اول: در بیان کلام کلی در احوال مذکورات و کیفیت استعمال آن _____ ۲۴۵

فصل دوم: در بیان احوال نمک _____ ۲۴۸

فصل سوم: در احوال توایل و افایوه‌ای که از جنس عقاقیرند _____ ۲۵۰

فصل چهارم: در بیان احوال توایل متفرقه که در اطعمه به کار دارند _____ ۲۵۴

فصل پنجم: در بیان احوال بزور _____ ۲۵۷

باب دوازدهم: در کوامیخ و بوارد و مخلّلات _____ ۲۶۱

فصل اول: در بیان احوال کوامیخ و بوارد _____ ۲۶۳

فصل دوم: در بیان احوال مخلّلاتی غیرمعروف که آن را اطبا از برای رعایت مزاجی اصلی

یا تعدیل امزجه متحرّفه استعمال کنند _____ ۲۶۵

فصل سوم: در بیان احوال مخلّلات مشهوره _____ ۲۶۷

باب سیزدهم: در انبه جات و مرتّیات _____ ۲۷۱

فصل اول: در بیان کلام کلی در انبه جات و مرتّیات _____ ۲۷۳

فصل دوم: در بیان احوال گلشکر و گلنگبین و بنفشه مرتّا که آن را خمیر بنفشه گویند و

خمیر گاوزبان _____ ۲۷۵

فصل سوم: در بیان احوال هلیله مرتّا _____ ۲۷۷

فصل چهارم: در بیان احوال بیخ‌هایی که قابلیت تربیت دارند چون زنجبیل و شقائق

وج و غیر آن _____ ۲۸۰

فصل پنجم: در بیان احوال ترنج و لیموی مرتّا _____ ۲۸۳

فصل ششم: در بیان احوال میوه‌های مرتّا چون سیب و به و مانند آن _____ ۲۸۶

- باب چهاردهم: در اطعمه مرکبه _____ ۲۸۹
- فصل اول: در بیان کلام کلی در اطعمه مرکبه _____ ۲۹۱
- فصل دوم: در بیان انواع شوربا‌های شیرین _____ ۲۹۶
- فصل سوم: در بیان احوال شوربا‌های ترش _____ ۳۰۲
- فصل چهارم: در بیان احوال قلیه و بریان و متعلقات ایشان _____ ۳۰۸
- فصل پنجم: در بیان احوال جوداب‌ها _____ ۳۱۲
- فصل ششم: در بیان احوال هریسه‌ها _____ ۳۱۵
- فصل هفتم: در بیان احوال مزورات _____ ۳۱۸
- باب پانزدهم: در حلو‌ها _____ ۳۲۳
- فصل اول: در بیان کلام کلی در جمیع حلاوا _____ ۳۲۵
- فصل دوم: در بیان حلاوای مشهور _____ ۳۲۷
- فصل سوم: در بیان احوال حلاوای غیر مشهور _____ ۳۳۰
- باب شانزدهم: در مشروبات از آب و شراب و متعلقات آن _____ ۳۳۵
- فصل اول: در بیان کلام کلی در احوال آب _____ ۳۳۷
- فصل دوم: در بیان احوال آب‌ها از جهت جودت و رذالت جوهر و دلایل آن _____ ۳۳۹
- فصل سوم: در بیان احوال آب‌ها از جهت کیفیت و اختیار آن _____ ۳۴۲
- فصل چهارم: در اوقات و مقدار شرب آب و اصلاح آب‌ها _____ ۳۴۵
- فصل پنجم: در بیان احوال آب‌های معدنی _____ ۳۴۹
- فصل ششم: در بیان احوال شراب _____ ۳۵۲
- فصل هفتم: در بیان احوال سایر اشربه مسکره و کیفیت صنعت ایشان _____ ۳۵۵
- فصل هشتم: در بیان اوقات شرب و رعایت قوانین آن _____ ۳۵۹
- باب هفدهم: در سایر اشربه و ربوب و متعلقات آن _____ ۳۶۳
- فصل اول: در بیان کلام کلی در اشربه _____ ۳۶۵
- فصل دوم: در بیان احوال سکنجبینات _____ ۳۶۷

فصل سوم: در بیان احوال بعضی از اشربه که در اکثر احوال مستعمل بود _____ ۳۷۱

فصل چهارم: در بیان احوال ربوب فواکه و غیر آن _____ ۳۷۵

فصل پنجم: در بیان مشروبات متفرقه چون جلاب و ماءالعسل و ماءالاصول و ماءالنقوع و انواع فقاعات _____ ۳۷۹

باب هجدهم: در مشومات _____ ۳۸۵

فصل اول: در بیان کلام کلی در مشومات _____ ۳۸۷

فصل دوم: در بیان احوال انواع گل ها _____ ۳۹۱

فصل سوم: در بیان احوال و انواع ریاحین _____ ۳۹۵

فصل چهارم: در بیان احوال طیوب یابسه _____ ۳۹۸

فصل پنجم: در بیان احوال طیوب مرکبه _____ ۴۰۲

باب نوزدهم: در عرق ها و روغن ها _____ ۴۰۹

فصل اول: در بیان کلام کلی در عرق ها و روغن ها _____ ۴۱۱

فصل دوم: در بیان احوال عرق ها _____ ۴۱۳

فصل سوم: در بیان احوال روغن ها _____ ۴۱۵

باب بیستم: در مساکن و ملابس _____ ۴۱۹

فصل اول: در بیان کلام کلی در مساکن و ملابس _____ ۴۲۱

فصل دوم: در بیان اختیار مساکن _____ ۴۲۳

فصل سوم: در بیان اختیار ملابس _____ ۴۲۷

لغت نامه _____ ۴۳۱

نمایه _____ ۴۳۹

مقدمه مصححین

سپاس می‌گذاریم خداوند عزوجل را که از دل سرد خاک تیره، سبزی‌ها و میوه‌های خوش رنگ و خوش طعم و متنوع را آفرید و از گوشت حیوانات، لذیذترین و مقوی‌ترین طعام‌ها را برای مخلوقات به ویژه انسان خلق کرد تا مورد مصرف قرار داده و بر زمین او عبادت کرده و سالک الی الله گردند.

نقش مهم غذا و تغذیه و اثر آن در بهداشت جسم و جان و اخلاق و رفتار انسان‌ها، موضوعی آنچنان پراهمیت است که در آموزه‌های دینی نیز پراهمیت جلوه می‌نماید. در طب سنتی نیز یکی از مهمترین رویکردها در مبحث حفظ صحت و سلامتی، توجه خاص به اصل خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها است (از اصول ششگانه) و آنجا هم که وارد معالجات بیماری‌ها می‌شویم باز هم توجه ویژه به نوع و مقدار غذا از پایه‌های مهم درمان می‌باشد. در این خصوص کتاب‌های بسیاری تحت عناوین مفردات، اغذیه، حفظ الصحة و... در گنجینه منابع طب سنتی وجود دارد. یکی از کتب مبسوط که در این باب نگارش شده است کتاب "المرغوب و المحذور لتحفة الدستور" می‌باشد.

این کتاب توسط شرف بن بهاء طبیب شیرازی تألیف شده است. در جستجویی که در حوزه‌های مختلف صورت گرفت در خصوص وی هیچ‌گونه اطلاعاتی به دست نیامد ولی شیوه نگارش و محتوای کتاب، نشانگر درجه بالای علمی او می‌باشد.

این کتاب شامل دو بخش "المرغوب" و "المحذور" می‌باشد. در بخش المرغوب، آن دسته از مفردات که در تغذیه مردم آن روزگاران مورد استعمال بیشتری بوده مورد بحث قرار گرفته است، و نکات کاربردی درمان آنها ذکر گردیده است. در بخش دیگری نیز، انواع غذاها با خواص آنها و موارد مصارف آنها در بیماری‌ها آورده شده است. بخشی نیز به شومومات و عطرها اختصاص داده شده است. بحث مساکن هم در قسمت انتهایی آن گنجانده شده است.

بخش دوم کتاب یعنی المحذور، در خصوص سموم و عوارض مصرف بیش از حد برخی داروهای گیاهی سخن رانده شده است.

کتابی که پیش رو دارید تصحیح و تحقیق بخش "المرغوب" می‌باشد. امید آنکه مورد استفاده علاقمندان قرار گیرد.

شیوه تصحیح کتاب

جستجو در کتابخانه‌های اصلی کشور منجر به پیدا شدن ۳ نسخه از این کتاب گردید در بین این نسخ، نسخه‌ای که "الف" نامیده شده است خواناترین نسخه می‌باشد و به نظر می‌رسد هیچ‌گونه افتادگی قابل توجهی ندارد لذا به عنوان نسخه اصلی مورد نظر قرار گرفت. قدمت نسخه "الف" به قرن ۱۰ یا اوایل ۱۱ بازمی‌گردد.

نسخه "ب" نیز نسخه کاملی است ولی نسخه "ج" دارای آشفتگی بسیار می‌باشد، نظم و ترتیب مطالب کاملاً به هم خورده است و افتادگی‌های بسیار دارد ولی از آنجا که مقابله با آن در برخی موارد به روشن شدن مطلب کمک می‌کرد مورد توجه قرار گرفت. نسخه "ج" از سایت کتابخانه مجلس شورای اسلامی گرفته شد ولی از آن اطلاعات زیادی در دست نمی‌باشد و در قسمتی از کتاب اشاره شده است که مربوط به قرن ۶ می‌باشد.

نسخه الف

مؤلف: شرف بن بهاء طبیب شیرازی
تاریخ کتابت: قرن ۱۰ یا اوایل ۱۱ هجری قمری
شماره عمومی: ۶۶۳۰
خط: نستعلیق
جلد: تیماج قرمز مجدول ضربی
تعداد اسطور: ۱۵ سطر
اندازه صفحه: ۲۵/۵ * ۱۷/۵
محل نگهداری: کتابخانه مجلس شورای اسلامی

نسخه ب

مؤلف: شرف بن بهاء طبیب شیرازی
کاتب: محمد علی فراهانی
تاریخ کتابت: ۱۵ صفر ۸۱۷
محل کتابت: کشمیر
جلد: رویه مشکی ضربی مغزی قهوه‌ای

کد دستیابی: ۶۲۸۰

اندازه صفحه: ۲۳/۵*۱۴/۵

تعداد برگ: ۱۸۶

محل نگهداری: کتابخانه ملک

مراحل تصحیح کتاب:

۱) نسخه "الف" استنساخ و تایپ گردید و پس از حصول اطمینان از کامل و صحیح بودن متن تایپ شده با نسخه "ب" و سپس نسخه "ج" مقابله گردید و موارد اختلاف و موارد محدود افتادگی‌های نسخه "الف" مشخص شد. در این گونه موارد تا آنجا که در مفهوم تغییری ایجاد نمی‌شد عبارات نسخه "الف" در متن اصلی گذارده شد و موارد اختلاف در پاورقی آورده شد و هرجا که عبارت نسخه اصلی اشتباه بود عبارت نسخه "ب" یا "ج" در متن قرار داده شد و مورد اختلاف در پاورقی آورده شد. لازم به ذکر است در هر مورد پس از برگزیدن عبارت مناسب از هر یک از نسخ براساس توضیح فوق، مورد اختلاف از هر ۲ نسخه دیگر در پاورقی آورده شده است. متن "الف" و "ب" از نظر چگونگی نگارش بسیار به هم شبیه هستند لذا مقابله به صورت کامل و با توجه به جزئیات انجام شد ولی نسخه "ج" از نظر جمله‌بندی متفاوت با دو نسخه قبل می‌باشد به همین علت در برخی قسمت‌ها امکان ذکر تمامی اختلافات نگارشی آن با نسخه "الف" نبود اما اختلافات مفهومی به طور دقیق ذکر شده است.

در مواردی که اختلاف مفهومی بین دو نسخه وجود داشت تا آنجا که امکان داشت به دیگر کتب طب سنتی مانند مخزن‌الادویه، شرح‌الاسباب والعلامات، تحفه حکیم مؤمن و قانون شیخ الرئیس مراجعه گردید تا بهترین عبارت وارد متن اصلی گردد. اینگونه موارد در پاورقی توضیح داده شده است.

۲) رسم‌الخط کتاب با توجه به دستور خط مصوب فرهنگستان زبان و ادب فارسی ویرایش سال ۸۹ تغییر یافت و از کتاب شیوه تصحیح نسخ خطی تألیف آقای جويا جهانبخش راهنمایی گرفته شد.

۳) برخی کلمات به صورتی که در جدول زیر آورده شده است تغییر داده شد تا باعث سهولت در خواندن شود.

نسخه کتاب	اصلاح شده	نسخه کتاب	اصلاح شده
بادید	پدید	بدانک	بدان که
درو	در او	غدا	غذا
خوش آینده	خوشایند	انحذار	انحذار
چه	چه	سیوم، دویم	سوم، دوم

در مورد پیوسته‌نویسی و جدانویسی کلمات به خصوص "به"، "است"، "که" براساس دستور خط مذکور عمل شد.

(۱) در مواردی که جمله کامل نبود و نیاز به تکمیل داشت کلمه موردنظر در داخل [] قرار داده شد.

(۲) با استفاده از علائم سجاوندی و شیوه‌های نگارشی سعی شد تا روان‌ترین متن حاصل آید.

(۳) لغات دشوار متن با مراجعه به منابع، اعراب‌گذاری شد.

در پایان چنان که فرموده‌اند (من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق):

از اساتید بزرگوارمان کمال تشکر را داریم که هر آنچه از خزانه علم در کوله‌بار خود داریم از آنان است.

بسی جا دارد یاد و خاطره همکار ارجمندمان مرحوم دکتر مهدی شعبانی را زنده نگه داریم که در مراحل مختلف کار با راهنمایی‌های راهگشایش مسیر را برایمان هموار کرد، روحش شاد.

و بالاخره از استاد گرامی و مجری طرح احیای میراث مکتوب جناب آقای دکتر محسن ناصری و همه همکاران این طرح تشکر می‌نماییم.

در پایان از سرکار خانم سمیه پورکریم که به خوبی و دقت حروف‌نگاری کتاب را به انجام رساندند سپاسگزاریم.

دکتر فرشته نوری

دکتر نفیسه حسینی یکتا

پاییز ۱۳۹۲