

اگر موافق حکمت عمل نمایند ماه رمضان از
جمیع علل کس را سالم سازد



منابع مورد استفادہ

- الاغراض الطبیہ و مباحث العلائیہ
- علم الابدان
- خزائن الملوک
- تسهیل العلاج
- مفرح القلوب
- مخازن التعلیم
- شرح میرفیض بر قانونچہ فی الطب

حفظ الصحة ناصري :

علت غائی و فایده

کلی از علم طب و

طبابت اولاً

حفظ صحت است ؛

نه معالجه مرض.



• نصیحتی که حضرت امام ثامن امام رضا علیه التحیه و الثناء در آخر رساله ذهبیه به مامون علیه اللعنه فرموده اند :

التفات مکن به قول جمعی از جهال که می گویند مکرر خوردیم فلان غذا و شربت را که می گویند مضر است و هیچ مضرت نیافتیم، پس محتاج به عمل کردن به قول اطباء و مسائل طب نیستیم و به دستوری که همیشه غذاها و شیرینی ها خورده ایم عمل می کنیم شخصی که این قسم می گوید مثل حیوانات شعوری ندارد و تمیز میانه نافع و ضار نمیتواند کرد و حکایت او شبیه است به حکایت دزدی که یک مرتبه دزدی کرد و گرفتار نشد و مورد سیاست و تنبیه نگردید پس حریص در دزدی گردید و پی در پی دزدی نمود تا آخر گرفتار و به سیاستهای عظیم از دست و پا بریدن یا کشتن مبتلا شد.

حفظ الصحة ناصری



آن که ماه رمضان المبارک را **جهال** قدر نادانسته
ماه مرمضان گویند که آدمی را مریض سازد ، آن از
جهل باشد.

بررسی آمار بیماران در ماه مبارک
سوء مزاج هاضمه
ضعف اعضای رئیسه



تدابیر قبل
ماه رمضان

تدابیر طول
روز

تدابیر کلی
غذا خوردن

صوموا تصحوا

تدابیر
سحری

تدابیر
افطاری

مرطبات

آن که ماه رمضان المبارک را جهال قدر نادانسته ماه رمضان گویند که آدمی را مریض سازد، آن از جهل باشد که آدمی را به غایت از جمیع امراض پاک سازد، به شرطی که ...

باید دانست که اسباب تندرستی و بیماری ، شش چیز است . { کمیت ، کیفیت ، زمان }

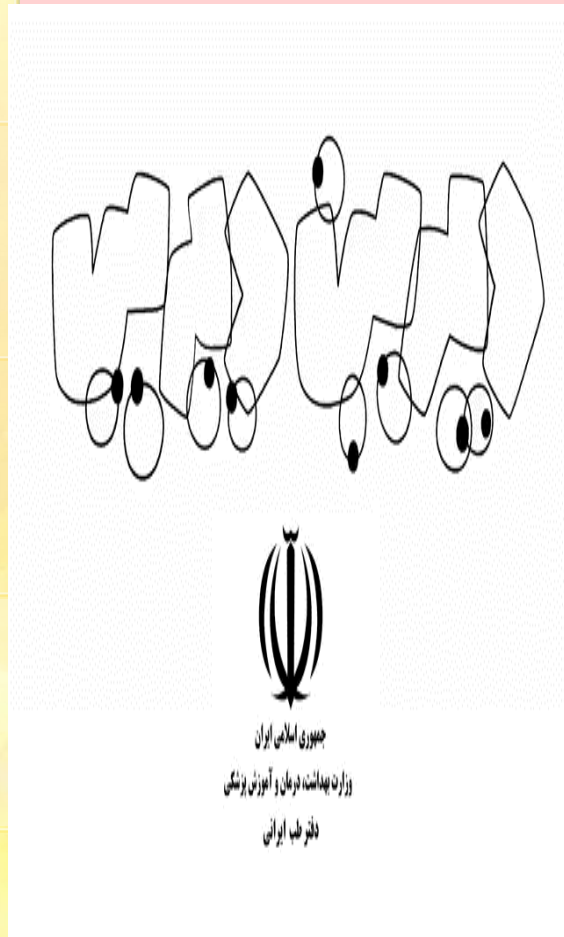
اعراض نفسانی

شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه‌های مهم و کارهای باریک و امیدی و ناامیدی

استفراغ و احتقان

واضح باد که در بعضی وقت از چیزها که در بدن است اخراج آن از بدن ضروری می شود و همچنین در بعضی وقت نگاه داشتن آن در بدن ضرور تر باشد

خواب و بیداری



حرکت و سکون

کار
ورزش

ماکول و مشروب

هوا

و از این سببها هیچ سبب به مردم نزدیکتر و با او ملازم تر و تن او بدان محتاج تر از هوا نیست.



ساعت ۳
وعده سحری

۴:۴۰
اذان صبح

۵ ساعت تا اذان صبح

۲۰:۳۰ الی ۲۱:۳۰
وعده افطار

حدود ۱۵ ساعت روزه
ایم !!

• کتاب شریف مخازن التعليم

• فصل دهم در تدبير مسافر

✓ کسی که به سفر خواهد رفت باید که اگر بدن ممتلی بود تنقيه آن کند از فضلات

✓ و به تدريج در رياضت افزايد.

✓ و به جوع و عطش و پياده رفتن و امثال آن که در سفر به آن احتياج افتد، عادت کند.



منافع الاغذيه و دفع مضارها

- ❖ تغيير عادت در غذا بايد به تدريج انجام پذيرد و نوع غذا و تعداد دفعات آن نبايد يکدفعه و ناگهانی تغيير کند.
- ❖ بلکه بايد اين کارها اگر لازم باشند به تدريج انجام گردد.
- ❖ بايد توجه نمود که هيچ وقت نبايد به کلی برنامه غذایی را تغيير داد ، به خصوص که عادت بر آن طولانی باشد.



تدابیر قبل از ماه مبارک

ماکول و مشروب

اگر آدمی دو هفته و سه هفته باشد و ماه رمضان آید خواهد روزه بدارد بهتر آنست که در **ماه شعبان** اگر سه هفته باشد یک وقت را **تا پازده روز ساقط سازد** ، دو هفته شود...

حرکت و سکون

استفراغ و احتقان

اگر بدن ممتلی بود
تنقیه آن کند از فضلات
مثلا رفع یبوست

خواب و بیداری

یکهفته قبل از ماه مبارک خود را کم کم عادت دهد تا نیم ساعت قبل از اذان صبح بیدار شود

وقت تناول غذا
باعتبار اشتهای صادق
باشد

غذا خوب، کامل و
آرام جویده شود

هنگامی که بیشتر تمایل
او به غذا آرامش یافته
و اندکی از آن باقی
باشد سفره را رها کند

غذاهای مخالف
یکدیگر نخورند

تدابیر کلی
غذا خوردن

عدم جمع اغذیه
مختلف الهضم

بسیار مکرر طعام را
به معده نریزند



تدابیر افطاری

آب ولرم +
نبات یا کمی
عسل یا
سکنجبین

- شیرینی آن اندک باشد
- بانی یا حالت جرعه جرعه نوشیده شود

اقامه نماز
مغرب..

- مرطب
- کثیرالغذاء

افطاری

- لطیف باشد و سریع الهضم
- نخوردن غذای کثیر دفعتا بر
- اشتهای مفرط که فساد آورد



ریز کردن
گوشت
برای اکل

سوپ به
همراه مرغ

فرنی با
شیره انگور
و بادام

پرهیزات

افطاری

آب سرد بسیار مضر است
خصوصاً زمانی که به همراه یخ باشد

اغذیه غلیظه
بدلیل ضعف هاضمه در ماه مبارک رمضان

میوه یا کاهو همراه غذا

قهوه کاکائو چای
اینها مدر هستند و باعث تشنگی می شوند

درهم خوری غذاها
یا بیش از حد غذا خوردن



15 تا 17 لیوان آب + یک لیوان

جو

نیم ساعت تا 40 دقیقه

کف روی قابلمه را با گرفته + جو پخته شده را دور بریزید و از ماءالشعیر استفاده کنید

به همراه شکر نبات یا عسل...

✓ کمپوت سیب ، به...

✓ برگ هلو ، زردآلو...

✓ انواع میوه جات مثل انجیر خیس خورده و ...

ماءالشعیر

آب میوه

سکنجبین

مرطبات

فرآوری میوه

عرق شاه تره + کاسنی

✓ هندوانه با تخمه هایش با شکر یا عسل
✓ طالبی با تخم های داخلش

✓ یک کیلو شکر را با سرکه کمی بخیسانید و روی شعله بگذارید
✓ بعد از حل شدن بلور های شکر در سرکه اندازه سه بند انگشت اب اضافه کرده به قوام آورید



سکنجین خیار



کمپوت سیب



تدابیر سحری

۳ ساعت
وعده سحری

۴:۴۰
اذان صبح

۵ ساعت تا اذان
صبح

۲۰:۳۰ الی
۲۱:۳۰
وعده افطار

حدود ۱۵ ساعت
روزه ایم !!

یک و نیم ساعت قبل
اذان بیدار شویم

شربت ، آبمیوه ،
کمپوت و یا یک نوشیدنی
با شیرینی ملایم

نیم ساعت مطالعه یا
عبادت جهت عدم تداخل
با وعده سحری

وعده سحری

نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه بعد از غذا
خواب ممنوع است

مروری کلی بر مباحث

