

طب الرضا

ترجمه و شرح: جابر رضا

|                     |                                                                                                                                                                              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مؤلفانه             | : رضوانی، جابر، ۱۳۵۰ -                                                                                                                                                       |
| عنوان کتاب          | : طب الرضا، فارسی، شرح                                                                                                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | : طب الرضا علیه السلام ترجمه و شرح جابر رضوانی                                                                                                                               |
| مشخصات نشر          | : تهران: انتشارات علم، ۱۳۹۳.                                                                                                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۳۴ ص.                                                                                                                                                                     |
| شابک                | : 978-600-7378-14-4                                                                                                                                                          |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیا                                                                                                                                                                        |
| بهداشت              | : کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۲۷۰ با عنوان "طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام" توسط معراجی و سپس در سالهای مختلف توسط ناشرین و مترجمین متفاوت منتشر شده است. |
| عنوان دیگر          | : طب و بهداشت از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام                                                                                                                          |
| موضوع               | : علی بن موسی (ع)، امام هفتم، ۱۵۳ - ۲۰۲ ق، طب الرضا - نقد و تصحیح                                                                                                            |
| موضوع               | : پزشکی اسلامی - متون قدیمی تا قرن ۱۴                                                                                                                                        |
| زبان                | : بهداشت - متون قدیمی تا قرن ۱۴                                                                                                                                              |
| زبان                | : سلامتی - متون قدیمی تا قرن ۱۴                                                                                                                                              |
| زبان                | : ۱۲۸/۱۲۹۲۳/۰۴۱/۸۰۴۸ خ                                                                                                                                                       |
| زبان                | : ۹۱۷۶۷۱/۴۱۰                                                                                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی     | : ۳۴۲                                                                                                                                                                        |

شابک: کتاب

نام کتاب: طب الرضا (ع)

تألیف: جابر رضوانی

ناشر: کتابسازان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳

چاپخانه: یاران

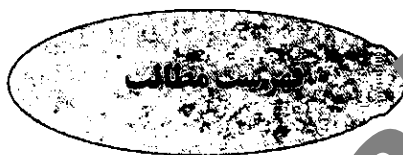
قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۸-۱۴-۴

آدرس: تهران - م انقلاب - خ روانمهر - پلاک ۱۵۸ - طبقه ۲

تلفن: ۶۶۴۷۷۲۰۷-۸ همراه: ۰۹۱۲۵۸۶۴۲۴۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه



|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| ۱۱ | ..... مقدمه                     |
| ۱۳ | ..... سفارشات امام رضا (ع)      |
| ۱۵ | ..... هر بیماری دوائش هم هست    |
| ۱۶ | ..... توصیف بدن                 |
| ۱۸ | ..... بدن همانند زمین است       |
| ۱۹ | ..... بهترین روش غذا خوردن      |
| ۲۰ | ..... غذای فصل‌های مختلف        |
| ۲۱ | ..... تعداد وعده‌ی غذایی در روز |
| ۲۲ | ..... ذکر فصل‌های سال           |
| ۲۲ | ..... ۱- ماه آزار               |
| ۲۳ | ..... ۲- ماه نیشان              |
| ۲۴ | ..... ۳- ماه ایار               |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۲۴ | ۴- ماه حزیران                |
| ۲۵ | ۵- ماه تموز                  |
| ۲۶ | ۶- ماه آب                    |
| ۲۶ | ۷- ماه ایلول                 |
| ۲۷ | ۸- ماه تشرین اوّل            |
| ۲۷ | ۹- ماه تشرین دوّم            |
| ۲۸ | ۱۰- ماه کانون اوّل           |
| ۲۸ | ۱۱- ماه کانون                |
| ۲۹ | ۱۲- ماه سیاط                 |
| ۲۹ | طریقه درست کردن نوسیدی حلال  |
| ۳۱ | زنجبیل                       |
| ۳۲ | قرنفل                        |
| ۳۳ | دارچین                       |
| ۳۴ | سنبل الطیب                   |
| ۳۶ | هندباء (کاسنی)               |
| ۳۹ | مصطکی                        |
| ۳۹ | زعفران                       |
| ۴۴ | فائده خوردن آن نوشیدنی حلال  |
| ۴۶ | مزاج های آدمی چهار نوع هستند |
| ۴۷ | مزاج چیست؟                   |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| نشانه‌های غلبه صفرا .....                | ۴۹ |
| غذاهای مضر برای افراد صفراوی مزاج .....  | ۵۰ |
| غذاهای مفید برای افراد صفراوی مزاج ..... | ۵۱ |
| نشانه‌های غلبه خون .....                 | ۵۲ |
| غذاهای مضر برای افراد دموی مزاج .....    | ۵۳ |
| غذاهای مفید برای افراد دموی مزاج .....   | ۵۳ |
| نشانه‌های غلبه بلغم .....                | ۵۴ |
| غذاهای مضر برای افراد بلغمی مزاج .....   | ۵۵ |
| غذاهای مفید برای افراد بلغمی مزاج .....  | ۵۶ |
| نشانه‌های غلبه سودا .....                | ۵۷ |
| غذاهای مضر برای افراد سوداوی مزاج .....  | ۵۸ |
| غذاهای مفید برای افراد سوداوی مزاج ..... | ۵۸ |
| چگونگی خواب .....                        | ۵۹ |
| دعای هنگام خواب .....                    | ۶۰ |
| قضای حاجت کردن .....                     | ۶۰ |
| ۱- طولانی نشستن در مستراح .....          | ۶۲ |
| ۲- همراه نداشتن نام خداوند متعال .....   | ۶۱ |
| ۳- سخن نگفتن .....                       | ۶۳ |
| ۴- قرآن نخواندن .....                    | ۶۳ |
| ۵- سر را پوشاندن .....                   | ۶۳ |

- ۶۳ ..... ۶- با پای چپ وارد شود
- ۶۴ ..... مسواک زدن و سفید کردن دندان‌ها
- ۶۷ ..... نسخه‌ای جهت شستشوی دندان‌ها
- ۶۷ ..... حالات آدمی
- ۶۷ ..... حالت اول:
- ۶۸ ..... حالت دوم:
- ۶۸ ..... حالت سوم:
- ۶۸ ..... حالت چهارم:
- ۶۹ ..... زمان و طریقه‌ی انجام فصد کردن
- ۷۴ ..... حجامت و فوائد آن
- ۷۶ ..... تحقیقات انجام شده در آن
- ۷۸ ..... دعای حجامت
- ۷۸ ..... ایام حجامت
- ۷۹ ..... چه کسانی نباید حجامت کنند؟
- ۸۰ ..... توصیه‌های قبل از حجامت
- ۸۱ ..... توصیه‌های بعد از حجامت
- ۸۲ ..... مزایای حجامت نسبت به سایر روشهای درمانی متدرج
- ۸۴ ..... چه غذاهائی باید خورده نشود
- ۸۵ ..... در چه حال باید حمام نکرد
- ۸۵ ..... آداب همبستر شدن

|     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| ۹۲  | تخم مرغ                               |
| ۹۵  | خوردن چه غذاهائی زیان آور است         |
| ۹۶  | آداب حمام کردن                        |
| ۹۹  | طریقه نوره کشیدن                      |
| ۱۰۰ | تست برطرف کردن سوزش و سوختگی نوره     |
| ۱۰۱ | ناراحتی مثانه                         |
| ۱۰۱ | ناراحتی                               |
| ۱۰۱ | سنگ مثانه                             |
| ۱۰۳ | درد بواسیر                            |
| ۱۰۵ | جهت تقویت حافظه                       |
| ۱۰۸ | جهت در امان ماندن از سه درد           |
| ۱۱۰ | نشانه های غسل نامرغوب                 |
| ۱۱۲ | درمان زکام                            |
| ۱۱۳ | برای سالم ماندن چه باید کرد           |
| ۱۱۷ | جهت درمان باد در بدن                  |
| ۱۱۷ | جهت در امان ماندن از بلغم، صفرا، سودا |
| ۱۱۸ | جهت دوری کردن از سردی                 |
| ۱۱۸ | مسافرت کردن                           |
| ۱۱۹ | انواع آب ها                           |
| ۱۲۰ | آداب همبستر شدن                       |

- ۱۲۲ ..... ملاعبه کردن
- ۱۲۶ ..... عمل بعد از نزدیکی کردن
- ۱۳۵ ..... بهترین موقع نزدیکی کردن
- ۱۳۵ ..... نتیجه‌ی عمل کردن به این دستورات

www.ketab.ir

## مقدمه

مطالبی را که در این کتاب دارید، ترجمه، شرح و توضیح نامه امام رضا (ع) به مأمون است که در درخواست مأمون خلیفه عباسی نوشته‌اند و بخاطر دارا بودن مطالب ارزش پزشکی و بهداشتی که آن حضرت برای مأمون مرقوم داشته‌اند لذا مأمون هم دستور داد تا این نامه را با آب طلا بنویسند و به همیجند و این رساله به «رساله ذهبیه» مشهور گشته است.

امام (ع) در این فرمایشات خود بدن انسان را به یک کشتور تشبیه کرده و قلب را پادشاه آن، رگ‌ها را کارگران، دست و پا را چنگام، لبها، زبان و دو گوش را یاران؛ معده، شکم و سینه را گنجینه‌های معرفت 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 گوناگونی خواب، استراحت، بهداشت دهان و دندان و بیان مراحل عمر و شوره صحیح حجامت و فصد و شرائط صحیح نزدیکی و تناسل را بیان می‌فرماید.

در این توضیح و شرح مایشات امام علیه السلام با فونتی سیاه رنگ که از توضیح قابل مشخص باشد انتخاب شده است تا خواننده گرامی فرمایش امام علیه السلام را با شرح و توضیح تشخیص داده و دچار اشتباه نگردد.

امید است که توضیح و شرح این اثر بزرگ امام علیه السلام توسط این ناچیز مورد مرضی آن امام همام واقع شده و برای خوانندگان گرامی نیز قابل استفاده باشد. انشاء الله.

قم مقدس، بهار ۱۳۹۰

مورفۀ: ۱۵ / ۳ / ۱۳۹۰

۲ / رجب المرجب / ۱۴۳۲