

مطابق طبیبی کتب

طب سنتی

لقمان حکیم

توصیہ نامہ حکیمانہ لقمان و

اطباء کتب

تحقیق و تدوین: طاہرہ بیانی



سرشناسه : کیانی، کاظم، ۱۳۶۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : لقمان حکیم (توضیه های حکیمانه لقمان و اطبا کهن) // مولف کاظم کیانی
 مشخصات نشر : تبریز: آذر بیان، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص.
 شابک : 978-600-7665-25-1
 وضعیت فهرست : فبیبا
 نویسی :
 عنوان دیگر :
 موضوع : توضیه های حکیمانه لقمان و اطبا کهن.
 موضوع : لقمان -- کلمات قصار
 موضوع : Quotations -- Lqman
 موضوع : اندرزنامه ها
 موضوع : Maxims
 موضوع : اخلاق اسلامی
 موضوع : Islamic ethics
 ردیف : ۱۳۹۵/۹۷/۷۷/۸۸۸۸
 ده بندی : ۲۹۷/۵۶
 شماره کتبی ملی : ۴۲۸۸۰۸

سین: ۳۵۵۶۷۲۸۲ (۰۲۱) فاکس: ۳۵۵۵۳۶۹۹ (۰۲۱)



عنوان کتاب: لقمان حکیم اطباء کهن

مولف: کاظم کیانی

ناشر: انتشارات آذر بیان

نوبت چاپ: دوم (برای نوسر اول)

شمارگان: ۵۰۰ جلد

سال چاپ: ۱۳۹۵

تعداد صفحه: ۲۸۸

قطع: جیبی

محل نشر: تبریز

چاپ: کیهان

صحافی: امین

طراح جلد: آذر بیان

قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۶۵-۲۵-۱

سایت جدید

Email : Gh0029@yahoo.com

www.Zargalamshop.com

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذر بیان

همراه و تلگرام: ۷۵۰۵ ۴۱۷ ۰۹۱۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۰	مقدمه
۱۲	تاریخ زندگی لقمان
۱۵	دعای لقمان
۱۷	حکایت لقمان
۲۲	سخنان حکیمانه لقمان
۲۹	پندهای لقمان
۳۳	تنها نشینی سه لایه
۳۳	دور کردن تهمت از خود
۳۴	عیب گرفتن بر نقش یا نقاشی
۳۴	کشت جوبه جای کنگجد
۳۵	ارزش خرد
۳۵	نشانه خرد
۳۵	خردمند
۳۵	چهار وقت
۳۶	نشانه دانشمند
۳۶	دانش پژوهی
۳۶	ادب دانش آموزی
۳۹	حلال و حرام خوراکی ها
۴۰	بی نیازی از طیب

۴۰	پزشک بصیر
۴۱	پاکیزگی
۴۲	خلال
۴۲	موی زیر بغل و سیل
۴۲	سواک و خلال
۴۲	شستن ظرف و پاکیزگی
۴۲	کتابخانه
۴۳	میهمان و خالی دندان
۴۳	حمام
۴۳	آب غسل شده و جدام
۴۳	خا
۴۳	زیبایی
۴۴	مسواک زیتون
۴۴	نگه داری مو
۴۴	سرمه سیاه
۴۴	تار عنکبوت
۴۴	زباله و شب
۴۴	شستن میوه
۴۵	ناخن ها
۴۵	شستن ظرف و جارو زدن
۴۵	پاکیزگی

۴۵	شستشوی بدن
۴۵	زیاده و پشت حیاط
۴۵	لباس و تسبیح
۴۵	شستن دست قبل از غذا
۴۶	شستن دهان
۴۶	توبه شیطان
۴۶	حمام و سفال
۴۶	خطمی و شستشوی
۴۶	زردی چهره
۴۶	مسواک و استحکام دندان ها
۴۶	حمام و شکم
۴۷	بدن پاکیزه
۴۷	چهار توصیه
۴۷	ارزش چهار چیز
۴۷	فرسودگی بدن
۴۸	تندرستی
۴۸	نعمت و تندرستی
۴۹	اصلاح
۴۹	مسواک
۵۰	کم گویی
۵۱	قلب

۵۲	عطر
۵۳	طول عمر
۵۷	مريض
۵۷	تربيت
۵۸	سعی
۵۸	سام
۵۹	خورد
۵۹	اطعام
۵۹	میوه
۶۵	مريض
۶۶	سیری
۶۷	مرگ
۶۸	میوه
۶۹	آداب غذا خوردن
۷۱	مواد غذایی معجزه گر قرآنی
۷۱	انجیر را با زیتون بخورید
۷۱	انجیر
۷۲	زیتون
۷۳	انگور
۷۴	خرما
۷۵	علاس

۷۶	ترنجبین
۷۶	انار
۷۷	زنجبیل
۷۸	باز
۷۹	درد صبحانه خوردن
۸۰	در شبوی دهان
۸۰	ارتباط غذا با طول عمر
۸۲	تغذیه دوران بارداری
۸۴	تغذیه زمان بارداری
۸۵	آب
۸۶	خواص آب‌ها
۸۸	شیر مادر
۸۹	آداب تغذیه
۸۹	چگونه بخوریم؟
۸۹	غذا خوردن را با میوه آغاز کنید
۹۰	نوشیدن آب
۹۰	غذا خوردن را طولانی کنید
۹۱	آداب تغذیه
۹۲	چه اندازه بخوریم؟
۹۴	میوه های بهشتی
۹۴	انگور

۹۷	خرما
۱۰۴	انار
۱۰۷	سیب
۱۱۵	به
۱۱۹	پنای
۱۲۱	توت
۱۲۲	جعفس
۱۲۳	جو
۱۲۵	خربزه
۱۲۷	خیار
۱۳۲	ریحان
۱۳۴	زردآلو
۱۳۶	زیتون
۱۴۱	سنجد
۱۴۴	سیر
۱۴۵	کاهو
۱۴۸	دانه کدو
۱۴۸	کرفس
۱۵۰	کشمش
۱۵۱	گلای
۱۵۴	گندم

۱۵۵	هلو
۱۵۶	هندوانه
۱۵۹	هویج
۱۶۰	مسواک زدن
۱۶۱	خلال دندان
۱۶۲	فواید مسواک زدن
۱۶۲	روش مسواک زدن
۱۶۳	جنس مسواک
۱۶۳	چوب اراک
۱۶۴	خواص خوردنی ها

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه

لقمان حکیم، یکی از بزرگ‌ترین حکمای حقیقی است که قرآن کریم با تعبیر بلند و رسایی: «وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ» به راستی، لقمان را حکمت دادیم، بر حکمتش گواهی داده و برخی از آموزه‌های حکیمانه و را برای آیندگان، روایت کرده و بدین سان، همگان را به جستجو و فرا گرفتن حکمت‌های او فرا خوانده است. متأسفانه، اطلاع دقیقی از زندگی این حکیم فرزند در دست نیست.

لقمان حکیم، سلام یاسی بود که در سرزمین سودان چشم به جهان گشود. گرچه او چهره‌ای سیاه و ازبیا داشت، ولی از دلی روشن، فکری باز و ایمانی استوار برخوردار بود.

او که در آغاز جوانی برده‌ای ملوک بود، به دلیل نبوغ عجیب و حکمت و سיעش آزاد شد و هر روز مقامش ارتقا یافت تا شهره‌ی آفاق شد. او مردی امین بود، چشم از حرام فرو می‌بست، از ادای حرف ناسزا و بی‌مورد پرهیز می‌کرد و هیچگاه دامن خود را به ناله و همواره در امور زندگی شرط عفت و اخلاص را رعایت می‌کرد. اوقات فراغت خود را به سکوت و تفکر در امور جهان و معرفت حق تعالی می‌گذراند و برای گذراندن امور زندگی به حرفه خیاطی و یا درودگری مشغول بود. (بعضی گویند لقمان بنده‌ای بود حبشی که از راه شبانی معیشت خود را می‌گذراند.) لقمان از خنده بی‌مورد و استهزاء دیگران پرهیز می‌کرد و

هیچگاه اراده خود را تسلیم خشم و هوای نفس نمی کرد. از کامیابی در دنیا مغرور و از ناکامی اندوهگین نمی شد و صبر و شکیبایی او به حدی بود که با از دست دادن چند فرزند، از سر زبونی دیدگان خود را به سرشک غم نیالود. در اصلاح امور مردم و حل نزاع و مرافعه آنها سعی واف داشت و هرگز به دو کس که با یکدیگر خصمه و منازعه یا مقاتله داشتند نگذشت، مگر آن که در میان ایشان اصلاح کرد. بیشتر وقت خود را در ممنتشین با فقها و دانشمندان و پادشاهان می گذراند و مسئولیت خطیر آنرا را بر شانه می کرد و آنها را از کبر و غرور بر حذر می داشت و خود نیز از احرام ایشان بروت می گرفت.

کاظم کیانی

بهار ۱۳۹۲