



مرکز تحقیقات اسلامی

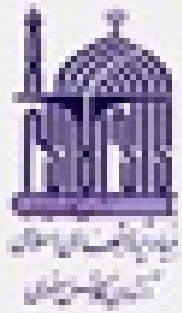
اصفهان

گامی

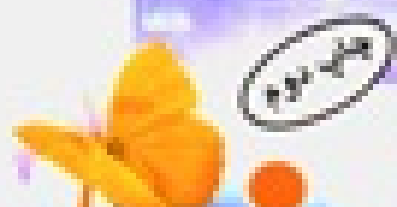
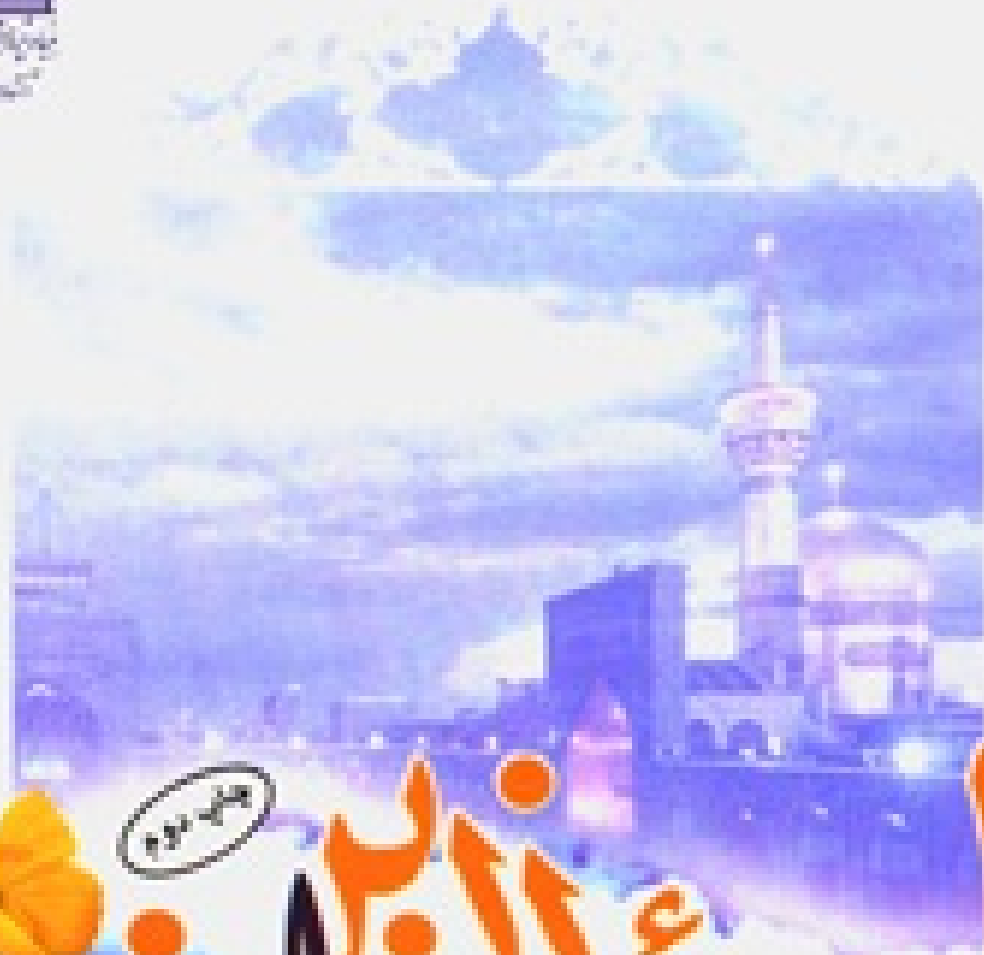


ارشد
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



چهارم

نامه انبیا

تقریب
رساله
ذهبیہ

منسوب بہ حضرت امام علی بن موسی الرضا علیہ السلام

ترجمہ و تہذیب : دکتر محمد قزوینی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نامه زرین سلامت : ترجمه رساله ذهبیه منسوب به علی بن موسی الرضا علیه السلام

نویسنده:

محمد دریایی

ناشر چاپی:

بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

فهرست	۵
نامه زرین سلامت : ترجمه رساله ذهبیه منسوب به علی بن موسی الرضا علیه السلام	۷
مشخصات کتاب	۷
اشاره	۸
فهرست مطالب	۱۱
سخن ناشر	۱۴
مقدمه	۱۶
تاریخ صدور و مفاد رساله ذهبیه	۲۰
روش تحقیق	۲۷
ترجمه تصویر دستخط مأمون عباسی بر رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام	۳۲
متن رساله ذهبیه (طب الرضا علیه السلام)	۳۶
بخش اول : سند روایی طب الرضا علیه السلام	۳۸
بخش دوم : پیام های زرین بهداشتی امام رضا علیه السلام	۴۴
اشاره	۴۴
الگوهای نمادین اندام بدن	۴۵
خصلت ها و سرشت بدن آدمی	۴۸
جدول زمانی خوردن غذا	۵۰
بخش سوم : معجون دارویی ، غذایی رضوی	۵۲
ویژگی های نوشیدنی حلال	۵۲
اصول بهداشتی مصرف خوراکی ها و نوشیدنی ها	۵۶
بخش چهارم : آداب استحمام	۵۹
بخش پنجم : آداب بهزیستی و بهداشت فردی	۶۴
بخش ششم : آداب سفر و احکام آب ها	۷۳
بخش هفتم : مزاج شناسی؛ شناخت مزاج ها و بهداشت روانی	۷۷

۷۷	شناخت مزاج ها
۷۹	آداب خواب و بیداری
۸۰	آداب مسواک کردن، بهداشت دهان و دندان
۸۳	ادوار حیات انسان
۸۶	بخش هشتم : مدیریت و ساماندهی بدن، آداب حجامت و فصد
۸۶	مدیریت و ساماندهی بدن
۸۶	آداب صحیح حجامت
۹۰	آداب فصد (خون گیری)
۹۶	بخش نهم : مواد غذایی ترکیبی و تعارض های غذای و آداب زناشویی و امور جنسی
۹۶	مواد غذایی ترکیبی و تعارض های غذایی
۹۸	آداب زناشویی و امور جنسی
۱۰۲	مدعیان دروغین بهداشت و سلامت
۱۰۷	توضیحات و پی نوشت ها
۱۱۰	ذکر فصول السنّة
۱۱۲	پاورقی های متن «طب الرضا» (ادامه):
۱۲۷	نمایه ها
۱۵۴	فهرست منابع
۱۵۶	تصاویر
۱۸۳	درباره مرکز

نامه زرین سلامت : ترجمه رساله ذهبیه منسوب به علی بن موسی الرضا علیه السلام

مشخصات کتاب

سرشناسه : علی بن موسی (ع)، امام هشتم، 153؟ - 203ق.

عنوان قراردادی : طب الرضا .فارسی

عنوان و نام پدیدآور : نامه زرین سلامت/ ترجمه رساله ذهبیه منسوب به علی بن موسی الرضا علیه السلام؛ ترجمه و تحقیق محمد دریایی.

مشخصات نشر : مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی، 1389.

مشخصات ظاهری : 152 ص.: مصور (رنگی)، نمونه .

شابک : 19000 ریال 0-370-971-964-978

وضعیت فهرست نویسی : فاپا

یادداشت : کتابنامه: ص. [119] - 120.

یادداشت : نمایه.

موضوع : پزشکی اسلامی -- متون قدیمی تا قرن 14

موضوع : بهداشت -- متون قدیمی تا قرن 14

موضوع : سلامتی -- متون قدیمی تا قرن 14

شناسه افزوده : دریایی، محمدرسول، 1330 -، مترجم

رده بندی کنگره : R128/3ع8ط8 1389 2041

رده بندی دیویی : 610/917671

شماره کتابشناسی ملی : 2023113

خیراندیش دیجیتال : انجمن مددکاری امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) اصفهان

ویراستار کتاب : خانم نرگس قمی

علی بن موسی علیه السلام، امام هشتم 153-203 ق

[الرسالة الذهبية فارسي]

نامه زرین سلامت: ترجمه رساله ذهبیه منسوب به امام علی بن موسی الرضا علیه السلام / ترجمه و تحقیق: محمد دریایی - مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی، 1389.

128 ص.

فیپا.

کتابنامه

ISBN 978-964-971-370-0

1. پزشکی اسلامی - متون قدیم تا قرن 14. 2. بهداشت - متون قدیم تا قرن 14. 3. سلامتی - متون قدیم تا قرن 14. الف. دریایی، محمدرسول 1330 - مترجم ب. عنوان.

BP 128 / 3 / ع 8 ر 5041 1389

610/917671

6023113

کتابخانه ملی ایران

نامه زرین سلامت

ترجمه رساله ذهبیه

منسوب به امام علی بن موسی الرضا علیه السلام

ترجمه و تحقیق: دکتر محمد دریایی

ویراستار: محمدرضا نجفی

چاپ دوم: 1392 / 1000 نسخه، وزیری / قیمت 35000 ریال

چاپ و صحافی: چاپخانه دقت

بنیاد پژوهش های اسلامی، مشهد: صندوق پستی 91735-366

مراکز توزیع :

تلفن و دورنگار واحد فروش بنیاد پژوهش های اسلامی : 2230803

فروشگاه های کتاب بنیاد پژوهش های اسلامی، مشهد: 2233923، قم: 7733029

شرکت به نشر، دفتر مرکزی (مشهد) تلفن 8511136-7، دورنگار 8515560

info@islamic-rf.ir

www.islamic-rf.ir

حق چاپ محفوظ است

ص: 2

سخن ناشر 5

مقدمه 7

تاریخ صدور و مفاد رساله ذهبیه 11

روش تحقیق 18

ترجمه تصویر دستخط مأمون عباسی بر رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام 23

متن رساله ذهبیه (طبّ الرضا علیه السلام) 27

بخش اوّل : سند روایی طب الرضا علیه السلام 29

بخش دوم : پیام های زرّین بهداشتی امام رضا علیه السلام 33

الگوهای نمادین اندام بدن 34

خصلت ها و سرشت بدن آدمی 37

جدول زمانی خوردن غذا 39

بخش سوم : معجون دارویی، غذایی رضوی 41

ویژگی های نوشیدنی حلال 41

اصول بهداشتی مصرف خوراکی ها و نوشیدنی ها 44

بخش چهارم : آداب استحمام 46

بخش پنجم : آداب بهزیستی و بهداشت فردی 50

بخش ششم : آداب سفر و احکام آب ها 59

بخش هفتم : مزاج شناسی؛ شناخت مزاج ها و بهداشت روانی 63

شناخت مزاج ها 63

آداب خواب و بیداری 65

آداب مسواک کردن، بهداشت دهان و دندان 66

ادوار حیات انسان 68

بخش هشتم : مدیریت و ساماندهی ، بدن آداب حجامت و فصد 71

آداب صحیح حجامت 71

آداب فصد (خون گیری) 75

بخش نهم : مواد غذایی ترکیبی و تعارضهای غذایی و آداب زناشویی و امور جنسی 80

مواد غذایی ترکیبی و تعارض های غذایی 80

آداب زناشویی و امور جنسی 82

مدعیان دروغین بهداشت و سلامت 86

ذکر فصول السنة 94

نمایه ها 109

نوشیدنی ها 109

خوراکی ها 109

بیماری ها 110

اعضای بدن و مزاج ها 113

شیوه های درمانی 115

میوه ها و گیاهان دارویی 116

فهرست منابع 119

ص: 4

از منظر شیعه همه امامان معصوم علیهم السلام نور واحدند و به اقتضای شرایط زمان و مکان، در زندگانی هر یک از ایشان، جلوه هایی از گفتار و رفتارشان درخشان تر به چشم آمده است. در این میان زندگانی امام علی بن موسی الرضا علیه السلام، خود حاوی مفاهیمی بلند از هجرت غربت و شهادت است.

چنان که مورخان و اصحاب تراجم یاد کرده اند، از القاب ویژه امام رضا علیه السلام «عالم آل محمد صلی الله علیه وآله» است و این ضرورت بهره گیری از آموزه های آن امام همام را می نمایاند.

در پی تصمیم مأمون، خلیفه عباسی، و دعوت از امام علیه السلام برای هجرت به مرو، زمینه ای برای بروز و ظهور شمه ای از علوم الهی آن حضرت فراهم آمد که متن «رساله طب الرضا» نیز از آن نمونه هاست.

بی گمان متن موسوم به «طب الرضا» به باور فرهیختگان متخصص حوزه خلافت مأمون و نیز صدها پزشک و متخصص و فیلسوف و حکیم، شایسته ترین متن آموزشی - کاربردی در تحقق سلامت و بهداشت انسان است؛ زیرا هر چند به ظاهر، مخاطب این متن حکیمانه مأمون است، ولی امروز نیز جامعه بشری، برای دستیابی به سلامت جامع و فراگیر، سخت به فرازهای درخشان این پیغام نیازمند است.

بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی در راستای انجام یکی از وظایف خطیر خود مبنی بر معرفی و ترویج معارف نورانی اهل بیت علیهم السلام، به ویژه ولی نعمتman حضرت امام علی بن موسی الرضا، علیه افضل التحية والثناء، کتاب

حاضر را با عنوان رساله ذهبیه؛ نامه زرّین سلامت امام رضا علیه السلام، که به اهتمام آقای دکتر محمد دریایی، متخصص علوم زیستی و گیاهان دارویی، آماده شده است، چاپ و منتشر می سازد؛ بدان امید که زمینه شناخت بیش تر و عمل به تعالیم ارزنده امامان معصوم علیهم السلام فراهم آید.

چاپ دوم اثر که اکنون پیش روی شما خواننده محترم است، با رفع کاستی های چاپ اوّل عرضه می شود. این بنیاد بر خود می داند از فاضل ارجمند جناب آقای محمدرضا نجفی قدردانی و مزید توفیقات شان را آرزو نماید که با نگاه دقیق و زحمات بی شائبه خود موجبات عرضه چاپی منقح و شایسته تر را فراهم آوردند.

بنیاد پژوهش های اسلامی

آستان قدس رضوی

ص: 6

اقبال روزافزون مردم جهان به ویژه ایران به «طب اصیل مکمل» و بازگشت به طبیعت و «تغذیه سالم»، لزوم واکاوی متون معرفت دینی را ضروری می سازد و چرایی نقد و بررسی متون اصیل اسلامی را در عرصه پژوهش های تطبیقی با موضوع تغذیه، بهداشت و سلامتی توجیه می کند.

پیشوایان سترگ جامعه بشری، همواره بر ضرورت تغذیه صحیح و شیوه زندگی سالم پای فشرده اند. طبعاً اگر قرار باشد با رهیافت های متون اسلامی، یک سره از میراث غنی متون روایات خود - که آن را نخوانده، گذاشته ایم - جدا شویم، مشکلی بزرگ در تمامی ابعاد زیستی در زمینه بهداشت و تغذیه و غایت هدفمند دین مبین که سلامت روانی و جسمی مخاطبان معرفت دینی است، ایجاد می شود. در واکاوی های ژرف متون روایات، ما به عنوان باورمندان به نظام منسجم و مترقی الهی اسلام، به بیش از 5000 روایت و حدیث در خصوص مسائل تغذیه، بهداشت و سلامت و فهرست گسترده مأكولات و مشروبات جایز و حلال بر می خوریم که در عرصه جهانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در میان سلسله پیامبران عظام الهی و نیز ائمه معصومین علیهم السلام، فزون تر از همه، پیامبر اعظم، امام الموحدين علی علیه السلام و نیز سه پیشوای راستین اسلام؛ امام باقر، امام صادق و امام رضا علیهم السلام، بیش از سایر ائمه در عرصه پزشکی، بهداشت، تغذیه و سلامت افاضه لطایف فرموده اند. هر چند که كُ «لهم نور واحد» شمرده می شوند، لیک بر اساس مقتضیات زمانی و شرایط مکانی و عرصه آزادی بیان و تبیین حقایق، و ظرفیت مخاطبان

هم عصر خویش و مناسبات فرهنگی - اجتماعی، ظرفیت پذیرش فرهیختگان در تقابل با تهاجم فرهنگ یونان، از ویژگی های خاصی برخوردار بوده است. رشد و شکوفایی خردورزی و توسعه تعقل فلسفی و دلایل و براهین عقلانی که اهل آن، همواره با عینک فلسفه و برهان علمی می نگرند، فرآیند توجیهات علمی و طبی از سوی معصومین علیهم السلام را ضروری می ساخته است.

بی گمان تا پیش از اسلام، آموزه های طبی و تشریح مفردات دارویی به دقت و ژرفایی و گستره بیانات معصومین علیهم السلام نبوده است و اساساً پیش از تبیین ژرفانه سه پیشوای بزرگ اسلام [امام باقر، امام صادق و امام رضا علیهم السلام] در هیچ متن مدّون پزشکی در حوزه سلامت و بهداشت که به لحاظ لایه های زبانی و معناشناختی در حد ایجاز و اعجاز به شمار آید، در هیچ مکتبی از سوی هیچ فرهیخته ای، مطرح نبوده است. پزشکان مسیحی، یهودی، زرتشتی و حکیمان مصر، یونان و هند و چین نیز در این روند به پایه مواهب علمی پیشوایان شیعه نمی رسند؛ چنان که اکثر قریب به اتفاق آنان، متواضعانه، به ژرفایی مفهومی و کاربردی آموزه های طبی و دارویی ائمه معصومین علیهم السلام اذعان داشته اند...

در تاریخ طب، در میان ادیان و مکاتب و نحله های شبه دینی، آموزه های کاذب طبی، رواج داشته است، اما بیانات و آموزه های حکیمانه امامان شیعه، متصل به سرچشمه فیاض الهامات الهی است. کوتاهی متن و گزاره گرایی طب الصادق علیه السلام، به ویژه طب الرضا علیه السلام، روانی و سلاست و سادگی، مشترکات مفهومی با طب اصیل و بومی همه اعصار، بهترین امکان را در تأثیر کلام معصوم در عالی و دانی، وضع و شریف، غنی و فقیر، حکیم و فقیه، و عالم و آگاه، فراهم ساخته است.

آموزه های ائمه طاهرين علیهم السلام در مورد طب و بهداشت و سلامت را می توان در قالب روایات از کتاب های حدیثی همچون وسائل الشیعه شیخ حرّ عاملی رحمه الله، خصال و عیون اخبار الرضا علیه السلام شیخ صدوق، کافی شیخ کلینی رحمه الله، ارشاد شیخ مفید رحمه الله دریافت که آن آموزه ها با تبیین مفسران عظام شیعه و در ذیل تفسیر آیات طبی و

بهداشتی قرآن حکیم همراه بوده است. کتب تشریحی قانون در طب شیخ الرئيس بوعلی سینا، تذکرة داوود انطاکی، الجامع لمفردات الادویه و الاغذیه ابن بیطار، الحاوی فی الطب محمد بن زکریا رازی، حیاة الحیوان دمیری، طبقات الاطباء ابن جُلجل، الفهرست ابن ندیم، و صدها کتاب دیگر که همگی به فیض اشارات پیشوایان گرد آمده است، از این تبارند.

در حوزه دین تاکنون کاری نظام مند، تحلیلی، علمی و مستند به دیدگاه های خبرگان که پاسخ گوی نیاز امروز بشر عطشناک به معنویت باشد، صورت نگرفته است. نکته مهمی که در این رویکرد مغفول مانده، سلامت روح و روان و جسم است که غایت هدفمند شریعت و الهیات است و با تغذیه و بهداشت پیوندی ناگسستنی دارد. برای تحقق سعادت انسان در نظام معرفت دینی، بهداشت و مواد خوراکی سالم مورد توجه است؛ چه این که زمینه را برای پیشگیری از جرم و جنایت و آلودگی و گناه فراهم می آورد.

متن طب الرضا به باور فرهیختگان متخصص حوزه خلافت مأمون، مانند یوحنا ماسویه، جبرئیل بختیشوع، صالح بن بهلمه هندی، شایسته ترین متن آموزشی - کاربردی در تحقق سلامت و بهداشت انسان نه تنها در دوران مشعشع طلایی رنسانس اسلامی و خلافت عباسیان است بلکه اگر ژرف اندیشانه و بی غرضانه مورد کاوش و پژوهش قرار گیرد، همین امروز در دنیای مدرنیته نیز می تواند پاسخ گوی نیازهای پزشکی، بهداشتی و سلامت انسان باشد. درست است که این متن از دنیای سنتی و معنوی آمده، اما فرازهای آن هر یک می تواند عنوان پژوهش و کاوش در عصر حاضر و همگرایی خردورزانه در جهان طب و بهداشت باشد.

به ظاهر مخاطب این متن حکیمانه، مأمون خلیفه عباسی است که امام در مقام ولایت، در جای جای متن «رساله ذهبیه» می فرماید: خلیفه باید بداند... و این کلام را با تحکم و الزام بیان می فرماید... زیرا اگر خلیفه، خلیفه راستین می بود باید این

آموزه ها را خود نیک می دانست و نیازی به یادآوری نداشت و اگر خلیفه بر جای بزرگان تکیه زده و مقام و مسند الهی را غصب کرده است (که چنین بود)، پس باید به فرمان امام و خلیفه برحق مسلمانان گوش جان می سپرد و مطیع امر مولای خویش می بود. مأمون فرمان داد متن رساله شریفه را با آب زر بنویسند و آن را به عنوان یک دستور العمل لازم الاجرا به همه سازمان های دولتی خلافت ابلاغ نمایند.

امروز نیز جامعه بشری سخت به فرازهای درخشان این پیام نیازمند است. برای رهایی از مشغله های جهان مدرن، متن یاد شده بهترین امکان را در دستیابی به «سلامت جامع و فراگیر» به انسان می دهد. «حکمت سلامت»، رسیدن به آرامش در عین حرکت و پویایی به سوی غایت هستی است، و بی گمان این متن پرمعنا، انسان را با این زمینه ها همراه کرده، او را به خود خویشتن و هویت فطری اش، یعنی خود معرفت دینی فرا می خواند و برای زندگی و تکاپو شایق تر می سازد.

البته پیام فرازهای این متن با آموزه های طبی غیر دینی تفاوتی جدی دارد، چرا که ویژگی متن دینی این است که با حقیقت پنهان در میان واژه ها، پنجره ای فراروی مخاطب می گشاید که در دوران مدرنیته بسته مانده است انسان امروز در تمام ابعاد، دچار بحران معناست و معنا را باید در متن دینی یافت، شاخصه متن دینی این است که به مخاطب این نکته را گوشزد می کند که: مرغ باغ ملکوت، نیم از عالم خاک ... و شاید مخاطبی که از این متن آغاز می کند، بعدها راحت تر بتواند سراغ «حکمت سلامت»، غایت انسانی و هدفمندی آفرینش برود، چراکه متن رساله، به سان جرقه ای است که مخاطب پس از خواندن، تحلیل و کاربرد فرازهای آن، برای نقد و پژوهش های بعدی شایق تر می شود.

مرحوم علامه مجلسی در بحار الأنوار نقل می کند که شیخ اجل، علامه کامل و فرهیخته دین و مذهب و نور دین و دانش علی بن عبد العالی کرکی، طب الرضا را به خط خود نگاشته و به گنجینه معارف تاریخ بشری سپرده است.

این رساله رسا و شیوا از نفیس ترین و گران بهاترین موارث اسلامی، در زمینه

دانش پزشکی است، و به طور اجمال شامل رشته هایی از علوم پزشکی می باشد و بخش زیادی از طب پیش گیری را نیز بیان کرده است، همچنین شامل دانش شیمی و تغذیه و بسیاری از علوم دیگر می باشد.

شایسته است متن و مفاهیم ارزشمند این معارف ژرف در حوزه های علمیه و عرصه های دانشگاهی و محافل علمی به عنوان واحد درسی و پژوهشی مورد تدریس و تعلیم قرار گیرد، تا آموزه های علمی و کاربردی آن مورد امعان نظر فزون تر قرار گرفته و در راستای آرمان های مرفقی شیعه به اجرا درآید.

تاریخ صدور و مفاد رساله ذهبیه

بعضی از منابع تاریخی معتبر به تاریخ صدور این نامه (رساله ذهبیه) اشاره دقیقی نکرده اند، ولی تشخیص زمان تقریبی که نامه در آن ایفاد گردیده ممکن است؛ چنان که ابن جمهور در سندی متقن، تقریر نامه را روایت کرده می نویسد: «صدور این نامه بعد از احضار امام علی بن موسی الرضا (ع) از مدینه - یعنی بین سال 201 تا 203 هـ - ق - می باشد».

زمانی که مأمون تشریح اصول حفظ صحت مزاج را از امام درخواست نمود و تبیین سامانه بهداشت غذا و نوشابه و داروهای گیاهی را از امام علیه السلام خواستار گردید و پیاپی درخواست خود را تکرار می نمود، امام در پاسخ او این نامه را ابلاغ فرمود.

این نامه بیانگر تاریخ طب در دوره اول اسلامی و پیشرفت آن در گذر عصرها و دانش رفیع و گستره اطلاعات امام می باشد. بدین سان ارائه پژوهشی گسترده در زمینه نامه طلایی شایسته می نماید .

این نامه در برگرفته مجموعه ای از توصیه ها و رهنمودهای طبی عمومی و آموزه های ارزنده است، چنان که امام در آغاز نامه خویش می فرماید: «مفاد پیام، در مورد آنچه خود تجربه کرده ام و صحت آن را با آگاهی ژرف فهمیده ام و آن چه از گذشتگان به جای مانده، می باشد. از این رو جهل انسان به آن پذیرفتنی نبوده، در ترک این آموزه ها معذور نخواهد بود».

در بخشی از این نامه می بینیم که امام علیه السلام نه تنها بر دانشمندان طب در دوره اسلامی در عرصه بسیاری از آراء و اکتشافات - که اساس بسیاری از تجارب پزشکی است - پیشی گرفته، بلکه احتمالاً محتوای پیام، هسته مرکزی تکوین آرای پزشکان آینده قرار گرفت.

حضرت رضا علیه السلام اولین شخصیتی بود که جسم را به مملکت کوچک و کامل تشبیه کرده، می فرماید: «ساختار بدن بر پایه شباهت به قلمرو پادشاهی بنا شده است. پادشاه بدن، قلب و کارگزاران آن، عروق و اعصاب در سیستم عصبی و مغز می باشند. خانه پادشاه قلب اوست، و قلمرو حکومت او جسم است و یاران و سپاهیان او، دست ها و پاها و چشم ها و زبان و گوش های اوست. خزانه آن، معده و پرده دار وی، سینه او می باشد».

اهمیت این مسئله، توصیف عالی جسم به پادشاهی و مملکت نیست، بلکه دلالت این تشبیه بر دانش امام علیه السلام در تشریح اعضای اصلی بدن، و تبیین ویژگی های هر یک از این اعضاست.

امام علیه السلام قلب و آن چه را که در آن است در حکم پادشاه میان مردم تشبیه کرده و همان گونه که پادشاه، خود شخص اول، حاکم و رئیس اجرایی امور مملکت است، قلب و آنچه را که در آن است، اساس بقای حیات انسانی دانسته است. بنابراین زمانی که قلب از کار باز ایستد، حیات سایر اعضای بدن نیز دچار اختلال و خطر خواهد شد.

بر این اساس، امام علیه السلام مجموعه کامل شریان ها، رگ ها و مویرگ ها که آن ها را عروق نامیده اند و ارتباط دهنده کلیه اعضا و مفاصل بدن می باشند و به وسیله آن ها حرکات ارادی و غیرارادی مختلف، از مغز - به عنوان مرکز بنیادین ادراک و احساس در بدن - سرچشمه می گیرد، به کارگزاران اداره امور مملکت تشبیه فرموده، آن ها را سربازانی امین و وفادار معرفی می کند که از کشور با همه توان در برابر عوامل مهاجم محافظت می کنند .

سپس امام علیه السلام با تمثیلات عالی، هر یک از اعضای بدن و وظیفه مهمی را که به انجام می رساند توضیح می دهد. امام علیه السلام در تشبیه زیبایی انسان و آنچه او را در بر می گیرد از معده، سینه، امعاء و توابع آن، به خزانه داری گزینش گر معرفی می کند که به وسیله آن، انسان غذا را برگزیده و کم و زیاد می کند. حقیقتاً آفرین به خداوندی که بهترین آفریدگار است. در پایان این فصل امام تأثیر شادی و غم بر چهره و عوامل درون زا و مرکز هر یک از آن ها را بیان می فرماید .

در بخشی از نامه، رهنمودها در کیفیت میل به غذا و نوشیدنی ها به لحاظ کمیت کیفیت بیان شده است، که همگی در راستای حراست از سلامت بدن می باشد. حضرت توصیه خود را با غذا خوردن آغاز می فرماید، هر یک را بر حسب توانایی و قدرت مزاج خود، با رعایت جدول زمانی و شرایط مکانی، برای میل و اشتها به غذا خوردن به طور صحیح، و استفاده از آن بر حسب بهترین گزینه ها تشریح می کند؛ زیرا اختلال در تغذیه و خورد و خوراک، جدای از این که زیاد باشد یا کم، عامل بسیاری از بیماری هاست، همان گونه که در حدیث شریف آمده است: «معدة، خانه درد و تب، مانند دارویی شفا بخش است».

امام در بخشی دیگر به روش تهیه نوعی خاص از نوشیدنی که معجونی از گیاهان دارویی و دارای فواید بسیار است، برای استفاده به عنوان دسر بعد از غذا اشاره می کند؛ بی گمان مخاطب امام علیه السلام در این پیام، تنها شخص مأمون نیست، بلکه هرکس که به سلامت خود علاقه مند است می تواند از آن استفاده کند. این نوشیدنی ارزش غذایی فوق العاده ای داشته، دارای عناصری مهم از هیدرات های کربن، ویتامین ها و دیگر مواد اصلی انرژی زا است، البته با رعایت شرایط صحیح و بنیادین در تهیه و ساخت این نوشابه، می توان از آن بهره جست.

امام رضا علیه السلام در وصف آب شیرین بر سایر دانشمندان پیشی گرفته، آن را به بهترین شکل تعریف می کند. به فرموده او: «آب شیرین، زلال، سبک و قابل استفاده برای کسانی است که دچار تب و سرماخوردگی هستند، که خود بر شفافیت آب

حضرت تأثیر جوشاندن مواد غذایی در نابودی بسیاری از عناصر مفید آن مانند بعضی از ویتامین ها، و از بین رفتن برخی عناصر سریع التبخیر در غذا و مایعات را یادآور شده و در این زمینه بر پژوهشگران تغذیه پیشی گرفته است.

تأکید امام در فرازی از نامه بر عدم افراط در آشامیدن آب بعد از غذاست، زیرا این شیوه نادرست به معده و سایر اعضای بدن آسیب می رساند.

حضرت همچنین به تأثیر افراط در مصرف بعضی از مواد غذایی و زیان های ناشی از آن اشاره کرده، می فرماید: «افراط در خوردن تخم مرغ و عادت مستمر در مصرف آن، باعث آسیب به طحال و درد معده می گردد، تا آن جا که زیاده روی در خوردن تخم مرغ باعث تنگی نفس و لکه های ریز قهوه ای روشن به نام کک و مک می شود». امام می فرماید: «خوردن گوشت خام باعث پیدایش انگل ها در معده و روده می شود». آن گاه می فرماید: «زیاده روی در خوردن گوشت حیوانات وحشی و گاو باعث زوال عقل و کاهش درک و کندی ذهن و افزایش فراموشی می گردد».

امام علیه السلام فرازهایی دیگر را با بیان مراقبت های ویژه در ابتلا به بعضی از بیماری هایی که به علت تغییر ناگهانی هوا به وجود می آید آغاز می کند؛ همان گونه که در استحمام کردن این تغییرات دیده می شود؛ از این رو حضرت می فرماید: «اگر خواستی وارد حمام شوی و استحمام کنی، و در سر خود علل و عوامل اختلال و آزار نیابی، در آغاز ورود به حمام پنج بار بر سر خود آب گرم بریز تا به اذن خداوند سبحان از درد و اختلال در سر رهایی یابی».

حضرت با تقسیم بندی حمام به بخش های مختلف، آن را به بهترین شکل وصف کرده می فرماید: «خانه اول سرد و خشک، و دوم سرد و مرطوب، و سوم گرم و مرطوب، و چهارم گرم و خشک است.» سپس به سودمندی استحمام برای بدن به لحاظ تشریحی و جسمی اشاره کرده، و تدهین و استعمال روغن ها و گیاهان دارویی، نرم کردن و تلطیف پوست را توصیه نموده است، زیرا پوست اهمیت

فراوانی در خروج میزان قابل توجهی از مواد سمی از بدن دارد. بنابراین شست و شوی پوست و پاکسازی روزنه های پوستی و تلطیف آن از مهم ترین امور بهداشتی برای انسان به شمار می رود.

آموزه ها و توصیه های ارزنده بهداشت عمومی حضرت در بخش هفتم مطرح شده که به طور کلی حافظ صحت و سلامت دستگاه های داخلی بدن است. همچنین به عدم حبس ادرار و ماده منوی، طولانی نکردن مدت مقاربت و جلوگیری نکردن در عملیات جنسی با زنان، برای حمایت از دستگاه تناسلی سفارش شده؛ زیرا عدم رعایت آموزه های بهداشت جنسی به بروز اختلالات جنسی بسیار می انجامد، در ادامه نیز به علت موقعیت حساس دهان و ملحقات آن، توجه ویژه به آن را تکرار فرموده است.

در بخشی از پیام های بهداشتی، کیفیت به پشت خوابیدن و رعایت بهداشت دستگاه گوارش را توضیح فرموده است؛ و نیز اهمیت دستگاه عصبی را یادآوری کرده و توصیه های لازم را درباره آن ارائه نموده است؛ از جمله می فرماید: «هر کس خواستار افزایش قدرت حافظه می باشد باید مویز و انجیر (مواد غذایی فسفر دار) را بخورد».

توصیه بعدی امام علیه السلام در قسمتی از رساله ذهبیه در خصوص نحوه سفر، ویژگی های مسافر و رعایت امور لازم در سفر است؛ حضرت تفاوت خوراکی ها و آشامیدنی ها را نیز گوشزد می فرماید.

امام از سفر در گرمای شدید نهی کرده، بر زیان مندی آن بر جسم سفارش اکید دارد. به ترکیب آب هر شهری که به آن مسافرت می شود از نظر فیزیکی، نگاهی ژرف داشته، سودمندی آب و خاکی را که فرد در آن به دنیا آمده، با توجه به همسازی بدن توضیح می دهد. سپس آموزه های خود را در مورد استفاده از آب شیرین، و فرق آن با آب شور و سنگین گوشزد می فرماید.

امام علیه السلام مطالبی را به قوای نفسانی اختصاص داده و آن را تابع مزاج های بدن، و

مزاج های بدن را تابع تحولات جوی و آب و هوا اعلام فرموده، یادآور می شود که اگر هوا سرد یا گرم شود شرایط بدن نیز در پی آن تغییر می یابد.

امام (ع) جسم انسان را به اخلاط چهارگانه «خون، بلغم، صفراء و سوداء» تقسیم فرموده و سپس اعضای رئیسیه و ارتباط آن را با بدن تشریح نموده است. امام با بیانی شیوا «سر، گوش، چشم، سینوس های بینی و دهان» را قلمرو سیطره خون وصف کرده، میف رماید: «عضوهای یاد شده، مرکز احساس و ادراک و مرکز تجمع عروق و رگ های منتهی به دستگاه های تمام بدن و سیستم جریان خون است». همان گونه که جایگاه بلغم و باد به سینه اختصاص دارد، و کانون پیام و ارتباط، از سوی مغز به سایر اعضا بوده، و شش ها را که مرکز تنفس هوای سالم است، موجب سلامت مستمر معرفی می کند.

دنده های پهلوی در بخش شکمی، فراگیرنده دستگاه گوارش و توابع آن است. صفرا تراویده از کبد و کیسه صفرا مخزن تجمع آن و هاضم چربی هاست.

بخش تحتانی شکم را با سوداء ویژگی بخشید که به طحال و کلیه و مجاری ادراری و دستگاه تناسلی و غیره اشاره دارد.

امام در فصل دیگری به استراحت انسان بر اساس فرموده خداوند متعال اشاره می فرماید: «بگو [ای پیامبر به کافران]: چه می گوئید اگر چنانچه خداوند توانا روز را تا قیامت بر شما ادامه دهد و طولانی سازد، آیا جز خداوند متعال معبود دیگری هست که شب را بیاورد تا در آن به آرامش و استراحت پردازید، آیا اندیشه و بصیرت ندارید؟» (قصص / 71).

حضرت در مورد چگونگی خواب، آن گاه که انسان به بستر میرود و به وسیله آن، آرامش حواس ظاهری حاصل می شود و نیز هنگام استراحت بدن و هضم غذا که اعمال طبیعی و متابولیسم بدن صورت می گیرد، نکته های ارزنده ای بیان می کند.

امام علیه السلام در فرازهایی، آموزه های خود را درباره سلامت و بهداشت دندان ها تکرار فرموده، برخی توصیه های ضروری در مراقبت از آن ها را در برابر عوامل

خارجی توضیح می دهد و بر رعایت بهداشت دندان ها با به کارگیری بعضی از مواد مفید و براق کننده تأکید می فرماید.

امام علیه السلام در بخشی از رساله خویش، حالات انسان و قوای جسمانی را بر حسب دوره های زمانی به چهار بخش تقسیم فرموده: اول دوره کودکی و نوجوانی که 15 سال ابتدایی زندگی را شامل می شود؛ آن گاه دوره جوانی است که تا 35 سالگی می باشد؛ سپس دوره میانسالی است که تا 60 سالگی ادامه می یابد، و پس از آن دوره پیری که همراه با ضعف و خمیدگی جسم و انعکاس و واژگونی دوران حیات است.

در این بخش از رساله، امام فواید حجامت، جدول زمانی، شرایط درست و نیز موضع حجامت را شرح داده است. شیوه حجامت در بدن بیانگر عوامل مساعد در کاهش درد و روش های انجام آن است. در پایان همان بخش، به برخی آسیب ها و عوارضی که هنگام کاربرد بعضی از عوامل زیانمند در خلال حجامت یا فصد رخ می دهد اشاره نموده و کیفیت انجام آن را تبیین فرموده است.

امام علیه السلام در بخش های پایانی، عدم امکان ترکیب برخی مواد شیمیایی را که بدن به آن مبتلا می شود گوشزد فرموده، اشاره می کند که تجمع این مواد در دستگاه گوارش، در بعضی اوقات خطرناک و زیانمند است و چه بسا به هلاکت فرد می انجامد.

در بعضی از بندهای همین بخش، به علل بیماری ها که یکی از آن ها تضاد ناشی از درهم آمیختگی مواد غذایی وارد به معده و روده و عفونت های ناشی از آن است، اشاره می گردد.

امام علیه السلام زرین نامه جاودانه خود را با بیان آداب مقاربت به پایان رسانده است. حضرت با اشاره به شرایط صحیح امور جنسی، انجام آن را لازم دانسته و غفلت از آن را موجب بیماری و اختلالات متابولیک و سکسوفیز یولوژی گسترده اعلام فرموده است. حضرت به اهمیت توافق و انسجام میان دو جنس، و ضرورت بازی و

شوخی کردن و همسازی جنسی مرد با زن قبل از انجام مقاربت اشاره کرده، می فرماید: یکی از مراکز حسّاس و مؤثر در تحریک و انگیزش غریزه جنسی در زن، پستان هاست و ماساژ آن به نرمی از سوی مرد موجب لذت بیش تر می شود و در نتیجه، هر یک از دو جنس با رعایت اصول بهداشت جنسی می توانند از این عمل استراتژیک و حسّاس بهره جنسی و تمتع لازم را کسب کنند».

مهم ترین تأکید امام در پرهیز از مقاربت با زنان در دوران پریود و قاعدگی است. از این رو مردان را در اقدام و ورود به چنین شرایطی برحذر داشته، با اشاره به قول باری تعالی می فرماید: [ای پیامبر] از تو در مورد دوران قاعدگی می پرسند بگو: دوره قاعدگی (به علت خونروی) موجب اذیت و آزار [زنان] است. در شرایط قاعدگی از زنان اجتناب کنید و به آن ها نزدیک نشوید تا این دوران به سر آید و از خونروی، منقطع و پاک شوند» (بقره/222).

نکته پایانی «رساله ذهبیه» همان تأکید و توصیه همیشگی امام علیه السلام در التزام به آموزه ها و رهنمودهای ارائه شده و هشدار در صورت غفلت از موارد بر شمرده است.

روش تحقیق

هدف از تحقیق نسخه های خطی، استخراج صحیح و جامع، با ارجاع به اقوال و نظریات ذکر شده پیرامون آن در منابع اولیه است. در این میان، التزام به امور شکلی که بعضی بر آن تأکید دارند، مهم نمی باشد؛ چنان که اشاره به بعضی از تفاوت های ناچیز، که احیاناً از تکرار نسخه ها یا اختلاف در بازشناسی آن ها و ... به وجود می آید و در معنی و مفهوم خللی وارد نمی سازد و چه بسا موجب اطاله کلام می گردد، چندان اهمیت ندارد.

تمام نسخه های خطی رساله ذهبیه، در کتابخانه عمومی «مرحوم آیه الله العظمی حکیم» در نجف اشرف در گنجینه های خطی ارزنده موجود و از گزند حوادث روزگار مصون مانده است که عبارت اند از:

1- نسخه خطی نخست که رمز آن در پاورقی متن اصلی کتاب با حرف (أ) مشخص گردیده و آن قدیم ترین نسخه مورد تحقیق می باشد. این نسخه را عبدالرحمان بن عبدالله کرخی نگاشته و تألیف آن را در 19 ذی حجه سال 715 ه. ق به پایان رسانده است. این نسخه شامل شش برگ به اندازه 19/5 علیه السلام 11 سانتی متر در هر صفحه 27 سطر علیه السلام 9 سانتی متر می باشد.

2- نسخه دوم که عبدالواسع بن حاج محمد حسین مهماندوسی نگاشته، و تألیف آن در روز جمعه پنجم ربیع الآخر سال 1116 هجری پایان یافته است، شامل 12 ورق، به اندازه 14/5 علیه السلام 9 سانتی متر و در هر صفحه 17 سطر می باشد.

3- نسخه سوم که نویسنده آن ناشناخته است از نسخه های قرن یازدهم هجری است، در 14 ورق به اندازه 19/5 13 سانتی متر و در هر صفحه 15 سطر علیه السلام 7 سانتی متر می باشد.

4- مرحوم علامه مجلسی (متوفی 1111 ه. ق) در کتاب بحار الأنوار (ج 14، ص 554، چاپ سنگی در ایران) نسخه ای دیگر به خط علی بن عبدالعالی کرکی را نقل کرده است.

نظر به اختلافاتی که در متن نسخه ها وجود دارد، در این تحقیق، فقط به دو نسخه خطی به سبب اهمیت تاریخی، و التزام در اشاره به تفاوت های جوهری تکیه و استناد شده است. مطالبی که در این دو آمده به وضوح توضیح داده شده، و این دو نسخه از کتاب های اصیل و لغوی معتبر استفاده نموده و ما نیز بر آن به طور موثق اطمینان پیدا کرده و اعتماد نموده ایم.

نسخه نخست (1)، نگاشته عبدالرحمان بن عبدالله کرخی که بیش ترین استناد ما

ص: 19

1- مهدی نجف که زحمت نسخه نخست را در شرح مختصر متن به انجام رسانده، در پایان مقدمه خود چنین نگاشته است: در پایان من این میراث گرانسنگ را به خواننده گرامی تقدیم میدارم و چنانچه لغزش و کوتاهی در آن دیده می شود پوزش می طلبم و از خداوند متعال می خواهم که تلاش مرا از روی اخلاص بپذیرد و او ولی توفیق و الهام بخش دوستی و صداقت و صواب است.

آن بوده است؛ و نسخه دوم بر اساس مستندات مرحوم علامه مجلسی در جزء چهار دهم کتاب «بحار الأنوار» است که به خط علی بن عبد العالی کرکی نگاشته شده، و ما آن را به عنوان سند مقابله و الگوی شرح «طب الرضا علیه السلام» برگزیده و متن نخست را بر آن عرضه و مقابله نموده ایم. ویرایش این مقابله به همت جناب آقای حسین استاد ولی به انجام رسید که اشارات نحوی ایشان در متن عربی و برخی کلمات متن ترجمه، مجموعه را به زیور تنقیح و تدقیق آراسته نموده است.

در پایان از جناب حجّة الاسلام والمسلمین آقای علی اکبر الهی خراسانی مدیر عامل محترم و جناب آقای دکتر امیر سلمانی رحیمی معاون محترم پژوهشی بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی که کوشیده اند تا اثری ماندگار تقدیم دوستداران اهل بیت علیهم السلام گردد، تشکر و قدردانی می نمایم. خداوند به همگان، اجر جزیل و پاداشی شایسته عنایت فرماید.

محمد دریایی

1388/3/15

ص: 20

صنوه ونسخه كتبها المامون على ظهر راية الامام عليه السلام

٨٤٧

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله اهل الجود والبر والبركة وبديته من النعم والافضل والاحسن والابرار
احده على غيره المتظاهرة وفواضله واياديه الشكاثر المتواترة واشكره على خيره
ومواسمه شكر اوجب زيادته ويغرب زلفي اشهد له لا اله الا الله شهادة
مخلص له بالايمان غير جاحد ولا منكر له بر بوبيته ووصديته بل شهادة
تصدق لنسبه لنفسه انه كما قال الله عز وجل قل يا ايها الصالحون
لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا احد وكل من رجا عرش ربه عليه السلام
الاولين والآخرين محمد بن عبد الله خاتم النبيين امين
نظر في رسالة ابن عمر العلوي الاديب الفاضل الحبيب والمنطق الطيب
في اصول الاجسام وتدبير الحمايم وتعديل الطعام فرائدها في احسن
النظام وجدتها في افضل الانعام ودرستها متديرا وردت نظيرها
تفكرا فكلمنا عدوت قرائنها والنظر فيها ظهرت لي حكمها ولاحت فائدتها
وتمكن من قبل منفعتها فوجبتها حفظا وتدبرها فيما اذرائها من
النفس العارضي واعظم الذخائر وانفع القوائد فامر من لم يكتب بالذبح
لنفاستها وحسن موقعها وعظم نفعها وكثرة بركتها وسميتها بالمذمومة
وخزنتها في خزائنه الحكمة بعدد نسخها الى باسم فتيان الدولة لان التدبر
في الاغذية يصلح الابدان ويصحح الابدان تدفع الامراض ويدفع
الاعراض يكون الحيوه وبالحياة بنال الحكمة وبالحكمة تنال الجنة وكانت
اهل للصياغة والادخار وموضع للتأمل والاعتبار وحكما يعول عليه

٨٦٨

ومسير جميع اليم ومن بعد من العلم اذ لو انما يتجادل لانهما خرجت من
 بيوت الذين نورده ومن حكم الرسول المصطفى بلوغات الانبياء ورد الابل
 الاوصياء واداب العلماء وشفا لما في الصدور والمرضى من اهل الجبل والخر
 رضوان الله عليهم ورحمة وبر كانه اولهم واخرهم وكبيرهم وصغيرهم فمضوا
 على خاصه وصغوفى من اهل الحكمة والطب واصحاب الف الف الكتب
 المعدودين في الذريرة والمذكورين بالحكمة فكل مدحها واعلها ورضع
 قدرها وطراة انصافا لمصنفها واذا عانا المؤلف بقصد يقا له فيما حكاها
 فيها فمضت وقت اليم هذه الرسالة من بعد نافعنا وانا واولادنا
 ودعاونا واولادنا من الناس على طبقاتهم فليعرف قدرها والموجبته له
 وتما من النعمة عليه ولما خلدت ثمراتها انفس من العقيلين والعظم خطرا
 الذي له في الدنيا والمجان وليستعمل حفظها وعرضها على منتهى وقاره وليلا
 نهارا فانها عانة عليهم بالنفع والسلاسة من جميع الامراض والاعراض
 ان شاء الله تعالى رسول محمد واولاده الطيبين
 الطاهرين اجمعين حسبي الله ونعم الوكيل
 محمد بن عبد الله بن الحسين



ترجمه تصویر دستخط مأمون عباسی بر رساله ذهبیه امام رضا علیه السلام

به نام خداوند بخشایشگر مهربان

سپاس اهل حمد از اولین و آخرین، مخصوص ذات خداوند متعال است. خداوند نعمت ها و فضل ها و فوزی ها و نیکی ها و زیبایی ها. او را بر نعمت های آشکارش و فوزی های بخشش و تمام امدادها و نعمت های فراوان و پیاپی اش، حمد و سپاس می گویم و بر عطایا و مواهب فراوانش شاکر و سپاسگزارم؛ شکر و سپاسی که موجب مزید نعمت و موهبت و قربت به ساحت پاک اوست.

شهادت می دهم که خدایی جز خداوند یکتا نیست، و از روی اخلاص به او ایمان دارم و به او کافر نیستم و منکر ربوبیت و وحدانیت پروردگار نمی باشم، شهادتی که خداوند آن را نسبت به ذات مقدس خود تصدیق فرموده؛ همان گونه که خداوند عزوجل می فرماید: بگو اوست خداوند بی همتای یکتا، خدای بی نیازی که نزاییده و نه زاییده شده، همو که هیچ کس همتای او نیست. همان پروردگار متعال ما، خداوند عزوجل است. و درود و صلوات بر آقا و سرور اولین و آخرین؛ محمد بن عبدالله خاتم پیامبران. اما بعد

به درستی که من در رساله پسر عموی علوی تبار خود که شخصیتی ادیب و فاضل محبوب و فرهیخته منطقی و طبیبی حاذق است، با دقت تمام نگریستم، و آن را در راستای اصلاح، بهبود، انتظام جسم آدمی، تدبیر امور نظافت، استحمام، تنظیم و تعدیل برنامه غذایی یافتن و ملاحظه نمودم که این (رساله) به بهترین وجه؛ تماماً به مسائل مهم پرداخته است و آن را در جهت تبیین عالی ترین نعمت ها یافتن

و عمیقاً بررسی و مطالعه و در آن اندیشه نمودم، بارها درباره آن تعمق و اندیشه کردم و هر بار که آن را می خواندم و در آن غور می کردم و با دقت هر چه تمام تر نگاه می نمودم، لطایف و حکمت هایی بر من آشکار و هویدا می شد و فوایدی بر من روشن می گردید و سودمندی آن در قلبم جای می گرفت. از این رو در حفظ و فراگیری آن کوشیدم و ژرف اندیشانه در فهم و درک آن تلاش نمودم؛ زیرا حقیقتاً آن را نفیس ترین پاسخ به خواسته ها و بزرگ ترین اندوخته و سودمندترین بهره های معرفتی و هم به سبب نفاست و جایگاه والا و منافع زیاد و بزرگ دارای برکت فراوان یافته ام، و آن را رساله ذهبیه (رساله طلایی) نام نهادم، و پس از آن که گروهی از جوانان هاشمی دولت از آن نسخه برداری کردند، این رساله گرانسنگ را در خزانه دار الحکمه نگهداری نمودم؛ زیرا ژرف اندیشی و تدبیر در مورد مواد غذایی و نحوه تغذیه، موجب سلامت و سامان جسم افراد و تأمین صحت و سلامت بدن آدمی، و سبب دفع بیماری ها است و در نتیجه با دفع بیماری ها، حیات تحقق می یابد و به وسیله حیات، نیل به حکمت میسر می گردد و به وسیله دستیابی به گوهر حکمت، ورود و نیل به بهشت تحقق می یابد. این رساله، شایسته حفظ و صیانت و نگهداری و جایگاه شایسته اعتبار و احترام بوده و به مثابه حکیم فرهیخته ای است که می توان به آن تکیه و استناد کرده و مرجع معتبری است که می شود به آن رجوع نمود و از معادن گرانقدر دانش است که امر و نهی آن باید به اجرا درآید؛ زیرا از بیوت شخصیت هایی بیرون آمده که فرمان رسول برگزیده پروردگار و تمام رسالت پیامبران و رهنمود جانشینان و تمامی آداب و آموزه های علمای ربانی و شفای درون قلب بیماران روحی که گرفتار جهل و غفلت اند، پشتوانه معنوی چنین رساله ای است.

خشنودی و رحمت و برکات خداوند متعال بر اولین و آخرین و بزرگ و کوچک آنان باد. از این رو من این رساله ارزشمند را بر خواص و نخبگان اهل حکمت و طب و صاحبان تألیف کتب و اهل قلم در میان شماری از پژوهشگران و فرهیختگان

عرصه حکمت عرضه داشتم و همه شخصیت های عالیقدر، تمام آن را ستودند و مورد قدردانی قرار داده و پراج و گرانقدر دانستند و اهمیت آن را تأیید و تأکید نمودند، و ویژگی عالی مؤلف آن را ستودند و به بزرگی شأن اثر مؤلف اذعان داشتند و صحت و تأثیر کار را تصدیق و خصایص اثر را برای آیندگان و فرزندان و دولت ما و همه اقشار مردم تبیین و حکایت نمودند. بنابراین ضروری است ارزش و اهمیت این موهبت و نعمت تام و تمام را بدانیم و شکر این نعمت را بگزاریم؛ زیرا این موهبت فاخر، نفیس ترین و بزرگ ترین اثر ماندگار چو نان در و مرجان گران بها برای نسل های آینده است که باید در حفظ و حراست آن کوشید و شب و روز، آن را به ذهن و اندیشه سپرد؛ زیرا سرشار از سودمندی، سلامت و صحت در درمان جمیع بیماری ها و عوارض و اختلالات به خواست خداوند متعال است. و درود و صلوات بر فرستاده او محمد مصطفی و تمام فرزندان پاک و مطهرش باد. خداوند ما را کفایت می کند و بهترین وکیل در جمیع امور می باشد. سپاس بی کران ویژه پروردگار جهانیان است.

ص: 25

وَبِهِ نَسْتَعِينُ

أَخْبَرَنَا أَبُو مُحَمَّدٍ هَارُونُ بْنُ مُوسَى التَّلْعُكَبَرِيُّ (1) رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ هَمَّامٍ بْنِ سَهِيلٍ (2) رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ، قَالَ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنِ جُمُهورٍ، (3) قَالَ حَدَّثَنِي أَبِي، (4) وَكَانَ عَالِماً بِأَبِي الْحَسَنِ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرِّضَا صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِمَا، خَاصَّاً بِهِ، مُلَازِماً لِحَدِّمَتِهِ، وَكَانَ مَعَهُ حِينَ حُمِلَ مِنَ الْمَدِينَةِ إِلَى الْمَأْمُونِ إِلَى خُرَاسَانَ، (5) وَاسْتَشْهَدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِطُوسٍ (6) وَهُوَ ابْنُ تِسْعٍ وَأَرْبَعِينَ سَنَةً.

ابو محمد هارون بن موسی تلُعکبری [که خدایش از او خشنود باد] در گزارشی [روایی] می گوید: محمد بن همام بن سهیل [رحمة الله علیه] در حدیثی که نقل کرده می گوید: حسن بن محمد بن جمهور برای ما نقل کرده که وی می گوید: پدرم از احوال [امام] ابوالحسن علی بن موسی الرضا [صلوات و درود خدا بر او و پدرش باد] باخبر بود و هنگامی که از مدینه به سوی مأمون در خراسان عزیمت فرمود از نزدیکان ویژه و از همراهان خدمت حضرتش بود، تا وقتی که امام در طوس در چهل و نه سالگی (7) به شهادت رسید.

قَالَ: كَانَ الْمَأْمُونُ بِنِيسَابُورٍ، (8) وَفِي مَجْلِسِهِ سَيِّدِي أَبُو الْحَسَنِ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ وَجَمَاعَةٌ مِنْ

ص: 29

1- نجاشی نقل می کند: هارون بن موسی بن احمد بن سعید، ابو محمد تلُعکبری از بنی شیخان، از شخصیت ها و چهره های مورد اعتمادی است که به درستی و راستی مشهور بوده، دارای کتابی به نام الجوامع فی علوم الدین می باشد. نجاشی می گوید: من در منزل آن بزرگ مرد حضور یافتم و فرزند او ابوجعفر و گروهی از مردم نیز بر او گرد آمده بودند. [بنگرید به: رجال نجاشی، ص 343]. شیخ طوسی در خصوص تلُعکبری می گوید: وی مردی جلیل القدر، عظیم المنزلة، واسع الرواية و بی نظیر است و تمام اصول و مکتوبات را روایت نموده است. درگذشت او به سال 385 ه. ق بوده است. [بنگرید به: رجال طوسی، ص 516] تلُعکبری: منسوب به تلُعکبرا - به ضم عین - و ظاهراً محله ای از آن بوده است. [بنگرید به: مرصداالاطلاع، ج 1، ص 271]

2- در اصل سهل بوده و درست آن نیز همین "سهل" است. نجاشی در رجال خود (ص 294) می گوید: محمد بن ابی بکر همام بن سهیل الکاتب الاسکافی، بزرگ و پیشکسوت یاران، که منزلتی عظیم دارد و احادیث فراوان نقل کرده است. شیخ طوسی نیز در رجال خود (ص 494)، او را جلیل القدر و مورد وثوق دانسته که تلُعکبری از او روایت نقل می کند و تا سال 323 از وی حدیث و روایت شنیده و نیز از او اجازه روایت داشته است و درگذشت او سال 323 ه. ق بوده است.

3- نجاشی در رجال (ص 49) می گوید: حسن بن محمد بن جمهور عمی، ابو محمد بصری، که خود مورد وثوق و منسوب به بنی عم از تمیم است.

4- نجاشی در رجال (ص 260) در شرح حال محمد بن جمهور می گوید: وی از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام روایت ها نقل کرده است، و ملاحم الکبیر، نوادر الحج، و ادب العلم از آثار اوست. محمد بن علی کاتب گفته است: محمد بن عبدالله می گوید: علی بن الحسین الهذلی المسعودی گفته است: حسن بن محمد بن جمهور به من گفت: پدرم محمد بن جمهور برایم حدیث نقل می کرد در حالی که در 110 سالگی بود.

5- خراسان: در آن زمان منطقه وسیعی بوده است که از مرزهای عراق آغاز و جوین و بیهق را پشت سر گذاشته و تمامی افغانستان و غزنه

و سیستان و طخارستان و مرزهای هند را در بر می گرفته است (بنگرید به: مرصداطلاع)

6- طوس: شهری که از نیشابور ده فرسخ به طرف شرق فاصله داشته است و شامل دو بخش بزرگ به نام طابران و دیگری نوقان بوده که بیش از هزار روستا را در بر می گرفته است و مرقد منور امام هشتم شیعیان حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام و نیز قبر هارون در آن شهر قرار گرفته است (بنگرید به: منبع پیشین، ج 2، ص 897)

7- بنا بر قول مشهور، امام رضا علیه السلام در آخر صفر سال 203 ق در پنجاه و پنج سالگی به شهادت رسیدند.

8- نیشابور که آن را نیشابور نیز گویند، شهری بزرگ بوده است که ویژگی ها و فضیلت فراوان به همراه داشته و فرهیختگان و دانشوران زیاد از آن برخاسته اند و فاصله میان نیشابور تا مرو تقریباً سی فرسخ بوده است (بنگرید به: منبع پیشین).

الْفَلَّاسِفَةُ، وَالْمُتَطَبِّينَ، مِثْلَ: يُوحَنَّا بْنِ مَاسُويَةَ، (1) وَجَبْرَائِيلَ بْنِ يَخْتِيشُوعَ، (2) وَصَالِحَ بْنِ يَهْلَمَةَ الْهِنْدِي، (3) وَغَيْرِهِمْ مِنْ مُنْتَحِلِي الْعُلُومِ، وَذَوِي الْبَحْثِ وَالنَّظَرِ.

[پدرم] برای من چنین نقل کرده، می گوید: مأمون در نیشابور بود و در مجلس او، آقا و سرورم [حضرت] ابوالحسن الرضا علیه السلام و گروهی از فلاسفه و پزشکانی چون یوحنا بن ماسویه، و جبرائیل بن بختیشوع، و صالح بن بهلمه هندی، و بسیاری از دانشوران و نخبگان علوم، و صاحب نظران عرصه پژوهش و اهل کاوش و نظر نیز حضور داشتند؛

فَجَرَى ذِكْرَ الطَّبِّ، وَ مَا فِيهِ صَدَاحُ الْأَجْسَامِ وَقَوَامُهَا فَأَغْرَقَ الْمَأْمُونُ وَمَنْ كَانَ بِحَصِّ رَتِّهِ فِي الْكَلَامِ، وَتَغْلَعُوا فِي عِلْمِ ذَلِكَ، وَكَيْفَ رَكَّبَ اللَّهُ تَعَالَى هَذَا الْجَسَدَ، وَجَمَعَ فِيهِ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ الْمُتَضَادَّةَ مِنَ الطَّبَائِعِ الْأَرْبَعِ، وَ مَضَارَّ الْأَغْذِيَةِ وَ مَنَافِعَهَا، وَمَا يَلْحَقُ الْأَجْسَامَ مِنْ مَضَارِّهَا مِنَ الْعِلَلِ.

دامنه بحث به عرصه طب و سلامت جسم و توانمندی، تحکیم و قوام بدن انسان کشیده شد. مأمون و حاضران در این همایش مشغول بحث و گفت و گو و گرم سخن شدند، سر و صدای مناظرات و مباحث علمی به اوج رسید. سخن در کیفیت ترکیب ساختار بدن و این که خداوند متعال چگونه جسم آدمی را از عناصر و اضداد ترکیب فرموده و چگونه طبایع چهارگانه متضاد را در آن گرد آورده است و بحث در زیان و منافع مواد غذایی و آسیب های برخاسته از بیماری ها به میان بود.

قَالَ: وَأَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ سَاكِتٌ لَا يَتَكَلَّمُ فِي شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ، فَقَالَ لَهُ الْمَأْمُونُ: مَا تَقُولُ يَا أَبَا الْحَسَنِ فِي هَذَا الْأَمْرِ الَّذِي نَحْنُ فِيهِ مُنْذُ الْيَوْمِ؟ فَقَدْ كَبُرَ عَلَيَّ، وَهُوَ الَّذِي لَا بَدَّ مِنْهُ مِنْ مَعْرِفَةِ هَذِهِ الْأَغْذِيَةِ التَّافِعِ مِنْهَا وَالصَّارِ، وَ تَدْبِيرِ الْجَسَدِ.

پدرم می گوید: در این میان امام ابو الحسن الرضا علیه السلام خاموش نشسته بودند، مأمون پرسید: ای ابا الحسن شما در این باره چه می فرمایید؟ و در خصوص این موضوعات که از آغاز روز درگیر آن هستیم، چه نظری دارید؟ تحلیل این مسائل برای من سنگین است؛ مسائلی که هر انسان در شناخت آن ملزم و مجبور است و آن شناخت مواد

ص: 30

1- ابوزکریا یوحنا بن ماسویه، مسیحی سریانی بود که هارون الرشید او را مسئول ترجمه کتب طبّی قدیم موجود در انقره، عموریه و شهرهای دیگری از امپراتوری روم که توسط مسلمانان فتح شده و در اختیار گرفته بودند، نمود. ابوزکریا از طرف هارون مسئول امین ترجمه کتب سریانی بود و به هارون، امین و مأمون خدمات شایانی را عرضه داشت و تا روزگار خلافت متوکل عباسی بر این منصب، صدارت نمود. در بغداد شخصیتی برجسته و جلیل القدر و مورد احترام همگان بود مأمون در سال 215 او را به ریاست تشکیلات بیت الحکمه بغداد منصوب کرد [بنگرید به: فهرست ابن ندیم، ص 295؛ ابن جُلجل، طبقات الاطباء، ص 65]

2- جبرائیل بن بختیشوع بن جورجیس بن بختیشوع الجندیسابوری، وی طبیبی حاذق و پزشک مخصوص هارون الرشید و دوست و ندیم او بود. گویند: شأن و مقام بختیشوع چنان نزد هارون فزونی یافت که به وابستگان خلافت گفت: هرکس بخواهد با من تماس گرفته و نیازی را مطرح سازد باید از کانال بختیشوع انجام پذیرد؛ زیرا همه درخواست های افراد را از همین مجرا به انجام می رسانم و نیز وقتی که هارون درگذشت، به خدمت امین و مأمون درآمد و تا زمان حیات خود در مقام خویش باقی ماند و زمانی که درگذشت در دیر مارجرجیس در مدائن به سال 213 به خاک سپرده شد. [بنگرید به: طبقات الاطباء، ص 64]

3- ابن ابی اصیبعه در عیون الانباء فی طبقات الاطباء (ج 3، ص 52) یادآور می شود که صالح بن بهلمه از دانشوران هند و در درمان های

طبی فردی آگاه و دارای قدرت پیشگویی در شناخت و تشخیص بیماری ها بوده است. در روزگار خلافت هارون الرشید در عراق بود که اتفاق شگفتی افتاد: پسر عموی خلیفه ابراهیم بن صالح ناگهان سکتہ کرد و فوت کرد و به دستور خلیفه او را غسل داده، کفن نمودند. این متخصص هندی الاصل با تأکید به خلیفه گفت: پسر عمویت نمرده، او سکتہ کرده و دست نگه دارید! مراسم تدفین را به تعویق اندازید که او زنده خواهد شد. خلیفه خم به ابرو آورد و به گونه ای او را تهدید کرد که اگر چنان که می گویی نباشد، تمام اموالت مصادره شده و خود نیز به زندان خواهی رفت و پزشک قول مساعد داد که به زودی آثار حیات را در جسم پسر عمویت خواهی دید و سرانجام دست به کار شد، چاقوی جراحی را برداشت و بالای سر جسد ظاهراً فوت کرده رفت و شکاف کوچکی در میان دو انگشت کوچک و کناری دست چپ میت داد، خون از میان انگشتان دست جریان یافت و به بیرون جهید، به تدریج حرکت های خفیفی در جسد پدیدار گشت و بالاخره پس از مدتی کوتاه صدای ناله میت بلند شد و آثار حیات در او هویدا گردید و ابراهیم بن صالح حیات دوباره یافت و پزشک یادشده نیز از محمصه نجات یافت.

غذایی سودمند و مواد زیانبار و نیز شناخت مدیریت و ساماندهی بدن انسان است.

فَقَالَ لَهُ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ : عِنْدِي مِنْ ذَلِكَ مَا جَرَّبْتُهُ، وَعَرَفْتُ صِحَّتَهُ بِالْإِخْتِبَارِ وَ مُرُورِ الْأَيَّامِ، مَعَ مَا وَقَفَنِي عَلَيْهِ مَنْ مَضَى مِنَ السَّلَفِ مِمَّا لَا يَسَعُ الْإِنْسَانُ جَهْلَهُ، وَلَا يُعَذَّرُ فِي تَرْكِهِ. وَأَنَا أَجْمَعُ ذَلِكَ مَعَ مَا يُقَارِبُهُ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَى مَعْرِفَتِهِ.

امام اباالحسن الرضا عليه السلام فرمود: من تجربیاتی دارم که کاملاً بر اساس تجربه و آزمایش، از درستی آن آگاهی دارم و همراه این تجربیات، آنچه گذشتگان مرا بر آن آگاه کرده اند و به درستی آن ها اطلاع یافته ام از جمله آگاهی هایی است که روا نیست انسان، به آن ها جاهل باشد و کسی در ترک این آموزه ها معذور نمی باشد. و من این اندوخته ها را [که محصول آزمایش های شخصی است] جمع بندی نموده، توضیح خواهم داد؛ آموزه هایی که نیاز مبرم به شناخت آن می باشد [و تجربه هایی که در مورد حساس ترین مسائل حیاتی است].

قَالَ: وَعَاجَلَ الْمَأْمُونُ الْخُرُوجَ إِلَى بَلَّخِ، (1) وَتَخَلَّفَ عَنْهُ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، فَكَتَبَ الْمَأْمُونُ إِلَيْهِ كِتَاباً يَتَّبِعُ مَا كَانَ ذَكَرَهُ لَهُ، مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَى مَعْرِفَتِهِ عَلَى مَا سَمِعَهُ وَجَرَّبَهُ مِنَ (الْأَطْعِمَةِ وَالْأَشْرَبَةِ وَ) أَخَذَ الْأَدْوِيَةَ وَالْفَصْدَ، (2) وَالْحِجَامَةَ، (3) وَالسَّوَاكَ، وَالْحَمَامَ، وَالنُّورَةَ، وَالتَّدْبِيرَ فِي ذَلِكَ. فَكَتَبَ إِلَيْهِ أَبُو الْحَسَنِ عَلَيْهِ السَّلَامُ كِتَاباً هَذِهِ نُسخَتُهُ:

پدرم می گوید: [پس از استماع کلام امام] مأمون در آن هنگام، سفر بلخ در پیش داشت و می خواست با شتاب نیشابور را ترک گوید. به همین لحاظ خود به سوی بلخ عزیمت کرد و امام علی بن موسی الرضا علیه السلام در نیشابور اقامت فرمود. مأمون به امام نامه ای نگاشت که مفاد آن نیاز و درخواست وی در تبیین ضرورت شناخت آموزه ها و آزمون ها و شنیده هایی بود در زمینه مواد غذایی و نوشیدنی ها و به کارگیری داروهایی که اثرات آن از رهگذر تجربه به دست آمده است و شیوه های درمانی مانند فصد، حجامت، مسواک کردن و حمام و استفاده از نوره (داروی نظافت و موبر) و سامان بخشی به صحت و بهداشت بدن، که از جمله راه های درمانی آن به

ص: 31

1- بلخ، از شهرهای بزرگ و مشهور در قلمرو پهناور خراسان قدیم بوده است و به خاطر بخش ها و روستاها و ولایات مشهور در حوزه بلخ و سرشار بودن از خیر و برکت شهرت داشته است. [بنگرید به: مرصداالاطلاع، ج 1، ص 217]

2- فصد: شیخ الرئیس ابو علی سینا درباره آن می گوید: تخلیه و تهی سازی کلی خون از کثرت اخلاط و فزونی و غلبه اخلاط در رگ های خون است [قانون در طب، ج 1، ص 204]

3- حجامت: مانند فصد است با این تفاوت که در فصد از سیاهرگ باسلیق یا سیاهرگ روی قوزک پا خونگیری می شود و حجامت از مویرگ های کوچک سیاهرگی تحت فرآیند تعریف شده، خون گیری به عمل می آید [منبع پیشین]

شمار می رود. نیز به او پاسخی نگاشت که متن آن چنین است:

[امام علیه السلام یادداشت هایی را خطاب به مأمون مرقوم فرمودند که متن آن بدین قرار است: (اصل متن از بخش دوم آغاز می گردد)].

ص: 32

إِعْتَصَمْتُ بِاللَّهِ أَمَّا بَعْدُ، فَإِنَّهُ وَصَلَ كِتَابُ أَمِيرٍ... فِيمَا أَمَرَنِي بِهِ مِنْ تَوْفِيهِ عَلَى مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ، مِمَّا جَرَّبْتُهُ وَسَجَعْتُهُ فِي الْأَطْعِمَةِ وَالْأَشْرَبَةِ، وَ أَخَذَ الْأَدْوِيَةَ، وَالْفَصْدَ، وَالْحِجَامَةَ، وَالْحَمَامَ، وَالثَّوْرَةَ، وَالْبَاءَ وَغَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يُدَبِّرُ اسْتِقَامَةَ أَمْرِ الْجَسَدِ بِهِ.

به نام خداوند بخشایشگر مهربان

به فضل خداوند متعال پناه می جویم. اما بعد، نامه امیر به من رسید؛ نامه ای که در آن از من خواسته بود تا ضرورت های مورد نیاز در خصوص تجربیات و شنیده های مورد تأیید [این جانب] در زمینه مواد غذایی و نوشیدنی ها و به کارگیری داروها و شیوه های درمانی فصد (خون گیری از رگ) حجامت، حمام، استعمال نوره (داروی نظافت و مویر)، امور جنسی و غیره در عرصه استحکام و سامان بخشی و تنظیم بدن انسان را توضیح و تبیین نموده، به آگاهی او رسانم. (1)

وَقَدْ فَسَّرْتُ مَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ، وَشَرَحْتُ لَهُ مَا يَعْمَلُ عَلَيْهِ مِنْ تَدْبِيرِ مَطْعَمِهِ، وَ مَشْرَبِهِ، وَ أَخَذِهِ الدَّوَاءَ، وَفَصْدِهِ، وَ حِجَامَتِهِ وَ بَاهِهِ، وَغَيْرَ ذَلِكَ مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ فِي سِيَاسَةِ جِسْمِهِ. وَ بِاللَّهِ التَّوْفِيقُ.

ص: 33

1- مرقومه شریفه امام رضا علیه السلام در پاسخ به درخواست مأمون در خصوص مسائل بهداشتی و حفظ الصحة به نام رساله ذهبیه / نامه طلایی / در فاصله سال های 201 - 203 (هجری قمری) از نیشابور به بلخ ارسال شده است.

[من در پاسخ (1) به درخواست امیر] برای وی مسائل مورد نیاز او را تحلیل و تفسیر کرده و روند سامان بخشی و اندازه گیری مسائل تغذیه و نوشیدنی ها، استفاده از دارو، فصد، حجامت، مسائل جنسی و سایر اموری که وی در تنظیم و سامان دهی بدن نیاز داشت تشریح کردم و توفیق از سوی خداست.

[از خداوند متعال توفیق عمل را خواهانم].

الگوهای نمادین اندام بدن

إِعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَبْتَلِ الْعَبْدَ بِبَلَاءٍ (بداء) حَتَّى جَعَلَ لَهُ دَوَاءً يُعَالَجُ بِهِ، وَلِكُلِّ صِنْفٍ مِنَ الدَّاءِ صِنْفٌ مِنَ الدَّوَاءِ، وَتَدْيِيرٌ وَنَعْتُ. وَذَلِكَ أَنَّ هَذِهِ الْأَجْسَامَ أُسِّسَتْ عَلَى مِثَالِ الْمُلْكِ.

بدان که خداوند عز و جلّ بنده ای را به بیماری مبتلا نمی کند مگر این که یک شیوه درمانی (دوا) برایش نهاده و برای هر گروه از بیماری ها، یک طرح و شیوه درمانی خاص قرار داده است (به کار بردن کلمه تدبیر از اهمیت ویژه ای برخوردار است که چه شیوه درمانی ابتدا و کدام راهکار در مرحله بعدی صورت گیرد)، زیرا ساماندهی بدن انسان به سان سامانه مدیریت کشور است.

فَمَلِكُ الْجَسَدِ هُوَ الْقَلْبُ. وَالْعُمَالُ الْعُرُوقُ وَالْأَوْصَالُ وَالِدِمَاعُ. وَبَيْتُ الْمَلِكِ قَلْبُهُ وَأَرْضُهُ الْجَسَدُ. وَالْأَعْوَانُ يَدَا، وَرِجْلَاهُ، وَعَيْنَاهُ، وَشَفَتَاهُ وَلِسَانُهُ، وَأَذْنَاهُ. وَخَزَائِنُهُ مَعْدَتُهُ، وَبَطْنُهُ، وَحِجَابُهُ صَدْرُهُ.

پادشاه این کشور در قلب است. عروق، اعصاب و مغز، کارگزاران او هستند. قلب، خانه این پادشاه و جسم، حیطة و قلمرو استیلاى اوست. دست، پا، چشم، لب ها، زبان و گوش، یاران او هستند. خزانه این پادشاه، معده و شکم، و پرده دار این پادشاه، سینه اوست.

فَالْيَدَانِ عَوْنَانِ يُقَرَّبَانِ وَيُبْعَدَانِ وَيَعْمَلَانِ عَلَى مَا يُوحَى إِلَيْهِمَا الْمَلِكُ وَالرَّجُلَانِ تَنْقَلَانِ تَقْلَانِ الْمَلِكِ حَيْثُ يَشَاءُ وَالْعَيْنَانِ تَدْلَانِ عَلَى مَا يَغِيبُ عَنْهُ، لِأَنَّ الْمَلِكَ وَرَاءَ حِجَابٍ لَا يُوصَلُ إِلَيْهِ إِلَّا بِأَذْنِ وَهُمَا سِرَاجَاهُ أَيْضاً. دست ها، دو یاور این پادشاه هستند که به فرمان او نزدیک می آورند و به فرمان

ص: 34

1- أما في نسخة فأولها بعد البسملة: «الرسالة الذهبية في الطب بعث بها الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام إلى المأمون العباسي في صحة المزاج و تدبيره بالأغذية و الأشربة و الأدوية. قال إمام الأنام عزّ وجه الإسلام مظهر الغموض... إلى آخر.

او دور می کنند [و مطیع امر او هستند]. پاهایش هر کجا بخواهد او را می برند. چشم ها، پادشاه را به آنچه از نظرش پنهان است راهنمایی می کنند؛ زیرا پادشاه در پس پرده ای قرار دارد و از حوادث بیرون بی خبر است و آگاهی از برون پرده با کمک و مساعدت این دو چراغ است.

وَحِصْنُ الْجَسَدِ وَحِرْزُهُ الْأَذْنَانِ لَا يَدْخُلَانِ عَلَى الْمَلِكِ إِلَّا مَا يُوَفِّقُهُ، لَأَنَّهُمَا لَا يَقْدِرَانِ أَنْ يَدْخِلَا شَيْئاً حَتَّى يُوحِيَ الْمَلِكُ إِلَيْهِمَا فَإِذَا أَوْحَى الْمَلِكُ إِلَيْهِمَا أَطْرَقَ الْمَلِكُ مُنْصِتاً لَهُمَا حَتَّى يَعِيَ مِنْهُمَا، ثُمَّ يُجِيبُ بِمَا يُرِيدُ فَيَتَرَجَّمُ عَنْهُ اللِّسَانُ بِأَدْوَاتٍ كَثِيرَةٍ مِنْهَا رِيحُ الْفُؤَادِ وَبُخَارُ الْمِعْدَةِ، وَمَعُونَةُ الشَّفَتَيْنِ.

گوش ها به منزله دژ و نگاهبان او می باشند [و مانند مرزداران از حدود و ثغور کشور پاسداری می کنند] که جز با اجازه و موافقت پادشاه چیزی را بر او عرضه نمی کنند؛ زیرا نمی توانند صدایی را به پادشاه برسانند مگر به دستوری که از او صادر شود، و هنگامی که دستور صادر گردید منتظر می ماند که چه می شنود، آن گاه پاسخ مناسب را می دهد. (زبان به وسایل مختلف این دستورات را بیان می کند که شامل: دم [خروج هوا از ریه و ایجاد صوت با کمک تارهای صوتی] و بخار معده [نیروی که حاصل کار دستگاه گوارش است] و کمک و یاری لب ها [سخنگوی این دربار، زبان انسان است که ابزار بسیاری در اختیار دارد که از آن جمله است؛ نسیم دل و بخارات معده و یاری دو لب].

وَلَيْسَ لِلشَّفَتَيْنِ قُوَّةٌ إِلَّا بِإِثْنَاءِ اللِّسَانِ. وَلَيْسَ يَسْتَغْنِي بَعْضُهُمَا عَنْ بَعْضٍ. وَ الْكَلَامُ لَا يَحْسُنُ إِلَّا بِتَرْجِيْعِهِ فِي الْأَنْفِ لِأَنَّ الْأَنْفَ يُزَيِّنُ الْكَلَامَ، كَمَا يُزَيِّنُ النَّافِخُ الْمِزْمَارَ.

لب ها از خود نیرویی ندارند مگر به کمک زبان [دولب را نیرویی جز آنچه زبان ایجاد می کند نیست]، و هیچ یک از دیگری بی نیاز نیستند و سخن، زیبا و تمام ادا نمی شود مگر آن که در بینی به گردش در آید؛ زیرا بینی کلام را زیبا می کند [و به صدای انسان، زینت می بخشد] مانند دمیدن هوا در نی که باعث ایجاد صوتی زیبا می گردد. [نفس نوازنده نی در داخل نی به جریان افتاده و از روزنه های آن با آهنگی

دلپذیر بیرون می آید. لذا کسانی که اختلال حفره بینی دارند؛ مانند وجود پولیپ یا انحراف تیغه بینی، صدایی نازیب دارند].

وَكَذَلِكَ الْمُنْخَرَانِ هُمَا ثَقْبَا الْأَنْفِ، وَالْأَنْفُ يَدْخُلُ عَلَى الْمَلِكِ مِمَّا يُحِبُّ مِنَ الرِّوَائِحِ الطَّيِّبَةِ. فَإِذَا جَاءَ رِيحٌ يَسُوءُ الْمَلِكَ، أُوحِيَ إِلَى الْيَدَيْنِ فَحَجَبَتْ بَيْنَ الْمَلِكِ وَبَيْنَ تِلْكَ الرِّوَائِحِ.

و نیز دو سوراخ که در بینی تعبیه شده [علاوه بر تلطیف و آهنگین کردن تن صدا، عمل بویایی و استشمام را نیز انجام می دهد] و رایحه ها و بوهای خوش و عطر آگین که پادشاه آن را دوست دارد بر او داخل می کند [وقتی رایحه و بویی مطلوب و فرح انگیز از این روزنه ها به او می رسد، خاطرش شادمان و منبسط گردد] و اگر بویی نامطبوع و ناخوشایند به درون آید و به پادشاه آزار رساند بی درنگ به دست ها فرمان ممانعت دهد [و به دست ها دستور می دهد جلوی روزنه های بینی را بگیرند و راه را بر آن بوهای نامطبوع مانع شوند]. وَلِلْمَلِكِ مَعَ هَذَا ثَوَابٌ وَ عَذَابٌ. فَعَذَابُهُ أَشَدُّ مِنْ عَذَابِ الْمُلُوكِ الظَّاهِرَةِ الْقَاهِرَةِ فِي الدُّنْيَا. وَثَوَابُهُ أَفْضَلُ مِنْ ثَوَابِهِمْ. فَأَمَّا عَذَابُهُ فَالْحُزْنُ. وَأَمَّا ثَوَابُهُ فَالْفَرَحُ وَأَصْلُ الْحُزْنِ فِي الطَّحَالِ، وَأَصْلُ الْفَرَحِ فِي الثَّرَبِ (1) وَ الْكَلْبَتَيْنِ. وَفِيهِمَا عِرْقَانِ مُوصَلَانِ فِي الْوَجْهِ، فَمِنْ هُنَاكَ يَظْهَرُ الْفَرَحُ وَالْحُزْنُ، فَتَرَى تَبَاشِيرَهُمَا فِي الْوَجْهِ. وَهَذِهِ الْعُرُوقُ كُلُّهَا طُرُقٌ مِنَ الْعُمَالِ إِلَى الْمَلِكِ وَمِنْ الْمَلِكِ إِلَى الْعُمَالِ.

وَتَصْدِيقُ ذَلِكَ إِذَا تَنَاوَلَ الدَّوَاءَ أَذَتْهُ الْعُرُوقُ إِلَى مَوْضِعِ الدَّاءِ.

برای پادشاهی با این همه امکانات، پاداشی است و کیفری (تنبیهاتی)، که تنبیهات و کیفرش شدیدتر از پادشاهان ظاهری و قدرتمند در دنیا، و پاداش او برتر از پاداش آن هاست. اما کیفر و تنبیه پادشاه، بروز حزن و اندوه و پاداش او ایجاد شادی و فرح است. اصل و ریشه حزن و اندوه در طحال است و منشأ شادی ها در چربی شکم و کلیه هاست. [تجمع سوداء عامل بروز حزن و اندوه است و محل تجمع سوداء در طحال است. هنگامی که سوداء در طحال متراکم و سرشار گردید در بدن پراکنده و زمینه ساز بروز حزن و اندوه و افسردگی است که نمود آن در چهره

ص: 36

1- الثرب: جسم شحمی یحیط بالمعدة والأمعاء و غیرهما مؤلف من طبقتین غشائیتین یحللها شحم لین و شظایا صغار من الأوردة والشرابین، و هو یتدی من فم المعدة وینتهی إلى القولون (التلویح، ص 87).

می باشد. کلیه ها نیز جایگاه دفع سموم از بدن و چربی ها عامل جذب سموم است که با کاهش و تقلیل سموم، زمینه فرح و شادمانی فراهم می شود [این عروق بی شمار در بدن انسان [به صورت یک شبکه منسجم] ارسال فرمان از پادشاه به اندام ها و بازگشت آن ها از طریق اعصاب و عروق [و عوامل موجود در عروق مانند هورمون ها] را به عهده دارند. گواه بر این انتقال آن است که با مصرف دارو، عوامل عروقی آن را به موضع بیماری می رسانند. [دارو از طریق رگ ها به موضع درد و محل التهاب و بیماری می رسد و احساس درد و بیماری را فرو می نشاند].

وَاعْلَمُ أَنَّ الْجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الْأَرْضِ الطَّيِّبَةِ إِنْ تُمُوهِدَتْ بِالْعِمَارَةِ وَالسَّقْمَى مِنْ حَيْثُ لَا تَزْدَادُ مِنَ الْمَاءِ فَتَغْرَقُ، وَلَا تَنْقُصُ مِنْهُ فَتَعْطِشُ دَامَتْ عِمَارَتُهَا وَكَثُرَ رِيعُهَا، وَزَكَ زَرْعُهَا. وَإِنْ تَغَافَلْتَ عَنْهَا فَسَدَتْ وَنَبَتَ فِيهَا الْعُشْبُ. وَالْجَسَدُ بِهِذِهِ الْمَنْزِلَةِ، وَبِالْتَّدْبِيرِ فِي الْأَغْذِيَةِ وَالْأَشْرَبَةِ يَصْلُحُ وَيَصْحُحُ، وَتَزْكُو الْعَافِيَةُ فِيهِ.

بدان که بدن انسان، همچون زمین پاک و حاصلخیزی است که چون به عمران و آبادانی اش اقدام کنی و آن را آبیاری کنی به گونه ای که در آبیاری آن افراط نورزی تا غرق آب شود [و به صورت باتلاق و لجنزاری درآید] و تفریط نکنی تا از کم آبی، عطشناک بماند و خشک شود، همواره سرسبز و شاداب خواهد ماند و محصولش فراوان و مطلوب خواهد بود [و رویش آن مقرون به اعتدال و سرسبزی می گردد] و اگر از آن غفلت ورزی رو به فساد و ویرانی خواهد رفت، و جز علف هرز در آن روییده نخواهد شد [و محصولی از آن به دست نخواهد آمد]. بدن نیز در این مقام و با ساماندهی و تدبیر در مواد غذایی و نوشیدنی ها، صحت و سلامت می یابد و عافیت، رو به رشد و بالندگی می گذارد.

خصلت ها و سرشت بدن آدمی

وَأَنْظُرْ مَا يُوَافِقُكَ وَ مَا يُوَافِقُ مِعْدَتَكَ، وَ يَقْوَى عَلَيْهِ بَدَنُكَ وَ يَسْتَمَرُّهُ مِنَ الطَّعَامِ وَ الشَّرَابِ، فَقَدَرَهُ لِنَفْسِكَ، وَ اجْعَلْهُ غَدَاءَكَ.

و بنگر و برگزین آنچه را که موافق و مناسب طبع تو [از مزاج، سن، اقلیم و فصل]

و هماهنگ با معده توست و بدنت [با توجه به شغل و کاری که انجام می دهی] از آن نیرو می گیرد و خوراک و نوشیدنی که آن را گوارا می دارد و از آن بهره می برد؛ پس آن را غذای خودت قرار ده و بر آن مداومت کن. [غذایی را برگزین که بدنت از آن نیرو می گیرد و به آن تمایل پیدا می کند و براساس همین تشخیص به استفاده از مواد سودمند ادامه می دهد و انرژی خود را از چنین تغذیه ای به دست می آورد. پس چنین برنامه ای برای خود تدبیر کن و خوراک خود برگزین].

وَأَعْلَمُ أَنْكُلَ وَاحِدَةٍ مِنْ هَذِهِ الطَّبَائِعِ تُحِبُّ مَا يُشَاكِلُهَا، فَاتَّخِذْ مَا يُشَاكِلُ جَسَدَكَ، وَمَنْ أَخَذَ الطَّعَامَ زِيَادَةً (إِلَّا بَانَ) (1) لَمْ يُفِدْهُ، وَمَنْ أَخَذَ بِقَدَرٍ لَزِيَادَةٍ عَلَيْهِ وَ لَا تَقْصٍ، غَذَاهُ وَ نَفَعَهُ. وَكَذَلِكَ (الْمَاءُ، فَسَ يَلُكُ) أَنْ تَأْخُذَ مِنَ الطَّعَامِ مِنْ كُلِّ صِنْفٍ مِنْهُ فِي إِبَانِهِ، (2) وَ أَزْفَعُ يَدَكَ مِنَ الطَّعَامِ وَ بِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ الْقَرَمِ، (3) فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِيَدْنِكَ وَ أَذْكَى لِعَقْلِكَ، وَ أَخَفُّ عَلَى نَفْسِكَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ.

و بدان که هر کدام از این طبایع تمایل به موادی دارد که سنخیت و سازگاری با آن طبع دارد، بنابراین آنچه را که سازگار با طبع تو می باشد برگزین [خوراکی را انتخاب کن که با طبیعت تو همسانی دارد]، کسی که بیش از حد نیاز بخورد سودی به بدن نرسانده، اما کسی که متعادل (نه بیش و نه کم) غذا تناول ، کند، بدنش را تغذیه کرده و به آن سود رسانده است. نوشیدن آب هم به همین صورت است. بنابراین، [راه سلامت] این است که هر غذایی را به مقدار کافی و در زمان (و فصل) آن تناول کنی و هنگامی دست از غذا بدار که هنوز میل به خوردن داری [و قبل از این که شوی (و هنوز اشتها باقی است) دست از طعام بکشی] که این شیوه، موجب صحت و سلامت بیشتری در بدنت و هوش فروز تری برای عقلت و سبکباری برای وجودت می گردد، به خواست خدا. [زیرا این اعتدال و امساک برای معده، سودمندتر است و هرگز آن را از نشاط و فعالیت خسته نخواهد ساخت].

ثُمَّ كُلِ الْبَارِدَ فِي الصَّيْفِ، وَ الْحَارَّ فِي الشِّتَاءِ، وَ الْمُعْتَدِلَ فِي الْفَصْلَيْنِ، عَلَى قَدَرِ قُوَّتِكَ وَ شَهْوَتِكَ وَ اِبْدَأْ فِي أَوَّلِ طَعَامِكَ بِأَخْفِ الْأَعْذِيَةِ الَّتِي تُغَذِّي بِهَا بَدَنَكَ، بِقَدَرِ عَادَتِكَ وَ بِحَسَبِ وَطَنِكَ، وَ زَمَانِكَ.

ص: 38

1- والمراد منه: انك اذا أخذت من الطعام زيادة على حاجتك، فستظهر اضراره فيما بعد.

2- ابانه: بكسر الهمزة وتشديد الباء أى حينه أيامه وهما بمعنى واحد.

3- القرم: شدة شهوة اللحم، ثم اتسع حتى استعمل في الشوق الى كل شيء. [بنگريد به: القاموس ج 4، ص 164]

پس غذاهای با طبع سرد را در فصل تابستان (هنگام بروز گرما) و غذاهای با طبع گرم را در فصل زمستان (هنگام بروز سرما) و غذاهای با طبع معتدل را در فصول بهار و پاییز به میزان تحمل و اشتهایت تناول کن. در ابتدا از مواد غذایی سهل الهضم و سبک که مورد نیاز بدنت می باشد (مانند سوپ، شوربا و آش) بر حسب عادات غذایی خود و شرایط اقلیمی محلی که در آن زندگی می کنی و بر اساس تلاش و نیاز بدن و جدول زمانی خاص که شرح آن خواهد آمد شروع کن!

جدول زمانی خوردن غذا

وَالَّذِي يَجِبُ أَنْ يَكُونَ أَكْلُكَ فِي كُلِّ يَوْمٍ عِنْدَ مَا يَمْضِي مِنَ النَّهَارِ ثَمَانُ سَاعَاتٍ (أَكْلَةً وَاحِدَةً)، أَوْ ثَلَاثَ أَكْلَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ تَتَغَذَّى بِأَكْرَأَ فِي أَوَّلِ يَوْمٍ أَكَلْتَ ثُمَّ تَتَعَشَّى، فَإِذَا كَانَ فِي الْيَوْمِ الثَّانِي عِنْدَ (مُضِيِّ) ثَمَانِ سَاعَاتٍ مِنَ النَّهَارِ أَكْلَةً وَاحِدَةً، وَلَمْ تَحْتَجْ إِلَى الْعِشَاءِ. (1)

جدول زمانی که باید روزانه در خوردن غذا رعایت کنی به قرار ذیل است: روزانه یک مرتبه وقتی که هشت ساعت از روز گذشته باشد (یک وعده غذایی) یا سه وعده غذا در مدت دو روز؛ یک مرتبه اول روز (صبحانه)، یک بار پایان روز (شام) و یک مرتبه روز بعد هنگامی که هشت ساعت از صبح گذشته باشد (ناهار) و در آن روز نیازی به مصرف شام پیدا نخواهی کرد. [این جدول غذایی، همان آموزه ای است که پیامبر اعظم صلی الله علیه وآله به امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمود که یک روز یک وعده و روز دیگر دو وعده غذا تناول شود].

وَلْيَكُنْ ذَلِكَ بِقَدَرٍ، لَا يَزِيدُ وَلَا يَنْقُصُ وَتَكْفُفُ عَنِ الطَّعَامِ وَأَنْتَ مُسْتَبْتِهٌ لَهُ (2) وَلْيَكُنْ شَرَابُكَ عَلَى إِثْرِ طَعَامِكَ مِنْ هَذَا الشَّرَابِ الصَّافِي الْمُعْتَقِ مِمَّا يَحِلُّ شُرْبُهُ. (3)

[رعایت جدول] زمان های تعیین شده برای خوردن غذا باید رعایت گردد و غذا در همان وقت تعیین شده بدون اینکه جلو و عقب بیفتد، میل شود. در خوردن غذا، در صورتی که هنوز میل و اشتها داری، دست از غذا بکش و نوشیدنی که در

ص: 39

1- وكذا أمر جدّي محمد صلى الله عليه وآله عليا عليه السلام في كل يوم وجبة وفي غده وجبتين.

2- عن الاصبغ بن نباتة قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام للحسن: ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟ قال: بلى قال: لا تجلس على الطعام الا- وانت جائع، ولا- تقم عن الطعام الا- وانت تشتهي، وجود المضغ، و اذا نمت فأعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغنت عن الطب. [الخصال، ج 1، ص 109]

3- في نسخ مختلفة يليه النص التالي: «والذي أنا واصفه فيما بعد. ونذكر الآن ما ينبغي ذكره من تدبير فصول السنة وشهورها الرومية الواقعة فيها من كل فصل على حدة و ما يستعمل من الأطعمة والأشربة و ما يجتنب منه وكيفية حفظ الصحة من أقاويل العلماء القدماء. ونعود إلى قول الائمة (عليهم السلام) في صفة شراب يحل شربه ويستعمل بعد الطعام.

پی غذایت مینوشی باید عتیق (جاافتاده) و حلال و طیب و طاهر و بی غش باشد (1) [به کیفیتی که ذیلاً تهیه آن را برای تو تشریح خواهم کرد].

ص: 40

1- شارح متن رساله ذهبیه، ذیل بیان فراز فوق می گوید: اکنون به تشریح سامانه و تحولات فصول سال و تغییرات جوی ماه های رومی که در هر فصلی جداگانه رخ می دهد می پردازیم و نیز خوراکی ها و مواد غذایی و نوشیدنی هایی که متناسب هر فصل و هر ماه مصرف می گردد و غذاها و اموری که باید از آن پرهیز کرد و راهکارهای حفظ سلامت و بهداشت را از آموزه ها و بیانات دانشوران و فرهیختگان قدیم یادآور می شویم. اکنون به فرموده های پیشوای راستین دین در بیان فرمول تهیه شراب حلال (نوشیدنی طیب و طاهر) که در پی غذا نوشیده می شود، باز می گردیم. (متن عربی شرح فصول و ماه های رومی در حواشی مرقومه همین بخش و متن ترجمه فارسی آن در شرح مبسوط متن کتاب آمده است).

ویژگی های نوشیدنی حلال

«صِفَةُ الشَّرَابِ» (1)

يُؤْخَذُ مِنَ الزَّيْبِ (2) الْمُتَمَكِّي عَشْرَةَ أَزْطَالٍ، فَيُغْسَلُ وَيُتَمَعُّ فِي مَاءٍ صَافٍ فِي غَمْرَةٍ وَزِيَادَةٍ عَلَيْهِ أَزْبَعَةٌ أَصَابِعَ ، وَيُتْرَكُ فِي إِنْائِهِ ذَلِكَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فِي الشِّتَاءِ، وَفِي الصَّيْفِ يَوْمًا وَلَيْلَةً.

مقدار ده رطل (3) از مویز (کشمش سیاه) پاک کرده بی دانه را شسته، در ظرفی پر از آب صاف و زلال ریخته، به گونه ای که چهار انگشت آب، روی آن را فراگیرد. در زمستان سه روز تمام (72 ساعت) و در تابستان یک شبانه روز (24 ساعت) در ظرفی به همان حال می گذارند.

ثُمَّ يُجْعَلُ فِي قَدَرٍ نَظِيفَةٍ، وَلِيَكُنَّ الْمَاءُ مَاءَ السَّمَاءِ (4) إِنْ قُدِرَ عَلَيْهِ، وَإِلَّا فَمِنْ الْمَاءِ الْعَذْبِ الصَّافِي الَّذِي يَكُونُ يَنْبُوعُهُ مِنْ نَاحِيَةِ الْمَشْرِقِ مَاءً أَيْضًا، بَرَأَقًا، خَفِيفًا. وَهُوَ الْقَابِلُ لِمَا يَعْتَرِضُهُ عَلَى سُرْعَةٍ مِنَ السُّحُونَةِ وَالْبُرُودَةِ، وَتِلْكَ دَلَالَةٌ عَلَى خِفَّةِ الْمَاءِ . (5)

سپس محتوای ظرف در دیگی (احتمالاً ظرف مسی) تمیز و نظیف ریخته شود. این آب حتی الامکان از آب باران باشد در غیر این صورت از آب گوارا و شفافی که از

ص: 41

1- صفة الشَّرَابِ الذی یحلّ شربه و استعماله بعد الطعام، وقد تقدم ذکر نفعه فی ابتدائنا بالقول علی فصول السنة و ما یعتمد فیها من حفظ الصّحة.

2- الزیّب هو جفیف العنب.

3- رطل تقریباً معادل 340 گرم و ده رطل حدود 3/400 کیلوگرم است.

4- ماء السماء: ای ماء المطر.

5- قال الخجندی فی التلویح: وأفضل المیاه میاه العیون الجاریة علی الأراضي الطینیة المنحدرة من مواضع عالیة لاسیما الغمرة المكشوفة التي تبعد منابعها ، و ینخف وزنها و ینجرى نحو المشرق الصیفی والشمال.

سمت مشرق جریان دارد که آبی است شفاف و زلال، رخسنده و سبک. چنین آبی است که به سرعت تحت تأثیر حرارت قرار می گیرد و [همین ویژگی] دلالت بر سبکی آب می کند [آب های صاف و سبک، هم زود جوش می آیند و هم زود یخ می بندند].

(بنابراین توصیه می شود آبی که برای تهیه این نوشیدنی حلال بر می دارند، اگر آب باران نبود حتماً از آب چشمه هایی که در مشرق زمین می جوشد فراهم شود).

وَيُطْبَخُ حَتَّى يَنْتَفِخَ الرِّيبُ وَيَنْصَجَ ثُمَّ يُعَصَّرُ، وَيُصْفَى مَآؤُهُ، وَيُيْرَدُ ثُمَّ يُرَدُّ إِلَى الْقَدْرِ ثَانِيًا. وَيُؤْخَذُ مِقْدَارُهُ بِعُودٍ، وَيُغْلَى بِنَارٍ لَيِّنَةٍ غَلِيَانًا رَقِيقًا حَتَّى يُمْضَى ثَلَاثَهِ، وَيَبْقَى ثَلَاثَهِ، ثُمَّ يُؤْخَذُ مِنَ الْعَسَلِ الْمُصْفَى رَطْلٌ، (1) فَيُلْقَى عَلَيْهِ.

و سپس [محتویات این ظرف که آب خالص و مویز است، در همان حال که در یک دیگ پاک و نظیف است] آن را روی آتش بگذارند تا مویز درون آب، پخته شده و مویزها باد کند و عمل بیاید. سپس آن را فشرده و آبش را صاف می کنند [و شیر و و عصاره آن را پس از صاف شدن، در کناری دور از آتش به گوشه ای می گذارند] و می ماند تا سرد شود باز مجدداً در دیگ ریخته و با چوبی اندازه آن را مشخص می کنند و با حرارت ملایمی می گذارند که بجوشد، و با همین حرارت ملایم آن قدر باید جوشیده شود تا دوسوم آن تبخیر و یک سوم آن باقی بماند. سپس به مقدار یک رطل (340 گرم) از عسل مصفی و خالص در آن می ریزند.

و يُؤْخَذُ (مِقْدَارُ الْمَاءِ وَمِقْدَارُهُ مِنَ الْقَدْرِ)، وَيُغْلَى حَتَّى يَذْهَبَ قَدْرُ الْعَسَلِ، وَيَعُودَ إِلَى حَدِّهِ.

و باز اندازه آن عسل و آب باقیمانده در دیگ گرفته می شود و روی همان آتش ملایم، آن را می جوشانند تا به اندازه یک رطل (340 گرم) یعنی به میزان وزن عسل از آب موجود در دیگ تبخیر شود و وزن آن به همان میزان که پیش از افزودن عسل بود بازگردد.

وَيُؤْخَذُ خَرْقَةً صَفِيقَةً، فَيُجْعَلُ فِيهَا مِنَ الزُّنْبِيلِ (2) وَزَنَ دِرْهَمٍ، (3) وَمِنَ الْقَرْنَفْلِ (4) وَزَنَ دِرْهَمٍ، وَمِنَ الدَّارِ صِينِي (5) وَزَنَ نِصْفِ دِرْهَمٍ، وَمِنَ الزَّعْفَرَانِ (6) وَزَنَ دِرْهَمٍ (وَمِنَ السُّنْبُلِ (7) وَزَنَ نِصْفِ

ص: 42

1- الرطل مایساوی (340) غراماً تقریباً.

2- الزنجبیل: قال الشيخ الرئيس ابن سينا في القانون (ج 1، ص 302): «قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد، لونها الى البياض، وطعمها شبيه بطعم الفلفل، طيب الرائحة».

3- الدرهم: هو مایساوی (2/5) غراماً تقریباً.

4- القرنفل: قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 416): نبات في حد الصين، والقرنفل ثمرة ذلك النبات، وهو يشبه الياسمين لكنه أسود. وذكره كنوى الزيتون، وأطول وأشد سواداً».

5- الدارصيني: قال الشيخ الرئيس في المصدر السابق (ص 288) هو أصناف كثيرة لها أسماء عند الأماكن التي تكون فيها. فمنه صنف جيد مائل الى السواد، ما هو جبلى غليظ، وصنف أبيض رخو منتفخ، منفرك الاصل، أسود ملس قليل العقد، ومنه صنف رائحته كالسليخة مائل الى الخضرة، وقشره كقشرتها الحمراء، وهو مما تبقى قوته زماناً، و خصوصاً ان دق وقرص بشراب».

6- الزعفران: قال الرئيس في القانون (ج 1، ص 306): معروف مشهور جيده الطرى الحسن اللون الذكى الرائحة، على شعره قليل بياض غير كثير ممتلى صحيح سريع الصبغ غير ملزج ولا متفتت».

7- السنبل : قال الشيخ الرئيس فى المصدر السابق (ص 390) : «السنبل سنبلان: سنبل الطيب وهو سنبل العصافير، والناردين وهو السنبل الرومى».

دِرْهَمٍ وَمِنْ الْعُودِ (1) النَّيَّ وَزْنَ نِصْفِ دِرْهَمٍ، وَمِنْ الْمَصَّةِ طَكِي (2) وَزْنَ نِصْفِ دِرْهَمٍ بَعْدَ أَنْ يُسَّ حَقَّ كُلِّ صِنْفٍ مِنْ هَذِهِ الْأَصْنَافِ وَحَدَهُ وَيُنْخَلُّ، وَيُجْعَلُ فِي الْخِرْقَةِ، وَيُسَدُّ بِخَيْطٍ شَدًّا جَيِّدًا. وَيَكُونُ لِلْخَيْطِ طَرَفٌ طَوِيلٌ تُعَلَّقُ بِهِ الْخِرْقَةُ الْمَصَّةُ رُورَةً فِي عُودٍ مُعَارِضٍ بِهِ عَلَى الْقَدْرِ، وَيَكُونُ النَّيَّ هَذِهِ الصُّرَّةُ فِي الْقَدْرِ فِي الْوَقْتِ الَّذِي يُلْقَى فِيهِ الْعَسَلُ.

و تکه پارچه ای محکم بافت برداشته به مقدار یک درهم (2/5 گرم) زنجبیل و یک درهم میخک و نصف در هم دارچین و یک درهم زعفران (و نصف درهم سنبل الطیب و نصف درهم عود مندلی) و نصف درهم مصطکی را هر کدام جداگانه کوبیده، بعد همه را میان این پارچه ریخته و آن را محکم با نخ به خوبی دوخته (یک طرف نخ که درازتر است به تکه پارچه وصل میشود و طرف دیگر نخ از بالا به تکه چوبی که از عرض بر روی آن گذاشته می شود بسته شده و در میان دیگ آویزان می شود و این کیسه هنگامی که عسل در دیگ ریخته می شود در دیگ آویزان می گردد).

ثُمَّ تُمْرَسُ الْخِرْقَةُ سَاعَةً فَسَاعَةً لِيَنْزِلَ مَا فِيهَا قَلِيلًا قَلِيلًا، وَيَغْلِي إِلَى أَنْ يَعُودَ إِلَى حَالِهِ، وَ يَذْهَبَ زِيَادَةُ الْعَسَلِ. وَلْيَكُنِ النَّارُ لَيِّنَةً، ثُمَّ يُصَفَى وَ يُبْرَهُ، وَيُتْرَكُ فِي إِنَائِهِ ثَلَاثَةَ أَشْهُرٍ مَخْتُمًا عَلَيْهِ، لَا يُفْتَحُ، فَإِذَا بَلَغَتِ الْمُدَّةُ فَاشْرَبْهُ، وَ الشَّرْبَةُ مِنْهُ قَدْرُ أُوقِيَّةٍ (3) بِأَوْقِيَّتَيْنِ مَاءً.

[سپس در حالی که زیر دیگ روشن است و شیره مویز به آرامی می جوشد] تکه پارچه را ساعت به ساعت در دیگ حرکت داده تا محتویات آن در اثر حرکت در دیگ پایین تر رود و با حرارت ملایم آتش به همین منوال ادامه دهند تا جوشیده شود و به حال خود بازگردد و به قوام آید و فزونی عسل نیز از بین برود. [و حجم محتویات این دیگ به میزان نخستین خود برسد].

حرارت آتش باید ملایم باشد، سپس [دیگ را از روی آتش بر می دارند و] محتویات آن را صاف کرده، می گذارند سرد شود و آن گاه به مدت سه ماه، در ظرف (شیشه ای) را مسدود و مختوم نموده و بدون آن که در این مدت باز شود، می ماند [تا تحت همین شرایط، خواص اجزای مواد متشکله در هم ترکیب شود و معجون،

ص: 43

- 1- العود: قال الرئيس في القانون (ج 1، ص 398) هو خشب، أو اصول خشب يؤتى به من بلاد الصين، وبلاد الهند وبلاد العرب، بعضه منقط مائل الى السواد طيب الرائحة، قابض، فيه مرارة يسيرة، و له قشر كأنه جلد. أجود أصنافه العود المندلي، ويجلب من وسط بلاد الهند.
- 2- المصطكى: قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 360): منه رومي أبيض، و منه نبطي الى السواد. و شجرته مركبة مائبة قليلة، و أرضية كثيرة». وقال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 4، ص 158): «هو علك الروم. و هو ثمرة المصطكا و المصطكا: شجرة معروفة كلها قابضة. وقد يكون من هذه الشجرة صمغة يقال لها مستجى».
- 3- الأوقية : تساوى (29) غراماً تقريباً 1/12 رطل.

قوت کیفی پیدا کند]. پس از این مدت می توانی آن را بنوشی و در هر وعده یک اوقیه (7 مثقال، تقریباً 30 گرم) از آن را با دو برابر آب مخلوط کرده و بنوش.

اصول بهداشتی مصرف خوراکی ها و نوشیدنی ها

فَإِذَا أَكَلْتَ كَمَا وَصَّيْتُكَ لَكَ مِنْ قَدْرِ الطَّعَامِ فَاشْرَبْ مِنْ هَذَا الشَّرَابِ ثَلَاثَةَ أَفْدَاحٍ بَعْدَ طَعَامِكَ. فَإِذَا فَعَلْتَ فَقَدْ أَمِنْتَ بِإِذْنِ اللَّهِ يَوْمَكَ (مِنْ وَجَعِ النُّقْرِسِ (1) وَالْأَبْرَدَةِ، وَالرِّيَّاحِ الْمُؤْذِيَةِ). (2)

وقتی غذا را به میزانی که برایت توصیف کردم میل کردی، سه قدح از این شراب (نوشیدنی) حلال بنوش این راهکار به اذن خداوند متعال، درمان بیماری نقرس (در طب قدیم بیماری های مفصلی از میچ به پایین را گویند) و سردی ها و بادهای آزار دهنده [و اختلالات عصبی و ناراحتی های گوارشی، کبد، طحال و ...] می باشد و در آن روز و شب ایمن و محفوظ خواهی بود [و آسوده و پرنشاط خواهی شد؛ زیرا آثار شراب حلال در دردهای مزمن مانند نقرس و دیگر عوارض و اختلالات جسمی و ناراحتی های عصبی، گوارشی، کبدی، طحال و معده قطعی است].

فَإِنْ اشْتَهَيْتَ الْمَاءَ بَعْدَ ذَلِكَ فَاشْرَبْ مِنْهُ نِصْفَ مَا كُنْتَ تَشْرَبُ، فَإِنَّهُ (أَصَحُّ لِدِينِكَ، وَأَكْثَرُ لِحِمَاكَ وَأَشَدُّ لِنَبْطِكَ وَحِفْظِكَ). (3)

در صورتی که پس از مصرف این نوشابه تمایل به نوشیدن آب داشتی، می توانی با نوشیدن آب اما به میزان نصف آنچه که در گذشته مصرف می کردی تشنگی خود را فرونشانی [زیرا مصلحت مزاج چنین اقتضا می کند و اگر براساس این برنامه عمل شود]. (برای صحت و سلامت بدن و تقویت امور جنسی و قدرت باه و حفظ بدن از سلطه بیماری ها به مراتب شایسته تر بوده و از لذت خواب، خوراک، جماع و صحت مزاج نیز برخوردار خواهی شد).

فَإِنْ الْمَاءَ الْبَارِدَ بَعْدَ أَكْلِ السَّمَكِ الطَّرِي يُورِثُ الْفَالَجَ. (4) وَأَكْلُ الْأَتْرِجِ (5) بِاللَّيْلِ يُقَلِّبُ الْعَيْنَ وَيُورِثُ الْحَوْلَ (6) وَإِنِّيَانُ الْمَرْأَةِ الْحَائِضِ يُؤَلِّدُ الْجَذَامَ (7) فِي الْوَلَدِ. وَالْجِمَاعُ مِنْ غَيْرِ إِهْرَاقِ الْمَاءِ عَلَى إِثْرِهِ يُورِثُ الْحَصَاةَ. (8) وَالْجِمَاعُ بَعْدَ الْجِمَاعِ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَكُونَ بَيْنَهُمَا غُسْلٌ يُورِثُ لِلْوَلَدِ الْجُنُونَ (إِنْ غُفِلَ عَنِ الْغُسْلِ). (9)

ص: 44

-
- 1- النقرس: بالكسر ، ورم أو وجع في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين. (انظر: القاموس، ج 2، ص 255)
 - 2- و ليلتك من الأوجاع الباردة المزمنة، كالنقرس والرياح وغير ذلك من أوجاع العصب والدماع والمعدة، وبعض أوجاع الكبد والطحال، والأمعاء والأحشاء .
 - 3- أصلح لبدنه و اكثر لجماعه، و أشد لضبطه و حفظه، فإن صلاح البدن و قوامه يكون بالطعام والشراب، و فسادة يكون بهما، فان أصلحتهما صلح البدن، و ان افسدتهما فسد البدن.
 - 4- الفالج : قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 2 ص 90): هو ماكان من الاسترخاء عاماً لأحد شقى البدن طولا. فمنه ما يكون فى الشق المبدأ من الرقبة ويكون الوجه و الرأس معه صحيحين، و منه ما يسرى في جميع الشق من الرأس الى القدم».
 - 5- الاترج: قال ديسقوريدوس هو نبات تبقى ثمرته عليه جميع السنة. و الثمر بنفسه طويل، و لونه شبيه بلون الذهب، طيب الرائحة مع شيء من كراهة و له بزر شبيه ببزر الكمثرى (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 1، ص 10).

6- الحَوْل: ظهور البياض فى مؤخر العين و يكون السواد من قبل الماق، أو اقبال الحدقة على الأنف، أو ذهاب حدقتها قبل مؤخرها (انظر: القاموس، ج 4، ص 375) وقال ابن البيطار عن ابن ماسويه: «من أكل الاترج بالليل و نام عليه أورثه الحول. (انظر: المغنى فى الطب / مخطوط، ورقة 57).

7- الجذام: علة تحدث من انتشار السوداء فى البدن كله، فيفسد مزاج الأعضاء، و هيأتها، وربما انتهى الى تآكل الأعضاء وسقوطها عن تفرح. (انظر: القاموس، ج 4، ص 88 و نقله ابن القيم الجوزي فى كتابه زاد المعاد).

8- الحصاة: اشتداد البول فى المثانة حتى يصير كالحصاة. (انظر: القاموس، ج 4، ص 318). نقل ابن القيم فى زاد المعاد (ج 2، ص 196) قول ابن بختيشوع: الجماع من غير أن يهرق الماء عقيبه يولد الحصاة. و نقل عن ابن ماسويه قوله و من جامع فلم يصبر حتى يفرغ فأصابه حصاة فلا يلومنّ الا نفسه.

9- وقال ابن ماسويه: و من احتلم فلم يغتسل حتى وطئ أهله فولدت مجنوناً أو مخبلاً فلا يلومن الا نفسه. (انظر: زاد المعاد، ج 2، ص 196)

نوشیدن آب سرد پس از خوردن ماهی تازه، موجب بروز فلج و لقوه و سستی اندام می شود (آب و ماهی تازه طبع سرد دارند و مصرف توأم آن ها باعث تشدید بلغم می شود). خوردن (ترج ترنج و بالنک) در شب، چشم را منحرف می کند و باعث دویینی (أَحُول) شود. نزدیکی با زن در زمان قاعدگی (پریود)، موجب بروز جذام در کودک می گردد [جذام در گذشته مشتمل بر بیماری های مختلفی بوده که اکنون برخی از این بیماری ها از بین رفته است و در حال حاضر بیماری مزمن جلدی است به صورت لکه های مدور سرخ فام برآمده و پوشیده از پوست های خشک با سیری تدریجی و طولانی] عدم تخلیه ادرار (که ماده ای اسیدی است) بعد از آمیزش جنسی و انزال منی (که ماده ای قلیایی است)، زمینه ساز تشکیل سنگ است. مقاربت جنسی پی در پی و بدون انجام غسل که باید در فواصل آن ها باشد، موجب بروز و پیدایش جنون در فرزند می باشد.

وَكثَرَةُ أَكْلِ الْبَيْضِ وَإِذْمَانُهُ يُورِثُ الطَّحَالَ، وَرِيحاً فِي رَأْسِ الْمَعْدَةِ. (1) وَالْإِمْتِلَاءُ مِنَ الْبَيْضِ الْمَسْلُوقِ يُورِثُ الرَّبْوَ، (2) وَالْإِبْتِهَارَ. (3) وَأَكْلُ اللَّحْمِ الَّتِي يُورِثُ الدُّودَ فِي الْبَطْنِ) وَأَكْلُ التَّيْنِ يَقْمِلُ الْجَسَدَ إِذَا أَدْمَنَ عَلَيْهِ. وَشَرُّبُ الْمَاءِ الْبَارِدِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ وَعَقِيبَ الْحَلَاوَةِ يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ وَالْإِكْثَارُ مِنْ أَكْلِ لُحُومِ الْوَحْشِ وَالْبَقَرِ، يُورِثُ تَبَيُّسَ الْعَقْلِ وَتَحْيِيرَ الْفَهْمِ، وَتَلَبُّدَ الدَّهْنِ، وَكَثَرَةَ التَّسْيَانِ. (4)

مصرف زیاد تخم مرغ و عادت به خوردن مداوم آن موجب افزایش حجم طحال و ایجاد نفخ و باد بر سر معده می شود، و پر کردن شکم از تخم مرغ پخته (آب پز) باعث تنگی نفس، آسم و تنگی سینه می گردد (مصرف گوشت خام نیز در معده تولید کرم و انگل می کند). خوردن مداوم انجیر بدن را فربه و چاق می کند، و نوشیدن آب سرد پس از غذای گرم و در پی مصرف شیرینی دندان ها را فاسد می کند. و مصرف زیاد گوشت حیوانات وحشی و گاو، موجب خشکاندن چشمه های عقل [کاهش عقل و اندیشه] و سر درگمی درک و فهم [ابهام و کند ذهنی] و تحجّر ذهنی [دیر فهمی و کاهش درک ذهنی] و فزونی نسیان و فراموشی می گردد.

ص: 45

- 1- قال ابن البيطار: وينبغي أن يتجنب الإكثار من البيض المسلوق لمن يعتره القولنج (انظر: الجامع لمفردات الأدوية، ج 1، ص 132).
- 2- الربو: بالفتح، ضيق النفس. ونقل ابن القيم الجوزي في زاد المعاد (ج 2، ص 196) عن ابن ماسويه قوله: و من أكل بيضاً مسلوقاً بارداً و امتلاً منه فأصابه ربو فلا يلوم من الآ نفسه.
- 3- البهر: بالضم، انقطاع النفس من الأعياء. (زاد المعاد، ج 1، ص 378)
- 4- ذكر ابن البيطار عن جالينوس: إذا هو أكثر منه أعبى بالأمراض الحادثة عن المرة السوداء كالسرطان والجذام والوسواس (انظر: الجامع لمفردات الأدوية، ج 1، ص 105).

وَإِذَا أَرَدْتَ دُخُولَ الْحَمَّامِ وَ أَنْ لَا تَجِدَ فِي رَأْسِكَ مَا يُؤْذِيكَ، فَأَبْدَأْ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ بِخَمْسِ حَسَوَاتٍ مَاءٍ حَارٍّ فَإِنَّكَ تَسْلَمُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ وَجَعِ الرَّأْسِ وَالشَّقِيقَةِ. (1) وقبل خَمْسَةَ أَكْفٍ مَاءٍ حَارٍّ تَصُبُّهَا عَلَى رَأْسِكَ عِنْدَ دُخُولِ الْحَمَّامِ.

و گاهی که می خواهی وارد حمام شوی و دچار سردرد و اختلالات آزاردهنده آن نشوی، هنگام ورود به حمام، پنج جرعه از آب گرم [نظیف] را بنوش تا به اذن خداوند متعال از درد سر و شقیقه به سلامت و در امان باشی. و گفته اند پنج مشت آب گرم بر سر ریختن در هنگام ورود به حمام نیز همین خواص را در پی خواهد داشت [سر دردهای میگرن (گرم و سرد)، سر درد از آفتاب، سردرد از حمام، سردرد از سرما، سردرد از سوداء، سردرد از بلغم و انواع دیگری از سردرد وجود دارد].

وَاعْلَمْ أَنَّ تَرْكِيْبَ الْحَمَّامِ عَلَى تَرْكِيْبِ الْجَسَدِ لِلْحَمَّامِ أَرْبَعَةُ أَيْتَاتٍ مِثْلُ أَرْبَعِ طَبَائِعِ الْبَيْتِ الْأَوَّلِ: بَارِدٍ يَابِسٍ، وَالثَّانِي: بَارِدٌ رَطْبٌ، وَالثَّلَاثُ: حَارٌّ رَطْبٌ، وَالرَّابِعُ: حَارٌّ يَابِسٌ. (2)

و آگاه باش که ساختار بنای حمام، شبیه ساختار ترکیب بدن انسان است. حمام، چهارخانه [چهار مرحله] دارد و مانند طبایع اربعه [شکل های چهارگانه طبع آدمی] است. منزلگاه نخست: سرد و خشک [آن جا که لباس را از تن در می آوری (رختکن)] منزلگاه دوم: سرد و تر (مسیر عبور از رختکن به جای گرم و تر داخل

ص: 46

1- الشقیقه: وجع يأخذ نصف الرأس والوجه. (انظر: القاموس، ج 3، ص 259).

2- قال الخجندی فی التلویح (ص 121) فی تقسیم بیوت الحمام: «الفعل الطبیعی للحمام ان یسخن بهوائه، ویرطب بمائه. و العرضی مثل: ان یسخن بمائه البارد، و بهوائه الحار. و البیت الاول: مبرد مجفف، و الثانی مبرد مرطب، و الثالث مسخن مرطب و الرابع مسخن مجفف.

حمام)، منزلگاه سوم: گرم و تر (مانند حمام و خزینه)، و منزلگاه چهارم: گرم و خشک (مانند تون حمام).

وَمَنْفَعَةُ الْحَمَّامِ تُؤَدِّي إِلَى الْإِعْتِدَالِ وَيُنْقِي الدَّرَنَ، وَيُلَيِّنُ الْعَصَبَ وَالْعُرُوقَ، وَيَقْوِي الْأَعْضَاءَ الْكِبَارَ، وَيَذِيبُ الْفُضُولَ وَالْعُقُونَاتِ. (1)

منافع حمام این که: مزاج انسان را به سمت تعدیل و اعتدال می کشاند، آلودگی و چرک را از بدن می زداید، اعصاب و عروق را نرم می سازد، به اعضای رئیسیه و اندام های بزرگ و اصلی بدن نیرو می بخشد و بالاخره، سموم و فضولات و عوامل عفونی را از بین می برد، و عفونت ها را ذوب می کند.

وَإِذَا أَرَدْتَ أَنْ لَا يَظْهَرَ فِي بَدَنِكَ بَثَرَةٌ وَلَا غَيْرُهَا، فَابْدَأْ دُخُولَ الْحَمَّامِ بِدُهْنِ بَدَنِكَ، بِدُهْنِ الْبَنْفَسَجِ. (2) وَإِذَا أَرَدْتَ (أَنْ لَا- يَبْرَ)، وَلَا يُصِيبُكَ قُرُوحٌ وَلَا شِفَاقٌ، وَلَا سَوَادٌ، فَاغْسِلْ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ قَبْلَ أَنْ تَتَوَرَّ.

اگر می خواهی بعد از استحمام بدنت دچار جوش پوستی و مشکلات دیگری نشود، هنگامی که وارد حمام میشوی بدن خود را با روغن بنفشه چرب کن و هرگاه خواستی از نوره (داروی نظافت) استفاده کنی، برای جلوگیری از زخم و ترک در پوست خود، پیش از آن که نوره را مورد استفاده قرار دهی، موضع را با آب سرد شستشو ده [زیرا آب سرد با ایجاد انقباض در منافذ پوست مانع نفوذ نوره در پوست و عوارض احتمالی می شود].

وَمَنْ أَرَادَ دُخُولَ الْحَمَّامِ لِلنُّورَةِ، فَلْيَتَجَنَّبِ الْجَمَاعَ قَبْلَ ذَلِكَ بِاثْنَتَيْ عَشْرَةَ سَاعَةً، وَهُوَ تَمَامُ يَوْمٍ وَلْيَطْرَحْ فِي النُّورَةِ شَيْئًا مِنَ الصَّبْرِ، (3) وَالْفَاقِيَا، (4) وَالْحُضْحُضَ. (5) أَوْ يَجْمَعُ ذَلِكَ، وَيَأْخُذُ مِنْهُ الْيَسِيرَ إِذَا كَانَ مُجْتَمِعًا أَوْ مُتَفَرِّقًا.

کسی که می خواهد وارد حمام شود و از نوره (داروی نظافت) استفاده کند، لازم است دوازده ساعت یعنی یک روز تمام از اقدام به عمل جنسی [مقاربت] پرهیز جوید و سپس نوره را با اندکی «صبر زرد» (گیاه دارویی آلوئه ورا)، و افاقیا [گیاه دارویی] و حضحض [گیاه خاردار] شبیه افاقیا] بیامیزد. این مواد را جدا جدا تهیه

ص: 47

1- قال الدمیری فی حیاة الحیوان (ج 2، ص 125): اعلم أن الحکماء قد ذکرُوا أن للحمام والنورة منافع ومضار، فمن منفعه: «أنه یوسع المسام و یتستفرغ الفضول، و یحلل الریاح، و ینظف البدن من الوسخ و العرق، و یدهب الأعیاء، و یلین الجسد، و یجید الهضم».

2- قال الشیخ الرئیس فی القانون (ج 1، ص 266): «بارد رطب فی الاولی، و دهن البنفسج طلاء جید للجرب». وقال ابن البیطار فی الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 2، ص 107): «انه یبرد: و یرطب وینوم و یعدل الحرارة».

3- قال الشیخ الرئیس فی القانون (ج 1، ص 415): الصبر عصارة جامدة بین حمرة و شقرة و ماؤه کماء الزعفران.

4- قال الشیخ الرئیس فی القانون (ج 1، ص 346) «الفاقیا: هو عصارة القرظ یجفف ثم یقرص و فیه لذع یزول بالغسل و فیه عن دیسقوریدوس: هو شجر ذات شوک و شوکه غیر قائم و كذلك اغصانها و لها زهر أبيض و ثمر أبيض و فیه غلف و تجمع الاقاقیا و تعمل عصارته بأن یدق ورقه مع ثمره و تخرج عصارتهما.

5- الحُضْحُضُ: شجرة مشوكة لها أغصان طولها ثلاثة أذرع، و کثر علیها الورق، و لها ثمر شبیه بالفلفل، أسود ملرز، مر المذاق، أملس، و قشر الشجر أصفر، و لها أصول كثيرة و ینبت فی أماكن الأرض الوعرة. (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 2، ص 323).

کند یا همه را جمعاً با هم بکوبد و سپس از آن کوبیده، بخشی را با نوره مخلوط سازد.

وَلَا يُلْقَى فِي الثَّوْرَةِ مِنْ ذَلِكَ شَيْئاً حَتَّى تُمَاتِ الثَّوْرَةُ بِالْمَاءِ الْحَارِّ الَّذِي يُطَيِّخُ فِيهِ الْبَابُونَجُ (1) وَالْمَرْزَنْجُوشُ (2) أَوْ وَزْدُ الْبَنْفَسَجِ (3) الْيَابِسِ وَإِنْ جُمِعَ ذَلِكَ أَخَذَ مِنْهُ الْبَسِيرَ مُجْتَمِعاً أَوْ مُتَفَرِّقاً قَدَرُ مَا يَشْرَبُ الْمَاءَ رَائِحَتَهُ.

و باید رعایت کرد تا نوره را به عمل نیاورده اند نباید هیچ ماده دیگر به آن اضافه کنند و نوره را چنین تهیه کنند: از بابونه و مرزنجوش و گل بنفشه خشک یا گل سرخ مقداری در آب جوش بریزند و نوره را با آب این جوشانده معطر خمیر کنند [و اگر جمع این گیاهان را به عنوان جوشانده به کار بردند، مقدار کمی از محلول جوشانده و یا اگر هر یک از گیاهان را به تنهایی در تهیه جوشانده به کار بردند به اندازه ای که آب، بوی عطر گیاه را به خود بگیرد، جهت خمیر نوره، استفاده نمایند] و مقدار بابونه و مرزنجوش و گل بنفشه یا گل سرخ خشک باید به میزانی باشد که آب جوشانده را معطر سازد.

وَلْيَكُنْ زَرْنِيجُ (4) الثَّوْرَةِ مِثْلَ ثُلُثِهَا. وَبِذَلِكَ الْجَسَدُ بَعْدَ الْخُرُوجِ مِنْهَا مَا يَقْطَعُ رِيحَهَا، كَوَرَقِ الْخَوْخِ وَ تَجِيرَةِ الْعَصْفَرِ، (5) وَالْحِنَاءِ (6) وَ (السُّعْدِ (7) وَالْوَزْدِ).

مقدار زرنیخ (زرنیخ واژه ای است که به یونانی آن را فرساطیس گویند و در شیمی، سولفید آرسنیک به فرمول ASS می باشد) به میزان (یک سوم) مقدار نوره باشد. [پس از تهیه و استفاده از چنین نوره ای و شستشوی محل آن]، برای برطرف کردن بوی نوره با موادی مرکب از برگ هلو و عصفور [گلی است مانند زعفران به نام کافشه یا کاجیره یا گل رنگ] و حنا و سعد کوفی و گل سرخ موضع را ماساژ دهند. [تا بوی زنده نوره، جای خود را به عطر دلپذیر گل ها ببخشد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ الثَّوْرَةَ وَيَأْمَنَ إِحْرَاقَهَا، فَلْيَقْلِلْ مِنْ تَقْلِيلِهَا، وَلْيُبَادِرْ إِذَا عَمِلَتْ فِي غَسِّ لَهَا وَأَنْ يَمْسَحَ الْبَدَنَ بِشَيْءٍ مِنْ دُهْنٍ وَزْدٍ. فَإِنْ أَحْرَقَتْ - وَالْعِيَاذُ بِاللَّهِ - أَخَذَ عَدَسٌ مُقَشَّرٌ فَيَسْحَقُ بِحُلٍّ وَمَاءٍ وَزْدٍ وَيُطْلَى عَلَى الْمَوْضِعِ الَّذِي أَحْرَقَتْهُ الثَّوْرَةُ، فَإِنَّهُ يَبْرَأُ بِإِذْنِ اللَّهِ.

ص: 48

1- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ج 1، ص 73): «البابونج هو ثلاثة أصناف، والفرق بينها انما هو في لون الزهر فقط. و له أغصان طولها نحو من شبر، وفيها شعب، وورق صغار دقاق و رؤوس مستديرة صغار في باطن بعضها زهر أبيض، و أصفر، و فرفيري. و ينبت في أماكن خشنة، و بالقرب من الطرق، و يقلع في الربيع و البابونق: بالقاف. اسم خاص للنوع العطر من البابونج الدقيق.

2- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ج 4، ص 144): «المرزنجوش و يقال له مرزجوش و مردقوش. و هو فارسي، و اسمه السمسق بالعربية و العنقر أيضاً. و هو نبات كثير الأغصان ينسبط على الأرض في نباته، و له ورق مستدير عليه زغب و هو طيب الرائحة جداً».

3- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ج 1، ص 114): «البنفسج هو نبات معروف له ورق أسود، و له ساق يخرج من أصله، عليه زغب صغير، و على طرف ساقه زهر طيب الرائحة جداً. ينبت في المواضع الحسنة».

4- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 304): «الزرنیخ جوهر معدنی، منه أخضر، و منه أصفر، و منه أحمر. أجوده الاصفر المتسرح الارمني الذهبي الصفناحي و له رائحة كرائحة الكبريت».

5- العُصفَر: قال ديسقوريدوس: «هو نبات له ورق طوال مشرف خشن مشوك و ساق طولها نحو من ذراعين بلا شوكة، عليها رؤوس مدورة مثل حب الزيتون الكبار و زهر شبيه بالزعفران، و نور أبيض، و منه ما يضرب الى الحمرة».

6- الحناء: قال ديسقوريدوس: «هي شجرة ورقها على أغصانها و هو شبيه بورق الزيتون غير أنه أوسع و ألين و أشد خضرة و لها زهر أبيض

شبيه بالاشنة طيب الرائحة، وبزره أسود». (انظر: المصدر السابق، ج 1، ص 313).

7- السعد: قال ديسقوريدوس : هو أصل نبات له ورق يشبه الكراث غير أن له أصول وأرق وأصلب. وله ساق طولها ذراع أو أكثر، وساقه ليست مستقيمة بل فيها أعوجاج على طرفها أوراق صغار نابثة، وبزر. وأصوله كأنها زيتون منه طوال ، ومنه مدور منشبك بعضه مع بعض سود طيب الرائحة، فيها مرارة. (انظر: القانون، ج 1، ص 378)

کسی که بخواهد از عوارض نوره و سوزش آن در امان باشد پس از استعمال، کم تر آن را دستکاری کرده و هر چه سریع تر موضع را با روغن گل سرخ بمالد. اگر بدن در نتیجه سوزش و احتراق نوره آسیبی ببیند [العیاذ بالله]، عدس پوست کنده را آرد کند [و با گلاب و سرکه بیامیزد] و موضع التهاب را که در اثر نوره سوخته است [با این خمیر رقیق] بمالد. به اذن خداوند متعال [التهاب زخم و سوزش] بهبود خواهد یافت.

وَالَّذِي يَمْنَعُ مِنْ تَأْثِيرِ النُّورَةِ لِلْبَدَنِ هُوَ أَنْ يُذْلِكَ عَقِيبَ النُّورَةِ بِخَلِّ عَنَبٍ، وَدُهْنٍ وَرَدٍ ذَلِكًا جَيِّدًا...

و کسی که بخواهد از عوارض نوره پیشگیری کند، باید بعد از استفاده از نوره، موضع نوره کشیده را با سرکه طبیعی انگور و روغن گل سرخ به خوبی ماساژ و مالش دهد [آن موضع، هرگز از مواد سوزناک "نوره" هر قدر هم قوی باشد، التهاب و آسیبی نخواهد دید].

ص: 49

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكَى مَثَانَتَهُ، فَلَا يَحْسِبِ الْبَوْلَ وَلَوْ عَلَى ظَهْرِ دَابَّتِهِ.

هر کس می خواهد مثانه اش به عارضه ای گرفتار نشود [دچار عوارض دستگاه ادراری نگردد] ادرار خود را نگه ندارد. گرچه بر مرکبی سوار باشد [تخلیه ادرار را به تأخیر نیندازد، مهم ترین عارضه آن، بازگشت ادرار به کلیه و ایجاد زمینه عفونت ادراری است].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُؤْذِيَهُ مَعِدَتُهُ فَلَا يَشْرَبْ عَلَى طَعَامِهِ مَاءً حَتَّى يَفْرُغَ مِنْهُ، وَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ رَطَبَ بَدَنُهُ، وَضَعَفَ مَعِدَتُهُ، وَلَمْ تَأْخُذِ الْعُرْوُ قُوَّةَ الطَّعَامِ، لِأَنَّهُ يَصِيرُ فِي الْمَعِدَةِ فِجَاءً إِذَا صَبَّ الْمَاءُ عَلَى الطَّعَامِ أَوَّلًا فَأَوَّلًا. کسی که می خواهد معده اش آسیب نبیند در بین غذا آب ننوشد که در چنین صورتی دچار افزایش رطوبت بدن و ضعف معده می گردد [زیرا معده برای هضم نیازمند حرارت است. مصرف آب در چنین شرایطی علاوه بر ایجاد اختلال در هضم معده، باعث افزایش آب سلولی و رطوبت بدن می گردد، و هنگامی که هضم اول در معده دچار اختلال شد، غذای هضم نشده از طریق عروق «ماساریقا» جذب نمی شود.]. زیرا اگر پشت سر هم روی غذا آب ریخته شود، آن غذا در معده نارس و بدگوارش می گردد. [این اقدام غیر بهداشتی غالباً موجب بزرگی شکم و انباشت

چربی در ناحیه شکم خواهد شد و افرادی که در میان غذا آب یا نوشابه می نوشند، به اختلالات گوارشی دچار می شوند].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ الْحَصَاةَ، وَعُسْرَ الْبُولِ، فَلَا يَحْسِبِ الْمَنَى عِنْدَ نَزْوِلِ الشَّهْوَةِ، وَلَا يُطِيلَ الْمَكْتَ عَلَى الْإِسَاءِ.

کسی که می خواهد از ایجاد سنگ در مجاری ادراری و ناراحتی در هنگام دفع ادرار [در اثر بزرگ شدن پروستات] در امان باشد در هنگام انزال، مانع خروج آن نشود و به هوای احساس لذت بیشتر عمل مقاربت را خیلی طولانی نکند [این گونه اقدامات بازدارنده از نظر سکسوفیزیولوژی بسیار زیانمند بوده، موجب بازگشت هورمون های جنسی و فشار بر سیستم تناسلی و مجاری آن شده و نیز اثرات سوئی بر سیستم مغز و اعصاب خواهد داشت و نیز پس از اطفای میل جنسی هرچه زودتر برای تخلیه ادرار اقدام کند].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَأْمَنَ وَجَعَ السِّفْلِ، وَلَا يَصُدُّهُ شَيْءٌ مِنْ أَزْيَاحِ الْبَوَاسِيرِ فَلْيَأْكُلْ سَبْعَ تَمَرَاتٍ هَيْرُونَ (1) بِسَمْنٍ بَقَرٍ، وَيُذْهِبِ أَنْثِيَهُ بِزَنْبِقٍ خَالِصٍ. (2)

و کسی که می خواهد از درد عضلات داخل لگن و اطراف مقعد در امان بوده و از عوارض و فشار بادهای بواسیر آسیبی نبیند، هفت عدد خرما ی هیرون (برنی) که در روغن گاو تفت داده میل نماید و به دو بیضه اش روغن زنبق بمالد. [احتمالاً به این دلیل که ویژگی ضد سودایی خرما به خصوص وقتی که در روغن گاو که ماده ای گرم و تر است اضافه شود، زمینه را برای کاهش فشار بادهای بواسیر فراهم می کند و باعث نرمی رگ های اطراف ناحیه مقعد و تقلیل درد و عوارض ناشی از بواسیر می گردد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي حِفْظِهِ، فَلْيَأْكُلْ سَبْعَ مَثَاقِيلَ زَبِيَاءٍ بِالْغَدَاةِ عَلَى الرَّيِّقِ.

کسی که می خواهد حافظه اش افزایش یابد هر روز صبح ناشتا هفت مثقال (بیست و یک دانه) کشمش سیاه [مویز] میل کند. [مویز حاوی مقدار زیادی املاح معدنی مانند کلسیم، فسفر، پتاسیم، منگنز، منیزیم، و نیز هیدرات های کربن و

ص: 51

1- الهیرون: البرنی من التمر (انظر: كتاب الالفاظ الفارسية المعربة، ص 159)؛ و نقل الزبيدي في تاج العروس (ج 9، ص 367) عن القتيبي قوله: الهیرون کزیتون ضرب من التمر جید.

2- قال الانطاكي: الزنبق بارد رطب يذهب الحكة والجرب والقروح التي في خارج البدن. (انظر: تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 184).

پروتئین می باشد و به علت وجود دو عنصر فسفر و کلسیم، سلول های مغزی را تغذیه می کند و باعث تثبیت عناصر مورد نیاز در بافتها و نسوج و سلول های حافظه در مغز می گردد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَقِلَّ نَسِيَانَهُ وَيَكُونَ حَافِظًا، فَلْيَأْكُلْ فِي كُلِّ يَوْمٍ ثَلَاثَ قِطَعٍ زَنْجَبِيلٍ مُرَبِّيٍّ بِالْعَسَلِ، وَيَصْطَبِغْ بِالْخَرْدَلِ (1) مَعَ طَعَامِهِ فِي كُلِّ يَوْمٍ. (2)

کسی که می خواهد فراموشی خود را کاهش داده، و از قدرت حافظه خوب برخوردار شود باید هر روز سه قطعه زنجبیل پرورده در عسل [زنجبیلی که در عسل خوابانیده شده] و آغشته به خردل را همراه با غذای روزانه خود بخورد. [ترکیب عسل و زنجبیل و خوردن آن، رطوبت های زیاد میان سلول ها و بافت های مغزی را که به علت مصرف غذاهای رطوبی و سرد به وجود آمده، و یکی از عوامل نسیان و فراموشی است، خنثی ساخته و از بین می برد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَزِيدَ فِي عَقْلِهِ فَلَا يَخْرُجْ كُلَّ يَوْمٍ حَتَّى يَلُوكَ عَلَى الرِّيقِ ثَلَاثَ هَلِيلَجَاتٍ (3) سُودٍ مَعَ سُكَّرِ طَبْرَزْدَ. (4)

کسی که می خواهد از هوش و ذکاوت بسیاری برخوردار شود، هر روز قبل از خروج از خانه، صبح ناشتا سه دانه هلیله سیاه را با شکر سرخ (طبرزد) میل کند. [هلیله سیاه را کوبیده، پودر نماید و با شکر طبرزد بپامیزد و مصرف کند].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُشَقِّقَ أَظْفَارُهُ وَلَا تَفْسُدَ فَلَا يَقْلِمُ أَظْفَارَهُ إِلَّا يَوْمَ الْخَمِيسِ.

کسی که می خواهد ناخن هایش نشکند و خراب نشود روز پنج شنبه آن را کوتاه کند [شاید به این دلیل که در روزهای کاری هفته به ناخن به عنوان عامل کمکی انگشتان نیاز دارد و چیدن ناخن در روز پنج شنبه تا صبح شنبه که آغاز کار است، رعایت نظافت برای انجام عبادت در شب و روز جمعه که عید مسلمین است و مراعات اصول بهداشت بوده است].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ أَذَنَّهُ، فَلْيَجْعَلْ فِيهَا عِنْدَ النَّوْمِ قُطْنَةً.

کسی که می خواهد دچار درد گوش نشود، هر شب به هنگام خواب اندکی پنبه

ص: 52

1- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 302): «انه يزيد في الحفظ».

2- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 454) «الخردل بقلة معروفة، و من خواصها إن شرب على الريق ذكي الفهم». وقال قسطنطس: «ان من شرب من بزر الخردل بشراب على الريق ذكي فؤاد آكله» (انظر: الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية، ج 3، ص 22).

3- الهليلج: قال ديسقوريدوس: «معروف، و هو أصناف كثيرة، منه الأصفر الفج، و منه الأسود الهندي، و البالغ النضج و هو أسمن، و منه كابلی و أكبر الجميع، و منه صيني و هو دقيق خفيف». و قال الشيخ الرئيس ابن سينا في خواص الكابلی أنه ينفع الحواس و الحفظ. (انظر: القانون، ج 1، ص 298). و قال الرازي في الحاوي (ج 21، ص 637) و يقوى الحواس، يزيد في الحفظ و الذهن.

4- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 389) سكر الطبرزد، أبرد و ألطف أنواع السكر، سكر أبلوج».

در گوش خود گذارد. [فشار هوا از دو طرف بر پرده گوش وارد می شود (سوراخ گوش و مجرای حلقی گوش). بلعیدن هوا باعث می شود که هوا با فشار جدید به قسمت داخلی پرده گوش وارد شود و فشار دو طرف برابر بوده، پرده گوش فقط از یک طرف تحت فشار نباشد، ولی در هنگام خواب که عمل بلعیدن آب دهان انجام نمی شود فشار هوا از مجرای گوش باعث فشار بر پرده و درد گوش خواهد شد که قرار دادن پنبه مانع انتقال فشار به پرده گوش می شود].

وَمَنْ أَرَادَ دَفْعَ الزُّكَامِ فِي الشِّتَاءِ أَجْمَعَ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ ثَلَاثَ لَقَمٍ شَهْدٍ. (1)

کسی که می خواهد در تمام فصل زمستان به زکام دچار نشود هر روز سه قاشق [سوپخوری] عسل (طبیعی) میل کند.

وَأَعْلَمُ أَنَّ لِلْعَسَلِ دَلَائِلَ يُعْرَفُ بِهَا نَفْعُهُ مِنْ صَرَرِهِ وَذَلِكَ أَنَّ مِنْهُ مَا إِذَا أَدْرَكَهُ الشَّمُّ عَطَسَ، وَ مِنْهُ مَا يُسَكِّرُ وَلَهُ عِنْدَ الذَّوْقِ حَرَاةٌ شَدِيدَةٌ فَهَذِهِ الْأَنْوَاعُ مِنَ الْعَسَلِ قَاتِلَةٌ.

بدان که در میان عسل های (خالص طبیعی و عسل های تقلبی و فاسد) نشانه هایی وجود دارد که بدان وسیله شناخته می شوند و مفید بودن عسل از زیان بار بودن آن ها مشخص می گردد. از جمله این که در هنگام بوییدن آن دچار عطسه می شوی [وقتی جلوی بینی می گیرند ایجاد عطسه می کند]. دیگر این که مستی آور باشد و در هنگام چشیدن، مزه ای شدیداً تند داشته باشد که اینها انواع کشنده عسل هستند.

وَلْيُتِمَّ التَّرْجِسَ (2) فَإِنَّهُ يَأْمَنُ الزُّكَامَ. وَكَذَلِكَ الْحَبَّةُ السُّودَاءُ. (3)

در زمستان بوییدن گل نرگس و سیاه دانه عامل پیشگیری از بروز زکام است. [گل نرگس و سیاه دانه دارای طبع گرم است که بوییدن آن ها باعث گرمی مغز و پیشگیری از زکام می شود. ضمناً اسانس روغنی موجود در سیاه دانه و گل نرگس خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی شدید داشته، موجب تقویت سیستم دفاعی در مقابله با حملات ویروسی و میکروبی می شود و همین امر باعث پیشگیری از زکام است].

وَإِذَا جَاءَ الزُّكَامُ فِي الصَّيْفِ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ خِيَارَةً وَاحِدَةً، وَلْيَحْذَرْ الْجُلُوسَ فِي الشَّمْسِ.

ص: 53

1- الشهد: هو العسل.

2- قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 4، ص 179): «الترجس: نبات له ورق شبيه بورق الكراث، الا انه أدق منه و أصغر بكثير، و له ساق جوفاء ليس لها ورق، طولها أكثر من شبر، عليها زهر أبيض، في وسطه شيء لونه أصفر، و منه ما لونه الى القرمزية و له أصل أبيض مستدير، و ثمرته سوداء كأنها غشاء مستطيلة. و فيه عن ابن عمران شمه ينفع الزكام البارد.

3- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ج 3 ص 72): الحبة السوداء، و تسمى أيضاً بالشونيز. هو نبات صغير دقيق العيدان، طوله نحو من شبرين أو أكثر، و له ورق صغار، على طرفه رأس شبيه بالخشخاش في شكله، طويلة مجوفة، تحوى بزر أسود حريفاً طيب الرائحة». و فيه أيضاً عن جالينوس: انه يشفى الزكام اذا صير في خرقة و هو مقلو و شمه الانسان و فيه أيضاً عن ديسقوريدوس: اذا سحق و جعل في صرة واشتم نفع الزكام.

و هنگامی که در تابستان زکام به سراغتان آمد، هر روز یک خیار میل کنید، [و برای پیشگیری از زکام در ایام تابستان] از نشستن در آفتاب پرهیز گردد. [زکام در تابستان از گرمی است که رطوبت های مغز از طریق بینی تخلیه می شود و موجب خشکی مغز می گردد.] باید مواد خوراکی و میوه هایی را تناول نمود که این رطوبت را به مغز برگرداند و نیز این گونه میوه ها موجب تبرید و ترطیب (سرد و رطوبتی کردن) مغز شده، ویتامین های مورد نیاز مانند ویتامین C را در جهت تقویت سیستم دفاعی و گلبول های سفید در اختیار بدن می گذارند. پرهیز از نشستن در آفتاب و مصرف خیار که ماده ای شدیداً رطوبتی است باعث بازگشت مغز به حالت طبیعی می شود (هندوانه نیز همین خاصیت را دارد اما خیار از ویژگی متمایزی در پیشگیری از زکام برخوردار است).]

وَمَنْ حَشِيَ الشَّقِيقَةَ، وَالشُّوْصَةَ، (1) فَلَا يَمَّ حِينَ يَأْكُلُ السَّمَكَ الطَّرِيَّ صَيْفًا كَانَ أَمْ شِنَاءً.

کسی که از بروز درد شقیقه و درد پهلوی و شکم [شوصه یا ذات الجنب، آماسی است گرم و دردناک اندر حجاب و آنچه در عضله های سینه باشد] بیمناک است در فصل تابستان بعد از خوردن ماهی تازه، بلافاصله به خواب و استراحت نپردازد. [زیرا طبع ماهی سرد است و خواب نیز سردکننده بدن است که موجب تشدید سردی مغز و اعصاب و احشاء و در دسر و شکم می شود. خواب پس از خوردن ماهی احتمالاً موجب سستی و بی حسی اندام می گردد. از این رو از معصومین علیهم السلام نقل گردیده که بعد از خوردن ماهی، چند دانه خرما میل شود تا طبع سرد ماهی را خنثی ساخته، اثرات منفی طبع سرد را بر اندام مرتفع نماید، و نیز مواد قندی موجود در خرما سبب سوق مواد پروتئینی و اسید آمینه های موجود در ماهی به سمت بافت ها و سلول ها و در نتیجه، سوخت و ساز صحیح مواد غذایی می شود].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ صَالِحًا، خَفِيفَ اللَّحْمِ، فَلْيُقِلِّلْ عَشَاءَهُ بِاللَّيْلِ.

کسی که می خواهد همواره بدنی صحیح و سالم، سبک بار، [پرنشاط و متعادل داشته باشد تا آنجا که امکان دارد] از شام شب بکاهد [و سبک بار به بستر برود].

ص: 54

1- الشوصة: وجع فی البطن، أو ریح تعتقب فی الأضلاع، أو ورم فی حجابها من داخل (انظر: المصدر السابق، ج 2، ص 307).

(وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ كَبِدَهُ عِنْدَ الْحِجَامَةِ، فَلْيَأْكُلْ فِي عَقِيهَا هِنْدَبَاءً (1) بِحَلٍّ).

کسی که می خواهد کبدش با انجام حجامت دچار اختلال نشود، پس از انجام حجامت، کاسنی و سرکه انگور میل کند.

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَشْتَكِيَ سُرَّتَهُ فَلْيَدْهِنْهَا إِذَا دَهَنَ رَأْسَهُ.

کسی که می خواهد دچار درد ناف نشود در هنگام روغن مالی سر، نافش را نیز روغن مالی کند.

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُشَقَّقَ شَفَتَاهُ، وَلَا يَخْرُجَ فِيهَا نَاسُورٌ (2) فَلْيَدْهِنْ حَاجِبِيهِ.

کسی که می خواهد دچار خشکی و ترک و زخم لب نشود ابروهایش را روغن مالی کند.

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَسْقَطَ أَذْنَاهُ، وَلَا لَهَاثُهُ، (3) فَلَا يَأْكُلْ حُلُومًا إِلَّا تَغَرَّغَرَ بِحَلٍّ.

کسی که می خواهد دچار افتادگی کام و کانال حلقی گوش نشود، پس از خوردن شیرینی با سرکه غرغره کند [سرکه که طبعش سرد و خشک است، باعث برطرف کردن اختلال ناشی از مصرف شیرینی (که گرم و تر است) می گردد]

(وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يَفْسُدَ أَسْنَانُهُ فَلَا يَأْكُلْ حُلُومًا إِلَّا أَكَلَ بَعْدَهُ كِسْرَةَ خُبْزٍ).

کسی که می خواهد دندان هایش پوسیدگی و فساد پیدا نکند هر گاه شیرینی مصرف می کند، پس از آن، تکه نانی را میل کند [به وسیله این تکه نان، لای دندان ها و اطراف لثه ها پر می شود که جلوی نفوذ شیرینی را می گیرد، از اینرو مانع تجزیه مواد قندی و گسترش فعالیت باکتری ها می گردد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَهُ الْيَرْقَانُ، (4) وَالصَّفَا فَمَازَ فَلَا يَدْخُلَنَّ بَيْتًا فِي الصَّيْفِ أَوَّلَ مَا يَفْتَحُ بَابَهُ (وَلَا يَخْرُجَنَّ مِنْ بَيْتٍ فِي الشِّتَاءِ أَوَّلَ مَا يَفْتَحُ بَابَهُ بِالْغَدَاةِ).

کسی که می خواهد دچار زردی و یرقان نشود در فصل تابستان به اتاقی که درب آن تازه باز شده باشد وارد نشود [ویژگی گرمی هوا در اتاق در بسته عامل کشاندن صفرا به سطح پوست و زردی چهره و بدن می شود] (و نیز در صبح زمستان ناگهان از اتاق خارج نشود) [گرمی اتاق باعث اتساع عروق سطحی و کشاندن صفرا به

ص: 55

1- قال الرازي في الحاوي (ج 21 ص 632): «هو صالح للكبد والمعدة، ونافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة».

2- الناسور: علة في اللثة. (انظر: القاموس، ج 2، ص 141).

3- اللهاة: اللحمة المشرفة على الحلق، أو ما بين منقطع أصل اللسان الى منقطع القلب من أعلى الفم. (انظر: القاموس، ج 4، ص 388).

4- اليرقان: وجع يتغير منه لون البدن فاحشاً الى صفرة أو سواد. (انظر: القاموس، ج 3، ص 215).

سطح پوست می گردد و با احساس سردی ناگهانی، عروق سطحی منقبض و پوست دچار کاهش و کمبود خون شده، و رنگ خون به زردی می گراید. در فصل زمستان از اتاق گرم، ناگهان خود را در معرض هوای سرد قرار ندهد، بلکه صبر کند تا به تدریج بدنش با هوای تازه انس و الفت بگیرد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا يُصِيبَهُ رِيحٌ، فَلْيَأْكُلِ الثَّوْمَ (1) فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ.

کسی که می خواهد دچار عوارض ریح (نفخ و باد) نشود، هفته ای یک بار سیر بخورد [در طب سنتی دردهای منتشره در بدن را که هر لحظه در نقطه ای بروز می کند ناشی از ریح (باد) می دانند. سیر یک ماده گرم و محلل ریاخ است و بادها را تحلیل می برد].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يُمَرِّيه (2) الطَّعَامُ، فَلْيَتَّكِي عَلَى يَمِينِهِ، ثُمَّ يَتَّقَلِّبْ بَعْدَ ذَلِكَ عَلَى يَسَارِهِ حِينَ يَنَامُ.

کسی که می خواهد غذا گوارای وجودش شود [و دستگاه گوارش او به خوبی و سهولت، عمل خود را انجام دهد] هرگاه که می خواهد با شکم سیر بخوابد، ابتدا به پهلوی راست دراز بکشد و پس از چند دقیقه از پهلوی راست به پهلوی چپ بغلند [این شیوه، دستگاه گوارش را در وظایف خود، آزاد و آسوده خواهد نمود. با توجه به وضعیت استقرار معده و روده، خوابیدن به پهلوی راست، موجب تسهیل در خروج محتویات معدی (ماده کیموس) به روده می گردد و پس از خروج غذا از معده می توان به پهلوی چپ خوابید]

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْهَبَ بِالْبَلْغَمِ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ يَوْمٍ جُورِشاً (3) حَرِيفاً، وَيُكْثِرْ دُخُولَ الْحَمَّامِ، وَإِثْمَانَ النِّسَاءِ، وَالْقُعُودَ فِي الشَّمْسِ وَيَتَجَنَّبَ كُلَّ بَارِدٍ، فَإِنَّهُ يَذِيبُ الْبَلْغَمَ وَيُخْرِقُهُ.

کسی که [افزونی بلغم را در مزاج خود احساس می کند و] می خواهد بلغم را از وجود خود بزدايد، هر روز غذای خود را با اندکی از جوارش [ادویه جات مانند فلفل، زیره و دیگر مواد تند از این قبیل] بیامیزد و به قدری که مقدور است حمام بگیرد و اقدام به مقاربت با همسران خود نماید، و در آفتاب بنشیند [حمام آفتاب بگیرد] و از صرف غذاهایی با طبع سرد پرهیز جوید، تا بلغم در مزاجش سوخته و

ص: 56

1- قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 1، ص 152): «الثوم: بستانی وبری و يعرف بثوم الحية». وفيه عن جالينوس: «الثوم يحلل الرياح أكثر من كل شيء يحلله ولا يعطش». وفيه أيضاً عن الرازي: «يحلل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء حتى إنه يمنع تولد القولنج الریحي إذا أكل».

2- أمراً الطعام طاب له ونفعه.

3- الجوارش: قال الانطاكي فارسية: عبارة عن الدواء الذي لم يحكم سحقه و لم يطرح على النار بشرط تقطيعه رقاقاً، ويستعمل غالباً لاصلاح المعدة و الاطعمة و تحلل الرياح. (انظر: تذكرة اولی الالباب، ج 1، ص 112).

زدوده شود و حالش به اعتدال گراید. [جوارشات موادی هستند که پس از غذا و برای هضم آن خورده می شود. جوارش حریف جوارشی است که تندمزه باشد. «حمام» در گذشته با آنچه که امروز وجود دارد متفاوت است. در گذشته ورود به حمام به خاطر حرارت بالا و تعریق، باعث تقلیل بلغم می گردید، و دفع منی که یک ماده بلغمی است، در جریان مقاربت و مباشرت، باعث کاهش و کم کردن رطوبت می شود و آفتاب که گرم و خشک است موجب تقلیل بلغم که سرد و تر است می گردد. شایان توجه این که حضرت با درایت و ویژه با تحلیل علمی، سوزاندن بلغم را مطرح می فرماید؛ یعنی باید یک سری واکنش های شیمیایی و متابولیک بر آن اثر گذاشته و دفع شود. مثلاً بافت چربی برای این که وارد خون شود ابتدا به تری گلیسیرید تبدیل می شود و سپس در اثر عوامل متعدد متابولیک و آنزیمی می سوزد و در بافت ها و سلول ها مصرف می گردد و مواد زاید آن دفع می شود].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يُطْفِئَ الْمِرَّةَ الصَّفْرَاءَ، فَلْيَأْكُلْ كُلَّ بَارِهِ لَيْنٍ، وَ يَرْوِجْ بَدَنَهُ، وَيَقْلِلِ الْإِنْتِصَابَ، وَيَكْثِرِ النَّظَرَ إِلَى مَنْ يُحِبُّ.

کسی که می خواهد آتش صفرا را در بدن خاموش کند، باید هر روز چیزی سرد و تر بخورد، و بدنش را خنک کند و تحرک و تلاش خود را کاهش دهد و به کسی که دوستش دارد نگاه کند. [این عوامل و شرایط، داروی درمان طغیان صفر است. صفرا در طب سنتی به منزله آتش است که گرم و خشک می باشد و باید با آب که سرد و تر و سایر موادی که سرد و تر هستند، تقلیل یابد. حرکت موجب گرمی است و دفع رطوبت نیز شخص صفراوی را بیش تر می سوزاند، و استراحت، سرد و تر است که موجب اصلاح صفرا می شود. نگاه کردن به دشمن باعث خشم و خشم موجب افزایش گرمی می گردد، اما نگاه کردن به کسی که محبوب انسان است موجب آرامش و تقلیل صفرا می شود].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ لَا تُحْرِفَهُ السَّوْدَاءُ فَعَلَيْهِ بِالْقَيِّءِ، وَفَصْدِ الْعُرُوقِ، وَالْإِطْلَاءِ بِالنُّورَةِ.

کسی که [مزاج سودای دارد و] می خواهد سوداء او را نسوزاند، می تواند با

استفاده از روش «قی» و فصد [خون گیری از رگ ها] و استفاده از «نوره» به مقصود خود دست یابد [و طغیان سوداء را در طبیعت خود فرو بنشانند. سودای معده را با انجام «قی» و سودای عروق را با انجام «فصد» باید دفع و خارج نمود. سودای نواحی پوست و غدد لنفاوی و زیر بغل و کشاله ران را با کشیدن «نوره» باید خارج ساخت؛ زیرا مواد زاید در این نواحی موادی سوداوی هستند که با نوره - که یک ماده بسیار ارزشمند ضد سوداء به نام «زرنیخ» در آن است - برطرف می گردند].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْهَبَ بِالرَّيْحِ الْبَارِدَةِ، فَعَلَيْهِ بِالْحُقَّةِ وَالْإِذْهَانِ اللَّيْنَةِ عَلَى الْجَسَدِ، وَعَلَيْهِ بِالتَّكْمِيدِ بِالمَاءِ الْحَارِّ فِي الْأَبْزَنِ، (1) (وَيَتَجَنَّبُ كُلَّ بَارِدٍ يَابِسٍ وَيَلْزَمُ كُلَّ حَارٍّ لَيِّنٍ).

کسی که می خواهد بادهای سرد را از بدنش دفع نماید باید اقدام به اماله و تنقیه کند (با موادی که بلغم زدا هستند) و روغن مالی نرم داشته (نه با فشار) و در ظرف یا حوضچه (طشت) مسی بنشیند و از بالا آب گرم بریزند و ماساژ دهد. (از هرگونه مواد غذایی با طبع سرد و خشک دوری جوید و خود را ملزم به استفاده از مواد غذایی با طبع گرم و ملین نماید).

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذْهَبَ عَنِ الْبَلْغَمِ فَلْيَتَنَاوَلَ كُلَّ يَوْمٍ مِنَ الْإِطْرِيفِلِ (2) الْأَصْغَرَ (مِثْقَالاً وَاحِداً).

کسی که می خواهد بلغم را دفع کند [برای مقابله با طغیان بلغم] روزانه یک مثقال اطریفیل صغیر میل کند. [اطریفیل صغیر مرکب است از هلیله جات پنج گانه شامل: پوست هلیله زرد، پوست هلیله کابلی، هلیله سیاه، بلیله مُنْقَى و آمله مُنْقَى به اجزای متساوی با روغن بادام که به صورت خمیر درآورده و با سه برابر آن عسل مخلوط نمایند. و نیز گفته اند: اطریفیل معجونی است که بخش اعظم آن از سه داروی آمله، هلیله، و بلیله، تشکیل شده است. اطریفیل صغیر به ویژه برای درمان بواسیر مفید است و در آن علاوه بر سه داروی اصلی، روغن بادام شیرین، روغن گاو، و عسل وجود دارد. (قربادین، ص 755 764)].

ص: 58

1- الأَبْزَن: حوض يغتسل فيه، وقد يتخذ من نحاس. معرب من آب زن. (انظر: القاموس، ج 4، ص 201).

2- الإِطْرِيفِل: لفظة يونانية معناها الاهليلجات. و بلغة المدينة هو ما ركب من الاهليلجات و هي من الأدوية التي تبقى قوتها الى سنتين و نصف و جل نفعه في أمراض الدماغ و قطع الابخرة، و تقوية الأعصاب و المعدة، و يقطع البواسير و يزكي و يذهب سلسل البول. (انظر طريقة صنعه في: تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 50).

وَاعْلَمْ أَنَّ الْمُسَافِرَ يَنْبَغِي لَهُ أَنْ يَحْتَرِزَ فِي الْحَرِّ أَنْ يُسَافِرَ وَهُوَ مُمْتَلِيٌّ مِنَ الطَّعَامِ، أَوْ خَالِي الْجَوْفِ وَلْيَكُنْ عَلَى حَدِّ الْإِعْتِدَالِ، وَلْيَتَنَاوَلَ مِنَ الْأَغْذِيَةِ (إِذَا أَرَادَ الْحَرَكَةَ) الْأَغْذِيَةَ الْبَارِدَةَ مِثْلَ الْقَرِيصِ (1)، وَ الْهَلَامِ، (2) وَالْخَلِّ، وَالزَّيْتِ وَمَاءِ الْحِصْرَمِ، (3) وَنَحْوِ ذَلِكَ مِنَ الْبَوَادِرِ.

بدان که مسافر اگر می تواند در ایام گرما به سفر نرود و اگر به سفر می رود در حالت سیری یا گرسنگی نباشد، بلکه در حد اعتدال باشد [غذا از معده عبور کرده باشد؛ زیرا در حرکت، خون به عضلات منتشر می شود و دستگاه گوارش کم خون شده، اختلال هضم بروز می کند]. (هنگامی که تصمیم به سفر گرفت) مواد غذایی مانند قریص (غذایی است معتدل با برودت و رطوبت، که از گوشت های لطیف مانند آهو و بزغاله و جوجه که با سرکه و ترشی و ادویه لطیف تهیه می شود و مخصوص گرم مزاجان است)، هلام (نوعی غذا که از گوشت گوساله تهیه می شود و بعد از پختن در آب نمک در جایی می گذارند تا آب آن چکیده شود و بر حسب نیاز بقولات (گیاهدانه ها، حبوبات) یا سبزیجات با طبع گرم یا سرد را با سرکه پخته و گوشت مذکور را در آن می اندازند. طبع این غذا تابع بقولات و گوشت است) و از سرکه، روغن زیتون، آبغوره و خوراک های سرد دیگر نظیر آن ها استفاده کند.

ص: 59

-
- 1- القریص: غذاء يطبخ من اللحوم اللطيفة كلحم السمك والفرخ مع الخل أو الحموضات.
 - 2- الهلام: طعام من لحم العجل بجلده، أو مرق السكباچ المبرد المصفى من الدهن. (انظر: القاموس، ج 4، ص 191)؛ وفي الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 1، ص 106): هو مرق لحم البقر المبرد المصفى عن دسمه.
 - 3- الحصرم: هو غرض العنب مادام أخضر.

وَأَعْلَمَ أَنَّ السَّيْرَ الشَّدِيدَ فِي الْحَرِّ ضَارٌّ لِلْأَجْسَامِ الْمَهْلُوسَةِ، إِذَا كَانَتْ خَالِيَةً مِنَ الطَّعَامِ وَهُوَ نَافِعٌ لِلْأَبْدَانِ الْخَصِيَّةِ.

و بدان! که حرکت شدید (پیاده روی تند و سریع) در هوای بسیار گرم برای بدن های لاغر به ویژه هنگامی که شکم از طعام تهی باشد زیانمند است، ولی برای افراد چاق و فربه سودمند و مفید است. [اشخاص لاغر نوعاً صفراوی هستند، هوای گرم نیز صفراز است که در شرایط گرسنگی باعث تقلیل رطوبت و تشدید صفرا می گردد و افراد چاق و فربه نوعاً بلغمی هستند و حرکت آن ها در هوای گرم باعث تقلیل رطوبت و اصلاح مزاجشان می گردد].

فَأَمَّا إِصْلَاحُ الْمَيَّاهِ لِلْمُسَافِرِ، وَدَفْعُ الْأَذَى عَنْهُ، هُوَ أَنْ لَا يَشْرَبَ الْمُسَافِرُ مِنْ مَاءِ كُلِّ مَنْزِلٍ يَرِدُهُ، إِلَّا بَعْدَ أَنْ يَمْزُجَهُ بِمَاءِ الْمَنْزِلِ الْأَوَّلِ الَّذِي قَبْلَهُ، أَوْ بِشَرَابٍ وَاحِدٍ غَيْرِ مُخْتَلِفٍ، فَيَشُوبُهُ بِالْمَيَّاهِ عَلَى اخْتِلَافِهَا. (1)

[افرادی که به مسافرت می روند باید در خصوص آب آشامیدنی خویش نیک بیندیشند و] آب شایسته نوشیدن برای مسافر از اهمیت ویژه ای برخوردار است [زیرا] آب قابل شرب موجب دفع آسیب ها و صدمات از مسافر است [و تحقق آن به این است] که از آب هیچ منزلگاه و منطقه ای که در آن وارد می شود، ننوشد مگر آن که اندکی از آب منزل قبلی با خویش به همراه داشته باشد، تا آن را با آب منزلگاه جدید بیامیزد، یا آب هر منزل را با نوشیدنی دیگری که همراه خویش دارد، ممزوج کرده و از آن بنوشد.

وَالْوَاجِبُ أَنْ يَتَرَوَّدَ الْمُسَافِرُ مِنْ تَرْبَةِ بَلَدِهِ وَطِينِهِ، فَكُلَّمَا دَخَلَ مَنْزِلًا طَرَحَ فِي إِيَّائِهِ الَّذِي يَكُونُ فِيهِ الْمَاءُ شَيْئًا مِنَ الطِّينِ (2) (وَيُمَاتُ فِيهِ فَإِنَّهُ يَرِدُهُ إِلَى مَائِهِ الْمُعْتَادِ بِهِ بِمُخَالَطَتِهِ الطِّينَ).

برای مسافر، ضروری است که از خاک وطن خویش [جایی که در آن رشد و تربیت یافته] اندکی با خود داشته باشد و در هر منزلی که وارد می شود کمی از آن خاک را با آب های نوشیدنی آن جا بیامیزد [که این کار هم یک نوع واکسیناسیون طبیعی و ایجاد مصونیت در بدن است و هم املاح و موادی را که به آن عادت داشته

ص: 60

1- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 187): «و من التدبير الجيد لمن سافر في المياه المختلفة أن يستصحب من ماء بلده فيمزج به الماء الذي يليه ويأخذ من ماء كل منزل للمنزل الذي يليه».

2- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 187): «و من التدبير الجيد للمسافر أن يستصحب طين بلده و خلطه بكل ما يطراً عليه وخصخصه فيه ثم يتركه حتى يصفو». وقال الخجندي في التلويح (ص 177) «و من التدبير الجيد لمن سافر في المياه المختلفة أن يستصحب من ماء بلده أو طين بلده فيصلح بهما ماء الذي يورده من بلده. ويشرب الماء والطين في الآنية بالتحريك و يؤخر شربه حتى يصفو صفاء جيداً».

یک باره ترک نمی کند] (و خوب آن را به هم زده، بعد درنگ کند تا آب خاک آلود، ذرات گل و خاک آن در آب کاملاً رسوب کرده و صاف شود، سپس از آبی که با خاک و طش آمیخته است، و به آن عادت داشته، بنوشد).

وَخَيْرُ الْمِيَاءِ شَرْبًا لِلْمُقِيمِ وَالْمُسَافِرِ مَا كَانَ يَنْبُوعُهَا مِنَ الْمَشْرِقِ نَبْعًا أَيْضًا، وَأَفْضَلُ الْمِيَاءِ الَّتِي تَجْرِي مِنْ بَيْنِ مَشْرِقِ الشَّمْسِ الصَّيْفِيِّ وَ مَغْرِبِ الشَّمْسِ الصَّيْفِيِّ. وَأَفْضَلُهَا وَأَصَحُّهَا إِذَا كَانَتْ بِهَذَا الْوَصْفِ الَّذِي يَنْبُعُ مِنْهُ، وَكَانَتْ تَجْرِي فِي جِبَالِ الطِّينِ لِأَنَّهَا تَكُونُ حَارَّةً فِي السَّيِّئِ، بَارِدَةً فِي الصَّيْفِ، مُلَيَّنَةً لِلْبَطْنِ، نَافِعَةً لِأَصْحَابِ الْحَرَارَاتِ. (1)

بهترین و شایسته ترین آب ها برای نوشیدن، خواه برای شهروندان ساکن، خواه برای مسافران، آبی است که چشمه آن از سمت مشرق، سبک، شفاف و زلال باشد. برترین آب ها نیز آبی است که [علاوه بر ویژگی های فوق] محل پیدایش و خروج آن از طرف طلوع خورشید فصل تابستان [که نخستین اشعه خورشید در فصل تابستان از بالای آن می گذرد. یعنی آن چشمه ها که از میان مشرق خورشید فصل تابستان] و مغرب فصل تابستان از زمین می جوشد، می باشد و باید دانست که برترین، سالم ترین و گواراترین آب ها، بر اساس این ویژگی، آبی است که مجرایش از کوه های خاکی و شنی بگذرد؛ زیرا این گونه آب ها در فصل زمستان گرم و در تابستان سرد می باشند و موجبات لنت شکم (معه و روده) را فراهم می سازند. چنین آب هایی برای مزاج های گرم نیز سودمند است.

وَأَمَّا الْمِيَاءُ الْمَالِحَةُ الثَّقِيلَةُ فَإِنَّهَا تُبْسُ الْبَطْنَ، وَ مِيَاءُ الثَّلُوحِ وَ الْجَلِيدِ رَدِيئَةٌ لِلْأَجْسَامِ، كَثِيرَةُ الْإِغْرَارِ بِهَا.

اما در مورد آب های شور سنگین که [موجب تشدید صفراء و سوداء و] باعث یبوست شکم می شوند و آبی که از برف یا یخ یا تگرگ مستقیماً منشأ می گیرد (سوداز است) [نه آبی که از ذوب برف ها در کوه و جریان آب در رودخانه ها مانند رودخانه فرات و دجله جاری است] برای بدن ضرر و زیان فراوانی دارد.

وَأَمَّا مِيَاءُ الْجُبِّ فَإِنَّهَا خَفِيفَةٌ، عَذْبَةٌ، صَافِيَةٌ، نَافِعَةٌ جِدًّا لِلْأَجْسَامِ إِذَا لَمْ يَطْلُ خَزْنُهَا وَحَبْسُهَا

ص: 61

1- قال الخجندی فی التلویح و أفضل المیاء میاه العیون الجاریة علی الاراضی الطینیة المنحدرة من مواضع عالیة، لاسیما الغمرة المكشوفة التي تبعد منابعها و یخف وزنها و یجری نحو المشرق الصیفی و الشمال».

و اما آب های چاه، سبک شیرین (گوارا)، صاف و زلال و برای بدن ها بسیار سودمند است، به شرطی که همواره جریان داشته و در زمین محبوس نشود.

و أما مِيَاهُ الْبَطَائِحِ (1) وَ السَّبَاحِ، (2) فَحَارَّةٌ غَلِيظَةٌ فِي الصَّيْفِ لِرُكُودِهَا وَ دَوَامِ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ عَلَيْهَا. وَ قَدْ تُوَلَّدَ لِمَنْ دَاوَمَ عَلَى شُرْبِهَا الْمِرَّةَ الصَّفْرَاءَ وَ تَعَظُمُ أَطْحَلَتَهُمْ.

اما آب مرداب ها (زمینی که آب در آن شده باشد) و آب درّه ها (به علت جمع رکود و تابش طولانی اشعه آفتاب)، گرم و غلیظ اند، به خصوص در تابستان چون راکد است و آفتاب دائماً بر آن می تابد [و در زیر اشعه خورشید می ماند و همواره در یک جا ساکن و راکد است؛ از این رو سودی نمی رساند] و اگر به نوشیدنش ادامه دهند، مصرف طولانی آن موجب تشدید صفرا و بزرگی طحال (به دلیل خصلت سودزایی آن) می شود.

وَ قَدْ وَصَفْتُ لَكَ فِيمَا تَقَدَّمَ مِنْ كِتَابِي هَذَا مَا فِيهِ كِفَايَةٌ لِمَنْ أَخَذَ بِهِ، وَأَنَا ذَاكِرٌ مِنْ أَمْرِ الْجَمَاعِ.

تا این جا به اندازه کافی برای اهل عمل آموزه هایی را که در حفظ سلامتی و درمان بیماری ها لازم بود بیان کردم. مقداری درباره امور جنسی و موضوع مقاربت یادآور خواهم شد.

ص: 62

1- البطائح: جمع بطحاء، مسیل واسع فيه دقاق الحصى. (انظر: القاموس، ج 1، ص 216).

2- السباح: جمع سبخه. أي الأرض ذات الملح. (انظر: القاموس، ج 1، ص 1، ص 261).

شناخت مزاج ها

وَاعْلَمَ أَنَّ قُوَى الثُّفُوسِ تَابِعَةٌ لِمَزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ، وَمَزَاجَاتِ الْأَبْدَانِ تَابِعَةٌ لِنَصَبِ رُفِّ الْهَوَاءِ فَإِذَا بَرَدَ مَرَّةً، وَسَخَنَ أُخْرَى، تَغَيَّرَتْ بِسَبَبِهِ الْأَبْدَانُ وَالصُّوَرُ. (فَإِذَا اسْتَوَى الْهَوَاءُ وَاعْتَدَلَ صَارَ الْجِسْمُ مُعْتَدِلًا) (1) لِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ بَنَى الْأَجْسَامَ عَلَى أَرْبَعِ طَبَائِعٍ: عَلَى الدَّمِ (2) وَالْبَلْغَمِ (3) وَالصَّفْرَاءِ (4) وَالسُّودَاءِ. (5) فَاثْنَانِ خَارَانِ، وَاثْنَانِ بَارِدَانِ وَخُولَفَ بَيْنَهُمَا فَجُعِلَ: حَارٌّ يَابَسٌ، وَخَارٌّ لَيِّنٌ، وَبَارِدٌ يَابَسٌ وَبَارِدٌ لَيِّنٌ.

بدان که قوت نفس (نیروهای وجود و نفسانی) تابع مزاج های بدن آدمی است، و مزاج بدن نیز تحت تأثیر و شرایط جوی است که با تغییر و تحول هوا در مکان های مختلف تغییر می یابد. هنگامی که هوا سرد یا گرم باشد، مزاج بدن ها نیز تغییر می کند و نمود این تغییر در صورت (حالت ظاهری) واضح و آشکار است (و اگر هوا معتدل باشد مزاج بدن نیز معتدل می گردد)، زیرا خداوند متعال بدن ها را بر پایه چهار طبع بنا نموده است: خون، بلغم، صفراء و سوداء. دوتای آن ها گرم و دوتای دیگر سرد هستند. بین دوتای آن ها نیز تفاوتی وجود دارد؛ یکی گرم و خشک و

ص: 63

1- فإذا كان الهواء معتدلاً اعتدلت أمزجة الأبدان و صلحت تصرفات الأمزجة في الحركات الطبيعية كالهضم و الجماع والنوم و الحركة وسائر الحركات.

2- الدم: ويشتمل أضافة الى ما ذكر فيما بعد على القلب و العروق و توابعهما.

3- البلغم: ويضم الجهاز التنفسي بمجاريه و الرئتين والقصبات الهوائية وتوابعها.

4- الصفراء: وتشمل الجهاز الهضمي والكبد والمرارة و الطحال والبنكرياس وتوابعها.

5- السوداء: وتشمل الكلى والمجاري البولية و التناسلية و الأرحام و توابعها.

دیگری گرم و تر، یکی سرد و خشک و دیگری سرد و تر. [پزشکان و حکیمان قدیم معتقد بودند که وقتی شخصی غذا می خورد، آن غذا پس از گوارش در معده به کبد می رود و به چهار بخش تقسیم می شود: جزء اول که مایعی زرد رنگ و از سه جزء دیگر سبک تر است و در روده می ایستد، موسوم به صفر است که بالا قرار می گیرد. جزء دوم کمی سنگین تر است و پایین تر از صفراء قرار می گیرد و آن خون است، جزء سوم مایه سفید لزجی است که آن را بلغم می نامند. جزء چهارم که از همه اجزاء سنگین تر است و مانند گل و لای می ماند، سوداء نام دارد، در قسمت زیرین ته نشین می شود. هر یک از این اجزاء را خلط و جمع آن را اخلاط گویند. طبیعت صفراء گرم و خشک، طبیعت خون گرم و تر، طبیعت سوداء سرد و خشک و طبیعت بلغم سرد و تر است. هر کدام از این اخلاط غلبه کند، آثارش در بخشی از اندام های بدن مشهود می گردد. رجوع کنید به کتاب معجزات درمانی گیاهان دارویی در طب ایرانی"، تألیف دکتر محمد دریایی، چاپ و نشر سفیر اردهال].

ثُمَّ فَرَّقَ ذَلِكَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَجْزَاءٍ مِنْ الْجَسَدِ: عَلَى الرَّأْسِ، وَالصَّدْرِ وَالشَّرَاسِيفِ، وَأَسْفَلَ الْبُطْنِ وَأَعْلَاهُ أَنَّ الرَّأْسَ، وَالْأَذْنَيْنِ وَالْعَيْنَيْنِ وَالْمَنْخَرَيْنِ، وَالْأَنْفَ، وَالْقَمَ مِنْ الدَّمِ. وَأَنَّ الصَّدْرَ مِنَ الْبَلْغَمِ وَالرَّيْحِ. وَأَنَّ الشَّرَاسِيفَ مِنَ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَأَنَّ أَسْفَلَ الْبُطْنِ مِنَ الْمِرَّةِ السُّودَاءِ.

سپس آن ها [اخلاط اربعه] را بر چهار بخش اصلی بدن؛ یعنی سر، سینه، پهلوها و قسمت تحتانی شکم توزیع نمود.

بدان که سر، گوش ها، چشم ها، مجاری بینی، بینی و دهان در غلبه خون (دم)، سینه از بلغم و باد، پهلوها از صفراء و قسمت تحتانی شکم از سوداء می باشد. [تأثیرات طبایع و اخلاط را بر چهار جزء بدن تقسیم کرد: بر سر، سینه، دنده های پهلو و بخش زیرین شکم. خون را بر سر و صورت و گوش ها، چشم ها و دو سوراخ بینی و سینوس ها و دهان مسلط کرد. و بلغم را بر سینه با نیروی باد استیلا بخشید. و صفراء را بر دنده های پهلو غلبه داد. و سوداء را بر شکم و احشاء و امعاء سیطره داد].

آداب خواب و بیداری

وَاعْلَمَ أَنَّ النَّوْمَ سُلْطَانُهُ فِي الدِّمَاعِ، وَهُوَ قَوَامُ الْجَسَدِ وَقُوَّتُهُ، وَإِذَا أَرَدْتَ النَّوْمَ، فَلْيَكُنْ اضْطِجَاعَكَ أَوَّلًا عَلَى شِئِكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ انْقَلِبْ عَلَى شِئِكَ الْأَيْسَرِ. وَكَذَلِكَ فَتُفَمِّ مِنْ مُضْطَجِعِكَ عَلَى شِئِكَ الْأَيْمَنِ كَمَا بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمِكَ.

بدان که میدان اثر و سلطه خواب در مغز است و آن مایه زندگی و قوت بدن است. [خواب بر مغز، سیطره می یابد و بدن را قوام و دوام می بخشد. سموم ناشی از مواد ستونی و مواد دفعی، انواع اسیدهای سمی و فرساینده؛ مانند اسید لاکتیک، اسید اوریک، آمونیاک ناشی از تجزیه اوره و پورین ها که موجب خستگی، خواب آلودگی و فرسایش سلولی است، در اثر پدیده معجزه آسای خواب و استراحت، کاهش یافته یا متابولیزه شده و به گونه ای به سیستم دفعی بدن منتقل می گردد و سپس در بیداری به صورت تعریق، خروج مواد دفعی از طریق کلیه ها و بخش پایانی کلون و راست روده به خارج دفع می شود]. و هرگاه خواستی بخوابی، ابتدا به پهلو راست دراز بکش، سپس به پهلو چپ باز گرد. همچنین هنگام برخاستن از پهلو راست برخیز، همچنان که در ابتدای خواب از آن آغاز کردی. [هنگامی که به پهلو راست می خوابیم مواد غذایی به قسمت تحتانی معده منتقل می شود و چون به پهلو چپ برگردیم، کبد روی معده قرار می گیرد و همین امر موجب انتقال انرژی و حرارت کبدی و سهولت سوخت و ساز (متابولیسم) و انجام عمل گوارش می گردد].

وَعَوَّذْ نَفْسَكَ مِنَ الْقُعُودِ (بِاللَّيْلِ مِثْلَ ثُلُثِ مَا تَنَامُ، فَإِذَا بَقِيَ) مِنَ اللَّيْلِ سَاعَتَانِ، فَادْخُلِ الْخَلَاءَ لِحَاجَةِ الْإِنْسَانِ، وَالْبَثُ فِيهِ يَقْدَرُ مَا تَقْضِي حَاجَتَكَ، وَلَا تُطَلِّ فَإِنَّ ذَلِكَ يُورِثُ الدَّاءَ الدِّفِينَ. (1)

خود را عادت بده که بخشی از شب را بنشین (به اندازه تقریباً یک سوم میزان خواب خود) یعنی از شب دو ساعت [پس از صرف شام] را بیدار باشی. [با معده

ص: 65

1- داء الفيل: و المراد من الداء الدفين، الأمراض التي تكون في المقعدة عند أسفل الإنسان، كالبواسير وغيره.

پر به بستر نروید! مقداری پیاده روی موجب تسهیل فرآیند گوارش و حرکت مواد غذایی در معده و آرامش در استراحت شبانه می شود].
برای قضای حاجت و تخلیه به دستشویی برو، به قدری که نیاز به اجابت مزاج داری، در آن درنگ کن و زیاد در بیت الخلاء (دستشویی) درنگ مکن؛ چه توقف طولانی در آن جا موجب [داء الدفین یا داء الفیل] می گردد. (دو مقوله متفاوت: نخواستن با معده پر برای پرهیز از اختلال در هضم و جذب است و تخلیه مدفوع برای پرهیز از عوارض جذب مواد سمی است. حضرت می فرماید: خود را عادت بده در شب برخیزی و برای قضای حاجت (دفع مدفوع) به بیت الخلاء رفته، اجابت مزاج داشته باشید و تذکر می دهد که توقف طولانی موجب بیماری ها و اختلالات در ناحیه مقعد و حجیم شدن ساق پا و زانو و انتهای ران می گردد). [داء الدفین یعنی مرضی که در شکم پنهان می ماند و نیز گفته اند مراد امراضی است که در مقعد مانند بواسیر پیدا می شود. و داء الفیل (فیل پا)، عارضه حجیم و بزرگ شدن قدم، ساق پا و زانو و بیخ ران است و گاهی نیز در جای دیگر بدن پدیدار گردد و سبب آن فراخ شدن رگ هاست و رنگ پا متمایل به سیاهی می شود و چون پای انسان شبیه پای پیل گردد آن را پیل پا گویند. مخزن الادویه، ص 537 و در پاتولوژی (آسیب شناسی) به آن ادم یا خیز عضوی می گویند و علت آن را تجمع آب میان بافتی در میان سلول ها ذکر کرده اند].

آداب مسواک کردن، بهداشت دهان و دندان

وَأَعْلَمُ أَنَّ خَيْرَ مَا اسْتَتَكَّتْ بِهِ (الْأَشْيَاءُ الْمُقْبِضَةُ الَّتِي تَكُونُ لَهَا مَاءٌ) (1) فَإِنَّهُ يَجْلُو الْأَسْنَانَ، وَيُطَيِّبُ النَّكْهَةَ، وَيَشُدُّ اللَّثَّةَ وَيُسْمِنُهَا، وَهُوَ نَافِعٌ مِنَ الْحَفْرِ، إِذَا كَانَ ذَلِكَ بِاعْتِدَالٍ، وَالْإِكْثَارُ مِنْهُ يُرْقُ الْأَسْنَانَ وَيَزَعْرُعُهَا، وَيُضَعِفُ أَصُولَهَا.

بدان که بهترین موادی که می توانی با آن دندان را مسواک کنی (مواد گیرنده و زداینده ای است که مقداری آب در ساختار آن می باشد) و آن لیف یا چوب اراک است که در آن، مواد تقویت کننده لثه و زداینده جرم دندان است [چه مسواک کردن، دندان ها را جلا می دهد، دهان را خوشبو می کند، لثه را محکم می سازد، و در عین

ص: 66

حال برای جلوگیری از پوسیدگی دندان ها سودمند است، به شرطی که در مسواک کردن اعتدال و میانه روی پیشه کنیم؛ زیرا زیاده روی و افراط در مسواک، [عاج] دندان ها را نازک کرده و از آن ها می کاهد و ریشه آن ها را ناپایدار و سست می سازد.

فَمَنْ أَرَادَ حِفْظَ أَمِّ نَانِهِ فَلْيَأْخُذْ قَرْنَ أَيْلٍ مُحَرَّقًا، (1) وَكَزْ مَازَجَ (2) وَ سَعْدًا (3) وَ وَرْدًا وَ سُنْبِلَ الطَّيْبِ، (4) أَجْزَاءً بِالسَّوِيَّةِ وَ مِلْحًا أُنْدَرَانِيًا (5) زُبْعَ جُزْءٍ (فَخُذْ كُلَّ جُزْءٍ مِنْهَا، فَتَدُقْ وَحْدَهُ وَتَسْتَكْ) بِهِ فَإِنَّهُ مُمَسِّكٌ لِلْأَسْنَانِ. (6)

بنابراین کسی که می خواهد دندان هایش سالم بماند، شاخ گوزن را گرفته و بسوزاند و از گز مازج [میوه درخت گز] و سه عد کوفی و گل سرخ و سنبل الطیب از هر کدام به مقدار مساوی گرفته با یک چهارم نمک اندرانی (نمک بلورین) [نمک ترکی و نیز می توان از نمک دریا استفاده نمود] همه را نرم کوبیده و بساید و پودر به دست آمده را به عنوان پودر دندان شوی مصرف کند این پودر [مفید و طبیعی] دندان ها را حفظ می کند و ریشه آن ها را از آسیب و آفات نگه می دارد. [برخی گیاهان دارویی مانند اقلام یاد شده، بر اثر خاصیت رادیو اکتیو و عمل بیولوژیک بر روی دندان ها، موجب جذب ویتامین ها و املاح معدنی و ضد عفونی کردن دهان و دندان می شوند].

وَمَنْ أَرَادَ أَنْ تَبَيِّضَ أَسْنَانَهُ فَلْيَأْخُذْ جُزْءًا مِنْ مِلْحِ أُنْدَرَانِي وَ جُزْءًا مِنْ زَبَدِ الْبَحْرِ (7) بِالسَّوِيَّةِ، يُسْحَقَانِ جَمِيعًا وَيُسْتَنْ بِهِمَا.

کسی که می خواهد دندان هایش سفید و براق شود مقداری نمک اندرانی [نمک ترکی یا نمک دریا] و به همان مقدار از کف دریا، هر دو را نرم ساییده (پودر کند) و به دندان ها بمالد. [هر دو ماده مذکور دارای کربنات کلسیم و سایر املاح معدنی قابل جذب و ضد عفونی کننده برای دندان ها می باشند و به سهولت زردی و جرم دندان را که ناشی از خوردن مواد چربی، قندی و پروتئینی است، ضد عفونی نموده می زداید].

ص: 67

1- قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 426) قرن الایل و العنز المحرقان یجلو الاسنان بقوة، ویشد اللثة، ویسکن وجعها الهائج و یجب أن یحرق حتى یبيض. وقال ابن البیطار فی المغنی ورقة 82/ب: «ولقرن الایل خاصة المحرق فی قلع الصدا من الأسنان و الحفر فیها و تسویه أصولها».

2- قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 327): «الکز مازک هو ثمر الطرفاء و فیه عن دیسقوریدوس: الطرفاء شجرة معروفة تنبت عند میاه قائمة و لها ثمر شبیه بالزهر و قد یكون بمصر و الشام طرفاء بستانی شبیه بالبری فی کل شیء ما خلا الثمر، فانه یشبه العفص و من خواصه قال الشيخ الرئيس: ان فیه قبضاً، و جلاءً، و تنقیة من غیر تجفیف شدید، و ماءه جال مجفف، جلاؤه أكثر من تجفیفه، و طبیخ ورقه بالشراب ینفع وجع الأسنان مضمضة. و یمنع من تأکلها خصوص صاً ثمرته».

3- قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 378) انه ینفع من عفن الانف و الفم و القلاع، و استرخاء اللثة، و یزید فی الحفظ جداً، و ینفع من قروح الفم المتآكلة».

4- قال ابن البیطار فی الجامع لمفردات الأدوية و الأعذیة (ج 3، ص 37) عن دیسقوریدوس: «انه یجفف اللسان، و یمکث طیب الرائحة فی الفم إذا مضغ».

5- قال ابن البیطار فی المصدر السابق (ج 4، ص 163): «هو أحد أصناف الملح المعدنی». و فیه عن دیسقوریدوس: «وقوته قابضة تجلو و تنقی، و نافع المسترخیة. و فیه أيضاً و قال غیره: «إذا حل الملح بالخل و تمضمض به قطع سیلان الدم المنبعث من اللثات و المنبعث أيضاً بعد قلع الضرس. و اذا سخن و أمسک فی الفم نفع من وجع الضرس».

6- ويحفظ أصولها من الآفات العارضة.

7- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ج 2، ص 154) عن ديستوريدوس: «له خمسة أصناف منها صنفان يقبضان الأسنان، وقد يستعملان في أشياء آخر تجلو وتنقى». وقال ابن البيطار أيضاً في المغنى 82/ب: «انه جيّد لجلاء الأسنان و خاصة الصبيان». وقال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 304): والاملس أوفق بجلاء الأسنان و هو بالجملة شديد للأسنان».

وَأَعْلَمَ أَنَّ أَحْوَالَ الْإِنْسَانِ الَّتِي بَنَاهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهَا وَجَعَلَهُ مُتَصَرِّفًا بِهَا أَزْبَعَةُ أَحْوَالٍ: الْحَالَةُ الْأُولَى لِخَمْسَ عَشْرَةَ سَنَةً، وَفِيهَا شَبَابُهُ، وَصَبَاهُ، وَحُسْنُهُ، وَبَهَاؤُهُ، وَسُلْطَانُ الدَّمِّ فِي جَسَدِهِ. وَالْحَالَةُ الثَّانِيَةُ لِعِشْرِينَ سَنَةً، مِنْ خَمْسَ عَشْرَةَ إِلَى خَمْسَ وَثَلَاثِينَ سَنَةً، وَفِيهَا سُلْطَانُ الْمِرَّةِ الصَّفْرَاءِ وَغَلَبَتُّهَا، وَهُوَ أَقْوَمُ مَا يَكُونُ، وَأَيُّقُظُهُ وَالْعَبَةُ. فَلَا يَزَالُ كَذَلِكَ حَتَّى يَسْتَوْفِيَ خَمْسَ وَثَلَاثِينَ سَنَةً.

بدان حالات انسان که خداوند متعال ساختار وجودی او را بر اساس آن بنا نهاده [و این حالات را به گونه ای قرار داده که] رفتار انسان، بر پایه آن ساماندهی شده، چهار حالت است که جلوه گر دوره زندگی انسان می باشد. حالت اوّل [دوره نخست] تا پانزده سالگی است که جوانی و کودکی، حُسن و زیبایی، هیبت و جلوه گری [و نشاط و طراوت] او در این دوره از عمر رخ می نماید، در این مدت «خلط خون» در مزاج او بر سایر اخلاط سیطره دارد. [دوران کودکی دوران بازی، دوران نوجوانی دوران سرگرمی، دوران جوانی دوران عشق به زیبایی و زینت و خودآرایی است که در مدت پانزده سال تحقق می یابد. از هنگام تولد تا آخرین لحظه بلوغ و رشد طبیعی، خون دائماً رو به افزایش و عروق در گسترش است و به همین علت، بدن به سرعت حجیم می شود و تحلیل بدن نسبت به تبدیل آن بسیار کم تر است]. حالت دوم؛ [دوره دوم] به مدت بیست سال که از پانزده سالگی تا سی و پنج سالگی است. در این بخش از زندگی، غلبه با «صفرا» ست که به اوج شدت و قدرت می رسد، و صفراء با سیطره شگرفی، بدن را اداره می کند، شرایطی پایدارتر [مانند حس جاه طلبی و تفاخر و مباهات در انسان بیدار می شود و اندیشه او را به خود مشغول می دارد]، همواره بر (امواج این مناسبات می نشیند) تا سی و پنج سالگی به پایان می رسد.

(ثُمَّ يَدْخُلُ فِي) الْحَالَةِ الثَّالِثَةِ وَهِيَ مِنْ خَمْسٍ وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً إِلَى أَنْ يَسْتَوْفِيَ سِتِّينَ سَنَةً، فَيَكُونُ فِي سُلْطَانِ الْمِرَّةِ السَّوْدَاءِ (وَيَكُونُ أَحْكَمَ مَا يَكُونُ وَأَقْوَلُهُ، وَأَدْرَأُهُ، وَأَكْتَمَهُ لِلْسِّرِّ،

وَأَحْسَنَهُ نَظْرًا فِي الْأُمُورِ، وَفِكَرًا فِي عَوَاقِبِهَا، وَ مُدَاوَاةً لَهَا، وَ تَصَرُّفًا فِيهَا. (1)

سپس وارد حالت یا دوره سوم عمر خود می شود و این مرحله از سی و پنج سالگی آغاز شده، تا شصت سالگی تداوم می یابد. حاکمیت این دوره با محوریت غلبه «مزاج سوداوی» است. (این دوره، روزگار حکمت و پند و اندرز و معرفت و عبرت و خویشتنداری است. [لازمه این سن و سال]، انتظام و ساماندهی امور زندگی و صحت نظر و ژرف اندیشی و دوراندیشی در عواقب امور است. [در این دوره]، مدارا و متانت [و رأی صادق و متین، ثبوت و استحکام دل و اعتماد به نفس حاکم بوده] حوادث و تحولات، شخص را دگرگون نمی سازد). [این مرحله، دوره آرامش و متانت اندیشه و حکمت و درایت است و آدمی در این دوره، انسانی حکمت اندوز و عارفی سالک و عاقل و مآل اندیش است].

ثُمَّ يَدْخُلُ فِي الْحَالَةِ الرَّابِعَةِ وَ هِيَ سُلْطَانُ الْبُلْغَمِ وَ هِيَ الْحَالَةُ الَّتِي لَا يَتَحَوَّلُ مِنْهَا مَا بَقِيَ (وَقَدْ دَخَلَ فِي الْهَرَمِ حِينَئِذٍ، وَفَاتَهُ اللَّهُ بَابٌ، وَ اسْتَتَرَ كُلَّ شَيْءٍ كَانَ يَعْرِفُهُ مِنْ نَفْسِهِ، حَتَّى صَارَ) (2) يَنَامُ عِنْدَ الْقَوْمِ، وَ يَسَّ هَرُ عِنْدَ النَّوْمِ وَ يَذْكُرُ مَا تَقَدَّمَ، وَ يَنْسَى مَا تَحَدَّثَ بِهِ، يُكْثِرُ مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَيَذْهَبُ مَاءُ الْجِسْمِ وَبَهَاؤُهُ، وَ يَقِلُّ نَبَاتُ أَظْفَارِهِ وَ شَعْرُهُ، وَ لَا يَزَالُ جِسْمُهُ فِي إِذْهَابٍ وَانْعِكَاسٍ مَا عَاشَ لِأَنَّهُ فِي سُلْطَانِ الْبُلْغَمِ وَ هُوَ بَارِدٌ جَامِدٌ، (فَلِجُمُودِهِ وَ رُطُوبَتِهِ فِي طِبَاعِهِ يَكُونُ فَنَاءُ جِسْمِهِ). (3)

سپس وارد حالت یا دوره چهارم [از زندگی خود] می شود. در این دوران اداره امور بدن انسان با «بلغم» است. و این مرحله، حالتی است که دیگر تا آخر عمر تغییر نمی یابد، و به چیزی تعبیر نمی یابد مگر پیری و ناتوانی. (انسان در این مرحله، گام به عرصه پیری و فرتوتی گذارده و جوانی [طراوت و نشاط] را از کف داده، و چیزها و کسانی را که با آن مربوط بوده نمی شناسد، تا آن جا که در محفل دوستان به خواب می رود [چرت می زند]، اما هنگامی که به بستر می رود، خوابش نمی برد [هنگام بیداری خوابش می برد و هنگام خواب بیدار می ماند] [در این شرایط] مغز آدمی گذشته های دور را به آسانی فریاد می آورد، اما حوادث روزانه را فراموش می کند،

ص: 69

- 1- و هو سن الحكمة والموعظة والمعرفة والدراية وانتظام الأمور، وصحة النظر في العواقب وصدق الرأي، و ثبات الجأش في التصرفات.
- 2- الى الهرم ونكد عيش و ذبول ونقص في القوة وفساد في كونه ونكهته حتى ان كل شيء كان لا يعرفه، حتى ينام.
- 3- فبجموده وبرده يكون فناء كل جسم يستولى عليه في آخر القوة البلغمية.

مدام با خود سخن می گوید (حدیث نفس)، مایعات جسم (طراوت و شادابی) و هیبت او کم می شود [تنی فرسوده، استخوانی خشکیده، چهره ای پژمرده و چشمانی فرو مرده می یابد]، قدرت رویش ناخن و موی او کاسته می گردد [موهای سر، بی دریغ از دندانهای شانه فرو می ریزند و ناخن ها دیگر رشد نمی گیرند] و انسان همواره در سرایشی سستی و پژمردگی است و بدنش در آخرین روزهای زندگی به صورت نخستین دوران حیات خود باز می گردد. [این دوران، شایسته ترین عنوانی که دارد] تحت عنوان دوران «معکوس زندگی» است. تا هر روزی که انسان زنده بماند، [حال او به همین منوال خواهد بود]. سلطان بلغم با چیرگی تمام [همراه با برودت و رطوبت، ضعف و زبونی خود، انسان را برق آسا به سوی فنا و انهدام خواهد برد]. و بلغم، سرد است و جامد، (و جمود و رطوبت آن اساس فنای جسم اوست)... [در این مرحله از حیات، آدمی خواب و خیالش زیاد و رطوبت های دهان و بینی فزونی می گیرد و ادرار غیر منظم و مسلسل شده، به بیبوست مزاج مبتلا می شود. رنگ چهره پریده و سفید می گردد و استخوان ها پوک و اعصاب، حسّاس و ناتوان شده، حواس پنجگانه کند و ضعیف، خیال و توهمات نیرومند می گردد و در خواب و خیال، پدیده ها را به رنگ سفید و خاکستری می بیند. در این روزگار، فرآیند سوخت و ساز، تحلیل غذا و تبدیل مواد به کندی صورت می گیرد؛ زیرا سلول های فرسوده و مرده به علت کاهش انرژی حیاتی و حرارت نمی سوزند و جای خود را به سلول های زنده و جوان نمی دهند. در نتیجه، مواد رسوبی بدن زیاد شده، پوست به خشکی می گراید، و عضلات، مایعات خود را از دست داده، جمع می شوند و حالت ارتجاعی خود را از دست می دهند].

مدیریت و ساماندهی بدن

وَقَدْ ذَكَرْتُ جُمْلًا مِمَّا يَحْتَاجُ إِلَى مَعْرِفَتِهِ مِنْ سِيَاسَةِ الْجِسْمِ وَأَحْوَالِهِ وَأَنَا أَذْكَرُ مَا يَحْتَاجُ إِلَى تَنَاوُلِهِ وَاجْتِنَابِهِ وَمَا يَجِبُ أَنْ يَفْعَلَهُ فِي أَوْقَاتِهِ.

برای شما فراهایی را خاطر نشان کردم [که چستی بدن انسان را مطرح نمود و گفتم نیازهای آن کدام است] اما آن چه تاکنون گذشت، سخن در خصوص کشور تن و سیاست و مدیریت آن بود، و حال جهت تکمیل بحث خود از مواد غذایی و داروها و برنامه های کاربردی آن و پرهیز از اموری [که باید در جهت حفظ سلامت و تأمین

بهداشت] در زمان خود به اجرا درآید، آموزه ها و دستوراتی را یادآور می شوم.

[اینک سخن من در خصوص حجامت خواهد بود. حجامت یک عمل ضروری برای بدن انسان است و کسی که در این باره و به اجرای این فراز از برنامه بهداشتی می اندیشد لزوماً باید اوقات و شرایط آن را نیز مراعات کند].

آداب صحیح حجامت

فَإِذَا أَرَدْتَ الْحِجَامَةَ فَلَا تَحْتَجِمِ إِلَّا لِاثْنَتَيْ عَشْرَةَ تَخْلُو مِنَ الْهَلَالِ إِلَى خَمْسِ عَشْرَةٍ مِنْهُ، فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِبَدْنِكَ. فَإِذَا نَقَصَ الشَّهْرُ فَلَا تَحْتَجِمِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ مُضْطَرًّا إِلَى إِخْرَاجِ الدَّمِ، وَذَلِكَ أَنَّ الدَّمَ

بنابراین هرگاه خواستی حجامت کنی، ضروری است که از دوازدهم تا پانزدهم هر ماه را برای حجامت قرار دهی، [زیرا این روزها به لحاظ آن که ماه در گردش خود به دوران تکامل (بدر کامل) خود می رسد] خون گیری و حجامت [برای بدن از نظر بهداشتی]، صحیح و مفیدتر است و در [خارج از این محدوده زمانی و] نقصان [قرص] ماه، حجامت مکن مگر از انجام حجامت ناگزیر شوی؛ زیرا [هیجان] خون با کم شدن قرص ماه کم و با زیاد شدن آن زیاد می شود. [بعید نیست که گاهی مقتضیات مزاجی انسان، لزوم عمل حجامت را ایجاب کند، البته در چنین شرایط استثنایی، رعایت اوقات حجامت، ضرورتی نخواهد داشت و ناچار باید به انجام وظیفه اقدام نمود، ولی قدر مسلم این که مرحله تکامل ماه برای عمل حجامت، دوران مناسبی است؛ زیرا در آن روزها، آغاز «هلال و پایان ماه» که قمر در گردش تکامل خود یا رو به نقصان است، جریان خون آرامش و قرار ندارد. هر چه هلال ماه به سوی کمال می رود خون در بدن انسان هیجان یافته و بر جوش و خروش خود افزاید و هر چه به سمت محاق و نقصان می گذارد، این جوش و خروش فرو می نشیند. دوره ای که خون در رگ ها، حداکثر هیجان دارد، روزهای 15-12 ماه های قمری است].

وَلْتَكُنِ الْحِجَامَةُ بِقَدْرِ مَا مَضَى مِنَ السَّنِينَ، ابْنُ عَشْرِينَ سَنَةً يَحْتَجِمُ فِي كُلِّ عَشْرِينَ يَوْمًا، وَابْنُ ثَلَاثِينَ سَنَةً فِي كُلِّ ثَلَاثِينَ يَوْمًا، وَابْنُ أَرْبَعِينَ فِي كُلِّ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، وَمَا زَادَ فَيَحْسَابِ ذَلِكَ.

فاصله های زمانی انجام حجامت در ارتباط با سن افراد می باشد، بیست ساله ها هر بیست روز یک بار، سی ساله ها هر سی روز و چهل ساله ها هر چهل روز یک بار می توانند حجامت کنند و با همین حساب فاصله [انجام حجامت] با افزایش سن، زیاد می گردد. [امروزه در کشورهای پیشرفته، حجامت را یک شیوه درمانی سودمند برای بیماری های گوناگون به شمار آورده اند و در طب مکمل از جایگاه ویژه ای برخوردار است. طب شکوهمند و اصیل ایرانی، طب چینی، طب یونانی، مصری نیز

ص: 72

1- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 212) ويؤمر باستعمال الحجامة لا- في أول الشهر لأنّ الأخطا لا تكون قد تحركت أو هاجت، ولا في آخره لأنها تكون قد نقصت، بل في وسط الشهر حين تكون الأخطا هائجة تابعة في تزيدها لزيد النور في جرم القمر». و قال الخجندي في التلويح (ص 197): «ووقتها المختار وسط الشهر فإنّ الأخطا تزد فيه لتزايد نور القمر».

از قرن ها پیش، بر ارزشمندی این شیوه درمانی تأکید نموده اند. «طب ایرانی» علت عمده بیماری ها را فساد خون می داند و از این رو برای عمل خون گیری اهمیت ویژه ای قائل است و با تجربیات فراوان، بر این باور است که بسیاری از بیماری های عفونی و غلظت خون را با حجامت فصد و زالو درمانی، می توان بهبود بخشید. در آموزه های ادیان و سنت و سیره پیامبران مبعوث الهی، به ویژه در سنت نبوی و سیره علوی، پیامبر عظیم الشأن اسلام و پیشوایان بر حق شیعه بر این سنت حسنه تأکید وافر داشته اند].

وَاعْلَمُ أَنَّ الْحِجَامَةَ إِنَّمَا يُؤْخَذُ دَمُهَا مِنْ صِغَارِ الْعُرُوقِ الْمَبْتُوثَةِ فِي اللَّحْمِ، وَمَصْدَاقُ ذَلِكَ أَنَّهَا لَا تُضَعَّفُ الْقُوَّةَ كَمَا يُوجَدُ مِنَ الضَّعْفِ عِنْدَ الْفَصْدِ. وَحِجَامَةُ النُّقْرَةِ (1) تَنْفَعُ لِنَقْلِ الرَّأْسِ، وَحِجَامَةُ الْأَخْدَعَيْنِ (2) يُخَفِّفُ عَنِ الرَّأْسِ وَالْوَجْهِ وَالْعَيْنِ، وَهِيَ نَافِعَةٌ لَوَجَعِ الْأَضْرَاسِ.

بدان که در انجام عمل حجامت، خون از عروق موئینه که در عضلات پراکنده است، گرفته می شود؛ از این رو بدن انسان در اثر حجامت آن گونه که در طی فصد، دچار ضعف می گردد، احساس ضعف نمی کند. [عمل فصد از ورید (سیاهرگ) خون می جھاند، مسلّم است که قوای بدنی را خواهد کاست.] حجامت نقره (در گودی پس گردن) برای سنگینی سر سودمند است. و حجامت أَخْدَعَيْنِ (دورگی که در دو طرف پشت گردن واقع شده) سر و صورت و چشم ها را از سنگینی و رخوت بیرون می آورد و برای درد دندان ها بسیار سودمند است. [ناراحتی های چشم و چهره را بر طرف می سازد و به جریان خون در عضلات و عروق سر، حالت عادی می بخشد. این حجامت، سردردهای بی دلیل را درمان می کند].

وَرُبَّمَا نَابَ الْفَصْدُ عَنْ سَائِرِ ذَلِكَ. وَقَدْ يُحْتَجَمُ تَحْتَ الذَّقْنِ لِعِلَاجِ الْقَلَاعِ فِي الْفَمِ، وَفَسَادِ اللَّثَّةِ، وَغَيْرِ ذَلِكَ مِنْ أَوْجَاعِ الْفَمِ، (3) وَكَذَلِكَ الَّتِي تَوْضَعُ بَيْنَ الْكَتِفَيْنِ تَنْفَعُ مِنَ الْخَفَقَانِ الَّذِي يَكُونُ مَعَ الْإِمْتِلَاءِ وَالْحَرَارَةِ.

و گرچه در این موارد فصد از سایر روش ها بهتر است، اما حجامت زیر چانه برای درمان زخم های دهان [قلاع (جوش های کوچکی) که در دهان و زبان پدید می آید و

ص: 73

1- النقرة : قال الشيخ الرئيس ابن سينا في القانون (ج 1، ص 212): «الحجامة على النقرة خليفة الاكل وتنفع من ثقل الحاجبين و تخفف الجفن، و تنفع من جرب العين». وقال الرازي في (ج 1، ص 264): «وان دام الصداع، أحجم النقرة».

2- الاخدعان: قال الشيخ ابن سينا في القانون (ج 1، ص 212): والحجامة على أحد الأخدعين خليفة القيصال. وتنفع من ارتعاش الرأس وتنفع الأعضاء التي في الرأس : مثل الوجه والأسنان والضرس والأذنين والعينين والحلق والأنف.

3- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 213): «والحجامة تحت الذقن تنفع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنقي الرأس والفكين».

رفته رفته پهن می شود] و برای درمان فساد لثه و سایر بیماری های دهان سودمند است. همچنین حجامت بین دو کتف برای خفقان حاصل از امتلاء و گرمی مفید و مؤثر است، [خفقان، تپش قلب و دوران سر است. حجامتی که بین دو کتف صورت می گیرد، در مورد بیماریهای سینه و تنگ نفس خونی (تنگ نفس ناشی از احتقان خون) سودمند است].

و الَّتِي تُوضَعُ عَلَى السَّاقَيْنِ قَدْ يَنْقُصُ مِنَ الْإِمْتِلَاءِ (1) فِي الْكُلَى وَ الْمَثَانَةِ وَ الْأَرْحَامِ، وَ يُدْرِي الطَّمْثُ، (2) غَيْرَ أَنَّهَا مِنْهَكَةٌ لِلْجَسَدِ وَقَدْ تَعْرِضُ مِنْهَا الْعَشْوَةُ (3) الشَّدِيدَةُ، إِلَّا أَنَّهَا نَافِعَةٌ لِدَوِي الْبُثُورِ وَ الدَّمَائِيلِ.

حجامت ساق پا، امتلاء را در کلیه ها، مثانه و رحم کاهش می دهد و زمینه ساز جریان قاعدگی (حیض) می شود. این نوع حجامت برای دردهای مزمن کلیوی و اختلال مثانه و رحم به ویژه «طمث الدم»؛ یعنی به جریان آمدن و روان شدن خون حیض سودمند است. این نوع حجامت، ضعف بینایی توأم با ریزش اشک را به همراه دارد، اما برای افرادی که دچار بثورات جلدی جوش و دمل هستند سودمند است. [حجامت روی قسمت جلویی ران، انسان را از ورم بیضه ها و دمل و ورم هایی که روی ران و ساق پا و زیر زانو پیدا می شود حفظ می کند. حجامت از پشت پا (بالای انگشتان و قسمت برآمدگی پا) برای درمان احتقان یا حبس خون حیض (و درمان عدم جریان خون قاعدگی و جریان یافتن خون حیض) و درمان عِرْقِ النِّسَاءِ (سیاتیک) و نقرس مفید است].

وَ الَّذِي يُخَفِّفُ مِنَ أَلَمِ الْحِجَامَةِ تَخْفِيفُ (الْمَصِّ عِنْدَ أَوَّلِ مَا يَضَعُ الْمَحَاجِمَ ثُمَّ يَدْرَجُ) الْمَصَّ قَلِيلًا قَلِيلًا وَ السَّوَانِي أَرِيدُ فِي الْمَصِّ مِنَ الْأَوَائِلِ، وَكَذَلِكَ التَّوَالِثُ فَضَاعِدًا، وَ يَتَوَقَّفُ عَنِ الشَّرْطِ حَتَّى يَحْمَرَ الْمَوْضِعُ جَيِّدًا بِتَكَرُّرِ الْمَحَاجِمِ عَلَيْهِ، وَ تَلَيْنُ الْمِشْرِطَةُ عَلَى جُلُودِ لَيْئَةٍ، وَ يُمْسَحُ الْمَوْضِعُ قَبْلَ شَرْطِهِ بِالذَّهْنِ.

اما آن چه که درد حجامت را کاهش می دهد، سبک خفیف (و آرام بودن) مکش اول حجامت است. سپس مکش را به تدریج زیاد می کنند، به گونه ای که مکش

ص: 74

1- الامتلاء نقصاً بيناً وينفع من الأوجاع المزمنة.

2- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 212) والحجامة على الساق تنقي الدم و تدر الطمث».

3- العشوة: وهي العمش، ضعف الرؤية مع سيلان الدمع في أكثر الأوقات. (انظر: القاموس، ج 4، ص 364)

مرحله دوم بیش از مکش مرحله اول باشد و مکش مرحله سوم بیش تر از مرحله دوم باشد. در این مرحله باید صبر کرد تا موضع حجامت کاملاً قرمز شود. بهتر است که قبل از ایجاد خراش با تیغ، محل حجامت چرب شود تا این که تیغ در روی پوست به نرمی فرود آید.

آداب فصد (خون گیری)

وَكَذَلِكَ يُمَسَّحُ الْمَوْضِعُ الَّذِي يُفْصَدُ بِدُهْنٍ، فَإِنَّهُ يُقَلِّلُ الْأَلَمَ، وَكَذَلِكَ يُلَيِّنُ الْمَشْرَاطَ وَالْمِبْضَعُ بِالْدُهْنِ، وَيُمَسَّحُ عَقِيبَ الْحِجَامَةِ، وَعِنْدَ الْفَرَاغِ مِنْهَا يُلَيِّنُ الْمَوْضِعُ بِالْدُهْنِ.

هم چنین به هنگام فصد نیز باید موضع را با روغن چرب نمود. این کار باعث کاهش درد می شود. چرب کردن تیغ برای انجام حجامت و نیز چرب کردن موضع حجامت پس از اتمام آن مناسب است.

وَلْيُقِطْ عَلَى الْعُرُوقِ إِذَا فُصِدَتْ سَيِّئًا مِنَ الدُّهْنِ، كَيْلَا تَلْتَحِمَ فَيَصْرُ ذَلِكَ الْمَقْصُودَ وَلِيَعْمِدَ الْفَاصِدُ أَنْ يَقْصِدَ مِنَ الْعُرُوقِ مَا كَانَ فِي الْمَوَاضِعِ الْقَلِيلَةِ اللَّحْمِ، لِأَنَّ فِي قِلَّةِ اللَّحْمِ مِنْ فَوْقِ الْعُرُوقِ قِلَّةَ الْأَلَمِ.

در هنگام فصد می بایست چند قطره روغن روی رگ چکانده شود تا رگ مورد نظر از نگاه فصاد پنهان نگردد و موضع شکاف، به هنگام فصد به هم بر نیاید و هدف از فصد را زیان وارد نسازد. [موضوع دیگری که فصاد باید دقت کند، انتخاب موضع فصد است]. فصاد باید رگ را در محل های کم گوشت (کم عضله) فصد کند؛ زیرا کم بودن عضله موجب کم شدن درد می گردد.

[قسمت های کم گوشت بدن، دردش کم تر است، چون کمی عضله روی رگ سبب کاهش درد می شود].

وَأَكْثَرُ الْعُرُوقِ أَلَمًا إِذَا كَانَ الْقَصْدُ فِي حَبْلِ الذَّرَاعِ، (1) وَالْقَيْفَالِ (2) (لِأَجْلِ كَثْرَةِ اللَّحْمِ عَلَيْهَا) فَأَمَّا الْبَاسِلِيقُ، (3) وَالْأَكْحَلُ (4) فَإِنَّهُمَا أَقْلُ أَلَمًا فِي الْقَصْدِ إِذَا لَمْ يَكُنْ فَوْقَهُمَا لَحْمٌ.

فصد رگ حبل الذراع [رگی که هم چون ریسمان از بالای بازو به پایین کشیده شده است] و رگ قیفال [وریدی که روی مرفق آشکار می شود] از دردناک ترین فصدها

ص: 75

1- حبل الذراع. عرق في اليد. وهو أحد الفروع الثلاثة للقيفال ويمتد على ظهر الزند الأعلى ثم يمتد الى الوحشي مائلاً الى حذبة الزند الأسفل، ويتفرق في أسافل الأجزاء الوحشية من الرسغ. (انظر: القانون، ج 1، ص 64).

2- القيفال هو عرق في الكتف. المصدر السابق.

3- الباسليق: ورید يستفرغ من نواحي تنور البدن الى أسفل التنور. (انظر: القانون، ج 1، ص 209).

4- الأكحل: ورید يبتدأ من الانسى، و يعلو الزند الأعلى، ثم يقبل على الوحشي، و يتفرع على صورة حرف اللام اليونانية فيصير أعلى أجزائه الى طرف الزند الأعلى، و يأخذ نحو الرسغ. (انظر: المصدر السابق، ج 1، ص 65).

است؛ (زیرا ارتباط این دو رگ با گوشت و بافت عضلانی روی آن، بیش تر است) [و اتصال و پیوندی محکم با عضله و ماهیچه و پوست دارند]، ولی فصد رگ باسلیق [سیاهرگی که همیشه روی مرفق پیداست] و رگ اکحل در صورتی که روی آن ها را گوشت و عضله نگرفته باشد، کم ترین درد را دارد.

وَالْوَاجِبُ تَكْمِيدُ مَوْضِعِ الْفُصْدِ بِالْمَاءِ الْحَارِّ، لِيُظْهَرَ الدَّمُ، وَ خَاصَّةً فِي السَّاءِ فَإِنَّهُ يُلَيِّنُ الْجِلْدَ، وَيَقْلِلُ الْأَلَمَ، وَيُسَهِّلُ الْفُصْدَ.

لازم است محلی را که می خواهند فصد کنند با آب گرم کمپرس کنند تا جریان خون سریع و خون در سطح رگ آشکار شود به ویژه در زمستان، این شست و شو [که به منظور گرم کردن موضع فصد به عمل می آید] ضروری است؛ چه این عمل، پوست را نرم و درد را کم و فصد را آسان می سازد.

وَيَجِبُ فِي كُلِّ مَا ذَكَرْنَا مِنْ إِخْرَاجِ الدَّمِ اجْتِنَابُ النَّسَاءِ قَبْلَ ذَلِكَ بِاِثْنَيْ عَشْرَةَ سَاعَةً. وَيَحْتَجِمُ فِي يَوْمٍ صَاحٍ، صَافٍ، لَا غَيْمَ فِيهِ، وَلَا رِيحٍ شَدِيدَةً وَلِيُخْرِجَ مِنَ الدَّمِ بِقَدَرٍ مَا يُرَى مِنْ تَغْيِيرِهِ. وَلَا تَدْخُلْ يَوْمَكَ ذَلِكَ الْحَمَامَ، فَإِنَّهُ يُورِثُ الدَّاءَ وَاصِّبُ عَلَى رَأْسِكَ وَجَسَدِكَ الْمَاءَ الْحَارَّ، (وَلَا تَفْعَلْ ذَلِكَ مِنْ سَاعَتِكَ).

لازم است قبل از هر نوع خارج کردن خون، مدت دوازده ساعت از مقاربت و مباشرت با زنان اجتناب شود. حجامت باید در روزی باشد که آسمان صاف و هوا، آرام و بدون ابر است و باد شدیدی نمی وزد [وقتی آرامش مزاج احساس شد]، مقدار خونی که خارج می شود باید به اندازه ای باشد که حالت آن تغییر یابد [خون گیری آغاز و به میزان ضرورت، خون خارج گردد]. در روزی که حجامت می کنی به حمام نروی، که مورث درد و بیماری است [زیرا حمام به دنبال حجامت، بیماری هایی به وجود خواهد آورد، ولی پس از گذشت چند ساعت از حجامت می توانی حمام بگیری] و آب گرم بر سر و بدنت بریز (البته نه در همان ساعت اول حجامت).

وَإِيَّاكَ وَالْحَمَامَ إِذَا احْتَجَمْتَ، فَإِنَّ الْحُمَى الدَّائِمَةَ تَكُونُ مِنْهُ. فَإِذَا اغْتَسَلْتَ مِنَ الْحِجَامَةِ،

فَخُذْ خِرْقَةً مِرْعَزَى (1) فَأَلْقِهَا عَلَى مَحَاجِمِكَ، أَوْ ثَوْباً لَيْتِناً مِنْ قَنْ، أَوْ غَيْرِهِ، وَخُذْ قَدْرَ الْحِمَصَةِ مِنَ الدَّرِّيَاقِ الْأَكْبَرِ (2) (فَاشْرَبْهُ، وَكُلَّهُ مِنْ غَيْرِ شُرْبٍ إِنْ كَانَ شِئَاءً، وَإِنْ كَانَ صَدِيقاً فَاشْرَبْ رَبِّ الْإِسْدِ كَنْجَبِينَ الْعُنْصَلِيَّ) (3) فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ فَقَدْ أَمِنْتَ مِنَ اللَّقْوَةِ، (4) وَ الْبَهَقِ، (5) وَالْبَرَصِ، (6) وَالْجَذَامِ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى.

از رفتن به حمام پس از حمامات پرهیز که موجب تب دائم می گردد. پس از شست و شوی محل حمامات، پارچه ای نرم یا ابریشمین روی محل حمامات بگذار، یا لباسی نرم یا ابریشمین بپوش. در زمستان پس از حمامات به اندازه یک نخود از تریاق اکبر (نسخه های گوناگون دارد) بخور [تریاق، پادزهر، معجونی است مرکب از داروهای مُسَكِّن و مخدر که به عنوان ضد درد و ضد سموم مختلف از جمله ضد زهر مار به کار می رود. تریاق واژه ای یونانی است و معنای آن ماده ای که نافع برای درمان گزش جانوران سمی است. در تریاق اکبر یا کبیر یا تریاق فاروق، بیست و هفت داروی گیاهی وجود دارد] و در تابستان پس از حمامات، سکنجبین عنصلی [پياز صحرايي که از آن شربت معتدل و مفرحی تهیه شود] مصرف کن. اگر به این دستور عمل کنی، از لقوه و رعشه [دست و صورت] و بهق و برص [لک و پیس] و جذام [بیماری های پوستی و سرطان] به اذن خداوند متعال در امان خواهی بود.

وَ مُصَّ الرُّمَّانَ الْأَمْلِسَى (7) فَإِنَّهُ يَقْوَى النَّفْسَ وَ يُحْيِي الدَّمَ. وَلَا تَأْكُلَنَّ طَعَاماً مَالِحاً بَعْدَهُ بِثَلَاثِ سَاعَةٍ (8) فَإِنَّهُ يَعْزِضُ مِنْهُ الْجَرْبُ. (9) وَإِنْ كَانَ شِتَاءً أَفْكُلْ الطَّيَاهِيَجَ (10) إِذَا احْتَجَمْتَ، وَاشْرَبْ عَلَيْهِ مِنْ ذَلِكَ الشَّرَابِ الَّذِي وَصَفْتُهُ لَكَ.

و نیز آب انار ترش و شیرین (مَلَس) را از درون آن به حالت مکیدن بنوش که نفس را تقویت و خون را بازسازی و احیا می کند. تا سه ساعت پس از حمامات از غذای شور پرهیز کن! زیرا ممکن است به بیماری جَرَب مبتلا شوی. [اگر این پرهیز رعایت نشود بعید نیست که انسان حمامات کرده و فصد شده به بیماری «جَرَب» (جوش های کوچک پوستی همراه با خارش شدید) دچار شود] و اگر در فصل زمستان بود، پس از حمامات، از خوردن تیهو دریغ مکن [خوراک مناسب این فصل

ص: 77

1- المرعزى: بكسر الميم والعين نوع من المعز طويل الشعر ناعمه يوجد في آسيا الصغرى، وسمى بالمرعز أو المرعزى لأن المرعز هو في الأصل الزغب تحت شعر العنز. (انظر: المعجم الزوولوجي الحديث، ج 5، ص 450).

2- الترياق: بالتاء وبالذال يطلق على ما له بادرية ونفع عظيم، و هو الآن يطلق على الترياق الاكبر الذي ركه اندرو ماخس القديم. وبقى مدة يسمى ترياق الاربع. (انظر تركيبه مفصلاً في تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 92) وفيه أيضاً انه ينفع للجذام والبرص واختلاط العقل والفالج والاسترخاء والتشنج والاختلاج والصرع.

3- و امزجه بالشراب المفرح المعتدل و تناوله أو بشراب الفاكهة، و ان تعذر ذلك فبشراب الاترج فان لم تجد شيئاً من ذلك فتناوله بعد علكه ناعماً تحت الأسنان و اشرب عليه جرع ماء فاتر، و ان كان في زمان الشتاء والبرد فاشرب عليه السکنجبین العنصلی.

4- اللقوة: مرض يميل به الوجه الى جانب. (انظر: حياة الحيوان، ج 2، ص 319)

5- البهق: بياض رقيق يعترى ظاهر البشرة لسوء مزاج العضو الى البرودة، وغلبة البلغم على الدم. (انظر: القاموس، ج 3، ص 223).

6- البرص: بياض يظهر في ظاهر البدن لفساد المزاج. (انظر: القاموس، ج 2، ص 192).

7- المز. والامليسي هو الذى لا يكون في حبه نوى.

8- ثلاث ساعات.

9- الجرب: داء يحدث في الجلد بثوراً صغيراً لها حكة شديدة.

10- الطياهيح: جمع طيهوج و هو طائر يعرف بالاندلس بالضريرس. و هو شبيه بالحجل الصغير غير أنّ عنقه أحمر و منقاره ورجله أحمران مثل الحجل وما تحت جناح أسود و أبيض منه ما منه ما يسمى المنهاج، أجوده السمين الرطب الخريفى و هو معتدل الحل ينفع الناقهين. (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 3، ص 105).

را که از گوشت تیهو تهیه می شود، میل کن] [تیهو پرندۀ ای از دستۀ کبک هاست، ولی از آن کوچک تر و گوشتش خوشمزه است. در طب قدیم، گوشت تیهو را برای تقویت بیمارانی که در دوران نقاهت به سر برده و برای درمان ضعف احشاء توصیه می کردند و مورد استفاده قرار می دادند]. [مخزن الادویه، ص 285] و از همان شراب حلال (نوشابه پاکیزه ای) که برایت وصف نمودم بنوش.

وَ اَذْهَنْ مُوَضِّعَ الْحِجَامَةِ بِذَهْنِ الْخَيْرِيِّ وَ مَاءِ وَرْدٍ، وَ شَيْءٍ مِنْ مِسْرِ. (1) وَ صُبَّ مِنْهُ عَلَى هَامَتِكَ سَاعَةً تَقْنُغُ مِنْ حِجَامَتِكَ. وَ اَمَّا فِي الصَّيْفِ، فَإِذَا احْتَجَمْتَ فَكُلِ السَّكْبَاحَ (2) وَ الْهَلَامَ وَ الْمَصُوصَ (3) وَ الْخَامِيرَ. (4) وَ صُبَّ عَلَى هَامَتِكَ ذَهْنُ الْبَنْفَسَجِ، وَ مَاءِ وَرْدٍ، وَ شَيْئاً مِنْ كَاثُورٍ. (5) وَ اشْرَبْ مِنْ ذَلِكَ الشَّرَابِ الَّذِي وَصَفْتُهُ لَكَ بَعْدَ طَعَامِكَ. وَ إِيَّاكَ وَ كَثْرَةَ الْحَرَكَةِ، وَ الْغَضَبِ، وَ مُجَامَعَةَ النِّسَاءِ يَوْمَكَ ذَلِكَ.

سپس محل حجامت، را با روغن شب بو و گلاب حاوی مشک بیالای [روغن گل شب بو یا خیری تعریب هیری، همان شب بو می باشد که بوی آن در شب پخش می شود و همان خزامی یا اروانه و مادربوی است و انواعی هفتگانه دارد، عقیلی خراسانی می گوید: خیری محلل، ملطف و ملدژ و جذاب از عمق بدن و مسکن است. مخزن الادویه، ص 203] و سپس بر سر و رویت مقداری گلاب همراه با مُشک پپاش و ساعتی پس از حجامت بیاسای! [مُشک یا مشگ، ماده ای است قهوه ای رنگ، بسیار خوشبوی که در نافۀ آهوی ختن قرار دارد، شادی آور است و برای چشم و دماغ فایده دارد (الاغراض الطبیّة ص 276)] در فصل تابستان، اگر عمل حجامت انجام شود، خوراک سکباج [آشی که از سرکه و گوشت و بلغور و میوه خشک و سبزی پزند، (سرکه با آش) سرکه؛ سکبا از سک به معنی سرکه و با به معنی آش ترکیب شده است. (برهان، ص 1151) هَلام [طعامی که از گوشت گوساله تهیه کنند] و مصوص [مرغ بریان کرده که از ادویه گرم مثل کرفس و زیره و سداب پُر کرده و در سرکه پرورده باشند، گوشت پخته و خیسانده در سرکه، ماهی یا غذایی که از گوشت جوجه کبوتر درست شود و یا مرغ بریان کرده که در ادویه و

ص: 78

1- قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 4، ص 156) عن ابن ماسه: أنه يسخن الأعضاء الخارجية ويقويها اذا ضعفت و وضع عليها. وقال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 360): : اذا حلّ في الأدهان المسخنة وطلّي بها فقار الظهر نفع من الخدر.

2- السكباج: فارسية مرق يعمل من اللحم والخل.

3- المصوص: طعام من لحم يطبخ وينقع في الخل، أو يكون من لحم الطير خاصة. (انظر: القاموس، ج 2، ص 318)

4- كذا في الاصل و لم أعر على معناها و لعلها تحريف «اليحامير»: و هو اللحم الذي يأكلونه بالخل و الخردل و الابرار. (انظر: وسائل الشيعة، ج 16، ص 374).

5- قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 336): «الكافور أصناف... و قد قال بعضهم ان شجرته كبيرة تظل خلقاً، و تألفه البابورة فلا يوصل اليها الا في مدة معلومة من السنة، و هي سفحية بحرية... أما خشبه فهو أبيض هش خفيف جداً، و ربما احتقن في خلله شيء من أثر الكافور».

سرکه پرورده باشند (المنجد، ص 764) و خامیر [گوشتی است که با سرکه و خردل و بذرهایی مانند زیره، رازیانه، انیسون و سیاه دانه می خورند (وسائل الشیعه، 374/16)] مطلوب است. در این فصل خوب است پس از انجام حجامت، قدری روغن بنفشه همراه با گلاب و مقدار کمی کافور بر سر و بدن خود بریزی و از آن نوشیدنی (شراب حلالی) که برایت و صف نمودم و سودمندترین نوشیدنی هاست، بعد از صرف غذا بنوش! از فعالیت شدید و جنب و جوش و خشم و هیجان های عصبی [استرس و تنش ها] و انجام مقاربت و جماع، در این روز پرهیز!

ص: 79

مواد غذایی ترکیبی و تعارض های غذایی

وَيُنَبِّغِي أَنْ تَحْذَرَ أَنْ تَجْمَعَ فِي جَوْفِكَ الْبَيْضَ وَالسَّمَكَ فِي حَالٍ وَاحِدَةٍ، فَإِنَّهُمَا إِذَا اجْتَمَعَا وَلَدَا الْقَوْلَنْجَ (1) وَرِيَّاحَ الْبَوَاسِيرِ، وَوَجَعَ الْأَضْرَاسِ.

شایان ذکر است که از خوردن تخم مرغ و ماهی در یک وعده غذایی پرهیز کنی [و از این که در شکم خود یکجا این دو را جمع کنی بپرهیز]؛ زیرا آن ها وقتی در معده گرد آمدند دستگاه گوارش را خواهند آزرده و مقدمات بیماری های قولنج (کولیک کلیوی و صفراوی)، و بواسیر بادی، و درد دندان ها را فراهم خواهند ساخت. [بسیاری از غذاها به دلیل فرمول شیمیایی مواد تشکیل دهنده خود، با یکدیگر ناهم ساز بوده و چون با هم در آمیزند، گاهی اوقات خواص یکدیگر را تشدید، گاهی هم خنثی و کم اثر می کنند. در صورت ادامه، انسان دچار کمبود املاح و ویتامین های ضروری شده، به تدریج مستعد انواع بیماری ها و اختلالات می گردد. همین تعارضات غذایی موجب مسمومیت، اختلال گوارش و جذب، و در نتیجه، قولنج و بواسیر می شود. برخی مواد به علت عدم جذب، در خون رسوب

ص: 80

1- القولنج: مرض معوی مؤلم یعسر منه خروج الثقل والريح. (انظر: القاموس، ج 1، ص 204). وقال: ابن ماسويه في كتاب المحاذير على مانقله ابن قيم الجوزي في كتابه زاد المعاد (ج 2، ص 196): و من جمع في معدته البيض و السمك فأصابه فالج أو لقوة فلا يلومنّ إلا نفسه. وقال: ابن بختيشوع في المصدر السابق: احذر أن تجمع بين البيض و السمك فإنهما يورثان القولنج و البواسير و وجع الاضراس.

کرده، حساسیت های خونی، پوستی و انواع سوداها و اگرماهای پوستی را به وجود می آورد].

وَاللَّبَنُ (1) وَ النَّبِيذُ الَّذِي يَشْرَبُهُ أَهْلُهُ إِذَا اجْتَمَعَا وَلَدَا النَّقْرَسَ وَالْبَرَصَ، وَإِدَامَةُ أَكْلِ الْبَصَلِ (2) يُؤَلِّدُ الْكَلْفَ (3) فِي الْوَجْهِ. وَ أَكْلُ الْمُلُوحَةِ وَاللَّحْمَانِ الْمَمْلُوحَةِ، وَأَكْلُ السَّمَكِ الْمَمْلُوحِ بَعْدَ الْحِجَامَةِ وَالْفَصْدِ لِلْمُرُوقِ، يُؤَلِّدَا الْبَهَقَ، وَالْجَرَبَ. (4) وَ إِذْمَانُ أَكْلِ كُلِّ الْغَنَمِ وَأَجْوَافِهَا يَعْكِسُ (5) الْمَثَانَةَ، وَدُخُولُ الْحَمَامِ عَلَى الْبُطْنَةِ يُؤَلِّدُ الْقَوْلَجَ.

توصیه می کنم شیر را با «نیذی» که اهل نیبذ از نوشیدنش باک ندارند، یک جا ننوشند؛ زیرا هر گاه این دو با هم جمع شوند (شیر و نیبذ) بیماری نقرس و برص به بار خواهند آورد. [نیبذ، شراب خرما (date wine) شرابی که از شیر خرما، انگور، جو و غیره تهیه کنند (الاعراض الطیبه، ص 356)]. سفارش می کنم که از ادامه و افراط در مصرف پیاز خودداری کنید، زیرا [مصرف زیاد پیاز] رنگ نشاط از چهره می رباید [و حالتی حزن انگیز به سیما می نشاند]. (ابن قیم جوزیه در زادالمعاد 196/2 نقل می کند: در برخی نسخه ها آمده؛ ادامه و افراط در مصرف تخم مرغ در چهره ایجاد کک و مک می کند. و در همین نسخه، پیاز را متهم به ایجاد کلف؛ کک و مک، لکه صورت می نماید). از خوردن شوری و مواد غذایی شور، گوشت های شور (قدید) و ماهی های شور، پس از حجامت و عمل فصد خودداری کنید؛ زیرا بیماری های بَهَق (بَهَك؛ خالها و نقطه ها و برآمدگی های سیاه و سفید روی بدن، لک و پیس. قربادین کبیر، ص 531) و سفیدک های روی پوست و جَرَب (جوش های ریز همراه با خارش شدید) از عوارض این ناپرهیزی هاست. من شما را از خوردن قلو و تو دلی های گوسفند (سیرابی و شیردان) منع می کنم؛ زیرا این نوع خوراک را برای مثانه انسان زیانمند می دانم و موجب سنگ مثانه می گردد [افراط در مصرف انواع مواد غذایی، زیانبار بوده و امام علیه السلام تداوم و افراط در خوردن تودلی ها را موجب تشکیل سنگ مثانه می داند؛ زیرا از نظر علمی مصرف این گونه مواد، به علت افزایش ویتامین های گروه B عامل کاهش سایر ویتامین ها به ویژه ویتامین های A و

ص: 81

- 1- اللبن. و ظاهره الصواب كما نقل عن ابن ماسويه قوله و من جمع في معدته اللبن والنبيذ فأصابه برص أو نقرس فلا يلومنّ إلا نفسه.
- 2- البيض. قال ابن بختيشوع كما نقله ابن القيم الجوزي في زاد المعاد (ج 2، ص 196): وإدامة أكل البيض يؤلّد الكلف في الوجه. ونقل عن ابن ماسويه في نفسه المصدر من أكل البصل أربعين يوماً وكلف فلا يلومنّ إلا نفسه.
- 3- الكلف: شيء يعلو الوجه كالسمسم، أو لون بين السواد والحمرة. (انظر: القاموس، ج 3، ص 198).
- 4- قال ابن بختيشوع كما نقله عنه ابن القيم الجوزي في كتابه زاد المعاد (ج 2، ص 196): وأكل المملوحة والسمك المالح والاقتصاد بعد الحمام يؤلّد البهق والجرب قال ابن ماسويه في نفس المصدر: ومن اقتصد فأكل مالحاً فأصابه بهق أو جرب فلا يلومنّ إلا نفسه.
- 5- يعكّر: ظاهره الصواب كما نقل عن ابن بختيشوع قوله: إدامة أكل الغنم يعقر المثانة. (انظر: زاد المعاد، ج 2، ص 196).

D می باشند که این پدیده قابل تأمل و بررسی است، لذا در مصرف جهازات درونی گوسفند نباید راه اسراف و افراط پیمود. سوزش مجاری ادرار هنگام دفع بول، تسلسل و تقطیر بول، ادرار زیاده از حد معمول می تواند از عوارض اسراف و افراط و تداوم در مصرف بی رویه برخی مواد غذایی باشند]. یادآور می شوم که وقتی از شدید و شکم انباشته از خوراک است حمام نگیرد؛ چون بعید نیست به قولنج (کلیت) دچار شوید. [با شکم پر به حمام رفتن مغایر با اصول سلامت و بهداشت است و عوارض و عواقب سوئی در بر دارد. تجربیات علمی به اثبات رسانده وقتی عوامل حرارتی، بدن را از بیرون گرم کند، حرارت داخلی بدن کم می شود. کاهش حرارت موجب اختلالاتی در معده و روده و فرآیند متابولیسم و هضم می گردد که طب اصیل ایرانی از آن به قولنج تعبیر می کند. نشانه های ابتلا به این بیماری، سردی دست و پا درد شدید در داخل و خارج شکم مخصوصاً قسمت بالای آن و پریدگی رنگ و گاهی توأم با سردرد و سرگیجه و عرق زیاد و بی حالی است. نوشیدن شربت عسل که قدری گرم باشد و نیز استراحت به پشت ضروری بوده تأثیر خوب می بخشد. در برخی نسخه ها آمده است و هنگامی که ماهی خورده اید، با آب سرد خود را نشوید؛ زیرا این عمل با خطر فلج همراه است].

آداب زناشویی و امور جنسی

وَلَا تَقْرَبِ النِّسَاءَ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ، لَا شَتَاءً وَلَا صَيْفًا. وَذَلِكَ أَنَّ الْمَعْدَةَ وَالْعُرْوَقَ تَكُونُ مُمْتَلِئَةً وَهُوَ غَيْرُ مَحْمُودٍ، يُتَخَوَّفُ مِنْهُ الْقَوْلَنْجُ، وَالْفَالِجُ وَالْأَقْوَةُ، وَالتَّقْرِسُ، وَالْحَصَاةُ، وَالتَّقْطِيرُ، (1) وَالْفَتْقُ (2) وَضَعْفُ الْبَصَرِ وَالدِّمَاغِ.

[آن چه شایسته گفتن بود تا این جا یادآوری شد و اکنون به توضیح آداب صحیح زناشویی می پردازم]: در آغاز شب، چه تابستان و چه زمستان، از آمیزش جنسی و نزدیکی با زنان اجتناب کنید [ستوده است که آمیزش در سحرگاهان انجام گیرد]؛ زیرا در آغاز شب معده گرانبار، رگ ها سرشار و مزاج سنگین است، نزدیکی در

ص: 82

1- التقطير: علة في الصفاق، يحدث منها تقطير البول المستمر.

2- الفتق: علة في الصفاق، بأن ينحل الغشاء أو يقع فيه شق ينفذه جسم غريب كان محصوراً فيه قبل الشق. (انظر: القاموس، ج 3، ص 283).

چنین شرایطی، بیماری قولنج، فلج، لقوه، رعشه، نقرس، سنگ مثانه، کلیه، تسلسل ادرار، فتق، ضعف بینایی، نزدیک بینی و ناتوانی مغزی و عصبی به همراه خواهد داشت. [قوای مدبّره که تدبیر امور مختلف بدن را عهده دار است در یک لحظه نمی تواند چند عمل متفاوت را تمشیت و هماهنگ کند، لذا هنگامی که قوه مدبّره به امر هضم و جذب مشغول است، نباید به عمل سنگین دیگری مانند مقاربت و مباشرت جنسی مشغول گردد، که نتیجه اش بروز اختلال گوارشی و انسدادی (قولنج و فتق)، تضعیف سیستم عصبی، بروز فالج و لقوه و بروز اختلالات مفصلی در اثر اختلالات جذب مواد مختلف و تشکیل سنگ و اختلالات فعالیت مثانه اختلالات و ضعف بینایی است. بنابراین در یک فرآیند متابولیک وقتی غذا وارد معده می شود تحت تأثیر آنزیم های گوارشی تغییراتی یافته و مواد حاصل، جذب خون می شود و فشار خون را افزایش می دهد و در همین حال نوعی سستی و رخوت، اعصاب را دربر می گیرد هنگامی که شخص اقدام به آمیزش می کند، اعصاب تحریک شده و فشار خون بالا می رود و ریسک پارگی عروق بیش تر می گردد. حداقل ریسک پذیری در چنین شرایطی، ورم و درد در ناحیه مفاصل و اعضای رئیسیه بدن خواهد بود که سرانجام منجر به نقرس و در صورت خون ریزی در مغز، شخص مبتلا به فلج، لقوه و رعشه شده و در صورت مصونیت از خطرات مذکور، به علت کاهش فشار خون و کاستی حرارت بازال (حرارت غریزی) در معده و روده، موجب ثقل و قولنج می گردد].

فَإِذَا أُرِيدَ ذَلِكَ فَلْيَكُنْ فِي آخِرِ اللَّيْلِ، فَإِنَّهُ أَصَحُّ لِلْبَدَنِ، وَأَرْجَى لِلْوَلَدِ، وَأَذْكَى لِلْعَقْلِ فِي الْوَلَدِ الَّذِي يُقْضَى بَيْنَهُمَا .

هنگامی که خواستی با همسرت همبستر شوی عمل مقاربت را به آخر شب موکول کن که برای سلامتی بدن بهتر و در مورد فرزند مایه امید بیش تر است، و هوشیاری و عقل بیش تری را برای فرزند موجب می شود. [پایان شب، دستگاه گوارش، هضم و جذبش را به انجام رسانده، در حال استراحت است و تنظیم

فیزیولوژیک بدن به گونه ای است که مواد اصلی و هورمونی بدن در همین زمان ساخته می شود و آماده است که قوای مدبّره بدن با فراغت از سایر امور و با در اختیار داشتن عوامل هورمونی، تولید مثل را هماهنگ نماید. کودکی که مولود چنین آمیزشی باشد هوشمندتر از کودکان دیگر خواهد بود. غرض اصلی و طبیعی از ازدواج ادامه نسل و فرزند است، و تمایلات جنسی شرایط ایجاد نسل را فراهم می سازد. برای تحقق شرعی و قانونی اعمال غریزه جنسی، شرایطی لازم است؛ از آن جمله، جدول زمانی و هنگام آمیزش است. بهترین زمان آمیزش جنسی، آخر شب و هنگام سحرگاهان است که فعالیت دستگاه گوارش، کاهش یافته و فشار خون در مرز اعتدال بوده، و اعصاب آرامش خود را بازیافته است. یکی از موجبات اختلالات جنسی افراد، اعمال غریزه جنسی به هنگام پر بودن معده و بالا بودن فشار خون می باشد. بنابراین، فعالیت اعصاب ناحیه شکم و دستگاه گوارش و اشتغال آن در انجام وظیفه گوارش مواد غذایی، مانع انجام وظیفه صحیح و کامل دستگاه تناسلی، عروق و اعصاب مربوطه است].

وَلَا تُجَامِعُ امْرَأَةً حَتَّى تُلَاعِبَهَا، (1) وَ تَغْمِزَ ثَدْيَيْهَا، فَإِنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ اجْتَمَعَ مَأْوَاهَا (وَمَاؤُكَ فَكَانَ مِنْهَا الْحَمْلُ) (2) وَ اسْتَهْتَمِنْكَ مِثْلَ الَّذِي تَسْتَهْتِمُ مِنْهَا، (وَ ظَهَرَ ذَلِكَ فِي عَيْنَيْهَا).

[برای آمیزش و جماع، مقررات و مقدماتی لازم است و باید این مقدمات و آداب پیش از آغاز آمیزش انجام شود] تا با همسر خود بازی و شوخی نکرده ای (هرگز) آمیزش مکن! ابتدا با وی بازی کن پستان هایش را به آرامی بمال و میل جنسی او را تحریک کن؛ زیرا اگر چنین کنی، در آن هنگام [به تحریکات جنسی پاسخ داده و بر سر ذوق و اشتیاق آمده] آتش جمع شده، [هورمون های جنسی او ترشح می شود و آثار میل جنسی در چشم و چهره اش جلوه می کند] (و همزمان، آب نطفه تو نیز که منشأ حمل و باروری است، متمرکز می شود)، سپس به جماع پرداز. در این هنگام، همسرت همچون تراز آمیزش، لذت خواهد برد و آن چنان که احساس لذت، تورا برخوردار می سازد، او را نیز بهره مند خواهد ساخت (و این احساس

ص: 84

1- و تكثر ملاعبتها.

2- لأن ماءها يخرج من ثدييها و الشهوة تظهر من وجهها وعينيها.

لذت و رضایت در چشم های او هویدا می گردد). [طبیعت زن به گونه ای است که دیرتر از مرد به اوج لذت (ارگاسم جنسی) می رسد. از همین روست که امام علیه السلام می فرماید: ابتدای آمیزش را صرف شوخی و مداعبه و ملاعبه کن تا زن آمادگی جسمی و روانی پیدا نموده، هورمون های جنسی، در اندام تناسلی او تمرکز یابد و با شور و حرارت جنسی بیش تری تمایل به ایفای آن نماید. نشانه های آمادگی جنسی زن، عبارت اند از: سرخی گونه ها و چشم ها و ریزش اشک از گوشه چشم و تغییرات در نگاه او، نفس و ضربان قلب شدید می گردد، ترشحات لزج مهبل، نشانه آمادگی جنسی زن است. آمیزش بدون آمادگی زن، میل غریزی زن را اشباع نمی کند و لذت را ناتمام می گذارد و در پی این تسامح، حلاوت زناشویی از بین رفته، علاوه بر این، جنینی که از تخم غیر آماده در رحم فراهم آید، در رشد و تربیت، نامستعد شده، کودک کاملی نخواهد بود. از نظر روان شناسی، جذب و انجذاب مرد و زن و میل و اشتیاق جنسی میان زن و مرد، شور و عشق فرزندی را رقم می زند که در امور ساختاری او ایجاد تحرک و جنبش می کند. در حقیقت این پدیده، محصول اراده پروردگاری است که به نحوی در هستی جلوه گری می نماید و در چارچوب میل غریزی و تمایل جنسی شکل می گیرد. در صورتی که میل یکی از دو سوی این معادله (زن یا مرد) نقصان پذیرد، فرزند در عرصه روحی، روانی و بدنی دچار کاستی جسمی و شخصیتی خواهد شد.

سیستم مشترک عصبی - هورمونی، موجبات هیجان و تحریک جنسی را در وجود زن فراهم می سازد، با این تفاوت که مرکز هیجان در اندام زن ثابت نیست. در برخی از زنان، اعضای تناسلی عهده دار این مهم حیاتی است و در بعضی، پستان ها، زبان، پلک، چشم، نرمه گوش، لب ها، دهان و موی، ولی در این میان، پستان ها از نقش و حساسیت مهم تری برخوردارند؛ زیرا دستگاه «نعوظ» (تحریک و ایستایی آلت جنسی) در برخی از زنان به پستان ها ارتباط پیدا می کند.

امام علیه السلام فیزیولوژی جنسی زنان را با ایجاز و اختصار و در عین حال، در کمال

لفظی و معنوی تبیین می سازد و از اهمیت «سکسوفیزیولوژی» و تحریک میل جنسی زنان در ایفای وظایف اخلاقی و اجتماعی و تولید نسلی سالم و برومند، خطاب به مردان، حقایق عملی را تشریح فرموده است که در عرصه دانش نوین به اثبات رسیده است]

وَلَا تُجَامِعْهَا إِلَّا وَهِيَ طَاهِرَةٌ، فَإِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ (كَانَ أَزْوَاجٌ لِّدَنِكَ، وَ أَصَحَّ لَكَ بِإِذْنِ اللَّهِ). (1)

[خوب دقت کنید] با زنان جز به هنگام طهر و پاکی آنها آمیزش مکن [با زنی که در جریان قاعدگی (پریود) قرار دارد نزدیکی مکن]. بنابراین اگر در حالت پاکی زنان آمیزش کنی [نتایج درخشان آن از نظر علمی و عملی] برای بدن تو بهتر و آرام بخش تر بوده و از نظر بهداشتی برای تو سالم تر و به اذن خداوند متعال صحت و صلاح تو شایسته تر است. [در دوران قاعدگی (پریود)، جداره داخلی رحم (آندومتر) تحت تأثیر برخی هورمون ها و کش های شیمیایی فرو می ریزند و خونریزی از دیواره رحم با پارگی مویرگ های خونی آغاز می شود؛ زیرا افزایش تدریجی خون، مقاومت قشر نازک مویرگ ها را در هم شکسته، لایه داخلی رحم از گسسته، خون سرازیر می گردد. این هنگام، وقت قاعدگی زن است. حال اگر در شرایط قاعدگی زن، عمل آمیزش صورت گیرد و دو سلول جنسی (زن و مرد) با هم ترکیب شوند، جنین در سیل خون و مخاطره قرار می گیرد و مضافاً این که جداره رحم برای حفظ جنین شروع به فعالیت و لایه سازی خونی خود می کند و از سویی هم لایه سابق آندومتر (قشر داخلی رحم) پاره شده و خون های قبلی به بیرون می ریزد، این دو نوع تحریک و فعالیت متغایر، واکنش های پیچیده ای در رحم و تأثیراتی بر جنین و سرانجام بر سلامتی زن نیز خواهد داشت. لذا در یک بیان موجز، امام علیه السلام به اجتناب از آمیزش در شرایط قاعدگی توصیه می فرماید].

مدعیان دروغین بهداشت و سلامت

وَلَا تَقُولُ طَالَمَا فَعَلْتُ كَذَا وَأَكَلْتُ كَذَا فَلَمْ يُؤْذِنِي، وَشَرِبْتُ كَذَا وَلَمْ يَضُرَّنِي، وَفَعَلْتُ كَذَا وَلَمْ أَرْكَرُوهَا، وَإِنَّمَا هَذَا الْقَلِيلُ مِنَ النَّاسِ كَالْبَهِيمَةِ لَا يَعْرِفُ مَا يَضُرُّهُ، وَلَا مَا يَنْفَعُهُ.

ص: 86

1- فلا- تقم قائماً ولا تجلس جالساً ولكن تميل على يمينك ثم انهض للبول من ساعتك، فانك تأمن الحصة بإذن الله تعالى. ثم اغتسل و اشرب شيئاً من المومياي بشراب العسل أو بعسل منزوع الرغوة، فإنه يرد من الماء مثل الذي خرج منك. واعلم ان جماعهن والقمر في برج الحمل أو في الدلو من البروج أفضل وخير من ذلك أن يكون في برج الثور لكونه شرف القمر و من عمل فيما وصفت في كتابي هذا، و دبر به جسده، أمن بإذن الله تعالى من كل داء، وصح جسمه بحول الله تعالى وقوته. فإن الله تعالى يعطي العافية لمن يشاء، و يمنحها إياه والحمد لله رب العالمين أولاً و آخراً و ظاهراً و باطناً.

[هرگز این سخن را بر زبان جاری نساز] و مگو که من چنین کرده ام و چنان خورده ام، ایمن مانده ام و چنین نوشیده ام، زبانی ندیده ام و فلان کار را انجام داده ام و هیچ مشکل و ناراحتی و ناپسندی را نیافته ام. این گروه اندک و افراد انگشت شمار، به سان چهارپایان نادان و کوتاه فکر و سطحی نگرند که هنوز نمی توانند به زیان و سود خویش بیندیشند و قادر به بازشناسی (نیک و بد و زشت و زیبای امور) نمی باشند.

وَلَوْ أَصِيبَ الْقُصَّ أَوَّلَ مَا يَسْرِقُ فَعُوقِبَ لَمْ يَعُدْ، وَ لَكَانَتْ عُقُوبَتُهُ أَسَدَ هَلْ، وَلَكِنْ يُرْزَقُ الْإِمْهَالَ وَالْعَافِيَةَ، فَيَعَاوِدُ ثُمَّ يُعَاوِدُ، حَتَّى يُؤْخَذَ عَلَى أَكْظَمِ السَّرِقَاتِ، فَيَقْطَعَ، وَيُعْظَمَ التَّنْكِيلُ بِهِ، وَ مَا أَوْرَدَتْهُ عَاقِبَةُ طَمَعِهِ.

[بیماری ها آفات جان و تن انسانند و به دزد می مانند]، دزد اگر یک بار به خانه دستبرد زند و بنگرد صاحب خانه واکنش شدید نشان داد و به تعقیب و تنبیه او اقدام نمود، بار دیگر دستبردی نخواهد زد و کیفر و مجازات او [در نخستین وهله] سهل تر صورت می گیرد، لکن اگر عرصه را باز گذاشت و فرصت را از کف نهاد و با خیال آسوده نشست و کاری انجام نداد و به او مهلت و امان داد، بار دیگر نیز دستبردی گران تر خواهد زد و سرانجام به حمله و سرقتی بزرگ تر دست می یازد و باز هم سرقت را تکرار نماید. [بیماری را پیش از حدوث آن باید در هم شکست و از قلت و خفت آن نباید فریب خورد و غفلت کرد] تا آن جا که باید او را دستگیر کرد و دستش را قطع نمود و کیفری سخت رساند و نتیجه حرص و طمعش را به او چشانند. [دزد خطرناک را در نخستین بار که دست خیانت پیش می آورد، آن چنان ادب کنید که برای بار دیگر طمع دستبرد نداشته باشد و حتی چنین اندیشه ای را نیز بر خود حرام شمارد].

وَالْأُمُورُ كُلُّهَا بِيَدِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَلَدٌ، وَإِلَيْهِ الْمَآبِ. وَ نَرْجُو مِنْهُ حُسْنَ الثَّوَابِ، إِنَّهُ غَفُورٌ تَوَّابٌ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْنَا وَ عَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ. وَ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ.

و بدان که تمام کارها به دست [توانمند] خداوند عزیز و پر جلال و جبروت است، خداوندی که پاک و منزّه از داشتن فرزند بوده و [همواره] بازگشت همه به

سوی اوست. از درگاه [پرفیض] او امید پاداشی نیک را داریم؛ چرا که همو بسیار بخشنده و توبه پذیر است. بر او تکیه و توکل نموده ایم و همه باورمندان نیز باید بر او توکل کنند. هیچ جنبش و حرکت و نیرویی جز به اراده خداوند بلندمرتبه و عظیم الشأن، انجام شدنی نیست.

و قَالَ أَبُو مُحَمَّدٍ الْحَسَنُ الْقُمِّي: (1) قَالَ لِي أَبِي فَلَمَّا وَصَلْتُ هَذِهِ الرِّسَالَةَ مِنْ أَبِي الْحَسَنِ عَلِيِّ بْنِ مُوسَى الرِّضَا صَلَوَاتُ اللَّهِ عَلَيْهِمَا وَعَلَى آبَائِهِمَا وَالطَّيِّبِينَ مِنْ ذُرِّيَّتِهِمَا إِلَى الْمَأْمُونِ، قَرَأَهَا، وَفَرَحَ بِهَا، وَأَمَرَ أَنْ تُكْتَبَ بِالذَّهَبِ وَأَنْ تُتْرَجَمَ بِالرِّسَالَةِ الذَّهَبِيَّةِ.

تَمَّتِ الرِّسَالَةُ بِحَمْدِ اللَّهِ تَعَالَى، وَكَتَبَ الْعَبْدُ الْفَقِيرُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى عَبْدُ الرَّحْمَنِ الْمَدْعُو بِأَبِي بَكْرٍ عَبْدُ اللَّهِ كَرَّخِي الْجَنَسِ، عَتِيقُ السَّعِيدِ الْمَرْحُومِ قَاضِي الْقَضَاةِ كَانَ بِالْعِرَاقِ الْحَسَنُ بْنُ قَاسِمِ بْنِ أَبِي الْحُسَيْنِ بْنِ عَلِيٍّ بْنِ قَاسِمِ النَّيْلِيِّ (2) رَحِمَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى فِي يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ قَبْلَ أَذَانِ الْمَغْرِبِ بَلُخ، كَانَ فَرَاغَهَا مِنَ النَّسْخِ تَاسِعَ عَشَرَ ذِي الْحِجَّةِ سَنَةِ خَمْسَ عَشْرَةَ وَسَبْعِمِائَةٍ (715هـ - .) تَمَّ.

ابومحمد حسن قمی (عمی) می گوید: پدرم به من گفت: هنگامی که این رساله شریفه از سوی ابا الحسن علی بن موسی الرضا - که صلوات و درود خدا بر او و پدر و اجداد گرانقدر و نسل پاک و مطهرشان باد - به مأمون [خلیفه عباسی] رسید، آن را به دقت مطالعه کرد و از [شرح مطالب] آن مسرور و شادمان گردید و فرمان داد آن را با آب طلا نگارش کنند و تحت عنوان «رساله ذهبیه» یا مکتوب زرین ترجمه و نام گذاری کنند .

این مکتوب (مرقومه طلائی) به حمد و لطف خداوند متعال پایان یافت، و کتابت و نگارش آن را این بنده محتاج به رحمت های بی کران خداوند متعال به نام عبد الرحمن معروف به ابوبکر بن عبدالله کرخی، بنده آزاده سعادتمند مرحوم قاضی القضاة جناب حسن بن قاسم بن ابی الحسین بن علی بن قاسم نیلی که [در عراق می زیست و در سال 712 بدرود حیات گفت] و خداوند متعال همه آنها را غریق رحمت خود فرماید به انجام رساند.

ص: 88

1- کذا في الاصل . و هو أبو محمد الحسن بن جمهور العمی، وقد تقدمت ترجمته.

2- هو عز الدين أبو محمد الحسن بن قاسم بن هبة الله النيلي مدرس المالكية بالمستنصرية، من أكابر العلماء وأعيان الأفاضل وأفراد الفقهاء قدم بغداد. رتب قاضي القضاة في رجب سنة سبع مائة ولم يزل على منصبه الى أن توفي في شعبان سنة اثنتي عشرة وسبع مائة (انظر: ابن الفوطي، تلخيص مجمع الآداب، ج 4، ص 92-90)

نگارش این مجموعه گران بها قبل از اذان مغرب روز دوشنبه که مصادف با روز نوزدهم ذی الحجه سال 715 هـ - ق بود، در بلخ به پایان رسید.

ص: 89

1) نجاشی نقل می کند: هارون بن موسی بن احمد بن سعید، ابو محمد تلعبری از بنی شیبان، از شخصیت ها و چهره های مورد اعتمادی است که به درستی و راستی مشهور بوده، دارای کتابی به نام الجوامع في علوم الدين می باشد. نجاشی می گوید: من در منزل آن بزرگ مرد حضور یافتم و فرزند او ابوجعفر و گروهی از مردم نیز بر او گرد آمده بودند. [بنگرید به: رجال نجاشی، ص 343].

شیخ طوسی در خصوص تلعبری می گوید: وی مردی جلیل القدر، عظیم المنزلة، واسع الرواية و بی نظیر است و تمام اصول و مکتوبات را روایت نموده است. درگذشت او به سال 385 ه. ق بوده است. [بنگرید به: رجال طوسی، ص 516]

تلعبری: منسوب به تل عکبرا - به ضم عین - و ظاهراً محله ای از آن بوده است. [بنگرید به: مرصدا لاطلاع، ج 1، ص 271]

2) در اصل سهل بوده و درست آن نیز همین "سهل" است. نجاشی در رجال خود (ص 294) می گوید: محمد بن ابی بکر همام بن سهیل الکاتب الاسکافی، بزرگ و پیشکسوت یاران، که منزلتی عظیم دارد و احادیث فراوان نقل کرده است. شیخ طوسی نیز در رجال خود (ص 494)، او را جلیل القدر و مورد وثوق دانسته که تلعبری از او روایت نقل می کند و تا سال 323 از وی حدیث و روایت شنیده و نیز از او اجازه روایت داشته است و درگذشت او سال 323 ه. ق بوده است.

3) نجاشی در رجال (ص 49) می گوید: حسن بن محمد بن جمهور عمی، ابو محمد بصری، که خود مورد وثوق و منسوب به بنی عم از تمیم است.

4) نجاشی در رجال (ص 260) در شرح حال محمد بن جمهور می گوید: وی از امام علی بن موسی الرضا علیه السلام روایت ها نقل کرده است، و ملاحم الکبیر، نوادر الحج، و ادب العلم از آثار اوست. محمد بن علی کاتب گفته است: محمد بن عبدالله می گوید: علی بن الحسین الهذلی المسعودی گفته است: حسن بن محمد بن جمهور به من گفت: پدرم محمد بن جمهور برایم حدیث نقل می کرد در حالی که در

(5) خراسان: در آن زمان منطقه وسیعی بوده است که از مرزهای عراق آغاز و جوین و بیهق را پشت سر گذاشته و تمامی افغانستان و غزنه و سیستان و طخارستان و مرزهای هند را در بر می گرفته است (بنگرید به: مرصدا لاطلاع)

(6) طوس: شهری که از نیشابور ده فرسخ به طرف شرق فاصله داشته است و شامل دو بخش بزرگ به نام طایران و دیگری نوقان بوده که بیش از هزار روستا را در بر می گرفته است و مرقد منور امام هشتم شیعیان حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام و نیز قبر هارون در آن شهر قرار گرفته است (بنگرید به: منبع پیشین، ج 2، ص 897)

(7) نیشابور که آن را نیشابور نیز گویند، شهری بزرگ بوده است که ویژگی ها و فضیلت فراوان به همراه داشته و فرهیختگان و دانشوران زیاد از آن برخاسته اند و فاصله میان نیشابور تا مرو تقریباً سی فرسخ بوده است (بنگرید به: منبع پیشین).

(8) ابوزکریا یوحنا بن ماسویه، مسیحی سریانی بود که هارون الرشید او را مسئول ترجمه کتب طبی قدیم موجود در انقره، عموریه و شهرهای دیگری از امپراتوری روم که توسط مسلمانان فتح شده و در اختیار گرفته بودند، نمود. ابوزکریا از طرف هارون مسئول امین ترجمه کتب سریانی بود و به هارون، امین و مأمون خدمات شایانی را عرضه داشت و تا روزگار خلافت متوکل عباسی بر این منصب، صدارت نمود. در بغداد شخصیتی برجسته و جلیل القدر و مورد احترام همگان بود مأمون در سال 215 او را به ریاست تشکیلات بیت الحکمه بغداد منصوب کرد [بنگرید به: فهرست ابن ندیم، ص 295؛ ابن جُلجل، طبقات الاطباء، ص 65]

(9) جبرائیل بن بختیشوع بن جورجیس بن بختیشوع الجندیسابوری، وی طبیبی حاذق و پزشک مخصوص هارون الرشید و دوست و ندیم او بود. گویند: شأن و مقام بختیشوع چنان نزد هارون فرونی یافت که به وابستگان خلافت گفت: هرکس بخواهد با من تماس گرفته و نیازی را مطرح سازد باید از کانال بختیشوع انجام پذیرد؛ زیرا همه درخواست های افراد را از همین مجرا به انجام می رسانم و نیز وقتی که هارون درگذشت، به خدمت امین و مأمون درآمد و تا زمان حیات خود در مقام خویش باقی ماند و زمانی که درگذشت در دیر مارجرجیس در مدائن به سال 213 به خاک سپرده شد. [بنگرید به: طبقات الاطباء، ص 64]

(10) ابن ابی اصیبعه در عیون الانباء فی طبقات الاطباء (ج 3، ص 52) یادآور می شود که صالح بن بهلمه از دانشوران هند و در درمان های طبی فردی آگاه و دارای قدرت پیشگویی در شناخت و تشخیص بیماری ها بوده است. در روزگار خلافت هارون الرشید در عراق بود که اتفاق شگفتی افتاد: پسر عموی خلیفه

ابراهیم بن صالح ناگهان سخته کرد و فوت کرد و به دستور خلیفه او را غسل داده، کفن نمودند. این متخصص هندی الاصل با تأکید به خلیفه گفت: پسر عمویت نمرده، او سخته کرده و دست نگه دارید! مراسم تدفین را به تعویق اندازید که او زنده خواهد شد. خلیفه خم به ابرو آورد و به گونه ای او را تهدید کرد که اگر چنان که می گویی نباشد، تمام اموالت مصادره شده و خود نیز به زندان خواهی رفت و پزشک قول مساعد داد که به زودی آثار حیات را در جسم پسر عمویت خواهی دید و سرانجام دست به کار شد، چاقوی جراحی را برداشت و بالای سر جسد ظاهرأ فوت کرده رفت و شکاف کوچکی در میان دو انگشت کوچک و کناری دست چپ میت داد، خون از میان انگشتان دست جریان یافت و به بیرون جهید، به تدریج حرکت های خفیفی در جسد پدیدار گشت و بالاخره پس از مدتی کوتاه صدای ناله میت بلند شد و آثار حیات در او هویدا گردید و ابراهیم بن صالح حیات دوباره یافت و پزشک یادشده نیز از مخمصه نجات یافت.

(11) بلخ، از شهرهای بزرگ و مشهور در قلمرو پهناور خراسان قدیم بوده است و به خاطر بخش ها و روستاها و ولایات مشهور در حوزه بلخ و سرشار بودن از خیر و برکت شهرت داشته است. [بنگرید به: مرصداالاطلاع، ج 1، ص 217]

(12) فصد: شیخ الرئيس ابو علی سینا درباره آن می گوید: تخلیه و تهی سازی کلی خون از کثرت اخلاط و فزونی و غلبه اخلاط در رگ های خون است [قانون در طب، ج 1، ص 204]

(13) حجامت: مانند فصد است با این تفاوت که در فصد از سیاهرگ باسلیق یا سیاهرگ روی قوزک پا خونگیری می شود و حجامت از مویرگ های کوچک سیاهرگی تحت فرآیند تعریف شده، خون گیری به عمل می آید [منبع پیشین]

(14) أما في نسخة فأولها بعد البسملة: «الرسالة الذهبية في الطب بعث بها الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام إلى المأمون العباسي في صحة المزاج و تدبيره بالأغذية و الأشربة و الأدوية. قال إمام الأنام عزّ وجه الإسلام مظهر الغموض... إلى آخر.

(15) الثرب: جسم شحمی یحیط بالمعدة والأمعاء و غیرهما مؤلف من طبقتین غشائیتین یحللها شحم لین و شظایا صغار من الأوردة والشراین، و هو یبتدئ من فم المعدة و ینتهی إلى القولون (التلویح،

ص 87).

(16) والمراد منه: انك اذا أخذت من الطعام زیادة علی حاجتك، فستظهر اضراؤه فیما بعد.

(17) ابانه: بكسر الهمزة وتشديد الباء أى حینه آیامه و هما بمعنی واحد.

(18) القرم: شدة شهوة اللحم، ثم اتسع حتى استعمل في الشوق الى كل شيء. [بنگرید به: القاموس ج 4، ص 164]

ص: 93

19) وكذا أمر جدّي محمد صلى الله عليه وآله عليا عليه السلام في كل يوم وجبة وفي غده وجبتين.

20) عن الاصبغ بن نباتة قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام للحسن: ألا أعلمك أربع خصال تستغني بها عن الطب؟ قال: بلى قال: لا تجلس على الطعام الا- وانت جائع، ولا-تقم عن الطعام الا- وانت تشتهي، وجود المضغ، و اذا نمت فأعرض نفسك على الخلاء. فإذا استعملت هذا استغثيت عن الطب. [الخصال، ج 1، ص 109]

21) في نسخ مختلفة يليه النص التالي: «والذي أنا واصفه فيما بعد. ونذكر الآن ما ينبغي ذكره من تدبير فصول السنة و شهورها الرومية الواقعة فيها من كل فصل على حدة و ما يستعمل من الأطعمة والأشربة و ما يجتنب منه وكيفية حفظ الصحة من أقاويل العلماء القدماء. ونعود إلى قول الائمة (عليهم السلام) في صفة شراب يحلّ شربه ويستعمل بعد الطعام.

ذكر فصول السنة

أما فصل الربيع فإنه روح الأزمان وأوله آذار، وعدد أيامه واحد و ثلاثون يوماً، وفيه يطيب الليل والنهار، وتلين الأرض، ويذهب سلطان البلغم، ويهيج الدم، ويستعمل فيه من الغذاء اللطيف، واللحوم والبيض النيبرشت، [\(1\)](#) ويشرب الشراب بعد تعديله بالماء، ويتقى فيه أكل البصل، والثوم، والحامض. ويحمد فيه شرب المسهل ويستعمل فيه الفصد والحجامة.

نيسان: ثلاثون يوماً. فيه يطول النهار، ويقوى مزاج الفصل، ويتحرك الدم، وتهب فيه الرياح الشرقية، ويستعمل فيه من المآكل المشوية، وما يعمل بالخل، ولحوم الصيد، ويصلح الجماع، والتمريخ بالدهن في الحمام، ولا يشرب الماء على الريق، ويشم الرياحين، والطيب. آيار واحد و ثلاثون يوماً تصفو فيه الرياح، وهو آخر فصل الربيع، وقد نهى فيه عن أكل الملوحات، واللحوم الغليظة كالرؤوس، ولحم البقر، واللبن و ينفع فيه دخول الحمام أول النهار ويكره فيه الرياضة قبل الغذاء.

حزيران: ثلاثون يوماً. يذهب فيه سلطان البلغم و الدم، و يقبل زمان المرة الصفراوية ونهى فيه عن التعب، وأكل اللحم دسماً، والاكثر منه، و شم المسك [\(2\)](#) والعنبر [\(3\)](#) وفيه ينفع أكل البقول

ص: 94

1- لفظة فارسية يقصد منها البيض الذي لم ينضج نضجاً كاملاً.

2- المسك: قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 360) سرّة دابة كالضبي أو هو بعينه، له نابان أبيضان معقفان الى الانسى كقرنين.

3- العنبر: قال الشيخ الرئيس: «فيما يظن نبع عين في البحر، والذي يقال أنه زبد البحر، أو روث دابة بعيد». (ج 1، ص 398).

الباردة، كالهندباء، (1) وبقلة الحمقاء، (2) وأكل الخضر كالخيار والقثاء والشير خشت (3) و الفاكهة الرطبة و استعمال المحمضات، و من اللحوم لحم المعز الثنى والجذع. (4) و من الطيور: الدجاج والطيهورج، والدراج، والالبان والسّمك الطري.

تموز: واحد و ثلاثون يوماً فيه شدة الحرارة و تغور المياه و يستعمل فيه شرب المياه الباردة على الريق. ويؤكل فيه الأشياء الباردة الرطبة. ويكسر فيه مزاج الشراب. وتؤكل فيه الأغذية اللطيفة السريعة الهضم، كما ذكر في حزيران. و يستعمل فيه من النور (5) و الرياحين الباردة الرطبة الطيبة الرائحة.

آب: واحد و ثلاثون يوماً، فيه تشتد السموم، و يهيج الزكام بالليل، و تهب الشمال، و يصلح المزاج بالتبريد والترطيب، و ينفع فيه شرب اللبن الرائب، و يجتنب فيه الجماع، والمسهل. و يقل من الرياضة، و يشم الرياحين الباردة.

أيلول: ثلاثون يوماً، فيه يطيب الهواء، و يقوى سلطان المرة السوداء، و يصلح من شرب المسهل، و ينفع فيه أكل الحلالات، و أصناف اللحوم المعتدلة كالجداء والحولي من الضأن، و يجتنب فيه لحم البقر، والاكثر من الشواء، و دخول الحمام، و يستعمل فيه الطيب المعتدل المزاج، و يجتنب فيه أكل البطيخ و القثاء.

ص: 95

1- الهندباء: هو صنفان برّى و بستاني، فالبرى أعرض ورقاً من البستاني و اجود للمعدة منه، والبستاني منه صنفان أحدهما قريب الشبه من الخس عريض الورق، والآخر أدق ورقاً منه ، و في طعمه مرارة. (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 4، ص 198).

2- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ص 102) و هي البقلة المباركة البقلة اللينة والعرفج والعرفجين أيضاً و هي الرحلة. و فيه عن جالينوس : هذه البقلة باردة مائية المزاج وفيها قبض يسير. وقال الانطاكي في تذكرته (ج 1 ص 8): وسميت حمقاء لخروجها في الطرق بنفسها و هي نبات طرى في غلظ (ج الأصابع فتطول دون ذراع وتمتد على الأرض وتزهر جملة الى البياض تخلف بزراً صغيراً وتدرّك في الربيع والصيف و هي باردة رطبة.

3- قال ابن البيطار في المصدر السابق (ص 75): شيرخشت هو طل يقع من السماء ببلاد العجم على شجر الخلاف بهرة و هو حلو الى الاعتدال و فيه عن التميمي هو افضل اصناف المن واكثرها نفعاً لمحروري الأمزجة.

4- الجذع: هو الذى أكمل السنة الاولى و دخل في الثانية. و في نسخة الجداء، و الجداء: جمع جدى، الذكر من أولاد المعز في السنة الاولى. (انظر: حياة الحيوان، ج 1، ص 185).

5- النور: الزهر، أو الابيض منه . (انظر: القاموس، ج 2، ص 149)

تشرين الاول: واحد و ثلاثون يوماً، فيه تهب الرياح المختلفة، و يتنفس فيه ريح الصبا، و يجتنب فيه الفصد شرب الدواء ، و يحمد فيه الجماع ، و ينفع فيه (أكل اللحم السمين، والرمان المز، (1) و الفاكهة بعد الطعام و يستعمل فيه) أكل اللحوم بالتوابل، و يقلل فيه شرب الماء، و يحمد فيه الرياضة.

تشرين الثاني: ثلاثون يوماً، فيه يقطع المطر الوسمي (2)، و ينهى فيه عن شرب الماء بالليل، و يقلل فيه من دخول الحمام و الجماع و يشرب بكرة كل يوم جرعة ماء حار، و يجتنب فيه أكل البقول الحارة كالكرفس، و النعناع و الجرجير. (3)

كانون الأول: واحد و ثلاثون يوماً، تقوى فيه العواصف، و يشتد البرد، و ينفع فيه كل ما ذكرناه في تشرين الثاني. و يحذر فيه من أكل الطعام البارد، و يتقى فيه الحجامه و الفصد، و يستعمل فيه الاغذية الحارة بالقوة و الفعل.

كانون الآخر: واحد و ثلاثون يوماً، يقوى فيه غلبة البلغم، و ينبغي أن يتجرع فيه الماء الحار على الريق، و يحمد فيه الجماع، و ينفع الأحشاء فيه أكل البقول الحارة كالكرفس، و الجرجير، و الكراث، و ينفع فيه دخول الحمام أول النهار، و التمريخ بدهن الخيري (4) و ما ناسبه، و يحذر فيه الحلو، و أكل السمك الطرى، و اللبن.

شباط : ثمانية و عشرون يوماً. تختلف فيه الرياح، و تكثر الأمطار، و يظهر فيه العشب، و يجرى فيه الماء في العود، و ينفع فيه أكل الثوم، و لحم الطير، و الصيد، و الفاكهة اليابسة، و يقلل من أكل الحلاوات، و يحمد فيه كثرة الجماع، و الحركة، و الرياضة.

پاورقى های متن «طب الرضا» (ادامه):

22) صفة الشراب الذى يحلّ شربه و استعماله بعد الطعام، وقد تقدم ذكر نفعه في ابتدائنا بالقول على فصول السنة و ما يعتمد فيها من حفظ الصّحة.

ص: 96

1- المز: بالضم، بين الحامض والحلو. (انظر: القاموس، ج 2، ص 199)

2- الوسمي: المطر النازل في أول الفصل.

3- الجرجير: بقلة يكثر زرعها في ثغر الاسكندرية، و يسمونها بقلّة عائشة، و هى برّى و بستانى (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 1، ص 160).

4- دهن الخيري: قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 2، ص 108) عن التميمي: «أنه لطيف محلل، موافق للجراحات؛ و خاصة ما عمل من الأصفر منه و هو شديد التحليل لأورام الرحم؛ و الأورام الكائنة في المفاصل و لما يعرض من التعقد و التحجر في الأعصاب و التقبض».

(23) الزبيب هو جفيف العنب.

(24) ماء السماء: أى ماء المطر.

(25) قال الخجندى فى التلويح: وأفضل المياه مياه العيون الجارية على الأرضي الطينية المنحدرة من مواضع عالية لاسيما الغمرة المكشوفة التي تبعد منابعها، ويخف وزنها ويجرى نحو المشرق الصيفي والشمال.

(26) الرطل مايساوى (340) غراماً تقريباً.

(27) الزنجبيل: قال الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون (ج 1، ص 302): «قال ديسقوريدوس: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد، لونها الى البياض، وطعمها شبيه بطعم الفلفل، طيب الرائحة».

(28) الدرهم: هو مايساوى (2/5) غراماً تقريباً.

(29) القرنفل: قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 416): نبات فى حد الصين، والقرنفل ثمرة ذلك النبات، وهو يشبه الياسمين لكنه أسود. وذكره كنوى الزيتون، وأطول وأشد سواداً».

(30) الدارصيني: قال الشيخ الرئيس فى المصدر السابق (ص 288) هو أصناف كثيرة لها أسماء عند الأماكن التي تكون فيها. فمنه صنف جيد مائل الى السواد، ما هو جبلى غليظ، وصنف أبيض رخو منتفخ، منفرك الاصل، أسود ملس قليل العقد، ومنه صنف رائحته كالسليخة مائل الى الخضرة، وقشره كقشرتها الحمراء، وهو مما تبقى قوته زماناً، وخصوصاً أن دق وقرص بشراب».

(31) الزعفران: قال الرئيس فى القانون (ج 1، ص 306): معروف مشهور جيده الطرى الحسن اللون الذكى الرائحة، على شعره قليل بياض غير كثير ممتلى صحيح سريع الصبغ غير ملزج ولا متفتت».

(32) السنبل: قال الشيخ الرئيس فى المصدر السابق (ص 390): «السنبل سنبلان: سنبل الطيب وهو سنبل العصافير، والناردين وهو السنبل الرومى».

(33) العود: قال الرئيس فى القانون (ج 1، ص 398) هو خشب، أو اصول خشب يؤتى به من بلاد الصين، وبلاد الهند وبلاد العرب، بعضه منقط مائل الى السواد طيب الرائحة، قابض، فيه مرارة يسيرة، وله قشر كأنه جلد. أجود أصنافه العود المندلى، ويجلب من وسط بلاد الهند».

(34) المصطكى: قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 360): منه رومي أبيض، ومنه نبطى الى السواد. وشجرته مركبة مائية قليلة، و أرضية كثيرة». وقال ابن البيطار فى الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 4، ص 158): «هو علك الروم. وهو ثمرة المصطكا والمصطكا: شجرة معروفة كلها قابضة. وقد يكون من هذه الشجرة صمغة يقال لها مستجى».

(35) الأوقية: تساوى (29) غراماً تقريباً 1/12 رطل.

(36) النقرس: بالكسر، ورم أو وجع فى مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين. (انظر: القاموس، ج 2،

(37) وليلتك من الأوجاع الباردة المزمنة، كالنقرس والرياح وغير ذلك من أوجاع العصب والدماع والمعدة، وبعض أوجاع الكبد والطحال، والأمعاء والأحشاء.

(38) أصلح لبدنه وأكثر لجماعه، وأشد لضبطه وحفظه، فإنّ صلاح البدن وقوامه يكون بالطعام والشراب، وفساده يكون بهما، فإن أصلحتهما صلح البدن، وإن أفسدتهما فسد البدن.

(39) الفالغ: قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 2 ص 90): هو ماكان من الاسترخاء عاماً لأحد شقى البدن طولاً. فمنه ما يكون فى الشق المبدأ من الرقبة ويكون الوجه والرأس معه صحيحين، ومنه ما يسرى في جميع الشق من الرأس الى القدم.

(40) الاترج: قال ديسقوريدوس هو نبات تبقى ثمرته عليه جميع السنة. والثمر بنفسه طويل، ولونه شبيه بلون الذهب، طيب الرائحة مع شيء من كراهة وله بزر شبيه ببزر الكمثرى (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 1، ص 10).

(41) الحَوْل: ظهور البياض فى مؤخر العين ويكون السواد من قبل الماق، أو اقبال الحدقة على الأنف، أو ذهاب حدقتها قبل مؤخرها (انظر: القاموس، ج 4، ص 375) وقال ابن البيطار عن ابن ماسويه:

«من أكل الاترج بالليل ونام عليه أورثه الحول. (انظر: المغنى فى الطب / مخطوط، ورقة 57).

(42) الجذام: علة تحدث من انتشار السوداء فى البدن كله، فيفسد مزاج الأعضاء، وهياتها، وربما انتهى الى تآكل الأعضاء وسقوطها عن تقرح. (انظر: القاموس، ج 4، ص 88 ونقله ابن القيم الجوزي في كتابه زاد المعاد).

(43) الحصاة: اشتداد البول فى المثانة حتى يصير كالحصاة. (انظر: القاموس، ج 4، ص 318). نقل ابن القيم فى زاد المعاد (ج 2، ص 196) قول ابن بختيشوع: الجماع من غير أن يهرق الماء عقيبه يولد الحصاة. ونقل عن ابن ماسويه قوله و من جامع فلم يصبر حتى يفرغ فأصابه حصاة فلا يلومنّ إلا نفسه.

(44) وقال ابن ماسويه: و من احتلم فلم يغتسل حتى وطئ أهله فولدت مجنوناً أو مخبلاً فلا يلومنّ الا نفسه. (انظر: زاد المعاد، ج 2، ص 196).

(45) قال ابن البيطار وينبغى أن يتجنب الإكثار من البيض المسلوق لمن يعتريه القولنج (انظر: الجامع لمفردات الأدوية، ج 1، ص 132).

(46) الربو: بالفتح، ضيق النفس. ونقل ابن القيم الجوزي فى زاد المعاد (ج 2، ص 196) عن ابن ماسويه قوله: و من أكل بيضاً مسلوقاً بارداً و امتلأ منه فأصابه ربو فلا يلومنّ إلا نفسه.

(47) البهر: بالضم، انقطاع النفس من الأعياء. (زاد المعاد، ج 1، ص 378)

(48) ذكر ابن البيطار عن جالينوس: إذا هو أكثر منه أعبى بالامراض الحادثة عن المرة السوداء

كالسرطان والجذام والوسواس (انظر: الجامع لمفردات الأدوية، ج 1، ص 105).

49) الشقيقة: وجع يأخذ نصف الرأس والوجه. (انظر: القاموس، ج 3، ص 259).

50) قال الخجندی فی التلویح (ص 121) فی تقسیم بیوت الحمام: «الفعل الطیعی للحمام ان یسخن بهوائه، ویرطب بمائه. و العرضی مثل: ان یسخن بمائه البارد، و بهوائه الحار. و البیت الاول: مبرد مجفف، و الثانی مبرد مرطب، و الثالث مسخن مرطب و الرابع مسخن مجفف».

51) قال الدمیری فی حیاة الحیوان (ج 2، ص 125): اعلم أن الحکماء قد ذکروا ان للحمام والنورة منافع و مضار، فمن منفعه: «أنه یوسع المسام و یستفرغ الفضول، و یحلل الریاح، و ینظف البدن من الوسخ و العرق، و یذهب الأعیاء، و یلین الجسد، و یجید الهضم».

52) قال الشیخ الرئیس فی القانون (ج 1، ص 266): «بارد رطب فی الاولی، و دهن البنفسج طلاء جید للجرب». وقال ابن البیطار فی الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 2، ص 107): «انه یبرد: و یرطب وینوم و یعدل الحرارة».

53) قال الشیخ الرئیس فی القانون (ج 1، ص 415): الصبر عصارة جامدة بین حمرة و شقرة و ماؤه کماء الزعفران.

54) قال الشیخ الرئیس فی القانون (ج 1، ص 346) «القاقیا: هو عصارة القرظ یجفف ثم یقرص و فیه لذع یزول بالغسل و فیه عن دیسقوریڈوس: هو شجر ذات شوک و شوکه غیر قائم و كذلك اغصانها و لها زهر أبيض و ثمر أبيض و فی غلف و تجمع الاقاقیا و تعمل عصارته بأن یدق ورقه مع ثمره و تخرج عصارتهما.

55): الحُضْحُضُ: شجرة مشوكة لها أغصان طولها ثلاثة أذرع، وكثر عليها الورق، ولها ثمر شبيه بالفلفل، أسود ملرز، مر المذاق، أملس، وقشر الشجر أصفر، ولها أصول كثيرة وینبت فی أماكن الأرض الوعرة. (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 2، ص 323).

56) قال ابن البیطار فی المصدر السابق (ج 1، ص 73): «البابونج هو ثلاثة أصناف، والفرق بینها انما هو فی لون الزهر فقط. و له أغصان طولها نحو من شبر، و فیه شعب، و ورق صغار دقاق و رؤوس مستدیرة صغار فی باطن بعضها زهر أبيض، و أصفر، و فرفیری. و ینبت فی أماكن خشنة، و بالقرب من الطرق، و یقلع فی الربیع و البابونق: بالقاف. اسم خاص للنوع العطر من البابونج الدقیق.

57) قال ابن البیطار فی المصدر السابق (ج 4، ص 144): «المرزنجوش و یقال له مرزجوش و مردقوش. و هو فارسی، و اسمه السمسق بالعربیة و العنقر أيضاً. و هو نبات کثیر الأغصان ینبسط علی الأرض فی نباته، و له ورق مستدیر علیه زغب و هو طیب الرائحة جداً».

58) قال ابن البیطار فی المصدر السابق (ج 1، ص 114): «البنفسج هو نبات معروف له ورق

أسود، وله ساق يخرج من أصله، عليه زغب صغير، وعلى طرف ساقه زهر طيب الرائحة جداً. ينبت في المواضع الحسنة».

(59) قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 304): «الزرنیخ جوهر معدنی، منه أخضر، و منه أصفر، و منه أحمر. أجوده الاصفر المتسرح الارمني الذهبي الصفائحی و له رائحة كرائحة الكبريت».

(60) العُصفر: قال ديسقوريدوس: «هو نبات له ورق طوال مشرف خشن مشوك و ساق طولها نحو من ذراعين بلا شوكة، عليها رؤوس مدورة مثل حب الزيتون الكبار و زهر شبيه بالزعفران، و نور أبيض، و منه ما يضرب الى الحمرة».

(61) الحناء: قال ديسقوريدوس: «هى شجرة ورقها على أغصانها و هو شبيه بورق الزيتون غير أنه أوسع و ألين و أشد خضرة و لها زهر أبيض شبيه بالاشنة طيب الرائحة، و بزره أسود». (انظر: المصدر السابق، ج 1، ص 313).

(62) السعد: قال ديسقوريدوس: هو أصل نبات له ورق يشبه الكراث غير أن له أصول وأرق وأصلب. و له ساق طولها ذراع أو أكثر، و ساقه ليست مستقيمة بل فيها أعوجاج على طرفها أوراق صغار نابثة، و بزر. وأصوله كأنها زيتون منه طوال، و منه مدور منشبك بعضه مع بعض سود طيب الرائحة، فيها مرارة. (انظر: القانون، ج 1، ص 378)

(63) الهieron: البرنى من التمر (انظر: كتاب الالفاظ الفارسية المعربة، ص 159)؛ و نقل الزبيدي فى تاج العروس (ج 9، ص 367) عن القتيبي قوله: الهieron كزيتون ضرب من التمر جيّد.

(64) قال الانطاكي: الزنبق بارد رطب يذهب الحكة و الجرب و القروح التي في خارج البدن. (انظر: تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 184).

(65) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 302): «انه يزيد في الحفظ».

(66) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 454) «الخردل بقلة معروفة، و من خواصها إن شرب على الريق ذكى الفهم». و قال قسطنطس: «ان من شرب من بزر الخردل بشراب على الريق ذكى فؤاد آكله» (انظر: الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية، ج 3، ص 22).

(67) الهليلج: قال ديسقوريدوس: «معروف، و هو أصناف كثيرة، منه الأصفر الفج، و منه الأسود الهندى، و البالغ النضج و هو أسمن، و منه كابلى و أكبر الجميع، و منه صينى و هو دقيق خفيف». و قال الشيخ الرئيس ابن سينا في خواص الكابلى أنّه ينفع الحواس و الحفظ. (انظر: القانون، ج 1، ص 298). و قال الرازى فى الحاوى (ج 21، ص 637) و يقوى الحواس، يزيد في الحفظ و الذهن.

(68) قال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 389) سكر الطبرزد، أبرد و ألطف أنواع السكر، سكر أبلوج».

(70) قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 4، ص 179): «الترجس: نبات له ورق شبيه بورق الكراث، الا انه أدق منه و أصغر بكثير، وله ساق جوفاء ليس لها ورق، طولها أكثر من شبر، عليها زهر أبيض، في وسطه شيء لونه أصفر، ومنه ما لونه الى القرمزية وله أصل أبيض مستدير، وثمرته سوداء كأنها غشاء مستطيلة. وفيه عن ابن عمران شمه ينفع الزكام البارد.

(71) قال ابن البيطار في المصدر السابق (ج 3 ص 72): الحبة السوداء، وتسمى أيضاً بالشونيز. هو نبات صغير دقيق العيدان، طوله نحو من شبرين أو أكثر، وله ورق صغار، على طرفه رأس شبيه بالخشخاش في شكله، طويلة مجوفة، تحوى بزر أسود حريفاً طيب الرائحة». وفيه أيضاً عن جالينوس: انه يشفى الزكام اذا صير في خرقة وهو مقلو وشمه الانسان وفيه أيضاً عن ديسقوريدوس: اذا سحق وجعل في صرة واشتم نفع الزكام.

(72) الشوصة: وجع في البطن، أو ريح تعتقب في الأضلاع، أو ورم في حجابها من داخل (انظر: المصدر السابق، ج 2، ص 307).

(73) قال الرازي في الحاوي (ج 21 ص 632): «هو صالح للكبد والمعدة، ونافع اذا استعمل بالخلّ بعد الفصد والحجامة».

(74) الناسور: علة في اللثة. (انظر: القاموس، ج 2، ص 141).

(75) اللهاة: اللحمية المشرفة على الحلق، أو ما بين منقطع أصل اللسان الى منقطع القلب من أعلى الفم. (انظر: القاموس، ج 4، ص 388).

(76) اليرقان: وجع يتغير منه لون البدن فاحشاً الى صفرة أو سواد. (انظر: القاموس، ج 3، ص 215).

(77) قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 1، ص 152): «الثوم: بستانى وبرى ويعرف بثوم الحيّة». وفيه عن جالينوس: «الثوم يحلل الرياح أكثر من كل شيء يحلله ولا يعطش». وفيه أيضاً عن الرازي: «يحلل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء حتى إنه يمنع تولد القولنج الريحي اذا أكل».

(78) أمراً الطعام طاب له ونفعه.

(79) الجوارش: قال الانطاكي فارسية: عبارة عن الدواء الذى لم يحكم سحقه ولم يطرح على النار بشرط تقطيعه رقاقاً، ويستعمل غالباً لاصلاح المعدة والاطعمة وتحلل الرياح. (انظر: تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 112).

(80) الأبن: حوض يغتسل فيه، وقد يتخذ من نحاس. معرب من آب زن. (انظر: القاموس، ج 4، ص 201).

81) الإطريفيل : لفظة يونانية معناها الاهليلجات. وبلغت المدينة هو ما ركب من الاهليلجات و هي من الأدوية التي تبقى قوتها الى سنتين و نصف و جل نفعه في أمراض الدماغ و قطع الابخرة، وتقوية الأعصاب و المعدة، ويقطع البواسير و يزكى و يذهب سلس البول. (انظر طريقة صنعه في: تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 50).

82) القريص: غذاء يطبخ من اللحوم اللطيفة كلحم السمك والفرخ مع الخل أو الحموضات.

83) الهلام: طعام من لحم العجل بجلده، أو مرق السكباغ المبرد المصفى من الدهن. (انظر: القاموس، ج 4، ص 191)؛ وفي الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 1، ص 106): هو مرق لحم البقر المبرد المصفى عن دسمه.

84) الحصرم: هو غرض العنب مادام أخضر.

85) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 187): «و من التدبير الجيد لمن سافر في المياه المختلفة أن يستصحب من ماء بلده فيمزج به الماء الذي يليه و يأخذ من ماء كل منزل للمنزل الذي يليه». 86) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 187): و من التدبير الجيد للمسافر أن «و يستصحب طين بلده و خلطه بكل ما يطرأ عليه و خضضه فيه ثم يتركه حتى يصفو». وقال الخجندى في التلويح (ص 177) «و من التدبير الجيد لمن سافر في المياه المختلفة أن يستصحب من ماء بلده أو طين بلده فيصلح بهما ماء الذي يورده من بلده. ويشرب الماء والطين في الآنية بالتحريك و يؤخر شربه حتى يصفو صفاء جيداً».

87) قال الخجندى فى التلويح و أفضل المياه مياه العيون الجارية على الأراضي الطينية المنحدرة من مواضع عالية، لاسيما الغمرة المكشوفة التي تبعد منابعها و يخف وزنها و يجرى نحو المشرق الصيفي والشمال».

88) البطائح: جمع بطحاء، مسيل واسع فيه دقاق الحصى. (انظر: القاموس، ج 1، ص 216).

89) السباح: جمع سبخه . أى الأرض ذات الملح. (انظر: القاموس، ج 1، ص 1، ص 261).

90) فإذا كان الهواء معتدلاً اعتدلت أمزجة الأبدان و صلحت تصرفات الأمزجة في الحركات الطبيعية كالهضم و الجماع والنوم والحركة وسائر الحركات.

91) الدم: ويشتمل أضافة الى ما ذكر فيما بعد على القلب و العروق و توابعهما.

92) البلغم : ويضم الجهاز التنفسي بمجاريه و الرئتين والقصبات الهوائية وتوابعها.

93) الصفراء: وتشمل الجهاز الهضمي والكبد والمرارة و الطحال والبنكرياس وتوابعها.

94) السوداء: و تشمل الكلى والمجاري البولية و التناسلية و الأرحام و توابعها.

95) داء الفيل: و المراد من الداء الدفين، الأمراض التي تكون في المقعدة عند أسفل الانسان،

كالبواسير وغيره .

(96) ليف الاراك.

(97) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 426) قرن الایل و العنز المحرقان یجلو الاسنان بقوة، ویشد اللثة، ویسکن وجعها الهائج و یجب أن یحرق حتى یبيض. وقال ابن البیطار فی المغنی ورقة 82/ب: «ولقرن الایل خاصة المحرق فی قلع الصدا من الأسنان و الحفر فیها و تسوية أصولها».

(98) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 327): «الكز مازك هو ثمر الطرفاء و فیه عن دیسقوریدوس : الطرفاء شجرة معروفة تنبت عند میاه قائمة و لها ثمر شبيه بالزهر و قد یكون بمصر والشام طرفاء بستانى شبيه بالبری فی كل شیء ماخلا الثمر ، فانه یشبه العفص و من خواصه قال الشيخ الرئيس: ان فیه قبضاً ، و جلاءً ، و تنقیة من غیر تجفیف شدید، و ماءه جال مجفف، جلاؤه أكثر من تجفیفه، و طبیخ ورقه بالشراب ینفع وجع الأسنان مضمضة. و یمنع من تأكلها خصوص صاً ثمرته».

(99) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 378) انه ینفع من عفن الانف و الفم و القلاع، و استرخاء اللثة، و یزید فی الحفظ جداً، و ینفع من قروح الفم المتأكلة».

(100) قال ابن البیطار فی الجامع لمفردات الأدوية والأعذية (ج 3، ص 37) عن دیسقوریدوس : «انه یجفف اللسان، و یمكث طیب الرائحة فی الفم إذا مضغ».

(101) قال ابن البیطار فی المصدر السابق (ج 4، ص 163): «هو أحد أصناف الملح المعدنی». و فیه عن دیسقوریدوس: «وقوته قابضة تجلو و تنقی، و نافع المسترخية. و فیه أيضاً و قال غیره: «إذا حل الملح بالخل و تمضمض به قطع سیلان الدم المنبعث من اللثات و المنبعث أيضاً بعد قلع الضرس. و اذا سخن و أمسك فی الفم نفع من وجع الضرس».

(102) و یحفظ أصولها من الآفات العارضة.

(103) قال ابن البیطار فی المصدر السابق (ج 2، ص 154) عن دیسقوریدوس: «له خمسة أصناف منها صنفان یقبضان الأسنان، و قد یستعملان فی أشياء أخر تجلو و تنقی». و قال ابن البیطار أيضاً فی المغنی 82/ب: «انه جید لجلاء الأسنان و خاصة الصبیان». و قال الشيخ الرئيس فی القانون (ج 1، ص 304): و الاملس أوفق بجلاء الأسنان و هو بالجملة شدید للأسنان».

(104) و هو سن الحکمة و الموعظة و المعرفة و الدراية و انتظام الأمور ، و صحة النظر فی العواقب و صدق الرأى، و ثبات الجأش فی التصرفات.

(105) الى الهرم و نکد عیش و ذبول و نقص فی القوة و فساد فی کونه و نکهته حتى ان کل شیء کان لا یعرفه، حتى ینام.

(106) فبجموده و برده یكون فناء کل جسم یتولی علیه فی آخر القوة البلغمية.

107) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 212) ويؤمر باستعمال الحجامة لا فى أول الشهر لأنّ الأخلاط لا تكون قد تحركت أو هاجت، ولا فى آخره لأنها تكون قد نقصت، بل فى وسط الشهر حين تكون الأخلاط هائجة تابعة فى تزيدها لزيد النور فى جرم القمر».

وقال الخجندى فى التلويح (ص 197): «ووقتها المختار وسط الشهر فإنّ الأخلاط تزيد فيه لتزايد نور القمر».

108) النقرة: قال الشيخ الرئيس ابن سينا فى القانون (ج 1، ص 212): «الحجامة على النقرة خليفة الاكل و تنفع من ثقل الحاجبين و تخفف الجفن، و تنفع من جرب العين». وقال الرازي فى (ج 1، ص 264): «وان دام الصداع، أحجم النقرة».

109) الاخدعان: قال الشيخ ابن سينا فى القانون (ج 1، ص 212): والحجامة على أحد الأخدعين خليفة القيفال. و تنفع من ارتعاش الرأس و تنفع الأعضاء التى فى الرأس : مثل الوجه و الأسنان والضررس و الأذنين والعينين والحلق والأنف.

110) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 213): «والحجامة تحت الذقن تنفع الأسنان والوجه والحلقوم، وتنقي الرأس والفكين».

111) الامتلاء نقصاً بيناً وينفع من الأوجاع المزمنة.

112) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 212) والحجامة على الساق تنقى الدم و تدر الطمث».

113) العشوة: وهى العمش ، ضعف الرؤية مع سيلان الدمع فى أكثر الأوقات. (انظر: القاموس، ج 4، ص 364)

114) جبل الذراع. عرق فى اليد. وهو أحد الفروع الثلاثة للقيفال و يمتد على ظهر الزند الأعلى ثم يمتد الى الوحشى مائلاً الى حدة الزند الأسفل، و ينفرد فى أسافل الأجزاء الوحشية من الرسغ. (انظر: القانون، ج 1، ص 64).

115) القيفال هو عرق فى الكتف. المصدر السابق.

116) الباسليق: وريد يستفرغ من نواحي تنور البدن الى أسفل التنور. (انظر: القانون، ج 1، ص 209).

117) الأكحل: وريد يبتدأ من الانسى، و يعلو الزند الأعلى، ثم يقبل على الوحشى، و يتفرع على صورة حرف اللام اليونانية فيصير أعلى أجزائه الى طرف الزند الأعلى، و يأخذ نحو الرسغ. (انظر: المصدر السابق، ج 1، ص 65).

118) المرعى: بكسر الميم والعين نوع من المعز طويل الشعر ناعمه يوجد فى آسيا الصغرى، و

سمى بالمرعز أو المرعزى لأن المرعز هو في الأصل الزغب تحت شعر العنز. (انظر: المعجم الزوولوجي الحديث، ج 5، ص 450).

(119) الترياق: بالتاء وبالذال يطلق على ما له بادرهية ونفع عظيم ، و هو الآن يطلق على الترياق الاكبر الذي ركه اندرو ماخس القديم. و
بقى مدة يسمى ترياق الاربع. (انظر تركيبه مفصلاً في تذكرة اولى الالباب، ج 1، ص 92) وفيه أيضاً انه ينفع للجذام والبرص واختلاط
العقل والفالج والاسترخاء والتشنج والاختلاج والصرع.

(120) و امزجه بالشراب المفرح المعتدل و تناوله أو بشراب الفاكهة، و ان تعذر ذلك فبشراب الاترج فان لم تجد شيئاً من ذلك فتناوله بعد
علكه ناعماً تحت الأسنان و اشرب عليه جرعة ماء فاتر، و ان كان في زمان الشتاء والبرد فاشرب عليه السكنجبين العنصلى.

(121) اللقوة: مرض يميل به الوجه الى جانب. (انظر: حياة الحيوان، ج 2، ص 319)

(122) البهق: بياض رقيق يعترى ظاهر البشرة لسوء مزاج العضو الى البرودة، وغلبة البلغم على الدم. (انظر: القاموس، ج 3، ص 223).

(123) البرص: بياض يظهر في ظاهر البدن لفساد المزاج. (انظر: القاموس، ج 2، ص 192).

(124) المز. والامليسي هو الذى لا يكون في حبه نوى.

(125) ثلاث ساعات.

(126) الجرب: داء يحدث في الجلد بثوراً صغاراً لها حكة شديدة.

(127) الطياهيح: جمع طيهوج و هو طائر يعرف بالاندلس بالضريرس. و هو شبيه بالحجل الصغير غير أنّ عنقه أحمر و منقاره ورجله
أحمران مثل الحجل وما تحت جناح أسود و أبيض منه ما منه ما يسمى المنهاج، أجوده السمين الرطب الخريفى و هو معتدل الحل ينفع
الناقهين. (انظر: الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، ج 3، ص 105). (128) قال ابن البيطار في الجامع لمفردات الأدوية والأغذية (ج 4،
ص 156) عن ابن ماسه: أنّه يسخن الأعضاء الخارجية ويقويها اذا ضعفت و وضع عليها. وقال الشيخ الرئيس في القانون (ج 1، ص 360):
: اذا حلّ في الأدهان المسخنة و طلى بها فقار الظهر نفع من الخدر.

(129) السكباج: فارسية مرق يعمل من اللحم والخل.

(130) المصوص: طعام من لحم يطبخ وينقع في الخل، أو يكون من لحم الطير خاصة. (انظر: القاموس، ج 2، ص 318)

(131) كذا في الاصل و لم أعثر على معناها و لعلها تحريف «اليحامير»: و هو اللحم الذي يأكلونه بالخل و الخردل و الازرار. (انظر:
وسائل الشيعه، ج 16، ص 374).

(132) قال الشيخ الرئيس فى القانون (ج 1، ص 336): «الكافور أصناف... وقد قال بعضهم ان شجرته كبيرة تظل خلقاً، و تألفه البابورة فلا يوصل اليها الا فى مدة معلومة من السنة، و هي سفحية بحرية... أما خشبه فهو أبيض هش خفيف جداً، وربما اختنق فى خلله شيء من أثر الكافور».

(133) القولنج: مرض معوى مؤلم يعسر منه خروج الثقل والريح. (انظر: القاموس، ج 1، ص 204). وقال: ابن ماسويه فى كتاب المحاذير على ما نقله ابن قيم الجوزي فى كتابه زاد المعاد (ج 2، ص 196): و من جمع فى معدته البيض و السمك فأصابه فالج أو لقوة فلا يلومنّ إلا نفسه. وقال: ابن بختيشوع فى المصدر السابق: احذر أن تجمع بين البيض و السمك فأنهما يورثان القولنج والبواسير و وجع الاضراس.

(134) اللبن. و ظاهره الصواب كما نقل عن ابن ماسويه قوله و من جمع فى معدته اللبن و النبيذ فأصابه برص أو تقرس فلا يلومنّ إلا نفسه.

(135) البيض. قال ابن بختيشوع كما نقله ابن القيم الجوزي فى زاد المعاد (ج 2، ص 196): وادامة أكل البيض يولد الكلف فى الوجه. و نقل عن ابن ماسويه فى نفسه المصدر من أكل البصل أربعين يوماً وكلف فلا يلومنّ الا نفسه.

(136) الكلف: شيء يعلو الوجه كالسمسم، أو لون بين السواد و الحمره. (انظر: القاموس، ج 3، ص 198).

(137) قال ابن بختيشوع كما نقله عنه ابن القيم الجوزي فى كتابه زاد المعاد (ج 2، ص 196): و أكل المملوحة و السمك المالح و الافتصاد بعد الحمام يولد البهق و الجرب قال ابن ماسويه فى نفس المصدر : و من اقتصد فأكل مالحاً فأصابه بهق أو جرب فلا يلومنّ الا نفسه.

(138) يعكّر : ظاهره الصواب كما نقل عن ابن بختيشوع قوله: ادامة أكل الغنم يعقر المئانة. (انظر: زاد المعاد، ج 2، ص 196).

(139) التقطير: علة فى الصفاق، يحدث منها تقطير البول المستمر.

(140) الفتق: علة فى الصفاق، بأن ينحل الغشاء أو يقع فيه شق ينفذه جسم غريب كان محصوراً فيه قبل الشق. (انظر: القاموس، ج 3، ص 283).

(141) و تكثر ملاعبتها.

(142) لأن ماءها يخرج من ثدييها و الشهوة تظهر من وجهها و عينيها.

(143) فلا- تقم ا تقم قائماً ولا- تجلس جالساً ولكن تميل على يمينك ثم انهض للبول من ساعتك، فانك تأمن الحصاة بإذن الله تعالى. ثم اغتسل و اشرب شيئاً من المومياى بشراب العسل أو بعسل منزوع الرغوة، فإنه يرد من الماء مثل الذى خرج منك.

و اعلم ان جماعهن و القمر فى برج الحمل أو فى الدلو من البروج أفضل و خير من ذلك أن يكون فى

برج الثور لكونه شرف القمر و من عمل فيما وصفت في كتابي هذا، و دبر به جسده، أمن باذن الله تعالى من كل داء، وصح جسمه بحول الله تعالى وقوته. فإن الله تعالى يعطى العافية لمن يشاء، و يمنحها إياه والحمد لله رب العالمين أولاً و آخراً و ظاهراً و باطناً.

144) كذا في الاصل . و هو أبو محمد الحسن بن جمهور العمى، و قد تقدمت ترجمته.

145) هو عز الدين أبو محمد الحسن بن قاسم بن هبة الله النيلي مدرس المالكية بالمستنصرية، من أكابر العلماء و أعيان الأفاضل و أفراد الفقهاء قدم بغداد. رتب قاضي القضاة في رجب سنة سبع مائة ولم يزل على منصبه الى أن توفي في شعبان سنة اثنتى عشرة و سبع مائة (انظر: ابن الفوطي، تلخيص مجمع الآداب، ج 4، ص 92-90)

ص: 107

نوشیدنی ها

آب، 38، 41، 42، 44، 45، 50، 57، 61، 66

آب آشامیدنی، 60

آب انار ترش و شیرین، 77

آب باران، 41، 42

آب جوش، 48

آب خالص، 42

آب دره ها، 62

آب سرد، 45، 47، 82

آبغوره، 59

آب گرم، 46، 76

آب مرداب ها، 62

آب منزل قبلی، 60

آب منزلگاه جدید، 60

آب نمک، 59

آب های چاه، 62

آب های شور، 61

آب های نوشیدنی، 60

سرکه 49، 55، 59، 78، 79

سرکه انگور، 55

سرکه طبیعی، 49

شراب (نوشیدنی) حلال، 44، 78، 79

شراب خرما، 81

شربت عسل، 82

نوشابه، 44، 51

نوشیدنی 31 33 39 40، 41، 42، 60، 79

خوراکی ها

آش، 39، 78

آهو، 59

برّنی، 51

بزغاله، 59

بلغور، 78

تخم مرغ، 45، 80، 81

ص: 109

ترشی، 59

جوجه، 59

خامیر، 79

خوراک های سرد 59

سکباج، 78

سوپ، 39

سیرابی و شیردان، 81

شوربا، 39

شیر، 81

شیره خرما، 81

شیره مویز، 43

شیرینی، 45، 55

طبع سرد ماهی، 54

عسل، 42، 43، 52، 53، 58

عسل مصفی، 42

غذاهای با طبع سرد، 39، 56

غذاهای با طبع گرم، 39

غذاهای با طبع معتدل، 39

غذاهای رطوبی و سرد، 52

غذای شور، 77

قدید، 81

قریص، 59

کبک ها، 78

گوشت، 45، 78

گوشت تیهو، 77، 78

گوشت جوجه کبوتر، 78

گوشت خام، 45

گوشت گوساله، 59، 78

گوشت های شور، 81

ماهی، 45، 54، 78، 80، 82

ماهی تازه، 54

ماهی های شور 81

مرغ بریان، 78

مصوص، 78

مواد غذایی با طبع سرد و خشک، 58

مواد غذایی با طبع گرم، 58

مواد غذایی سرد، 59

مواد غذایی سهل الهضم، 39

نان، 55

نمک اندرانی، 67

نمک بلورین، 67

نمک ترکی، 67

نمک دریا، 67

هلام، 59، 78

بیماری ها

آسم، 45

احتقان، 74

احتقان خون، 74

أَحْوَل، 45

اختلالات جسمی، 44

اختلالات جنسی، 84

ص: 110

اختلالات عصبی، 44

اختلالات گوارشی، 51

اختلال در هضم، 50، 59، 66

اختلال گوارش، 80، 83

اختلال مثانه، 74

ادرار غیر منظم، 70

ادم، 66

استرس، 79

افتادگی کام، 55

افزایش حجم طحال، 45

افسردگی، 36

اگزماهای پوستی، 81

التهاب، 37، 49

التهاب زخم، 49

انباشت چربی، 50

انحراف تیغه بینی، 36

اندوه، 36

باد بر سر معده، 45

بثورات جلدی، 74

برص، 77، 81

بزرگی شکم، 50

بزرگی طحال، 62

بواسیر، 51، 58، 66، 80

بواسیر بادی، 80

بهق، 77، 81

بَهک، 81

بیماری نقرس، 44

بیماری های پوستی، 77

بیماری های سینه 74

بیماری های عفونی، 73

بیماری های مفصلی، 44

پارگی عروق، 83

پوسیدگی دندان ها، 67

پولپ، 36

پیس، 77، 81

تب، 77

تپش قلب، 74

ترک در پوست، 47

تسلسل ادرار، 83

تضعیف سیستم عصبی، 83

تقطیر بول، 82

ثقل، 83

جذام، 45، 77

جَرَب، 77، 81

جنون، 45

جوش، 73، 74

جوش پوستی، 47

جوش های ریز 81

جوش های کوچک پوستی، 77

چاق، 45، 60

خارش شدید، 77، 81

خفقان، 74

ص: 111

خونریزی در مغز، 83

خیز عضوی، 66

داء الدفین، 66

داء الفیل، 66

درد، 37، 56، 75، 76، 83

درد پهلوی، 54

درد دندان‌ها، 73، 80

در دسر، 46، 54

درد شقیقه، 46، 54

درد عضلات، 51

درد گوش، 52

درد ناف، 55

دردهای مزمن، 44

دردهای مزمن کلیوی، 74

دُمَل، 74

دوبینی، 45

دیر فهمی، 45

ذات الجنب، 54

ریشه، 77، 83

ریزش اشک، 74

زخم، 47

زخم لب، 55

زخم های دهان، 73

زردی، 55

زکام، 53، 54

سردرد، 46، 73، 82

سرطان، 77

سرگیجه، 82

سستی، 70، 83

سستی اندام، 45

سفیدک های روی پوست، 81

سموم، 47

سنگ، 45، 51

سنگ مثانه، 81، 83

سوزش، 49

سوزش مجاری ادرار، 82

سیاتیک، 74

شوصه، 54

ضعف احشاء، 78

ضعف بینایی، 74، 83

عدم تخلیه ادرار، 45

عَرَقِ النَّسَاء، 74

عقونٲ اءراری، 50

عقونٲ ها، 47

عوارض ءسٲگاه اءراری، 50

عوامل عقونی، 47

غلظٲ خون، 73

فالج، 83

فقٲ، 83

فراموشی، 45، 52، 69

فساء خون، 73

فساء لٲه، 74

ص: 112

فشار خون، 83، 84

فلج، 45، 83

فیل پا، 66

قلاع، 73

قولنج، 80، 82، 83

کاستی حرارت بازال، 83

کاهش عقل، 45

کرم و انگل، 45

کک و مک، 81

گلف، 81

کلیت، 82

کمبود خون، 56

کم خون، 59

کولیک کلیوی، 80

لقوه، 45، 77، 83

لک، 77، 81

لکه های مدور سرخ فام، 45

مسمومیت، 80

مقاربت جنسی پی در پی، 45

میگرن، 46

ناتوانی مغزی، 83

ناراحتی های عصبی، 44

ناراحتی های گوارشی، 44

نزدیک بینی، 83

نفخ، 45، 56

نقرس، 44، 74، 81، 83

ورم، 83، 74

ورم بیضه ها، 74

یبوست، 70

یرقان، 55

اعضای بدن و مزاج ها

آلت جنسی، 85

آندومتر، 86

ابروها، 55

احشاء، 54

اخلاط، 64، 68

اعصاب، 34، 37، 47، 51، 54، 70، 83

اعضای تناسلی، 85

انگشتان، 74

باه، 44

بلغم، 45، 46، 56، 58، 63، 64، 69

بلغمی، 60

بيضه، 51

بینی، 35، 36، 70

پا، 34، 66، 74، 82

پستان ها، 84، 85

پشت، 82

پلک چشم، 85

پوست، 45، 47، 55، 58، 70، 75، 76، 81

پهلوها، 64

پهلوی چپ، 56، 65

ص: 113

پهلوی راست، 56، 65

تارهای صوتی، 35

تشدید صفراء، 62

تشدید صفراء وسوداء، 61

جنین، 86

چشم 34، 45، 70، 78، 84، 85

چشم ها، 64، 73

چهار طبع، 63

چهره، 70

حافظه، 51

حواس پنجگانه، 70

خسوف، 73، 72، 68، 64، 63، 59، 57، 56، 86، 83، 80، 76، 74

دست 34، 82

دستگاه تناسلی، 84

دستگاه گوارش، 35، 56، 59، 80، 83

دست ها، 36

دل، 69

دماغ، 78

دندان، 45، 55، 66، 67

دنده های پهلوی، 64

دهان، 53، 64، 66، 67، 70، 74، 85

ران، 66

رحم، 74، 85، 86

رگ، 37، 51، 58، 75

رگ اکحل، 76

رگ با سلیق، 76

رگ جبل الذراع، 75

رگ قیفال، 75

رگ ها، 66، 72، 82

روده، 56، 61، 64، 65، 82، 83

ریه، 35

زانو، 66، 74

زبان، 34، 35، 85

زیر بغل، 58

سر 64، 73، 76، 78، 79

سلول، 57

سلول جنسی، 86

سلول های مغزی، 52

سلولی، 65

سودازا، 61

سوداها، 81

سوداء، 46، 61، 63، 64

سیاهرگ، 73

سیاهرگی، 76

سیستم تناسلی، 51

سینوس ها، 64

سینه، 34، 54، 64، 74

شکم، 34، 36، 51، 54، 64، 66، 80، 82، 84

ص: 114

صفرای، 60، 80

صورت، 73

طبایع، 38، 64

طبایع اربعه، 46

طبایع چهارگانه متضاد، 30

طبع، 38

طحال، 36، 44

عروق، 34، 37، 47، 55، 58، 68

عروق «ماساریقا»، 50

عروق موئینه، 73

عضلات، 59، 70، 73

عضله، 75

غدد لنفاوی، 58

قلب، 34، 85

قلوه، 81

کبد، 44، 55، 64، 65

کتف، 74

کشاله ران، 58

کلیه، 36، 50، 65، 74

گردن، 73

گلبول های سفید، 54

گوارشی، 44

گوش، 34، 35، 53، 55، 64

لب ها، 34، 35، 85

لثه، 66، 55، 74

مثانه، 50، 74، 81، 83

مجاری ادراری، 51

مجاری بینی، 64

مچ، 44

مرفق، 76

مزاج، 44، 47، 56، 60، 63، 66، 72

مزاج سوداوی، 57، 69

مزاج های گرم، 61

معدده، 34، 35، 38، 44، 45، 50، 56، 58، 83، 82، 80، 66، 65، 64، 61، 59

مغز، 34، 51، 52، 53، 65، 69، 83

مقعد، 51، 66

منی، 45، 57

مو، 70، 85

مویرگ ها، 86

مهبیل، 85

ناخن، 52، 70

ناف، 55

نرمه گوش، 85

نطفه، 84

هورمون، 37، 51، 84، 85

هورمون های جنسی، 84

شیوه های درمانی

اُرگاسم جنسی، 85

استراحت، 57، 65

استعمال نوره، 33

ص: 115

اعتدال، 59

اماله، 58

امساک، 38

امور جنسی، 44

بادهای سرد، 58

پیاده روی، 60، 66

تخلیه ادرار، 51

تنقیه، 58

تنگ نفس خونی، 74

تنگی سینه، 45

تنگی نفس، 45

چوب اراک، 66

حجامت 31 33 34 55، 71، 72، 73، 81، 78، 77، 76، 74

حجامت أَلْدَعَيْنَ، 73

حجامت نقره، 73

حمام، 31، 33، 57، 76، 82

خاک وطن خویش، 60

خواب، 65

خون گیری، 72

دندان شوی، 67

روغن مالی، 55

زالو درمانی، 73

زرنیخ، 48، 58

زهر مار، 77

شاخ گوزن، 67

ضد عفونی کردن، 67

طمث الدّم، 74

غرغره، 55

فصد، 31، 33، 34، 58، 73، 75، 77، 81

قی، 58

کمپرس، 76

لیف، 66

ماساژ، 48، 49، 58

مسواک، 31، 66، 67

میانہ روی، 67

نخوابیدن با معده پر، 66

نوره، 31، 47، 48، 49، 58

میوه ها و گیاهان دارویی

آلوئه ورا، 47

آمله مُنَقّی، 58

اُترج، 45

ادویه گرم، 78

ادويه لطيف، 59

اطريفل صغير، 58

اقاقيا، 47

انجير، 45

انگور، 49، 81

انيسون، 79

بابونه، 48

بادام، 58

ص: 116

بادام شیرین، 58

بالنگ، 45

برگ هلو، 48

بقولات، 59

بلبله مُنْقَى، 58

پیاز، 81

پیاز صحرایی، 77

ترنج، 45

تریاق، 77

جو، 81

جوارش، 56

جوارش حریف، 57

حُضْحُض، 47

حنا، 48

خردل، 52، 79

خرما، 51، 54

خرمای هیرون، 51

خیار، 54

خیری، 78

دارچین، 43

رازیانه، 79

روغن بنفشه، 47، 79

روغن زیتون، 59

روغن شب بو، 78

روغن گاو، 51، 58

روغن گل سرخ، 49

روغن گل شب بو، 78

زعفران، 43، 48

زنجبیل، 43، 52

زیره، 56، 78، 79

سبزی، 78

سبزیجات، 59

سداب، 78

سعد کوفی، 48، 67

سکنجبین غُصلی، 77

سنبل الطیب، 43، 67

سیاه دانه، 53، 79

سیر، 56

شکر سرخ، 52

صبر زرد، 47

طبرزد، 52

عدس پوست کنده، 49

عُصْفَر، 48

عود مندلی، 43

فلفل، 56

کاجیره، 48

کاسنی، 55

کافشه، 48

کافور، 79

کرفس، 78

کشمش سیاه، 41، 51

گز مازج، 67

ص: 117

گلاب، 49، 78، 79

گل بنفشه خشک، 48

گل رنگ، 48

گل سرخ، 67، 67

گل نرگس، 53

مرزنجوش، 48

مشک، 78

مصطکی، 43

مویز، 41، 42، 51

میخک، 43

میوه خشک، 78

میوه درخت گز، 67

نیبذ، 81

هلیله، 58

هلیله زرد، 58

هلیله سیاه، 52، 58

هلیله کابلی، 58

هندوانه، 54

هیری، 78

ص: 118

- الاعراض الطبية والمباحث العلائية، اسماعيل بن حسن جرجاني، بنياد فرهنگ ايران، 1345 ش.
- اخبار العلماء باخبار الحكماء، على بن يوسف القفطى، مطبعة السعادة، مصر، 1326هـ-.
- الارشاد، محمد بن محمد بن النعمان (الشيخ المفيد)، المطبعة الحيدرية، النجف.
- تاج العروس، محمد مرتضى الحسينى الزبيدى، المطبعة الخيرية، مصر، 1306 هـ-.
- تاريخ اليعقوبى، احمد بن ابى يعقوب بن جعفر الكاتب، مطبعة الغربى، النجف، 1358 هـ-.
- تذكرة أولى الالباب، داود الضرير الانطاكي، المطبعة العثمانية، مصر، 1356 هـ-.
- تلخيص مجمع الآداب، عبدالرزاق بن احمد الحنبلي، مطبعة وزارة الارشاد، دمشق، 1967م.
- التلويح في أسرار التنقيح، محمد بن عبداللطيف بن محمد الخجندى، مخطوط، مكتبة الامام الحكيم العامة.
- الجامع لمفردات الأدوية و الأغذية، عبدالله بن احمد ابن البيطار، مطبعة حسين بيك، القاهرة، 1291هـ-.
- الحاوى في الطب، محمد بن زكريا الرازى، مطبعة دائرة المعارف العثمانية، حيدرآباد، 1968م.
- حياة الحيوان الكبرى، كمال الدين الدميرى، طبع مصر، بدون تاريخ.
- الخصال، محمد بن على بن الحسين بن بابويه القمى، مطبعة حيدرى ايران 1389 هـ-.
- رجال الشيخ الطوسي، محمد بن الحسن الطوسي (شيخ الطائفة)، المطبعة الحيدرية، النجف، 1381هـ-.

رجال النجاشي، احمد بن على بن العباس النجاشي، مطبعة المصطفوي، ايران.

زاد المعاد في هدي خير العباد، محمد بن بكر بن ايوب المعروف (بابن قيم الجوزي) المطبعة المصرية، مصر، 1392 هـ-.

سير اعلام النبلاء، محمد بن احمد بن عثمان الذهبي، مخطوط مصور، مكتبة الامام الحكيم العامة.

طبقات الاطباء، سليمان بن حسان المعروف (بابن جُلجل)، مطبعة المعهد الفرنسي، القاهرة، 1955 م.

عيون أخبار الرضا (،)، محمد بن على بن الحسين بن بابويه القمي، مطبعة دار العلم، قم، 1377 هـ-.

عيون الأنباء في طبقات الأطباء، احمد بن القاسم المعروف (بابن أبي أصيبعة)، مطبعة الاقبال، بيروت، 1376 هـ-.

الفهرست، محمد بن اسحاق المعروف (بابن النديم)، مطبعة دانشگاه تهران 1391 هـ-.

القاموس المحيط، محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، المطبعة الحسينية، مصر، 1330 هـ-.

القانون في الطب، الحسين بن عبدالله ابن سينا، مطبعة حسين بيك، مصر، 1294 هـ-.

كتاب الالفاظ الفارسية المعربة، ادى شير، المطبعة الكاثوليكية، بيروت، 1908 م.

كشف الغمة في معرفة الائمة، على بن عيسى الاربلي، مطبعة النعمان النجف.

مخزن الادويه [قربادين كبير]، محمد حسين بن محمد هادي علوي عقيلي، سنابى، تهران، 1388 ش.

مرآة الزمان، يوسف سبط ابن الجوزي، مخطوط مصور، مكتبة الامام الحكيم العامة.

مراصد الاطلاع، عبد المؤمن بن عبد الحق البغدادي، مطبعة عيسى البابي، مصر، 1373 هـ-.

المعجم الزوولوجي الحديث، محمد كاظم الملكي، مطبعة النعمان، النجف، 1961 م.

المغنى فى الطب، عبدالله بن احمد ابن البيطار مخطوط، مكتبة الامام الحكيم العامة.

وسائل الشيعة، محمد بن الحسن الحرّ العاملى، المطبعة العلمية، قم، 1377 هـ-.

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
آویشن	السَّعْتَر	Thyme



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
آلو	البرقوق	Plum



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
اسفند	الْحَرْمَل	Wild rue



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
استوخودوس	الأسطوخودوس	Lavender

نامه زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
اکلیل کوهی (روزمری) اکلیل الجبل Rosemary



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
اقاقیا القاقیا Acacia



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
انجیر التین Fig



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
انار الرمان Pomegranate

نامۀ زرّین سلامت



نام فارسی: انیسون (بادیان رومی)
 نام عربی: الأنیسون
 نام انگلیسی: Ammi



نام فارسی: انگور
 نام عربی: العنب
 نام انگلیسی: Grape



نام فارسی: بابونه زرد
 نام عربی: البابونج الأصفر
 نام انگلیسی: Yellow Camomile



نام فارسی: بابونه
 نام عربی: البابونج - الأقحوان
 نام انگلیسی: Camomile

نامه زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
بادرنجویه الباذرنجویه Camomile balm



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
بادام اللوز Almond



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
بارهنک اذان الجدی Plantain



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
بادنجان الباذنجان Aubergine

نامۀ زرّین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
برنج	الأرز	Rice



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
باقالا	أَفُول	Fava Beans



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
به	السَّفَرَجَل	Quine



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
بولغ اوتی	السَّلْبُوت	Water cress

نامه زرین سلامت



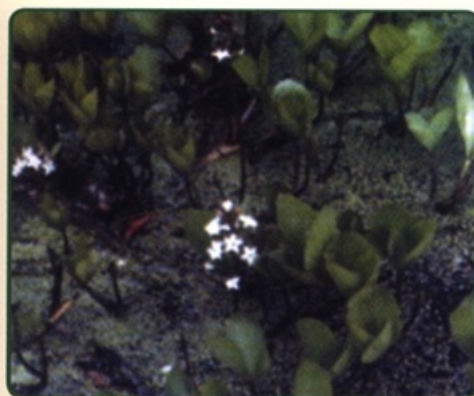
نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

بیدمشک الصفصاف المعطر Pussy willow



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

به لیمو اللؤیسه Verben - Lippia



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

پونه الفودنج Pudding grass



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

پرتقال البرتقال Orange

نامه زرین سلامت



نام فارسی: پیازعنصل
نام عربی: البصل الغار
نام انگلیسی: Urginea scilla



نام فارسی: پیاز
نام عربی: البصل
نام انگلیسی: Onion



نام فارسی: تره
نام عربی: الکراث
نام انگلیسی: Leek



نام فارسی: تربچه
نام عربی: الثرب
نام انگلیسی: Turnip

نامه زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

چغندر الشَّلَق Beet



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

جو الشعیر Barley



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

خربزه البَطِيخ Melon



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

حنا الحِنَاء Henna

نامۀ زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
خرفه بقله الزهرا - الفرفخ Purslane



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
خردل سفید الخردل الأبيض White mustard



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
خشخاش الخشخاش Opium poppy



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
رما التمر - النخل Date - palm

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
دارچین	الدَّارِصِينِي	Cinnamon



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
خیار	القَّثَاء	Cucumber



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
رازیانه	الشَّمَر	Fenel



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
ذرت	الذُّرَّة	Corn

نامۀ زرّین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
زنبق	الزَّنْبَق	Blur Flag



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
زعفران	الزَّعْفَرَان	Saffron



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
زنجبیل	الزَّنْجَبِيل	Ginger



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
زنبور عسل	عسل النَّحْل	Honey bee

نامه زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سنجد الغبیراء Oleasler



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سنبل طیب سنبل الطیب Valerian



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سیب التفاح Apple



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سیاهدانه الحبه السوداء Black cumin

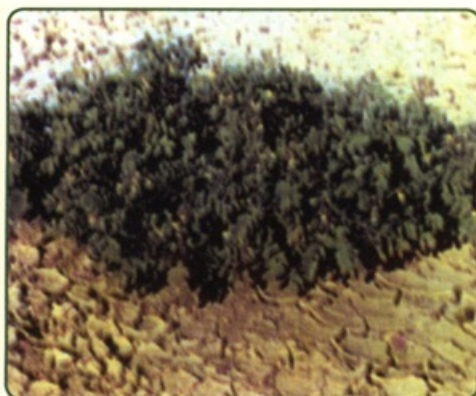
نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
زیتون	الزیتون	Olive



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
جیبیل شامی	رغراع ائوب	Elecampane



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
سینا	السَّنا	Senna



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
سببیه	الکرویا	Carway

نامه زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سیبزمینی ترشی الجذر - الترتوف Canadapotato



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سیبزمینی البطاطا Potato



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

شاهتره بقلة الملوك Fumitory



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی

سیر الثوم Garlic

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
شنبلله	الْحَلْبَه	Fenugreek



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
شکرسرخ	سُكَّرْخَام	Suger cane



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
صبرزرد	السَّوْلَع	Aloe vera



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
شیر و لبنیات	الْخَلِيب وَالْأَلْبَان	Milk and dairy

نامۀ زرّین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
کاسنی	الْهَنْدِباء	Chicory



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
لفل قرمز	التَّارِ فِلْفِلُ	Capsicum



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
کدو	الْقَرْع	Pumpkin



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
کاهو	الْخَسَّ	Lettuce

نامه زرین سلامت



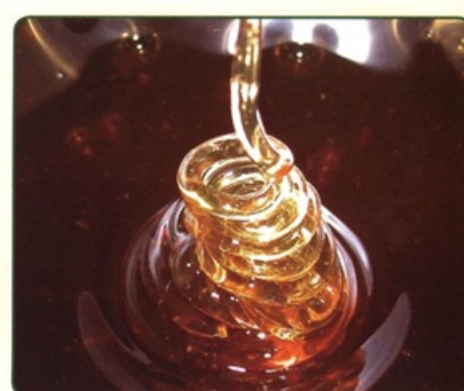
نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
عدس	أَلْعَدَس	Lentil



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
طالبی	الشَّمَام	Cantaloupe



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
عَنَاب	العُنَاب	Jujube



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
عسل	العسل	Honey

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گریپ فروت	قبضة أسفل	Grape fruit



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گردو	أَلْجَوَز	Walnut



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گزنه	القراص	Nettle



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گز	الأثل	Asteragal

نامه زرین سلامت



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
کلم برگ أوراق الملقوف Cabbage leaves



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
کرفس الكرفس Celery



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
کندر لبان الذکر Frankin cense



نام فارسی نام عربی نام انگلیسی
کنجد السمسم Sesame

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گل سرخ	الورد	Persian rose



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گل ختمی	الخطمی	Altea



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گل گاوزبان	البوغلضن	Borago



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گل کلم	القرنبیط	Cauli flower

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گشنیز	الْكَرْبَزَة	Coriander



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گزنه سفید	لَا مَيُون أبيض	White nettle

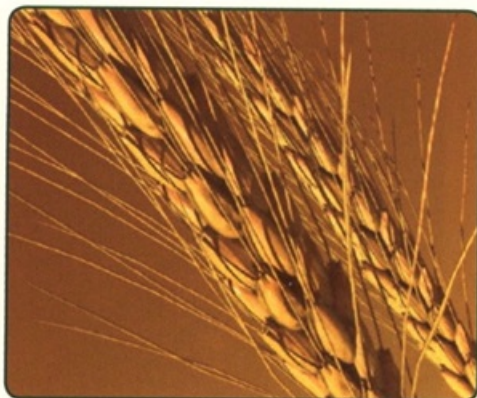


نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گل بنفشه سرنگ	الْبَنَفْسِج ثلاثه اللون	Violet Coloured



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گل بنفشه	الْبَنَفْسِج	Violet

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گندم	الْقَمْح	Wheat



فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گلابی	الْكُمَثْرِي	Pear



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
لوبیا	الفاصولیا	Green bean



ام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
گوجه فرنگی	الطماطم (الْبَنْدُورَه)	Tomatoes

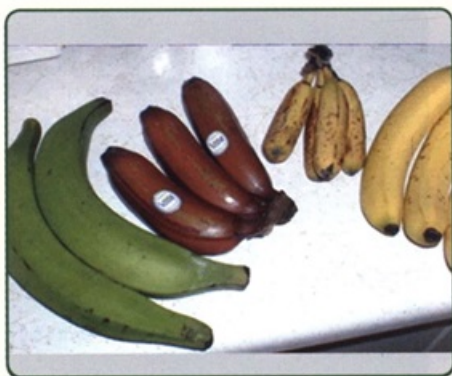
نامه زرين سلامت



نام فارسی نام عربي نام انگلیسی
مرزنجوش المَرزَجُوش Wildy marjoram



نام فارسی نام عربي نام انگلیسی
ليموترش ليمون حامض Lemon(Lime)



نام فارسی نام عربي نام انگلیسی
موز الطلح Banana



نام فارسی نام عربي نام انگلیسی
مَضْطَكِي المَضْطَكَا Mastic

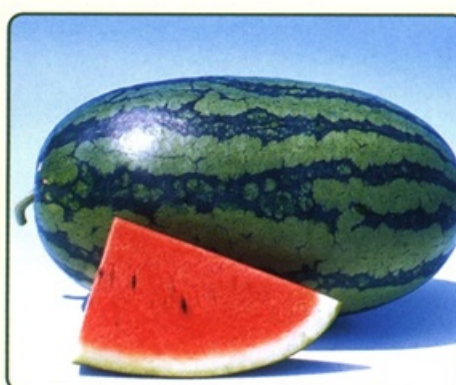
نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
نخود	الْحُمَص	Chickpea



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
نارنگی	یوسفی	Tangerine



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
هندوانه	البَطِيخُ الْأَحْمَرُ	Water melon



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
نعناع	الْثَعْنَاع	mint

نامه زرین سلامت



نام فارسی	نام عربی	نام انگلیسی
هویج	الجزره	Carrot

بسمه تعالی

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

با اموال و جان های خود، در راه خدا جهاد نمایید، این برای شما بهتر است اگر بدانید.

(توبه : 41)

چند سالی است که مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه موفق به تولید نرم افزارهای تلفن همراه، کتاب خانه های دیجیتال و عرضه آن به صورت رایگان شده است. این مرکز کاملاً مردمی بوده و با هدایا و نذورات و موقوفات و تخصیص سهم مبارك امام علیه السلام پشتیبانی می شود.

برای خدمت رسانی بیشتر شما هم می توانید در هر کجا که هستید به جمع افراد خیراندیش مرکز بپیوندید.

آیا می دانید هر پولی لایق خرج شدن در راه اهل بیت علیهم السلام نیست؟

و هر شخصی این توفیق را نخواهد داشت؟

به شما تبریک میگوئیم.

شماره کارت :

6104-3388-0008-7732

شماره حساب بانک ملت :

9586839652

شماره حساب شبا :

IR390120020000009586839652

به نام : (موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه)

مبالغ هدیه خود را واریز نمایید.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک 129/34 - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: 03134490125

دفتر تهران: 021 - 88318722

بازرگانی و فروش: 09132000109

امور کاربران: 09132000109

مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

