



START

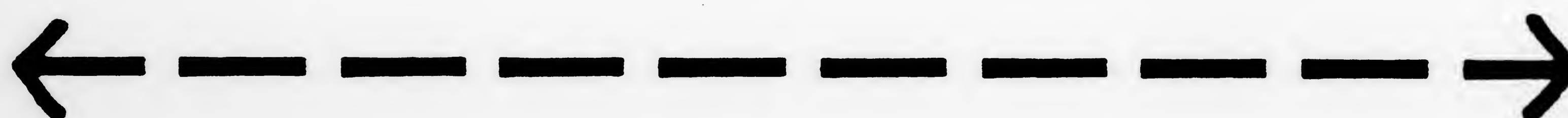


REEL 47



Microfilmed 1990

**University of California
Reprographic Service
Los Angeles, CA 90024-151804**



6 inches

Reduction Ratio **8:1**

**National Preservation Program for
Biomedical Literature:**

**Preservation of Persian and Arabic
Medical Manuscripts**

**Funded in part by the
National Library of Medicine
and the
University of California at Los Angeles**

(Contract Number N01-LM-9-3534)

October 1989 - September 1990

**The material on this microfilm
is of varying quality. Portions
of the material may illegible due to:**

Aged paper

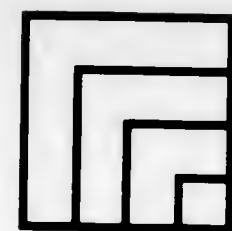
**Foxed, stained, or insect
damaged paper**

Water damaged paper

Glossy paper

Illegible script or faded ink

**Red and purple within the
manuscripts may appear paler.**

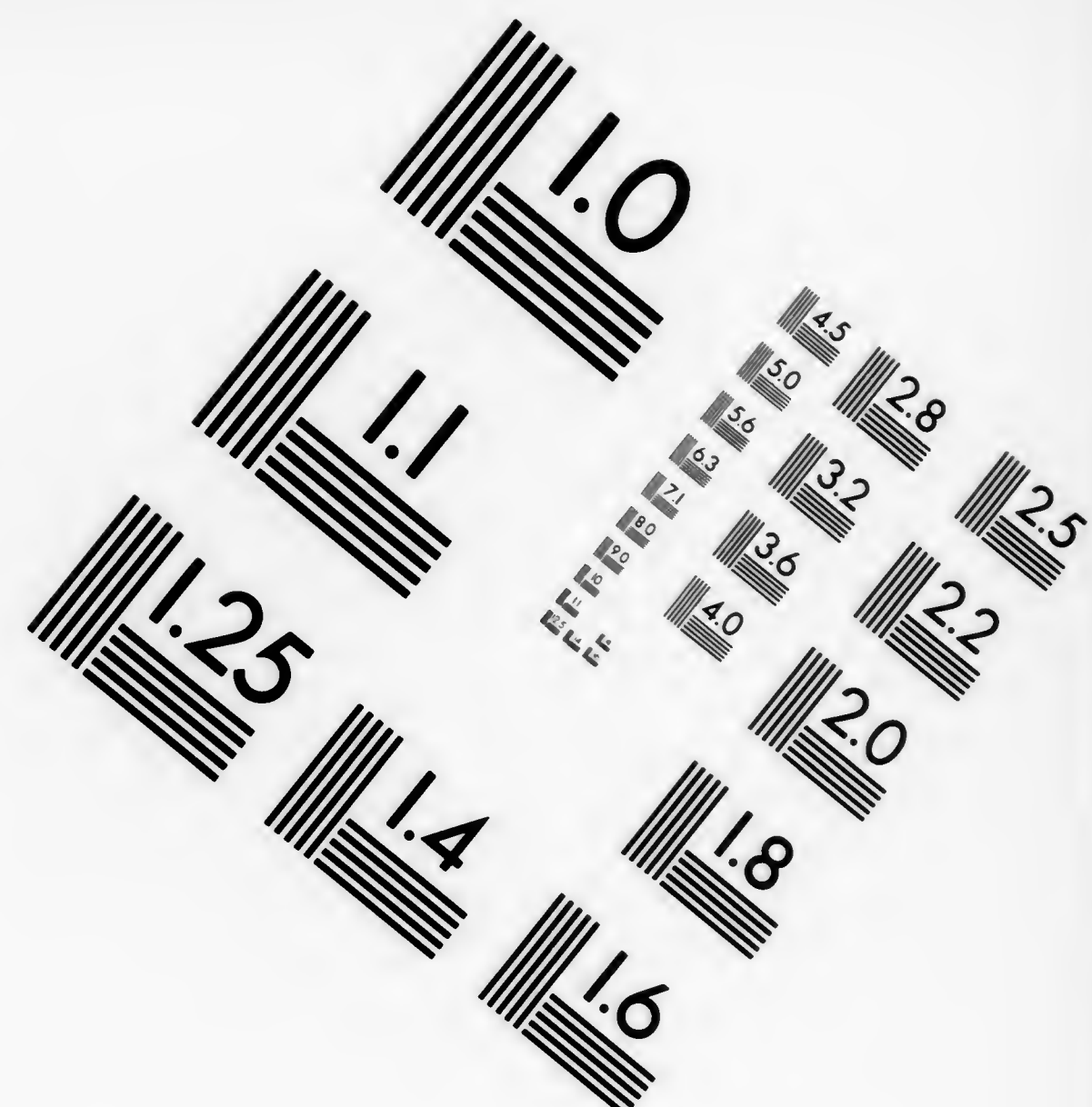
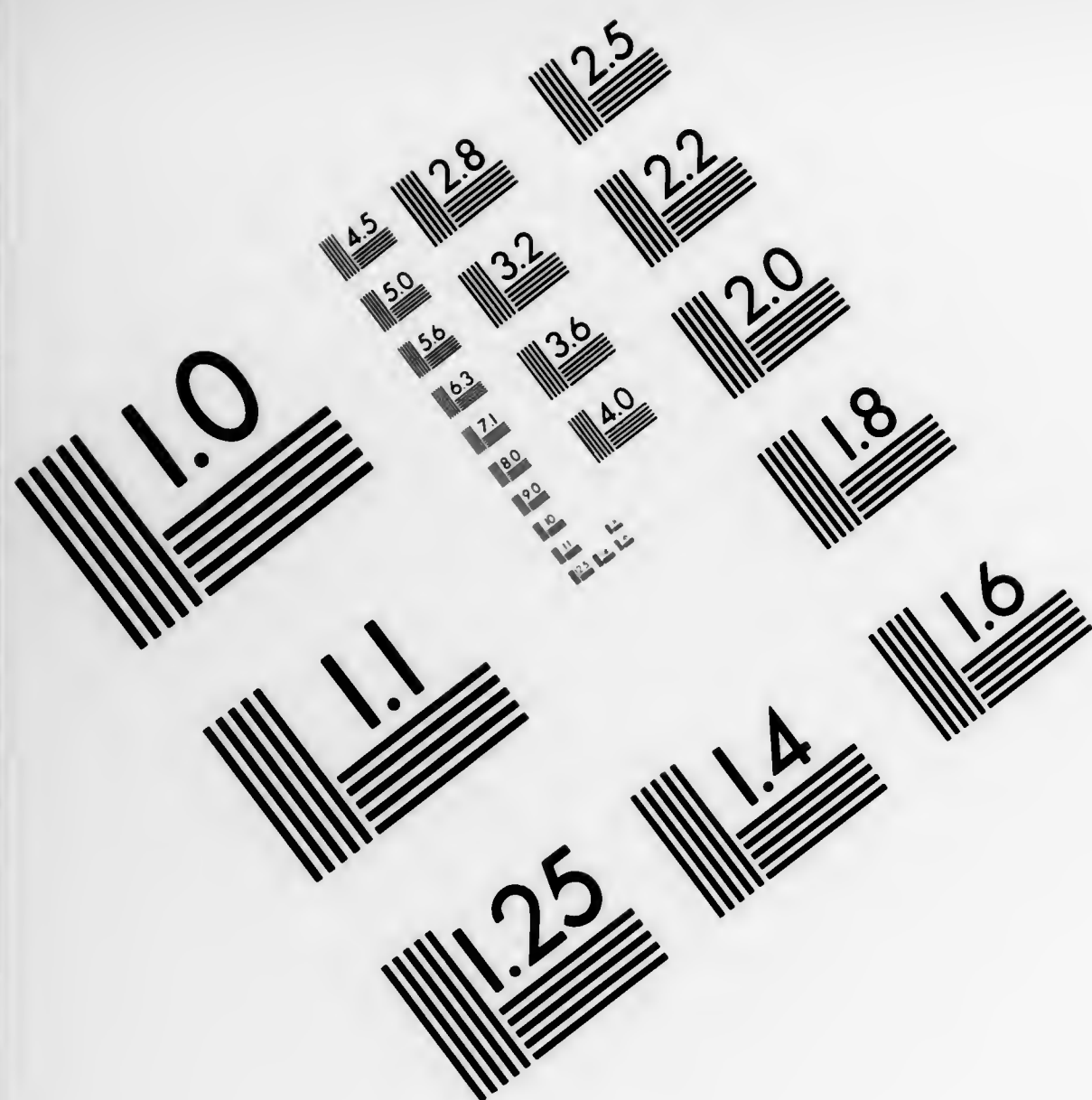


AIM

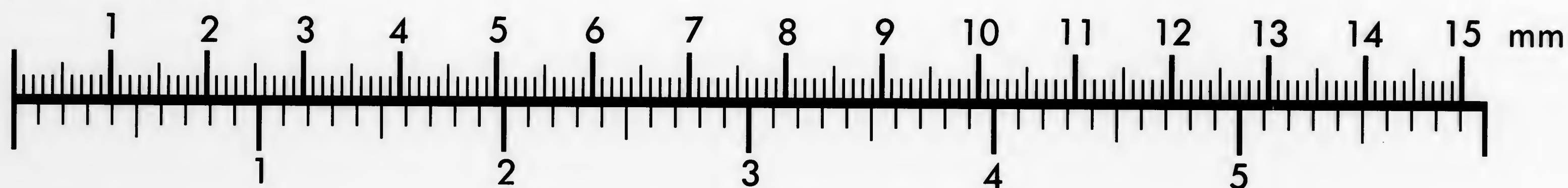
Association for Information and Image Management

1100 Wayne Avenue, Suite 1100
Silver Spring, Maryland 20910

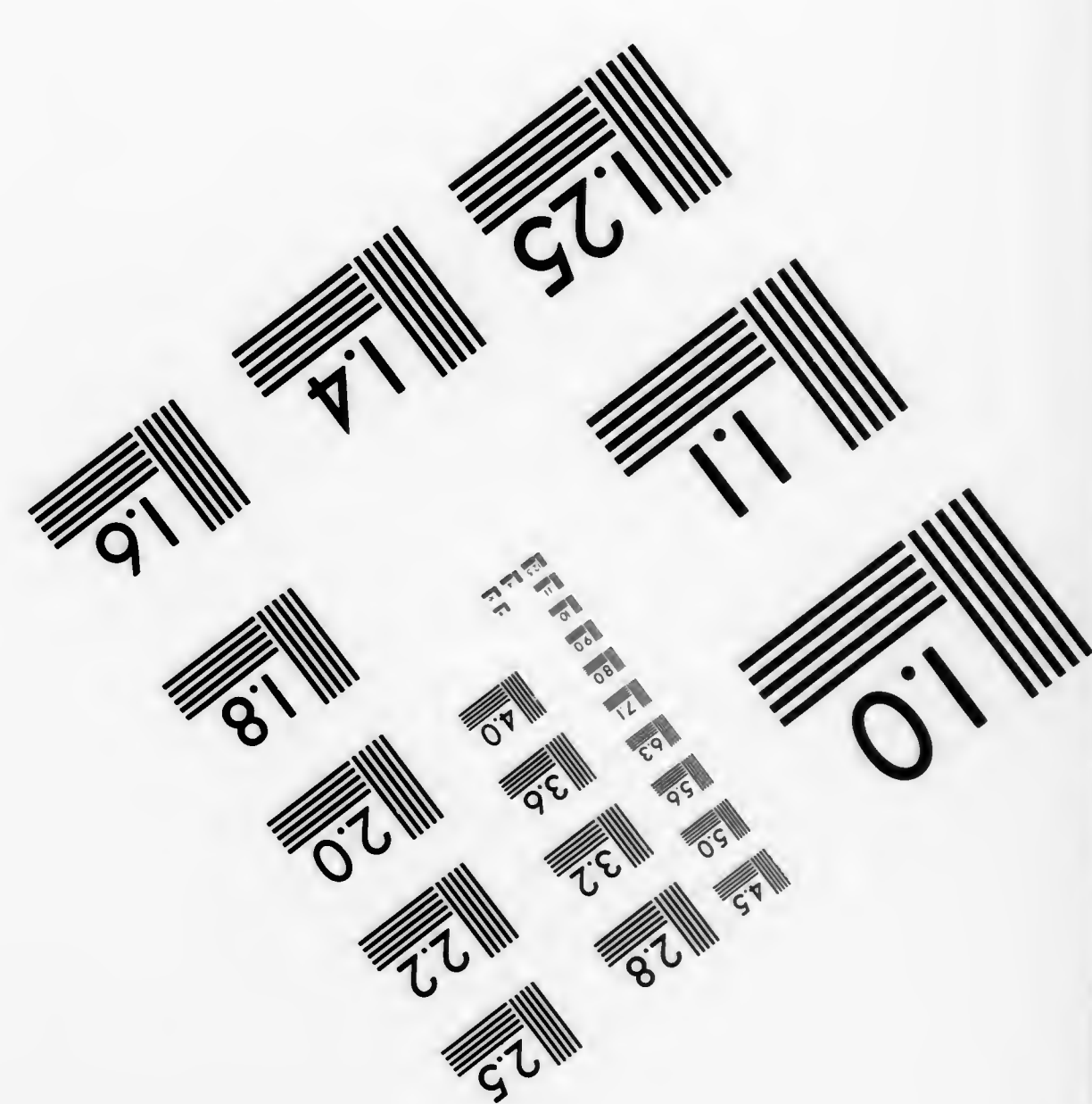
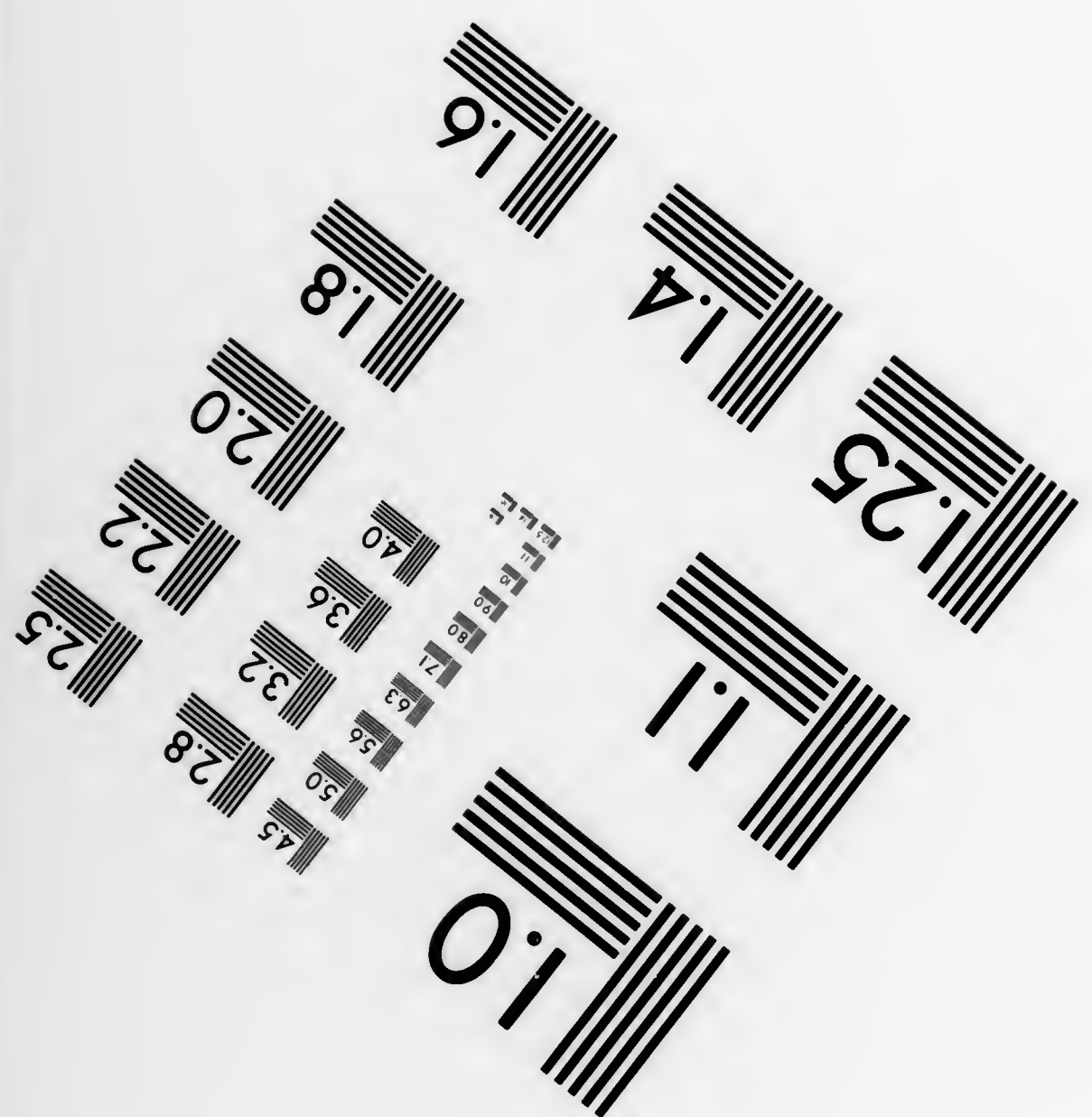
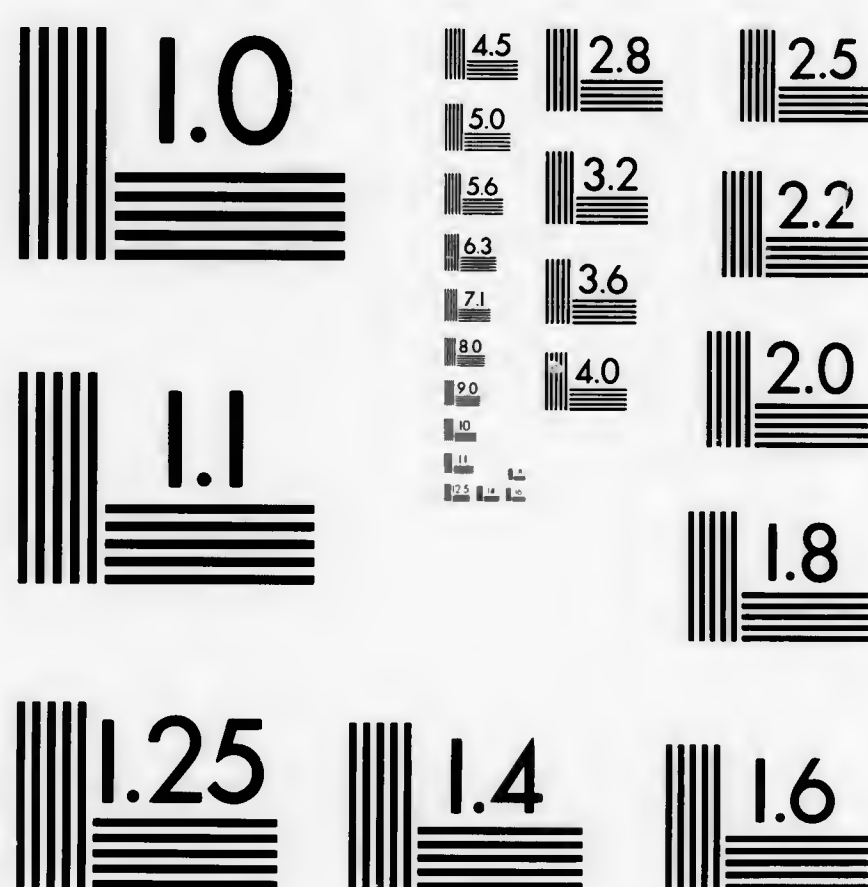
301/587-8202



Centimeter



Inches



MANUFACTURED TO AIM STANDARDS
BY APPLIED IMAGE, INC.

**Los Angeles,
University of California**

Louise M. Darling Biomedical Library

**History and Special Collections
Division**

Persian Medical Manuscript Collection

(Shelved as Ms Collection 60)

**For permission to publish, or obtain
copies of microfilm, write to:**

**History and Special Collections Division
Louise M. Darling Biomedical Library
University of California, Los Angeles
Los Angeles, CA 90024-1798
U.S.A.**

*Ms.
coll.
no.60
RARE

Persian medical manuscripts. -- ca.
1100-ca. 1900.
150 v. ; 15 x 8-38 x 24 cm.

Entire collection microfilmed as part
of a National Library of Medicine
preservation project: the preservation
master negative is at NLM; the printing
master negative is at the University of
California's Southern Regional Library
Facility; a positive copy is housed in
the UCLA Biomedical Library's History
Division.

Formerly a part of: Near Eastern
manuscript collection, Dept. of Special
Collections, University Library,
University of California, Los Angeles,
and assigned accession no. 1117.
Transferred to the History Division
of the UCLA Biomedical Library in

CLU-M ejf 891113

CLUHsl SEE NEXT CRD

*Ms.
coll.
no.60
RARE

Persian medical manuscripts. ... ca.
1100-ca. 1900. (Card 2)
March, 1986.

Finding aids: Annotated and indexed
list available in library: Richter-
Bernburg, Lutz, Persian medical
manuscripts at the University of
California, Los Angeles : a descriptive
catalogue (Malibu : Undena
Publications, 1978)

1. Medicine, Arabic. 2. Manuscripts,
Medical. I. University of California,
Los Angeles. Louise M. Darling
Biomedical Library. History and Special
Collections Division. II. Series: Near
Eastern manuscript collection ; no.
1117.

CLU-M ejf 891113

CLUHsl

Persian Medical Manuscript Collection

Ms. 47

(Richter-Bernburg No. 126)

Author: Jalāloddīn Moḥammad Eṣfahānī

Title: [Resālā-ye ḥefẓ-e ṣeḥḥat]

44 fols., 185 x 115 mm



THE LIBRARY
OF
THE UNIVERSITY
OF CALIFORNIA
LOS ANGELES



بسم الله الرحمن الرحيم
 حد و ثنائی که در فایح عطر آن مجال خلوت نشینان عالم
 ملکوت را معطر دارد و شکر و سپاسی که فوایح نشر آن جامع
 سجده طاعت را از غایت معجز سازد ذات ذوالجلال
 سرده که از کمال کرم و کرم کافه موجودات را از کم عدم بیا
 وجود آورد و از میان ایشان جوهر پاک آدم را در عالم اخلاق
 و بحالت اولی الامر و خلقه مخلق بشراب ناب و علم
 آدم الاسماء کلها سرشار معرفت ساخت و از آن جوهر کرام
 خواهر بسیار و در رتبه ها و ارباب و بتایج کثیر الانبیا که

فصلنامه علی کثیر من خلقنا تنفیلا سر بلند ساخت نابینا
 آثار قدرت یزدانی و حکمت بالغه ربانی بر صفتها و صفات
 پیدا و هویدا شد و از میان ایشان سید سادات و سند سادات
 بر کردید خلائق و در میان ایشان سید سادات و سند سادات
 نامل فی الذی قلنا تجد فیها جلال الله فقم الرب والمولای
 الله تعالی الله و صلوات صلوات نامحدود و بحسب نجابت
 نامعدود شمار مرقد مطهر و مشهد نورانی و در میان
 و ماه فلك جلال شمع الرحمن ابدا و بقاء و صفه مصطفی
 یعنی سید کونین و خواجه قاب و قوسین مقصود اولی الامر
 خلقت الافلاک کبریا و ما ارسلناک مکرما و محمدا
 مصطفی علیه من الصلوات افضلها و من الحیات اکملها و و
 بتلکات عبرت و در فوایح عطر آن جوهر کرام

مقدمه اولی و آله و اهل بیت علیهم السلام که هر یک در دیاری است
و ولایت اند و بر اذن و تقطیع آن تارک و یکم الثقلین کتاب
الله و عزیزی خاصه المصنوع و غیره و ذکر الله المعقود
من کنت مولاه فعلی مولاه اما بعد و نظر به انش و پیش و
دقیق طبیان حدیثه آفرینش پوشیده نیست که علم را مرتبه اعلی
و در حقیقتی است و تحصیل آن بر کافه اهل جهان از پیرو
جهان واجب خاصه علم طب که وسیع آن بدانسان و خیرت
علیم در کتاب کیم و اسرار الحکمت و لغت که متانی آدم مشرف
و حضرت رسالت پناهی تبار علوم را کلام انکاشه
فرمود که العلم علان علم الابدان و علم الادیان و علم الابدان
بر علم الادیان مقدم داشته اند زیرا که تاصحت بدن و سلا
افعال و جوده قوی حاصل نشود اداء فرائض و سنن و

او امر و نهای حضرت ذوالمنن بر وجه اکمل و احسن صورت
و چون عرض از علم طب حفظ صحت و رفع مرض و رفع ضرر
وظیفه اطبایست و در آن باب تا الف جامع و تصنیف نافع نموده
بود و علم حفظ صحت کافه خلایق واجب و ضروری بود که بنا
کمر بنیکان جلال الدین محمد طبیب بخاک کلام اند که رساله درین
باب ساخته و پرداخته شود و چون پیوسته مکنون ضعیف
همواره پیش نهاد خاطر این خیر بود که این رساله و چیزه از خار
و عیب بری و این در نظر کل چنینان حقایق معانی مستحسن باشد
فرین بالقاب هیون علی حضرت قضا قدرت کیوان رفعت
صولت آفتاب اوج شاهای منبع الطاف نامتناهی مطلع
و اما این معدن جود و احسان صاحبقران داد کسوف و مانع
مجرور بر مجلس لاطیف عالم مالک رقاب ام باسط مباد عدل و

اصفهای

ساخته

انصاف هادم اساس حرد واعتساف حامی شریعت خیر البشر
 مروج مذهب اثنی عشر نوکل بوستان مصطفوی خلف دود^ن
 مرتضوی مرفع لواء الولاية فی الافاق مالک سریر الخلافة
 بالارث والاستحقاق السلطان بن السلطان^{ان} بن السلطان
 و الخاقان بن الخاقان بن الخاقان ابو المظفر ابو المنصور شاه^{سلیمان}
 الصفوی الموسوی بهادر خان خلد الله تعالی مملکه وعدله
 وسلطانه وابد الله علی رؤس العالمین ظلاله رفاعة وبره^{منانه}
 ومرتبت بر مقدمه وفضول نمود مقدمه در بیان محنت ومرض
 اقوال اطباء بدانکه محنت عبارتست از هتیت بدنی که افعال
 بدنی بسیار و لذات سلیم واقع شوند و مرض صداوت بنا^{شد}
 مذهب الینوس و هر یک از این محنت و مرض را اسباب^{شد}
 و این اسباب بعضی ضروری و بعضی غیر ضروری میباشد و^ن

اسباب غیر ضروری و بعضی مضاد طبیعت و بعضی غیر مضاد^{شد}
 پس مادم که مراعات و تعدیل در اسباب ضروری که اطباء^{انها را}
 سته ضروری بگویند و آن هوا و ماکول و مشروب و نوم و^{بیطه}
 و حرکت و سکون^و و حرکت و سکون نفسانی و استفرغ
 احتیاس است واقع شود و اجتناب و احتراز از اسباب مضاد^{شد}
 صحیح حاصل خواهد بود و عمل در حفظ محنت تعدیل در اسباب^{فوقی}
 ضروری است تا آنکه بطوایب محموده بدنی که ماده ارواح^{فوقی}
 امین از تحلل و یقین باشند و لهذا شیخ ابو علی میگوید که امتلا
 شدید خواه از طعام و خواه از شراب در هر حال ضرر است سؤال
 کردند از طبیب عرب حاجت بن کلده که ما الطب گفت الحجة و^{ما}
 الاعتدال یعنی از و پوسیدند که طب چیست گفت پر هیز و کم^{خوردن}
 و حمایت و رعایت اعتدال در اکل و شرب و تصدق این اقوال

حضرت رسول صلی الله علیه و آله است که میفرماید که
 المعدة بيت كل داء والحمة داء كل داء افلا طون میگوید
 اذا جاءت النفوس صارت الاجسام ارواحا و اذا استعنت صارت
 الارواح اجساما یعنی هرگاه که ستم نفس میگردند
 اجسام ارواح بیوقت و بسکی و بدن هم میرسد و اگر
 شوند نفوس میگردند ارواح اجسام یعنی قتل و شکنجه در
 ارواح هم میرسد و نیز افلا طون میگوید که اگر اسراف در خوردن
 واقع شود موجب ستم و مرض و ابتلا با انواع شداید بالعرض
 خواهد شد نقل کرده اند که حکیمی مبالغه در تقلیل غذا میکرد
 با و گفت که تقلیل در غذا موجب ضعف اعضا و تحلیل رطوبات
 جواب گفت که انا اکل حق اعیش لا اعیش انا اکل یعنی ما بخوریم
 که نفیس کنیم و زنده باشیم نه زندگی ما از برای خوردن است و

و همچنین که افراط مضرت تفريط نیز مضرت لهذا اطباء گفته اند
 که الحمة في الصحة كالخلط في المرض یعنی پرهیز کردن در صحت
 مضرت همچنانکه ناپرهیزی در مرض و همچنین گفته اند که ملا
 الحمة تنكس البدن ^{بدر} یعنی همتی پرهیز کردن موجب ضعف
 بدن و لاغری میشود پس ظاهر شد که موجب کمال حقه خیر ^{مورد}
 اوسطها احتراز از افراط و تفريط واجب باشد بیاید است که
 حفظ صحت بدنهای خارج از اعتدال و هر یک بتفصیل یاد کرد
 آید فصل بدانکه حفظ صحت بدنهای معتدل بتجدیل در اسباب
 ضروری میباشد یعنی هوا و ریاضت و استحمام و طعام و شراب
 و خواب و بیداری و شقیه بدن از بول و براز و اعراض نفسانی
 مثل غم و غضب و خوف و فرح و هر یک در تفصیل یاد کرده اند
 فصل در بیان هوای محیط بدن باینکه صاحب مزاج معتدل

بر دو قسم است حفظ صحت
 معتدله و حفظ صحت

مختل باشد از هوای باردی که موجب تشویه و هوای
 حار که موجب عرق و کرب و پنهانی شود بلکه باید آن هوا
 محیط بدن در اعتدال مثل هوای بهار باشد و باید هوا
 باشد و مخلوط به بخار و دخان باشد ^{که} هوا گرم باشد
 تعدیل آن هوا نماید بمرآت مثل ریاحین بارده و فوا
 بارده و پاشیدن آب و گذاشتن بخ و برف در آن مکان ^{که}
 ساکنند و اختیار نمودن مواضع بارده مثل زیر زمینها و
 و اگر هوا سرد باشد تعدیل آن بمخفات نمایند که هوا گرم ^{کردا}
 مثل برافروختن آتش و اختیار نمودن خانههای گرم فضا در پناه
 حرکت و ریاضت بیاید است که حرکت و ریاضت گرمی از آن ^{را}
 حفظ احتیاست و هرگاه باعتدال واقع شود مستغنی میگردد ^{ند}
 بدن از استعمال ادویه منسله زیرا که غذا مجموع جز و عضو ^{شود}

بلکه در هر غذای منسله میباشد و بمرور ایام مجتمع و موجب ضرر
 میشود پس احتیاج بهم میرسد بدن را بدو جهت دفع آن ماده
 و اکثر دواهای مسهل را سمیت میباشد که ضرر رسیدن میرسانند
 پس از برای دفع ^{فصل} چیزی بهتر از حرکت و ریاضت معتدله
 و ریاضت را اقسام بسیار میباشد یکی آنکه ضروری است و ^{واقع}
 میشود مثل حرکات مردم در حاجات و مهمات خود و بعضی
 از ریاضات است که بقصد و اراده می باشد و آنرا انواع
 بسیار است و مختلف میشود بمرعت و بطو و قلت و کثرت
 و بحسب عضوی از اعضا مثل دست و پا و جمیع بدن مثل ^{کشتی}
 گیری و دویدن و سرعت راه رفتن و مانند اینها و کسی را که ^{ضعیف}
 در بعضی اعضا باشد یا آنکه ضعیف ترکیب باشد جایز نیست
 که بقب و ریاضت کشت و بقراط گوید که حار المزاج را جایز نیست

حرکت و ریاضت بلکه استراحت مناسب بحال و دارد پس اگر
 متعز ریاضت شود باید کم باشد و نیز بر اطراف کوبید ریاضت
 ممکن است تحلیل فضول و دفع آن و منفعت ریاضت ظاهر
 و بهتر از غذاهای ملطفت و دواهای ^{منبت} است و باید ریاضت
 با اعتدال و بعد از هضم غذا واقع شود و در خلای معده و
 کرسکی واقع شود و قبل از ریاضت بدن را با اعتدال و استراحت
 مانده باشد و بر و غن بنفشه بادام یار و غن زکس مزوج ^{غن}
 بنفشه چرب کرده باشند و باید که ریاضت و حرکت بمشی و بر
 رفتن معتدل و سواری با اعتدال و چرکان بازی و همچنین
 که در آنها حرکت در جمیع اعضا باشد واقع شود و باید حرکت
 کرده شود که برآمدگی در اعضا ظاهر شود و ریزش رو میل
 نماید و ضعف بهم نرسد و بدن شروع بعرق نماید هرگاه همچنین

شود باید قبل از ماندگی ترک حرکت و ریاضت نموده استراحت
 نماید و اما سکون بدین معنی که سکون بدن را سرد کند سبب نقصان
 اشغال حرارت غریزی بیدگرت فضول و تحلیل رفتن
 زیرا که حرکت محلل ^{منبت} و سکون ضد آنست پس بیدگرت
 فضول ضعف در حرارت غریزی بهم میرسد و از ضعف حرارت
 نقصان در هضم واقع میشود و موجب تولد خلط بلغمی میگردد
 و تبرید و ترطیب بدن میکنند پس واجبست که سکون در معتدل
 المزاج مساوی حرکت باشد و باید سکون و استراحت بدن
 از حمام و اعتدال در آب معتدل و بعد از اکل طعام واقع
 فصل در استحمام و حمامات بهترین حمام آنست که قدیم البنا و
 واسع الفضل باشد و آب آن عذب و شیرین باشد و حمام ^{بالطبع}
 مختلف میشود باختلاف طبایع بیوت زیرا که بیت اول با

در طب است و بیت و دم خار و رطب و بیت سیم خار با آب
و همچنین خام مختلف میشود بحسب استعمال در تربیت و ^{تخفیف}
و تبرید و تخنیز زیرا که اگر بنشینند در مکان معتدل و آب
بیم کرم بسیار بر بدن بریزند و زهره اند ^{بهم} بیرون آیند ^{طبی}
میکند و اگر در موضع خار بنشینند و آب کم استعمال کنند و ^{بیا}
در خام مکت نمایند تخفیف میکند و اگر بسیار در خام کم ^{وقت}
نمایند ترید میکند بسبب تحلیل حرارت غریزی و اگر در خام
معتدل الحار بنشینند تخنیز میکند و تدریجاً اجبار برای
المراج است که در امتلاء معده بخام نرود و آب در خام ^{نخیر}
و بسیار در خام توقف نکند و صفراوی مزاج در خلا معده
نرود بلکه لغت نانی باشد بر تنهای ترش میل کرده بخام رود
خام را منافع و مضار میباشند اما منافع آنست که تحلیل ^{فضول}

میلد

در طب است و بیت و دم خار و رطب و بیت سیم خار با آب
و همچنین خام مختلف میشود بحسب استعمال در تربیت و تخفیف
و تبرید و تخنیز زیرا که اگر بنشینند در مکان معتدل و آب
بیم کرم بسیار بر بدن بریزند و زهره اند بهم بیرون آیند
میکند و اگر در موضع خار بنشینند و آب کم استعمال کنند و
در خام مکت نمایند تخفیف میکند و اگر بسیار در خام کم
نمایند ترید میکند بسبب تحلیل حرارت غریزی و اگر در خام
معتدل الحار بنشینند تخنیز میکند و تدریجاً اجبار برای
المراج است که در امتلاء معده بخام نرود و آب در خام
و بسیار در خام توقف نکند و صفراوی مزاج در خلا معده
نرود بلکه لغت نانی باشد بر تنهای ترش میل کرده بخام رود
خام را منافع و مضار میباشند اما منافع آنست که تحلیل

میلد و تفتیح مسام میکند و تفتیح مواد میدهد اما مضار آنست
که مواد را سبیلان در می آورد و باعضاء ضعیفه میریزد و بدن را
ضعیف و اشتها را ساقط میکند و اندواستحمام با آب سرد از بی
خار المراج موافق است بشرط آنکه بسیار توقف نکند و با آب ^{خام}
بعد از ریاضت و در آن رقیق معتدل واقع شود و خام معتدل
الحرارة باشد و مکت در آن بسیار واقع نشود بلکه آنقدر
که غسل بدن از غبار و روغن که در ذلك و ریاضت مانده
بودند واقع شود و فضولی که در حرکت باقی مانده باشد
بجرات خام تحلیل رود پس اگر فصل تابستان و هوا گرم
باشد باید میان روز در آب سرد رود بیک دفعه و ^{بهر}
آید و در آب بسیار مکت نکند یا آنکه آب سرد دفعه ^ن
ببیزد و هرگاه از خام بیرون آید اندک زمانی استراحت ^{نموده}

بعد از آن که چنان قدری شربت نیلوفر یا شربت به میل نماید
و بعد از آنکه از خام پروتاید پیغام غله نخورد بلکه یکساعت
صبر نماید تا خوراقی که بدنا از خام کس کرده ساکن شود بعد
از آن غذا میل نماید و در تندرستی و مشروب با مائید
ماکول باید غذایی که خورده میشود معتدل باشد در حرارت
و برودت و لطافت و غلظت مثل نانی که از ارد کندم ^{مالک}
و بسیار نرم نه بخت باشد و خوب بخت باشد و مثل گوشت
بره و بزغال و مرغ و کبک و ^{فراست} و در تخم نیم برشت بسیار موا
و ادویه بخار که داخل مطبوخ میشود یا اگر کم بنا شود و
باید داخل شود و از سبزیها بادریجی و بوم و کاه و تنغ و
ان میوه انجیر و انگور شیرین و کلابی قبل از خوردن ملطفا
و انار میخوش و شیرین و سیب استهانی بعد از طعام و از ^{سوی}

خشک

خشک موز منق و انجیر و قبی مناسب است شخ ابو علی میگوید
و اجبت که حافظ صحت غذای او از غذاهای وای ^{شد} باشد
مثل سبزیها و میوهها بلکه واجبت غذای او گوشت بره و بز ^{غاله}
و کوسا که کوچک و ^{کندم} پاک و شیرینهای ملایم مزاج
از شرابها شراب ریحانی خوشبو و اگر خطا کند و غذای او
بخورد واجبت که تندرست در هضم آن بکند با استعمال چیزی که ^{ضد}
او باشد در حرارت و برودت صاحب کامل گوید که حافظ
صحت را باید منع نکند از چیزهایی که از ولادت بود زیرا که
برای او غذایت بیشتر میدهد و مزاج او موافق وقت
وقت تناول غذا آن وقت که گرمتر باشد و هرگاه که
شود باید مدافعه نکند و غذا بخورد زیرا که صبر بر سنگینی
آن میشود که اخلاط بعد بریزد و موجب فساد شود و ^{شده}

چیزی نخورد و اذخالی کند یعنی غذای که خورده مادام که آن ^{معد}
 نگذرد یک غذا نخورد و سزاوار است که در زمان غذا یکی
 بالفعل کرم باشد خورده شود و در تابستان غذای که با ^{لغفل}
 سرد باشد خورده شود و واجبست ^{باینکه} بعد از خوردن طعام
 زمانی بطرف راست بخوابد بعد از آن بطرف چپ بیشتر بخوابد
 و بعد از آن بخوابد بطرف راست و طعام آنقدر خورده شود
 که بر معد کمران نشود و نفخ و غشایان هم نرسد و اما ^{مکان} اندر
 مشروب بدانکه آب حافظ صحت باید سرد باشد و بعد از ^{فراغ}
 از طعام و نزول در قعر معد و شروع در هضم میل نماید ^{بش}
 ابوعلی گوید بهترین آنها از برای فراج معتدل است که در ^{شدت}
 برودت معتدل باشد اما آنکه سرد کردن بهیچ ^{یعنی} از خارج باشد
 آبرو بروی نخ بگذارد تا سرد شود خصوصا هرگاه جوهر رخ

بدان باشد زیرا که بچ آب شده هرگاه خورده شود ضرر با اعضا
 و اعضاء شمس میرساند و احتمال خوردن چنین آب ندارد ^{مگر}
 و موی مزاج و خوردن این قسم آب اگر چه ضرر او فی الحال ظاهر
 نمیشود اما بطول ایام و امعان سخن ظاهر میشود و بعضی از
 حکما و اطباء را اعتقاد اینست که هر چند آب سرد ترست در
 تقویت هضم بهترست باینکه است که بهترین آنها آب ^{سست}
 خصوصا هرگاه مشرق باشد و جاری بشمال و بر زمین پاک یا
 سنگ گذرد و منبع او دور باشد و بر نیستانها و معادن و
 پنج درختها خصوصا گردو و انجیر نگذرد و مکشوف باشد ^{شده}
 نباشد و بطعم شیرین و سبک باشد و سزاوار است که آب ^{بعد}
 از حرکت و در حجام کرم و بعد از بیدار شدن از خواب خورده
 نشود اما شراب بدانکه شراب با انواع بسیارست و بهترین ^{شراب}

آنکه از آنکه گرفته باشند و مختلف میشود فعل شراب بحسب اختلاف
 آنکه نیز مختلف میشود بحسب لون و قوام و طعم و رائحة و بحسب
 زمان و بلد اما طبع شراب آنکه برستی که آنکوری که برود
 در بلاد خاره شرابا و گرم و با قوت و مائتة آن کمزرت
 و آنکه برود در بلاد بارده خلالت و نفع آن کمزرت و مائتة
 آن بسیار است باین اعتبار حرارت آن کمزرت و آنکه برود
 مواضع حجر بر مثل کوهستانها سبکترت و شراب سفید سرد
 ترین اقسام شرابت و موافق مزاجهای گرم است و شراب
 روشن کمزرتی اقسام شرابت و مزاجهای سرد بلغمی مناسب است
 و شراب سرخ و بنرزدیک اعتدال است و آنکه در رنگ سیاه
 باشد بدتر از آنکه کند و شراب غصص قوتی معده کند و حرارت
 آن کمزرت و آنکه تلخ باشد گرم است و صداع آورد و موافق

پیراست و شرابی که معطر و شیرین باشد و تلخی آن ظاهر نشود
 مقوی قلب و معده باشد و تقویت هضم کند و موافقت مزاجها
 بیشتر دارد و اجتناب باید نمود از شرابی که در طعم و بود با
 و شراب هر چند تازه ترست حرارة آن کمتر و رطوبت آن بیشتر
 و هر چند کهنه ترست حرارت آن بیشتر و رطوبت آن کمتر و موافق
 مشایخ و مزاجهای سرد و ترست و شراب ریجانی معطر عظیم المنفعة
 است در تقویت قلب و شرابی که شفاقت و پیرمردی است با
 موافق مزاجهای گرم است و باید شراب بعد از هضم غذا خورد
 شود و صاحب کمال گوید بعد از آنکه سه ساعت یا چهار ساعت
 از خوردن غذا گذشته باشد باید شراب خورده شود و اختیار
 نمایند شرابی که میان تازه و کهنه باشد و صاف و برنگ سرخ
 باشد مثل رنگ گل سرخ و خوش طعم و خوشبو و معتدل القوام

باشد و بعد همای کوچک باید خورده شود و میان هر دو قیج
 فاصله داده شود و باید آنقدر خورده شود که فرج و سرور ^{سد}
 و هرگاه شروع بمستی و خواب و غثبان شود ترك باید کرد زیرا
 در نوبت خوردن شراب ضرر بسیار دارد و باید حد کند کسی که
 شراب خورده از جماع در وقتی که معده پر و ممتلی از شراب ^{شد}
 و همچنین خوردن شراب در آن ساعت که از ختام ^{شد} پروانه ^{شد}
 خوب نیست بپایند است که در بلاد حار فصل حار و مزاج
 شراب مزوج باب سرد باید خورده شود و شراب صرف ^{فوق}
 مزاجهای نازده و بلاد بارده و فصل باره است و اگر در هوای
 گرم مثل تابستان شراب خورده شود باید تدارك بخداها
 ترش نمایند مثل قلیه و آش انار و زرشك و لیمو و مانند اینها
 و شغل که مزه گویند با نادر و سبب و بر و ترنج نمایند و بعد از ^{اتمام}

^{المزاج}
 از خوردن شراب سکنجین ساده شکری میل نماید و همچنین ^{بادام}
 نیز شغل بر سبب و بر و انار و ترنج نماید و باید المزاج ^{بدرست}
 شور فصل در تندر خواب و پیداری بهترین خواب است که ^{شد}
 فر گیرد و غالب باشد و زود بیدار نشود و متصل باشد متفرق ^{شد}
 و در مقدار معتدل باشد زیرا که خواب بسیار باعث فساد ^ط
 و ضعف اعصاب میشود و پیداری بسیار باعث خشکی مزاج ^و
 تحلیل قوی میگردد و باید خواب بعد از هضم غذا واقع شود و در
 خواب حرارت غریزی و قوای بدن قوی میگردد و غذا خوب ^{هضم}
 میشود و وضعی که در قوتها سبب پیداری بهمیرسد از این ^د
 و خواب باید که در شب واقع شود خواب روز از ضرر بسیار ^و
 در خلای معده خواب خوب نیست باعث ضعف قوتها ^{مخزن}
 اخلاط معده میشود شیخ ابوعلی گوید بر پشت خوابیدن بد ^{ست}

بنزایهای مریضهای بدی که مثل سکنه کابوس و فالج فصل
دو در حرکت و سکون اما حرکت باید دانست که حرکت را در
جنس است حرکت بدنی و آن در باب ریاضت مذکور شد و
حرکت نفسانی و حرکات نفسانی را اعراض نفسانی گویند مثل غم
و غضب و خوف و فرح و امثال اینها پس باید حافظه صحت از
جمع اینها احراز نماید سوای فرح و سرور زیرا که فرح موافق مزاج
و حرارت غریزی است و مقوی جمیع قوی و ارواح بخلاف غم
و غم که مغرب جمیع مردم را مگر کسی که فریبی یا فرط داشته باشد
و خواهد اغرض شود و اعراض نفسانی از لوازم ضروری انسان
است زیرا که انسان در مدت عمر خالی از این عوارض نیست
و هر دو موافق و مخالف و اینها بعضی بسبب صحت میشوند مثل
فرح و سرور و بعضی بسبب مزاجی میشوند مثل خوف و غم

و همچنین مشاهده میشود که بسیاری از مردم از بی اعراض منتفع
و بسیاری مریض بلکه بروت میسرند هرگاه اینها بقوی باشند
فصل دو در استراخ و احتیاس حافظه صحت معتدله المزاج را
واجب است که تلین نمایند هرگاه احتیاس و طبع او بهر سبب مثل
مریضی چرب که دهنت او بیابا باشد و شود باهای که با استراخ
باشد و آشوب هندی و آلودگی بخار او اگر با تلین نشود چنانچه
بیشاف و حقنه نیز میشود و همچنین واجب است که حبس نماید
لبت در طبع بهر سبب مثل آشفته قلبها از افادان و زرد شدن
احراز از ملینات نمایند و فی الجمله تدبیر حافظه صحت باید بخوبی
باشد که دفع بول بعد از او بقدر اکل و شرب او باشد از امر
استراخ و احتیاس اینها باشد فصل دو در پرورج و بد آنکه جماع
بتر از جمله استراخات و جماع را منافع و مضار بسیار است

حرارت غریزی و تفریح خواهد کرد و دفع میکند اکثر امراض ^و فصل
 فصل در دند پر فصول و این مشتمل است بر چهار فصل فصل اول
 در تدبیر حفظ صحت در فصل بهار هوای این فصل گرم و تر است
 و بیب حرارت لطیف تر یک مواد میکند و موجب امراض ^{میکند}
 و الا بهترین و اصح فصول است و بقرط کوبید بهار خنک تر است
 متخلل و متبسط میکند اندک حجیم آن در بدن زیاد میشود و در
 غلیان و جوشش میرسد و عروق و سعت آن ندارند ناچار در
 بعضی اعضا میکند و در اعضا علمتای بسیار میرسد و قی ^{کرن}
 درین فصل بافت جالینوس کوبد کسی را که در بدن او فصول
 بسیار متولد شود و اراده حفظ صحت داشته باشد باید
 فصل بهار پیش دستی کند بقصد و اسهال بحسب سبب ^{یعنی} واجب
 سبزی نباشد و اگر خور غالب باشد فصد کند و الا شقیه ^ن

جوانان را و جماعتی که فربهی اعتدال داشته باشند و در ^{دوق}
 بشره ایشان نایل بر خیزد و نیز تا فست احباب ^{یا} بخوریا و
 و سوار خصوصاً هرگاه سبب اعتبار منی باشد و اما مشایخ
 و پیران از مضرت باعث ضعف قوی و روح و بیماری ^{میشود}
 بسیار دیدیم که ببلایای عظیم مبتلا شده بهلاکت رسیدند
 و عظیم است خمر رجاج احباب فقر و عرق النساء و در پشت
 و چشم و ضعف بصر و ضعف قلب و بهترین رجاج آنست که
 واقع شود بعد از مهم غذا و در وقت اعتدال بدن منی ^{در}
 حرارت یا برودت غایب نشده باشد و در خلا و اعتدال ^{نیز}
 جدا اعتدال باشد و باید وقتی واقع شود که خواست بسیار ^{شد}
 و تکلیف نباشد و حاصل شود او را بعد از فراغ سبکی ^{در}
 و نشاط و فرج بهرید و هرگاه باین شرایط واقع شود تقویت

بمسکلات باید کرد و احتیاج باید کرد از هر چیزی که بدن را گرم
 کرد اند مثل حرکت و اغذیه و اشربه و حمام و شراب قوی گرم و
 همچنین احتیاج از نماید از هر چیزی که تلخی و شوری و حرارت و خشکی
 در طعم داشته باشد و بکار برد غذا های لطیف که تسکین موقت
 بدنی نماید و زود هضم باشد مثل نان خوب پخته آن کندم با
 کرده شسته و گوشت بزره و مرغ و کبک و دراج و طیور و مرغ
 بچه و خروس بچه و ماهی تازه کوچک که در سنگ دین ^{دارد} ملاحظه
 بقراط در کتاب فصول کو باجواف و اندرون بدن در بهار
 و زمستان که متراژ سایر فصول میباشد پس نیز او آنت که
 غذا در فصل بهار قریب باعتدال و سریع الهضم باشد و با
 که در فصل غذا کمتر خورده شود و استعمال اشربه و ربوب که
 اطفای حرارت کند مثل رب ریاس و انار و زرشک و ^{سند}

اینها در فصل حرکت باعتدال باید واقع شود و اکثر اوقات
 با ستراحت گذرانند و شراب کمتر و مزوج باید خورده شود فصل
 دوم در تدبیر حفظ صحت فصل تابان هوای این فصل گرم
 خشک و بیبایکه در فصل حرارت بدنی میل بخارج
 دارد و هضم و نفخ کم میشود ناچار است که غذا های لطیف ^{سریع}
 الانضمام که مایل به سردی باشد خورده شود مثل گوشت
 و بزغاله و مرغ بچه و خروس بچه با آب انار و زرشک و ^{سلیب}
 میوه مثل هندوانه و خیار و الوانگوری که بسیار شیرین ^{شد}
 و غذا در فصل نیز باید کمتر خورده شود و جاع نیز کمتر باید واقع ^{شود}
 شیخ الرئیس شیخ ابو علی گوید غذا ها و شرابها در فصل با ^د
 کم خورده شود و حرکت و ریاضت نیز باید کمتر واقع شود
 و اوقات با ستراحت و سایه و مکانهای خوش هوا و خوش آب

باید کدرانید بدانکه این فصل همچنانکه منافی مزاج جراثیم
مناسب مزاج پیراست و جماعتی را که مزاج رطب و بلغمی ^{شد}
نیرو مناسب دارد و در تفصل جامهای سبک نرم مثل کتان
غیره باید پوشید و جراثیم را در تفصل میان روفز غسل کرد
در آب سرد نافست و همچنین اگر ممکن باشد بعضی اوقات
کردن نافست فصل سیم در تدبیر حفظ صحت در فصل ^{این}
عمل تدبیر در تفصل که مانع از وقوع امراض باشد است که
اختیار نماید غذاهای خوبی که خلط خوب از او متولد شود
مایل باندک حرارت و مرطوبی باشد مثل گوشت بروه و بزغاله
و مرغ و ماهی تازه خورده و طعامهایی که از این گوشتها طبع داده ^{شود}
و مغز پسته و مغز بادام و شکر داخل نماید و اجتناب نماید
از چیزهایی که خشکی افزاید و جماعت نیز در تفصل که تر باشد ^{واقع}

شود و در آب سرد رفتن در تفصل مضرت و آب بسیار ^{خوردن}
نیز بدست و در مکانهایی که هوای آن معتدل باشد باید ساکن
شود شیخ ابوعلی گوید در تفصل از گرمی میان روز و ^{سردی}
اول شب احتراز نمایند و همچنین از میوهها در تفصل باید ^{محترز}
باشند و اگر خورند باید کمتر خورده شود و آنکه در شیرین و ^{سبک}
اصنافی و زرد آلو بهتر است و فی کردن در تفصل خوب ^{نیست}
احداث تب میکند فصل چهارم در تدبیر حفظ صحت در فصل
زمستان چون هوا در تفصل سرد و تر است باید حافظ صحت از
چیزهای سرد و تر محترز باشد و اختیار نماید غذاهای گرم مثل
گوشت کوسند و گوشت مرغ و غذاهای غلیظه مثل هریره و کله
آشپانی که ادویه خارده در آن پخته باشد و حلاوی نیز مناسب است
و میوههای خشک ^{نیمه} مویر و انجیر و پسته مناسب است از وجای ^{مهای}

کرم که خوشبو کرده باشند بعود و غیره پوشینه های کرم مثل ^{نفس} ثور
 دلق و سایر پوشینه های کرم بپوشند ریاضت و حرکت در
 بیشتر باید واقع شود و اجتناب باید نمود از هر چیزی که تولید
 بکم کند مثل ماهی تازه و گوشت بزغاله و لبنیات و قی و ^{فصد}
 در فصل خوب نیت مکرر مری باشد و جاع باید کمتر
 واقع شود فصل در تند پر خط صحت بحسب سنها و این نیز
 مشتمل است بر چهار فصل فصل اول در تند پر صبی اطفال
 هرگاه از حد شیر خوردن بیرون رفتند باید اختیار نمایند
 از برای ایشان غذاهای لطیف موافق اما کمتر بدهند
 ریاضت و حرکت که عبارت از بازی کردن اطفال است
 باید کمتر واقع شود و احتراز باید فرمود ایشان را از حرکت
 نفسانی مثل غم و غضب این نحو که موافق طبع ایشان ^{ری}

و ملائمت سلوک نموده نگذارند که غضب و بدخوی ایشان
 امتداد بهم رساند زیرا که این حالت اگر ستر شود بحیثی که بر
 مزاج قرار گیرد و مستحکم شود اخلاق و افعال بد خواهد
 و این حالت حق و خلق بدست بلکه باید ایشان را رغبت نمایند
 باخلاق فاضله و اوصاف کامله تا آنکه این معنی در نفس ایشان
 قرار گرفته بلکه شود و بعد از آنکه از خواب برخیزند ^{بپزند}
 و بعد از حمام بعد از آنکه ساعتی او را استراحت بفرمایند
 بعد از آن مشغول بازی نمایند و بعد از فراغ از بازی ^{آنکه}
 طعام بایشان بدهند و عقب طعام آب زود نباید داد
 اجتناب فرمایند ایشان را از غذاهای غلیظ مثل ^{شیر} پنیر و
 و تخم سخت پخته و هرگاه چهار روز ایشان بکنند نگذارند تا
 بازی و حرکت بیشتر بکنند و غذا بیشتر بدهند اما بجوی که

موجب فساد نشود و نظر کنند بمزاج ایشان هرگاه گرم باشد
 آب ناز شیرین و میخوش و آب سرد بایشان بدهند و بحام
 کمزورند و آب معتدله اخل کنند و آب سرد نهند و چون
 شش ساله شوند بکته دهند و برایشان جبر نکنند که با
 انفعال طبع ایشان گردد بلکه بمدار و ملائمت سلوک نمایند
 و باید معلم خوش خلق و خوب سیرت باشد و چنانچه
 سگذاشت منع کند از حرکت و تعب بعد از طعام و
 بتدریج طعام و حرکت ایشان را قوی گردانند و نگذارند
 که طعام بسیار و بی ترتیب و مکرر میل نمایند و ازین
 بگذرد مشغول نمایند ایشان را بعلوم که لایق آن باشند یا
 بصناعتی که مستعدان باشند بآنچه اوست و بگوید که سزاوار
 آنست که ایشان را شراب ندهند زیرا که شراب گرم و تر

و مزاج

و مزاج صبی گرم و تر شراب باعث زیاده فی حرارت و تر
 میشود و سرد مانع از بخار شراب مملو میگردد و موجب
 ذهن و سوء خلق میشود و فصل دوم در تدبیرشان جوانان
 واجبست که در حرکت و ریاضت بیشتر سعی نمایند و طعام
 باید معتدله میل پرودت باشد مثل گوشت بره و بز
 و ماهی کوچک تازه و در تابستان طعامهای تر مثل
 ترهندی و زرشک و انار و غوره و سایر حوضات
 بایشان باید داده شود و میوههای تر مثل انار شیرین و
 میخوش و سیب و کلابی میل نمایند و حذر نمایند از
 بعد از طعام و اگر غلبه اخلاط در بدن ظاهر شود تداک
 آن بقصد و مسهل مناسب آن خلط نمایند و از اعراض
 محترز و محتجب باشند فصل سیم در تدبیر کهنسالان

بکار هیز از اجنت و توك نقب و ریاضت و حرکت با ^ط
 و کم کردن قصد جماع و غذای ایشان بایکرم و تریاشد
 و از اعراض نفسانی مثل غم و هم و خون باید محترز باشد
 و بجام باید بیشتر بروند و بخورند کلمه شکر ^ه
 نمایند که مناسبت تمام با احوال ایشان دارد فصل چهارم
 در تدبیر مشایخ پیران از تدبیر باید بر فو و هواری نمود ^ش
 اطفال از بیکه مزاج ایشان بارد و در غایت پیوست است و
 اعضا در رطوبات غریبه پخته و حرارت غریزی ^{ضعیف}
 و در هضم و نفیج قاصر باید مکان ایشان معتدل باشد و
 زمستان مکانهایی که از دخال هوای سرد محفوظ باشد ^{قرار}
 گیرند و نقب و ریاضت نکشد و اگر ریاضت کنند ^{اقویا}
 بمشی و از وضع اسب واری با اعتدال و دوری کنند از ^{غذاها}

غلیظ مثل هر سبه و عدس و کله و از غذاهایی که مولا بلغم باشد ^{مثل}
 شیر و ماست و ماهی تازه و از حرکات متعبه و جماع نیز
 احتراز نمایند و اطعام نمایند ایشان را بغذاهای معتدل
 مایل بجدارت مثل زرده تخم نیم برشت و گوشت بره و مرغ ^ل
 و بک و دجاج و طیور و از میوه ها انگور شیرین و انجیر و
 خربزه شیرین مناسبت شیخ ابو علی نقل کرده که باید شیخ را
 متفرق و بدفعات کم کم غذاده شود روزی دوسه دفعه
 بحسب قوت و ضعف هضم صاحب کامل نقل کرده که پیران
 هفته یک مرتبه باید بجام روند و اگر ضعیف باشند و قوت
 و فائدت ماهی یک مرتبه بجام روند و خام ایشان باید ^{معتدل}
 باشد و بعد از پرونا آمدن از خام ساعتی صبر نمایند و
 بعد از آن طعامهای گرم و تر سریع الهضم میل نمایند ^{مثل}

بره و کبک و مرغ و خروس بچه و مرغ بچه و غیره و اگر احتیاج
در طبع ایشان به رسیدن نمایند بچیزی که دوسه مجلس ^{انجا}
نمایند مثل تخمین و کلفت و جوارش تری با حقه لینه مثل
آب بر کنند و آب گامه و روغن زیتون و اگر سبب ضعف
هضم راجع شود جوارش عود و کوفی میل نمایند ^{فصل}
در بیان حفظ صحت اعضاء ریه و شریقه و این فصل ^{شمل}
است بر شش فصل اول در بیان حفظ صحت سرود ^{ماغ}
واجبت که حافظ صحت سرود ماغ را از تعرض ^{حفظ} افات
نماید و طریق حفظ آنست که در فصل پانزیم ^{در} پو شد سر ^{اجلا}
و غامه و نکند که هوای سرد با و برسد و اکثر اوقات
استنشام زکس و ارج نماید و در حمام آب نیم گرم ^{بوزد} بر سر
و چوب کند را بر و غنای رطب معطر مثل روغن ^{بنفشه}

ویندوز

خیر شربت

و نیلوفر و مداومت با استنشام کل خیزی نماید زیرا که بوییدن
آن نفع برساند سرود ماغ را و این میدارد از حدوت ^ع صدا
و زکام و نزله و باید اجتناب نمایند از بخارها و دخانها و ^{ها}
بد و از فکرهای بد که موجب انقباض نفس و عم شود مختل ^{شد}
فصل دوم در بیان حفظ صحت قلب بنایند آنست که قلب اعظم
و اشراف اعضاء ریه است و معدن حیات و از آن روح
جوانی با اعضاء آید و حیات می بخشد بدانکه قلب ^{عضو} اول
که در نطفه بهرهد و اول عضویت که در بدن حرکت میکند
آخر عضویت که در بدن ساکن میشود پس از اینجهت واجبست
هر غافل که جهد نماید نهایت جهد در حفظ و حراست قلب
و طریق محافظت قلب آنست که دوری نماید از ^{نفسانی} اعراس
بلا از هر چیزی که تولید سودا و اخلاط محترقه نماید و آن ^{مجادله}

و غار و حمامه و ترا حرا را نماید و لازم دارد بر خود فرج
و نشاط و طلب لذت و راحت نماید و قهقهه نماید ^{ستماع}
آوازهای خوش و اغذیه و شراب لذیذ و هر چیزی که ملائم
نفس باشد از شیرینها و چربها و آبهای ^{نور} سبک لطیف که از
برداشته باشند و اگر احیاناً او را ضعف و طبع ^{شود} قلب عارض
مفرج با قوی با شربت سبب و شربت ترنج یا شربت کافور یا
و تخم فرنگشک و عرق پسته شک میل نماید و غذا طبعه نارنج و
بامغچه و خروس بچه و کبک و کباب مرغ و طبعه میل نماید
فصل سیم در بیان خطا صحت کبد است که دوری کند از ^{تا اول}
غذاهای غلیظ مثل گوشت گاو و پیتر کبک و مانند اینها زیرا که
جگر اجزای از هضم و تیغ مثل این غذاها پس بخورد
از کبد غذای خام و نفوذ در عروق میکند و موجب ^{میشود} ^{بعضی}

خطا صحت کبد طبعه

و ضرر بین میرساند و همچنین باید اجتناب نماید از ادویه ^{حاره}
مثل قلع و زنجبیل و امثال اینها و در هفته یک مرتبه یا در ماه
دو مرتبه سکجنین ساده یا سکجنین سفرجل یا عرق ^{مشک} سید
و کلاب میل نماید فصل چهارم در بیان خطا صحت عین
سرا و راست که عاقلقت نماید چشم را از غبار و دخان
بسیار نظر کردن بچیزهای براق و بفرس آفتاب و خرا شدن
خطهای دقت و بر اگر جمیع آنچه ذکر کردیم ضرر بچشم میرساند
منفع میشود بنظر کردن بچیزهای سیاه و آب جاری و باید
اجتناب نماید از غذاهای مولد سودا مثل عدس و بادام
و غذاهای بخر مثل پیاز و سیر و از غذاهای غلیظ مثل ^{خرما}
و گوشت بز و گوشت گاو و در هفته سه روز هلیله برود
میل نماید و در ماهی دو مرتبه اطریفیل صغیر میل نماید و ^{بعضی}

اوقات بچشم بکشد و در محرم و کلهای مناسب مثل کحل
 که این عمل در مختار ذکر کرده که در حفظ صحت عین ^{نظیر}
 و مجرب است صفت آن بیکرند از سر نه امتهانی و آب چند
 بشوید و آب باران ^{حق} نمائید و همچنین بیکرند و تیار
 خوب سبک و آب چند مرتبه بشوید و آب باران ^{حق}
 نمائید بعد از آن بیکرند ازین مرتبه هفت درم از توتیا و
 اقلیم از هر یک ده درم و مرتبه ششامه هشت درم و
 سید و مروارید از هر یک دو درم و ساج هندی و عنبر
 از هر یک یک درم کافور و صندل یکدانک و نیم شک ^{خالص}
 یکدانک اجبار را آب باران سه روز ^{زان} ^{حق} نمائید و بعد
 مجموع را نرم ^{حق} نمائید و بردارند و صبح و شام بچشم بکشند
 فصل پنجم در بیان حفظ صحت مع و طریق حفظ قوت ^{مع}

آنست

آنست که محافظت نمائید سامعه را از فراغت رسانید
 و زید باد های شدید سرد و گرم و صاعقه و رعد و از
 چیزی که از دست رساند از صوتهای گریه و در گوش بچکانند
 ماهی بیکرند باد و مرتبه دو غن کل سرخ بقدر دوسه قطره
 گوش را بکندارند و سنک زمین جام که گرم است تا آنکه ^{و بخ}
 و چوکی که در گوش است کداخته ^{بهرید} بپروند آید و اگر در گوش
 مرز بخوش و زعفران آب جوشانیده صاف نموده بار و غن ^{کل}
 سرخ نیم گرم دوسه قطره در گوش بچکانند و اگر سبب حرارت
 الم در گوش ^{بهرید} شیر و خمران دوسه قطره در گوش بچکانند
 فصل ششم در بیان حفظ صحت اسنان و طریق حفظ ^{صحت}
 اسنان آنست که مسواک با اعتدال بکنند و نکندارند که ^{ند}
 چرک بکشد و غایب مسواک کردن آنست که دندانها را ^{و قوت}

میدهد و لثه را مستحکم میکرد اند و دهن را خوشبو میکند
 و واجبست که بمالند و سوال کردن کنند زیرا که بسیار
 سوال کردن دندان را ضعیف میکند و حرکت در می
 آورد و لثه را میخورد و مجروح میکند و چوبی که خوبست سوال
 کردن آن چوب چوبست که در آن قبض و مرارتی باشد
 چوب زیتون و چوب ارک که چوب سوال است
 است که از مکه معطر می آورند و حافظ صحت انسان
 اجتناب نماید از شکستن چیزهای صلب بدن از مثل
 بادام و پسته و خوابیدن چیزهایی که لزج و چسبند باشد
 مثل ناطف و حلواهای خشک و باید از بی کردن بسیار
 حذر کند و بعد از خوردن هر طعامی دهن را با آب گرم بشوید
 و بعضی اوقات بکچین غسلی و آب گرم مضمضه نمایند

از آب

و از آب بسیار مرد اجتناب نمایند خصوصاً بعد از آنکه
 گرم خورده باشند و بعضی اوقات استعمال نمایند سونی
 که در تخم این هبل مذکورست صفت آن اینست بکشد با
 از خدق چینی و عود سوخته و شاخ کاکوهی سوخته و
 و کن مارح و منبل الطیب و کل سرخ از هر یک دو مثقال
 ملح اندرانی نیم مثقال مجموع کوفته و بچینه ستون نمایند
 در وقت حاجت استعمال نمایند فصل در تدبیر حفظ
 حوامل و پیرزنان است که حذر کنند از ضربه و
 و جستن و برداشتن چیزهای سنگین خصوصاً در اوایل
 و از آخر حمل و احتراز نمایند از غذاهای شاد و تلخ و چیزهایی
 که ادرار حیض کند مثل لوبیا و سداب و کتجد و از جماع
 حذر نمایند و باید غذاهای حامله غذایی باشد که خون صالح

انفصال شود مثل گوشت بره و بزغال و مرغ بچه و خرو و
 و کبک و دلاچ و ماشاها و باید غذا کم و روزی دو سه
 بخورد و تویبم معده کند و صوماد و اول جل که
 و بره زنی در مزاج بهر دیر و بی قاضیه مثل رب بر و
 و شربت فرا که و اگر احسا منفع معده کند و من بود
 و من مسکنی میل نماید و اگر و بر و سبب مناسب
 شربت فرج دین منفع معده بسیار نافه و در است
 که هرگاه بجام رود در حمام بسیار توقف نکند و مقرض
 و لهو و آنچه موجب فرج و ابتلاط مقراض است باید شود
 و اگر حامله را مرض غارض شود بهواری عاجز نماید و
 فسادها را نشوند مگر امر عظیم داعی باشد در آن وقت
 متوجه شوند تا بالحد و احتیاط تمام و در اول و آخر هر روز

بجز این شمل برد و فصل است فصل اول در تدبیر حفظ
 صحت مسافر و بر کسی که اوده سفر کند باید قبل از سفر شقیه
 بدن بقصد سهال نماید و بعد از آن حرکت نماید و خود را
 بتدبیر عادت فرماید بچیزهایی که اضطراب را در سفر و
 میدهد مثل ریاضت و بخواهی و الزام بچیزی غذاها
 و رفتن بحمام و هرگاه شروع بحرکت و سیر نماید بتدبیر حرک
 کند یعنی ابتدا کم و هر دو روز قدری زیاد نماید تا آنکه عادت
 شود و الفت بحرکت بهرساند و تقلیل در غذا نماید و
 لطیف خفیف اگر مقدم شود میل نماید و از سیر بهر حال
 نماید و در وقتی که معده پر باشد حرکت نکند و اگر در حرک
 مضطرب باشد غذا کم بخورد و آب نیز کم بخورد و هرگاه در
 هوای گرم حرکت کند باید غذاهای او سرد و مسکن ^{شد} ^{مطهر} باشد

وکی

و کسی که فریب باشد حرکت و سیر در خلای معده با وضو ^{باید}
 و کسی که لاغر باشد از حرکت در خلای معده متفرق میشود ^{باید}
 پیش از حرکت با رجه نانی یا شربت قند آب سرد میل ^{باید}
 و محل نزول در منزل اندک میوه میل نمایند و هرگاه در روز
 حرکت کند سر و در را از آفتاب پوشد و کسی که در هوای ^{گرم}
 حرکت کند و صداع بهرساند باید کلاب و سرکه استنشاق
 نماید و بر پشانی و مقدم سر نیز بمالد همچین استنشاق
 بروغن بنفشه و روغن کدو نافست ^{باید} شیخ ابو علی میگوید
 که اگر مسافر خسته کند یعنی غذا در معده او فاسد شود ^{باید}
 امساک نماید و اگر سنگی بکشد و خواب کند تا غذای ^{سرد}
 تجلیل رود و بعد از آن سفر کند و کسی که اضطراب از حرکت ^{کند}
 در هوای گرم سعی که خوف باد سهموم باشد باید لعاب ^{قطونا} ^{باید}

مروج بروغن بادام بر سینه و شکم بمالد و اندک روغن
 بادام میل نماید و پیاز خورده کرده در ماست داخل کرده یکیش
 بخیساند و پیش از حرکت بخورد و آب سرد مضمضه نماید و
 خود را با جامه های پنبه ای بپوشد تا هوای گرم در بدن کم تاثیر کند و بعد
 از آنکه در منزل فرو کند اگر تشنه باشد بیکرتبه خود را سیرا
 نکند بلکه کم کم آب میل نماید و کسی که خوف عطش در حرکت
 داشته باشد پیش از حرکت غذا کم بخورد و باید غذا سرد باشد
 مثل پارچه نان جو یا شکر و آب سرد و حذر نماید از غذاهای
 معطش مثل حلوبات و غذاهای شور و چیزهایی که آغوش
 کند بر صبر کردن بر عطش خوردن آب نار و کاه و خیار
 و هندوانه و سیب و پیاز و ترنج است و باید تناول نماید
 اینها را قبل از حرکت و نگاه داشتن آلودگی تر خشک در

دهن و مکیدن آن است که تشنگی میدهد و همچنین تر هندی
 و انار و انوک و کنگ در دهن گرفتن ممکن عطش است و اما
 ممکن است این حرکت کمتر نماید و نفس از دهن نکشد
 و نقل کرده اند که هرگاه قطعه نقره خالص را بلور در دهن
 و لبها را بهم بکند و با خاصه دفع عطق میکند و کسی که اضطراب
 در زمستان در رخ و برف حرکت نماید سزاوار است که غذا
 میل نماید و خوردن پیچیده نافعست و غذاهایی که در آن
 سیر و کرد و در روغن است گرم میل نماید و در وقتی که بمنزل
 رسد زود خوردن آب آش و حمام گرم نکند بلکه بنشیند و
 تدبیر و همچنین پیش از حرکت روغن زیتون و روغن
 بر دست و پا بمالد و هرگاه کسی در جنب حرکت احاطه
 در دست و پا کند پیش از آنکه جس معصوم بر طرف شود و غنای

بچو شاند و چشم را به بخار او بدارند و اگر تشنه و کثیرا
 در لغاب برزقطن داخل نمایند و برومبا انداز تا اثر آفتاب
 محفوظ خواهد بود و اگر آفتاب تا اثر کرده باشد پیر مرغ با
 زنان بمالند نافست شیخ ابو علی گوید هرگاه کسی را برسد
 از سیر و حرکت در هوای گرم آفتاب اصلاح می آید و عود
 بحال میکند از رفتن در آب سرد و شنا کردن و صواب است
 که بعد از حرکت فحیل در آب رفتن نکند بلکه بکف نموده
 بعد از آن داخل آب شود و باید در سفر دفع ضرایب باشد
 نماید با سیر و بی که مسافر از هر منزلی که بیرون میرود کل آن
 آن منزل را در منزل دیگر آب آن منزل را انداخته گذارد
 تا نه نشیند و صاف شود و بعد از آن آب میل نماید
 و اگر مقدور شود شربت لیمو یا سرکه اندک در آن آب

کرم مثل روغن زیتون که در آن فرو برون و چندین
 حل کرده باشند بمالد و نگاه کند و اگر بچو شاند و دست
 و پاد را بگذارند نافست و همچنین شبت با حلیه یا
 هر کدام بهم رسد بچو شاند و دست و پا را میان آب بپاشد
 بگذارند نافست و اگر حسن عضو باطل شود و سیر گردد
 تیغ بزنند و گذارند تا خون از او برود و بعد از آن در آب گرم
 گذارند و بعد از آنکه از آب بیرون آید در نعل ارضی و سرکه
 مکرر بمالند و اگر متعفن شود باید کلم و چند در روغن
 بچته بر عضو بگذارند و معالجه قروح نمایند و باید در سفر
 خصوصاً هرگاه با سردی هوا در راهها برون بسیار باشد
 محافظت نمایند چشم را با اینکه پارچه سیاه بر روی پندارند
 و اگر در وسعت چشم و چشم بهر سکه گاه یا مرغ بچو شاند

نماید بهتر است و آب اگر کل آلود باشد صاف نمایند
 خوردن پیاز و سیر و سرکه در دنیا بیهوشی مختلف ^{فصل} است
 و اگر آب شور با عفن باشد خوردن ترشها مانند لیمو
 و سیب و غوره نافست و با جمل حفظ صحت در سفر
 بسیار دشوار است بسبب تعذر حصول اسباب مکرر
 بجهت ملوک و ارباب دول و اموال کثیره فصل دوم
 در تدبیر مسافر بجزر کب مجروح در محل سوان شدن بگشتی
 دوا و قی و غشیا که هر سه نباید که حبس کند بلکه گذارد
 تا معده از فضول پاک شود و اگر قی بیار واقع شود
 حبس نشود باید که ریش غوره و رب سیب و شربت
 یا شربت لیمو و شربت ریاس میل نماید و غذاهای
 مثل آش انار و آش لیمو یا آش زهر شک یا آش انار و آش

که در آن بریا نفع خشک داخل کرده باشند میل نمایند
 فصل در تدبیر مولود طفل که متولد شود باید اول قطع
 او بکنند بعد از آن بهماری بیندند بر میان بینی و کلبه
 بر موضع قطع پارچه بینی که بر روغن بنفشه آلوده دم ^{خوب} آلوده
 و از زروت برویاشیده باشند و بعد از آنکه ناف بپزد
 صدق برویاشند و آنکه ترا بعل آلوده بکام او بماند
 و آب نمک بر بدن او بمالد و بینی او را پاک کنند با نیل
 که پنبه بر سر میل باریک پیچیده باشند بینی را باین میل پاک
 و غذای طفل در دو روز اول نبات سفید صلا بکرده باشد
 و قانکه باید بدست مالیدن اعضای او را راست کند زیرا که
 گاه است هر طفل به زوشت سر برآمدگی ارد و دست و پا
 گاه است قدری کجی ارد که بدست مالیدن قانکه ^{هو}

میشود بعد از آن و از بقطا به چند هموار می که چمت
 بیند و نرسد و هر دو سه روز یکبار او را بشویند با
 که در آن کل سرخ و برک مورد جو شاییده باشند و آن
 باید نیم گرم باشد و بخوی بشویند که آب در گوش او نرسد
 و برک مورد و کل سرخ کوفته و بچینه بر مفاصل و میان
 پاشند و باید طفل را در خانه که مایل بظلمت باشد جای
 دهند و پارچه بر روی بیندازند تا آنکه ضوء باعث تغیر
 وضع باصره او نشود و در کهوار کرده کهوار را
 و بنقره بخوانند چنانچه متعارفست زیرا که حرکت خفا
 نکرین وجه میکند و خواب می آورد و بعد از آنکه خواب
 کرده باشند او را شیر بدهند و بهترین شیر از بلی او شیر
 مادر است اگر مریض نباشد زیرا که شیر مادر را شبیه و او

مؤکله شود مانند نان که خوب پخته باشد و خیر باشد و
 گوشت بره و کبک و مرغ و دراج و غیر اینها از غذاهای
 لطیف
 مثل شله و شوربا و چلو قلیه که از این گوشتها طبع داده باشند
 داده شود و شیر و بچ با شکر و حلوا و شامه با شکر و غن
 بادام نیز مناسب است و شیر کاه و شیر بز با شکر نیز خوب است
 و از میوه انجیر و انکور و بادام شیرین با شکر و باید منع نمائ
 مریضه را از غذاهای که شدی و حرارت داشته باشد و همچنین
 از میوهایی که قفس و طبعی و ترشی زیاد داشته باشد و سبزیها
 که بسیار گرم باشد مثل سیر و پیاز و گراث و از جماع حد
 نماید زیرا که اعظم اسباب که مفسد شیر باشد جماع است و
 همچنین از عقب و حرکات با قراط نیز محذور باشد باید دانست
 که اطفال را محل پرورن آمدن دندان است و اسهال عارض
 میشود

و نخته بر معده بپاشند و اگر طفل را از حرارت جو
 در بدن او بهرسد باید آیه را فصد یا حجامت نمایند و
 ماء الشعیر و آب نادر باو بدهند و منع فرمایند و اگر از
 شیرینما و شراب و طفل را طباشیر آب نادر بپاشند و
 بر جوشش بدن طفل مرده اسنج و سفیداب و روغن کل
 بمالند و اگر طفل را باد در شکم بهرسد یا آنکه فواق بهرساند
 اندک چندید سرخورد او بدهند و بر معده و شکم نیز
 بمالند و اگر طفل را احتباس بول بهرسد اندک شیرینما
 خرفه و شکر باو بدهند و آب کرم برغانه او بریزند و
 چرب نمایند و هرگاه طفل بزرگ شود و احتیاج بهرساند
 بغذای اقوی از شیر اندک نانی که خمیر نباشد با شکر یا
 از نشاسته و شکر و روغن بادام نخته باو بدهند و اگر

حفظ صحت خود نماید بدانکه اکثر مردم را ممکن نیست که
 صحت خود کنند بیست غلی و نافع با آنکه اشتهای بسیار دارند
 و ممکن نیست که خود را در بعضی چیزها که مضرت محال
 نماید سرور آید که این جماعت را تدبیرها بر یک نوع باشد
 بلکه عادت فرماید خود را بندهای مختلفه با نظری که بعضی
 اوقات مقرض هوای گرم و بعضی اوقات مقرض هوای سرد
 شوند و این را عادت خود کردند تا آنکه بعضی اوقات
 که در هواهای مختلف و زمانهای حار و بار و در ایند ^{همه}
 و صبر بر آن داشته باشند و متضرر نشوند صاحب کامل ^{کریه}
 که من میدیدم جمعی که خود را عادت فرموده بودند که از ^{صغیر}
 من اکثر اوقات استقامت آب سرد میکردند بلکه بارها آن
 جماعت را در طبعیت که شیر میدادند در وقت شیر ^{دست}

غذاهای و غذای بارد و هواهای و هوای بارد و سبزیها
 او سرد مثل ماه و استغناج و میوههای سرد مثل انار و میوه
 و آلومیل نماید و از شیرینها احتیاج نماید و از حرکات کثیر
 و قوی و جماع و غضب احتیاج نماید و اگر اخراجات در حرارت
 و رطوبت باشد از مزاج باسانی میل با اعتدال کند و اگر
 حرارت و پوست باشد احتیاج زیادتی در تبرید
 تطبیع اورد و اگر خلط صغری غالب باشد استفراغ
 و اخراج آن خلط نماید و احتیاج از هر مولد صغری
 نمود و نافست صاحب این مزاج را سکنجین ساده
 نهندی با شکر و غذا آش و آش نهندی و آش
 زرشک با گوشت بروه و بزغال و خروس بچه و مرغ بچه
 مناسب است و اگر مرکب از صفرا و بلغم باشد مقطع بلغم
 مثل

امثال این جماعت اگر چه اخلاط بسیار در بدن ایشان متولد
 میشود بیب سوء تدبیر در ماکل و شرب ماکل و قی
 ریاضت و تحلیلات ایشان از احتیاج به تغییر نمیشود
 فصل در بیان معنی بدنهای خارج از اعتدال صاحب کامل
 گوید ابدان خارج از اعتدال بدنهاییست که آن بدنهای
 خروج از اعتدال منع نمیکند از آنکه افعال بر پنج طبیعی واقع
 شوند و آن خروج از اعتدال در بعضی الطبع میباشد
 و در بعضی از اسبابی میباشد که طبیعی نباشد و آن
 بدنهاییست که مشرفند بر مرض در حال حدوث است یا مرض
 فصل در بیان اصلاح آوردن مزاج خارج مجین که مزاج
 معتدل را حفظ صحت بتعادل در اسباب ضروری بود و آنکه
 مخزن سبوی حرارت باشد تبرید باید فرمود و از جانب

سکینین ساده میل نمایند و به مواری استغراق خلط
 باید نمود و فصل در تدبیر و اصلاح آوردن مزاج بازم
 و اگر این مزاج با برودت مرطوب باشد و در تدبیر محتاج
 باشی، مسخه از اطعمه و اشربه و زیاده در هر ریاضت
 و استعمال مسهلات میشود و اگر با برودت یبوست
 باشد احتیاج باطعمه و اشربه جاز مرطوب و استعمال
 ریاضت معتدل و فصل در تدبیر بعد از هضم طعام
 شرابهای مسخن خلل شربت عسل و منجنج یا ادویه
 مثل قزغزل و دارچینی میشود فصل در تدبیر ناهنجاری
 تدبیر ناهنجاری باشد مگر باطعمه و اشربه و ریاضت و تدبیر
 ناهنجاری بر دو قسم است قسم اول آنست که از ناهنجاری
 و عوارض مزاج یا کلیه زایل شده و بدن پاک باشد

ادویه

اولا اینست که مگر در ضعف تدبیر و با نفاش حرارت
 و تقویت اعضا و تدبیر غذاها و معوی که لایق باشد
 با و داده شود و اینطریق که ابتدا آشپایی که از مرغ بچه و
 خروس بچه و کبک و دراج و غذاها و لطیف باید آ
 شود و باید این غذاها آنقدر بخورد که قوت قادر بر هضم
 آن باشد چند روز با اینطریق بگذرانند بعد از آن از این
 غذاها نقل فرمایند و از غذاهایی که اقوی و غلیظ باشد
 مثل مرغ و گوشت بره و گوشت بزغال و بدستوری که
 شد بقدر قوت هاضمه باید میل نماید بعد از آن نقل
 بگوشت کوسفند و قدری ریاضت بکار برده بحمام
 و روغنهای مرطوب مثل روغن تخم بریدن بمالند و
 موضعهای خوب حمام او را جای دهند و خوشبو کنند

آن موضع را بر این موافق و بعد از پودنا ^{از}
 حام بخوابد و قبل از خوردن غذا ریاضت بکشد اما
 ریاضت باعتدال باشد زیرا که افراط در حرکت ^{جود}
 تحلیل و زیاده در ضعف میشود و حذر نماید از ^{غضب}
 و تعب و جوع و در آفتاب گرم حرکت نکند و در حمام
 گرم نرود و باید حمام او معتدل باشد قسم دوم از ^{نقا}
 آنست که مریض را بعد از مفارقت تب صداع یا ^{عشاز}
 یا تغییر طعم دهن باقی مانده باشد این قسم ناقه را مناس
 آنست که بماند بر مناس ناهین که مذکور شد قد
 از علاج کرده شود تبلیس طبع یا بریزد یا تطهیر یا
 تقویت جگر یا فصد یا غیر از اینها از تدابیر ^{اما}
 در هر تدبیری رعایت حفظ قوت باید نمود و بهر ^{ری}

در اتصال مباد باید کوشید بجفتی که موجب ^{ضعف}
 قوت نشود پس اگر علامات خون ظاهر و محتاج ^{بفصد}
 شود اخراج خون نماید بقدر قوت و حاجت و خون
 زیاد گرفته نشود و اگر علامات صفرا ظاهر باشد ^{ستراغ}
 صفرا باید بمسهل ضعیف مثل مطبوع فاکه و خیار ^{شیر}
 یا شربت ورد بیاید است که ناقه را هرگاه رنگ ^{بول}
 باقی باشد یا آنکه طعم دهنش خوب نباشد یا آنکه بسیار ^{عطر}
 داشته باشد یا آنکه اشتهای طعام نداشته باشد یا
 اکثر اوقات طبع او محسوس باشد یا لذت در طبع ^{شد}
 یا خواب او کم باشد یا زیاد باشد یا آنکه بشه او مثل
 بیمار باشد مجموع اینها دلالت میکند بر اینکه مریض ^{نکود}
 عود خواهد کرد و تا رعایت بافتیت در این صورت ^{واجب}

که تدبیر و اصلاح مزاج نمایند خصوصاً هرگاه که در حین
 شقیه خوب نشده باشد بدانکه هرگاه نافع طرف صبح کلفند
 بقدر مختل و سکچین سفر جلی بقدره شتال میل نما
 باندک زمانی نقاهت و زایل میگردد و مجربیت فصل
 در بیان چیزهایی که منع ضرر غذاهای غیر موافقه کنند با
 دفع اشیاء غیر موافقه یا با مزاج غذاهایست که مصلح
 باشد یا آنکه غذای مصلح قبل از آن یا بعد از آن باید
 شود پس اگر کسی از شیرینها متاذی شود باید بعد از آن
 چیزهای ترش مثل سکچین و آب نارترش و سرکه و ساق
 ترشها بسیار میل کند و اگر کسی از ترشها متاذی شود
 باید بعد از آن شیرینها مثل عسل و شکر و سایر شیرینها
 میل نماید و اگر کسی از روغن و غذاهای چرب متضرر

شود اگر صغری مزاج باشد باغذیه طامنه دفع ضرر
 نماید و اگر بلغمی مزاج باشد باغذیه که شوری و شندی است
 باشد دفع ضرر آن کند همچنین اگر کسی از چیزهای شور
 و تلخ و تند متضرر شود بعد از آن چیزهایی که دهنیت
 و چربی داشته باشد میل نماید و کسی که موافق نباشد
 خوردن غذاهای غلیظ مثل هر سبه و کله و خواهد بخورد
 باید قبل از آن یا بعد از آن سکچین ساده یا جوارش
 که تقویت هضم و تلطیف غذا نماید مثل کوفی و فلا
 تناول نماید و حرکت بسیار بکند و هرگاه کسی میوه ترش
 بسیار میل نماید باید بعد از آن سکچین میل کند و اگر میوه
 ترش خورده باشد بعد از آن فلاقلی عسل یا زنجبیل مر یا
 میل نماید و اگر غذاهای نفاخ خورده باشد بعد از آن فلا

یا همچون نارمشک میل نماید فصل در تند پرسی که او را
 از حرکت و تعب عیا و ماندگ بهر سبب باشد یا بدست
 که هرگاه انسان ریاضت و تعب بسیار بکشد بهر تبه که او را
 ماندگ حاصل شود باید نظر کند هرگاه بیا بدنام تعب
 در اعضا مثل ام قروح بسبب اخلاط رقیقه حاده که
 متولد میشود در حرکت قوی از زوایان بعضی اعضا
 و انقسم اعیا را اعباء قروحه مینامند و از آنست که
 راحت و مالیدن بکار برد و مالیدن باید بسیار و هوار
 و دروغ بنفشه بر بدن خصوصاً پاها و پست بسیار بماند
 تا آنکه پوست تعب نایل گردد و بعد از آن بسیار بجای
 بروند و باید آب حمام نیم گرم باشد و بعد از پرو
 آمدن از حمام سکین ساده یا شربت قند با آب انار^{میل}

نفسه با شربت نیلوفر یا شربت قند میل نمایند و غذاها
لطیف سیرج الهضم که ترطیب کند مثل آش جو با خروین
و کبک و مانند اینها میل نمایند و آش انار با خروین ^{نیز}
مناسبت و میوه انکور و انار شیرین و هندوانه ^{مناسبت}
و اگر صاحب اعیا یا بد در بدن خشکی و لاغری میرسد که او را
ممکن نباشد حرکت کردن با سانی مناسب است که تدبیر
که مذکور شد از مالیدن و حمام رفتن و چرب کردن بدن
بر روغنهای مذکوره و استراحت نمودن و خوردن غذا
مالوف معتاد که مایل بر طوبت باشد بکار برد و ^{صنعت}
و حرکت نماید بمشی لطیف هواری که باین تدابیر اعیا یا ایل
میکرد و فصل در بیان و باو احترام از آن بیاید است
و با عبارتی از عفوئی که عارض هوا شود بسبب اختلاف

نماید و در روز دوم بعینه همین تدبیر را بکار برند و از مالیدن
و حمام رفتن و چرب کردن بدن اگر چنانچه باین تدابیر عمل نمایند
که درین روز با کلیته زایل خواهد شد و اگر بیا بد صفت
اعیا در بدن ضربان شپه بضران ورم بسبب گرم شدن
اعضای آن حرکات قویه و مجذب شدن فضول با
و عضلات و انقباض را اعیا و رمی گویند و با انقباض
اعضای رمی باشد میرسد که دست بر بدن او نمیتوان
و محسوس میشود که اعضا او نسبت بحال صحت بزرگتر
غلظت شده باشد و تدبیر این صفت از اعیا آنست که
بدن را نرم و همواری نمایند و بعد از آن بروغن بنفشه و
نیلوفر نیم گرم بدن را چرب نمایند و بعد از آن بجای
که آب آن معتدل باشد و بعد از پیرون آمدن حمام

اعیا را از انقباض و در روز دوم
نیز باید تدابیر

بخارات رده متغنه که از رطوبات متغنه زمین برخیزد
 درین هنگام تاثیر هوا در بدن موجب حدوث امراض
 مهلکه مثل حسه و جدري و طاعون و خراجات روده
 حیات مطبوعه میگردد پس ناچار است که حافظ صحت از
 چنین هوای محترز باشد و طریق احتراز از او با آنست که
 هرگاه علامات حدوث و باطاهر شود مثل آنکه در او
 صفت باخرب باران بسیار شود و اکثر اوقات شب و
 روز ابر باشد و راجح جنوبی حار بسیار و زرد و هواسا
 باشد و لالت کند بحدوث و باد در خیال باید از گوشت
 و شراب و حلویات و میوه های رطبه شیرین احتراز نماید
 همچنین از خام و زرقن باید کرم محترز باشد و سرکه و
 که از سرکه نخته باشد بسیار میل نماید و همچنین ربوب

ترش مثل رب ریاس و رب غوره و سماق و سبب لیمو
 سکچین ترش نیز بسیار میل نماید و از میوه های که هرگاه
 ترک خوردن گوشت نماید ناچار خروس بچه و دراج و
 گوشت بزغاله میتوان خورد بشرط آنکه در طعامهای
 مثل سرکه و غوره و سماق نخته باشند همچنین رازی کوبیده
 که هرگاه حافظ صحت بیاورد بر بدن آثار غلبه خون فصد
 نماید و در فصد مدافعه میکند و در مکاتهای سرد سکن
 شود هرگاه باین تدابیر عمل نمایند ممکن است که از حدوث
 امراض و بایستی خلاصی یابد و نه از آنست که حافظ صحت
 درین هوا مجلس و مکان خود را سرد نماید و تطیب نماید
 مکان را با پاشیدن آب و گذاشتن کلهای سرد و تر مثل
 و نیلوفر و گل پید و حذر نماید از نقب و جماع و آب سرد

غسل نماید و آب برف و یخ میل نماید و هر روز ظرفی
 ماء الشجره ریخ و برف مرده میل نماید و آش جو بیارنا
 و شراب اگر خورد مزوج آب سرد باید خورده شود و از
 اغذیه حاره حذر نماید و خیار و کدو و هندوانه و انشا
 لیه میل نماید و از حرکت و افتاب و روزه ^{اخراج} داشتن
 نماید و مدافع جمع و عطش نکند یعنی هرگاه ^{نشسته} گرسنه و
 شود طعام و آب میل نماید و اگر در هوا احساس ^{نماید} تعفن
 بخیر مسکن خود را به مندا و کافور کند و کلاب در خانه
 بپاشد و آش سرکه و عسل میل نماید و درین حال ^{کافور} قرص
 مناسب تمام دارد هر روز یکشال بالغاب بر قطونا
 طرف صبح میل نماید و خوردن فاذر هر مدتی هر روز
 بقدر یکدانک و مداومت نمودن بآن بسیار نافع است

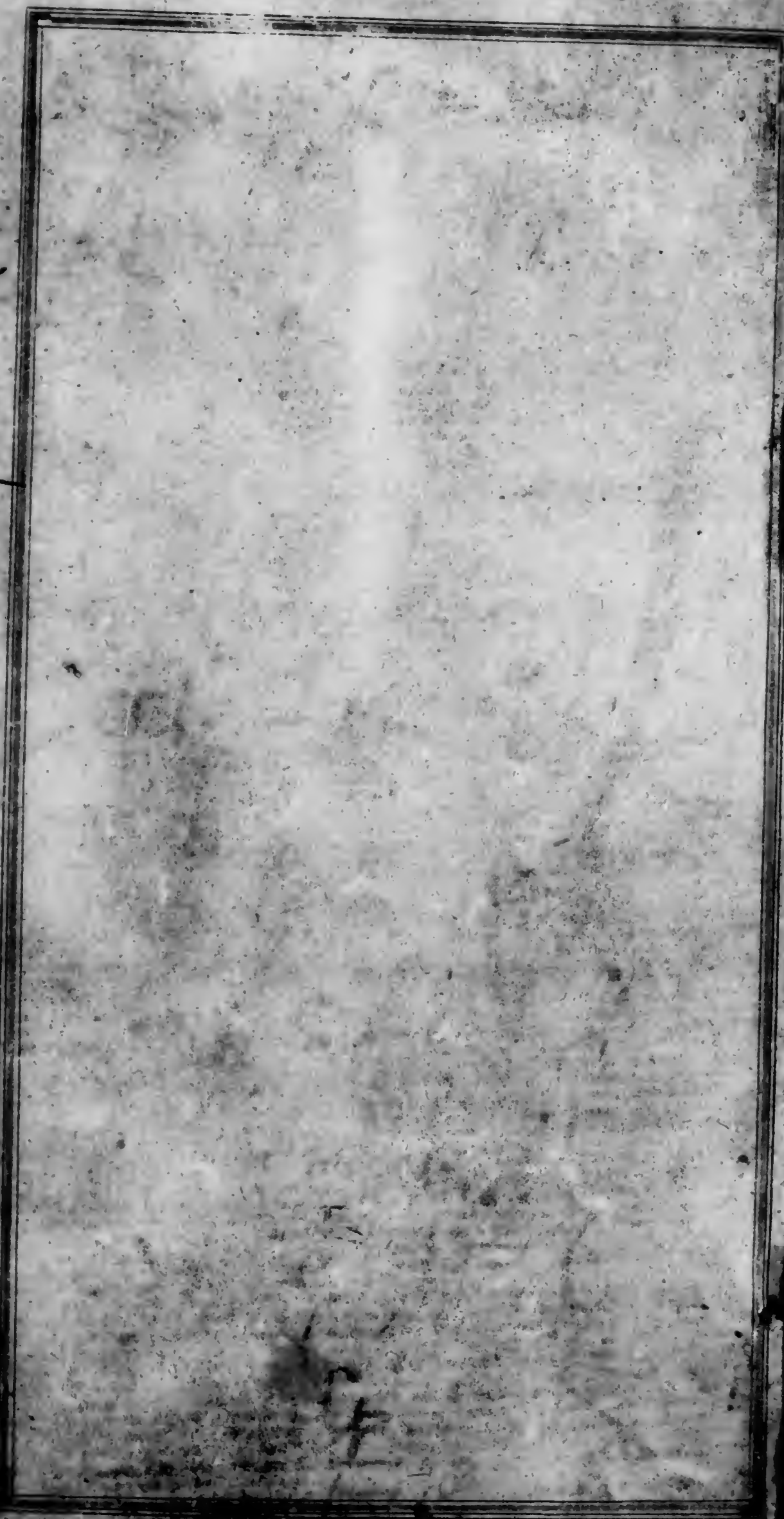
و آنکه گوید این کتاب یکی است عظیم از ازا و کما خطا
 است که میسر و قتل شود و در این کتاب قتل کرد که مدام
 دایم شدید و شقیقه خیر و در حدیث و قول و عمل و
 سزا و اوست که حق حال اعلیٰ از آن مدح و ثناء
 بخوری که مشهور است و اختلاج و ای میسر و در حدیث
 حدیث القوه سزا و اوست که در حال سہل است و
 و فی یکای و تدویر و میاں الد سر که کہتر که در آن قوی
 باشد و از تریب حدیث و عقلا کم میل نماید و اختلاج
 جمیع بدن هرگاه دایمی بسیار باشد خیر و حدیث
 قبح سزا و اوست که شقیقہ بدن سہل است و تاسیہ
 و تلفیت و تدبیر و استعمال و بیجان که در باب
 ملوک است یا بد و در اختلاج جانب بدن هرگاه

احساس شعاع در پیش چشم کند و گمان کند که در میان
غبار و دخانت یا آنکه حوالی آن غبار و دخان است
این حالات خبر دهند بحدوث نزول آب سزاوار است
که شقیه بدن بمسيلات موافقه نموده آنچه درین باب
در کارست بکار برند تا تر و دوام زکام و نزله خبر دهد
بحدوث علت های دیر مثل سل و برهوسزاوار است که معالجه
زکام و نزله بخوی که مذکور است نموده اهل انما نیتند
و دوام عرق خبر دهد بحدوث امتلاء بدن از مواد بسیار
باید بادرت بقصد واسهال و تقلیل در غذا نماید و
حفظان شدید ایم یعنی اختلاج و طیش دل خبر دهد
نیج سزاوار است که تبادرت بقصد نموده ادویه قلیه
مفرجات و اشربه که معوی قلب باشد میل نماید تا

سزاوار
حواس با امتلاء بدن از مواد خبر دهد بحدوث سکنه
است که تدارک بقصد واسهال نماید و ثقل و کرافت
پهلوی راست نزد اضلاع خلف خبر دهد بحدوث علت
کبد و تهیج در و و ورم بلبک های چشم و باها خبر دهد بحدوث
استقام سزاوار است که درین دو حال اصلاح حال
نماید بادویه و اغذیه که در آن باب مذکور است و بنوع
اشتها باغشیان و تنج خبر دهد بوقوع سزاوار است که
تدارک احوال معده نمایند بخواب طویل و امساك از غذا
و بادویه موصوفه در آن باب و هرگاه متغیر شود حالت
از حالات بدن صحیح از زیادتی و نقصان در اشتها و
کثرت و قلت خواب و اضطراب و تشویش در آن و
جاری شدن عرق بسیار که عادت نداشت و جاری شدن

خون بواسیر و رعاف باد و اور و فوری بدن و کلال
احساس طم غریب نمودن و یافتن زبانی در شهر
و نقصان آن و دیدن خوابها که عادت نداشت
یافتن از چیزی که از آن لذت نمی یافت و لذت نیافتن
از چیزهایی که از آن لذت میبرد و تغییر یافتن
و با جمله حدیث چیزهای غیر متاد و دوام و کثرت آن
خبر و هدایت من و اوست که اولاً تحقیق
نموده بعد از آن بجز مناسب معالجه نمایند تمام شد
رسالة حفظ صحت علی سبیل الاستعجال بعون الله و
توفیقہ و الحمد لله علی کل حال

۴۴
۴



ببینم و خوشی و بدی را
از عین و در بد و از خیر و شر
نموده ختم نمود و در آخر
نموده غرضه و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک
نموده از این سبب و در هر یک



END OF REEL
PLEASE REWIND

