

سبک زندگی در طب سنتی ایران

جلد اول



معصومه مرتقی قاسمی
تحت نظارت دکتر محسن بهرامی
با همکاری دکتر داود حسینی

سرشناسه	: مرتقی قاسمی، معصومه، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: سبک زندگی در طب سنتی ایران / به کوشش معصومه مرتقی قاسمی، با همکاری داود حسنی؛ تحت نظارت محسن بهرامی.
مشخصات نشر	: زنجان: سطر و قلم، ۱۳۹۵ -
مشخصات ظاهری	: ج: ۱. مصور، جنول.
شابک	: ج: ۱. 978-600-96919-2-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: Traditional medicine
موضوع	: تغذیه
موضوع	: Nutrition
موضوع	: شیوه زندگی
موضوع	: Lifestyles
شناسه افزوده	: حسنی، داود، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: R135 / 4س2 15
رده بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۷۰۲۱

سبک زندگی در طب سنتی ایران

به کوشش معصومه مرتقی قاسمی

با همکاری دکتر داود حسنی؛ تحت نظارت دکتر محسن بهرامی

امور فنی: مریم فتحی

طراحی جلد: امیر نادری

ISBN: 978-600-96919-2-0

سال چاپ: دی ۱۳۹۵

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

شماره تماس: ۰۹۱۲۲۴۱۶۰۰۵ - ۰۲۴۳۳۷۴۱۸۹۶

ناشر: سطر و قلم

کلیه ی حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است



فهرست مطالب

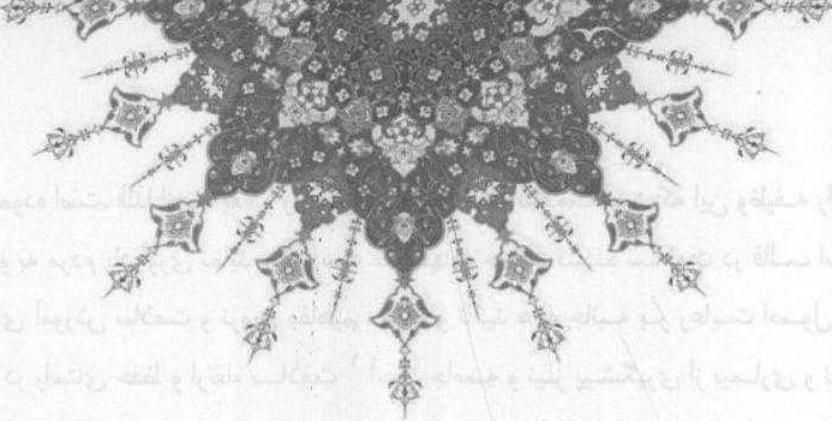
عنوان	صفحه
پیشگفتار	۱
مقدمه	۳
اهمیت غذا	۳۱
نکاتی که در غذا خوردن لازم است مورد توجه قرار گیرد	۳۴
نکاتی درباره گوشتها	۳۷
گوشت ماهی	۳۸
گوشت مرغ خانگی	۳۸
گوشت شتر مرغ (نعام)	۳۹
گوشت گنجشک	۳۹
گوشت کبوتر بچه	۳۹
گوشت تیهو و دراج و کبک و تذرو	۳۹
گوشت بلدرچین (سمانه)	۴۰
گوشت اردک و مرغابی	۴۱
گوشت گوسفند	۴۱
گوشت بز	۴۲
گوشت گاو	۴۲
گوشت شتر	۴۳
کله	

- ۴۴ باچه (پایچه)
- ۴۴ سیرابی و روده
- ۴۵ جگر
- ۴۵ گوشت طحال
- ۴۵ کلیه (قلوه)
- ۴۶ شش (جگر سفید)
- ۴۶ دل (قلب)
- ۴۶ مغز
- ۴۶ اولویت در مورد مصرف انواع گوشت
- ۴۷ نکاتی درباره تغذیه پرندگان
- ۴۹ نکاتی درباره شیر و آب، از آن بدست میآید
- ۵۴ کره (زُبْد، مسکه)
- ۵۴ پنیر (جُبْن)
- ۵۵ ماست (لَبَن الحامِض)
- ۵۶ دوغ (مَخِيض)
- ۵۷ قراقروط (مَصَل)
- ۵۸ کشک (اَقْط)
- ۵۹ نکاتی درباره میوه ها و سبزیجات
- ۶۱ انگور (عنب) Grape
- ۶۳ غوره (حصرم) Unripe grape
- ۶۴ مویز و کشمش (زبيب) Dried raisin
- ۶۴ بادام شیرین و تلخ (لوز، Almond)
- ۶۷ فندق (بندق، جَلُوز، Filbert، Hazel nut)
- ۶۸ پسته (فستق، Pistachio و Pistacio)

- ۶۸ خربزه (بطیخ)
- ۶۹ هندوانه (بطیخ زقی، بطیخ هندی، محال، Water melon)
- ۷۰ خیار (قنأ، Cucumber)
- ۷۱ کدو (قرع، یقطین، Squash و Summer squash)
- ۷۳ انار (رمان، Pomegrenate)
- ۷۴ انجیر (تین، Fig)
- ۷۵ آناناس (Pineapple، با نام علمی Merr، Ananas comosus)
- ۷۶ خرما (مهر، Date -plant)
- ۷۸ سیب (تفاح، Apple)
- ۷۹ توت، (White mulberry)
- ۸۰ توت فرنگی (چیاک، چیک، Strawberry)
- ۸۰ به (سفرجل)
- گیلاس و آلبالو (قراصیا، قراسیا، جراسیا، گلاس یا قراصیای شیرین Cherry ،
- ۸۱ نوع ترش یا آلبالو (Merise و Griotte)
- ۸۲ پرتقال (پرتغال، پرتخال Orange)
- ۸۳ لیموترش (Hill lemons و Galgal و Lemon)
- ۸۵ لیمو شیرین (Sweet lime و Lemon)
- ۸۵ اترج (ترنج، بالنگ، Citron)
- ۸۶ موز (طلح، Banana)
- ۸۷ نارنگی (Tangerine و Mandarin)
- ۸۸ کاهو (خس، کوک، Lettuce)
- ۹۰ نخود فرنگی (Peas, Garden pea, English pea, Common pea, Pea)
- ۹۱ گشنیز (کزبره، Coriander)

- خرفه (تورک، بقله الحمقاء، بقله اللينه، بقله مبارکه، بقله فاطمه،
 ۹۲ (Common Purslane , Purslane) بقله الزهرا
- تره (گندنا، الکراث، Garden leek) ۹۳
- نعناع (Mint) ۹۴
- پونه (پودنه، فودنج، فوتنج، حبق، فلیح Pudding Grass, European Penny royal) ۹۵
- ترخانی (طرخون، Estragon, Tarragone) ۹۶
- شوت (شیت، Dill) ۹۷
- شنبلیله (حله، Fenugreek) ۹۸
- بادنجان (مغد، وغد، باتنگان، Eggplant) ۹۹
- بامیه (Okra و Cumber) ۱۰۰
- اسفناج (اسفناخ، اسپنچ، اسفناج، Spinach) ۱۰۰
- ترب (فجل، Radish) ۱۰۲
- پیاز (بصل، Onion) ۱۰۲
- گوجه فرنگی (Tomato) ۱۰۵
- سیر (ثوم، garlic) ۱۰۷
- سیب زمینی (تفاح الارض، بطاطه، قلقاس، potato) ۱۰۹
- باقلا (باقلی، فول، جرجر، Faba, Fava bean و Broadbean و Double bean) ۱۱۰
- لوبیا (اللویا، الفاصولیه، الفصولیا، Kidney bean «لوبیای کرمی» Navy bean
 «لوبیای سفید») ۱۱۱
- تره تیزک (جرجیر، شاهی، جرجیرستانی، رشاد، garden cress و تخم آن را حب الرشاد،
 حرف ابیض و حرف نامند) ۱۱۲
- زردک (گزر، جزر، هویج، Carrot) ۱۱۳
- زروشک (انبرباریس، امبرباریس، انبربیریس، امبربیریس، زارچ، عقده، Barberry) ۱۱۴
- برنج (ارز، Rice، با نام علمی Oryza sativa L) ۱۱۵

۱۱۸.....	زیتون (Olive)
۱۲۰.....	نخود (حُمص، Garbanzo bean و Garbanzos و Chickpea)
۱۲۱.....	عدس (مرجومک، نشک، نرسک، Lentil)
۱۲۳.....	چای سیاه (چای ختائی، چای خطائی، شای، Tea)
۱۲۶.....	قارچ
۱۲۷.....	ذرت (بلال، جاورس هندی، ذره، Indian corn و Corn و Maize)
۱۲۹.....	نان
۱۳۱.....	روغن
۱۳۳.....	نمک (salt)
۱۳۴.....	زردچوبه (Turmeric، Curcuma)
۱۳۵.....	دارچین (دارصینی، دارچین، قرفة اندارچینی، سلیخه، Cinnamon)
۱۳۷.....	زعفران (Crocus sativus)
۱۳۸.....	آب
۱۴۶.....	ورزش
۱۴۸.....	فواید ورزش
۱۵۰.....	بهترین اوقات برای انجام ورزش و حرکت
۱۵۱.....	چند توصیه به ورزشکاران
۱۵۶.....	چگونگی شروع و پایان ورزش
۱۵۹.....	ورزشهای اصلاحی
۱۶۰.....	الف - ورزش های تقویت کننده شانه، کتف و گردن و کمر
۱۶۹.....	ب - حرکات تقویت کننده زانو و کمر
۱۸۲.....	ج - ورزشهای مچ دست
۱۸۵.....	ضمیمه
۱۹۵.....	منابع

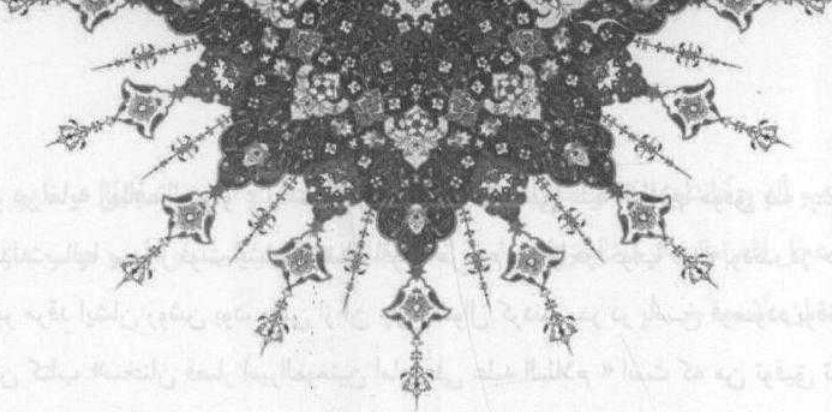


سال‌ها دل طلب جا بستم از ما می‌کرد آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

مقدمه:

موضوع حفظ سلامت، که در طب سنتی ایران تحت عنوان «حفظ الصّحه» نامیده میشود، همیشه ایام مورد نظر حکما بوده و هست. در این راستا، شش اصل کلی حفظ و ارتقای سلامت که در طب سنتی به «سته ضروریه» شناخته میشود و عبارت از، حرکت و سکون، غذا و آشامیدن، خواب و بیداری، هوا، احتباس و استفراغ، و ادای نیازهای نفسانی است که بعنوان قدم اول در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری مورد توجه میباشد. البته آتماه قدما و نیز در دیدگاه متأخرین، سلامت، یک وضعیت آرمانی و دور از دسترس نیست، بلکه عسکری، خردی، پویا، نامتناهی و گسترده است که بنابر نظریه مازلو^۱، از رفع نیازهای اولیه جسمانی و فیزیولوژیک آغاز شده و به امنیت، دوست داشتن و دوست داشته شدن، و تا بالاترین ابعاد خودشکوفایی و رشد و تعالی روحی و معنوی ادامه می‌یابد. بنابراین وظیفه هر انسانی است که سلامت خود را در تمام ابعاد فیزیولوژیک و... با رعایت اصول و مبانی مطرح شده در سته ضروریه حفظ نموده و ارتقا بخشد. گرچه اغلب این وظیفه اساسی در هیاهوی اشتغالات ذهنی و جسمی جهان پرسرعت کنونی، فراموش شده، و انسان امروزی را به درجات مختلفی از انواع رنجها و تالمّات روحی و جسمی

گرفتار نموده است. فلذا از وظایف و رسالت‌های اصلی نظام سلامت است که این وظیفه را مرتباً به خود و به مردم یاد آوری نماید و با توسعه محیط‌های حمایت‌کننده سلامت در قالب استقرار برنامه‌های آموزش سلامت و ترویج مفاهیم مرتبط و تأکید همه جانبه بر رعایت اصول حفظ الصحة، در راستای حفظ و ارتقاء سلامت^۱ آحاد جامعه و نیز پیشگیری از بیماری و ناتوانی کوشش کند، چرا که توسعه پایدار و همه جانبه وظیفه اساسی کلیه دولت مردان کشور است و «سلامتی» مفهوم کلیدی توسعه جوامع است. شعار «انسان سالم» محور توسعه پایدار بیانگر همین نکته کلیدی است. انسانی که در تمام ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، سلامت باشد. بنابراین حفظ و ارتقای سلامت هم وظیفه انسانی هر فرد است و هم وظیفه مسئولین است که با حمایت‌های آموزشی، ساختاری، اقتصادی و محیطی، زمینه را برای تعالی «انسان سالم» فراهم نمایند. بدیهی است که نیل به این هدف نیازمند همکاری و مشارکت گسترده تک تک مردم و کلیه سازمان‌ها و نهاد های اجتماعی است. در این راستا، کتاب حاضر که سعی شده کم حجم، ساده، سودمند، منطقی و کاربردی در زندگی روزمره باشد تا برای همگان قابل استفاده باشد. در این کتاب قصد پرداختن به جزئیات تئوریک و بیان درمان بیماریها را نداریم بلکه، هدف، تنها بیان اصول اولیه تغذیه صحیح و آموزش ابتدایی از ورزشهای اصلاحی، برای حفظ سلامتی زنان و مردان این سرزمین عزیز است. فلذا سعی شده موارد ضروری که بیشتر مبتلا به مردم این روزگار است را به زبان بسیار ساده و بصورت کاربردی در جست سالم بودن و پیشگیری از بیمارشدن، بیان نماییم. امید آن که بتواند گامی هرچند کوچک در توسعه سلامت مردم عزیز ایران باشد.



مقدمه مؤلف:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، يَا بَنِي، تَكَ فَارْغَبْ، هنگامی که از کار بزرگی بیأسودی به کار بزرگ دیگر
بپرداز و به پروردگارت رو در (اشراق، ۷ و ۸).

بعد از چاپ کتاب دعا، شفا، احجام، سنن قرآن، تصمیم گرفتم به لطف الهی، کتاب حاضر را
که خلاصه ای از اصول مهم تغذیه و بهداشت در طب سنتی ایران است را به زیور چاپ برسانم.
مؤلف این کتاب را به درگاه با عظمت حضرت امیرا سلام الله علیها تقدیم نموده و ثواب آن را به
ارواح مطهر ائمه معصومین علیهم السلام، شهداء، صلوات و اجابات مومنین و مومنات و مرحوم پدر
بزرگوام و به مادر عزیزتر از جانم تقدیم مینمایم. به یاد آن که مرحوم پدر، خود الگوی عملی
علاقه به تحصیل علم بودند، بطوری که در سال ۱۳۳۴ همزمان با دارم با داشتن سه فرزند، در
سایه حمایت های بی دریغ مادرم، در رشته حقوق از دانشگاه تهران فارغ التحصیل شدند. البته
آموزشهای عملی ایشان به همین جا ختم نمیشد، بلکه ایشان در عشق به اهل بیت نیز الگوی کم
نظیری بودند. توجه ویژه به رعایت اخلاقیات و تاکید فراوان بر رعایت حجاب و عفاف، سوگواری
در ایام عزاداری اهل بیت علیهم السلام و تلاوت قرآن صبحگاهی ایشان، درس عملی عشق و
ارادت به ساحت مقدس قرآن و ائمه اطهار علیهم السلام بود. نهایتاً این علاقمندی و ارادت،
تبدیل شد به کتابی از کلمات قصار امیرالمومنین علی علیه السلام که ایشان آن را به فرانسه

۱- انتشارات نیکان کتاب، زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴ تلفن ۲-

ترجمه و در سایه الطاف الهی و عنایات خاص حضرت امام علی علیه السلام، موفق به چاپ آن کتاب شدند. سالها پس از فوت ایشان، بعضی اقوام، مرحوم پدر را در خواب دیده بودند، در حالیکه چراغی بر مرقد ایشان روشن بود، وقتی از آن چراغ سوال کردند، پدر در پاسخ فرموده بودند: " این همان کتاب «سخنان قصار امیرالمومنین امام علی علیه السلام» است که من توفیق ترجمه آن را پیدا کرده بودم ".

نیز با تشکر از مادر عزیزم که علاوه بر تشویق های دائمی برای هرچه بیشتر خواندن، دانستن و تلاش کردن، عشق ائمه علیهم السلام را لحظه به لحظه با خون و گوشت من در آمیختند، و از همسر و فرزندان عزیزم که با بزرگواری و ایثار، مشغله های شبانه روزی، فراوان، دائمی و نامحدود مرا تحمل کرده و میکنند و نیز از برادران بسیار مهربانم که در فراز و نشیبهای زندگی همواره دستگیرم بودند و خیرهرگرامیم کمال تشکر را دارم. همچنین بر خود وظیفه میدانم از تمام کسانی که به واسطه زحمات ایشان، امروز در جایگاه مدرسی دانشگاه هستم، نهایت تشکر را بنمایم. از معلم کلاس اولم سرکار خانم مفاهی در مدرسه ساتراب، خانم ریاحی دبیر دینی و اجتماعی مدرسه راهنمایی سراج^۱، از جناب آقای دکتر سروری، ریاست سابق و جناب آقای دکتر بیگلری، ریاست فعلی و جناب آقای دکتر تیرانداز، استاد برتر جهان اسلام و معاون محترم وقت تحقیقات و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی زنجان و جناب آقای دکتر موسایی فرد ریاست دانشکده پرستاری و مامایی که امکان استفاده از کلاسهای طب سنتی در راستای آموزش به دانشجویان مقاطع مختلف رشته های پرستاری و... را برای اینجانب فراهم و با حمایتهایشان پیمودن این مسیر دشوار را هموار نمودند، و نیز از جناب آقای دکتر محسن بهرامی استادیار و مدیر گروه طب سنتی، که حقاً الگوی تمام و کمال «طبيب مسلمان ایران» رسول و دلسوز عالم و متخلق به اخلاق الهی بوده و هستند، و از جناب آقای دکتر احمدرضا مبین دانشیار گرامی و از جناب آقای دکتر داود حسینی رزیدنت ارشد طب سنتی که در بخش ورزش این کتاب مجذانه کمک نمودند و از تمام معلمین و اساتید بزرگواری که همواره خود را مدیون محبتها، راهنماییها و آموزشهای نظری و عملی ایشان میدانم راه داشته باشم. با صلوات بر حضرت رسول اکرم صلی

۱- هر دو مدرسه در منطقه ۱۱ تهران، خیابان ولیعصر (عج)، خ. امیریه میباشد.

الله علیه و آله و خاندان پاک و مطهرشان و با سلام و صلوات^۱ و آرزوی تعجیل در ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف و امید آنکه انشاء الله در عصر غیبت و ظهور حضرت از بهترین یاران ایشان باشیم^۲.

این همه گفتیم لیک اندر بسیج بی عنایات خدا، هیچیم، هیچ
گر خطا گفتیم اصلاحش تو کن مُصلحی تو، ای تو سلطان سخن

معصومه مرتقی قاسمی / ۱۳۹۵

۱- امام زمان (عج): آقای بزرگوار، دلمان به مستحبی خوش است که جوابش واجب است «السلام علیک یا صاحب الزمان...». آقا همه شهر پر از دیوار است، تزویر و دروغ و تهمت و انکار است، خارج شده از مسیر خود د عالمیان، اوضاع جهان بی تو فلاکت بار است.

۲- امید دارم خوانندگان گرامی با راهنماییها و انتقادات خود و ارسال نظرات و پیشنهاداتشان به آدرس ناشر محترم، حقیر را یاری کنند، از همگان التماس دعا دارم.