

۲۰۱۴/۱۹۰



الرعاية الصحية في ضوء الطب الإيراني

تأليف:

الدكتور محسن ناصري

ترجمة:

الدكتورة فرزانه غفاري

زهراء حكيم زاده

سرشناسه	ناصری، محسن، ۱۳۴۱ تیر - Naseri, Mohsen
عنوان قراردادی	حفظ سلامتی از دیدگاه طب سنتی ایران. عربی
عنوان و نام پدیدآور	الرعاية الصحية في ضوء الطب الإيراني / تأليف محسن ناصری؛ ترجمة فرزانه غفاری، زهرا حکیم زاده؛ مقدمة بقلم محمد مهدي اصفهانی، بالتعاون مع محمد احمدي.
مشخصات نشر	تهران: نوین پژوه سینا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهري	۲۲۱ص: جدول، نمودار
شابک	978-600-98096-4-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عربی
یادداشت	کتاب حاضر در قالب طرح احیای میراث مکتوب طب سنتی ایران با حمایت و مشارکت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری... [و دیگران] منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	پزشکی سنتی -- ایران
موضوع	Traditional medicine--Iran
موضوع	داروهای گیاهی
موضوع	Materia medica. vegetable
موضوع	سلامتی
موضوع	H...
شناسه افزوده	غفاری، فرزانه، ۱۳۳۹-، مترجم
شناسه افزوده	حکیم زاده، زهرا، ۱۳۴۳-، مترجم
شناسه افزوده	Hakim Zadeh, Zahra
شناسه افزوده	اصفهان، محمد مهدی، ۱۳۲۴-
شناسه افزوده	Esfahani Mohammad
شناسه افزوده	احمدی، محمد، ۱۳۶۸-
شناسه افزوده	ایران. ریاست جمهوری. معاونت علمی و فناوری
رده بندی کنگره	۱۳۷/۸: ۶۱۰/۹۵۵
رده بندی دیویی	۶۱۰/۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۳۱۶۶۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
انستیتوت نوین پژوه سینا



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز تحقیقات طب سنتی



جمهوری اسلامی ایران
دفتر طب سنتی
ایرانی - اسلامی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
مرکز تحقیقات طب سنتی



ریاست جمهوری
معاونت علمی و فناوری

عنوان الكتاب: الرعاية الصحية في ضوء الطب الإيراني
المؤلف: الدكتور محسن ناصری
المقدمة: الدكتور محمد مهدي اصفهانی
المترجمين: الدكتور فرزانه غفاری، زهرا حکیم زاده
تصميم: رقية نوري
تصميم الغلاف: سبحان نظری
الناشر: انتشارات نوین پژوه سینا
موعد وتاريخ الطباعة: الطبعة الأولى، ۲۰۱۸ م
السعر: ۲۳۰۰۰ ریال
عدد النسخ: ۱۰۰۰ مجلد
رقم ISBN: 978-600-98096-4-6
مرکز توزیع مطبوعات الطب الإيراني القديم: ۰۹۱۹۵۴۰۹۸۹۲ ۰۹۱۹۰۲۴۴۵۸۵
و انتشارات نوین پژوه سینا: ۰۹۳۷۱۳۵۰۹۱۰ ۰۹۸۲۱۲۶۴۵۸۴۸۶

@novinpajoohesina
http://novinpajooch.com

کافة حقوق الطبع محفوظة. ويُمنع من أي استنساخ أو إعادة طباعة غير مصرح بها للمعلومات الواردة في الجاسب والافتباس الكلي والجزئي (ما عدا الافتباس الجزئي في النقد والتحليل واقتباس العلامات في البرمجة الوثائقية وغيرها) من غير تصريح تحريري من الناشر ويمكن متابعة الأمر من خلال القانون.

الفهرس

كلمة الأستاذ س

مقدمة المؤلف ش

الباب الأول: الصحة ومدارس الطب المختلفة ١

الطبيب الإيراني القديم ٥

الصحة والطب الإيراني القديم ٩

الباب الثاني: الأسس والمصطلحات ١١

عدم مقارنة المصطلحات ١١

الأركان الأربعة ١٣

الأمزجة الرئيسية الأربعة ١٤

إعرف مزاجك (طبيعتك) ١٦

نقطة هامة عن المزاج المزدوج ١٩

الكاشف البسيط للمزاج ١٩

الدليل لتكميل استمارة تحديد المزاج ٢٠

كيفية تقدير المزاج ٢٦

الرسم البياني للمزاج ٢٧

العوامل المؤثرة على المزاج ٣٤

١ - مزاج الفصول ٣٥

٢ - مزاج كلي من مراحل الحياة المختلفة ٣٦

٣٧	٣- مزاج الرجل والمرأة.....
٣٧	٤- مزاج الأقاليم.....
٣٨	٥- مزاج الأمكنة.....
٤٠	الأخلاق الأربعة.....
٤١	الرواح.....
٤٢	الأعضاء.....

الباب الرابع : ستة أبواب ضرورية لحياة صحيّة..... ٤٣

٤٤	١- المناخ.....
٤٤	١-١ الهواء.....
٤٧	١-٢ الماء.....
٥٢	١-٣ أشعة الشمس.....
٥٣	١-٤ العطور (الطيب).....
٥٤	١-٥ الملابس.....
٥٦	٢- الحركة والسكون.....
٥٨	٢-١ تمرين الابتهاال.....
٦٠	٢-٢ التدليك (المساج).....
٦١	٢-٢-١ طريقة تدليك الوجه.....
٦٢	٢-٢-٢ طريقة تدليك العمود الفقري.....
٦٣	٣- النوم واليقظة.....
٦٣	٣-١ النوم المعتدل والصحيح.....

٤ - الأطعمة والأشربة.....	٦٦
١ - ٤ طريقة التغذية السليمة.....	٦٩
٢ - ٤ طبيعة الأطعمة ومبدأ حفظ التوازن.....	٦٩
٣ - ٤ اختلاف النظام الغذائي في الفصول المختلفة.....	٧٠
٤ - ٤ النظريات حول حرارة وبرودة الأطعمة والعقاقير.....	٧١
٤ - ٤ مصطلحات التغذية في الطب الإيراني القديم.....	٧٢
٣ - ٤ ستة مذاقات هامة.....	٧٦
٧ - ٤ آداب الطعام.....	٧٨
٥ - الاستفراغ والاحتباس.....	٨١
٦ - الأحداث والأمراض النفانية.....	٩٢
الباب الرابع: طريقة الحياة الصحيحة شيئاً مع الصحة.....	٩٩
المجموعة الأولى - إرشادات عامة:.....	٩٩
المجموعة الثانية - إرشادات خاصة لكل مزاج:.....	١٠٥
أ) طريقة الحياة الصحيحة للمزاج الحار واليابس.....	١٠٥
المزاج الحار واليابس والتعرض للأمراض.....	١٠٩
ب) طريقة الحياة الصحيحة لذوي المزاج الحار والرطب.....	١٠٩
المزاج الحار والرطب وتعرضهم للأمراض.....	١١٣
ج) طريقة الحياة الصحيحة لذوي المزاج.....	١١٣
المزاج البارد والرطب والتعرض للأمراض.....	١١٦
د) طريقة الحياة الصحيحة لذوي المزاج البارد واليابس.....	١١٦

- المزاج البارد واليابس والتعرض للأمراض ١١٩
- هـ) طريقة الحياة الصحيحة لذوي المزاج المعتدل ١١٩
- المجموعة الثالثة - إرشادات خاصة لفئات محددة: ١٢٠
- أ) إرشادات فترة الحمل وما قبلها ١٢٠
- ب) إرشادات مرحلة الطفولة ١٢٣
- ج) إرشادات مرحلة الشباب ١٢٨
- د) إرشادات مرحلة الكهولة (منتصف العمر) ١٢٩
- هـ) إرشادات مرحلة الشيخوخة ١٣٠

الباب الخامس: فوا - الأعمى والأشربة ١٣٣

- الآش / الشلة ١٣٣
- الأترج / الأترجة / الأترنج ١٣٤
- الإجاص ١٣٥
- الأرز ١٣٥
- بادرنجوية / مليسا ١٣٦
- الباذنجان ١٣٧
- البرباريس / الزرشك ١٣٧
- البرتقال ١٣٨
- البرسيم المجازي / الفصفصة ١٣٨
- البصل ١٣٨
- البطايا ١٣٩

البطنج / البودنج / النعناع البري	١٣٩
البطيخ الأحمر	١٤٠
البطيخ الأصفر / الشامام	١٤٠
البقدونس	١٤١
البمق	١٤١
البندورة / الطماطة / الطماطم	١٤١
البيرة الطبية / الشعير الطي (راجع الشعير)	١٤٢
البيض	١٤٢
التفاح	١٤٢
التكي الحامض	١٤٢
التمر	١٤٣
التمر الهندي	١٤٣
التوت / التكي	١٤٣
التوت العليق	١٤٣
التين	١٤٣
الثوم	١٤٤
الجن	١٤٥
الجزر	١٤٥
الجزر الأبيض	١٤٦
الجوز	١٤٦

جوز الهند	١٤٧
الحبة السوداء أو حبة البركة	١٤٧
الحصرم	١٤٧
الحلبة	١٤٨
خلب	١٤٨
الخصم	١٤٨
الخبز	١٥٠
الخردل	١٥٢
الخرشوف	١٥٢
الخص	١٥٢
الخل	١٥٣
الخوخ / الدراق	١٥٣
الخيار	١٥٤
الذرة	١٥٤
الرجلة / البقلة	١٥٤
الرمان	١٥٥
الروبيان	١٥٥
الريحان	١٥٦
الزبدة	١٥٦
الزعر / السعتر الشيرازي	١٥٦

١٥٦.....	الزعرور
١٥٦.....	الزعرور البري
١٥٧.....	الزعفران
١٥٧.....	الزنجبيل
١٥٨.....	الزيتون
١٥٨.....	البانخ / الاسفناخ / الاسفاناخ
١٥٨.....	السفرجل
١٥٩.....	السكر
١٥٩.....	السكنجبين
١٦٠.....	السماق
١٦٠.....	السمسم
١٦١.....	الشاي
١٦١.....	شحم الغنم (اللية)
١٦٢.....	شراب الزعفران
١٦٢.....	شراب السفرجل مع الليمون
١٦١.....	شراب العسل
١٦٣.....	الشعير
١٦٣.....	الشلغم / اللفت الأخضر
١٦٤.....	الشمام (راجع البطيخ الأصفر)
١٦٤.....	شورية الكوارع / حساء الكوارع

- الطرخون/ الطرخوم/ الترخون ١٦٤
- العدس ١٦٤
- العسل ١٦٥
- الغَنَاب ١٦٥
- العنب ١٦٥
- الغبيراء (تمر العجم) ١٦٦
- الفا موليّا ١٦٧
- الفجل (أ.ع. نادر، الفجل) ١٦٧
- الفسق ١٦٧
- الفطر ١٦٧
- الفلفل ١٦٨
- الفول ١٦٨
- فول المانج ١٦٨
- القرفة/ الدارصيني (الدارسين) ١٦٩
- القمح/ الحنطة ١٦٩
- القهوة/ البن ١٧٠
- الكّان ١٧٠
- الكراث ١٧١
- الكرز ١٧١
- الكرز الحامض ١٧١

الكرفس	١٧٢.....
الكرم	١٧٢.....
الكزبرة	١٧٢.....
الكشك (اللبن المجفف)	١٧٣.....
الكموا / الكراوية	١٧٣.....
الكنتلرب / الخربز (راجع البطيخ الأصفر)	١٧٣.....
الكوسا أو السجر (الاسطين)	١٧٣.....
اللبن الزبادي	١٧٤.....
الحم	١٧٥.....
لسان الثور	١٧٥.....
اللفت الأخضر (الكرنب)	١٧٦.....
اللوذ الحلو	١٧٦.....
اللوذ المهروس	١٧٧.....
الليمون الحامض	١٧٧.....
الليمون الحلو (راجع البرتقال)	١٧٨.....
الماء	١٧٨.....
المانجو	١٧٨.....
المشمش	١٧٨.....
الملح	١٧٩.....
الموز	١٧٩.....

- المهلبية/ المحلي ١٧٩.....
- التاريخ ١٧٩.....
- نبات الفجل ١٨٠.....
- النشا ١٨٠.....
- الحامه ١٨١.....
- النخاع ١٨١.....
- هرمة قاسية / انجليكا ١٨١.....
- الهيل ١٨٢.....
- الورد الأحمر ١٨٢.....
- اليوسفي / المندرين (راجع ارتقاء) ١٨٣.....
- جدول مزاج المأكولات والمشروبات وملحقاتها ١٨٤.....
- المصادر الفارسية والعربية ١٩٣.....
- الفهارس العامة ١٩٧.....