

سفارشات پزشکی و بهداشتی

امام رضا علیه السلام به مامون

مترجم: جابر رضوانی

رضولنی. جابر ۱۳۵۴

سفارشات پزشکی و بهداشتی امام رضا (ع) به مامون

جابر رضولنی قم: نشر مهدیه ۱۳۸۴

۶۴ص: ISBN ۹۶۴-۷۲۶۴-۳۴-۵

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

عنوان اصلی: سفارشات پزشکی و بهداشتی امام

رضا (ع) به مامون

الف. رضولنی، جابر. ب. عنوان

۵/الف ۹/ب / HV ۵۳.۴ ۳۶۳/۲۹۱

کتابخانه ملی ایران

۴۰۷۵-۸۴م

شناسنامه کتاب

نام کتاب: سفارشات پزشکی و بهداشتی امام رضا (ع) به مامون

مترجم: جابر رضولنی

ناشر: انتشارات مهدیه

لیتوگرافی: ایران گرافیک اراک

چاپ: سرور

قطع: جیبی

نوبت و تاریخ چاپ: اول / بهار ۱۳۸۴

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۳	 دستور پزشکی امام علیه السلام به مامون
۲۰	 بدن همانند زمین است
۲۱	 بهترین روش غذا خوردن
۲۲	 غذای فصل های مختلف
۲۲	 تعداد وعده های غذایی در روز
۲۴	 ذکر فصل های سال
۲۴	 ۱ - ماه آزار
۲۴	 ۲ - ماه نیسان
۲۵	 ۳ - ماه ایار
۲۵	 ۴ - ماه حزیران

- ۵- ماه تموز ۲۶
- ۶- ماه آب ۲۶
- ۷- ماه ايلول ۲۷
- ۸- ماه تشرین اول ۲۸
- ۹- ماه تشرین دوم ۲۸
- ۱۰- ماه کانون اول ۲۹
- ۱۱- ماه کانون آخر ۲۹
- ۱۲- ماه شباط ۳۰
- طریقه درست کردن شراب حلال ۳۰
- مزاج های آدمی چهار نوع هستند ۳۳
- چگونگی خواب ۳۵
- قضای حاجت کردن ۳۵
- مسواک زدن و سفید کردن دندان ها ۳۶
- حالات آدمی ۳۷
- حالت اول: ۳۷
- حالت دوم: ۳۷

۳۷		حالت سوم:
۳۸		حالت چهارم:
۳۹		زمان و طریقه‌ی حجامت و فصد کردن
۴۶		چه غذاهائی باید خورده نشود
۴۷		در چه حال باید حمام نکرد
۴۷		آداب همبستر شدن
۴۸		زیاد خوردن تخم مرغ
۴۸		خوردن چه غذاهائی زیان آور است
۴۹		آداب حمام کردن
۵۰		طریقهٔ نوره کشیدن
۵۱		جهت برطرف کردن سوزش و سوختگی نوره
۵۲		ناراحتی مثانه
۵۲		ناراحتی معده
۵۳		ستگ مثانه
۵۳		درد بواسیر
۵۳		جهت تقویت حافظه

- ۵۴ جهت در امان ماندن از سه درد
- ۵۴ نشانه‌های عسل نامرغوب
- ۵۵ درمان زکام
- ۵۵ برای سالم ماندن چه باید کرد
- ۵۷ جهت درمان باد در بدن
- ۵۷ جهت در امان ماندن از بلغم، صفرا، سودا
- ۵۸ جهت دوری کردن از سردی
- ۵۹ مسافرت کردن
- ۶۰ انواع آب‌ها
- ۶۱ آداب همبستر شدن
- ۶۲ روش ملاعبه کردن
- ۶۳ عمل بعد از نزدیکی کردن
- ۶۴ بهترین موقع نزدیکی کردن
- ۶۴ نتیجه‌ی عمل کردن به این دستورات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

مطالبی را که در پیش رو دارید، نوشته‌ای گرانسنگ از امام رضا علیه السلام است که بنابر درخواست مأمون خلیفه عباسی نوشته‌اند و بخاطر دارا بودن مطالب پرارزش پزشکی و بهداشتی که آن حضرت برای مأمون مرقوم داشته‌اند لذا مأمون هم دستور داد تا این کتاب را با آب طلا بنویسند و به همین دلیل این رساله به «رساله ذهبیه» مشهور گشته است.

این کتاب بیان‌گر توسعه و پیشرفت علم پزشکی در

دوران امام رضا علیه السلام است، و شامل دستوراتی گران بها و پر ارزش در بهداشت فردی و عمومی است که بعد از گذشت قرن‌ها علم جدید پزشکی تازه به زوایای آن دست یافته و به اهمیت آن پی برده است.

امام علیه السلام در این کتاب بدن انسان را به یک کشور تشبیه کرده و قلب را پادشاه آن، رگ‌ها را کارگران، دست و پا، دو چشم، لبها، زبان و دو گوش را یاران؛ معده، شکم و سینه را گنجینه‌های آن معرفی می‌کند.

سپس به چگونگی و مقدار خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها اشاره کرده و دستور تهیه یک نوع شربت را می‌فرماید. بعد از آن به شیوه صحیح خوردن و آشامیدن و راه پیشگیری از بیماریهایی که بر اثر تغییر آب و هوا به وجود می‌آیند و یک سری دستورات بهداشت عمومی برای سلامتی جهاز داخلی و نکاتی که رعایت آن برای بهداشت مسافر لازم است اشاره می‌فرماید.

در ادامه، آن حضرت نیروهای بدن و مزاج‌های

مختلف آن و چگونگی خواب، استراحت، بهداشت دهان و دندان و بیان مراحل عمر و شیوه صحیح حجامت و فصد و شرائط صحیح نزدیکی و تناسل را بیان می‌فرماید.

نسخه‌های کتاب

- ۱ - نسخه‌ای در کتابخانه حضرت آیت الله حکیم که تاریخ نگارش آن ۷۱۵ قمری هجری است و به خط عبدالرحمن بن عبد الله کرخی می‌باشد.
- ۲ - نسخه‌ای که مرحوم مجلسی در بحارالانوار آن را نقل کرده است. و ما این کتاب را از بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۰۶ مرحوم مجلسی ترجمه کرده‌ایم.
- ۳ - نسخه‌ای به خط عبد الواسع ابن حاج محمد حسین مهماندوست که تاریخ نگارش آن ۱۱۱۶ هجری قمری می‌باشد.

توجه: برای دسترسی آسان به موضوعات گوناگون

متن کتاب، سعی کردیم سرتیرهای مختلفی از خود متن انتخاب کرده و در لابلای صفحات بیاوریم. امید است که ترجمه‌ی این اثر گرانسنگ توسط این ناچیز مورد مرضی آن امام همام واقع شده و از برای خوانندگان گرامی نیز قابل استفاده باشد. انشاءالله.

قم مقدس: جابر رضوانی

مورخه: ۱۳۸۳ / ۱۲ / ۹

۱۷ / محرم الحرام / ۱۳۲۶