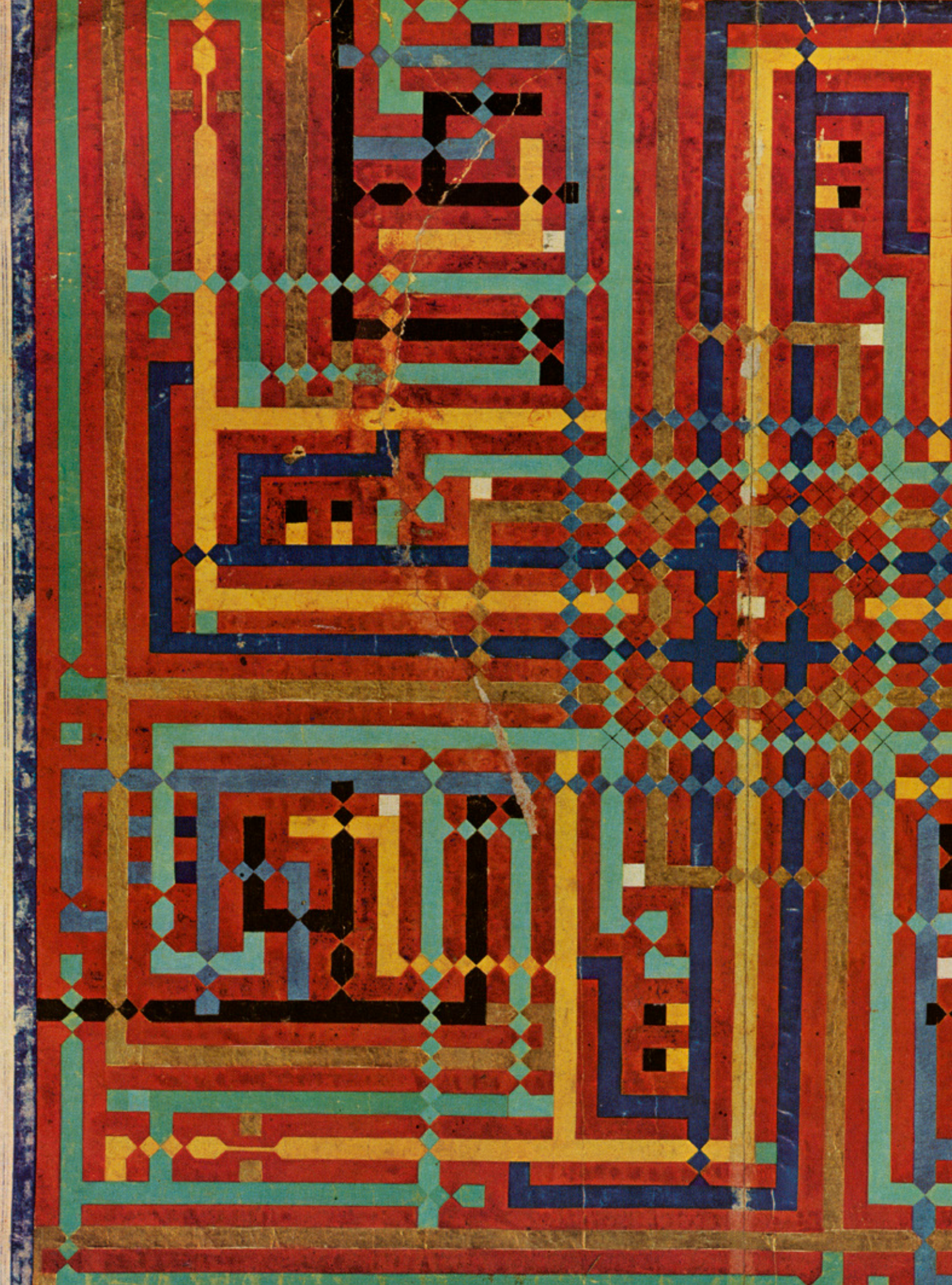


İBN-İ SÎNÂ VE HIFZISSİHHA

Şifanın izinde tarihi yolculuk





İBN-İ SÎNÂ VE HIFZISSİHHA

İBN-İ SÎNÂ VE HIFZISSİHHA

Yayımlayan



Hazırlayanlar

Prof. Dr. Ayten Altıntaş
Dt. Hatice Çelik Yiğit
Çev. Hüseyin Tevil
Arş. Gör. Serra Ağırman Yılmaz

Grafik Tasarım

Yedifark | Tanıtım - Organizasyon
Şenlikköy Mah. İmbat Sok. No:3/2
Florya / İSTANBUL

Baskı

Kültür Sanat Basımevi Reklam ve Org. Ltd. Şti.
Maltepe, ZB7-ZB11 2. Matbaacılar Sitesi, Litros Yolu Sk,
34010 Zeytinburnu/İstanbul

ISBN

978-605-xxx-xxx-x

Basım Tarihi

İstanbul 2021

İBN-İ SÎNÂ VE HIFZISSİHHA



Av. Abdurrahman Dursun
Belediye Başkanı

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	7
ÖNSÖZ (HAZIRLAYANLAR).....	9
1. İBN-İ SÎNÂ'NIN KISA HAYAT HİKAYESİ VE HIFZISSİHHA.....	11
2. RİSALENİN SADELEŞTİRİLMİŞ METNİ HIFZISSİHHA (SAĞLIĞIN KORUNMASI) RİSALESİ.....	21
Birinci Bölüm: Keyfiyet ve Unsurlar Hakkında.....	23
İkinci Bölüm: Unsurlarda Denge ve Mevsimler Hakkında.....	25
Üçüncü Bölüm: Bedenin Sağlığı İçin Gerekenler.....	27
Dördüncü Bölüm: Diş, Ağız ve Midenin Durumu Hakkında.....	29
Beşinci Bölüm: Misvak ve Diş Tozları Hakkında.....	33
Altıncı Bölüm: Sporun Faydası Hakkında.....	34
Yedinci Bölüm: Hamam Hakkında.....	36
Sekizinci Bölüm: Yemekler Hakkında.....	39
Dokuzuncu Bölüm: İçecekler Hakkında.....	41
Onuncu Bölüm: Uyku Hakkında.....	45
On birinci Bölüm: Kan Alma ve Hacamat Hakkında.....	46
On ikinci Bölüm: Vücuttaki Dört Sıvıların Fazlalığı ve Tedavisi Hakkında.....	48
On Üçüncü Bölüm: Sağlıklı Yaşam Uygulamalarında Uygun Zamanın Seçimi Hakkında.....	52
Sonuç.....	57
İKİNCİ BÖLÜM.....	59
TERCÜMANIN ÖNSÖZÜ.....	59
1. RİSALENİN TERCÜMESİ.....	61
Birinci Bölüm: Keyfiyetler (Unsurlar) Hakkında.....	63
İkinci Bölüm: İtidal (Orantınlık) ve Tüm Mizaçlar ve Mevsimlerden Önceliği Hakkında.....	65
Üçüncü Bölüm: İcmali Olarak Vücutlar ve Sağlığın Korunması İçin Nelere İhtiyaç Duyulduğu Hakkında.....	67
Dördüncü Bölüm: Her Gün Sabah Uyanıp Midesinin Durumu Üzerinde Durduktan Sonra Ne Yapılması Gerektiği Hakkında.....	68
Beşinci Bölüm: Misvak ve Faydaları, Alındığı Ağaçları ve Her Ruh Hali (Mizaç) İçin Faydalı Olan Sünunat (diş temizleme maddeleri) Hakkında.....	71

Altıncı Bölüm: Spor, Faydaları, Nasıl Yapılması Gerektiği ve Sporu Bitirdiğinde Ne Yapması Gerektiği Hakkında:	73
Yedinci Bölüm: Hamamın Yapısı, Isınması, Faydaları, Seçimi, Nasıl Kullanılması Gerektiği, İçinde ve Ondan Çıktıktan Sonra Alınması Gereken Önlemler Hakkında:.....	74
Sekizinci Bölüm: Yemek Yemek ile İlgili Olarak Ne Zaman Ne Kadar ve (İlk Olarak Yenilmesi Gereken ve Geciktirilmesi Gereken Yemekler) Yemeklerin Sırası Hakkında:.....	77
Dokuzuncu Bölüm: İçecek, Çeşitleri, Yararları ve Zararları, Nasıl İçilmeli, (Her Mizaç Sahibine Hangi İçecek Çeşidi) Uyduğu ve Humar (Halsizlik, Baş Dönmesi ve Ağrısı) Tedavisi Hakkında:.....	79
Onuncu Bölüm: Uykunun Mahiyeti, Yararları ve Nasıl Olmalı Hakkında:.....	83
On Birinci Bölüm: Kan Akıtma, Hacamat, Yararları, Yapılmasını Gerektiren Belirtiler, Hangi Günlerde Yapılmalı, Ona Uygun Vücudun Bölgeleri, Onu Yapmak Esnasında ve Akabinde Yenilmesi ve İçilmesi Gerekenler Hakkında:.....	84
On İkinci Bölüm: İshal, Yararları, Her İstifra (Kusma) ve Her Karışım (Vücuttaki Sıvı Karışımları) ve Onun Belirtileri Hakkında:.....	86
On Üçüncü Bölüm: Günlerin Seçimleri Hakkında:.....	89
 2. İSLAM TIP LİTERATÜRÜ HAKKINDA BİLGİLER.....	 91
 3. NÜSHALAR HAKKINDA BİLGİLENDİRME.....	 99
 4. NÜSHALARIN KARŞILAŞTIRILMIŞ ARAPÇA VERSİYONU.....	 103
 5. TIPKIBASIM.....	 117
MECLİS-İ ŞURA-İ MİLLİ NÜSHASI (ج).....	117
NUROSMANİYE NÜSHASI: (ن).....	132
AYASOFYA NÜSHASI (ص).....	137
 6. KAYNAKLAR.....	 150
YAZARLAR HAKKINDA.....	151



ÖNSÖZ

Sultanşehirin çok kıymetli güzel insanları, saygıdeğer hemşehrilerim;

Son birkaç yıldır dünyamız ve ülkemiz salgın hastalıklarla mücadele ederken, birçok tedavi yöntemi geliştirilmiş, tıpta ilerlemeler kat edilmiş, sağlığa olan ilgi ve alaka son derece artmıştır.

Dünyada gelişen tüm bu neticeler çerçevesinde bizler de Sultangazi Belediyesi olarak geçen sezonumuzu “İbn-i Sînâ Kültür, Sanat ve Sağlık” başlığı altında sizlerin beğenisine sunmuştuk. Bu vesile ile sağlık konusunda birçok söyleşi düzenlemiş, etkinliklerimizle de bilhassa sağlıklı yaşamın altını çizmiştik. Felsefe, tıp, astronomi ve simya alanlarında çalışmalarında bulunarak literatüre yeni başlıklar kazandıran İbn-i Sînâ'nın eserleri bugünde de bizlere hala ilham oluşturmaktadır.

Bu vesile ile Sultangazi arşivine yeni kazandırdığımız eserimizin ismini İbn-i Sînâ ve Hıfzıssihha olarak belirleyerek, siz değerli okurların beğenisine sunuyoruz. Özellikle klasik tıp metinlerinde önemli yere sahip olan hıfzıssihha günümüzde sağlık bilgisi anlamına gelir. Osmanlı döneminde çevre temizliğinden, uykuya, banyo adabından kılık kıyafete kadar hem beden hem de ruha hitap eden hıfzıssihha çalışmaları günümüzde sağlık için gerekli temizlik anlamında kullanılmaktadır.

Kovid-19 salgını sebebiyle, sağlıklı olmanın değerini daha net anladığımız son zamanlarda İbn-i Sînâ ve Hıfzıssihha eserimizin hepimiz için faydalı olacağını düşündük. Bu amaçla özellikle İbn-i Sînâ'nın henüz Türkçemize kazandırılmamış ve basılmamış yazma eseri Hıfzıssihha Risalesini, yayımlamayı uygun gördük.

Alanında uzman profesörlerimiz, araştırmacılarımız ve yazarlarımız ile akademik veriler ışığında şu an elinizde olan İbn-i Sînâ ve Hıfzıssihha eserimizi kaynak niteliğinde hazırlayarak, yayım dünyasına kazandırmanın gururunu yaşıyoruz.

İbn-i Sînâ ve Hıfzıssihha eserimizde emeği geçen tüm ekip arkadaşlarıma, değerli yazar dostlarıma ve saygı değer hocalarıma teşekkür ediyor, kitabımızın sağlık, ilim, kültür ve sanat dünyamız için önemli mecmualardan biri olmasını arzu ediyorum.

Keyifli Okumalar...

Av. Abdurrahman Dursun
Belediye Başkanı



ÖNSÖZ

Sultangazi Belediyesi ve Medipol Üniversitesinin ortak olarak düzenlediği İbn-i Sînâ Sempozyumu gündeme geldiğinde bir kitap da hazırlanması teklif edilmişti. Bizler de araştırmalarımız ve Ayten Hocamızın alanla ilgili tecrübeleri sonunda henüz dilimize kazandırılmamış, üzerinde herhangi bir çalışma yapılmamış ve basılmamış bir yazma eser olan Hıfzıssıhha risalesinin uygun olacağına karar verdik. Dünyada ve ülkemizde Kovid-19 salgını sebebiyle sağlıklı olmanın, sağlığı korumanın önemini daha iyi kavradığımız bu günlerde böyle bir çalışmanın faydalı olacağını düşündük.

Araştırmalarımız sonucu size sunduğumuz hıfzıssıhha risalesinin klasik tıp anlayışı ile sağlıklı yaşam prensiplerinden bahsetmesi, tıbbın prensi İbn-i Sînâ'nın kaleminden olması gibi sebeplerden dolayı çalışılmasını uygun bulduk.

Öncelikle bibliyografik eserlerden, risalenin katalog bilgilerini taradık. Taramamız sonucunda on adet nüshanın olduğu bilgisine ulaştık ve biri Tahran, ikisi İstanbul'da olmak üzere üç nüshanın karşılaştırılarak incelenmesi sonucunda elinizdeki tercüme eseri oluşturduk.

Yazma nüshaların karşılaştırılmasını ve tercümesini arkadaşımız Hüseyin Tevil gerçekleştirdi. Yaz günlerini tamamen bu kitabın çözülmesine harcayan arkadaşımız sonuça güvenilir bir metin hazırladı biz de bu metni herkesin anlayabileceği şekilde sadeleştirdik. Çünkü amacımız sadece tıp tarihi çalışanlara değil kitabı okuyan herkese hizmet etmektir. Konu sağlığı korumak olunca herkes faydalanmalıydı.

Kitabın birinci kısmında İbn-i Sînâ'nın hayatı ve tıp konusundaki önemini kısaca vurguladık. Hekimimizin özellikle hıfzıssıhha konusundaki düşüncelerine yer verdik. Risalenin özünü bozmadan daha kolay anlaşılır hale getirdik. Özellikle anlayamadığımız Astroloji konusunu hem çağdaş hem de kadim bilgilerle açıklayan Asude Argun'a katkısı dolayısıyla teşekkür borçluyuz.

Kitabın ikinci kısmı akademik olan kısımdır. Risalenin nüshaları, yazmanın kopyası, tam tercüme ve İslam literatüründe tıp konusu okuyuculara sunulmuştur.

Bu kitabın kazandırılması fikrini veren Dr. Öğr. Üyesi Ali Timuçin Atayoğlu'na, kitabı en iyi şekilde basmayı görev edinen Sultangazi Belediye Başkanı Av. Abdurrahman Durşun'a, bu sempozyumu en başından beri destekleyen Başkan Yardımcısı Nurcan Öztürkmen'e, teşekkürlerimizi iletiriz.

Prof. Dr. Ayten Altıntaş Arş. Gör. Serra Ağırman Dt. Hatice Çelik Yiğit



İbn-i Sînâ'NIN KISA HAYAT HİKAYESİ VE HIFZISSİHHA (SAĞLIĞI KORUMAK)

Prof. Dr. Ayten Altıntaş

İbn-i Sînâ (MS 980-1037)

İbn-i Sînâ olarak tanıdığımız Ebu Ali Hüseyin'i, çağdaşları "Şeyh-el-Reis" öğrencileri "Reis", Avrupa ise "Avicenna" olarak tanır.

İbn-i Sînâ pozitif ilimlerde ve felsefede çok eser yazmış olmakla beraber asıl tıp alanında rakipsiz bir otorite olarak kabul edilir. Orta çağ tıbbının önde gelen temsilcisidir.

İbn-i Sînâ 980 yılı ağustos ayında Buhara yakınındaki Efşene kasabasında doğmuş ve 21 Haziran 1037 de 57 yaşında Hamedan'da ölmüştür.



İbn-i Sînâ'nın babası Sînâ oğlu Abdullah, Belh'li olup Şaman oğullarından ikinci Nuh İbn Mansur zamanında Buhara'ya gelmiş güvenilir ve kıymetli bir iş adamı idi. Kısa süre sonra terfi ederek Buhara yakınındaki bir kasabaya maliye memuru olarak görevlendirilmişti. Abdullah Efşene kasabasından Yıldız isimli bir Türk kızla evlendi. Kendisi de Belh ve Buhara'da yaşayanlar gibi Türk asıllı idi. Bu iki yerleşim yerinin çok uzun zamandan beri Türklerin yaşadığı topraklar olduğu Ord. Prof. Şemseddin Günaltay'ın araştırmalarıyla ortaya konmuştur. İbn-i Sînâ'nın Ata adı Sînâ olup dedesinin dedesi de bunu kullanıyordu. Sînâ ne Arapçada ne de Farsçada isim olarak kullanılmayıp Uygur Türkçesinde kullanıldığı ve "zengin adam" anlamında olduğu Günaltay'ın araştırmalarıyla belirlenmiştir.

Ebu Ali Hüseyin ve kardeşi Hasan Efşene'de doğmuş, babasının geniş Türk çevresi içinde büyümüştü. Zamanımıza Türkçe bir şiiri kalmış, eserlerini o zamanın ilim dili olan Arapça ile yazmıştır.

İbn-i Sînâ hayatının ilk safhasını öğrencisi ve dostu Cûzcânî'ye yazdırmış, daha sonraki hayatını ise Cûzcânî kendisi tamamlamıştı. Bu bilgiler daha sonraki yazarlar tarafından da nakledilmiş olduğundan hayatı hakkında birçok bilgiye ulaşabiliyoruz.

İbn-i Sînâ beş yaşında eğitime başlamıştır. Olağanüstü bir zekâya sahip olduğundan kısa sürede ilerlemiş, dinî ilimlerde yüksek bir duruma gelmişti. Bu arada babasından geometri, aritmetik ve felsefe konusunda ilk bilgilerini almıştı. On yaşında iken devrin klasik eğitimini tamamlamıştı. Mantık ve Öklid Geometrisini ünlü matematikçi Abdullah Natili'den öğrenmiş, astronomi, fizik ve metafizik konularını kendi ilerletmişti. Bu çalışmalar neticesinde felsefenin bütün disiplinlerinde iyi bir donanıma sahip olduktan sonra tıp tahsiline başladı.

Kaynaklarda İbn-i Sînâ'nın tıp alanındaki hocaları arasında el-Mesîhî ile Şamanilerin saray hekimi el-Kumrî'nin isimleri zikredilmektedir. Tıp alanında da hocalarından bir müddet ders aldıktan sonra kendini geliştirmişti. Tıp literatürünü takip ediyor, bu konudaki kitapları satın alıp okuyordu. 16 yaşında iken birçok tabibin kendisini bir tıp otoritesi olarak kabul edip faydalandığını biliyoruz.

On yedi yaşındayken Şaman oğulları Hükümdarı Nûh bin Mansûr hastalanmış, hiçbir hekim tedavi edemeyince genç hekim İbn-i Sînâ çağırılmıştı. İbn-i Sînâ hükümdarı sağlığına kavuşturmuş böylece ünü bütün o çevrede konuşulur olmuştu. On sekiz yaşında saray hekimliğine atandı. Böylece sarayın özel kütüphanesi kendisine açıldı. Buradaki tıp kitaplarını okuyup incelemesi kendisinin tıp alanında rakipsiz duruma ulaşmasını sağladı.

İbn-i Sînâ 21 yaşında iken çok önemli iki matematik eseri yazdı. Babasının ölümü ve Şaman oğulları devletinin siyasi durumunun bozulması ile Buhara'yı terk etmek zorunda kalmış ve kendisine uygun bir yer bulabilmek amacıyla çeşitli bölgelere seyahat etmiştir. İlk olarak Hârizm'de bir kasaba olan Gürgenç'e (Ürgenç) gitti. Burada Emîr Ali'nin himayesine girdi. Emîrin sarayında Bîrûnî, el-Mesîhî, İbnü'l-Hammâr ve İbn İrâk gibi âlimler de bulunuyordu. İbn-i Sînâ ile Bîrûnî arasında fizik ve astronomiye dair sohbetler ve tartışmalar çok faydalı oluyordu.

İbn-i Sînâ burada iken Gazneli Mahmud Emîr Ali b. Me'mûn'a bir mektup göndererek meclisindeki âlimleri kendi sarayına göndermesini istemişti. İbn-i Sînâ kabul etmeyerek gitmedi. Bu çok önemli bir karardı. Bundan sonra Gürgenç'te kalmayı tehlikeli görerek oradan ayrıldı. Gazneli Mahmud, İbn-i Sînâ'yı buldurmak için resmini yaptırıp çoğaltarak çeşitli bölgelere gönderdiyse de yakalanmadı.

İbn-i Sînâ 1012 yılında şiddetli bir hastalığa yakalanmış, gittiği yerlerde rahat edememiş ve Gürgenç'e geri dönmüştü. Burada, daha sonra kendisinden hiç ayrılmayan ve biyografisini kaleme alacak olan talebesi, asistanı ve dostu olan Ebû Ubeyd el-Cûzcânî ile tanıştı. Gürgenç'de rahat bir ortama kavuşmuş, bir yandan önemli eserlerini kaleme almış. Bir yandan da ilmi ve felsefi konularda dersler vermeye devam etmiştir.

İbn-i Sînâ 32 yaşındayken Büveyhî Hükümdarı Şemsüddevlî'yi ağır bir hastalıktan kurtarmıştı. Bu başarısı onun vezirliğe yükselmesine sebep oldu. Siyasi faaliyetlerin ağır yükü altında çalışmalarına da devam etmiştir.

Bu sırada İbn-i Sînâ öğrenci yetiştirmeyi de ihmal etmiyordu. Gündüzleri devlet işleriyle meşgul olduğu için geceleyin ders veriyor, özellikle eş-Şifâ ve el-Kânûn fi't-Tıb gibi eserlerinin yazılmış olan bölümlerini talebelerine okutuyordu.

1021 yılında koruyucusu Şemsed Devle ölünce yerine geçen oğlunun hizmetine girmiş ama vezirlik teklifini kabul etmediği ve ayrıca kendisine düşmanlık besleyen bazı kişilerin de aleyhinde bulunması üzerine 1023 yılında Ferdecân Kalesi'ne hapsedilmişti. Kaledeki zindanda dört ay geçirmiş, dostu Cûzcânî tarafından zindandan kaçırılmıştı. Daha sonra büyük bir öğrenim merkezi olan İsfahan'a gitmişti.

1024 yılından vefatı olan 1037 yılına kadar olan devrede kendisi İsfahan'da yaşamıştır. Burada kaldığı yıllar boyunca uzun bir huzur dönemi geçirdi. Bu sırada çok sayıda önemli eserler kaleme aldı. Fakat birçok tarihsel olay bu rahatı bozdu. Gazneli Hükümdarı Sultan Me-sud'un İsfahan'ı almasından sonra kendi evi ve kütüphanesi yağmalan-

miş, kitap ve aletleri hasar görmüştü. Bu zamanda İbn-i Sînâ büyük bir sarsıntı geçirdi, sağlığı da bozuldu. Onun devrinde yaygın olan kulunç hastalığına yakalandı. Kendini tedavi etmeye çalışan İbn-i Sînâ, bir ara tekrar sağlığına kavuşur gibi olduysa da tam iyileşemedi. Alâüddeve Hemedan'a sefere çıktığında onunla beraber bulunduğu sırada yolda tekrar hastalandı. İyice rahatsızlanınca kendini tedavi etmekten vazgeçti. Asistanlarının da tedavi etmesine müsaade etmedi. 1037 yılında 57 yaşında vefat etti. Mezarı Hemedan'dadır.



Eserleri

Bilindiği kadarıyla İbn-i Sînâ'nın 276 kitabı vardır. Bunlardan 43 tanesi tıbbı aittir. Kitaplarının çoğunun ya tamamı veya bir kısmı kaybolmuştur. En önemli eserleri: El-Şifa, El-Necat, El-Kânûn fi't-Tıbb, El-İşaret'dir. İbn-i Sînâ felsefede Aristo'nun en iyi yorumcusudur. İbn-i Sînâ Aristo felsefesi ile onun İskenderiyeli yorumcularını bilhassa "Yeni Eflatuncular"ı kaynaştırmış, bu fikirleri tevhit (Tanrının birliğini bilme ve bu birliğe inanma) inancı ile uzlaşacak tarzda yorumlamıştır. Doğu dünyası Yunan felsefesinde İbn-i Sînâ'dan daha büyük bir yorumcu bulamamıştır.

İbn-i Sînâ İslâm felsefe geleneğinin zirvesinde Kindî ile beraber çok önemli yere sahip olup, bu sisteminde özellikle Fârâbî'ye çok şey borçludur. Kendisi bir bakıma Fârâbî'nin öğrencisi kabul edilmekle birlikte üstadını aşmış, tarih içerisinde onun adını ikinci derecede bırakmıştır.

Büyük bir filozof olduğu kadar ünlü bir hekim olan İbn-i Sînâ, bu alandaki eserleriyle İslâm dünyasıyla birlikte Avrupa tıp geleneğini de derinden etkilemiştir. Onun Batı'daki etkisinin XVII. yüzyıla kadar sürdürmüş ve tıbbın kurucuları olan Hipokrat ile Galen'in şöhretini gölgede bırakmıştır.

El-Kânûn fi't-Tıb (Kanun)

El-Kânûn fi't-Tıb İbn-i Sînâ'nın beş ciltlik büyük tıp kitabıdır. Zamanın bütün tıp bilgisini, kendi bilgi ve tecrübeleriyle birleştirmiş ve anlaşılır bir dille kaleme almıştır. Hipokrat'ın bilmece gibi, Galen'in sıkıcı ve Râzî'nin karmakarışık eserlerine mukabil İbn-i Sînâ'nın bu kitabı sistemli, kapsamlı ve en önemlisi tıp öğretimi-ne uygun tarzda yazılmış ansiklopedik bir eser olarak diğerlerini gölgede bırakmıştır. Bu kitap doğuda ve batıda tıp eğitiminde başyapıt olarak kullanılmıştır. Beş cilt olan bu eserde;

1. Cilt (Külliyat el-Kanun): Anatomi ve fizyoloji ile ilgilidir.
2. Cilt (Müfredat): Alfabetik olarak tedavide kullanılan tek tek ilaç maddelerinden bahseder.
3. Cilt (Mualecat): Bu kitapta vücudun baştan ayağa doğru, çeşitli organlarında görülen hastalıklarını anlatır. Burada bağırsak hastalıkları, plevra iltihabı, zührevi hastalıklar hakkında ilgi çekici bilgiler yer alır.

4. Cilt (Hummiyat): Ateşli hastalıklar, küçük cerrahi, kırıklar, çıkıklar, kızamık, çiçek gibi döküntülü hastalıklara aittir.
5. Cilt: (Mürekkabat veya Akrabadin): Tedavide kullanılan ilaçların reçeteleri ve hazırlanmaları hakkında bilgi verir.



el-Kânûn fi't-Tıb adlı eseri yazılmasından kısa bir zaman sonra Batıdaki ilim dili olan Latinceye çevrilmiştir. XIII. yüzyıldan itibaren Avrupa üniversiteleri tıp fakültelerinde ders kitabı olarak okutulmuştur. Kanun kitabının Latince bir neşrindeki kapak resminde İbn-i Sînâ'yı ortada bir tahtta, Hipokrat ve Galen'i de onun iki yanında otururken tasvir edilmiştir. Bu sebeple tıbbın prensi olarak kabul edilmiştir.

İslâm dünyasında kendisinden sonra gelen İbnü'n-Nefîs ve Osmanlı hekimi Hacı Paşa gibi önemli tabipler hakkında "devrin İbn-i Sînâ'sı" tabirinin kullanılmış olması, bu otoritenin İslâm dünyasında da devam ettiğini göstermektedir.

İbn-i Sînâ'dan bir asır sonra Nizâmî-i Arûzî tarafından yazılan Çehâr Makale'de Kanun kitabından bahsederken "Eğer Hipokrat ve Galen sağ olsalardı bu kitabın önünde secde etmeleri gerekirdi" diye yazmıştır.

İbn-i Sînâ'nın tıpta sadece bir teorisyen olmadığı, uygulamaya ilişkin oldukça önemli bir tecrübî birikime sahip bulunduğu bilinmektedir. Nitekim kendisi şöhretini ve geçimini bir bakıma başarılı tedavi uygulamalarına borçludur.

Tıbbı Kazandırdıkları

- Hastalıkları muayene ederken, bünyelerine, mizaçlarına, yaşayışlarına, aldıkları gıdalara, yaptıkları beden hareketlerini büyük dikkatle sorar ve dinlerdi.
- Hasta vücudunu baştan ayağa kadar tetkik eder, karaciğer ve dalağı eli ile yoklar, muhtemelen göğsü dinlerdi. Nabız ve idrarı muayene ederdi.
- Baş ağrısı için buz tatbiki yahut tüberküloz tedavisi için gül şerbeti içirilmesi gibi birçok tedavi yöntemini bizzat bulmuştu
- Kanseri, hacmi gittikçe artan ve kökleri civar hücreler içine sokulan, tahrip edici bir ur olarak anlatırdı.
- Galen gözün dört kasından bahsettiği halde İbn-i Sînâ bunların altı olduğunu iddia etmiş, retinanın görmede olan rolünü bildirmişti. Gözbebeklerinin hareketini açıklamıştı.
- Beyinde tümör teşekkül edebileceğini belirtmiştir.
- Yüz felçlerini, mide ülserini, pilor darlığını çok güzel açıklamıştır.
- Diyabetin semptomlarını tetkik etmiştir.



- Sarılığın çeşitlerinin nedenini araştırmıştır.
 - Vebanın yayılmasında sıçanların rolünü sezmıştır.
 - Bazı bulaşıcı hastalıkların plasenta yolu ile geçebileceğine dikkati çekmiştir.
 - Güç doğumlarda iptidai bir forseps kullanılması- nı tavsiye etmiştir.
 - Tedavide sert olmayan laksatiflere, lavmanlara, buz keselerine, sıcak soğuk su banyolarına, spora ve içilecek memba sularına önem verirdi.
- Zamanına göre çok derin psikiyatri bilgisine sahipti. Psikosomatik hastalıklardan anlayan hekimlerin en iyisi olarak kabul edilir.

İbn-i Sînâ ve Sağlığın Korunması

İbn-i Sînâ'nın tıbbında sağlığı koruma konusuna çok önem verildiğini görüyoruz. O bir hekimdi ve önceliği insanları hastalandırmamaktı.

Kendisi tıbbın tarifinde de sağlığı korumanın tedavi etmek kadar önemli olduğuna değinir. Bunu tıp eserlerinin başında şöyle belirtir; “Tıp ilmi sıhhatte ve hastalıkta insan bünyesinin halini öğretir, Sıhhatte olanlarının sağlığını muhafaza ve hastaların sıhhatlerini geri getirmek bu ilim sayesinde kabildir”

Bir başka eserinde de “Tıp biliminin amacı insanı yaratıldığı şekliyle sağlıklı durumda yaşamasını, hastalanması durumunda eski haline döndürülmesini temin etmektir” demektedir.

İbn-i Sînâ insan sağlığı konusundaki bilgilere “evren bilim ve yaratılış bilimi” konusunu işleyerek başlar. İnsanı doğayla beraber düşünür ve sağlığı bu doğa içinde kazanılmasını sağlar. İnsanın evrenle bağlantısını çok iyi bilir. Tabiat felsefesi konusunda tecrübe ve uygulamalarıyla gözlemsel ve deneysel insan bedeninin koruyucu hekimlik, insan bedeninin tümünü etkileyen sağlık ve hastalık konularını derinlemesine inceler.

Kendisi sađlđın korunması konusunu öncelikle El-Kânûn fi't-Tıb kitabının birinci cildinde ele alır. Burada sađlđı koruyan sebeplerin başında “Hava”yı ele alır ve havanın sađlđı nasıl etkilediğini anlatır ve buna bağlı olarak mevsimlerle sađlđın ilişkisini, iklimlerin insan bedenine etkisi ve sağlıklı kalmak için neler yapılması gerektiğini anlatır.

Daha sonra “Hareket ve sükûn” konusunu işler burada sporun bedene olan faydasını ve hangi sporların yapılmasını anlatır. Daha sonra “uyku” konusunu işler.

İbn-i Sînâ sađlđı korumada yiyecek ve içeceklerin de insan bedenine etkisine çok önem verir, gıdaların ne zaman nasıl yenmesi gerektiği ve yemek konusunda bedenin sađlđını bozacak ve hastalandıracak hangi durumlardan kaçmak gerektiği konusunu işler.

Kitabında bedeni hastalandıran atıkların bedenden atılması yollarını gösterir. Kusma, ishal etme konularına değinir ve burada hamam konusunu işler. Hamam ve banyoları sađlđı koruma açısından önemine değinir, her türlü kaplıca sularının faydalarını anlatır.

Görüldüğü gibi sađlđın korunması konusu İbn-i Sînâ'nın öncelikle ele aldığı ve önem verdiği bir konudur. Aynı bilgileri “el-Urcze Fi't-Tıb”, “Urcze fi'l-fuşli'l-erba'a”, Tedbırl-msfir” gibi eserlerinde ve hıfzıssıhha konusunu işlediği diğer makalelerde de yazmıştır.

İbn-i Sînâ tıp eserlerinde sađlđı korumak konusunda birçok zl sözlere yer vermiştir. Bunların önemlileri şunlardır; “Sıhhati hıfz için lazım gelen tedbirlerin ilki riyazet, ikincisi gıda üçüncüsü uykuudur” diyerek bunları tekrar vurgular.

“Yemekte mideni tamamen doldurmadan önce yemekten elini ek”

“Perhiz tabiatın yardımcısı ve her türlü dert ve hastalıktan kurtaran şıfacısıdır”

“Fevkalade muhtaç olmadıkça hiçbir ilaç ve şerbeti içme”

“Tıp ilmi iki beyte sığdırılmıştır; Az ye, yedikten sonra hazım olun-caya kadar başka bir şey yeme”

“şıfa yemeğin hazım olunmasındadır”

Yukarıda da görüldüğü gibi İbn-i Sînâ tıp eserlerinin hepsinde sađlđın korunmasını ön plana almıştır.



2. RİSALENİN SADELEŞTİRİLMİŞ METNİ HIFZISSİHHA (SAĞLIĞIN KORUNMASI) RİSALESİ

KİTABA GİRİŞ

Bu risalenin yazarı önce faydalı şeyler yapabilmesi için Allah'tan yardım dileyerek başlıyor. Sonra İbn-i Sînâ'ya dualar ediyor. Yüce Allah'tan; Şeyh İbn-i Sînâ'nın ömrünü uzatmasını, şanını yüceltmesini, ona bahşedilen nimetleri daim etmesini diliyor. Ayrıca Allah'ın lütfuyla onun sevdiği ve razı olduğu işlerde yanılmamasını ve muvaffakiyet ihsan etmesini niyaz ediyor.

Yazar İbn-i Sînâ'nın önemini şöyle özetliyor; İlminin genişliği, ilimdeki seçkinliği, övülmeye lâyık ahlâkı, aklının kemâli ve kalbinin sabrı ile mükemmeldir. Bu sebeple yazarımız İbn-i Sînâ'yı tanıdığı için ona duyduğu sevgi ve saygıdan daha fazlasını göstermek istediğini belirtiyor.

İbn-i Sînâ'ya duyduğu sevgi ve saygı sebebiyle uzun yıllar etkisi kalacak, ilim dünyasında iyi bir şekilde anılacak bu hizmeti takdim etmek istiyor.

Bu hizmet için de İbn-i Sînâ'nın arındırılmış nefsi ve ilimde arkadaşlarına ve talebelerine armağan ettiği bilgilerden daha iyisini bulamadım diyor.

Bu sebeple açıklama kolaylığı ve mana bütünlüğünü sağlayan, sağlıktan ve hastalıklardan korunmaktan bahseden özet şeklinde bir kitap derlemeye karar verdiğini belirtiyor.

Biz bu giriş yazısından yazarımızın İbn-i Sînâ'nın öğrencilerinden olduğu, onun derslerinde bulunduğunu ve bu derslerden öğrendiklerinden bir derleme yaparak İbn-i Sînâ'ya hizmet etmek istediğini anlıyoruz.

Kitabın sonunda da "Kelamı nefis olan Şeyhu'r-Reis'in risalesi bitmiştir" diyerek Şeyhu'r-Reis İbn-i Sînâ'nın risalesi olduğunu belirtiyor.



Birinci Bölüm: Keyfiyet ve Unsurlar Hakkında

Allah Tabiattaki her şeyi dört keyfiyet (nitelik) üzerine kurmuştur.

Bunlar; “Sıcak- Soğuk- Kuru-Nemli” nitelikleridir. Bu keyfiyetler bizim bildiğimiz sıcaklık, soğukluk, nemlilik ve kuruluk özelliklerine sahip olsa da tam olarak bu anlamlarla sınırlı değildir. Bahsedilen dört ana değer bizim anladığımız hava sıcaklığı gibi anlamlandırılmamalıdır. Kadim bilgileri güncelleştirmek yanlış olur. Bu keyfiyetler tüm unsurların ağırlıklı sahip oldukları özelliklerdir.

Tabiat (Doğa) ayrıca dört ana unsura sahiptir. Bu unsurlar; “Ateş, Hava, Su, Toprak” tır. Tabiattaki her şey ve bu dört ana unsur her biri iki ayrı niteliğe sahiptir.

Ateş; sıcak ve kuru,
Hava; sıcak ve nemli,
Su; soğuk ve nemli,
Yer (Toprak); soğuk ve kuru şeklindedir.

است و حد و سلطانک الی الدیم والابد ایوم بهیوه صح ادون غرور اعلی الذیوم
 مغلا چشمنی بهیوه امیاشدای آه ایصاعا ایا جد ذال دل بوز و صید مهی
 نهوا اساو حسی مهذا فلیوشن ذاعول موراسلی غومین رفیاد باطلی غمینه
 ساکن ثار ارش اشکول تقیص اعدال حیطام فارق اخو و غمشن داغ عاف
 قصام لثخاف حلمناخ معارف ناسوخ سکنان ششاف بیون
 علاف افطاط ندریم اخور شختان قو مال بحان و ساراف صایق
 ارفع مورای صاصی صنیاف یتخان بلع اسماوه القادر الواحد کمالی العزیز
 المیوب ذوالکمال الی فاعلی العجائب هو الی در القادر الازلی و صور چهار کانه حامل غزل



و در بعضی روایات مشهور است که درین تسبیح اسم اعظم مندرج است و الله اعلم و منیض غیاث الکفر
 مؤتمم صراط الدین و سبحان زیر غرضش است و این جمله و دو نام است که برین نامها کلمات
 تسبیح و تحمید میکنند و آن نامها اینست: او بریرون، همبرون، جهنمرون، بحیب

تلمیذ

İkinci Bölüm: Unsurlarda Denge ve Mevsimler Hakkında

Tabiatta bulunan tüm varlıkların nitelikleri farklıdır, ama iyi olan ve istenen dengeli (mutedil) bir karışımdır. İnsanı çok etkileyen havanın niteliklerinde de unsurlarının dengeli olması istenen şeydir. Dört ana unsurun dengeli olanı yani mutedil olanı en iyisidir.

Havanın ne aşırı sıcak ne de aşırı nemli olanı istenir, aşırı sıcak ve nemlilik küfe ve bozulmaya sebep olur.

Havanın ne aşırı soğuk ne de aşırı nemli olanı istenir, aşırı soğuk ve nemlilik halsizlik, uyuşukluk yapar.

Havanın ne aşırı soğuk ve ne de aşırı kuru olanı istenir, aşırı soğuk ve kurulukta dondurucu etki yapar.

Havanın ne aşırı sıcak ve ne de aşırı kuru olanı istenir, Aşırı sıcak ve kurulukta yakıcı etki artar.

Hepsinin dengeli (mutedil) olması tercih edilir.

Mevsimlerin de itidal (mutedil) olanı tercih edilir. Bu özelliklere sahip olan ilkbahar mevsimidir. Mevsimlerin ve vakitlerin en iyi ve mükemmeli ilkbahar mevsimidir. Çünkü ilkbahar havası genelde mutedildir.

Ayrıca ilkbaharda doğada hareket, canlanma ve diriliş başlar.

Doğumlar ve yeni nesillerin başlangıcı gene ilkbahar mevsiminde olur.

İlkbaharda gece ve gündüz uzunluğu eşitlenir.

Ağaçların ve bitkilerin yeşermesi, yaprakların çıkması güneşin ısıtması gibi pek çok şey ilkbahar mevsiminde olur.

Bu sebeple sağlıklı yaşam için ilkbahar mevsimi tercih edilmeli ve önem verilmelidir.

Tabiattaki denge hakkında söylediklerimizi özetledikten sonra sözümüzü bedeninin hallerine ve sağlığının neyle devam ettiğine çevirelim.



Üçüncü Bölüm: Bedenin Sağlığı İçin Gerekenler

Allah'ın yarattığı insan bedeni Allah'ın içlerine yerleştirdiği içgüdüsel ısı ve onları dışarıdan saran havanın ısısı gibi enerji güçleriyle doldurmuştur. Bu güçler bedeni devamlı olarak etkilemektedir. Bedenin bu güçlere devamlı ve zorunlu olarak ihtiyacı vardır. Böylelikle bu güçler bedenin içinde kaldığı müddetçe onun yaşamı, hayatta kalması, büyümesi ve mizacının dengesi sağlanabilmektedir.

İnsan beden sağlığının dengeli olabilmesi için iki şartın yerine gelmesi gerekir.

Birinci şart doğru beslenmesidir. Doğru beslenmenin şartları şunlardır; Her insan mizacına, yapısına, alışkanlığına, içinde bulunduğu mevsime göre gıdasını seçmeli ve beslenmelidir. Ayrıca beslenmede ihtiyacı olan miktarı gözetmesi, mizacı ve doğasının meylettiği gıda türünü seçmesi önemlidir.

İkinci şart az yemektir. İnsanın dikkat etmesi gereken en önemli şey fazla yemekten uzaklaşmasıdır. Yemek miktarı dengeli olmalı fazla yemekten kaçınmalıdır. Az yemeye dikkat edilmezse, iştah ve yemek yeme isteği dengelenmezse bedenin dengesi bozulur. Fazla yiyeenin yemek alışkanlığı düzeltilmezse hastalıklar ve illetler kaçınılmazdır.

Biz de Allah'ın izni ile sağlığın korunması için ihtiyaç duyulan her şeyi aşağıda belirteceğiz.

Dördüncü Bölüm Diş, Ağız ve Midenin Durumu Hakkında

Sağlıklı yaşam için uyulması gereken kuralların ilki; Sabah kalkınca ağızın, dişlerin durumu incelemek ve midenin durumunu kontrol etmektir.

İnsanın her gün sabah uyandığında Allah'ın kendisine farz kıldığı vecibeleri yerine getirmelidir. Abdesti güzelce ve tam anlamıyla almak ve Resul'ün (sav) sünnetine uyarak tavsiye edilen misvak ile dişlerini temizlemektir.

Dişleri fırçalamadan önce dişlerde, ağızda ve diş etinde görülen tüm belirtilere bakmalı, onlara dikkat etmelidir. Bu belirtiler sağlığınız hakkında size bilgi verir.

Sonrasında dişleri içinde bulunduğunuz mevsime uygun olan diş temizleme maddeleri (diş tozları) ve misvak kullanarak temizlemelidir. Misvak ve diş tozları hakkında beşinci bölümde bilgi vereceğiz.

Namazını kılmak, Allah'ın nimetlerine karşı şükür etmek amacıyla Allah'ı tespih ve hamt ettikten sonra midenin ve ağızın durumunu dikkatle incelemeli ve bu konuda düşünmelidir. Sağlığı korumada sabah midenin ve ağızın durumu, hissettikleriniz önemli ipuçları verir. Çünkü sabah ağızda hissedilenler bedendeki ve midedeki hıtların (dört hayati sıvı, unsur) fazlalığının veya eksikliğinin en belirgin göstergeleridir.

Sabah kalktığınızda eğer ağızınızdaki tadı tatlı ve hoş bulursanız bu vücudun sağlığına ve bedeninin tam bir dengede olduğuna işaret eder.

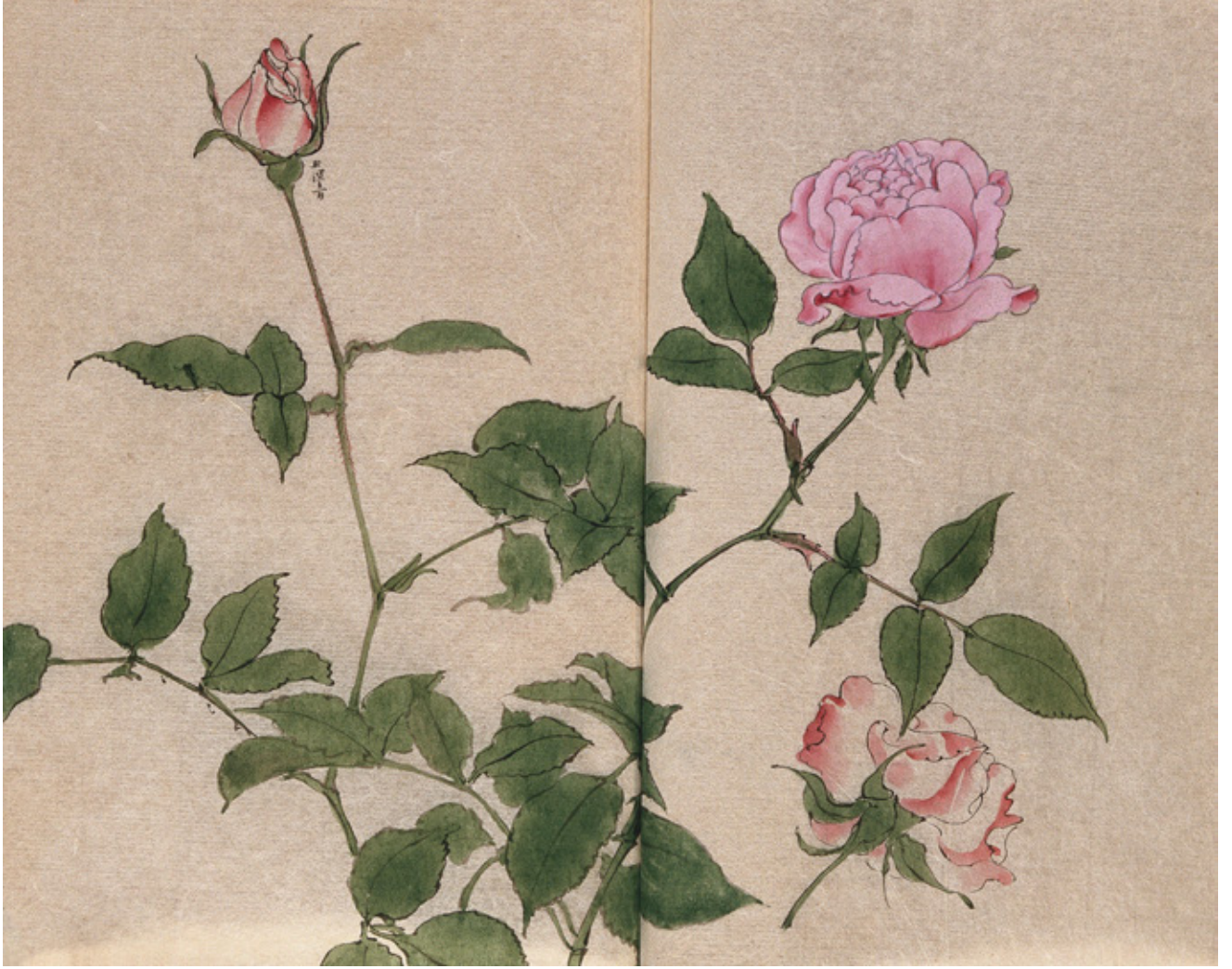
Eğer sabah ağızınızda acımsı, acı tadına yakın bir tat hissederseniz o zaman midenizdeki safranın fazlalığına bağlı olarak hissetmişsinizdir. Midenizdeki safranın fazlalığını düzeltmeniz gerekir. Bunun için gülsuyu ve bal karışımından elde edilen Gülcübin¹ şerbetinden bir yudum içmelisiniz. Bu gülcübinin tatlı olması gerekir². Bu şerbetin üzerine safranın midenin dibine inmesi için bir miktar sıcak su içmelidir. Böylece fazla safrayı midenizden uzaklaştırmış olacaksınız.

Eğer sabah kalktığınızda midenizde bir geğirti ile birlikte bir kuruluk hissediyorsanız bu durum midenizdeki ısıнын arttığına işaret eder. Geğirti ile belli olan mide kuruluğu için doğru olan soğuk, saf "sirkencübin"³ içilmesidir.

¹ Gülcübin, Gülcübin; Gül ve balla yapılan şerbet. Yapılışı; 1 ölçü bala 10 ölçü gül konulur karıştırılır, güneşe bırakılır, üç günde bir karıştırılarak elli gün güneşte bırakılır. Bu macun içileceği zaman su ile karıştırılarak şurup yapılır. (Kaynak; Prof. Dr. Ayten Altıntaş. Gül, Gülsuyu, Tarihte, Tedavide ve Gelenekteki Yeri. Maestro Yayıncılık, İstanbul Nisan 2009 sayfa 105)

² Burada Gülcübin şerbetinin standartlardan daha da tatlı olması gerektiği vurgulanıyor.

³ Sirkencübin; Bal ve sirke ile hazırlanan şerbet. Gerektiğinde şeker ve sirke ile de hazırlanır. 1 ölçü iyi kaliteli bala 3 ölçü sirke konulur. Hafif ateşte kaynatılarak kıvama getirilir ve saklanır. Gerektiği zaman su ile sulandırılarak hazırlanır. (Celâlüddin Hızır, Hacı Paşa, Müntehab-ı Şifâ. Giriş Metin Zafer Önlere. Ankara 1990, sayfa 205)



Eğer geğirti ve mide kuruluşuna ilave olarak boğazda veya göğüs-
te huşunet (hırıltı) bulursa o zaman halde “Güllab”⁴ veya menekşe şer-
betinden⁵ bir yudum kadar içmelidir. Bu şerbetler arazları rahatlatır.

Eğer sabah kalktığınızda tükürüğünüzde fazlalık hissediyorsanız
damla sakızını (mastaki) toz haline getirip az miktarını Güleğünle
karıştırarak içmelisiniz.

Eğer sabah kalktığınızda fazla tükürükle beraber midenizde ekşi
bir geğirti bulunursa o zaman midenin güçlendirilmesi lazımdır. Mide-
yi güçlendiren baharatların karışımından meydana gelen “Cüvarişen-i
Kündür”⁶ macunundan veya sindirimi destekleyen “Cüvarişen-i nar-ı
miski” veya “Cüvarişen-i Ūdi” macunundan az bir şey de yenebilir.
Bu macunlar yendikten sonra mideyi etkilemesi için bir saat kadar yü-
rümeli ve yemeğinin yeme saatini geciktirmelidir.

Böylece mide dengeye gelir ve sağlık için ilk gerekenler yapılmış
olur.

⁴ Güllab, Cüllab; Şeker ve gülsuyundan hazır-
lanmış şerbet. Bir ölçü
şekere üç ölçü gülsuyu
katıp kalaylı bir ten-
cerede kaynatılır, ateş
kuvvetli olmamalı bu
sırada karıştırmalıdır,
sulandırılarak içilir.
(Kaynak; Prof. Dr. Ay-
ten Altıntaş. Gül, Gülsu-
yu, Tarihte, Tedavide ve
Gelenekteki Yeri. Ma-
estro Yayıncılık, İstan-
bul Nisan 2009 sayfa
101)

⁵ Menekşe şerbeti; Ko-
kulu menekşe, bal veya
şekerle hazırlanan şer-
bet. Hazırlanması; Önce
25 dirhem meyan kökü
su ile kaynatılır, kuvveti
suya çıkınca alınır, sü-
zülür. Sonra 5 dirhem
kokulu menekşe konur
hafif ateşte pişirilir 50
sayı sayana kadar, in-
dirilir, süzülür, 20 dir-
hem şeker konur karış-
tırılır. (Celâlüddin Hızır,
Hacı Paşa, Müntehab-ı
Şifâ. Giriş Metin Zafer
Önler. Ankara 1990,
sayfa 201)

⁶ Cüvarişen-i Kündür,
Cüvarişen-i Ūdu, Cü-
varişler, Cevâriş; Sıcak
nitelikteki otların şe-
kerle yapılan macunla-
rına verilen genel isim.
Cüvarişen-i Kündür,
Cüvarişen-i Ūdu, Cü-
varişler, Cevâriş; Sıcak
nitelikteki otların şe-
kerle yapılan macunla-
rına verilen genel isim.
Sindirimi kolaylaştı-
rıcı bir gurub macuna
verilen ad. (İshâk bin
Murâd Edviye-i Müf-
rede (Prof. Dr. Musta-
fa Canpolat, Prof. Dr.
Zafer Önler) Türk Dil
Kurumu Yayınları An-
kara 2007, sayfa 118)



Beşinci Bölüm Misvak ve Diş Tozları Hakkında

Dişlerin temizliği için kullanılan misvak (diş fırçası) ve diş temizleme maddeleri, tozları sağlık için önemlidir. Dişlerin ve diş etlerinin uygun şekilde temizlenmesi bunlardan mideye inen maddelerin hastalık yapmasını önler.

Dişleri temizleme ve beyazlatma, diş etini de temizleme ve dişlerin kökünden mideye çıkan buharların bir etki bırakmasını engelleme ve dolayısıyla hastalıkların ortaya çıkmasına mâni olma konusunda önemlidir. Sağlık için bunlara önem verilmelidir.

Dişlerin temizliğinde en önemli alet diş fırçası yerine kullanılan misvaktır. Misvak yapmak için kullanılan ağaç cinsi de önemlidir. Misvağın alındığı ağaç dalları; akasya ağacı, zeytin ağacı, hurma ağacı, kavak (gareb) ağacı dalları olabilir. Ayrıca meyan kökü, iğde ağacı dalları ve kuru erik ağacı dalları da kullanılabilir.

Diş fırçalarken kullanılan diş tozları da önemlidir. Kullanılacak diş tozlarının o kişinin mizacına uygun olması gerekir. Her mizaç için uygun diş temizleme maddeleri vardır.

Demevi mizaçlılar için kabuklu mercimek, tuz, öd ağacı ve mazıdan (meşesi) hazırlanan tozlar ayrı ayrı veya karıştırılarak kullanılmalıdır.

Safravi mizaçlılar için beyaz sandal (satalum album), deniz köpüğü (..), kurutulmuş narçiçeği, boraks, yakılmış öd ağacı, meyan kökü, liken bitkisi (ağaç yosunu) tozu kullanılmalıdır. Bunlar sadece biri veya birkaçı bir arada kullanılabilir. Bu maddeler safravi mizaçlılara uygundur.

Altıncı Bölüm Sporun Faydası Hakkında

Spor sağlığı korumak açısından büyük önem sahiptir. Bunun için sporun faydaları, nasıl yapılması gerektiği ve spor bittiğinde ne yapılması gerektiği konuları açıklanacaktır.

Spor yapmanın birinci derecede faydası hazma yardımcı olmaktır. Bu sebepten eğer midede hazımsızlık ve şişkinlik varsa eğer bir gün



veya bir gece öncesinden midede kalanlar hazmedilmemiş ise spor yapılmalıdır.

Kişi eğer midesinde sindirilmemiş yemek artıklarını hissediyorsa spora başvurmalıdır. Bu durumu anlamak için şu belirtilere bakmalıdır; Tembellik, halsizlik, çok fazla esneme, yemeğe iştahsızlık ve tükürüğünün fazlalığı gibi alametleri görüyorsa midede hazmedilmemiş maddelerin olduğunu anlamalı ve spor yapılmalıdır.

Yukardaki durumları hissedenler bedenın içgüdüsel ısısı olan enerji ve gücünü uyandırmak ve bu belirtilerden kurtulmak için şu sporları yapmaları uygundur; Öncelikle yürüyüş yapılır, ata binilir, aşık oynamak veya alışkın olduğu başka oyun türleriyle spor yapmış olur. Böylelikle vücudu yumuşar ve hazım meydana gelir.

Spor yapmanın ikinci derecedeki faydalarından biri de insanın spordaki kabiliyetini denemesidir. İnsanın hayvanî gücü ve tahammülünü denemek, spordaki kabiliyetini ölçmek için spor yapılır. Bunlar; Seri olmak, müdahale gücü, hamle yapmak, kaçma, binicilikteki mahareti gibi özelliklerinin ölçülmesi, test edilmesidir.

Spor yapanın sporu durdurması gerektiği zamanın çok iyi bilmesi gerekir. Bedenin terlemeye başlaması bitirmek için önemli bir göstergedir. Bu durumda bırakırsa spora başlamadan önceki ağırlığı, halsizliği geçer, yemek yeme isteği tekrar gelir. Terlemeye başlamak sporu kesmek için bir göstergedir.

Spora devam edilir ve zorlanılırsa kaslarda ağrı ve sızı başlar bu durumda da hemen hamama girilir, ılık bölümde bedenine ılıktan sıcak doğru su dökünmelidir. Sonra hamamın sıcak bölgesine geçebilir, sıcak bölümünde de sık sık üzerine ılık sudan dökmelidir, böylece rahatlar.

Hamamda çok kalmamalı, çıkınca bedenini gülyağı ile ovmalıdır. Bu durumda yemeğine dikkat etmeli hafif ve mutedil yiyecekler yemelidir.

Yedinci Bölüm: Hamam Hakkında

Bu bölümde hamamın yapısı, ısınması, faydaları, seçimi, nasıl kullanılması gerektiği, hamamın içinde ve hamamdan çıktıktan sonra alınması gereken önlemler hakkında bilgi verilecektir.

İnsanın sağlığını koruma konusunda hamam çok önemli bir yer işgal eder. Hamamın yapısı insanın yapısı gibidir. Nasıl insan dört unsurdan (toprak, ateş, su, hava) yapılmışsa hamam da bu ana unsurlara (toprak, ateş, su, hava) sahiptir. Ayrıca insan bedeninin en önemli kısımları nasıl kemikler, hıtlar (sıvılar) ve ruhlar ise hamamın binasının taş olması içinde su ve hava bulunması da bu benzerliğe sahiptir.

İyi bir hamamın özellikleri binasının geniş olması, bölümlerinin geniş olması, tavanlarının yüksek olması, duvarlarının kalın olması, havalandırılması için pencerelerinin bulunması gerekir.

Ayrıca iyi bir hamamın kapısı doğu yönüne bakmalı, suyu tatlı olmalı, havası iyi olmalıdır. Bu özellikteki hamamlar sağlık için iyidir.

Bu özellikte olmayan hamamlara gitmekten kaçınılmalıdır.

Hamamın suyu her mevsimde susam, pamuk, mercimek dalları ile ısıtılmalıdır. Yol atıkları, çöpler ve gübre ile ısıtılan hamamın suyu ile banyo yapmaktan kaçınılmalıdır.

Mutedil mizaçlılar için hamam kuralları; eğer kişi mutedil mizaçlı ve kanı temiz açık renkli olup koyu renkli değilse, hamamın üç bölümünde (soğuk, ılık ve sıcak bölüm) de eşit zaman ve ölçülü bir şekilde kalmalıdır. Hamama girmeden önce hafif hareket etmesinde fayda vardır. Vücudu yıkama ve rahatlama için hamama girmeli ve sonrasında vücudunu yağlamalıdır.

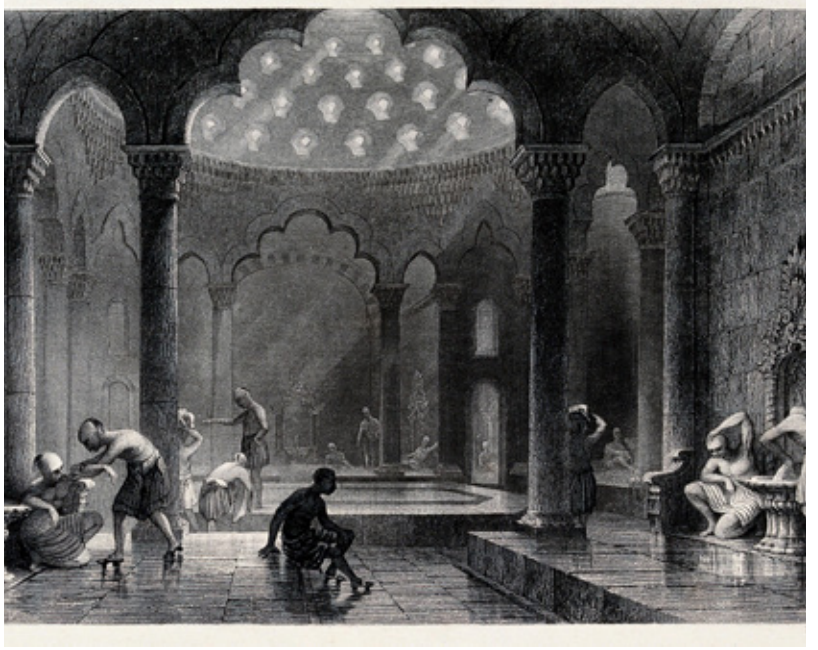
Eğer kişinin kanı koyu renkli ve bulanık ise kan alınması gerekir. Bu durumda kan aldracaksa hamamda vücuduna ılık su dökmeli ve bedenini ovdurmalıdır. Böylece kan alınması kolaylaşır.

Eğer hamama girecek kişinin bedeninin harareti yoksa gevşemek için bedenini ovdurmalıdır.

Eğer hamama girecek kişinin ata binmekten veya başka bir spor-

dan dolayı bedeninde harem ve yorgunluğu varsa hamamdan çıkınca bedeni ni glyaağı ile ovdurmalıdır. Çünkü gül yağı beden in yorgunluğunu giderir.

Yorgunluk için hamamda yapılacak Şeyler; mersin ağacı, fıstık ağacı dallarının veya karnıyarık tohumunun suda haşlanmış szlmş, soğutulmuş suyundan dknmelidir. Mersin ağacının haşlanmış suyu veya gl suyu ile karıştırılıp macun haline getirilmış kil ile yıkanmalıdır. Tuzlu su ile de yıkanabilir.



Eğer hamama girecek kişi başında ateş ve kaşıntı hissederse; hatmi bitkisinin kaynatılmış msilajlı, yapışkan suyu, karnıyarık otunun veya ayva çekirdeğinin suda kaynatılmış msilajlı yapışkan suyu ile başını yıkamalıdır.

Hamamdan çıkıldıktan sonra tütsü kullanılmalıdır. Bu tütsü Şöyle yapılır; kafur, misk, sandal ve kafur toz haline getirilir, d ağacı karıştırılarak yakılır.

Hamamdan çıkılınca şakaklara ve zlflere kokulu yağ sürülmelidir. Bu kokulu yağ gl, menekşe ve kafurdan yapılan bir esanstır.

Hamamdan çıkılınca nar şerbeti, hünnap şerbeti veya koruk şerbeti içmelidir. Eğer bunların bulunması zor ise, sirkencübin (Sirke ve bal ile yapılan şerbet) veya gllab (gl suyu ve balla yapılan şerbet) içilmelidir.

Hamama giren kişi çıktıktan sonra şu yemekleri yiyebilir; şeker ve safran ile pişirilen tatlılar, pazı, nohut, mercimek yemekleri bu yemekler biber, kimyon gibi baharatlarla lezzetli hale getirilmış olmalıdır. Narla pişirilmış et yemeği de baharatlarla lezzetlenmiş olmalıdır.

Hamama giren kişi hamamdan sonra uyumaya ihtiyaç duyarsa üstünü dikkatlice örterek uyumalıdır. Fazla uyumamalı, ölçülü olmalıdır. Uyandığı zaman tekrar hamama girip vücuduna ılık su dökmeli ve fazla kalmadan hamamdan çıkmalıdır.



Sekizinci Bölüm: Yemekler Hakkında

Bu bölümde yemekler hakkında bilgi verilecektir. Ne zaman ne kadar yenilmeli, yenilmesi uygun olan veya geciktirilmesi gereken yemekler ve yemeklerin sırası bildirilecektir.

Yemek; insanın tabiatı gereği acıktığı, yemeğe ihtiyaç duyduğu ve midesi boş olduğu zaman yenmelidir. Eğer durum bu şekilde değilse insan yemek yemekten kaçınmalıdır. Yani insan yemeğe ihtiyaç duymadığı ve midesi tok olduğu zaman yememelidir. Eğer tok olduğu, ihtiyaç olmadığı halde yemek yerse sara hastalığından, kalp sektesine kadar birçok hastalığın oluşmasına sebep olur.

Önce yenilmesi gerek yiyecekler hızlı sindirilen yiyecekler olmalıdır. Çünkü hızla sindirilen yemekler önce yenilmezse sindirimi yavaş olan yemeklerle karışır ve önce eriyip bağırsaklara geçmeliyken yavaş sindirilenlerle karışır ve bozulur.

Dolayısıyla hafif olan yemekler daha ağır yemeklerden önce yenmelidir. Bunun misali de çorbalar, yoğurt, süt ve benzeri yiyecekler, sulu yemekler önce yenilmelidir. Bunlar ciğer, et yemekleri, et kavurmaları gibi yemeklerden önce yenilmelidir.

Kuş eti, koyun etine göre önceliklidir. Koyun eti de inek eti ve keçi etine göre öncelikli yenmelidir.

Tatlı çeşitlerine gelince, şeker, badem yağı ve undan yapılan her tatlı çeşidi, nişasta ve yağdan yapılanlara göre öncelikli yenmelidir. Nişasta ve yağdan yapılan tatlılar da peynir, şeker, hurma ve yağla yapılan tatlılardan önce yenmelidir.

Yemek yemenin sırası şöyle olmalıdır; Önce ekmek ve-“Her hastalığa bir şifadır” diyen Peygamber (sav.)’in sünnetine uyarak- tuzla başlanmalıdır. Daha sonra çok fazla besin içerdiği için haşlanmış et, nohut ve pirinçle yapılan “İsfidaç” yemeği yenmelidir. Daha sonra yemeğe iştahı açmak, uyandırmak için turunçgillerden yemelidir. Daha sonra vücudun içindeki nemi kurutması nedeniyle ciğer ve et karışımı olan “Kaliya” yemeğini yemelidir. Daha sonra tatlılar yenmelidir. Tatlıların da ağırlığı ve sindiriminin yavaş olması nedeniyle yemeğin sonunda yenmelidir.



Dokuzuncu Bölüm: İçecekler Hakkında

Bu bölümde; içecekler, çeşitleri, yararları ve zararları, nasıl içilmeli, hangi mizaç sahibi hangi içecekleri içmeli, halsizlik, baş dönmesi ve baş ağrısı olduğunda ne yapılmalı konusunda bilgi verilecektir.

İçilecek maddelerin yapıldığı meyveler veya otların yetiştiği mekân ve yetiştirme şekli de içeceği etkiler. Bu durumlara göre içecek çeşitleri de farklılık göstermektedir. Dolayısıyla bir meyve ne kadar güneşe çok maruz kalırsa, o kadar sıcak niteliklere sahip olur. Meyve güneşe ne kadar az maruz kalırsa o kadar soğuk nitelikte olur.

Hekimlere göre üzümünden yapılan şerbet veya şarap sıcak ve nemli niteliklere sahip bir yapıdadır. Üzümünden kaynatılarak yapılan şerbetin tabiatı sıcak ve nemli niteliklere sahip olup, bu şerbetin kaynatılması ile elde edilen pekmez daha da sıcak ve kuru niteliklere sahiptir.

Hekimler kuru üzümünden yapılan şerbetin yapılırken su ile kaynatılması sebebiyle üzüm şerbetinden daha az sıcak nitelikte olduğunu söylerler. Kuru üzümünden yapılan şerbet aynı zamanda tane ve kabuğunun daha dayanıklı olması sebebiyle daha kuru niteliktedir. Bu şerbetten kaynatılarak yapılan pekmez daha sıcak niteliktedir.

Beyaz üzüm şerbeti, özellikle soğuk beldelerde yetişmiş ise soğutup nemlendirdiği için daha az sıcak ve daha nemli niteliklerdedir.

Kırmızı üzüm şerbeti ise, özellikle sıcak bir beldede yetişmiş ise daha sıcaktır.

En güçlü ve en sıcak nitelikteki içecek; sarı, saf, duru, berrak, güzel kokulu ve daha az şekerli üzümünden olandır. Ancak böyle bir üzümünden yapılan içecek daha az besleyici ve nemlendirici olur. Bunun mukabilinde daha tatlı üzümünden yapılan içecek daha besleyici olur.

Sıcak mizaçlı kişiler için de daha az tatlı üzümünden yapılan içecekler uygun olur. Dengeli ve mutedil tabiatlı kişiler şerbetlerden çiğ üzümünden yapılan ve yılanmış şerbeti tercih etmelidirler. Böyle şerbetlerden dört beş rıtl (1 rıtl 400 gram kadar) kadar içebilirler.

Safravi mizaçlılar ise çiğ üzümünden ve daha az tatlı olan üzümünden yapılan şurup veya şarabı diğerine karıştırarak içmelidirler.

Balgami mizaçlılar ise tadı ve kokusu güzel, pişirilmiş ve hazırladıktan sonra bir süre bekletilmiş yıllanmış içecekten içmelidir.

Kara safra mizaçlılar ise pişirilmiş, daha yeni yapılmış ve sıcak olan içecekten içmelidir.

Üzümden yapılan şerbet ve şarabın faydalarına gelince; Temiz kan üretmesi, yiyecekleri sindirmesi, damarları –gıdalardan elde edilen besinlerle- beslemesi, vücudun idrar yollarındaki pislikleri temizlemesi, ruha enerji vermesi ve insanı) teşvik etmesi, özelliklerinden bir kısmıdır. Bu faydalarının dışında birçok faydası daha var, ancak uzatmaktan kaçınarak bunlarla yetindik.

Üzümden yapılan şerbet ve şarabın zararları şöyledir; İnsanın çok miktarda içmesi ve bunu alışkanlık haline getirmesi durumunda çeşitli hastalıklar meydana gelir.

Bu içecekleri tok karnına içmesi yahut midesi dolu olduğu halde üzerine içmesi veyahut yanlış içeceklerden içmesi durumunda istenmeyen çeşitli zor hastalıklara yol açar.

Hangi Mizaçlılar içeceklerin yanında ne yemelidir?

Mizacı mutedil, dengeli olan kişilerin, mayhoş nar, elma ve ayva yemeleri uygundur.

Kara safra mizaçlılar için Taif'ten getirilmiş ve çekirdekleri çıkarılmış kuru üzüm ve Bost'tan gelmiş inciri yemeleri uygundur.

Balgami mizaçlılar için tuzlu acıbadem, fındık ve siyah tuz yemeleri uygundur.

İshali olanların kil-i ermeni, kil-i Neysaburi , günlük reçinesi yemeleri uygundur.

Safravi tabiatlı olanlar beyaz üzüm, çekirdeği çıkarılmış kuru üzüm ve kırmızı şeker yemeleri uygundur.

Göğüs hırıltısı olanlara da soyulmuş tatlı badem, ağaç reçinesi, armut ve harran şekeri uygundur.

İçeceklerden Meydana Gelen Baş Ağrısı, Baş Dönmesi ve Halsizliğin Tedavisi Hakkında

Baş ağrısı ve baş dönmesinin meydana gelmesi çok içmek ve bedeninin kaldıramayacağı kadar içmektendir. Ayrıca içki ile tabiatının kaldıramayacağı kadar ve sindirimin zorlanacağı kadar yemekten meydana gelir. Bunun neticesinde de bulantı, endişe, baş ağrısı ve baş dönmesi belirtileri ortaya çıkar.

Tedavisi ise, ne zaman midesinde daha sindirilemeyen yemek veya içecek kalıntılarının olduğunu fark ederse sıcak sudan az bir şey ile sirkeli bal şerbeti bir yudum kadar içmelidir. Akabinde de kusmaya çalışmalıdır. Bunun ardında ise ekşi -nar şerbeti, koruk şerbeti, ışgın şerbeti ve ağaç kavunu ekşisi şerbeti gibi- içeceklerden içmelidir.

Sonrasında bir saat kadar bostanlarda yürümeli ve oradaki güzel kokulardan koklamalıdır ki midesindeki sıvı kurusun (azalsın). Sonra hamama girip başına ılık su dökmeli. Sonra hamamda bir görevliye ellerinin, ayaklarının ve tüm vücudunu ovdurmaktır.

Hamamdan çıktıktan sonra sirkeli, nar ekşili, koruk ekşili çorbalardan içmelidir. Daha sonra hala vücudunda tembellik veya halsizlik hissederse bir saat kadar uyumaya çalışmalıdır. Böylece hissettiği tembellik ve halsizlikten kurtulur.



Onuncu Bölüm: Uyku Hakkında

Burada uykunun mahiyeti, yararları ve nasıl olması gerektiği anlatılacaktır.

Uyku, beş duyunun sakinliği halidir ve insan tabiatı gereği uyur ve uykuda midedeki maddelerin hazmı da gerçekleşir.

Uyku; mideden beyne yükselen buharların beyni örtmesidir.

Uyku tıpkı yerden yükselen bulutların bizi güneş ışığından ayıran ve güneşin görevini tamamlamasını engelleyen havaya doğru gitmesi gibi, mideden beyne yükselen, beyni örten buharlar gibidir. Bu buharlar beynin görevlerini yapmasını engelleyen sıcak, nemli buhardan ibarettir. Bu nemli buharın yükselmesi ne kadar devam ederse, uyku o kadar uzun veya kısa olur.

Kaylule (Gündüz uykusu) de ilkbahar ve yaz mevsimlerinde, sonbahar ve kış mevsimlerinden daha uzun olmalıdır. Çünkü bu iki mevsimde gündüzler uzun ve geceler kısa olur.

Kaylule, gündüz uykusu, ihtiyaç duyulduğunda ve alışkanlığa göre olmalıdır.

Spor yaptıktan, aşık vesaire oynadıktan sonra ve yemek midenin dibine indikten sonra olmalıdır.

Uyku, havası ve ışığı orta derecede olan mutedil bir yerde olmalıdır. İlk önce iki saat yirmi dakika kadar sol tarafa yatırılmalıdır. Daha sonra ihtiyaç hissedildiğinde diğer tarafa dönülür.

Eğer kişi uykudan kalkınca susamış hissederse hemen su içmemelidir. Bu durumda mutedil mizahta olanlar şekerli sirkencübin (sirkeli bal şerbeti) şerbetinden içmelidir. Safravi mizaçlı olan ise mayhoş nar suyunu ve nar şerbetini, elma şerbetini ve ılgın şerbetini içmelidir. Sevdavi mizaçlı olan ise bal şerbetinin karışımını veya ayva şerbetini içmelidir. Balgami mizaçlı olanlara ise bal şerbetine kokulu otlar karıştırarak içmelidir.

On birinci Bölüm: Kan Alma ve Hacamat Hakkında

Bu bölümde kan alma ve hacamatın, yararları, yapılmasını gerekenler, yapılma zamanı, vücudun uygun bölgeleri, kan alma ve hacamattan sonra yenilmesi ve içilmesi gerekenler hakkında bilgi verilecektir.

Kan alma (Fasd) çok önemlidir. Eğer vücudun güçlendirilmesi için gerekiyorsa bir saat bile geciktirilmesinde büyük bir risk vardır. Çünkü herhangi bir basit ve kolay sebeple meydana gelebilen hastalıklara maruz kalabilmektedir.

Kan alınması gereken en önemli sebep kanın basıncının yükseldiği zamandır. Kan basıncının yükseldiğini şu belirtilerden anlamalıdır; Vücudun ve başın sıcaklığı, vücutta ağırlık olması, özellikle de secde anında, yüzün yanakların ve gözlerin kızarması ve ağızda tatlı bir tat olması ile kendini gösterir. Eğer bu belirtiler vücudun tamamında fark ediliyorsa o zaman kolun, iç yüzünde iki sinir arasında bulunan ve kan alınabilen damardan (Ekhal damar) kan alınır.

Eğer yukardaki belirtiler vücudun üst kısmında hissediliyorsa o zaman kifal (koldaki büyük damar) dan kan alınır.

Eğer bu belirtiler vücudun alt kısmında veya karaciğerde veya böbreklerde olduğu hissedilirse o zaman baslık damarından (kolun önyüzündeki toplar damar) kan alınır.

Böylece hangi damarlardan kan akıtılmalı söylemiş olduk. Bahsettiğimiz bu damarlardan kan alınması hususunda muhakkak büyük faydalar vardır fakat bizim dikkatleri çektiğimiz hususlar dâhilinde kan akıtıldığında kan alınmasının yararları on katına kadar çıkmaktadır.

Biz bu konuyla ilgili bunlarla yetinip, özetlemeyi kısa ve öz şekilde belirtmeye gayret ettik.

Hastadan kan alınması için havanın soğuk ve sıcak olmayan ılımlı bir günü seçilmelidir. Hasta yanında reyhanın çeşitlerini de bulundurulmalıdır. O günün ayı da bir hava burcunda olup said (iyi) gezegene bağlanmış olmalıdır.

Ay dolunay olmayıp eksik olduğu zaman olmalıdır. Bunu da aşağıda günlerin seçilmesi konusundaki yazımızda hangi günler uygun olduğunu belirteceğiz.

Kan almada vücudun kan alınacak bölgesi kızarana kadar masaj yapmalı veya cildi yumuşatmak için üzerine sık sık sıcak su dökmelidir. Böylece ağrı da azalır. Neşter (bisturi) çok keskin olmalıdır. Kan alınacak kolun üstünden, birleştirilmiş dört parmak kadar yukarıdan bir sargı ile orta derecede sıkılmalıdır. Eğer kan koyu renkli ve bulanık ise ve çok kan almaya ihtiyaç varsa geniş bir yara açmalıdır. Eğer normal bir yara açmak istenirse eğik bir yara açmalıdır ki yaranın kapanması kolaylaşmış olsun

Yaradan dolayı meydana gelen ateşi sakinleştirmek için sargıyı kâfur tozu ile suya batırıp ıslatmalı ve bununla silinmelidir.

Akabinde de nar ve elma suyundan içmelidir.

Bu durumdayken bulantı yapan sirkencübin (sirkeli bal şerbeti) içmemeli, haşlanmış veya yarı haşlanmış yumurta ve et suyu ile pişen yemekler yenmemelidir. Bunlar o hastanın tabiatına zararlıdır.

Kan alındığı gün sadece nar yemeli ve hastalar için hazırlanan ekşi çorbalardan içilmelidir. Eğer o kişinin ateşi ve astımı yoksa tatlı şerbetler de içebilir.

Hacamata gelince; uygulanması sünnettir. Kan basıncı yükselmesi sebebiyle, baş ağrısı veya diş ağrısı olduğunda ondan rahatlamak için hacamat uygulanmalıdır. Hacamatın yanı sıra soğuk su dökmek de faydalıdır.

Kan basıncı artması, baş ve diş ağrısının yanı sıra diş eti şişliği veya göz beyazlarının kızarıklığı ile göz iltihaplanması konjonktivite olduğunda da hacamat uygulanmalıdır.

Hacamatı uygulayan haccamın, eli hafif, hacamat aleti hacamata uygun iyi olmalıdır.

Hacamat yerinin uyuşması ve ağrıyı azaltmak için hacamatın uygulandığı bölge kupa ile çok emilmelidir.

Hacamattan sonra hacamatın uygulandığı yere kurutulmuş, toz haline getirilmiş gül ve sandal karışımı dökülmelidir.



On İkinci Bölüm: Vücuttaki Dört Sıvıların Fazlalığı ve Tedavisi Hakkında

Bu bölümde vücuttaki dört sıvının (Kan, safra, balgam, kara safra) fazlalığı halindeki belirtileri ve bu durumda ne yapılacağını bildirdik.

Safranın (Sarı safra) Belirtileri Hakkında: İnsan bedeninde sarı safra unsuru baskınsa; yüzde sarımsı renk, özellikle mide boşken baş dönmesi, ağızda acı tat, kuruluştan dolayı vücutta kaşıntı, bulantı, boğazdan gelen duman şeklinde geçirme, hafif baş ağrısı, iştah azalması, aşırı susama ve aşırı ağız kuruluğu şeklindedir.

Bu belirtilerin gücü ve zayıflığı, sarı safra unsurunun çokluğu ve azlığındandır.

Yukardaki belirtiler olduğunda ve ayrıca bu belirtilerin şiddeti ve yoğunluğu arttığında o zaman aşağıda anlatılacak ilacı pişirip ondan bir yudum içmelidir.

İlacın yapılışı şöyledir; Sarı halile otu 10 dirhem kadar, belile otu ve beктаşı üzümü her birinden 3 dirhem kadar, şahtere otu 7 dirhem kadar, armut ve hünnap meyvesi her birinden 20 tane, demir hindi 10 dirhem kadar, hıyarşember özü 7 dirhem kadar, kudret helvası ya da gülengübin-i tabarzadi (gülengübinin daha sert olanı) den 20 şer dirhem, kuru menekşe 3 dirhem alınmalıdır. Bu ilaçlar usulüne göre su ile pişirilip şerbet haline getirilmelidir.

Bu içecek olarak safravi mizaçlı olanlara iyidir.

Hastanın bu pişmiş içecekten içmesi ona zor gelirse armut şerbetinden veya güçlendirilmiş rafine gül şerbetinden veyahut demir hindi şerbetinden içmelidir. Yiyecek ve içecek konusunda ise fasd (kan alma) bölümünde zikrettiğimiz yiyecek ve içeceklerle yetinmeye çalışmalıdır.

Kara Safranın Belirtileri Hakkında: İnsan bedeninde kara safra unsuru baskınsa; Solgun renk, ağızda çirkin ve ekşi tat, kötü düşünceler, kaygı, sıkıntı, anlamsız endişe, panik, kötü rüyalar ve vesveseler gösterir.

Bu belirtiler ne zaman çoğalırsa, o zaman aşağıda yazılan ilaç pişirilerek içirilmelidir.

İlacın yapılışı; Kara helile otu 10 dirhem kadar, küstük otu 5 dirhem kadar, mısır baklası 2 dirhem kadar, Taif Kuru üzümü 20 dirhem kadar, bu maddeler su ile usulünce kaynatılır şerbet haline getirilir.

Eğer bu şurup hastanın hoşuna gitmez ve hasta tercih etmezse şu ilaç yapılmalıdır;

İlaç; küstük otu 1 dirhem kadar, mısır baklası yarım dirhem kadar, kartan köpüğü bitkisi 1/3 üçte biri dirhem kadar, eyaric yarım dirhem konulur su ile kaynatılıp şerbet yapılır. Bu ilaçtan içirilir.





Pisan.

Kara safra baskın olanın beslenmesi de şöyle olmalıdır; ciğer ve et yemekleri, et kavurmaları, et suyundan hazırlanan yemekler.

Turunçgillerden ve süt ürünlerinden, sığır etinden ve balık yemekten kaçınmaları gerekir. Tuzlu balıklardan, pastırmalardan, tahıllardan özellikle maş fasulyesinden, baklagillerden, lahana ve kerevizden uzak durmalıdırlar.

Balgam Salgısının Belirtileri Hakkında: İnsan bedeninde balgam salgısının baskın olduğu durumlardaki belirtiler şöyledir; Tembellik, halsizlik, renkte beyazlık ve bedende rutubet ile ağızda tatsızlık, susama azlığı, hafif uyuklamaları olan çok uyuyan kişilerdir.

Yukarıdaki belirtiler görüldüğünde aşağıda anlatılan ilacı yapıp içmelidir.

İlacın Hazırlanması; Karahalile otu 10 dirhem kadar, sarı halile otu 5 dirhem kadar, mısır baklası 2 dirhem kadar, Taif'ten getirilen kuru üzüm 15 dirhem kadar, meyan kökü 2 dirhem kadardır, bu karışım su ile pişirilip şerbet haline getirilmelidir.

Eğer bu şurup hoşuna gitmezse aşağıda yapılan şurup yapıp içilmelidir.

İlaç; Eyaric otu 1 dirhem kadar, mısır baklası yarım dirhem kadar, iç yağı ve Ebu cehil karpuzu ve kartan köpüğü bitkisi bunları üçünün her birinden ¼ dörtte biri dirhem kadar alınır, su ile kaynatılıp şerbet haline getirilir.

Balgam sıvısı hıltı baskın olanların yiyecekleri şunlar olmalı; Et ve ciğer karışımı yemekler, et kebab ve kavurmaları, serçeler ve yabani kuşlarla pişirilmiş yemeklerden olmalıdır. Et yemekleri pişirilirken yemeğin pişirildiği tencerenin içine sıcak kuru nitelikteki karabiber, kimyon gibi baharatlar katılmalıdır.

Balgami unsurun baskın olduğu kişiler soğuk ve nemli yiyeceklerde uzak durmalı, bunları belirtiler görüldüğü müddetçe terk etmelidirler.

Buraya kadar ulaşmış isek, kitabımızın amacına uygun olarak genel bir şekilde (günlerin) seçimleri bölümünden bahsetmek için sözümüzü ona sarf edelim. Çünkü bu risale, sağlığı koruma babında ihtiyaç duyulacak her şeyi içermektedir.

On Üçüncü Bölüm: Sağlıklı Yaşam Uygulamalarında Uygun Zamanın Seçimi Hakkında

⁷ Asude ARGUN Ast-
roloji Uzmanı Dip. GB,
ASA, MAPAI, ISAR Cap.
P.A.D. Profesyonel Ast-
roloji Derneği Kurucu
Yönetim Kurulu Üyesi.

Parantez içinde silik
fontta yazılan yazılar
asude hanımın açıklar-
malarıdır.

Tüm (eylemlerde) işlerde günlerin seçimlerinin -yıldızların hüküm-
leri cihetinden- en iyisi, ayın o (eyleme) işe muvafık derecelerde ve burç-
larda olduğu zamandır. Aynı zamanda ay, aynı zaman diliminde said (iyi)
gezegenlere bağlanmış nahis (kötü) gezegenlerden uzak olması gerekir.

Eğer (eylem) tarif ettiğimiz (zamanlar ve koşullardaki) gibi ise o za-
man seçim çok mükemmeldir, bundan farklı ise seçim kötüdür ve (eyle-
min) işin bozukluğuna ve geçersizliğine işaret eder.

Fasd (kan akıtma) ve hacamat konusunda en iyi (zaman seçimi),
ayın İkizler burcu dışında hava burçlarında ve ışıktan yoksun olduğun-
dadır. İkizler burcu da hacamat uygulanması için (uygundur).

İshali meydana getirecek ilacın içilmesinde ayın koç ve boğa burç-
larda olduğunda içilmelidir.

Kabızın tedavisinde de ayın Başak burcu dışında iki cisimli olan burç-
larda olduğunda (tedavi edilmelidir).

Tırnakların kesimi ayın Mars ve Venüs gezegenlerin evlerinde oldu-
ğunda (yapılmalıdır).

Hamama (gitme) girme konusunda ayın mutlu günlerden çıktıktan
sonra cisimleri olan burçlarda olduğunda (gidilmelidir).

Avlanmak için at biniciliği konusunda da ayın gezegenden uzaklaştı-
ğında (at biniciliği yapılmalıdır), bu gezegen de ayın bağlı olduğu gezegen
olmalıdır. (Bunun yanında da) ayın bağlı olması gereken gezegenin Mars
gezegeninin iki evinin bir tanesi olması gerekmektedir. Mars gezegeni de
geri dönmekten ve yanmaktan sağlam olmalıdır.

Asa, top ve diğer oyunlarla oynama, ayın gündönümü kalkık burç-
larda olduğunda (oynanmalıdır).

Tavla zarı ve satranç oyunları ise ayın yine (kalkık burçlarda) oldu-
ğunda (oynanmalıdır).

Bu bölümü daha iyi anlayabilmek için uzman Astrolog Asude Ar-
gun'a danıştık;⁷

On Üçüncü Bölüm: Günlerin Seçimleri Hakkında:

Tüm (eylemlerde) işlerde günlerin seçimlerinin -yıldızların hükümleri cihetinden- en iyisi, ayın o (eyleme) işe muvafık derecelerde ve burçlarda olduğu zamandır. Aynı zamanda ay, aynı zaman diliminde said (iyi) gezegenlere bağlanmış nahis (kötü) gezegenlerden uzak olması gerekir.

(Gökyüzünde her gün 13.10 derece ortalama hızla hareket eden Ay, yaklaşık 2,5 günde bir burç değiştirir. Girdiği her burcun konusuna özel temsil ettiği işler ve beden, sağlık ilişkisi olduğu düşünülür. Yapılacak işle Ay'ın içinden geçtiği burcun bağlantısı aranır. Altta Ay'ın burçlardan geçerken yaptığı etkilerle ilgili tablo bulacaksınız. Ancak Ay her bulunduğu burçta rahat etmez. Bunun için iki kriter vardır. İlki, muvafık derecelerde ve burçlarda olarak kast edilen Ay'ın içinde olduğu burcun asaletinin, yani Ay'a olan uygunluğunun iyi olmasıdır. Buna göre Ay, Yengeç ve Boğa burçlarında asalet olarak rahat eder. Ama Oğlak ve Akrep burçlarında asalet olarak rahat etmez. İkincisi Ay'ın önünde aç yaptığı gezegenlerin iyi karakterde olması gerekir. Ay'ın aç yaptığı gezegenlerin malefik yani kötücül (nahis) olan Satürn ve Mars olması istenmez. Benefik yani iyicil (said) olan Jüpiter ve Venüs'le açısız bağlantı kurması istenir.)

Eğer (eylem) tarif ettiğimiz (zamanlar ve koşullardaki) gibi ise o zaman seçim çok mükemmeldir, bundan farklı ise seçim kötüdür ve (eylemin) işin bozukluğuna ve geçersizliğine işaret eder. *(Astrolojide doğru zaman seçimi çok önemlidir. Yapılan eylemin sorunla karşılaşmaması ve başarıyla tamamlanması için ihtiyarat ilminde yani seçimsel astrolojide şanslı ve şansız zamanların özenle belirlenmesi amaçlanır.)*

Fasd (kan akıtma) ve hacamat konusunda en iyi (zaman seçimi), ayın İkizler burcu dışında hava burçlarında ve ışıktan yoksun olduğudur. İkizler burcu da hacamat uygulanması için (uygundur). *(İkizler dışındaki hava burçları Terazi ve Kova'dır. Işıktan yoksunluk Ay'ın kapanmakta olması, büyümekte değil, küçülmekte olması demektir. Fasd ve hacamat gibi bedensel işlemde çok önemlidir. Hicri ayın 1. gününden 12. güne kadar Ay büyür. Hicri ayın 13, 14, ve 15. günleri en yüksek ışığa eriştiği Dolunay zamanıdır. Bundan sonra fasd ve hacamat için uygun günler başlar. Ay'ın Son dördün fazına geçtiği 21. gün sonrası önerilmez, ama gerekirse kullanılabilir. Ancak Ay'ın tamamen karanlıkta kalmaya başladığı 28. ve 29. günler ile hicri ayın uzunluğuna bağlı olarak 30. gün uygun değildir. O yüzden fasd ve hacamat için hicri ayın 16'sı ile 27'si arası en uygun günlerdir. Hadislerde de ise hicri ayın 17, 19, 21. gibi tek sayılı günlerin kullanılması tavsiye edilmiştir. Seçilen bugünlerin eğer mümkünse hava burçlarından Terazi ve Kova'ya, istenirse İkizlere de denk gelmesi daha yararlıdır.)*

İshali meydana getirecek ilacın içilmesinde ayın koç ve boğa burçlarında olduğunda içilmelidir. *(Bu bilginin doğru olduğundan şüpheliyim. Kesinlikle olamaz diyemeyiz. Sanırım yazar bu sonuca varmasını içeren teknik açıklamaları paylaşmamış. Bağırsakla ilgili işlemlerde Ayurveda'da yani Hint tıbbında Ay'ın Başak burcunda ve küçülen fazla olması tercih edilir.)*

Kabızın tedavisinde de ayın Başak burcu dışında iki cisimli olan burçlarda olduğunda (tedavi edilmelidir). *(Bu bilginin de doğru olduğundan şüpheliyim. Gerekçenin açıklanması gerekirdi. İki cisimli yani çift vücutlu burçlar ise, Başak, İkizler, Yay ve Balık'tır.)*

Tırnakların kesimi ayın Mars ve Venüs gezegenlerin evlerinde olduğunda (yapılmalıdır). *(Ay'ın Mars ve Venüs evlerinde değil, burçlarında olması kast edilmektedir. Eski metinlerde bu tarz terminolojik karışıklıklara çokça rastlanmaktadır. Tırnak kesimi için Ay'ın kesici, delici işlemleri anlatan Mars gezegeni yönetimindeki Koç, Akrep burçlarında ve güzellik, estetiği anlatan Venüs gezegeni yönetimindeki Boğa, Terazi burçlarında olması kastediliyor. Bu bilgiye de şüpheyile yaklaşıp, başka astrolojik metinlerde geçen kısmını eklemek isterim. Öncelikle Ay'ın faz olarak küçülmesi ve tırnak gibi vücutta kalsiyum biriken organları anlatan Oğlak burcunda olması daha yararlıdır.)*

Hamama (gitme) girme konusunda ayın mutlu günlerden çıktıktan sonra cisimleri olan burçlarda olduğunda (gidilmelidir). *(Ay'ın büyüdüğü, Dolunay'a varmadan önceki günler yani hicri takvimde 1. ve 12. arasındaki günler mutlu günlerdir. Hamama gitmek için fasd ve hacamattaki gibi Ay'ın kapandığı 16. günden 27. güne kadar uygundur. 21. gün sonrası pek önerilmese de gerekirse kullanılabilir. Cisimleri olan burçlardan kasıt insani burçlar olarak tanınan İkizler, Başak, Terazi, Kova'dır.)*

Avlanmak için at biniciliği konusunda da ayın gezegenden uzaklaştığında (at biniciliği yapılmalıdır), bu gezegen de ayın bağlı olduğu gezegen olmalıdır. *(Avlanmak için at binildiğinde Ay, ilgili gezegenden uzaklaşmalı ama ona gezegene bağlı olmalıdır.)* (Bunun yanında da) ayın bağlı olması gereken gezegenin Mars gezegeninin iki evinin bir tanesi olması gerekmektedir. Mars gezegeni de geri dönmekten ve yanmaktan sağlam olmalıdır. *(Burada anlatılmak istenen, Ay'ın avlanmak için kesici, delici işlemleri anlatan Mars gezegeni ile bağlantı kurmasıdır. Mars'ın iki evinden kasıt yönettiği iki burç olan Koç ve Akrep'tir. Ay'ın bu burçlarda olması avcılığı güçlendirir. Yukarıda belirttiği gibi Ay'ın Mars'la açığa yaklaşması değil, uzaklaşması istenir. Mars'ın gücüne karşı ilerlemek yerine, gücünü arkaya almak için bu pozisyon tercih edilir. Aynı zamanda Mars Zodyak'ta geri harekette olmalıdır. Yani Dünya'dan bakışla Mars'ın burçlar kuşağında ileri harekette olması istenir. Yanmaktan sağlam olması*

ise Mars'ın Güneş'in 8.30 derece yakınında olmaması demektir. Böylece Mars'ın Güneş'in gölgesinde kalmaması istenir.)

Asa, top ve diğer oyunlarla oynama, ayın gündönümü değiştiren burçlarda olduğunda (oynanmalıdır). (*Burucul münkalibe (değiştiren) yani öncü burçlar Koç, Yengeç, Terazi ve Oğlak'tır. Burucul sabite yani sabit burçlar Boğa, Aslan, Akrep ve Kova'dır. Burucul mütecesside (karıştıran) yani değişken burçlar İkizler, Başak, Yay ve Balık'tır.*)

Tavla zarı ve satranç oyunları ise ayın yine (değiştiren burçlarda) olduğunda (oynanmalıdır). (*Bu tarz oyunlarda Ay'ın burucul münkalibe (değiştiren) yani öncü burçlar olan Koç, Yengeç, Terazi ve Oğlak'ta olması tercih edilmelidir.*)

Ay Burçlarda	Yapılacak İşler	Beden Bölümleri
Ay Koç Burcunda iken	Girişim, mücadele, başvuru	Boyun hariç baş, kafatası
Ay Boğa Burcunda iken	Huzur, maddiyat, rahatlık	Boyun, bademcikler
Ay İkizler Burcunda iken	Ticaret, eğitim, iletişim	Eller, kollar, omuz, sinir sistemi
Ay Yengeç Burcunda iken	Ev, aile, yerleşim	Mide, rahim, meme, lenf
Ay Aslan Burcunda iken	Yaratıcılık, organizasyon, yönetim	Kalp, sırt, omurilik
Ay Başak Burcunda iken	Temizlik, detay, analiz	Bağırsaklar, sindirim sistemi
Ay Terazi Burcunda iken	Diplomasi, ilişki, güzellik	Böbrekler, boşaltım sistemi
Ay Akrep Burcunda iken	Gizemli konular, cinsellik, psikoloji	Cinsel organlar, üreme sistemi
Ay Yay Burcunda iken	Yurtdışı, yabancılar, uzak yollar	Bacaklar, kalça, uyluk
Ay Oğlak Burcunda iken	Devlet işleri, bürokrasi, hükümet	Kemikler, iskelet sistemi
Ay Kova Burcunda iken	Arkadaş, dernek, grup	Damarlar, dolaşım sistemi
Ay Balık Burcunda iken	Yardımlaşma, maneviyat, özveri	Ayaklar, lenf sistemi

SONUÇ



Eğer buraya kadar ulaştıysak sözümüzü burada Halîm, Kerîm, Alîm ve Hakîm olan Allah'a hamd ederek, cömert ve âli Resulüne ve onun güzel ahlaklı ve cömertliği herkesi kapsamış olan ailesine salat ü selamlar getirerek bitirelim. Kelamı nefis olan Şeyh'r-Reis'in risalesi bitmiştir. Âlemlerin rabbi olan Allah'a hamd olsun.



İKİNCİ BÖLÜM

TERCÜMANIN ÖNSÖZÜ

Bu çalışma, tıp ve özellikle bütüncül tıbbın alanına bir katkı olması amacıyla ortaya koyulmuştur. Eş-Şeyhu'r-Reis olarak bilinen İbn-i Sînâ'nın tıp ile ilgili olan görüşlerinin daha iyi bir şekilde anlaşılmasını sağlamak, eski hekimin hastalarının hastalıklarını teşhis etmesi, gerekli ilacı belirtmesi ve ilacın nasıl kullanılacağı ile ilgili bilgi vermesi açısından Hıfzıssihha Risalesinin mahdudunu açığa çıkarmak, bu risaleyi Türkçe 'ye çevrilip Türk literatüründeki tıp bilimine kazandırmak istenmiştir.

Hıfzıssihha Risalesi on üç bölümden oluşmakta olup, dönemin tıbbının temelini teşkil eden dört unsur/dört mizaç ile başlayıp, her mizaç için itidalli (orantılı) halin en sağlıklı olduğu belirtilerek, vücudun sağlığına ve hastalıklarının belirtilerine değinmiştir. Sonra her sabah uyanıldığında ne yapılması gerektiği, bazı belirtilerin görülmesi halinde hangi ilaçların hazırlanıp tüketilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Daha sonra misvak, ağzın ve dişlerin temizliği, sporun gerekliliği öncesi ve sonrası, her mizaç için hamamın sağlıklı biçimi ve kullanımı, yemek vakti ve miktarı, bazı içeceklerin fayda ve zararları, halsizliğin tedavisi, uykunun tanımı yararları ve nasıl olması gerektiği, kan verme ve hacamatın faydaları ve vakitleri, ishalin ve kusmanın faydaları, vücuttaki her karışımın azalıp çoğalmasının belirtileri ve ilaçları ve son olarak da bahsi geçen her ilacın uygulanmasının en uygun vakti gibi konularda o dönemin tıp dili ile aktarılmıştır.

Çeviri esnasında günümüz Arapçasında hiç kullanılmayan, hatta sözlüklerde dahi bulunması nadir olan terimlerle neredeyse mücadele halindeydik. Çalışmanın her aşamasında karşılaştığımız tüm zorlukların üstesinden gelmemizde, yanımda olup ve yardımlarını hiç esirgemeyen başta sevgili eşim olmak üzere, proje koordinatörü Sayın Ayten ALTINTAŞ hocamıza ve son olarak Serra AĞIRMAN YILMAZ hocamıza teşekkürü bir borç bilirim.

Çevirmen
Hüseyin TEVİL



1. RİSALENİN TERCÜMESİ

HIFZISSIHHA Risalesi
Eş-Şeyh Er-Reis Ebu Ali İbn-i Sînâ

Faydalı şeyleri ele almamda dilediği her şeyi dilediği gibi yapandan yardım diliyorum. Yüce Allah'ın Şeyh'in (İbn-i Sînâ) ömrünü uzatmasını, şanı ve kendisine bahşedilen nimetleri daim etmesini ve lütfuyla onun sevdiği ve razı olduğu işlerde ona yanılmazlığı ve muvaffakiyeti ihsan etmesini niyaz ediyorum. İbn-i Sînâ'nın ilim tahsilinin başlangıcı- nı, belirgin temeyyüzünü, övülmeye lâyık ahlâkını, aklının kemâlini ve kalbinin sabrını gördüğümde, kendimden ona duyduğum sevgi ve say- gının daha fazlasını gösterilmesini istedim. Bunun yanında ona muhte- lif asırlarda etkisi kalacak ve ilim ehlinde daima iyilikle anılacak olan bir hizmeti takdim etmeyi arzuladım. Bu vasıflarda olan bir hizmet an- cak onun arındırılmış nefsinden ve ilimde arkadaşlarına ve talebelerine armağan ettiklerinden başka bir şeyi bulamadım. Dolayısıyla açıklama kolaylığı ve mana bütünlüğünü sağlayan, sağlıktan ve hastalıklardan korunmaktan bahseden özet şeklinde bir kitap derlemeye karar ver- dim. Bu derlemeyi de onun güzel meziyetleri ve azamet mahfillerinin süslenebileceği iyi faziletleri ile süsledikten sonra ancak kitabı tamam- layabildim. Allah'tan onun ömrünü uzatmasını ve sağlığının ve ona olan hürmetlerin daim olmasını diliyorum. Şimdi de yazmaya azmettiğim bu kitaba Allah'a hamt-ı senalarla, peygamberimiz Hz. Muhammed'e ve onun ailesine salat-ü selamlarla başlıyorum.



Birinci Bölüm: Keyfiyetler (Unsurlar) Hakkında:

Allah, dünyanın başlangıcı ve neşetin iptidası olarak kıldığı Keyfiyetler⁸ dört şeyden ibarettir. Bunlar: Hararet (sıcaklık), Bürudet (soğukluk), Rutubet (nemlilik) ve Yubuset (kuruluk)'tur. Bunların dördü tekli/ayrık mizaçlar olarak da adlandırılmıştır. Bu mizaçların birleşmesiyle bileşik maddeler ortaya çıkmaktadır. Bunun örneği de Ateş: sıcak ve kuru, Hava: sıcak ve nemli, Su: soğuk ve nemli, Yer (Toprak): soğuk ve kuru şeklindedir.

⁸Keyfiyyât-ı erbaa: dört unsur olarak bilinen (ateş, hava, su, toprak) anlamındadır. Aynı zamanda da dört mizaç kuramını da kapsamaktadır.

Bkz. Nazan Öngiden, Dört Mizaç Kuramı <http://eylule-sintisi.com/Icerik/dortmizackurami-416.html> (11.08.2021)



İkinci Bölüm: İtidal (Orantılılık) ve Tüm Mizaçlar ve Mevsimlerden Önceliği Hakkında:

Bahsettiğimiz dört mizacın en iyisi orantılı(mutedil) olandır. (Yani) ne aşırı sıcak ne de aşırı nemli olandır yoksa küflenip bozulur. Ne aşırı soğuk ne de aşırı nemli olandır yoksa uyuşturup (halsizlik) yapar. Ne aşırı soğuk ne de aşırı kuru olandır yoksa dondurucu olur. Ne aşırı sıcak ne de aşırı kuru olandır yoksa yakıcı olur. Dolayısıyla her birinden (orantılı) mutedil olanı tercih ederiz. Hakiki itidal de budur. Aynı şekilde mevsimlerin ve vakitlerin en iyi ve mükemmeli ilkbahar mevsimidir. Çünkü ilkbaharın vakitleri mutedil olur. Ayrıca (doğadaki) hareketliliğin dirilişi (ve canlanması), neşetin ve yeni nesillerin başlangıcı, gece ve gündüzün (uzunluğunun) eşitliği, ağaçların ve bitkilerin yeşermesi ve yaprakların ve ışıkların görünmesi (gibi şeyler) bu mevsimde ortaya çıkar. Bu nedenle bu mevsim diğer tüm mevsimlere göre tercih edilip ona öncelik verilmelidir.

İtidal (orantılılık) hakkında söylediklerimizi özetledikten sonra sözümüzü vücutların hallerine ve sağlığının neyle devam ettiğine sarf edelim. Muvaffakiyet Allah'tandır.



Üçüncü Bölüm: İcmali Olarak Vücutlar ve Sağlığın Korunması İçin Nelere İhtiyaç Duyulduğu Hakkında:

Vücutlar, -Allah'ın yarattığı üzere- Allah'ın içlerine yerleştirdiği iç-güdüsel ısı ve onları dışarıdan saran havanın ısı ile onlar sürekli olarak çözülme-ktedir. Bunun için de bu vücutlardan çözülenlerin yerini dolduracak şeylere zorunlu olarak ihtiyaç duyulmaktadır. Böylelikle onun (vücutların) içinde güçleri kaldığı sürece onun neşeti, hayatta kalması, büyümesi ve mizaçlarının itidali sağlanabilecektir. İtidalin tamamı iki şeyle sağlanabilmektedir. Bunlardan ilki (insanın) doğasına, yapısına, alışkanlığına, içinde bulunduğu mevsime, ihtiyacı olan miktara ve doğasının meylettiği gıda türüne göre beslenmesidir. İkincisi ise, (insanın) fazla yemek yemekten uzaklaşmasıdır. Çünkü bunlar bu şekilde riayet edilmezse ve iştahın ve yemek isteklerinin devamlılığına dikkat edilmezse veya fazla yemekler ile arkadaşına yardım edilmezse itidal- den çıkmış olur. Bunun neticesinde de hastalıklar ve illetler meydana gelir. Biz de Allah'ın izni ile sağlığın korunması için ihtiyaç duyulacağı her şeyi belirteceğiz.

Dördüncü Bölüm: Her Gün Sabah Uyanıp Midesinin Durumu Üzerinde Durduktan Sonra Ne Yapılması Gerektiği Hakkında:

⁹ Diş temizleme maddeleri/ Senunat.

¹⁰ İbn Bitar dedi ki: Tabrazd, Araplaştırılmış bir kelimedir. Manası da katı olandır yumuşak veya esnek değildir. Yine şöyle dedi: Tabrazd tuzu, toz olmayıp katı olandır. Tazhibül Mathun'da Sert nöbet şeker olarak geçmektedir.

Bkz. Muhammed er-Reyşehri, Mevsûatu'l-Ahadi'si't-Tibbiyeti, 2/595 (Tercüman).

¹¹ İbn-i Sînâ'nın Tıp alanında bırakmış olduğu (urcuze) kasidesinin 72. Beytinde aynı konudan bahsetmektedir. İbn Rüşd'ün bu kasideyi şerh ettiğiinde, bu beytin şerhinde şöyle demiştir:

¹² Cüvarişen-i Kündür: Kündür (olibanum=günlük bitkisi) 'den 60 dirhem kadar, biber ve uzun biber bitkisi her ikisinden 10 dirhem kadar, şeker 60 dirhem kadar, zencefil ve kulanç otu her ikisinden 12 dirhem kadar, Hindistan cevizi ve karanfil ve (zencefilgiller familyasına mensup, tohumları baharat olarak kullanılan batı Afrika'ya özgü bir bitki=bilimsel adı: aframomum melegueta) acı Afrika biberi her üçünden = 5 dir-

İnsanın her gün sabah uyandığında Allah'ın kendisine farz kıldığı vecibeleri yerine getirmelidir. Abdesti güzelce ve tam anlamıyla almak ve Resul'ün (sav) sünnetine uyarak tavsiye edilen misvak ile dişlerini temizlemek, dişlerde, ağızda ve diş etinde görüldüğü tüm belirtilere faydalı ve (içinde bulunduğu) mevsime uygun olan dentifrice'i⁹ (diş temizleme maddeleri) kullanmak bunlardandır. Bunun yerine geldiğimizde de belirteceğiz. Namazını kılmak, Allah'ın nimetlerine karşı şükür etmek amacıyla Allah'ı tesbih ve hamd ettikten sonra ağızda çıkanlara bakmalı ve düşünmelidir. Çünkü bu (ağızda çıkanlar), midesinde karışımındaki fazlalığın ve eksikliğin en belirgin alametlerindendir.

Eğer onu (ağızdaki tadı) tatlı ve hoş bulursa, bu vücudun sağlığına ve tam bir itidale (orantılılığa) işaret eder. Eğer onu yutma kolaylığı ile birlikte acı tadına yakın bir tat bulursa, o zaman bu (midesindeki acı olan) safra sıvısının fazlalığına işaret eder. Dolayısıyla (gül ve bal karışımından elde edilen sert şekerli gülengübin (Gülengübin-i Tabar-zad¹⁰) gülengübünden bir yudum kadar içmelidir.

Daha sonra bu madde (safra sıvısı) midesinin dibine inmesi için biraz sıcak su içmelidir. Eğer ağızda dumanlı buhar (geğirti)¹¹ ile birlikte bir kuruluk bulursa bu, midesindeki ısınmın arttığına işaret eder, bu nedenle onun için doğru olan soğuk, saf sirkencübin içmesidir. Eğer ki bu belirtilerle birlikte boğazında veya göğsünde bir



huşunet (hırıltı) bulursa o halde Jallab veya menekşe şerbetinden bir yudum kadar içmelidir. Eğer tükürüğünde bir fazlalık görürse mastaki (Damla Sakızı) (gül ve bal karışımından elde edilen) güलगübünden az miktarla karıştırarak (tüketmelidir). Eğer ki bununla birlikte ekşi bir geçirti bulursa o zaman (midneyi güçlendiren karışımın macunu) Cüvarişen-i Kündür¹² 'den veya Cüvarişen-i Nar-ı Miski veyahut Cüvarişen-i Üdi¹³ 'den az bir şey yemelidir. Bunun yanında da bir saat kadar yürümeli ve yemeğinin yeme saatini geciktirmelidir.



hem kadar, iyi miskten de yarım dirhem kadardır. Bunların hepsi ayrı ayrı ezilip eleyip bal ile karıştırılarak macun hale getirilir. İbn-i Sînâ, El-Kanunu Fi't-Tıp, Cüvarişnât Bölümü. (Tercüman).

¹³ Cüvarişen-i Üdi: Midneyi takviye, hazmı kolaylaştırmak balgam çıkarmak için kullanılan ve terkinde sümbül-i tîp(Hindistan sümbülü), sümbül-i Rûmî(kedi otu), bezr-i kerefs(kereviz tohumu), enîsûn(anason), mastakî(damla sakızı), üd(öd ağacının bitkilerinin odun kısmı), mermâhûz(dağ kekiği), karanfûl(karanfil), kırfe(tarçın), sükk(Râmik elendikten sonra suyla macun yapıp içine saf misk katılır, pastil hâline getirildikten sonra birkaç gün bekletilir sonra pastiller bir çengelde tespih şeklinde dizilir. Bekledikçe hoş kokusu artan bu terkiye sükkü'l-mümessek de denir), kasabu'z-zerîre(hazanbel), besbâse (küçük Hindistan cevizi), helilec-i Kâbüli (kara helile otu-mirobalon-), ferencmüşk (misk otu), cevz-i bevâ (küçük Hindistan cevizi) bulunan macun. Tokadı Mustafa Efendi, Tahbizü'l-Mathun el-Kanun Fi't-Tib Tercümesi 6/272 (Tercüman).



Beşinci Bölüm:

**Misvak ve Faydaları, Alındığı Ağaçları ve Her Ruh Hali (Mizaç)
İçin Faydalı Olan Sünunat¹⁴ (diş temizleme maddeleri) Hakkında:**

Dişleri temizleme ve beyazlatma, diş etini de temizleme ve onun kökünde mideden ona çıkan buharlardan bir etki bırakmasını engelleme ve dolayısıyla hastalıkların ortaya çıkmasına mâni olma, misvağın faydalarındandır. Misvağın alındığı ağaçlar ise akasya ağacı, sonra zeytin ağacı, hurma dalları, kavak (gareb) ağacı, meyan kökü, iğde odunları ve erik (kuru) ağacı ve benzerleridir.

Sünunat'tan her mizaç sahibi için alınabilecek (en iyi şeyler şöyle):

Demevi mizaç için kabuklu mercimek, tuz, öd ağacı ve mazıdan (meşesi), safravi mizaç için ise beyaz sandal (satalum album), deniz köpüğü, narçiçeği, boraks¹⁵, yakılmış öd ağacı, meyan kökü, liken bitkisinden (ağaç yosunu) faydalanabilirler.

¹⁴ *Abdülğani Ebu'l-Azm, El-Ganî Sözlüğü (2001), Sin Harfî Babında Senun kelimesi şu anlama gelmektedir: Senun: dişleri temizlemek için bir macundur.

*Cubran Mesud, Er-Raid Sözlüğünde, Sin Harfî Babında Senun kelimesi şu anlamlara gelmektedir:

Senun: 1- Dişlerin fırçalanıp temizlendiği maddedir. 2- Dişleri temizleyen ve güçlendiren tozdur. (Tercüman).

المعجم الغني (سنون) *
سنون: مَعْجُونٌ تَنْظِفُ بِهِ الْأَسْنَانُ
الغني-عبد الغني أبو العزم-صدر:
1421هـ/2001م

معجم الرائد (سنون) *

سنون:

1- ما تدلك به الأسنان وتنظف -

2- مسحوق تقوى به الأسنان وتنظف

الرائد-جبران مسعود-صدر:
1384هـ/1965م

¹⁵ Bûrak: yoğunlaşmış borik asitten türeyen sodyum tuzu. Tokadî, Tahbizü'l-Mathun, 6/257 (Tercüman).



Altıncı Bölüm: Spor, Faydaları, Nasıl Yapılması Gerektiği ve Sporü Bitirdiğinde Ne Yapması Gerektiği Hakkında:

Spor, sağlığı korumak açısından büyük bir öneme sahiptir. Faydalarından biri de midesinin dünden veya dün gece yemeğinden kalan ve sindirimde geciken yemek artıkları olduğunu öğrendiğinde, -bunu da şu alametlerden anlayabilir: tembellik, halsizlik, çok fazla esneme, yemeğe iştahsızlık ve tükürüğün fazlalığı - (Bu durumda) İçindeki iç-güdüsel ısıyı uyandırmak ve bu belirtileri kendisinden uzaklaştırmak için yürüyerek, ata binerek, asa oynayarak veya başka oyun türleri ile vücudunu yumuşatır. (Sporun) faydalarından ikincisi olarak, insanların (spordaki kabiliyetlerini) ve hayvanların (gücü ve tahammülünü) binicilik, hafiflik, seri olma, müdahale, hamle ve kaçma becerilerinde (ölçmek ve) test etmektir. Sporun ölçüsü de vücudunun terlemesi ve sporu yapmadan önce hissettiği ağırlığı ve halsizliği kendisinden gitmesi ve yemek yeme isteği artmasından ibarettir.

Ve suyunu Nehve'dan Utrucceye'e¹⁶ kadar döker, oradan çıkar ve hamama girer ve üzerine sık sık ılık sudan dökmelidir. Uzuvarını gül yağı ile ovmalı ve (hamamdan) çıkmakta acele edip sirke, yağ ve benzerleri gibi hafif ve mutedil yiyecekler yemelidir.

¹⁶ İncelenen hiçbir nüshada okunamamıştır. Fakat sadeleştirilmiş metinde yer aldığı şekliyle hamamdaki suların sıcaklık geçişinin kastedildiği düşünülmektedir.

Yedinci Bölüm:

Hamamın Yapısı, Isınması, Faydaları, Seçimi, Nasıl Kullanılması Gerektiği, İçinde ve Ondaki Çıktıktan Sonra Alınması Gereken Önlemler Hakkında:

¹⁷ Çünkü o zamanlarda duvarda delik açarak odayı havalandırıp aydınlatmaktaydılar. Metnin akışından böyle anlaşılmaktadır. (Tercüman)

Hamam, insanın yapısını temel almaktadır. (Bunun açıklaması da), insan üç maddeden yani kemiklerden, (insanın vücudundaki sıvılar) karışımlardan ve ruhlardan oluşmaktadır. Aynı şekilde Hamamda da böyle maddeler vardır. Taş, su ve havayı kastediyorum. Hamamlardan (en çok) tercih edilen ise, (inşa edildiği yerin) kalınlığı yüksek, odalarının (yüz ölçümü) geniş ve (havalandırmak ve aydınlatmak için hamamın duvarlarındaki delikleri¹⁷) pencereleri çok olan, yerin yüzüne yapılmış, kapıları doğuya doğru bakan, havası ve suyu güzel olmalıdır. Bu vasıflarda olmayan hamamlara gitmekten kaçınılmalıdır.

Hamamın (suyu) bu mevsimde susam veya pamuk veya mercimek dalları ile ısıtılmalıdır. Yol atıkları, çöpler ve gübre ile ısıtılan hamamın suyu ile banyo yapmaktan kaçınılmalıdır.

Mutedil mizaç için vücuda yağ sürme, vücudu yıkama ve aydınlanma için hamama girme konusunda hamama girmeden önce hafif bir şekilde hareket etmelidir. Eğer (kişinin) kanı temiz (açık) ise, hamamın her odasında ölçülü bir şekilde kalmalıdır. Eğer (kişinin) kanı bulanık (koyu) ise veya vücudundan (flebotomi) kan akıtması gerekiyorsa, (vücuduna) ılık su dökerek bir mendille vücudunu ovmalıdır. (Böylece kanın) çıkması, terleme ve (flebotomi) kan akıtma ile kolaylaşır. Eğer harareti yoksa



vücudunu (gevşetmelidir) ovmalıdır. Eğer bulunan hararet ata binmek-ten veya başka bir şeyden meydana gelen yorgunluk yüzündense o zaman gül yağını sürmelidir. Çünkü bu (gül yağı) yorgunluğu giderir. Ardından başını fıstık ağacının yapraklarının suyu ve -ezilmiş, elenmiş ve nemli mersin ağacının suyu veya karnıyarık otunun köpüğü ile veyahut mersin ağacının suyu ya da gül suyu ile inceltilmiş buhah kili¹⁸ ile ıslatılmış- tuzla yıkamalıdır. Eğer vücudunda ya da başında çok yüksek ateş veya kaşıntı hissederse o zaman hatmi ağacının (yapışkan) suyu ya da karnıyarık otu veya ayva çekirdeğinin (yapışkan) suyu kullanılmalıdır.

Hamamdan çıktıktan hemen sonra kâfur, misk ve -sandaleyn (kırmızı sandal ve siyah sandal), öd ağacı ve kâfurdan hazırlanan- toz ile işlem görmüş öd ağacından yapılan karışımı ile tütsülenmelidir. Ardından başına ve şakaklarına¹⁹ gül suyu, kâfur ve menekşe yağından yapılan esanstan sürmelidir. Ayrıca hamamdan çıkmasından sonra nar şerbetini, hünnap şerbetini veya koruk şerbetini içmelidir. Eğer bunların bulunması zor ise, sirkencübini (sirkeli bal şerbeti) ve jallab şerbeti içmelidir. Yemeklerden de şeker ve safran ile pişirilen ya da pazı ve (Nohut ve nohut gibi tahıllardan yapılan bir yemek olan) Tıfşil (gibi) mercimek yemeklerini veya (Yemeğe katılan biber nohut kimyon gibi katkılar * tevabil- baharat *) ebazir ile lezzetli bir hale getirilen ya da koç boynu²⁰ ile pişirilmiş nar yemeklerini yemelidir. Eğer uyumaya ihtiyaç duyarsa, kıyafetleri ile üstünü örtterek uyumladır. (Uyuması da ölçülü) mutedil bir şekilde olmalıdır. Sonra (uyandıığında) tekrar banyoya girip vücuduna sık sık ılık su dökmelidir ve (hamamdan) hızlıca çıkmalıdır.



¹⁸ Kaynaklarda bu kil hakkında neredeyse bilgi yoktur. Ancak el-karhi olarak bilinen Ebu İshâk İbrahim Bin Muhammed el-Farisi el-İstahri (ö: hicri 346), el-Mesalik ve'l-Memalik adlı kitabında Hurâsân'ı anlatırken şöyle demiştir: Ona (Hurâsân'a) iki gün uzaklıkta Nisâbur'u geçtikten sonra Bahah Kili (Tin-i Buhahî) mevcuttur. Bu kilin de yenmesi üzere oradan dünyanın her tarafına taşınmaktadır.

¹⁹ Bkz. el-karhi olarak bilinen Ebu İshâk İbrahim Bin Muhammed el-Farisi el-İstahri (ö: hicri 346), el-Mesâlik ve'l-Memâlik, Daru Sadır, (Beyrut-2004), Syf. 274-275. (Tercüman).

¹⁹ Aynı zamanda da her iki kulağın önünde olan uzun saçlara Sudğ denir (Zülûf). (Tercüman).

²⁰ Batı Arap ülkelerinin bir yemek türüdür. (Tercüman).



Sekizinci Bölüm:
Yemek Yemek ile İlgili Olarak Ne Zaman Ne Kadar ve (İlk Olarak
Yenilmesi Gereken ve Geciktirilmesi Gereken Yemekler) Yemeklerin
Sırası Hakkında:

Yemek, (insanın) tabiatı (gereği açlıktan dolayı yemeğe) ihtiyaç duyduğu ve midesi boş olduğu zaman yenmelidir. Eğer durum bu şekilde değilse (insan) yemek yemekten kaçınmalıdır. Yani onun tabiatı (yemeğe) ihtiyaç duymadığı ve midesi tok olduğu zamandır. Çünkü o zaman bu, tokluk nedeniyle epilepsi ve kalp sektesi gibi hastalıkların meydana gelmesine sebep olur. Hızlı bir şekilde sindirilen yiyecekler ilk önce yenmelidir. Çünkü sindirimi hızlı (olan yemekler) geciktirildiğinde, (sindirimi) yavaş (olan yemeklerden) önce hemen erir. (Böyle bir durumda) eğer (eriyen yemekler bağırsaklara) bir yol bulamazsa kendinden daha önce yenilen yemekler bozulduğu için o da değişip bozulur. Dolayısıyla hafif olan (yemekler) daha ağır (yemeklerden) önce yenmelidir. Bunun misali de: Mast (Yoğurt), süt ve benzerleri yemekler, sulu yemeklere göre önceliklidir. İsfidbacat , (ciğer ve et karışımı olan) Kalaya (kavurmalar) yemeğine göre önceliklidir. Kuş eti, koyun etine göre önceliklidir. Koyun eti de inek eti ve keçi etine göre önceliklidir. Tatlı çeşitlerine gelince, şeker, badem yağı ve undan yapılan her tatlı çeşidi, nişasta ve yağdan yapılanlara göre önceliklidir. (Nişasta ve yağdan yapılan tatlılar da), Fanîd , hurma ve yağdan yapılanlara göre önceliklidir. Yemeğin sırası başından sonuna kadar bu örnekteki gibi olmalıdır: Önce ekmek ve- “Her hastalığa bir şifadır” diyen Peygamber (sav.)’in sünnetine uyarak- tuzla başlanmalıdır. Daha sonra çok fazla besin içerdiği için İsfidbacat (yemelidir). Daha sonra yemeğe iştahı açmak (uyandırmak) için turunçgillerden (yemelidir). Daha sonra (vücudun) içindeki nemi kurutması nedeniyle (ciğer ve et karışımı olan) Kalaya yemeğini (yemelidir). Daha sonra tatlılardır. Tatlıların da ağırlığı ve sindiriminin yavaş olması nedeniyle yemeğin sonunda (olmalıdır).

²¹ Sade, pirinç ve daha çok nohutla haşlanmış et çorbalarıdır. (Tercüman).

²² Peynir ve şekerden olan bir tatlı türüdür. (Tercüman).

²³ Sade, pirinç ve daha çok nohutla haşlanmış et çorbalarıdır. (Tercüman).



Dokuzuncu Bölüm:
İçecek, Çeşitleri, Yararları ve Zararları, Nasıl İçilmeli, (Her Mizaç
Sahibine Hangi İçecek Çeşidi) Uyduğu ve Humar (Halsizlik, Baş
Dönmesi ve Ağrısı) Tedavisi Hakkında:

(Yetiştigi) mekân ve (yapıldığı) durumlara göre içecek çeşitleri de farklılık göstermektedir. Dolayısıyla bir içecek ne kadar güneşe çok maruz kalırsa, o kadar sıcak olur. (Aynı şekilde güneşe) ne kadar az maruz kalırsa, o kadar soğuk olur. Doktorlar üzüm suyu şerbetinin doğasının sıcak ve nemli olduğunu ve ondan pişirilenin daha sıcak ve daha kuru (nemliliği daha az) olduğunu, kuru üzüm şerbeti de (yapılırken) suya ihtiyacı olduğundan üzüm şerbetinden daha az sıcak olduğunu iddia ettiler. (Aynı zamanda) kuru üzüm şerbeti, tane ve kabuğunun gücünden (dayanıklılığından) dolayı onda biraz kuruluk vardır. (Bunun yanında) ondan pişirileni de daha sıcaktır. Beyaz üzüm şerbeti, özellikle soğuk beldelerde (yetiştirilmiş) ise soğutup nemlendirdiği için daha az sıcak ve daha nemlidir. Kırmızı üzüm şerbeti ise, özellikle sıcak bir belde (yetiştirilmiş) ise daha sıcaktır. En güçlü ve en sıcak içecek: sarı, saf, duru, berrak, güzel kokulu ve acı olandır. Ancak (böyle bir içecek) daha az besleyici ve nemlendirici olur. (Bunun mukabilinde) daha tatlı olan bir içecek daha besleyici olur. Sıcak vücutlar için de acı içecekler uygun olur. İtidal sahibi, içeceklerden çiğ olanı veya tadı güzel Cumhûrî²⁴ içeceğinden dört veya beş rıtl kadar içmelidir. Sarı safrada hastalığı olan ise çiğ ve acı tadını içeren içeceği karıştırarak ondan içmelidir. Balgamı²⁵ olan ise tadı ve kokusu güzel, pişirilmiş ve (hazırladıktan sonra bir süre bekletilmiş) yılanmış içecekten içmelidir. Kara safrada hastalığı olan ise pişirilmiş, daha yeni yapılmış ve sıcak olan içecekten içmelidir.

İçeceklerin faydalarına gelince, temiz kan üretmesi, yiyecekleri sindirmesi, damarları -gıdalardan elde edilen besinlerle- beslemesi, vücudun idrar yollarındaki pislikleri temizlemesi, ruha enerji vermesi ve (insanı) teşvik etmesi, özelliklerinden bir kısmıdır. Bu faydalarının dışında birçok faydası daha var, ancak uzatmaktan kaçınarak bunlarla yetindik. Onun zararları ise, insan çokça içecek tüketmeye dalması veya midesi dolu olduğu halde üzerine içecek tüketmesi veyahut yanlış içeceklerden içmesi durumunda bu, nefret ettiği çeşitli zor hastalıklara yol açar.

²⁴ Yılanmış içecektir. Vücudundaki normal balgam oranında bozukluk -fazlalık veya eksiklik- durumudur. (Tercüman).

²⁵ Bost, Afganistan'ın şehirlerinden biri olan Lashkar Gah'ın eski ve hala bazı bölgelerde kullanılan adıdır. (Tercüman).



Her Mizaca Hangi İçecek Uyduğu Hakkında:

Tüm itidal sahiplerine mayhoşluk nar, elma ve ayva uyar. Kara safrasında hastalığı olanlara Taif'ten getirilmiş ve taneleri çıkarılmış kuru üzüm ve Bost²⁶ inciri uyar. Balgam hastalığı olanlara ise tuzlu acı-badem, fındık ve siyah tuz uyar. İshali olanlara ise ermeni kili, günlük

bitkisi, kökü tozu²⁷ ve neysabur kili²⁸ uyar. Kuru tabiatlı olanlara beyaz üzüm, çekirdeği çıkarılmış kuru üzüm ve kırmızı şeker uyar. Göğüs hırıltısı olanlara da soyulmuş tatlı badem, zambak, armut ve harran kand'ı uyar.

Humar (Halsizlik, Baş Dönmesi ve Ağrısı) ve Tedavisi Hakkında:

Humarın çoğu, çokça içecek tüketmek ile beraber insanın tabiatı kaldıramayacağı ve sindiriminde zorlanacağı çok yemek yemekten meydana gelir. Bunun neticesinde de bulantı, endişe, baş ağrısı ve baş dönmesi belirtileri ortaya çıkar. Tedavisi ise, ne zaman midesinde daha sindirilemeyen yemek veya içecek kalıntılarının olduğunu fark ederse sıcak sudan az bir şey ile sirkengebinden (sirkeli bal şerbeti) bir yudum kadar içmelidir. Akabinde de kusmaya çalışmalıdır. Bunun ardında ise ekşi -nar şerbeti, koruk şerbeti, ılgın şerbeti ve ağaç kavunu ekşisi şerbeti gibi- içeceklerden içmelidir. Sonrasında bir saat kadar bostanlarda yürümeli ve oradaki güzel kokulardan koklamalıdır ki midesindeki sıvı kurusun (azalsın). Sonra hamama girip başına ılık su dökmeli. Sonra ellerinin, ayaklarının ve tüm vücudunun ovulması için (hamamdaki çalışanların) birine söylemelidir. Hamamdan çıkması akabinde sirkeli, narlı ve koruklu gibi ekşi müzevverat'tan yemelidir. Daha sonra vücudunda tembellik veya halsizlik (hala) hissederse bu tembellik ve halsizlikten kurtulması için bir saate kadar uyumaya çalışmalıdır.

²⁶ Bambu, Kökü tozu: (Eski bitkilerin de özünde bulunur. Kana bitkisinin yakılmasının ardından ortaya çıkan küldür). (Tercüman).

²⁷ Kadınların yediği bir tür kildir. Tokadî, Tahbizü'l-Mathun, 6/594 (Tercüman).

²⁸ Kand: Şeker kamışının öz suyundan yapılan yemektir. (Tercüman).

²⁹ Hastalara gıda olsun diye yedirilen etsiz perhiz yemeklerdir. Tokadî, Tahbizü'l-Mathun, 6/495

³⁰ Doktorların hastalar için yaptıkları çorbadır. Lisanü'l etibba sözlüğü Syf:748 (Tercüman).





Onuncu Bölüm: Uykunun Mahiyeti, Yararları ve Nasıl Olmalı Hakkında:

Uyku, beş duyunun sakinliğidir. Aynı zamanda (uyku) insanın tabiatı (gereği, uyuduğunda) midesinin içinde bulunan maddelerle vs. iştigal etmesidir. Onun meydana gelmesi, tıpkı yerden yükselen bulutların bizi güneş ışığından ayıran ve güneşin görevini tamamlamasını engelleyen havaya doğru gitmesi gibi, mideden beyne yükselen, onu (beyni) örten ve görevlerini yapmasını engelleyen sıcak, nemli buhardan ibarettir. (Bu) nemli (buharın) yükselmesi ne kadar devam ederse, uyku o kadar uzun veya kısa olur. Kaylule de bu iki mevsimde, yani ilkbahar ve yaz mevsimlerinde, sonbahar ve kış mevsimlerinden daha uzun olmalıdır. Çünkü (bu iki mevsimde) gündüzler uzun ve geceler kısa olur. (Bunun yanında) Kaylule (uykusu), ihtiyaç duyulduğunda ve alışkanlığa göre olmalı, spor yapma ve asa oynama vesairesinden sonra olmalı ve yemek midenin dibine indikten sonra olmalıdır. Havası ve ışığı (orta derecede) mutedil bir yerde uyumalıdır. İlk önce iki saat yirmi dakika kadar sol tarafına uymalıdır. İhtiyacı olduğunda diğer tarafına yönelir. Eğer (uyandıktan sonra) suya ihtiyacı olursa ilk önce soğuk suyu içmeye acele etmemelidir. İtidal sahibi bir insan ilk önce şekerli Sirkençübin (sirkeli bal şerbeti) karışımını içmelidir. Safravi mizaçlı olan ise mayhoş nar suyunu ve nar şerbetini, elma şerbetini ve ışıgın şerbetini içmelidir. Sevdavi mizaçlı olan ise bal şerbetinin karışımını veya ayva şerbetini içmelidir. Balgami mizaçlı olanlara ise bal şerbetini efavey ile karıştırarak saf şerbetini içmelidir.

³¹ Gündüz uykusu, yorgunluktan dolayı vücudu dinlendirmek için öğle saatlerinde bir veya iki saat uyumaktır. (Tercüman).

³² Yemeğe nefis koku ve güzel tat ve lezzet katan kokulu bitkilerdir. (Tercüman).

On Birinci Bölüm:

Kan Akıtma, Hacamat, Yararları, Yapılmasını Gerektiren Belirtiler, Hangi Günlerde Yapılmalı, Ona Uygun Vücudun Bölgeleri, Onu Yapmak Esnasında ve Akabinde Yenilmesi ve İçilmesi Gerekenler Hakkında:



Hacamat ve fasd (kan akıtma) ile kanı çıkarmak, eğer vücudun güçlendirilmesi için ise bir saat bile geciktirilmesinde büyük bir risk vardır. Çünkü herhangi bir basit ve kolay sebeple meydana gelebilen hastalıklara maruz kalabilmektedir. Kanın basıncının yüksekliğini (şu belirtilerden) anlamalıdır: Vücudun ve başın sıcaklığı, vücutta ağırlık olması, özellikle de secde anında, yüzün yanakların ve gözlerin kızarması ve ağızda tatlı bir tat olması ile kendini gösterir. Eğer bu belirtiler vücudun

tamamında fark ediliyorsa o zaman ekhal³³ damarından kan akıtmalıdır. Eğer bu belirtiler vücudun üst kısmında ise o zaman kifal³⁴ damarından kan akıtmalıdır. Eğer bu belirtilerin vücudun alt kısmında veya karaciğerde veya böbreklerde olduğunu hissederse o zaman baslık³⁵ damarından kan akıtmalıdır. Böylece hangi damarlardan kan akıtılmalı söylemiş olduk. (Bahsettiğimiz) bu damarlardan kan akıtılması (hususunda muhakkak) büyük faydalar vardır fakat (bizim dikkatleri çektiğimiz hususlar dâhilinde kan akıtıldığında o zaman) kan akıtılmasının yararları on katına kadar çıkmaktadır. (Biz bu konuyla ilgili bunlarla yetinip) özetlemeyi kısa ve öz şeklinde belirtmeye gayret ettik.

(Hasta olan kişi) fasd (kan akıtmak) için (havası) ılımlı olan bir günü seçmelidir. Yanında güzel kokulu bitki çeşitlerini de bulundurmalıdır. O günün ayı da bir hava burcunda olup said (iyi) gezegene bağlanmış olmalıdır. (Ayın) ışığı (tam olmayan) eksik olmalıdır. Bunu da yeri geldiğinde günlerin seçilmesi konusunda hangi günler uygun olduğunu belirteceğiz

Kan akıtılacak (vücut) bölgesine kızarana kadar masaj yapmalı veya cildi yumuşatmak için üzerine sık sık sıcak su dökmelidir. Böylece ağrı da azalır. Neşter (bisturi) çok keskin olmalıdır. (Kan akıtılacak) kolun üstünde birleştirilmiş dört parmak kadar orta bir derecede sıkılmalıdır. Eğer kan bulanık (koyu) ve çok kan katılmaya ihtiyaç duyuluyor ise, geniş bir yara açmalıdır. Eğer normal bir yara açmak isterse eğik bir yara açmalı ki yaranın kapanması kolaylaşması içindir. (Yaradan dolayı meydana gelen) ateşi sakinleştirmek için sargıyı kâfur tozu ile suya (batırıp) ıslatmalıdır. Akabinde de nar ve elma suyundan içmelidir. (Bu durumdayken içilmesi) bulantı yapan sirkencübünden (sirkeli bal şerbeti), (ateş üzerinde) pişmiş veya (yarım haşlanmış) nimpirişt³⁶ yumurtadan, et suyundan ve halkın hayvan kesmeden önce kullandıkları şeylerden kaçınmalıdır. Çünkü bu şeyler (insanın bu durumdayken) tabiatına büyük vebaldir. (Kan akıtmayı yaptığı) günde sadece nar ve ekşi müzevverat'ın³⁷ tüketilmesi ile yetinmelidir. Eğer ateşi veya astımı yoksa suyla karıştırılmış şerbeti da içebilir.

Hacamata gelince, uygulanması sünnettir. Kan (basıncı yükselmesi) sebebiyle baş ağrısı veya diş ağrısı olduğunda ondan rahatlamak için (hacamat) uygulanmalıdır. (Hacamatın yanında da) soğuk su dökmelidir. Bu (bahsettiğimiz belirtilerin yanında), diş eti şiştiği veya göz beyazlarının kızarıklığı ile (göz iltihaplanması) Konjonktivite (olduğunda da hacamat uygulanmalıdır). Haccamın³⁸, eli hafif, (ekipman -hacamat aleti-) bakımından (hacamata uygun) iyi olmalı ve (hacamat) yerini uyuşturmak ve ağrıyı azaltmak için (hacamatın) uygulandığı bölgeyi (hacamat ekipman ile) çok emmelidir. (Hacamat) işinden sonra kurutulmuş ve ezilmiş gülden ve sandaldan (hacamatın) uygulandığı bölgeye konulmalıdır.

³³ Şah damarlarının altında kolun, iç yüzünden yukarısına çekilmiş iki sinir arasında bulunan ve kan alınabilen damarlardır. Kısaca, kol arkasında kan alınan damardır. Median cubital vein.

³⁴ Akciğer damarı, baş damarı, kolda bulunan büyük damardır. Vena cephalica.

³⁵ Yürek damarı kolun ön yüzündeki kalın toplardamardır. Vena basilica.

³⁶ Yumurtanın kabuğuyla suda birden üç yüze kadar sayılacak sürede pişmiş hâli veya kabuğundan çıkarılarak birden yüze kadar sürede suda pişirilmiş hâli

³⁷ Bilgisi 29. Dipnotta belirtilmiştir.

³⁸ Hacamat işini meslek edinen kişidir. (Tercüman).

On İkinci Bölüm:

İshal, Yararları, Her İstifra (Kusma) ve Her Karışım (Vücuttaki Sıvı Karışımları) ve Onun Belirtileri Hakkında:

³⁹ Bilgisi 8. Dipnotta belirtilmiştir.

Sarı Safranın Belirtileri: sarımsı renk, özellikle mide boşken baş dönmesi, ağızda acı tat, kuruluştan dolayı vücutta kaşıntı, bulantı, boğazdan gelen duman şeklinde geçirme, hafif baş ağrısı, iştah azalması, aşırı susama ve aşırı ağız kuruluğu şeklindedir. Bu belirtilerin gücü ve zayıflığı, (sarı safra sıvısı) maddesinin çokluğu ve azlığına bağlıdır.

Ne zamanda bu belirtilerin -çok olmasına rağmen- şiddeti ve yoğunluğu artarsa o zaman bu pişmiş karışımdan bir yudum kadar içmelidir. Karışım şöyledir: Sarı halile otu 10 dirhem kadar, belile otu ve Bektaşî üzümü her birinden 3 dirhem kadar, şahtere otu 7 dirhem kadar, armut ve hünnap meyvesi her birinden 20 tane, demir hindi,10



dirhem kadar, hıyarşember özü 7 dirhem kadar, kudret helvası ya da gülengübin-i (gül suyu ve bal karışımı) tabarzadi³⁹ 20 dirhem kadar, kuru menekşe 3 dirhem kadardır. Tarif edildiği üzere pişirilmeli ve bir içecek şeklinde hazırlanmalıdır. (Hastanın) bu pişmiş içecekten içmesi ona zor gelirse armut şerbetinden veya güçlendirici rafine gül şerbetinden veyahut demir hindi şerbetinden içmelidir. Yiyecek ve içecek konusunda ise fasd (kan akıtma) bölümünde zikrettiğimiz yiyecek ve içeceklerle yetinmeye çalışmalıdır.

Kara Safranın Acı Sıvısının Belirtileri Hakkında: Solgun renk, ağızda çirkin ve ekşi tat, kötü düşünceler, kaygı, sıkıntı, anlamsız endişe, panik, kötü rüyalar ve vesveseler şeklindedir. Bu belirtiler ne zaman çoğalırsa, o zaman bu pişirilmiş karışım içmelidir; kara helile otu 10 dirhem kadar, küstük 5 dirhem kadar, mısır baklası 2 dirhem kadar, Taif kuru üzümü 20⁴⁰ dirhem kadar, bu karışım pişirilip içilmelidir. Eğer bu şurup hoşuna gitmezse bu karışımı içmelidir: küstük 1 dirhem kadar, mısır baklası yarım dirhem kadar, kartan köpüğü bitkisi 1/3 üçte biri dirhem kadar, eyaric⁴¹ yarım dirhem kadardır. Bu bir şuruptur. Beslenmesi de isfıdbacat⁴², (ciğer ve et karışımı olan) kalaya (kavurmalar) ve et suyundan olmalıdır. Turunçgillerden ve süt ürünlerinden, sığır etinden ve balıktan alınan her şeyden, özellikle tuzlu olanlardan, pastırma kadid'den, -tahıllardan da- maş fasulyesinden, -baklagillerden de- lahana ve kerevizden uzak durmalıdır.

Balgamın Belirtileri Hakkında: Tembellik, halsizlik, renkte beyazlık ve rutubeti ile ağızda tatsızlık, susama azlığı, hafif uyuklamaları olan uyuma çokluğundan ibarettir. Bu belirtiler kimde çıkarsa o zaman bu şurubu içmelidir: Karahalile otu 10 dirhem kadar, Sarı halile otu 5 dirhem kadar, mısır baklası 2 dirhem kadar, Taif'ten getirilen kuru üzüm 15 dirhem kadar, meyan kökü 2 dirhem kadardır, bu karışım pişirilip içilmelidir. Eğer bu şurup hoşuna gitmezse vasıfları şu şekilde olan karışımı içmelidir: Eyaric⁴³ 1 dirhem kadar, mısır baklası yarım dirhem kadar, iç yağı ve Ebu cehil karpuzu ve kartan köpüğü bitkisi bunları üçünün her birinden ¼ dördte biri dirhem kadar. (Hastanın) yemeklerinin en çok (ciğer ve et karışımı olan) kalaya (kavurmalar) ve serçelerle ve yabani kuşlarla pişirilmiş yemeklerden olmalıdır. (Yemeğin pişirildiği) bu tencerenin içine sıcak kuru (Yemeğe katılan biber nohut kimyon gibi katkılar * tevabil- baharatlar*) ebazirdan çok bırakmalıdır. Soğuk ve nemlendirici yiyecek, içecek ve diğerleri, bu belirtiler olduğu sürece terk etmelidir.

Buraya kadar ulaşmış isek, kitabımızın amacına uygun olarak genel bir şekilde (günlerin) seçimleri bölümünden bahsetmek için sözümüzü ona sarf edelim. Çünkü bu risale, sağlığı koruma babında ihtiyaç duyulacak her şeyi içermektedir.

⁴⁰ Meclis-i Şura Milli nüshasında (.) nüshasında 10 dirhem kadar diye geçmektedir. (Tercüman).

⁴² Müshildir. Tokadı, Tahbizü'l-Mathun, 6/313

⁴¹ Sade, pirinç ve daha çok nohutla haşlanmış et çorbalarıdır.

⁴³ Müshildir. Tokadı, Tahbizü'l-Mathun, 6/313



Müzehhibe Hatice Kübra Şentürk Uyan

On Üçüncü Bölüm: Günlerin Seçimleri Hakkında:

Tüm (eylemlerde) işlerde günlerin seçimlerinin -yıldızların hükümleri cihetinden- en iyisi, ayın o (eyleme) işe muvafık derecelerde ve burçlarda olduğu zamandır. Aynı zamanda ay, aynı zaman diliminde said (iyi) gezegenlere bağlanmış nahis (kötü) gezegenlerden uzak olması gerekir.

Eğer (eylem) tarif ettiğimiz (zamanlar ve koşullardaki) gibi ise o zaman seçim çok mükemmeldir, bundan farklı ise seçim kötüdür ve (eylemin) işin bozukluğuna ve geçersizliğine işaret eder. Fasd (kan akıtma) ve hacamat konusunda en iyi (zaman seçimi), ayın ikizler burcu dışında hava burçlarında ve ışıktan yoksun olduğundadır. İkizler burcu da hacamat uygulanması için (uygundur). İshali meydana getirecek ilacın içilmesinde ayın koç ve boğa burçlarda olduğunda içilmelidir. Kabzın tedavisinde de}} ayın Başak burcu dışında iki cisimli olan burçlarda olduğunda (tedavi edilmelidir). Tırnakların kesimi ayın Mars ve Venüs gezegenlerin evlerinde olduğunda (yapılmalıdır). Hamama (gitme) girme konusunda ayın mutlu günlerden çıktıktan sonra cisimleri olan burçlarda olduğunda (gidilmelidir). Avlanmak için at biniciliği konusunda da ayın gezegenden uzaklaştığında (at biniciliği yapılmalıdır), bu gezegen de ayın bağlı olduğu gezegen olmalıdır. (Bunun yanında da) ayın bağlı olması gereken gezegenin Mars gezegeninin iki evinin bir tanesi olması gerekmektedir. Mars gezegeni de geri dönmekten ve yanmaktan sağlam olmalıdır. Asa, top ve diğer oyunlarla oynama, ayın gündönümü değiştiren burçlarda olduğunda (oynanmalıdır). Tavla zarı ve satranç oyunları ise ayın yine (değiştiren burçlarda) olduğunda (oynanmalıdır).

Eğer buraya kadar ulaştıysak sözümüzü burada Halîm, Kerîm, Alîm ve Hakîm olan Allah'a hamd ederek, cömert ve âli Resulüne ve onun güzel ahlaklı ve cömertliği herkesi kapsamış olan ailesine salat ü selamlar getirerek bitirelim. Kelamı nefis olan Şeyhu'r-Reis'in risalesi bitmiştir. Âlemlerin rabbi olan Allah'a hamd olsun.⁴⁴

⁴⁴ Bu iki parantez arasındaki yazı tercüme ettiğimiz bu risalenin elimizdeki üç mahdudun sadece bir tanesinde bulunmaktadır. (Tercüman).



2. İSLAM TIP LİTERATÜRÜ HAKKINDA BİLGİLER

Okuyucunun İbn-i Sînâ'nın tıp alanındaki görüş ve düşüncelerini anlayabilmesi için, bu bilimin sınıflandırmasından ve İslam tıp literatüründeki dayandığı ilkelerden kısaca bahsetmeyi yararlı buluyoruz.



♦ İslam literatüründe tıp bilimleri iki kısma ayrılır: Teorik ve Pratik. **Teorik kısım dört bölüme ayrılır:**

- Tıbbın genel konuları hakkında bilgi sahibi olmak
- Vücudun durumu hakkında bilgi sahibi olmak
- Nedenleri bilmek
- Belirtileri bilmek

A.Tıbbın genel konuları hakkında bilgi sahibi olmak:

Yedi tıbbi konu içerir ve genel olarak Külliyyat olarak adlandırılır. **Külliyyatlar:**

Unsurlar- karışımlar- mizaçlar- ana organlar- ruhlar- kuvvetler – eylemlerdir.

- Unsurlar:** onlara istukussat⁴⁵ da denir ve bunlar dört tanedir:

Ateş (sıcak- kuru), **Hava** (sıcak- nemli),

Toprak (soğuk- kuru), **Su** (soğuk- ıslak).

⁴⁵ (İstukussat: "Asıl" anlamında, Yunanca bir lafızdır, Su, arz, hava ve ateşten ibaret olan dört unsur istakıssat diye adlandırılır. Çünkü bunlar; hayvanlar, bitkiler ve madenlerden ibaret olan bileşik cisimlerin asıllıdır).

Bkz. eş-Şerif Cürçani, (TARİFAT), Arapça-Türkçe Terimler Sözlüğü, Syf:21, Tercüme eden: Arif Erkan Bahar yay. 1. Baskı İstanbul, 1997.



2. **Karışımlar:** Vücudun sıvıları olan karışımlar dört tanedir:
Sarı Safra Sıvısı (sıcak- kuru), **Kan** (sıcak- ıslak),
Kara Safra Sıvısı(sevda) (soğuk- kuru), **Balgam** (soğuk- ıslak).
3. **Mizaçlar:** Genel olarak unsurları, karışımları veya varlıkları nitelendiren özellikler veya nitelikler olarak tanımlanır. Mizaçlar dokuz tanedir. Beş tanesi tekli (tek nitelikli) olup diğer dört tanesi de ikilidir (iki nitelikli).
- **Tekli Mizaçlar:** sıcak- soğuk- kuru- yaş- mutedil.
 - **İkili Mizaçlar:** (sıcak- kuru), (soğuk- kuru), (Sıcak- nemli), (soğuk - nemli).
4. **Ana Organlar:** Meni ve hayız kanından üretilirler. Embriyoloji ve Anatomi bilimlerinde de incelenirler.
5. **Ruhlar:** Aşk, nefret, haset, endişe, kaygı, doğru söyleme ve yalan söyleme gibi psikiyatri bilimi ile ilgili psikolojik etkenlerdir.
6. **Kuvvetler:** Doğal, hayvani ve psikolojik olmak üzere üçe ayrılır.
7. **Eylemler:** Çekme ve itme eylemlerini içerir.

B. Vücudun durumu hakkında bilgi sahibi olmak, üç durumu içerir: Sağlık- hastalık- ne sağlık ne de hastalık durumu⁴⁶.

C. Nedenleri bilmek, yani hastalığın ortaya çıkmasına

⁴⁶ İbn-i Sînâ'nın hastalık ve sağlığa bakış açısı sağlığın normal, hastalığın anormal olması şeklindedir. Fakat hastalık ve sağlık şeklinde ikiye ayırmak yerine üçlü taksim yapar ve üçüncü kısma sağlıktan düşüş adını verir. Sabit olan sağlık durumundan hastalık durumuna geçişte olan ara bir kategoridir. Tıbbın amacı ise var olan sağlık durumunu korumak ve hastalık meydana gelirse ve sağlık kaybedilirse onu sağaltmaktır.



neden olan sebeplerin bilgisidir. Altı tanedir:

1. **Hava:** mizaçların itidali için vücut havaya maruz kalmak zorundadır. Ayrıca hava, pis kokulu yer veya kötü kokuyla karışmadığı müddetçe sağlığı korur. Bunun yanında soğuk hava vücudu güçlendirir, (Deri gözeneklerini) sıkılaştırır ve sindirimi de iyileştirir. Sıcak hava ise tam tersidir. Ayrıca hava her değiştiğinde salgınlar ortaya çıkar.
2. **Yiyecekler ve içecekler:** Yiyecek ve içeceklerin özellikleri vücudun durumlarına yansır, dolayısıyla yiyecek ve içeceklerin sıcaklığı ya da soğukluğu, rutubeti ya da kuruluğu insanın tabiatında veya mizacında görülür.
3. **Vücudun hareket etmesi ve dinginliği(sükunu):** Hareket vücuda ısı getirir, dinginlik ise tam tersine onu serinletir.
4. **Nefsin hareketi ve dinginliği(sükunu):** Nefsin hareketleri çoktur; sevinç, hüzün, kaygı, keder, haset ve utancı vs. içerir. Bunlar, mizacın değişmesi ile ortaya çıkan durumlardır. Bu durumların etkileri mizaca yansır. Bu etkiler de vücudun içinde veya dışında hissedilir.
5. **Uyku ve uyanıklık durumu:** Uyku, ruhun vücudun içine dalmasına neden olur, bu nedenle vücudun dışı üşür, bu nedenle uyuyan kişinin bir battaniyeye ihtiyacı vardır. Uyanıklık da ruhun vücudun yüzeyinde görünmesini sağlar, böylece vücut ısınır.
6. **Kusma ve tutulma:** İdrar, dışkı, balgam, meni, sarı safra sıvısı ve kara safra sıvısı gibi doğal salgıların uzaklaştırılması veya tutulmasıdır. Ayrıca flebotomi (kan alma), Laksatifler (müshiller), diüretikler (idrar söktürücü) ve şehvet ilaçları kusma (vücuttan çıkarma) türleri olarak kabul edilir.

D. Belirtileri bilmek: Hem sağlıkta hem de hastalıkta kişinin ruh halini (mizacını) gösteren işaretlerdir. Bu belirtiler de çoktur, bazıları şöyle:

- Saçın ve cildin koyulaşması, sıcaklığı gösterir.
- Sarışın saç ve beyaz ten, soğukluğu gösterir.
- Vücutta bol et, sıcaklığı ve nemi gösterir.
- Vücutta aşırı yağ, soğukluğu ve nemi gösterir.
- Erkeklik, sıcaklığı ve kuruluğu gösterir.

- Kadınlık, soğukluğu ve nemi gösterir.
 - Hızlı nabız sıcaklığı, yavaş nabız da soğukluğu gösterir.
 - İdrarın kokusu ve renginin yoğunluğu, sıcaklığı gösterir. Tersî ise soğukluğu gösterir.
 - Dışkının kokusu ve renginin yoğunluğu, sıcaklığı gösterir. Tersî ise soğukluğu gösterir.
 - Aşırı uyku nemi gösterir, uyku eksikliği kuruluğu gösterir.
- Tüm bu niteliklerin itidali (orantılılığı), mizacın itidalini ve en iyi durumda olduğunu gösterir.

«İslam Tıbbının Pratik Kısım»

Bu kısım iki bölüme ayrılır:

- A- Sağlığı korumak.
- B- Hastalığı tedavi etmek.

A) Sağlığı korumak: İslam tıbbında, yapılması veya ondan kaçınılması durumunda sağlığın sürekliliğine sebep olan birtakım tavsiyeler vardır. Bazıları yeme, içme ve ilaçlarla, bazıları da uyuma, cinsel ilişki, yıkanma ve kusma gibi eylemlerle ilgilidir. Ayrıca mekânlar ve mevsimlerle ilgili tavsiyeler olduğu gibi, öfke, sevinç, hüzn, utanç gibi nefsin halleriyle ilgili tavsiyeler de vardır.

B) Hastalığı tedavi etmek: Hastalığın önlenmesi veya tedavisi konusunda doktorlar tarafından önerilen genel kurallar vardır:

1. Gıda ile yetinmek mümkün ise o zaman ilaç kullanmaya gerek yoktur.
2. Tedavide tek ilaç kullanmak, karışım ilaç kullanmaktan her zaman daha iyidir. Özellikle hastalık basit ise yani hasta tek bir rahatsızlıktan şikâyet ediyorsa, o zaman karışım ilaç kullanılmamalıdır. Hastalık bileşikse, yani hasta birden çok rahatsızlıktan şikâyet ediyorsa, o zaman bileşik bir ilaç –karışım ilaç- kullanılabilir.
3. Doktorun hastalığı teşhis etme konusunda tereddüt yaşarsa, hastalığın türü netleşene kadar ilaçları özellikle ağır olanları vermeye başlamamalıdır.
4. Doktor, hastadan kan almayı ve ona müshilleri vermeyi aynı günde birleştirmemelidir.

5. İlaç almadan önce bir duş almak vücudun ilaçtan daha iyi bir şekilde yararlanma noktasında yardımcı olur.
6. Güçlü ilaçları aldıktan hemen sonra uyumak ilacın etkisini artırır.
7. Yaşlı bir adama, bir çocuğa, hamile bir kadına, vücudu zayıf olan birine veya ishali olan bir kişiye müshil verilmemesine dikkat edilmelidir.
8. İlaç vücuttan hızlı geçiyorsa onu vücutta bekletecek başka bir şeyle karıştırılmalıdır. Eğer yavaş geçiyorsa onu hızlandıracak başka bir şeyle karıştırılmalıdır.
9. Hastalıklı organ mideden uzaksa, ilaç ona ulaşana kadar etkisi azalmış olur, bu yüzden ilacın hastalıklı organa hızlı ulaşmasını sağlayacak başka bir ilaçla karıştırılmalıdır. Örneğin kâfura safran eklemek gibidir.
10. Gıda ile ilgili bazı sağlık kuralları vardır. Bazıları şöyle:
 - Tatsız ve lezzetsiz yiyecekler şehveti azaltır.
 - Çok ekşi yemekler yaşlanmayı hızlandırır.
 - Tatlı yemekleri çok tüketmek vücudu korur ve şehveti giderir.
 - Tuzlu yiyecekler vücudu kurutur ve zayıflatır.
 - Sürekli diyet yapmak vücudu yorar.

Son olarak, eski zamanlardan beri insanların tekrarladığı bazı önemli sağlık kurallarından da söz etmek istiyoruz:

- Nefiste, yemekten haz (iştah) varken yemeği bırak.
 - Zararlı olandan az tüketmek, faydalı olandan çok tüketmekten daha iyidir⁴⁷
 - Çok yemek idraki azaltır, basireti de giderir.
- Sağlıkla ilgili bazı kuralları iki mısırda özetleyen Arap şairi⁴⁸ de –Allah onu rahmet eylesin– şöyle demiştir:

Üç şey var helak eder varlığı,
Sürükler hastalığa sağlam olanı,
İçki bağımlısı ve sürekli cima edenle
Yemek üstüne yemek doldurana⁴⁹

⁴⁷ Eski tıpta, zararlıdan az almak faydalı olur, manası meşhurdur. Yukarıdaki ifadeyi de Yunan doktoru ve tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat söylemiştir.

⁴⁸ Bu şiir imam Şafi'ye aittir.

⁴⁹ Verilen bilgiler çevirmen tarafından Şam Üniversitesinin Farmakoloji ve eczacılık profesörü olan Prof. Dr. Muhammed Zuheyr el-Baba'nın Min Müllefati İbn-i Sînâ et-Tıbbiye دراسة وتحقيق: الدكتور محمد زهير البابا، من مؤلفات ابن سينا الطبية أستاذ العقاقير وتاريخ الصيدلة في جامعة دمشق Kitabından 7-10 sayfalarının tercüme edilmiş halidir.



3. NÜSHALAR HAKKINDA BİLGİLENDİRME

İncelediğimiz Hıfzıssıhha Risalesi muhtelif bibliyografik eserlerde geçmektedir. Katalog bilgileri aşağıdaki gibidir.

1. British Or. 455; 981/121; Arapça literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
Başlık: Risālah fī ḥifẓ al-ṣiḥḥah
Koleksiyon yeri: Oriental Manuscripts
Reference: Add MS 23403/4
Yazım tarihi: 1019 era: AH
2. Darü'l-Kütüb el-Mısriyye T 378
3. Asaf III 730 Hindistan Arapça Literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
4. Bankipur Iv 108/4 (12) Arapça Literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
5. Ayasofya 4849/31 Arapça Literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
6. Şehit Ali Paşa 2031 Arapça Literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
7. Nur Osmaniye Kütüphanesi 4894/31 Arapça Literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
8. Topkapı Sarayı Revan 2042 Arapça Literatürde de bilgisi bulunmaktadır.
9. Meclis-i Şura-i Milli 1061/18 Tahran
10. Melik Kütüphanesi-i Milli Tahran (Kahya, 1995)

آخره : وأما الشراب فالصرف الرقيق الذى فيه عفونة ما . . .

المخطوطات

يلدیز خصوصى ١٨٦ هـ (٥٧٧ م) + ٢٠ سطراً + الورقة ٨٢ : خط
نسخى بالناسخ : الخوى :

١٢٥ - فى تشریح الأعضاء

جن ٣٨ برو 95w

أوله : بدانکه ایزد غر وعلا هست ومطلق است وواجبت ومعنى واجب
آن باشدکه

آخره : این قدر افتادکه لا يعلم الغیب إلا الله وأین قدر دانستنی واجبت

المخطوطات

أحمد الثالث ٣٤٤٧ (٢٠) (العاشر) + ٢٢ × ٣٣ سم : ١٧ سطراً × ١٥
كلمة : ق : ١٤٢ ط إلى ١٤٨ و : خط تعليق حسن

أيا صوفيا ٣٦٢٩ (؟)

حميدة ١٤٤٨ هـ : ١٩ سطراً + ٧ ورقات : خط تعليق

سيرز ٣٨٠٥ (٧) + ٢٣ سطراً : ق ٢٠٢ إلى ٢٠٧ : خط تعليق

فاتح ٣٥٣٧ + ١٣ × ١٨ سم : ١١ سطراً

نور عثمانية ٤٨٩٤ (١١٩) : ٣٧ سطراً : ق : ٥٧٤ إلى ٥٧٧ :
خط نسخى

١٢٦ - فى حفظ الصحة

جن ٦١ برو 56=95 k

أوله : الباب الأول فى ذكر الكيفيات أقول الكيفيات التى جعلها الله
تعالى مدار الكيفيات ...

آخره : الباب الثالث عشر . . . القمر فى تلك الجهة فإذا بلغنا هذا
المبلغ فلنختم المقالة .

المخطوطات

آصفية ٧٣٠/٣ (٢٥٤/١)

أيا صوفيا ٤٨٤٩ (٣٢) (السابع) + ١٢ × ٢٢ شم (١٦ × ٨) :
٢١ سطراً × ١٠ كلمات : ق : ١٤٦ و - ١٥٢ : خط نسخى
حسن كبير

بنكبور ١٠٨/٤ (١٢) : رامبور ٤٧٩/١ (٢٢١) + ٧١٢ (٢٠/٧٦)

روان ٢٠٤٢ (٦) : (٨٨٨ هـ) ١٠ × ١٨ ١/٢ سم (١٢ ١/٢ × ٦ ١/٢) +

٢١ سطراً : ق : ٨٧ - ٩٣ : خط تعليق واضح : الناسخ : على

بن قوام بن أحمد الملقب بمولى ميرك طيب شيراز

شيد ٢٠٣١ هـ : ١٧ سطراً : ق : ٣٥ - ٤٤ : خط نسخى

المتحف البريطانى ٤٥٥

المتحف البريطانى ٩٨١ (١٢) : ق : ١٦١ - ١٦٤

نور عثمانية ٤٨٩٤ هـ : ٣٧ سطراً : ق : ٥٦١ - ٥٦٣

١٢٧ - خصب البدن

جن ٧٠ برو 95

أوله : هذه مقالة جالينوس فى خصب البدن ترجمة الشيخ الرئيس سلطان
المحققين وخير المدققين أبو على بن سينا رحمه الله : قال جالينوس قد
جرت عادتنا يا معشر اليونانيين . . .

آخره : أما انفعال العروق فبى به امتلاؤها المفرط حتى لا يكون لها نفس
تروح به

Bu çeviri çalışmasında Nur Osmaniye(ن), Ayasofya(ص) ve Meclis-i Şura Milli(ج) nüshaları kullanılmıştır. Meclis-i Şura Milli nüshası tarafımızca daha eksiksiz bulunmuştur. Ayasofya nüshasının ise Nur Osmaniye nüshasından istinsah edildiği çevirmen tarafından düşünülmektedir. İki nüshada da aynı yazım hataları barınmaktadır. Ayasofya nüshası, Nur Osmaniye nüshasının okunmasını kolaylaştırmıştır. Çeviri hazırlanırken üç nüsha karşılaştırılmıştır. Karşılaştırılan bu üç nüshanın- Meclis-i Şura Milli nüshası ne kadar tam ve kapsayıcı olsa da- hepsinden aynı seviyede yararlanılmıştır. Çünkü her üç nüshada tam değildi. Dolayısıyla tam bir metnin oluşturulması her üç nüshanın kullanılmasıyla mümkün olmuştur. şeklinde düzeltilmelidir.

Ayrıca risalenin çevirisine başlamadan önce İbn-i Sînâ gibi tıbbi eserleri ele alan eski bilgelerin tıbbi eserleri anlaşılma noktasında yardımcı olabilecek, İslam tıbbın kavramlarının açılması amaçlayan ve HIFZISSIHHA Risalesinin anlaşılmasına katkı sağlayacak bir mukaddime mahiyetinde Prof. Dr. Muhammed Zuheyr el-Baba'nın Min Müllefâtı İbn-i Sînâ et-Tıbbiye adlı eserinin mukaddimesindeki yer alan İslam **Literatüründe Tıp Bilimlerinin Sınıflandırılması** başlığı altındaki bilgiler çevirmen tarafından eklenmesi uygun görülüp tercüme edilmiştir.

Son olarak çeviri esnasında muğlak bulunan birçok yeri açmak amacıyla ve metnin akışı günümüzün Türkçesi ile anlaşılır bir hale getirilmesi için çeviri içinde her kapalı bir sözün veya mananın ardından iki parantez açıp akışı bozmayacak şekilde bir açıklama, tamamlama veya belirtme ekleyerek mananın bütünü sağlanmaya çalışılmıştır. Uzun açıklama gerektiren yerler ise dipnotta mümkün olduğunca açık hale getirilmiştir.



4. NÜSHALARIN KARŞILAŞTIRILMIŞ ARAPÇA VERSİYONU

* Nur Osmaniye (ن), Ayasofya (ص) ve Meclis-i Şura Milli (ر)

رسالة حفظ الصحة للشيخ الرئيس أبي علي بن سينا

بسم الله الرحمن الرحيم

أستعين فيما أفيد بالفعال لما يريد، وأسأل الله تعالى أن يطيل بقاء الشيخ،
وأستديمه عزّه ونعمته، وأسترهن له العصمة والتوفيق لما يحبه ويرضاه بمّته وفضله.
ولما رأيتُ ظاهر تميزه وبادئ تحصيله وحميد شيمه وكمال عقله وثبات لبّه، طلبت
من نفسي تؤثر ما أوجبت له، ورغبت إليه بشيء من أبواب الخدمة، يبقى أثره
على الأيام، ويتجدد عند الكرام، فلم أجد شيئاً أشبه مما جربته من صلاح نفسه،
ثم لما يُتحفه لإخوانه وأصدقائه، أن أجمع كتاباً مختصراً ينطق بذكر الصحة ودفع
الأسقام مع سهولة الوصف وتمام المعاني، ولم يتم لي هذا الجمع إلا بعد أن حتمته
بسمته، زينته بكريم فضائله، الذي يتزين محافل الإكبار بذكرها، والله يطيل بقاءه
ويديم ضياء الحرمة بدوام سلامته، وأنا أفتتحه صدر ما أحتاج إليه بحمد الله
(^١) والثناء عليه والصلاة على نبيه محمد وآله الطاهرين

^١ هذه المقدمة موجودة في
النسختين (ن) و (ص). أما في
النسخة (ر) فابتدأ فيها بقوله:
الحمد لله كفاء أفضاله، والصلاة
على محمد وآله، الباب الأول

^٢ ذي الكيفيات (ر)
^٣ غير موجودة في (ر)
^٤ كيفيات (ن) و (ص)
^٥ مدار كيفيات الآخر (ر)
^٦ ومبدأ النشوء (ر)
^٧ بلا واو في (ر)
^٨ سميت (ر)
^٩ بلا واو في (ن)

• : الباب الأول : في ذكر (^٢) الكيفيات

أقول (^٣) : أول الكيفيات (^٤) التي جعلها الله تعالى بدءاً (^٥) الكون وابتداء (^٦)
النشوء أربعة أشياء، وهي (^٧): الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة. وسُمي (^٨) هذه
الأربع طبائع مفردة، وهي (^٩) التي يكون باجتماعها الأشياء المركبة، مثل النار وهي

حارة يابسة، والهواء وهو حار رطب، والماء وهو بارد رطب، والأرض وهي باردة يابسة.

• الباب الثاني : في ذكر الاعتدال وتقديمه⁽¹⁰⁾ على سائر الطبائع والفصول

إن أفضل⁽¹¹⁾ النشوء من هذه الطبائع⁽¹²⁾ الأربع التي ذكرناها ما كان معتدلاً لا يُنسب إلى حرارة ورطوبة مفرطة فيكون متعفنًا⁽¹³⁾، ولا إلى برودة ورطوبة فيكون مخدراً، ولا إلى برودة ويبس فيكون مجّداً، ولا إلى حرارة ويبوسة فيكون محرقاً. بل نأخذ من كل طرف معادلاً، وهذا هو الاعتدال الحقيقي. وكذلك الفصول والأزمنة فإن أفضل الأزمنة وأحمدّها الفصل الربيعي، وذلك لاعتدال الزمان فيه⁽¹⁴⁾ وانبعثت الحركات وابتداء النشوء والنسل، واستواء الليل والنهار، ونماء الأشجار والنبات وظهور الأوراق والأنوار، فلذلك وجب تفضيله وتقديمه على سائر الفصول.

وإذ قد أجمعنا في ذكر الاعتدال، فلنصرف⁽¹⁵⁾ القول في ذكر حال الأبدان وما يدوم⁽¹⁶⁾ به صحته، (وبالله التوفيق)⁽¹⁷⁾

• الباب الثالث : في ذكر الأبدان وما يُحتاج إليه لحفظ الصحة ذكراً مجملاً

ولما⁽¹⁸⁾ كانت الأبدان على ما طبعها الله تعالى دائماً⁽¹⁹⁾ التحلل بما⁽²⁰⁾ جعل الله فيها من الحرارة الغريزية وحرارة الهواء المحيط بها من خارج احتاجت ضرورة إلى أشياء تقوم⁽²¹⁾ مقام ما يتحلل منها، فيكون بذلك نشؤها وبقاؤها ونماؤها واعتدال طباعها ما دامت⁽²²⁾ القوى باقية فيها ويحصل⁽²³⁾ تمام الاعتدال بشيئين، أحدهما الاعتناء بما يوافق طبعه وبنيته وعادته، والفصل الذي هو فيه والمقدار الذي يحتاج إليه والنوع الذي تميل إليه⁽²⁴⁾ الطبيعة. والثاني إخراج ما يتولد من الفضول إذ لو لم يُحفظ⁽²⁵⁾ على هذا السبيل ولم يحفظ⁽²⁶⁾ به متابعة الشهوة أو مساعدة

- 10 وتقدمه (ر)
11 فضل (ن)
12 الطبائع (ص) و (ن)
13 معفناً (ص) و (ن)
14 وقته (ر)
15 فلنعرف (ص) و (ن)
16 يقيم (ص) و (ن)
17 غير موجودة في (ر)
18 بدون واو في (ر)
19 دائمة (ر)
20 لما (ص) و (ن)
21 يقوم (ص) و (ن)
22 ما دام (ص) و (ن)
23 وحصول (ص) و (ن)
24 بدون إليه في (ر)
25 إذا لم يُقصد (ر)
26 يحتفظ (ص) و (ن)

(الصديق)⁽²⁷⁾، لخرج عن حد الاعتدال، فيتولد⁽²⁸⁾ منه العلل والأمراض وسنين
جميع ما يحتاج إليه لحفظ الصحة (إن شاء الله تعالى)⁽²⁹⁾

• الباب الرابع : في تدبير كل يوم إذا أصبح بعد وقوفه⁽³⁰⁾ على حال
معدته⁽³¹⁾

يجب أن يتعهد⁽³²⁾ كل يوم إذا أصبح بعد أن يقضي حق ما أوجب الله عليه
من إسباغ الوضوء والاستياك بالمسوكة⁽³³⁾ المختارة متابعة⁽³⁴⁾ لسنة الرسول
صلى الله عليه وسلم والسنونات النافعة لجميع⁽³⁵⁾ ما يعرض في الأسنان والفم
واللثة من الأعراض، وتوافق هذا الفصل⁽³⁶⁾، وسنذكره إذا بلغنا إلى موضعه،
ثم بعد الصلاة والتسبيح والتحميد شكراً لما أنعم الله عليه يتأمل⁽³⁷⁾ فيما ظهر في
فمه (فإنه من أدل)⁽³⁸⁾ الأشياء على ما زاد ونقص في معدته من الأخلاط فإن
وجده طيباً عذبا دله ذلك على صحة البدن وتام الاعتدال، وإن وجده مائلاً إلى
المرارة مع سهولة دله⁽³⁹⁾ ذلك على زيادة الصفراء، فيجب⁽⁴⁰⁾ أن يتناول شربة من
الجلنجبين الطبرزدي ويشرب على أثره شيئاً من الماء الحار فتتحد⁽⁴¹⁾ المادة إلى
أسفل⁽⁴²⁾ المعدة، وإن وجد⁽⁴³⁾ يبوسة في فمه⁽⁴⁴⁾ مع بخار دخاني دله⁽⁴⁵⁾ ذلك على
زيادة حرارة في معدته فالصواب⁽⁴⁶⁾ أن يشرب شربة من السكنجبين الساذج
مبرداً، وإن وجد مع ذلك خشونة في حلقه أو⁽⁴⁷⁾ صدره يشرب شربة من الجلاب
أو شراب البنفسج، وإن وجد زيادة في الريق خلط شيئاً من المصطكى مع
الجلنجبين⁽⁴⁸⁾، وإن وجد مع ذلك جشاء حامضاً يتناول شيئاً⁽⁴⁹⁾ من الجوارشن
الكندري أو النارمسي أو العودي، ويمشي ساعة ويؤخر⁽⁵⁰⁾ في تناول الطعام

²⁷ ترك مكابها فراغ في (ر) وكان ذلك للدلالة على أنها سقطت من نسخة الاستنساخ

²⁸ ويتولد (ر)

²⁹ غير موجودة في (ر)

³⁰ (وقوف (ر)

³¹ (معدته (ر)

³² يتفقد (ص) و (ن)، ووردت

في (ر) تتعهد، والصواب من

السياق: يتعهد

³³ بالسوكة (ر)

³⁴ تابعة (ص) و (ن)

³⁵ جميع (ر)

³⁶ الفضل (ر)

³⁷ ثم يتأمل (ص) و (ن)

³⁸ من أول (ر)

³⁹ دلت (ر)

⁴⁰ فينبغي (ر)

⁴¹ لينحدر (ر)

⁴² الأسفل (ر)

⁴³ وجده (ص) و (ن)

⁴⁴ فيه (ر)

⁴⁵ دلت (ر)

⁴⁶ والصواب (ص) و (ن)

⁴⁷ و (ر)

⁴⁸ من المصطكى والجلنجبين (ر)

⁴⁹ غير موجودة في (ر)

⁵⁰ ويؤخذ (ر)

الباب الخامس: في السواك ومنفعته وذكر الأشجار⁽⁵¹⁾ التي يُتخذ منها:
والسنونات النافعة لكل مزاج

- ومن منافعه⁽⁵²⁾ تنقية الأسنان وتبييضها وتنقية اللثة ومنعها من أن يجتمع في أصولها شيء من البخارات الصاعدة إليها من المعدة، فيتولد منها⁽⁵³⁾ أنواع الأمراض. والأشجار⁽⁵⁴⁾ التي يُتخذ منها المسواك⁽⁵⁵⁾، هي الشوكة⁽⁵⁶⁾ اليمانية ثم الزيتون وأغصان النخل والقرب⁽⁵⁷⁾ وأصل السوس وأغصان الخلاف والحوخ ونحوه. وما يتخذ⁽⁵⁸⁾ من السنونات لأصحاب كل مزاج، فلصاحب⁽⁵⁹⁾ الدم من العدس المقشر والملح والعود والعفص، ولصاحب الصفراء من الصندل الأبيض⁽⁶⁰⁾ وزبد البحر والجلنار⁽⁶¹⁾ والبورق والعود المحرق⁽⁶²⁾ وعروق السوس⁽⁶³⁾ والأشنه⁽⁶⁴⁾

الباب السادس: في الرياضة ومنفعتها وكيفية استعمالها وما يجب أن
يستعمل عند تركها

- إن للرياضة حظاً عظيماً⁽⁶⁵⁾ في باب حفظ الصحة، أحدها أنه⁽⁶⁶⁾ متى علم أن في معدته بقايا طعام أمس أو بارح تخلفت عن الهضم ويستدل عليه بظهور الكسل والفتور وكثرة التمطي وقلة الشهوة للطعام⁽⁶⁷⁾ وزيادة الريق فيروض بدنه بالمشي أو⁽⁶⁸⁾ الركوب أو لعب الصولجان أو غيره من أنواع اللعب ليهيج فيه الحرارة الغريزية فيزيل عنه تلك العوارض، والثانية من منافعها امتحان الرجال والدواب في الفروسية⁽⁶⁹⁾ والخفة والمسارة والمداخلة والحيلة والهرب. وحد الرياضة أن يتعرق بدنه ويذهب عنه الثقل والفتور الذي كان فيه قبل استعماله، ويستدعي⁽⁷⁰⁾ شهوة الطعام ويضرب ماءه من النهوة إلى الأترجية⁽⁷¹⁾ ثم يترك عنه⁽⁷²⁾ ويدخل الحمام ويصب عليه من الماء الفاتر⁽⁷³⁾ صباً متواتراً، ويتمرخ أطرافه بدهن الورد، ويسرع الخروج ويتناول طعاماً خفيفاً معتدلاً⁽⁷⁴⁾ كالخلل والزيت ونحوه.

⁵¹ والأشجار (ص) و (ن)
⁵² ومنافعه (ر)
⁵³ فيكون فيه (ص) و (ن)
⁵⁴ بدون واو في (ص) و (ن)
⁵⁵ المساويك (ص) و (ن)
⁵⁶ الشوك (ر)
⁵⁷ الغرب (ص) و (ن)
⁵⁸ يتخذ (ص) و (ن)
⁵⁹ لصاحب (ص) و (ن)
⁶⁰ من الأبيض (ر)
⁶¹ غير موجودة في (ر)
⁶² المجرب (ر)
⁶³ السيوس (ر)
⁶⁴ والحاشفة (ر)
⁶⁵ حظ عظيم في (ص) و (ن)، وهو خطأ
⁶⁶ غير موجودة في (ر)
⁶⁷ شهوة الطعام (ر)
⁶⁸ هذه وما بعدها على العطف بالواو في (ر)
⁶⁹ والفروسية (ر)
⁷⁰ ويشد (ر)
⁷¹ الهرة الملاحته (ر)
⁷² ثم تركه (ر)
⁷³ غير موجودة في (ر)
⁷⁴ غير موجودة في (ر)

- الباب السابع: في هيئة الحمام وتسخينه ومنفعته واختياره وكيفية استعماله والتدابير التي تجب فيه وتعقب خروجه⁽⁷⁵⁾:

إن الحمام مبني على بنية⁽⁷⁶⁾ الإنسان وذلك أن الإنسان مركب من الأجسام الثلاثة، أعني العظام⁽⁷⁷⁾ والأحلاط والأرواح، وكذلك يكون في الحمام⁽⁷⁸⁾ مثل هذه الآلات أعني الحجارة والماء والهواء. والمختار⁽⁷⁹⁾ من الحمام مكان⁽⁸⁰⁾ مرتفع السمك واسع البيوت كثير الكوى⁽⁸¹⁾ قد بني على وجه الأرض، ويكون أبوابه⁽⁸²⁾ نحو المشرق، ويكون هواه وماؤه طيباً⁽⁸³⁾، ويجتنب ما كان على (غير هذه الصفة)⁽⁸⁴⁾، ويسخن الحمام في هذا الفصل بأغصان السمسسم أو بأغصان القطن⁽⁸⁵⁾ أو أغصان العدس⁽⁸⁶⁾، ويجتنب حماماً يسخن⁽⁸⁷⁾ بكساحة الطريق والروث⁽⁸⁸⁾ والزبل.

وفي⁽⁸⁹⁾ تدبير دخول الحمام للمزاج المعتدل والترخ⁽⁹⁰⁾ وغسل البدن⁽⁹¹⁾ والتنوير⁽⁹²⁾، ويتحرك⁽⁹³⁾ قبل دخول الحمام بحركة⁽⁹⁴⁾ يسيرة ويمكث في كل بيت مكثاً معتدلاً إن كان الدم صافياً، وإن كان الدم كدراً أو احتاج⁽⁹⁵⁾ إلى أن ينزف بالفصد⁽⁹⁶⁾ فاستعمل صب الماء الفاتر⁽⁹⁸⁾ وذلك () بدنه بالمنديل، ويسهل خروجه بالعرق والفصد⁽⁹⁹⁾ ويتمرخ بدنه إن لم يكن هناك حرارة أو كانت تعقب⁽¹⁰⁰⁾ إعياء من جهة الركوب أو غيره فيدهن الورد لأن من شأنه أن يذهب بالإعياء، ويغسل الرأس بماء ورق الفستق والمالح⁽¹⁰¹⁾ المدقوق المنخول المنقع بماء الآس الرطب أو رغوة البرزقوتونا⁽¹⁰²⁾ أو الطين البحاحي⁽¹⁰³⁾، المر⁽¹⁰⁴⁾ بماء الآس أو بماء الورد، فإن وجد في نفسه أو رأسه⁽¹⁰⁵⁾ كثير حرارة أو حكة يستعمل لعاب الخطمي أو برزقوتونا⁽¹⁰⁶⁾ أو لعاب حب السفرجل. وإن احتاج إلى التنوير⁽¹⁰⁷⁾ خلط فيه⁽¹⁰⁸⁾ شيئاً من كذا⁽¹⁰⁹⁾.

وينجز بعد الخروج من الحمام بالعود المرّبي بالكافور والمسك والذرور المتخذ من

- 75 عقيب الخروج منه (ر)
- 76 (هيئة (ن) و(ص))
- 77 الطعام (ر)
- 78 في الحمام يكون (ر)
- 79 ويختار (ن) و(ص)
- 80 ما كان (ر)
- 81 الكون (ر) وقد ذكر فوفقه
- الكوات يقصد الجمع
- 82 له كواة (ر)
- 83 ماؤه وهواؤه طيبين (ر)
- 84 خلاف ذلك (ر)
- 85 أو القطن (ر)
- 86 أو العدس (ر)
- 87 غير موجودة في (ر)
- 89 والرمث (ر)
- 90 بدون واو (ن) و(ص)
- 91 بدون واو في (ر)
- 92 اليدين (ر)
- 93 والتنوير (ر)
- 94 يحرك (ن) و(ص)
- 95 حركة (ر)
- 96 لا يحتاج (ر)
- 96 يرق ليفصد (ن) و(ص)
- 97 الفاتر (ن) و(ص)
- 98 ويدلك (ر)
- 99 وبالفصد (ن) و(ص)
- 100 لجهة (ر)
- 101 الأملح (ن) و(ص)
- 102 برزقوتونا (ر)
- 103 المحامي (ر)
- 104 المرقى (ر)
- 105 رأسه أو في نفسه (ر)
- 106 برزقوتونا أو الخطمي (ر)
- 107 التنوير (ر)
- 108 معه (ر)
- 109 كلمة كذا غير موجودة في (ن)
- و(ص). وعبر مكانها بثلاث نقط
- فوق بعضها. وكأنها سقط

الصندلين والعود والكافور (ويطلى على الرأس والصدغين من اللخاخ المتخذة من
الموارد والكافور)⁽¹¹⁰⁾ ودهن البنفسج وقليل من⁽¹¹¹⁾ الزعفران⁽¹¹²⁾ ويتناول⁽¹¹³⁾
بعد خروجه من الحمام من شراب الرمان أو شراب العناب أو شراب الحصرم فإن
تعذر⁽¹¹⁴⁾ فالجلاب والسكنجيين، ويتناول من الأطعمة العدسية المزة بالسكر⁽¹¹⁵⁾
والزعفران والطفشيل⁽¹¹⁶⁾ بالسلق أو الرمانية المطيبة بالأبازير مزوة⁽¹¹⁷⁾ أو
مطبوخة بأعناق الحملان. وإن احتاج إلى النوم نام بأن يتدثر في الثياب⁽¹¹⁸⁾ وينام
نوماً معتدلاً، ثم يدخل الحمام ثانية ويصب على بدنه ماء فاتراً⁽¹¹⁹⁾ صباً متواتراً
ويخرج سريعاً.

الباب الثامن: في تناول الطعام ووقته⁽¹²⁰⁾ ومقداره وما (يحتاج تقديمه
وتأخيره)⁽¹²¹⁾ وترتيبه

ويجب⁽¹²²⁾ أن يكون تناول الطعام عند استدعاء الطبيعة وخلو الجوف ويجتنب
عن تناوله الطعام⁽¹²³⁾ إذا كان الأمر بخلافه بأن لا⁽¹²⁴⁾ يستدعي الطبيعة أو
أن⁽¹²⁵⁾ يكون المعدة ممتلئة فإن ذلك تتولد منه الأمراض من جهة⁽¹²⁶⁾ الامتلاء
كالصرع والسكتة، ويجب أن يقدم الطعام السريع الهضم⁽¹²⁷⁾ لأن ما يسرع هضمه
متى تأخر ذاب قبل البطيء فإن لم يجد مسلكاً تغير وفسد لفساد⁽¹²⁸⁾ ما تحته،
فالواجب تقديم⁽¹²⁹⁾ ماهو أرق على ما هو أغلظ، مثلاً⁽¹³⁰⁾ يقدم الماست واللبن
وما يجري مجراها⁽¹³¹⁾ على الأمراق، (وتقدم الإسفيداجات على القلايا، وتقدم
لحوم الطير على لحوم الأغنام)⁽¹³²⁾، ويقدم لحوم الغنم على لحوم البقر والطيوس،
وأما أنواع الحلواء فكل ما اتخذ من السكر ودهن اللوز والدقيق يقدم على ما اتخذ
من النشا والسمن وهذا على ما اتخذ من التمر والسمن⁽¹³³⁾ والقانيد، ويجب أن
يكون ترتيب الطعام من أوله⁽¹³⁴⁾ إلى آخره على هذا المثال، فيبدأ⁽¹³⁵⁾ أولاً بالخبز
والمالح متابعة لسنة النبي صلى الله عليه وآله أنه قال⁽¹³⁶⁾: "شفاء لكل⁽¹³⁷⁾ داء"،
ثم الإسفيداجات لما فيها⁽¹³⁸⁾ من كثرة الغذاء، ثم الأشياء الحامضية⁽¹³⁹⁾ لتهدئ

¹¹⁰ موجودة في (ن) و(ص)

قطط دون (ر)

¹¹¹ غير موجودة في (ن) و(ص)

¹¹² زعفران (ن) و(ص)

¹¹³ ويشرب (ن) و(ص)

¹¹⁴ تعدد (ر)

¹¹⁵ بالسرقة (ر)

¹¹⁶ القفل (ر)

¹¹⁷ مزوة (ن) و(ص)

¹¹⁸ بالثياب (ر)

¹¹⁹ الماء الفاتر (ر)

¹²⁰ غير موجودة في (ن)

¹²¹ يختار تقدمه وتأخره (ن) و(ص)

¹²² (بلا واو في (ن) و(ص)

¹²³ الطعام (ر)

¹²⁴ أعني أن لا (ن) و(ص)

¹²⁵ موجودة في (ن) و(ص)

¹²⁶ التي تكون من جهة (ن) و(ص)

¹²⁷ على الطعام البطيء

الهضم (ن) و(ص)

¹²⁸ وفسد وأفسد بفساد ما تحته

(ن) و(ص)

¹²⁹ موجودة في (ر) فقط

¹³⁰ ومثال ذلك (ن) و(ص)

¹³¹ نخا نحوها (ن) و(ص)

¹³² غير موجودة في (ر)

¹³³ في (ر) فقط

¹³⁴ ابتدائه (ن) و(ص)

¹³⁵ فيبتدئ (ن) و(ص)

¹³⁶ يقول (ن) و(ص)

¹³⁷ من كل (ن) و(ص)

¹³⁸ فيه (ن) و(ص)

¹³⁹ الحامضة (ن) و(ص)

الشهوة ثم القلايا⁽¹⁴⁰⁾ لما فيها⁽¹⁴¹⁾ من نشف الرطوبات ثم الحلاوي⁽¹⁴²⁾ ويجب أن يكون الحلواء⁽¹⁴³⁾ آخر الأشياء وذلك⁽¹⁴⁴⁾ لثقله وإبطاء هضمه

- الباب التاسع: في الشراب وأنواعه (وبيان منافعه ومضاره)⁽¹⁴⁵⁾ وكيفية استعماله وما يتنقل به⁽¹⁴⁶⁾ وعلاج الخمار

ويختلف⁽¹⁴⁷⁾ أنواع الشراب بقدر اختلاف⁽¹⁴⁸⁾ المواضع والتدبير فإن كل ما كان (عمل الشمس فيه أكثر)⁽¹⁴⁹⁾ يكون أسخن، وما يكون أقل يكون أبرد، وزعم الأطباء⁽¹⁵⁰⁾ أن طبيعة الشراب العنبي حار رطب والمطبوخ منه أحر وأيبس، والزبيبي أقل حرارة من العنبي وذلك لاكتساب الماء، وفيها شيء من اليبوسة من قبل⁽¹⁵¹⁾ قوة حبه وقشره، والمطبوخ منه أحر، والعنبي الأبيض هو⁽¹⁵²⁾ أقل حرارة وأكثر رطوبة وخاصة إذا كانت في البلاد الباردة فإنه يبرد ويرطب والأحمر منه أكثر حرارة وخاصة إذا كان من⁽¹⁵³⁾ البلدان الباردة فإنه يبرد ويرطب، والأحمر منه⁽¹⁵⁴⁾ أكثر حرارة⁽¹⁵⁵⁾ وخاصة إذا كان من البلدان الحارة، وأقوى الشراب وأسخنه الأصفر اللون الصافي البراق الذي الراجحة المر الطعم⁽¹⁵⁶⁾ إلا أنه أقل غذاء وترطيباً، (والشراب الذي يميل إلى الحلاوة يكون أكثر غذاء)⁽¹⁵⁷⁾ والشرابي الذي يرجع⁽¹⁵⁸⁾ إلى المرارة يصلح للأبدان الحارة، فصاحب⁽¹⁵⁹⁾ الاعتدال يشرب التيء منها أو الجمهوري الصحيح الطعم مقدار أربعة أرطال أو خمسة أرطال، وصاحب الصفراء يشرب من الشراب التيء الذي⁽¹⁶⁰⁾ يرجع إلى (شيء من)⁽¹⁶¹⁾ المرارة و⁽¹⁶²⁾ يمزجه مزجاً⁽¹⁶³⁾، وصاحب البلغم يشرب من الشراب⁽¹⁶⁴⁾ المطبوخ (الصحيح الطعم الذي الراجحة والعتيق منه، صاحب السوداء يشرب من الشراب المطبوخ)⁽¹⁶⁵⁾ الحديث الذي يميل إلى الحرارة

وأما منافع الشراب: فمن خاصيته أنه يولد الدم الصافي ويمهضم الطعام وينفذ الغذاء إلى العروق ويغسل الأوساخ من مجاري البدن وينشط النفس⁽¹⁶⁶⁾ ويشجعها،

- 140 القلايا (ر)
- 141 فيه (ن) و(ص)
- 142 الحلواء (ن) و(ص)
- 143 غير موجودة في (ن) و(ص)
- 144 موجودة في (ن) و(ص)
- 145 ومضاره ومنافعه (ن) و(ص)
- 146 عليه (ن) و(ص)
- 147 قد يختلف (ن) و(ص)
- 148 باختلاف (ر)
- 149 فيه للشمس عمل أكثر (ن)
- و(ص)
- 150 الأوائل من الأطباء (ن) و(ص)
- 151 قبل (ر)
- 152 في (ن) و(ص)
- 153 كانت في (ن) و(ص)
- 154 منها (ن) و(ص)
- 155 حراً (ن) و(ص)
- 156 الطعام (ر)
- 157 في (ن) و(ص) غسب
- 158 يميل (ر)
- 159 صاحب (ن) و(ص)
- 160 غير موجودة في (ر)
- 161 موجودة في (ن) و(ص)
- 162 (أو (ن) و(ص)
- 163 موجودة في (ن) و(ص)
- 164 شراب (ر)
- 165 سقط من (ر)
- 166 موجودة في (ن) و(ص)

ولها سوى هذه المنافع منافع كثيرة إلا أنا اكتفينا⁽¹⁶⁷⁾ بهذا مخافة التطويل.
ومضاره⁽¹⁶⁸⁾ إذا انهمك الإنسان في شربها أو شربها على الامتلاء أو شرب من
الأشربة الغير الصحيحة فإن ذلك يورث أنواعاً من العلل الصعبة (مما يكره ذلك)⁽¹⁶⁹⁾

ذكر ما ينتقل عليه كل مزاج، فأصحاب⁽¹⁷⁰⁾ الاعتدال بالرمان والتفاح
والسفرجل المز منه⁽¹⁷¹⁾، وأصحاب⁽¹⁷²⁾ السوداء بالزبيب الطائفي المنزوع العجم
والتين البستي، وصاحب⁽¹⁷³⁾ البلغم باللوز المز⁽¹⁷⁴⁾ المملح والفندق والملح
النفطي، وصاحب⁽¹⁷⁵⁾ الإسهال بالطين الأرمني والكندر والطباشير⁽¹⁷⁶⁾ والطين
النيسابوري⁽¹⁷⁷⁾ وصاحب⁽¹⁷⁸⁾ الطبيعة اليابسة بالعنب الأبيض والزبيب المنزوع
العجم⁽¹⁷⁹⁾ والشكر الأحمر، وصاحب⁽¹⁸⁰⁾ خشونة الصدر باللوز الحلو المقشر
والصمغ والكثيري⁽¹⁸¹⁾ مع القند الحراي⁽¹⁸²⁾

ذكر الخمار وعلاجه: أكثر الخمار يكون من كثرة الشرب⁽¹⁸³⁾ مع كثرة أكل ما
لا يقوى الطبيعة على هضمه فيحدث منه غشي⁽¹⁸⁴⁾ وقلق وصداع ودوار
في الرأس، وعلاجه⁽¹⁸⁵⁾ متى علم أن في معدته بقايا طعام أو شراب لم ينضم
بعد، يشرب شربة من السكنجبين مع شيء من الماء الحار⁽¹⁸⁶⁾ ويتهوع وبعده
يشرب⁽¹⁸⁷⁾ عقبه⁽¹⁸⁸⁾ من الأشربة الحامضة (كشراب الرمان وشراب الحصرم
وشراب الرياس وشراب خماض⁽¹⁸⁹⁾ الأترج)⁽¹⁹⁰⁾ ويمشي ساعة في البساتين
ويشتم⁽¹⁹¹⁾ من روائحها ليحف البطن ثم يدخل الحمام ويصب على رأسه ماء
فاتراً ويأمر بغمز أطرافه⁽¹⁹²⁾ وذلكه ويتناول عقيب⁽¹⁹³⁾ خروجه من الحمام من
المربورات⁽¹⁹⁴⁾ الحامضة كالحلية⁽¹⁹⁵⁾ والرمانية والحصرمية وإن وجد في نفسه بقايا
فتور وكسل يحتال ساعة للنوم ليذهب عنه ذلك الفتور والكسل.

- 167 كفيينا (ن) و(ص)
168 ومن مضاره (ن) و(ص)
169 موجودة في (ن) و(ص)
170 موجودة في (ن) و(ص)
171 بلا واو في (ن) و(ص)
172 بلا واو في (ن) و(ص)
173 المز (ر)
174 بلا واو (ن) و(ص)
175 والطباشير والكندر (ن) و(ص)
176 النيسابوري (ن) و(ص)
177 بلا واو (ن) و(ص)
178 موجودة في (ن) و(ص)
179 بلا واو (ن) و(ص)
180 والكثيرا (ن) و(ص)
181 الحراي (ر)
182 الشراب (ن) و(ص)
183 غثي (ن) و(ص)
184 والعلاج (ن) و(ص)
185 ماء جار (ص)، ماء حار (ن)
186 بعده ويشرب (ن) و(ص)
187 عقبه (ن) و(ص)
189 حاض (ن) و(ص)
190 العطف بينها في (ن) و(ص)
بأو
191 ويتشم (ن) و(ص)
192 أطراف بدنه (ن) و(ص)
193 بعقب (ن) و(ص)
194 المؤورات (ن) و(ص)
195 كالخل والزيت (ن) و(ص)

• الباب العاشر: في مهية⁽¹⁹⁶⁾ النوم ومنافعه⁽¹⁹⁷⁾ وكيفية استعماله

النوم هو⁽¹⁹⁸⁾ سكون الحواس الخمس⁽¹⁹⁹⁾ واشتغال⁽²⁰⁰⁾ الطبيعة ومشاهدة⁽²⁰¹⁾ ما في قعر البدن من المواد وغيره ويكون تولده⁽²⁰²⁾ من البخار الحار الرطب الذي⁽²⁰³⁾ يرتفع من المعدة إلى الدماغ فيغشاه ويمنعه من فعله كالغيم الذي يصعد⁽²⁰⁴⁾ من الأرض إلى الهواء الحاجز⁽²⁰⁵⁾ بيننا وبين ضوء⁽²⁰⁶⁾ الشمس، فيمنعه من تكميل فعله، وعلى قدر ارتفاع هذه الرطوبة يكون طول النوم وقصره، ويجب أن يكون القيلولة في (هذين الفصلين أعني)⁽²⁰⁷⁾ الربيع والصيف أكثر منه في الخريف والشتاء وذلك لطول النهار وقصر الليل⁽²⁰⁸⁾ وليكن استعماله بقدر الحاجة والعادة. ويعقب الرياضة ولعب الصولجان وغيره. وبعد انحدار⁽²⁰⁹⁾ الطعام إلى أسفل المعدة وينام في مكان⁽²¹⁰⁾ معتدل الهواء والضياء وينام⁽²¹¹⁾ أولاً على الشق الأيسر مقدار ساعتين وثلاث⁽²¹²⁾ فإن دعت الحاجة إلى (الانقلاب على الشق الآخر)⁽²¹³⁾ فعل، وإن عطش فلا يسرع إلى شرب الماء البارد بل يشرب صاحب الاعتدال شراب⁽²¹⁴⁾ الممزوج بالسكنجين السكري⁽²¹⁵⁾، وصاحب الصفراء يشرب ماء الرمان المرّ (وشراب الرمان)⁽²¹⁶⁾ والتفاح والرياس، وصاحب السوداء شراب العسل الممزوج أو الميهه وصاحب البلغم شراب العسل بالأفاوية والشراب⁽²¹⁷⁾ الصرف.

• الباب الحادي عشر: في الفصد والحجامة ومنفعتهما والدلائل الموجبة لهما واختيار الأيام والمواضع⁽²¹⁸⁾ الموافقة⁽²¹⁹⁾ لهما وما يستعمل فيهما⁽²²⁰⁾ من الأطعمة والأشربة وبعقه⁽²²¹⁾:

إخراج الدم بالفصد⁽²²²⁾ والحجامة، فإن كانت قوة للبدن⁽²²³⁾ كان في ترك إخراجها ساعة (توجب ذلك)⁽²²⁴⁾ خطر عظيم لما يعرض فيه من العلل (الآتية بأيسر أمر)⁽²²⁵⁾، ويستدل على غلبة الدم⁽²²⁶⁾ وهيجانه بجمرة⁽²²⁷⁾ البدن والرأس مع ثقل، وخاصة وقت السجود، و احمرار الوجه⁽²²⁸⁾ والوجنتين والعينين وحلاوة طعم

- 196 مائية (ن) و(ص)
- 197 ومنفعتته (ن) و(ص)
- 198 في (ن) و(ص)
- 199 في (ن) و(ص)
- 200 واستعمال (ن) و(ص)
- 201 والمشاهدة (ن) و(ص)
- 202 وتولده يكون (ن) و(ص)
- 203 غير موجودة في (ن) و(ص)
- 204 أصد (ن) و(ص)
- 205 البحز (ن) و(ص)
- 206 في (ن) و(ص)
- 207 في (ن) و(ص) غسب
- 208 لطول الليل وقصر النهار
- (ن) و(ص)
- 209 تناول (ن) و(ص)
- 210 موضع (ن) و(ص)
- 211 ويكون النوم (ن) و(ص)
- 212 أو ثلثه (ن) و(ص)
- 213 انقلاب الشق الأيمن (ن) و(ص)
- 214 موجودة في (ن) و(ص)
- 215 في (ن) و(ص)
- 216 في (ن) و(ص)
- 217 وشراب (ن) و(ص)
- 218 المواضة (ر)
- 219 في (ن) و(ص)
- 220 فيه (ن) و(ص)
- 221 بعقب (ر)
- 222 إخراج الفصد (ر)
- 223 البدن (ر)
- 224 في (ن) و(ص)
- 225 في (ن) و(ص)
- 226 النوم (ر)
- 227 حرارة (ن) و(ص)
- 228 في (ن) و(ص)

الفم، فإن كانت العلامات في البدن كله يفصد الأكل، وإن كان في أعالي⁽²²⁹⁾
البدن يفصد القيفال، وإن كان في أسافل البدن أو الكبد أو الرئة⁽²³⁰⁾ يفصد
الباسليق، وقد (قلنا ذكر ما يفصد من العروق)⁽²³¹⁾ فإن في⁽²³²⁾ هذه العروق
وإن كان في فصدها منفعة فإن منفعتها⁽²³³⁾ لا يبلغ معشار⁽²³⁴⁾ ما ذكرنا، وتحريتنا
بذكر الإيجاز والاختصار، ويختار للفصد⁽²³⁵⁾ يوم معتدل⁽²³⁶⁾ ويكون عنده من
أنواع الرياحين ويكون القمر في ذلك⁽²³⁷⁾ اليوم في برج هوائي متصل بكوكب
سعيد، ويكون ناقص⁽²³⁸⁾ النور، وسنبين ذلك في اختيار الأعمال إذا بلغنا في⁽²³⁹⁾
موضعه، ويدلك موضع الفصد حتى يجمّر أو يصبّ عليه من الماء الحار⁽²⁴⁰⁾ صباً
متواتراً لتلين الجلد، ويقل الوجع ويكون الموضع حاداً جداً ويؤشد⁽²⁴¹⁾ العضد
فوقه أربع أصابع مضمومة شداً معتدلاً فإن احتيج⁽²⁴²⁾ إلى إخراج⁽²⁴³⁾ الدم الكثير
إذا⁽²⁴⁴⁾ كان الدم كدراً يفتح فتحاً واسعاً (وإن أراد أن يخرج فتحاً معتدلاً مائلاً)
⁽²⁴⁵⁾ ليسهل التحامه⁽²⁴⁶⁾ ويبلّ الرفادة (بالماء وذور الكافور)⁽²⁴⁷⁾، ليسكن⁽²⁴⁸⁾
الحرارة، ويشرب بعقبه من ماء⁽²⁴⁹⁾ الرمان والتفاح، ويحتنب شرب السكنجبين لما
فيه من الغشي⁽²⁵⁰⁾ والبيض النيمبرشت أو المشوي⁽²⁵¹⁾ ماء اللحم وما يستعمله
العامة قبل التشريح، فإن ذلك يكون وإبلاً⁽²⁵²⁾ على الطبيعة، ويقتصر في⁽²⁵³⁾
ذلك اليوم على تناول الرمان⁽²⁵⁴⁾ وأخذ المزورات الحامضة والمزة⁽²⁵⁵⁾، ويشرب إن
لم يكن به حرارة ولا حمى من الشراب الممزوج

وفي الحجامه⁽²⁵⁶⁾ فإنها سنة، يستعمل عند الصداغ⁽²⁵⁷⁾ من حجمة الدم أو وجع
الضرس ليستريح⁽²⁵⁸⁾ منه مع⁽²⁵⁹⁾ الماء البارد ويكون⁽²⁶⁰⁾ ذلك مع تورم اللثة أو
رمد⁽²⁶¹⁾ مع احمرار بياض العين. ويجب أن يكون الحجام خفيف⁽²⁶²⁾ اليد جيد
الآلة ويمص⁽²⁶³⁾ الموضع بالحجمة مصاً كثيراً ليخدر⁽²⁶⁴⁾ الموضع ويقل⁽²⁶⁵⁾ الوجع،
ويوضع على الموضع بعد الفراغ⁽²⁶⁶⁾ منه من⁽²⁶⁷⁾ الورد اليابس المسحوق والصندل

- 229 أعلى (ر)
230 أو الرئة أو الكبد (ن) و(ص)
231 تركنا ذكر ما سواه من العروق
التي يفصد (ن) و(ص)
232 في (ن) و(ص)
233 منفعتها (ن) و(ص)
234 في (ن) و(ص)
235 الفصد (ر)
236 المعتدل (ر)
237 ذلك اليوم (ن) و(ص)
238 (الناقص ر)
239 إلى (ن) و(ص)
240 في (ن) و(ص)
241 بلا واو في (ر)
242 احتاج (ن) و(ص)
243 أن يخرج عنه (ن) و(ص)
244 أو (ن) و(ص)
245 فإن أراد أن يفتح بمقدار يفتح
فتحاً معتدلاً (ن) و(ص)
246 (الغاية ر)
247 بماء الورد والكافور (ن) و(ص)
248 يسكن (ر)
249 في (ن) و(ص)
250 الغشي (ن) و(ص)
251 أو (ن) و(ص)
252 وبالأ (ن) و(ص)
253 في (ر)
254 الرومانية، في (ر)
255 عطف في هذا الموضع وما قبله بـ
أو بدلاً من الواو (ن) و(ص)
256 بلا واو (ن) و(ص)
257 صداغ (ن) و(ص)
258 يستريح (ن) و(ص)
259 إلى (ن) و(ص)
260 في (ن) و(ص)
261 أخذ (ر)
262 رقيق (ن) و(ص)
263 ويمص (ر)
264 لتخدر (ن) و(ص)
265 ويعد (ن) و(ص)
266 فراغه (ن) و(ص)
267 موجودة في (ن) و(ص)

- الباب الثاني عشر: في الإسهال ومنفعته وتدبير كل⁽²⁶⁸⁾ استفراغ و⁽²⁶⁹⁾
كل خلط وعلامته

دلائل الصفراء صفرة اللون ودوار⁽²⁷⁰⁾ الرأس سيما⁽²⁷¹⁾ عند خلو المعدة، ومرارة
طعم الفم واحتكاك البدن من يبس وغشي⁽²⁷²⁾ وجشاء دخاني مرتفع من الحلق
وصداع خفيف وقلة شهوة الطعام وكثرة العطش ويؤسفة الفم ويكون⁽²⁷³⁾ قوة
هذه الأعراض وضعفها⁽²⁷⁴⁾ على قدر كثرة المادة وقتلها، ومتى كثرت هذه⁽²⁷⁵⁾
الدلائل على غلبتها فليشرب⁽²⁷⁶⁾ شربة من هذا المطبوخ؛ هليلج أصفر عشرة
دراهم بليج وأملج من كل واحد ثلاثة دراهم، شاهترج سبعة دراهم، إجااص
وعناب من كل واحد عشرون⁽²⁷⁷⁾ عدداً، تمر هندي عشرة دراهم، فلوس خيار
شنبر سبعة دراهم، ترنجبين⁽²⁷⁸⁾ أو جلنجبين طبرزدي عشرون⁽²⁷⁹⁾ درهماً، بنفسج
يابس ثلاثة دراهم، يطبخ على الرسم وهي شربة، فإن تعذر عليه شرب هذا
المطبوخ شرب شراب الإجااص أو شراب الورد المكرر المقوي⁽²⁸⁰⁾ أو شراب التمر
الهندي ويقتصر على الأطعمة والأشربة التي ذكرناها⁽²⁸¹⁾ في باب الفصد

ذكر دلائل المرة السوداء: كمودة اللون و بشاعة طعم الفم و حموضته وفكر
سوء وقلق وغم⁽²⁸²⁾ واهتمام من غير (معنى، وفرع)⁽²⁸³⁾ ووقوع⁽²⁸⁴⁾ أحلام رديّة
ووسواس⁽²⁸⁵⁾، ومتى كثرت هذه الدلائل شرب هذا المطبوخ؛ هليلج كابلّي عشرة
دراهم⁽²⁸⁶⁾، أفيتون خمسة دراهم، تربد درهمان⁽²⁸⁷⁾، زيبب طائفي عشرون⁽²⁸⁸⁾
درهماً يطبخ ويُشرب⁽²⁸⁹⁾، فإن كره من شرهه شرب هذا الحبّ أفيتون وزن⁽²⁹⁰⁾
درهم، تربد نصف درهم، غاريقون ثلث درهم⁽²⁹¹⁾، أيارج نصف درهم، وهي
شربة، ويكون غذائه⁽²⁹²⁾ من الأسفيداج والعلايا⁽²⁹³⁾ وماء اللحم، ويتجنب ومن
الحموضات وجميع ما يتخذ من الألبان⁽²⁹⁴⁾ ولحم⁽²⁹⁵⁾ البقر والسمك سيما⁽²⁹⁶⁾ المالح
منه والنمكسود ومن الحبوب الماش ومن البقول الكرنب⁽²⁹⁷⁾ والكرفس

- 268 (ر)
- 269 (ر)
- 270 ودوران (ن) و(ص)
- 271 وخاصة (ن) و(ص)
- 272 وغشي (ن) و(ص)
- 273 فيكون (ن) و(ص)
- 274 ومنفعتها (ر)
- 275 (ن) و(ص)
- 276 فيشرب (ر)
- 277 في (ن) و(ص) عشرين، وهو خطأ
- 278 تركبين (ن) و(ص)
- 279 في (ن) و(ص) عشرين، وهو خطأ
- 280 القوي (ر)
- 281 ذكرنا (ر)
- 282 في (ر) فقط
- 283 سبب (ر)
- 284 (ر)
- 285 (ن) و(ص)
- 286 (ر)
- 287 في (ن) و(ص) درهمن، وهو خطأ
- 288 في (ن) و(ص) عشرين، وهو !! خطأ، وفي (ر) عشرة
- 289 ويشربه (ر)
- 290 في (ن) و(ص)
- 291 ثلاث دراهم (ر)
- 292 أطعمته (ن) و(ص)
- 293 والقلايا (ن) و(ص)
- 294 اللبن (ن) و(ص)
- 295 ومن لحم (ن) و(ص)
- 296 وخاصة (ن) و(ص)
- 297 الكرنب (ن) و(ص)

في دلائل البلغم: كسل وفتور وبياض اللون وسماجة طعم الفم مع رطوبته وقلة العطش وكثرة النوم الذي يكون ذا غفوات⁽²⁹⁸⁾ ومن ظهرت منه هذه الدلائل⁽²⁹⁹⁾ فليشرب هذه الشربة⁽³⁰⁰⁾؛ هليلج أسود عشرة دراهم، هليلج أصفر خمسة دراهم، تربد درهمان⁽³⁰¹⁾، زبيب طائفي خمسة عشر درهماً، أصل السوس درهمان، يطبخ وهي شربة، فإن (كره شرب المطبوخ)⁽³⁰²⁾ شرب من⁽³⁰³⁾ هذا الحب (الذي صفته)⁽³⁰⁴⁾ إيارج⁽³⁰⁵⁾ درهم، تربد نصف درهم، شحم حنظل غاريقون من كل واحد ربع درهم، ويكون أكثر أطعمته القلايا⁽³⁰⁶⁾ (والمطبخات بفراخ العصافير)⁽³⁰⁷⁾ والطيور البرية، ويكثر في هذا القدر التوابل والأبازير الحارة اليابسة ويهجر الأشياء الباردة الرطبة من الأطعمة والأشربة وغيرها⁽³⁰⁸⁾ ما دامت هذه الدلائل⁽³⁰⁹⁾، وإذا قد بلغنا هذا المبلغ فإننا نصرف⁽³¹⁰⁾ القول في ذكر الاختيارات بمقدار ما يليق لغرض⁽³¹¹⁾ كتابنا ذكراً مجملاً (لكون الرسالة مشتملة)⁽³¹²⁾ على جميع ما يحتاج إليه في باب⁽³¹³⁾ حفظ الصحة

الباب الثالث عشر: في ذكر اختيارات الأيام

أجود الاختيار في جميع الأعمال من قبيل⁽³¹⁴⁾ أحكام النجوم يكون إذا كان القمر في البروج والدرجات الموافقة لذلك العمل، ويكون متصلاً بالكواكب السعدية برياً (بالنظر المنحوس)⁽³¹⁵⁾ في المجامعة⁽³¹⁶⁾ معهم فإنه متى كان على⁽³¹⁷⁾ ما وصفته⁽³¹⁸⁾ فالاختيار في غاية الجودة، وإن كان بخلاف ذلك كان الاختيار ردياً ويدل على فساد الأمر وانتقاضه⁽³¹⁹⁾، ففي⁽³²⁰⁾ الفصد والحجامة أجوده إذا كان القمر في البروج الهوائية سوى الجوزاء ويكون ناقص النور⁽³²¹⁾ والجوزاء صالح للحجامة، وفي⁽³²²⁾ شرب دواء⁽²²³⁾ المسهل يشرب إذا كان القمر في الحمل والثور، وفي إمساك البطن يعالج والقمر في البروج⁽³²⁴⁾ ذوات الجسدين⁽³²⁵⁾ (ما خلا السنبل، وفي قص الأظافر يكون القمر في بيوت الزهرة والمريخ، وفي دخول الحمام إذا كان القمر في بروج ذات الأجساد بعد أن يكون سعوذاً، والركوب للصيد يُختار

²⁹⁸ غفوات (ر)

²⁹⁹ الدلائل (ر) و (ن)

³⁰⁰ فليشرب شربة من هذا المطبوخ

(ن) و(ص)

³⁰¹ في (ن) و(ص) درهمين وهو

خطأ. وفي (ر) درهم!!

³⁰² فإن أكره شربها (ر)

³⁰³ (ن) و(ص)

³⁰⁴ (ن) و(ص)

³⁰⁵ إيارج (ر)

³⁰⁶ القلايا (ر)

³⁰⁷ والمسخنات بالفراخ والعصافير (ر)

³⁰⁸ وغيرها (ن) و(ص)

³⁰⁹ ما دام هذه الدلائل (ن) و(ص)

³¹⁰ قرب (ر)

³¹¹ بغرض (ن) و(ص)

³¹² ليكون مشتملاً (ن) و(ص)

³¹³ (ن) و(ص)

³¹⁴ قيل (ن) و(ص)

³¹⁵ من نظر المنحوس

³¹⁶ والمجامعة (ر)

³¹⁷ (ن) و(ص)

³¹⁸ وصفت (ن) و(ص)

³¹⁹ وانتقاضها (ن) و(ص)

³²⁰ في الفصد (ن) و(ص)

³²¹ ناقصاً في الضوء (ن) و(ص)

³²² بلا واو (ن) و(ص)

³²³ البواء (ن) و(ص)

³²⁴ بروج (ر)

³²⁵ الأجساد (ر). وهنا انتهى النص

في النسختين (ن) و(ص)، فقد

ختم في النسخة (ن) بقوله: والحمد

لله رب العالمين والصلاة على نبيه

وآله أجمعين. هنا وقد كتب على

جانب آخر النص في النسخة

(ص): قوبلت مقالة حفظ الصحة

للشيخ وكأنه وقع من آخره صفحة

أو أقل، فليطلب. وقد وجدت

النم في النسخة (ر) فأكلت ما

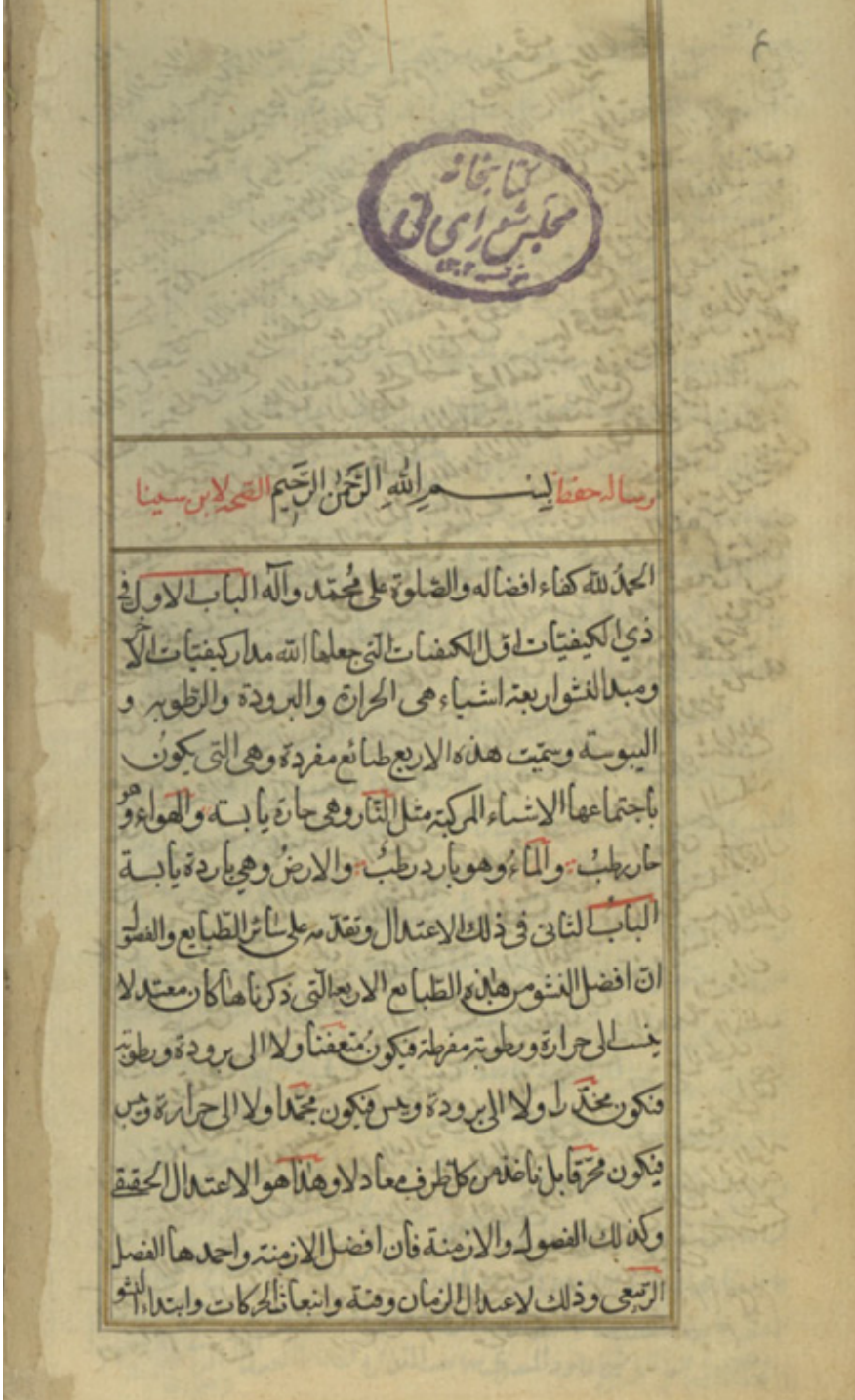
كان سقطاً

³²⁶ النص ما بين قوسين يعود
للسنخة (ر) وهو سقط مما
عداها. ولذلك فقد روجع على
نسخة واحدة فقط.

إذا كان القمر منصرفاً من كوكبٍ، ويكون ذلك الكوكب الذي يتصل بها القمر،
ويكون أحد بيتي المريخ و يكون المريخ سليماً من الرجوع والاحتراق، وفي لعب
الصولجان وغيره من أنواع اللعب بالكرة القمر في بروج المنقبة، ولعب الشطرنج
والنرد من الجهة التي يكون القمر في تلك الجهة، وإذا بلغنا هذا المبلغ فلنختم المقالة
حامدين الله الحليم الكريم العليم الحكيم، مصلين على رسوله العلي الكريم وآله
ذوي الخلق العظيم والفيض العميم. تم الكلام النفيس للشيخ الرئيس في حفظ
الصحة والحمد لله رب العالمين⁽³²⁶⁾.



5. TIPKIBASIM
MECLİS-İ ŞURA-İ MİLLİ NÜSHASI (ر)



والتسلو واستواء الليل والنهار
 ونماء الاشجار والنبات وطمهون
 الاوراق والانوار فلذلك وجب نفسه له و
 قد يطلع على ان الفصول واذا قد اجلنا الكلام في ذكر الاعتدال
 فانصرف القول في ذكر حال الابدان وما يدور به من جهة الابدان على ما طلبها
 في ذكر الابدان وما يحتاج اليه لفظ الصحة ذكر مجلاتها كانت الابدان على ما طلبها
 دابة التحلل بما جعل الله فيها من الحرارة العريضة وحلها الهواء المحيط بها من خارج
 احتاجت ضرورة الى طباعها ما دامست القوى باقية فيها ويحصل تمام الاعتدال في
 منهاؤها واعتدال طباعها ما دامست القوى باقية فيها ويحصل تمام الاعتدال في
 احدها الاعتدال بما وافق طبعه وتتيقن وعادته والفضل الذي هو فيه والفضل الذي
 يحتاج اليه والتوقع الذي يحصل الطبيعة والناس في خارج ما يتولد من الفضول الاول
 على هذا التسبيل ولم يحفظ به متابعة النجوم او ساعده
 منه العدل والامر من منين جميع ما يحتاج اليه لفظ الصحة الباطن في كل
 يوم اذا اجمع بعد وقوف طالع المقادير بحيل ان تنهه كل يوم اذا اجمع بعد
 من قبله الله عليه من سباع الوضع والاستدراك بالشواك في بعض
 في الاسنان والقدم والكتف من الاعراض
 ووافق هذا الفضل وسند
 اذا بلغ

الدم من العدى المفترق
 الملح والعود والعصا صاحب
 الصفراء من لايض وزيد البحر والبورق
 العود الحبيب وعنق التنوير والحاشفة الباب التاسع
 في الرياضة ومنفعها وكيفية استعمالها وما يجب ان يستعمل عند تركها
 ان الرياضة حفظ عظيم في باب حفظ الصحة اعداها متى علم ان في معدته
 بقايا طعام امسلا وباج تغلقت عن الهضم ويستدل عليه بظهور الكسل والقوى
 ولتنق التمطى وقلة شهوة الطعام وزيادة التوضيع وض بدنه بالمشي والرياضة
 ولعب الصولجان او غيره من انواع اللعب لتهيج فيه الحراك الغريزي ونزول
 تلك العوارض والتأنيب من منافعها امتحان الرجال والذوب والفروسية
 والمسايرة والمداخلة والحلة والكعب وحدا الرياضة ان يتعرق منه ويذهب
 عند النظر والقوى الذي كان فيه قبل استعماله وليتبدل شهوة الطعام
 ويغير مجازة من الحرة الملاحظة ثم تركه ويدخل الحمام ويصب عليه الماء
 صبا متواترا ويتباح اطرافه من الورد ويسبح الخروج وتناول
 طعاما خفيفا كالخل والزيت ونحوه الباب العاشر
 في هيب الحمام ومنفعته وكيفية استعماله

والتدابير
 التي يجب فيها عقيب
 الخروج منه أن الحمام ينبغي على يديه
 الإنسان وذلك أن الإنسان مركب من الأجزاء
 الثلاثة أعني الطعام والاختلاط والانساج وكذلك الحمام
 في الحمام يكون مثل هذه الآلات أعني الحمامات والانساج والاختلاط
 ما كان من قعر السمك واسع البيوت كثير الكون قد بني على وجه الأرض
 ويكون له كوة نحو المشرق ويكون مأوى وهو ذو طيبين ويحتفظ
 على خلاف ذلك ويحتمل الحمام في هذا الفصل بأغصان التمسك والقطن
 أو العنبر ويحتفظ حماما بكساح الطريق والثلاث والزبل وفي ندير
 دخول الحمام للنزاج العنبر والتمسك في كل بيت كتمان معدلا أن كان الله
 دخول الحمام حركة لسيارة ويكث في كل بيت كتمان معدلا أن كان الله
 صافيا وإن كان كذلك لا يجتاج إلى أن ينزف بالفصد فاستعمل الصلابة
 الفاتر بذلك بدنه بالمندبل ويسهل حرمه بالعرق والفصد ونير
 بدنه لم يكن هناك حرارة أو كانت لجهة أعيا من جهة الترويب وغيره
 فبدنه من الوردة لأن من شأنه أن يذهب بالاعياء ونعيل الرأس
 بماء ورق الفستق والملح والماء المدقوق المفلول
 المنقع بماء الأسماك

العظام

مقتضى الخطا والسطا

وقيل

او غوة
نيز قوطونا او التظان
الحاج الى قف بقاء الاسر وبقاء الورث
فان وجد في راسه او في نفسه كثر جراحة او
حكمه بتمهل لعاب نيز قوطونا او الخطوط الواجب التفرج
وان احتاج الى التفرج خلط معه شيئا من كذا او يخرج بعد الخروج من الحلق
بالعود المرقى بالكافور والسك والذرة والتخذ من الصندل من الحار من شرب
ومن النفسع وقيل من الزعفران وتياول بعد خروجه من الحلق من شرب
الزيمان وشرب اعشاب قشر البوص فان تعدد فالعلاج بالتكثير
من الاطعمة العدد ستة المتز بالسكر والزعفران والتظان السابق والزمانية
التي تدرى بالابان يترقة او مطبخه باعناق الحادون وان احتاج الى الشوق
من الاطعمة العدد ثلاثة يدخل الحمام ثانيا ويصعب على يديه
ان يبتذل الثياب ونوما معتد لانه يدخل الحمام ثانيا ويصعب على يديه
الماء الفاتر صبا منوات او يخرج سريا الباب الثامن في شاول الطعام وقوة
ومقدار وما يحتاج تقديمه وتأخير وتزئيد وحيلان كونه تناول
الطعام عند استدعاء الطبيعة وغلو الجوف ويحبس عن تناوله
اذا كان الامس بخلافه بان لا يستدعي الطبيعة
او يكون المعدة مملئة فان ذلك

المصحح العام الذي اراحت، والمعتبر منه اجرد حب الدنيا، يترتب له حب

آخر ما يثبت من العنبي
 التي هي قلة حارة من العنبي
 وذلك لاكتساب الماء وقشره والمطبوخ منه
 من البوسنة قبل قوة حبه وكثير طوبه وخاصة اذا كان في
 آخر العنبي الايض قلة حارة ولبه والاحمر منه اكثر حارة وخاصة اذا كان في
 البلاد الباردة فانه يبرد ويرطب والشراب واسخنه الاصفر اللون الصافي الذي يلى
 من البلدان الحارة واقوى للشراب واسخنه وترطبه والتل بالشراب الذي يلى
 التل الى ان يجدها من الطعام الا انه اقل غداء وترطبه بالشراب الذي يلى
 المرارة يصلح للادمان الحارة فطباخا لاعتدال الشراب البهيم شراب من شرب
 الصمغ الطعم معدار يعيد اطل ويحبب وصاحب البهيم شراب من شرب
 من الشراب الذي يلى من الاطعمة وقامنا فاع الشرب في حارة متبلة
 المطبوخ الحار في يعظم الطعام وسعد الغداء الى العروق ويعيد الاوساخ
 بول الدم الصافي ويعظم الطعام وسعد الغداء الى العروق ويعيد الاوساخ
 من مجرى الى البدن وينشط ويجمعها ولها سوى هذه المنافع الانسان في
 الا اننا اكتفينا بهذا فاعدا على الامتلاء او شرب من الاشربة الغير الصحيحة فان ذلك
 شربا او شربا على الامتلاء او شرب من الاشربة الغير الصحيحة فان ذلك
 يورث انواعا من العلل الصعبة ذكرنا في كتابنا في النفاس والشراب البهيم
 الاعتدال بالتيان والنفاس والشراب البهيم
 احصا بالشراب البهيم
 المنزوع العجم النقي
 البهيم

١
 وصاحب
 البغية باللونين
 الملمع والنفوذ واللامعة
 وصاحب الاسهل والظلمين
 والظلمين التبعين
 وصاحب الطمانينة
 واليابسة بالعبء
 بالقدر الذي يكون من كثرة الشر مع كثرة
 صاحب الطبيعة
 صاحب خشونة القدر
 بالجوهر الملمع والضعف والكمثرى
 والتسكين
 صاحب خشونة القدر
 بالجوهر الملمع والضعف والكمثرى
 مع القدر الحار في ذلك الحار وعلاجه أكثر الخبار يكون من كثرة الشر مع كثرة
 ما لا يقوى الطبيعة
 على مضغها من غشى وفلق وصداع ودار في الرأس
 علاجه منى علم أن في معدته بقايا طعام أو شراب لم يفسد
 مع شئ من الماء الحار وتعود بعدة يشرب عقبه من الاشربة الحامضة
 التبان وشراب الحصى وشراب الجوارح وشراب الحامض والامح وشراب
 في البساتين وشراب الحصى وشراب الجوارح وشراب الحامض والامح وشراب
 ماء فاني وأمين الطرافة وذلك ونبأ أول غيبه وجب من الحامض من الحار
 الحامضة كالحلوة والريانية والحصى منه ذلك الفتور والكسل والبالغة
 وغسل تحتال ساعة للتوم ليزهه عنه ذلك التوم سكون الحواس
 في مهية التوم ومنافعة وكيفية استعماله التوم سكون الحواس
 الطبيعة وشاهدة ما في قعر البدن من المواد وغيره ويكون
 تولد من الخمار الحار والربط الذي يرفع من
 المعدة إلى الدماغ فغشاه
 وينتفع من فعله
 كالغيبه

كالغيم الذي يصعد من الارض الى الهواء
 الحار يزيننا وبين الشمس من يحمل فعله
 وعلى قدر ارتفاع هذه الرطوبة يكون طول النوم وقصره
 ويحب ان يكون القبوله في السبع والصف كثر من في الخريف والشتاء
 ذلك لطول النهار وقصر الليل وليكن استغاله بقدر الحاجة والعادة ويقب
 الرياضة ولعب الصولجان وغيره وبعد اخذ الطعام الى اسفل المعدة وينام
 في مكان معتدل الهواء والضياء وينام او لا على الشق الاخر فعل وان عطش
 فليشرب فان دعت الحاجة الى الانقلاب على الشق الاخر فليشرب
 فلا يشرب الى شرب الماء البارد بل يشرب ماء الرمان الحار والتفاح والرياح وطالح السبوا
 وصاحب الصفراء يشرب ماء الرمان الحار والتفاح والرياح وطالح السبوا
 شرب العسل المنزوع او المكيه وصاحب البلغم شرب العسل بالافا ويرقى
 الشرب القرف البلب الحادى عشر في الفصد والجحانة ومنفعتهما
 والدلائل الموجبة لهذا واختيار الايام والمواضع لهذا وبما
 فنهما من الاطعمة والاشربة بعقل خارج الفصد والجحانة فان شرب
 قوة البدن لا كان في ترك اخراجها
 خطر عظيم لما يعرض
 فيه

العمل على التعم
 يستدل على البدن والرأس مع
 وهما زخارف البدن والوجنتين و
 نقل وضارفة طعم النعم فان كانت العلامات في البدن كله
 الغنيين وخلافة طعم النعم فان كانت العلامات في البدن كله
 يفصل الاحل وان كان في اهل البدن يفصل القفا وان كان في اهل البدن
 او الكبد والرتبة يفصل الباسلق وقد قلنا ذكرنا يفصل من العروق فان
 هذه العروق وان كان في ضدها منفعة فان منفعتها لا يبلغ ما ذكرنا وكما
 بذكر الاختصار ونختار الفصد يوم القدر ويكون عنده من انواع
 الزاجين ويكون القمر في ذلك اليوم في برج هو اثنى عشر كوكب جدد
 يكون القفاصل الثور وتبين ذلك في اختيار الاعمال اذا بلغنا موضع
 ويدلك موضع الفصد حتى يحل ويصيب عليه من الماء صبا متواترا
 الجلد وتقبل الوجع ويكون للبضع اذا اجازت الفصد فوق راس اصابع
 مضبوطة شدا معتدلا فان احتيج الى اخراج الدم الكثير اذا كان القدم كذا
 رصع ففحا واسعا وان اراد ان يخرج ففحا معتدلا مائلا ليهل الغاية
 وسيل الزفادة بالماء في ورا كفا فوريك
 الحرارة وتبين بعضه

من الزمان و
 التفاح وحبش شرب
 التخمير ما فيه من الغشي والبصل النمبر
 او المشوي وساء اللحم وساءت عمله العانة قبل التخمير
 فان ذلك يكون ولا يلا على الطسعة وقيص فذلك اليوم عاتق اول
 الزمان وخذ المن رات الحامضة او المنق وشراب لم يكن بد من ذلك ولا
 من الشراب المنزوح وفي الحامضة فاتها سته يتعمل عند الصداغ من تحت اللسان
 وجميع الفرس ليجي من مع الماء البارد وذلك مع نوم الله او خذ مع احمر باب
 العين وحبش ان يكون الجمام خفيف اليد جيد الالة ويضع موضع الجحيم
 ليجي الموضع وقيل الوجع ويوضع على الموضع بعد الفراع منه الورد الباقين
 والصدل البار الثاني عشر في الاسهال ومنفعته تدبر كل اسهال وكل
 خلط وعلامته دلايل الصفراء صفرة اللون ودوار الرأس سببا عند خلط
 ومرار طعم الفم واحتكاك البدن من حبس وغشي وجشاء دخاني من ثقل
 الحلق وصداع خفيف وقلة شهوة الطعام وكثرة العطش وبوسة الفم
 ويكون قوه هذه الاعراض ومنفعتها على كثرة المادة وقلتها ومنى كثرة
 الدلايل على غلبتها في شرب شراب مزيل الطبوخ
 هليلج اصفر عشرة دراهم هليلج
 ابلج من كل

واحد فلفه درهم
 شافعج سبعة دراهم
 اجاس و غناب من كل واحد عشرة دراهم
 نمر هند عشرة دراهم فلو من خبار شمس سبعة دراهم
 نزع بين او طنجيب طين من عشرة دراهم طنجيب هذا المطبوخ من شمس الاجاس
 يطبخ على التمر و هو نفع فان نعد رطبت من هذا المطبوخ من شمس الاجاس
 او شمس البورد القوي و تلب البورد الهندي و يقصص على الاطعمة و الاشنة التي كان
 ذكره لا يلبق التوراء كودة اللون و شافعج طعم الفم و موضعه و كرسوء و فلق و
 و اهتمام من شمس سيب و وقع لعلام و يد و متى كثرت هذه الدلائل شمس هذا المطبوخ
 حليج كالب عشرة دراهم افيقون خمسة دراهم نمد درهان رطب الفع عشرة دراهم طنجيب
 و شمس فان كان من شمس شمس هذا الحبيب فيكون دراهم نمد درهان رطب الفع عشرة دراهم طنجيب
 و شمس فان كان من شمس شمس هذا الحبيب فيكون دراهم نمد درهان رطب الفع عشرة دراهم طنجيب
 دراهم اجاس نصف درهم و هو شمس و يكون فداؤه من الاغصان و الجعدي و الجعدي و التعلاب و
 اللحم و يجذب من الحفصات و جميع ما يجذب من الاغصان و اللحم البقر و السمك و التعلاب
 المالح منه و التمسك و من الجوب الماش و من القبول الكون و الكون في ذلك
 البليغ كل و فتور و ياض اللون و مما جده طعم الفم و طوبه و فله
 و كثر النوم الذي يكون داغفات و من طهرت منه هذه الدلائل
 هذه الشربة حليج اسود عشرة دراهم حليج اصفر خمسة
 نمد درهم رطب طنجيب عشرة دراهم طنجيب
 السوس درهان يطبخ و هو
 شمس فان كان

يكون سعودا والركوب للصيد يختار اذا كان القمر منصف فامر كوكبه
 ويكون ذلك الكوكبا التي تصل بها القمر ويكون احد بيتي المربع ويكون
 المربع سلما من الرجوع والاختراق وفي لعب الصولجان وعزبه من
 انواع اللعب بالكرة القمر في بروج للنقلية ولعب الشطرنج والزند
 من الحجة التي يكون القمر في تلك الحجة واذا ابلغنا هذا المبلغ فلتختم
 المقالة حامدين لله الحليم الكريم العليم الحكيم مصلين على رسوله ابي
 الكريم والهدوي الخلق العظيم والفيض العيم ثم الكلام النقيس
 للشيخ الرئيس في حفظ الصحة والحمد لله العالمين

NUROSMANIYE NÜSHASI: (ن)

تعالى بامه بالعدل والاحسان وابتأذى العرب وبني غر الفخشاء والمنكر والبغى تعظكم انكم تذكرن والصلوة
على افضل الشرائع مشتقة في الخيرات والابدان لها كما لها باحو الطلقات وافضل لها بين انهم
مطلوبوا واعند الراعي انهم مرغوبوا واحكم الركبان ما كان التزاما مطبعا لها باحو مطلوبها مصرقا
وعز الزاج والمدمج ما لغاوعن خلفها الهوى بلعرا فانها واما من خاف مقام ربه ونهى النفس عن الهوى
فان الجنة هي المأوى وله الحمد والمثني وصلى على من لا ينبي بعدد والدة وصحبه اجمعين

رسالة حفظ الصحيح للشيخ الرئيس في علمي نسبا
بسم الله الرحمن الرحيم

استبين فيما اقبلت لعل لما يريد واسئل الله تعالى ان يسلل بقا الشيخ واستدعيه عزه وبعده واسرعه
العصمة والتوفيق المحمدي وبرضاه بتمه وفضله ولما ريت طاهره وبادى تحصيله وحسنه وكما
عقله وثباته طلبت من فضي تاثير ما اوجبت له ورغبت اليه بشي من ابواب الخدمه سعي ارفع على
الانام ونحو ذلك عند الكلام فلم اجد شيئا اشبه مما حرمه من صلاح نفسه فقلنا سمعنا لخواصه واصدق
ان اجمع كتابا يحصر انطوى ذكر الصبي ودفع الاسقام مع سهولة الوصف وتام المعانيه ولم يسم
هذا الجمع الا لادن حرمه لسمه زينه بكرم فضائله الذي يترى محافل الاكابر يذكرها والله طيب
بقاه ويدمضها الحمة بدوام سلامته وانا الصبي صدر ما احاج اليه بحمد الله والثناء عليه والصلوة
على نبيه محمد وآله الطاهرين **الباب الاول في ذكر الكيفيات** اقول في كيفيات التحصيل الله تعالى
بدا الكون وابتداء التشوار فيه اشياء وهي الحركات والبرودة والرطوبة واليبوسة وسمي هذه الاربعة
طبايع مغردة هي التي تكون باجتماعها الاشياء المركبة مثل النار وهي حارة يابسة والهواء وهو حار
رطب والماء وهو بارد رطب والارض وهي باردة يابسة **الباب الثاني في ذكر الاعتدال** وسمي
على سائر الطبايع والفضول ان فضل النشوء هذه الطبايع الاربعة التي ذكرناها ما كان معصية لا
لحرارة ورطوبة مغردة تكون معقنا ولا لبرودة ورطوبة تكون محسدا ولا لبرودة
برودة وبرق تكون محمدا ولا لحرارة وسوء تكون محمدا ولا يخدم كل طرف معادلا وهذا هو ال
الحقيقة وكذلك الفضول والارضية فان افضل الازمنة واحدها الفضل الرابع وذلك الاعتدال الزمان في
الحركة واسد السور والليل والنهار وما الاسماء والنباتات وتطویر الاوراق والافوار فذلك
بعد وبفصيلة على سائر الفضول واد فدا حلتنا في ذكر الاعتدال فليعرف القول في ذكر حال الابدان وما
يقوم به صحت وبالله التوفيق

الباب الثالث في ذكر الابدان وما احتاج اليه
حفظ الصبي ذكرنا محلا ولما كانت الابدان على ما طبعها الله تعالى دامة الحلال
لما جعل الله فيها من الحركات العززية وحرارة الهواء المحيط بها من خارج
احتاجت ضرورية الى اشياء تقوم مقام ما يحلل منها فتكون بذلك نشوها ونقاؤها
ونماؤها واعتدال طبايعها ما دام القوى باقية فيها وحصول تمام الاعتدال البشري
احدها الاعتدال بما توافق طبعه وبنيته وعادته والفضل الذي هو فيه والمقدار الذي
يحتاج اليه والنوع الذي يميل اليه الطبعية والثاني اخراج ما يتولد من الفضول
اذا لم يقصد على هذا السبيل ولم يحفظ به متابعة الشهوة او مساعدته الصديق
فيخرج عن حد الاعتدال فيتولد منه الملل والامراض وسائر جميع ما يحتاج اليه
حفظ الصبي ان شاء الله تعالى **الباب الرابع في ذكر ما اذا اصبح بعد توفيقه على علمه**
سعد كل يوم اذا اصبح لبدان يصح ما اوجب الله تعالى من اسباغ الوضوء والاستياك بالماء والحجارة

لسنة الرسول صلى الله عليه وآله والسنوات النافذة بجميع ما يرض عنه الانسان والفهم واللغة من
 الاعراض ونواقض هذا الفصل وسند ذكره اذا انما عليه موضعه ثم بعد الضلوع والتبصير والتحديق
 لما انتم الله عليه ثم سامل فيما ظهر في فقه فانه من ادل الاشياء على ما زاد ونقص عنه معرفة من الخط
 فان وحده طبيا عذبا دله ذلك على صحة البدن وتتمام الاعتدال وان وحده مائلا الى المراء مع
 سهولة دله ذلك على زيادة من الصفراء فحسبنا قننا وشرب من الجليخين الطيرى دى وشرب على
 اشرا شيئا من الماء الحار يحدو للمادة على اسفل المعدة وان وحده سوسة شدة فمع حار وحطه
 دله ذلك على زيادة حرارة شدة معدته والقواب ان شرب شربة من السكرين الساذج مبردا
 ان وجد مع ذلك خضونه شدة خطفه او صدى شرب شربة من الجلاب او شراب البنفسج وان وجد
 زيادة شدة الريق خط شيئا من المصطكي مع الجليخين وان وجد مع ذلك جشاحا مضطربا ولب
 شيئا من الجوارشن الكندرى او الناروسكى او العودى وشمس ساعة ويوخى شدة تناول الطعام **الباب**
في السوال ومنفعته للاشجار في شربها والسنوات النافذة لك المزاج ومن منافعه شدة الاسنة
 وسببها وسببها اللثة ومنه ما من ان يجمع شدة اصولها شئ من الخارات الصاعدة الهامس المعدة
 يكون فيه انواع الامراض الا شجار لثة يحد منها المساويك هي الشوكة الباسية ثم الزيتون ولعصنك
 النخل والعرب واصل السوس واغصان الخلاف والخوخ ونحو وما عده من السنوات الاحباب
 كل مزاج صاحب الدهر من العدى المغشرة الخالصة للعود والعص ولصاحب الفهم من الصندل **الباب**
 وزبد البحر والحناء والبورق والعود المحرق وعروق السوس والاشنة **الباب**
ومنفعته وكيفية استعمالها وما محل استعماله عند ربحها ان للرياضة خط عظيم شدة باب حفظ الصحة
 احدها انتم متى علم ان شدة معدته بقا طعام اسرا وبارح تخلت عن الحضم وسد له عليه يظهر
 الكسل والفتور وكثرة التعلق طلة الشهوة للطعام وزياده الريق يرض بدنه بالمشي او الركوب واللب
 الصويك ان وغير من انواع اللب لم يبع فيه الحار الغريزة فير له عنه تلك العوارض والثانية
 من منافعها امتحان الرجال والدواب شدة القرونية والحفة والمسارة والمداخلة والحمل والحرب
 وحذا الرياضة ان سرق بدنه وبدها عنه السبل والفتور الذي كان فيه قبل استعماله ولا يستل
 شهوة الطعام وضرب ماو من الهوى عليه الا ترجيه ثم يرك عنه ويدخل الحمام وصب عليه من الماء
 الفاتر صبا متواترا وتخرج اطرافه بدهن الورد ويسرع الخرج ويداو طعاما خفيفا معدلا كالحل
 والزيت ونحو **الباب** **السابع في هيئة الحمام وتجهيزه ومنفعته وكيفية استعماله في شربها** **بعض**
 ان الحمام مبني على هيئة الانسان وذلك ان الانسان حركتين من الاجسام الثلث اعنى النظام والاعظم
 والارواح وكذلك يكون شدة الحمام مثل هذه الالات اعنى الحارة والماء والهواء وكما من الكمار
 ما كان حريق السمك واسع البيوت كثيرا لكوى قدس على وجه الارض ويكون ابوا برحوا المشرق ويكون
 هواء وماو طبيا وكحب ما كان على غير هذه الصفة ولشئ الحمام شدة هذا الفصل باعصان السم
 او باعصان القطن او اعصان العدى ويجسد حماما لشئ بكساحة الطريق والروث والروث **الباب**
دخول الحمام للمزاج المعدل والمزج وعند البدن والت ويحرك قبل دخول الحمام يحرك بسيد
 وعكس شدة كل بيت مكثا معدلا ان كان الدمر صافيا وان كان الدمر كدنا واحتاج الى ان يوق لمعدنا
 صبا الماء الفاتر ودلك بدنه بالمدبل وسهل خروجه بالرقى وبالفضد ونحو بدنه ان لم يكن هناك
 حارة او كانت لعقب اعسا من جهة الركوب او غير بدهن الورد لان من شأنه ان يذهب بالاعبا
 ويعسل الرأس بماورق الفستق والابيض المدقوق المنحول المنقى بما الاس الرطيل ورغوة الزرطونا
 او الطين الحامى المزج بالاس وبما الورد فان وجد سعة نفسه او راسه كثر حارة او حكة تستعمل
 لعاب الخنثى او البزرقطونا ولعاب حب السفرجل وان احتاج الى التور خط فيه شمس ونحو بعد

بعد الخروج من الحمام بالعود المزي بالكا فور والمسك والدردور المتخذ من المضدلين والعود والكا فور
 ويطلى على الراس والمصدغين من الخناخ من المتخذ من الماورر والكا فور ودهن البنفسج ويطلى زعفران
 ويشرب بعد خروجه من الحمام من شراب الرمان او شراب العناب او شراب الكحل او شراب القصب فان نكثرت الكلاب
 والسكين وسناده من الاطعمة الدسيسة المنز بالسكرو الزعفران والطفشيل بالسلق او الرمانه
 الطبية بالابازير مزورة او مطبوحة باعناق الجلال وان احتاج الى النوم نام بان تدبر سنة الشتاء
 وينام يوما معتدلا ثم يدخل الحمام ثانيا ويصبت على يديه ماء فاترا صبا متواترا ويخرج سريعا **الباب الحادي عشر**
ساقط الطعام ومقدار وما يحار وهدمه وتأخره ويحذر من ان يكون تناول الطعام عند استدعاء
 الطبيعة وخلافه ويحذر من ساوله اذا كان الاخر بخلافه اعقل ان لا يستدعي الطبيعة او ان
 يكون المعدة غشلية فان ذلك تولد منه الاعراض التي تكون من جهة الامتلاء كالملح والسكس وكما
 ان تقدم الطعام السريع الهضم على الطعام البطي الهضم لان ما يسرع هضمه متى تأخر داب قبل البطي
 فان لم يحرسه سلكا تغير وفقدوا فسد فساد ما تحته فالواجب ما هو ارق على ما هو اعظم ومثال ذلك
 تقديم الماست واللبن وما كان خفيفا على الاخرين وتقديم الاسفيد باجات على القلابة وتقديم كحل الطير
 كحمر الاغنام وتقديم كحمر النعم على كحمر البقر والنبوس واما انواع الكلواء فكل ما تحذر من السكر
 دهن اللوز والذيق تقدم على ما تحذر من النشا والتمن وهذا على ما تحذر من التمر والفايد
 ويحذر ان يكون ترتيب الطعام من اسد الى اقل اخر على هذا المثال فسدئ اولا بالخبز والمخمس
 لسنة النبي صلى الله عليه واله انه يقول شفاء من كل داء ثم الاسفيد باجات لما فيه من كثرة الغذاء
 ثم الاشيا الحامضة لمع التبرق فوالقلا لما فيه من نشف الرطوبات ثم الكلواء ويحذر ان يكون
 اخر الاشيا وذلك لسقله واطا هضمه **الباب الثاني عشر في انواع ومضار ومنافعه وتبعه اسماءه**
عليه وعلى الحار قد يختلف انواع الشرب وقد اختلفت المواضع والمبشرين فان كل ما كان في الشمس
 على اكثر كان ذلك الشرب احمى وهذا هو معنى المواضع الحارة والية لا يكون للشمس فيها عمل اكثر
 ذلك الشرب ابرد نهم الاو اومن الاطباء ان طبيعة الشرب الحار الحار الحار الحار الحار الحار الحار الحار الحار
 احر واسبق الزميلي فالحارة من العسل وذلك لاكتساب الما وفيها شئ من السوسة من قبل
 فوق حبه وقشره والمطبوخ منه احر والعسل الابيض هو اقل حرارة واكثر رطوبة وخاصة اذا كان
 من البلدان الباردة فانه سرد ورطب والاحمر منها اكثر حرا وخاصة اذا كان من البلدان الحارة
 واقوى الشرب واسخن الاصفر اللون الصائغ الباق الذك الرائحة المر الطعم الانه اقل
 غداء وتطيبا والشرب الذي عمل على الحلاوة هو اكثر غداء والشرب الذي يرجع الى المان يصلح
 للابدان الحارة صاحب الاعتدال يشرب النعم منها او كحمر هوري الصحيح الطعم مقدار ربعه اربعا
 او خمسة اربعا صاحب الصفراء يشرب من الشرب الحار الذي يرجع الى شئ من المرارة او يخرجه
 خرجا صاحب البلق يشرب من الشرب المطبوخ الصحيح الطعم الذك الرائحة والعتيق منه
 صاحب السوداء يشرب من الشرب المطبوخ الحديث الذي عمل على الحلاوة **واما منافع الشرب**
 فمن خاصيته انه لو لدا الدم الصائغ ويهضم الطعام وتغذي الغذاء على الفروق وتعمل الاوساخ
 البدن وتنشط النفس وتنجمها ولها سوى هذه المنافع كثيرة الا اننا كفيينا بهذا حقا في الطول
 ومن مضار اذا احمك الانسان عن شربها او شربها على الامتلاء او شرب من الاشربة الغيرة
 الصحيحة فان ذلك يورث انواعا من العلل الصعبة مما ذكره ذلك **ذكر اسماءه على كل مناج**
 اصحاب الاعتدال بالرمان والنقاح والسفجل المزمنة اصحاب السوداء بالربط الطاريف
 المنزوع العجم واللبن البسقي صاحب البلق باللوز المر والمخ والفندق والمخ النقطي صاحب
 الاسها بالطين الارمني والطباشير والكندر والطين المسابوري صاحب الطبيعة البيا

بالغبية الأبيض الزبد المتروك البهيم والسكوال الحمر صاحب خنونه الصدر باللوز الحلو والمغش والصفير
 والكثير مع القند الحار **ذكر الحما ودعاه** أكثر الحما يكون من كثرة الشرب مع كثرة أكل الأقوى الطبيعة
 على هضمه تحدث منه غثى وقلق وصداع ودوران في الراس والعلاج متى علم أن في معدته
 بقايا طعام أو شراب لم يهضم بعد شرب شربة من السكبين مع شئ من ماء طار وتترفع بعد وتسير
 بعقبه من الأمثلة الحامضة كشراب الزمان أو شراب الحصر أو شراب الرباس أو شراب حامض
 الأترج ونحوه ساعة في البساقين وتشتت من رويها الحف البطن ثم يدخل الحمام وينصب على راسه
 ماء فاترا ويأجره أطراف بطنه وذلك وينال لعقب خروجه من الحمام من المزدات الحامضة أو الماء
 كالحل والزيت والرماتية والحصرية وإن وجبت نفسه بقا فتور وكساح ساعة للنوم لينذهب
 عنه ذلك الفتور والكتل **القاع العاشر مائة النوم وسعفة وكيفية استعماله** النوم هو سكون الكوا من
 استعمال الطبيعة والمشا هذه مائة قمر البدين من المواد وغيره ويولد يكون من البخار الحار الرطب
 يرتفع من المعدة إلى الدماغ مغشاه ومنه من ثلثة كالغيم الذي يصعد من الأرض إلى الهواء
 الحار ينشأ من غنى الشمس منه من كميل فله وعلى قدر ارتفاع هذه الرطوبة يكون طول النور
 وقصر ويجعل يكون القيلولة في هذين الفضيلين اعنى المسح والصفير أكثر منه في الخريف
 والشتاء وذلك لطول الليل وقصر النهار ولكن استعماله بقدر الحاجة والعادة ولعقب الرياضة
 ولعب الصوبان وغيره وبعد تناول الطعام إلى أسفل المعدة وينام في موضع معتدل الهواء
 والظبا ويكون النور أو لا على الشق اليسر مقدار ساعتين أو ثلثة فإن دعة الحاجة إلى انقلاب
 الشق الأيمن قبل أن يعطش فلا يبرح عليه شرب الماء البارد بل يشرب صاحب لا عند الشرب
 المنزج بالسكبين السكوي وصاحب الصفراء يشرب ما الرمان المزج شراب الرمان والنقاج
 والرباس وصاحب السوداء شراب الفسل المزج أو الميه وصاحب البغيم شراب الفسل بأكاف
 وشراب الصرق **الباب الحادي عشر في القصد والحكمة وسعفة والذلال الموصلة لها واختيار الأماير**
والمواضع الموصلة لها واستعماله من الأظفر والشمع أخرج الدم بالعضد والحجارة فإن
 كانت فوق البدين كان شدة تلة أخرج ساعة فوجب ذلك خطر عظم لما عرض فيه من العلال الأيسر
 بالبراجر وستدل على غلبة الدم وهيجانه حرارة البدين والراس مع ثقل وخاصة وقت السجود و
 احمرار الوجع والوجين والعتين وجلاء طعم الغم فإن كانت العلامات في البدين كله فقصده
 الكحل وإن كان في أعلى البدين فقصده القيقال وإن كان في أسفل البدين والورث والكبد
 يفضله الباسليق وقد تركنا ذكر ما سواه من العروق التي يفضدها في هذه العروق وإن كان
 في قصدها منفعه فإن منفعته لا يبلغ معشاه وما ذكرنا ونحربنا بذكر الحما زوا الاختصار ونحار
 للعضد يوم معتدل ويكون عنده من أنواع الرياحين ويكون الغم في ذلك النور في برج هواي
 متصل بكون سعد يكون ناقص النور وسنين ذلك في اختيار الأماير الموصلة إلى موضع
 وبذلك موضع العضد حتى يحرق وينصب عليه من الماء الحار صبا متواترا الملبس الحلد ونقل الوجع
 ويكون الموضع حار جدا وتشد العضد فتور أربع أصابع مضبوطة شدة معتدلا فإن احتاج إلى
 أن يخرج عنه الدم الكثير وكان الدم كدنا ففتح فتحا واسعا فإن أدا ففتح مقدار ففتح فتحا معتدلا
 ليسهل الحما وسيل الرقابة بماء الورد والكافور لسكن الحرارة وشرب بعقبه من ما الرمان
 والنقاج وشرب السكبين لما فيه من الغنى والبساقين لينبشت أو الشوا وما الخيم وما يسته
 العامة قبل الفرح فإن ذلك يكون وبالاعلى الطبيعة وتقصده لك النور على تناول الرماه أكل
 المزدات الحامضة أو المرة وشرب أن لم يكن ببرحان ولا حتى من الشراب المزج **الحما مائة**
 منه استعماله عند صداع من حمة الدم أو وجع الصر يستريح منه على البارود وتكون ذلك مع

توفر اللثة او رمد مع احمرار بياض العين ويجب ان يكون الحجام رقيق اليد جدا لا يذعن الموضع
بالخروج مصدا كثيرا لتخدر الموضع وبعد الوجع وتوضع على الموضع بعد فراغه منه من الوردا ليا بر
المسحوق والصندل **الباب الثاني عشر في الاسهال ومفعله ودرهنا استفراغ كل خلط وعلايته**
دلائل الصفراء صفرة اللون ودوران الراس وخاصة عند خلاء المعدة وممان طعم الفم واحسكال
البدن من بسن عرق وجشاد خالصة حرقع من الحلق وصداع خفيف وقلة سهوة الطعام وكثرة العطش
وبسوسة الفم فيكون قوه هذه الاعراض او ضعفها على مقدار كثرة المادة وقلة راسي كثرت هذه الالبه
على غلبتها فليشرب شراب من هذا المطبوخ هليلج اصفه عشر دراهم طليح والبلح من كل واحد ثلثه دراهم
شاهنج سبعه دراهم اجاص وعناب من كل واحد عشرين عددا ثم هندي عشره دراهم فلولس
خيار شرب سبعه دراهم ترنكبين او حليج بن طبريز عشرين درهما سفيج يابس ثلثه درهم يطبخ على
الرأس وهي شراب فان بعد رعليه شرب هذا المطبوخ شرب شراب الاجاص او شراب الورد المكرر المقي
او شراب التمر هندي ونقص على الاطعمه والاشربة التي ذكرنا في باب الفصد **دلائل المل السودا**
كبودة اللون وبشاعة طعم الفم وحموضته وفكر سو قلوب واهتمام من غير غيغ وقبح واحطام ردي وروا
ومتي كثرت هذه الدلائل شرب هذا المطبوخ هليلج اكل عشرين افيون خمسة دراهم تربد درهمين
رب طابقي عشرين درهما يطبخ وهي شراب فان كرم من شراب هذا الحب الثقي صفته افيون وزن
درهم تربد نصف درهم غاريقون ثلث درهم ايارج نصف درهم وهي شراب ويكون اطعمه من لا يتقي
والقللا وما اللحم ونحوه وكسب من الحوضات وجميع ما يتخذ من اللبن ومن لحم البقر السمك وخاصة
الملح منه والتمسك ومن الجيوب الماش ومن البقول الكريب والكرفس **دلائل البلم** كسل وقور وبياض
اللون وسلمه طعم الفم مع رطوبة وقلة العطش وكثرة النوم الذي يكون ذو غفوات ومن ظهرت منه
هذه الدلائل فليشرب شراب من هذا المطبوخ هليلج اسود عشره دراهم هليلج اصفه عشره دراهم
تربد درهمين زنب طابقي خمسة عشر درهما اصل السوس درهمين يطبخ وهي شراب فان كرم شرب المطبوخ
من هذا الحب الذي صفته ايارج درهم تربد نصف درهم شحم خنظل غاريقون من كل واحد ربع درهم
وتكون اكثر اطعمه القلايا والمطبخات نفاخ العصا فير والطبورا البرية وكثرت هذه القدر المتوالي
والابا زير الحارة اليابسة وبهجر الاشيا الباردة الرطبة من الاطعمه والاشربة وغيرها ما دام هذه
الدلائل واذا قد بلغنا هذا المبلغ فانا نضرب القول في ذكر الاختيارات مقدار ما يليق لبعض كتابنا
ذكرنا بجملنا يكون مشتملا على جميع ما يحتاج اليه في باب حفظ الصحة **الكتاب الثالث عشر في ذكر احكام**
اجود الاختيار في جميع الاعمال من قبل احكام النجوم يكون اذا كان القمر في البروج والدرجات
الموافقة لذلك العمل ويكون متصلا بالكواكب السعد بريا من بطر الخوس في الجامعة معهم فانه
معي كان على ما وصفت فالاختيار في غاية الجودة وان كان خلاف ذلك كان الاختيار رديا وبذلك على
فساد الاثر فمقاضها في الفصد الحامة اجوده اذا كان القمر في البروج الهوائية سوى الجوزاء وكون
ناقصا في الضوء والحوز صالح للحياة في شرب الدواء المسهل شرب اذا كان القمر في الحمل والنور في
امساك البطن بلح والقمرة في البروج ذوات الحديد والمهند رب العالمين والصلى عليه وآله

١٤٦
 ١٤٧
 ١٤٥
 بسم الله الرحمن الرحيم
 رب تم
 استعين فيما اريد بالفعال لما يريد واسئل الله تعالى ان
 يطيل بقا الشيخ واستدعمه عزه ونعمته واسترهن له العصمة
 والتوفيق للمحبة ويرضاه بمنته وفضله ولما رايت ظاهرين
 وبادي تحصيله وحيد شيمه وكما علقه وثبات له طلبت
 من نفسي تاثير ما اوجبت له ورغبت اليه بشي من ابواب الخدمة
 سقي اني على الايام وتجدد عند الكرام فلم اجد شيئا اشبه ما جرت به
 من صلاح نفسي ثم لما تحفه لآخراته واصدقائه ان اجمع كتابا
 مختصا انطلق بذكر الصفة ودفع الاستقام مع سهولة الوصف
 وتمام المعاني ولم يتم هذا الطبع الا بعد ان حتمته بسمته زنته
 بكرم فضيله الذي تزين محافل الكبار بذكراته والله يطيل بقاه
 ويمضي الحزنة بدوام سلامته وانا افتحه صدر ما احتجج اليه
 بحمد الله والثناء عليه والصلوة على نبيه محمد واله الطاهرين
الباب الاول في ذكر الكيفيات اقول اول كفيات التي
 جعلها الله تعالى بقاء الكون وابتداء النشوء اربعة اشياء
 وهي الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة وتسمى هذه الاربعة طبائع
 مفردة وهي التي يكون احتكامها الى طبائع مثل النار وهي
 حارة يابسة والهوا وهو بار رطب والماء وهو بارد رطب والارض
 وهي باردة يابسة **الباب الثاني في ذكر الاعتدال والتقدم**
على كبر الطبايع والفصول ان افضل النشوء من هذه الطبائع الاربعة
 التي ذكرناها ما كان معتدلا لا ينسب الى حرارة ورطوبة مفردة

فيكون محققاً ولا إلى برودة ورطوبة مكوّن مجزأ ولا إلى
 برودة وبسرق يكون مجزأ ولا إلى حرارة وبسوسة مكوّن مجزأ
 بل يخدم كل طرف معادلاً وهذا هو الاعتدال الحقيقى وكذلك
 الفصول الأربعة فإن فضل الأربعة واحدها الفصل الربيعي
 وذلك الاعتدال الربيعي فيه وانبعثت الحركات ابتداء النشور
 النسل واستوى الليل والنهار وما الأشجار والنبات في ظهور الأوراق
 والأنوار فلذلك يجب تقديمه وتفضيله على غير الفصول وإذا قد
 اجملنا في ذكر الاعتدال فليعرف القول في ذكر حال الأبدان فما يقيم
 به صحته وبالله التوفيق **الباب الثالث في ذكر الأبدان وما يحتاج**
إليه حفظ الصحة ذكر أجمالاً ولما كانت الأبدان على ما طبعها
 الله تعالى دامة الخلل المحل لله فيها من الحرارة الغريزية و
 حرارة الهواء المحيط بها من خارج احتاجت ضرورة إلى أشياء يقوم
 مقام ما تحلل منها فيكون بذلك نشورها وبقاؤها وماؤها و
 اعتدال طبعها مادام القوى في قوتها وحصول تمام الاعتدال
 شئ من أحدهما الاعتدال بما توافق طبعه وبنيته ومعادته
 والفصل الذي هو فيه والمقدار الذي يحتاج إليه والنوع الذي
 يميل إليه الطبيعة ٥ والثاني إخراج ما تولد من الفضول
 إذا لم يقصد على هذا السبيل ولم يحفظ به متابعة الشهوة أو
 مساعدة الصديق فخرج عن حد الاعتدال فتولد منه العلل
 والأمراض ومنهين جميع ما يحتاج إليه حفظ الصحة أن شاء الله تعالى
الباب الرابع في تدبير كل يوم إذا أصبح بعد وقوفه على حال معبدة

تفقد كل يوم اذا اصبح بعد ان يقضى حق ما اوجبه الله تعالى
 من اربع الوضوء والاستناب بالمسوكه المختارة تابعة لسنة
 الرسول صلى الله عليه وآله والسنوات النافعة لجميع ما يضر
 في الاسنان والغم واللثة من المعارض يوافق هذا الفصل
 وسنذكره اذا بلغنا الى موضعه ثم بعد الصلوة والتسبيح
 والتجديد شكر الما انعم الله عليه ثم تأمل فمناظر في فمه فانه من
 ادل الاشياء على ما زاد ونقص في معرفة من الاشلاط فان وجد
 طيبا عذبا دله ذلك على صحة البدن تمام الاعتدال وان وجد
 مائلا الى المرارة مع سهولة دله ذلك على زيادة من الصفراء
 فصب ان تناول شربة من الجليخيم الطبرزدتي وشرب
 على اثره شيئا من الماء الحار فصدر الماده الى السفلى المحدث
 ان وجد به بوسة في فمه مع خار حطى دله ذلك على زيادة حرارة
 في معدته والصواب ان يشرب شربة من السكجس الساذج
 مبردا وان وجد مع ذلك خشونة في حلقه او صدره شرب شربة
 من الجلاب او شراب البنفسج وان وجد زيادة في الريق خلط
 شيئا من المصطكي مع الجليخيم وان وجد مع ذلك خشا جامضا
 تناول شيئا من الجوارشن الكندرك او النارسكي والعودتي
 وتمشي ساعة وتؤخر في تناول الطعام **الباب الخامس في السوال**
ومنفحة ولاشجار التي تتناولها والسنوات النافعة لكل مزاج
 ومن منافع نقيه الاسنان وتبييضها ونقيه اللثة ومنها
 من ان يجمع في اصولها شي من الحارات الصاعدة اليها من

المعدة فتكون فيه انواع الامراض ٥ الاشجار التي تتخذ منها للسائر
 هي الشوكه اليمانية ثم الزيتون والعصان الفحل والغزو اصل
 السوس والعصان الخلاف والخوخ ويخوه ٥ وما تحت من السنوات
 لا صاحب كل مزاج لصاحب الدم من العدس المقشر والملح والعرد
 لصفراء والعفص ولصاحب من الصدل الببيض وزبد الحجر والجلنار
 والبورق والعود المحرق وعروق السوس في الاشنة **الباب**
السادس في الرياضة ومنفعتيها وكيفيه استعمالها وما يجب
ان يستعمل عند تركها ان للرياضة حظ عظيم في باب حفظ الصحة
 احدها انه متى علم ان في معدته بقايا طعام اسرأ وبارح تخلت
 عن الحضم وتستدل عليه بظهور الكسل والفتور وكثر التثقل
 وقلة الشهوة للطعام وزيادة الرق فيرض يديه بالمشي والركوب
 او لعب الصلجان او غير من انواع اللعب ليهيج فيه الحرارة العريضة
 فيزيغ عنه تلك العوارض ٥ والثانية من منافعتها انها
 الرجاك الدواب في الفروسيّة والحكمة والمناعة والمداخلة
 والحكمة والهرب ٥ وحق الرياضة ان تعرق يده ويذهب
 عنه الثقل والفتور الذي كان فيه قبل استعماله ويستدعي
 شهوة الطعام ويضرب ما من من الشهوة الى الاترجية ثم ترك
 عنه ويدخل الحماض ويصب عليه من الماء الفارصت
 متواترا وتمرخ اطرافه بدهن الورد ويسرع الخروج وسائر
 طعاما خفيفا معدلا كالفحل والزيت ويخوه **الباب السابع**
في هيئة الحمام ومنفعته واختياره وكيفيه استعماله والذائير
وتجنبه

التي يجب فيه ويعقب خروجه ان الجسمان منى على هيئة الانسان
 وذلك ان الانسان مركب من اجسام الثلث اعني العظام والاعضاء
 والارواح وكذلك يكون الجسمان مثل هذه الهات اعني التجارة والماء
 والهوا وخارج الجسمان ما كان مرفوع السمك في اسع البيوت كثير
 الكوى قد بني على وجه الارض وكون ابوابه نحو المشرق وكون هواءه
 وماؤه طيبا وحسب ما كان عليه هذه الصفة ٥ وسخن الجسمان
 في هذا الفصل بغضبان السمسم او بغضبان القطن او بغضبان العنبر
 وحسب ما سخن كساحة الطريق والروث والزل في **يدير دخول**
الجسمان للزجاج المعقد في الترخ وغل البدن في الشور حرل قبل
 دخول الجسمان حرله بيسرة ومكث في كل بيت مكثا معتدلا ان كان
 الدم صافيا وان كان كدرا واحتج الى ان ورق لفصفا يستعمل
 صب الماء الفايرو دالينه بالمنديل وسهل خروجه بالعروق والفصد
 وتمرخ بدنه ان لم يكن هناك حرارة او كانت يعقبها من جهة
 الركوب او غير فدهن الوردي لاني شانه ان يذهب بها
 يغسل الرأس على ورق الفتوق الاصلي المدقوق المنحول المنقع بما
 الاس الرطب او رغو البزرقطونا او الطين الحامى المزجما
 الاس وبما الوردي فان وجد في نفسه او راسه كثير حرارة او حكة
 تستعمل لعاب الحظي او البزرقطونا او لعاب حب العفصر
 ٥ وان احتج الى الشور خطفيه شيامن ويخربع الخرج
 من الجسم بالعود المزي الكافور المسك والذرور والمخد من
 الصندل والعود والكافور ويطلى على الرأس والصدين من

الخالط المتحدر من الماورد والكافور ومن البنفسج وفيل الزعفران
 ويشرب بعد خروجه من الحمام من شراب الرومان او شراب
 الغلاب او شراب الجصم فان تعذر فليطبخ في السكخير وساول
 من الاطعمة العدسية المنزهة بالسكر والزعفران والطفشيل
 بالسلق والريانية المطيبة بالابازير مزورة او مطبوخة بغناق
 الحملان وان احتجج الى النوم نام بان يدثر في الثياب وينام بها
 معذلة ثم يدخل الحمام ثانيا ويصتب على يده ماء فان شربا
 صتا متواترا وخرج سريعا **الباب الثامن في تناول الطعام**
ووقته ومقداره ومختار تقدمه وتأخره وترتيبه يجب
 ان يكون تناول الطعام عند استدعاء الطبيعة فلا الجوف
 ويحجب عن تناوله اذا كان الامر خلافه اعني ان لا يستدعي
 الطبيعة وان يكون المعدة ممتلئة فان ذلك يولد منه الامراض
 التي تكون من جهة الامتلاء كالصرع والسكته ويجب ان تقدم الطعام
 السريع الهضم على الطعام البطي الهضم لان ما يسرع هضمه
 متى اخذ داب قبل البطي فان لم يجد مسلكا تغيرت فسد وفسد
 بفساده ما تحته فالواجب ما هو ارق علما هو اقل طرا وما كان
 ذلك تقدم الماستك اللبن وما خالجه على الامراق وتقدم
 الاسفيدكجات على القلايا وتقدم لحوم الطير على لحوم الغنم
 وتقدم لحوم الغنم على لحوم البقر والبيوس اما انواع الخلاء
 فكل ما اخذ من السكر ودهن اللوز الدقيق تقدم على ما اخذ
 من النشا والتمن وهذا على ما تقدم من التمر والفانيك ويجب

ان تكون ترتيب الطعام من ابتداءه الى اخره على هذا
المثال فبتدئ اولاً بالخبز والملح متبوعة لسنة النبي صلى
الله عليه وآله انه يقول شفاء من كل داء ثم الاسفيداجات
لما فيه من كثرة الغذاء ثم الاشياء الحامضة لبيع الشهوة ثم
القلايا لما فيه من شفاء الرطوبات ثم اللواء ويجب ان يكون
اخر الاشياء وذلك لبقوله وابطاهضه **الباب التاسع في الشرب**
وانواعه ومضاره ومنافعه وكيفية استعمله وما تنقل عليه
وعلاج الخمار قد يختلف انواع الشراب بقدر اختلاف المواضع
والتيير فان كل ما كان فيه للشمس عمل اكثر كان ذلك الشراب
اخضر وهذا هو في المواضع الحارة والتي لا يكون للشمس فيها عمل
اكثر كان ذلك الشراب ابرد ٥ زعم الاول من الاطباء ان
طسعة الشراب العنبي حار رطب والمطبوخ منه احر وايسر الربي
اقل حرارة من العنبي ذلك لاكتساب الماء وفيها شيء من البوسة من
قبل قوجته وقشره والمطبوخ منه احر والعنبي الابيض هو اقل
حرارة واكثر رطوبة وخاصة اذا كان من البلدان الباردة فانه يبرد
ورطب الاحمر منها اكثر حراً وخاصة اذا كان من البلدان الحارة ٥
واقوى الشراب اخضر الاصفر اللون الصافي لبراق الذي الرائحة
المر الطعم الا انه اقل غذاء وترطيباً والشراب الذي يميل الى اللزاق
هو اكثر غذاء والشراب الذي يرجع الى المرارة يصلح للابدان الحارة
٥ صاحب الاعتدال شرب التي منها او الجمهوري الصحيح
الطعم مقدار اربعة ارطال او خمسة ارطال صاحب الصفاء

يشرب من الشراب التي التي يروح الى شيء من الممران او ممره
 مزجا صاحب البلغم يشرب من الشراب المطبوخ الصبيح الطاهر
 الذي الرخلة والعقيق منه صاحب السوداء يشرب من
 الشراب المطبوخ الجديث الذي يميل الى الحلاوة **واما منافع الشراب**
 فمن خاصيته انه يولد الدم الصافي ويضم الطعام وينفذ الغذاء
 الى العروق ويغسل الاوساخ من مجاري البدن وينشط النفس
 ويجمعها ولها سوى هذه المنافع منافع كثيرة لا انا كفي
 بهذا خلاصة التطويل ومن رمضان اذا انهمك الانسان في
 شربها او شربها على الامتلاء او شرب من الاشارة الغير
 الصحيحة فان ذلك يورث انواعا من العلة الصعبة ما كره
 ذلك **ذكر ما ينقل عليه لكل مزاج** اصحاب الاعتدال الرومان
 والفتح والسفرط المزمع اصحاب السوداء بالزبد الطافي
 المنزوع العجم والطين البستي صاحب البلغم باللوز المستر
 الملح والغدق الملح النفطي صاحب الاسهال بالطين المارني
 والطباشير والكندر والطين النيسابوري صاحب الطبيعة
 اليابسة بالعنب الايض والزبد المنزوع العجم والسكر
 الاحمر صاحب حسونة الصدر باللوز الحلو المقشر والصمغ
 والكثير امم القند الحرا **ذكر الحار وعلاجه** اكثر الحماز
 يكون من كثرة الشراب مع كثرة اكل لا يتقوى الطبيعة على
 هضمه يحدث منه غثى وقلق وضداع ودوران في الرأس
 والعلاج متى علم ان في معدته بقايا طعام او شراب

لم يهضم بعد شرب شربه من السككس مع شئ من ماء
 حار وتتنوع بعده وشرب بعقبه من الاشربة الجامضة
 كشراب الزمان او شراب الجضم او شراب الرباس او شراب
 حماض لانج وشمش ساعة في البساتين وشمش من روث
 لحف البطن ثم دخل الحمام وصب على راسه ماء فاترا ويا مرغز
 اطراف يديه وذلكة ومناول بعقب خروجه من الحمام من
 المزورات الجامضة او المنزه كالحل والزيت والرومانية و
 الحضرمية وان وجد في نفسه بقايا فتور وكسل كما ان سلعة
 للنوم ليذهب عنه ذلك الفتور والكل **الباب العاشر في ماية**
النوم ومنفعته وكيفية استعماله النوم هو سكن الجوارح
 الجسم واستعمال الطبيعة والمشاورة ما في قعر البدن من المواد
 وعينه وبولده يكون من البخار الحار الرطب يرتفع من المعدة الى
 الدماغ فتغشاؤه ومنعه من فعله كالغيم الذي يصعد من الارض
 الى الهواء الحجر ينبتا ومن ضوء الشمس منعه من يكمل فعله وعلى
 قدر ارتفاع هذه الرطوبة يكون طول النوم وقصره ويجب ان
 يكون القيلولة في هذين الفصلين اعني الربيع والصيف اكثر منه
 في الخريف والشتاء وذلك لطول الليل وقصر النهار وليكن استعماله
 بقدر الحاجة والعادة بعقب الراحة ولعل الصواب ان
 غيره وبعد تناول الطعام الى اسفل المعدة وينام في موضع معتدل
 الهواء والضياء ويكون النوم اوله على الشق الايسر مقدار ساعتين
 او ثلثه فان دعت الحاجة الى انقلاب الشق الايمن فعلا وان عطش

منه

صلحيه

فلا يسرع الى شرب الماء البارد بل يشرب المعتدل شراب
الممزوج بالسكنجبين السكري وصاحب الصفراء يشرب ماء الرمان
المزج وشراب الزمان والتفليج والرباس وصاحب السوداء شراب
العسل الممزوج باللبان وصاحب البلغم شراب العسل بالفاوية
وشراب الصوف **الباب الحادي عشر في الفصد والحكمة و**
منفعتهما والدلائل الموجبة لهما واختيار الايام والمواقع الموافقة
لهما وما يستعمل فيه من الاطعمة والاشربة وبعضه اخراج
الدم بالفصد والحكمة فان كانت قوة البدن كافية فترك اخراجه
ساعة نوحية ذلك خطر عظيم لما يعرض فيه من اجل الاقمية
بايسر امره وتستدل على غلبة الدم وحيكاته حرارة البدن
والراس مع ثقل وخاصة وقت السجود واحمرار الوجه والجنين
والعينين حملاؤه طعم الغم فان كانت العلامات في البدن كله
نفصا الاجل وان كان في اعالى البدن نفصا القيقا وان كانت
اسفل البدن الريه والكبد نفصا الباسليق وقد تركا ذكرهما
سواء من العسروق التي نفصا فان في هذه العسروق ان كان في
منفعة فان منفعته لا يبلغ معشار ما ذكرنا ويحترنا مذكر الجواز
والاختصار ونختار للفصد يوم معتدل وتكون عندئذ
انواع الرياحين تكون القمرة لك اليوم في برج هواري متصل بركب
سعد وتكون ناقص النور وسنين ذلك اختيار الاعمال
اذ المنعنا الى موضع وذلك موضع الفصد حتى يحمر او يصب
عليه من الماء الكا تصب متواترا ليلين اكلد ونقل الرجح وتكون

البضع حاداً جداً وشدة العضد فوقه اربع اصابع مضغوطة
 شدة معتدلة فان احتاج الى ان يخرج عنه الدم الكثير او كان الدم
 كدراً انفع فتحاً واسعاً فان اراد ان ينفع مقدار ينفع فحاصلاً
 ليسهل التمامه وبيل الرفادة بما لورد والكافور لسكن الحرارة
 وشرب يعقبة من ماء الزمان والنفاج وكحيت شرب السكر
 لما فيه من العتيق البيض النيمبرشت او الشواو ما للحم وما
 شتعمله العامة قبل الشرح فان ذلك يكون وبالأعلى الطبيعة
 ويعتصر ذلك اليوم على ناول الزمانيه او اخذ المنزوات الجامضة
 او المنزة وشرب ان لم يكن حرارة ولا حمى من الشراب
 المزيج ٥ **في الحجامه** فانها سنة شتعمل عند صداع
 من جهة الدم او وجع الضرس يستخرج منه الى الماء البارد
 يكون ذلك مع تورم اللثة او مدمع احمرارها يبيض العينين
 ويجب ان يكون الحمام رقيق اليد جيد الالة ومض المضغ بالجمه
 مضاً كثيراً لتخدر المضغ وبعد الوجع ويوضع على المضغ بعد
 فراغه منه من الورد اليابس المسحوق والصدك **الباب**
الثاني عشر في الاسهال ومنفعته وتبديرا استقراره لكل
خاط وعلامته دلائل الصفراء صفرة اللون ودوران
 الرأس وخاصة عند خلا المعدة ومرارة طعم الفم واحتكاك
 البدن من غير عتيق وجشاً دخلي مرتفع من الحلق وصداع
 خفيف وقلة شهوة الطعام وكثرة العطش وبوسه الفم فيكون
 قوة هذه الاعراض وضعفها على مقدار كثرة الماده وقلتها

ومتى كثرت هذه الدلائل على غلبتها فليشرب شربة من هذا المطبوخ
 هليلج اصفر عشرة دراهم هليلج وايج من كل واحد ثلثة دراهم
 سبعة عشر سبعة دراهم اجاص وعناب من كل واحد عشرة
 عدد اتم هندی عشرة دراهم فلو س خا رشنبه سبعة دراهم ترين
 او جالجن طبرزد عشرين درهما سفنج يابس ثلثة دراهم بطخ
 على الرسم وهي شربة فان تكرر عليه شرب هذا المطبوخ شرب
 شراب الاجاص وشراب الورد المكرر المقوي او شراب التمر هندي
 وتقتصر على الاطعمة والاشربة التي ذكرنا في باب الفصل **في دلائل**

تمر هندي

المرّة السوداء كمودة اللون وبشاعة طعم الغم وحوضه وفكر
 سو وقلو ولا تمام من غير معنى فرع والاعلام ردية وواس
 ومتى كثرت هذه الدلائل شرب هذا المطبوخ هليلج كالي عشرة
 افيمون خمسة دراهم تربد درهين ريب طابقي عشرين درهما
 بطخ وهي شربة فان كره من شربه شرب هذا الحبت الذي صفته
 افيمون وزن درهم تربد نصف درهم غار يقوت ثلث درهم ايارج
 نصف درهم وهي شربة وكون اطعمته من الاسفيداج والقلايا
 وما اللحم والحجج وحبت من الحوضات وجميع ما تحل من اللبن
 ومن لحم البقر السمك وخاصة الملح منه والتمكسر ومن
 الجوب الماش ومن البقول الكرنك **في دلائل البلغم** كل
 وفقر وبياض اللون وسماجه طعم الغم مع رطوبته وقلة العطش
 وكثرة النوم الذي يكون في غفوات ومن ظهرت منه هذه الدلائل
 فليشرب شربة من هذا المطبوخ هليلج اسود عشرة دراهم هليلج

نصف
الالبان

اصفر خمسة دراهم تربد درهمين زنب طائفي خمسة عشر درهما
 اصل السوس درهمين يطبخ وهي شربة فان كان شرب المطبوخ شرب
 من هذا الجلب الذي صفته ايارح درهم تربد نصف درهم محمد
 خطل غار يقون من كل واحد ربع درهم ويكون اكثر اطعمة الفلا
 والمطبخات يفرح العصافير والطيور البرية وكثير في هذه القدر
 التوال والابازير الحارة اليابسة وبحر الاشيا الباردة الرطبة
 من الاطعمة والاشربة وغيرها ما دام هذه الدلائل واذا
 قد بلغنا هذا المبلغ فانا نضرب القول في ذكر الاختيارات بمقدار
 ما يليق بغرض كتابنا ذكر الامحالا لكون شتملا على جميع ما يحتاج
 اليه في باب حفظ الصحة **الباب الثالث عشر في ذكر اختصار**
الايام اجود الاختيار في جميع الاعمال من قبل احكام النجوم
 يكون اذا كان القمر في البروج والدرجات الموافقة لذلك
 العمل ويكون متصلا بالكواكب السعيدة برياً من نظر النجوس في
 الجامعة معهم فانتمى كان على ما وصفت فاختيار في غاية الحجة
 وان كان خلاف ذلك كان لاختيار رد يا ودر على فساد الامر واتقوا
 هـ في القصد والحكمة اجوده اذا كان القمر في البروج الموائية
 سوى الجوزاء ويكون ناقصا في الضو والحز اصالح للحكمة هـ
 في شرب الدواء المسهل شرب اذا كان القمر في الحمل و
 الثور هـ في امساك البطن ينجح والقمر في البروج ذوات
 الجسدين

وقد انشأنا هذا المختار
 وكان من غرضه ان يطلع
 على كل ما يحتاج اليه

6. KAYNAKLAR

Acıduman, A. (2002). İBN-İ SİNÂ'NIN BİLİM TARİHİNDEKİ YERİ: KUHN'CA BİR YAKLAŞIMLA. ANKARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ MECMUASI, 55(2), 115-122.

Altıntaş, A. (2009). Gül, Gülsuyu, Tarihte, Tedavide ve Gelenekteki Yeri. istanbul: maestro yayıncılık.

Bayrakdar, M. (n.d.). İbn-i Sînâ'nIN "SÎNÂ" ADI ÜZERİNE Mehmet BAYRAKDAR *. Diyanet İlmî Dergi, 50(1), 7-13.

Görgün, T., Karlıağa, H. B., Alper, Ö. M., Turabi, A. H., Terzioğlu, A., & Durusoy, A. (1999). İbn-i Sînâ. In Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi (pp. 319-358). Türkiye Diyanet Vakfı.

Kahya, E. (1995). İbn-i Sînâ EL-KÂNÛN Fİ'T-TİBB. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını.

Okumuş, M. (2015). İbn-i Sînâ'nın Hayatı, Eserleri ve Düşünce Sistemi Üzerine. In Eş-Şeyhu'r-Reis İbn-i Sînâ (2nd ed., pp. 17-45). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Nasr, S. H. (1985a). İslam Kozmoloji Öğretilerine Giriş. istanbul: insan yayınları.

Nasr, S. H. (1985b). Üç Müslüman Bilge (A. Ünal, ed.). istanbul: insan yayınları.

Önler, Z. (1990). Münteheb-ı Şifa. Ankara: Türk Dil Kurumu.

Önler, Z., & Canpolat, M. (2007). Edviye-i Müfrede. Ankara: Türk Dil Kurumu.

Saffari, M., & Pakpour, A. H. (2012). Avicenna's canon of medicine: A look at health, public health, and environmental sanitation. Archives of Iranian Medicine, 15(12), 785-789. <https://doi.org/0121512/AIM.0015>

Sajadi, mohammad m., Mansouri, D., & Sajadi, mohamad-reza m. (2009). İbn Sînâ and the Clinical Trial. Annals of Internal Medicine, 150, 640-643.

Serdar, M. (2020). İbn-i Sînâ VE EL-KÂNÛN Fİ'T-TİBB ESERİNİN ORTA ÇAĞ AVRUPASI TIP FAKÜLTELERİ DERS MÜFREDATLARINA TESİRİ. USAD, (12), 71-100.

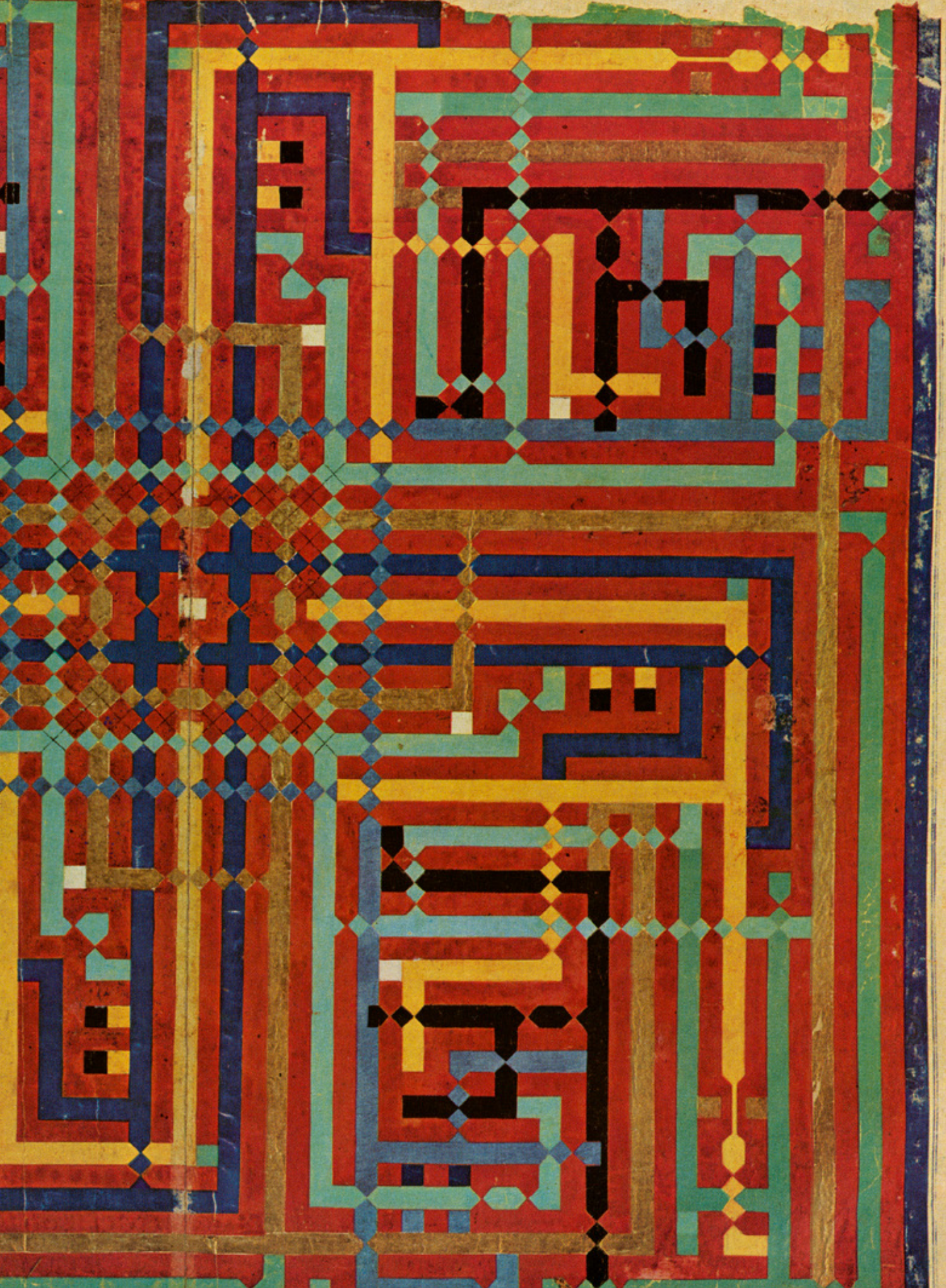
YAZARLAR HAKKINDA

Prof. Dr. Ayten ALTINTAŞ
Medipol Üniversitesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Başkanı

Dt. Hatice ÇELİK YİĞİT
Medipol Üniversitesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Doktora öğrencisi

Çev. Hüseyin Tevil
Marmara Üniversitesi (YL, Arap Dili ve Belagatı, Tez aşaması).
Tercüman (Yeminli, sözlü ve yazılı)

Arş. Gör. Serra AĞIRMAN YILMAZ
Medipol Üniversitesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalı Araştırma
Görevlisi ve Doktora öğrencisi



“Şifasız hastalık yoktur; irade
eksikliğinden başka. Değersiz bitki yoktur;
tanınmamasından başka.”

İbn-i Sînâ

Elinizde bulunan prestij kitabın ana konusu “İbn-i
Sînâ ve Hıfzıssıhha” olarak kurgulanmıştır. Dünyada
ve ülkemizde Kovid-19 salgını sebebiyle sağlıklı
olmanın, sağlığı korumanın önemini daha iyi
kavradığımız günlerde böyle bir çalışmanın faydalı
olacağını düşündük. Bu amaçla özellikle İbn-i Sînâ’nın
henüz Türkçemize kazandırılmamış ve basılmamış yazma
eseri Hıfzıssıhha risalesini, yayımlamayı uygun gördük.

Kitabımızın birinci kısmında İbn-i Sînâ’nın hayatı ve tıp
konusundaki önemini vurguladık, hıfzıssıhha
konusunda düşüncelere yer verdik. Kitabın ikinci
kısmında akademik çalışmalara yer vererek, risalenin
nüshaları, yazmanın kopyası ayrıca İslam
literatüründe yer alan tıp ve sağlık konusundaki
çalışmalara değindik.

İbn-i Sînâ ve Hıfzıssıhha prestij kitabımız
geçmişin izinde şifa ve sağlık konusunda
yapılan çalışmaları ve nelerin
düzeltilmesi gerektiğini ortaya
koymaktadır.