



مرکز تحقیقات اسلامی

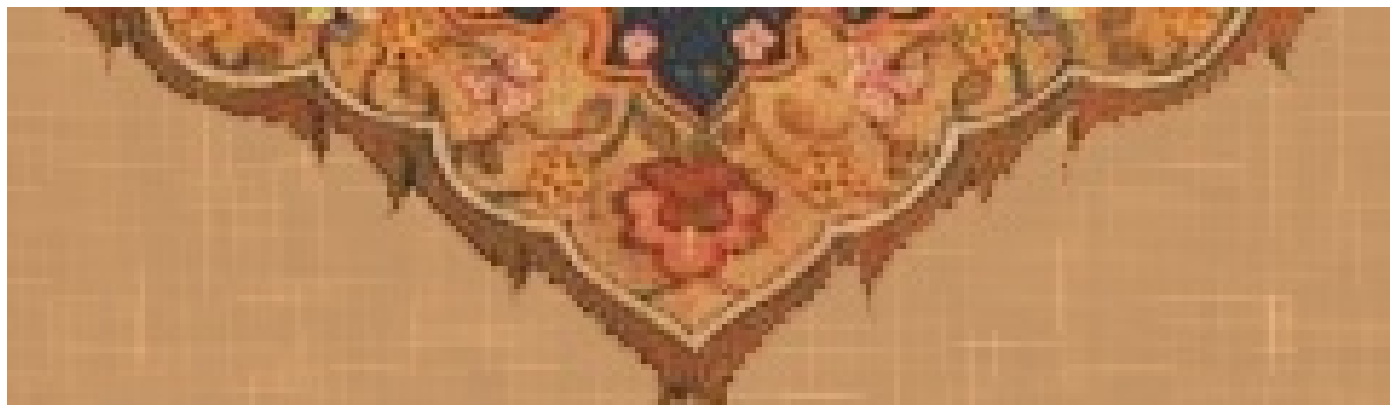
اصفهان

گامی



عمران
علیهما السلام

www. **Ghaemiyeh** .com
www. **Ghaemiyeh** .org
www. **Ghaemiyeh** .net
www. **Ghaemiyeh** .ir



الواح الصحة

متن پزشکی تدوین شده به سال ۹۴۷ هجری

تالیف

حبیب متطبیب جیلانی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الواح الصحه: متن پزشکی تدوین شده به سال ۹۴۷ هجری

نویسنده:

حبیب الله بن نورالدین محمد تونی

ناشر چاپی:

چوگان

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۱۴	الواح الصحه: متن پزشکی تدوین شده به سال ۹۴۷ هجری
۱۴	مشخصات کتاب
۱۴	درباره الواح الصحه
۱۵	[مقدمه مولف]
۱۷	مقدمه [در بیان حد و حقیقت طب و تعریف صحت و مرض]
۱۷	اشاره
۱۷	لوحه [احوال مزاج]
۱۸	لوحه [حراره و رطوبه غریزه]
۱۸	اشاره
۱۸	[لوحه حراره غریزی]
۱۹	لوحه [رطوبه غریزی]
۱۹	مقاله اولی در وصایا و حکایات مرویه از حکمای ثقات و ارباب کمال وارد بر کیفیت حفظ صحت بر سبیل اجمال
۱۹	لوحه [اقسام علم حفظ صحت]
۱۹	لوحه [حفظ صحت نیازمند پنج خصلت]
۱۹	اشاره
۱۹	[اول آنکه عارف بود بقوانین طب]
۱۹	[دوم آنکه ذی یسار بود]
۲۰	[سوم آنکه صاحب فراغت بود]
۲۰	[چهارم آنکه حفظ صحت را بر جمیع ما لا بد اختیار نماید]
۲۰	[پنجم آنکه بتواند استعمال کند آنچه مرغوب به و ترک آنچه مجتنب عنه است]
۲۰	لوحه [مزاج هر نوع از مرکبات]
۲۰	لوحه [ملاک امر در صناعت حفظ صحت]

- ۲۱ لوحه [اتفاق حکما و علما: حکمت بدن انسان از اعضای متشابهة الاجزاست]
- ۲۱ لوحه [واجبات حفظ صحت]
- ۲۲ لوحه [الامتلاء]
- ۲۳ لوحه [کلام ارباب ریاضات و اصحاب مجاهدات برای تصفیه باطن]
- ۲۳ لوحه [کلام حکمای هند که معروفند بوهمیّه در این باب]
- ۲۳ لوحه [داستان مواعظ و نصایح ثیاذوق حکیم به انوشیروان]
- ۲۳ اشاره
- ۲۴ [اول استفراغ در آخر هر روز]
- ۲۴ [دوم استحمام در هر دو سه روز]
- ۲۴ [سوم در هر ماه دو نوبت تنظیف معده نماید]
- ۲۴ [چهارم از فواکه و اثمار فجه اجتناب نماید]
- ۲۴ [پنجم در خائیدن اشیای صلبه اقدام ننماید]
- ۲۴ [ششم بنوشیدن دوی مسهل اعتیاد نکند]
- ۲۵ [هفتم در جماع اصراف جایز نشمرد]
- ۲۵ [هشتم تخلیص بدن کند از بقایای فضلات]
- ۲۵ [نهم قصد فصد نکند تا داغی ضرورت متقاضی نشود]
- ۲۵ [دهم طعام ننوشد الا بتقاضای اشتهای صادق]
- ۲۵ مقاله ثانیه در بیان کیفیت حفظ صحت بحسب سته ضروریّه
- ۲۵ اشاره
- ۲۶ [قول اول در تدبیر هوا]
- ۲۶ اشاره
- ۲۶ لوحه [تغیّرات طبیعی هوا]
- ۲۶ لوحه [تغیّرات غیر طبیعی هوا]
- ۲۶ لوحه [انسیم صبا]

- ۲۷ لوحه [نسخه برای در امان ماندن از وبا و اضرار هوا]
- ۲۷ اشاره
- ۲۷ لوحه [مهم‌ترین دافع وبا فصد عروق]
- ۲۷ لوحه [نسخه دیگر از حکیمی]
- ۲۷ لوحه [نسخه بقراط برای در امان ماندن از فساد هوا]
- ۲۸ لوحه [اشربه موافقه درین باب]
- ۲۸ قول دوم در تدبیر ماکول و مشروب
- ۲۸ اشاره
- ۲۹ [تدبیر ماکول]
- ۲۹ لوحه [امرات طعام]
- ۲۹ لوحه [اغذیه غلیظه]
- ۲۹ لوحه [ترتیب اغذیه]
- ۳۰ لوحه [بیان منافع و مضرات اغذیه غلیظه و لطیفه]
- ۳۰ لوحه [دو طعام که در قوه متساوی و متکافی باشند]
- ۳۰ لوحه [حفظ صحت بمثل و ازاله مرض بضدست]
- ۳۰ لوحه [اگر ممکن بود حافظ صحت را اجتناب از فواکه بتمامها آن اولی است]
- ۳۰ لوحه در فصل ربع اغذیه لطیفه معتدله که قانع خون بود
- ۳۱ لوحه [اقسام غذای معتدل]
- ۳۱ لوحه [ادویه غذایی و اغذیه دوابی]
- ۳۱ لوحه [تدافع اشتهای غالب و اشتهای صادق]
- ۳۱ لوحه [خوردن طعام بی‌مزه]
- ۳۱ لوحه [املازمت حمیه مهزل و منهک بدنست]
- ۳۲ لوحه [جمع میان غذای چند ممنوع است]
- ۳۲ لوحه در تدبیر مشروب

- ۳۲ اشاره
- ۳۲ لوحه [بهترین آب جوهاست]
- ۳۲ لوحه [گفته‌اند افضل آب بارانست]
- ۳۳ لوحه [وقت استعمال آب]
- ۳۳ لوحه اطبا گفته‌اند که بعد از هشت موضع از آشامیدن آب سرد احتراز باید نمود
- ۳۳ [اول بعد از حمام]
- ۳۳ [دوم بعد از مسهل]
- ۳۳ [سوم بعد از آش گرم]
- ۳۳ [چهارم بعد از تناول فواکه رطبه]
- ۳۴ [پنجم بعد از حلوا]
- ۳۴ [ششم بعد از جماع]
- ۳۴ [هفتم بعد از ریاضات بدنی و نفسانی]
- ۳۴ [هشتم در نهار]
- ۳۴ لوحه [کلام جاحظ درباره موقع نیشامیدن آب سرد]
- ۳۴ تتمه در اشربه مسکره و غیر آن
- ۳۴ اشاره
- ۳۵ لوحه [کلام حکیمی در شراب]
- ۳۵ لوحه [بیان منافع شراب]
- ۳۵ اشاره
- ۳۶ لوحه [فواید بدنی و نفسانی شراب]
- ۳۶ لوحه [تصرفات حسنه در شراب]
- ۳۷ ذیل در اشربه غیر مسکره
- ۳۷ قول سوم در تدبیر نوم و یقطه
- ۳۷ اشاره

- ۳۷ لوحه [نوم معتدل ممکن قوت طبیعه]
- ۳۸ لوحه [هضم در زمستان بهتر از غیر آن فصلست]
- ۳۸ لوحه [خواب مرطب است از دو وجه]
- ۳۸ لوحه [بهترین خوابها خواب غرفت]
- ۳۸ لوحه [انومهای مضر]
- ۳۹ لوحه [بهترین هیئات در مضاجع وقت خواب]
- ۳۹ لوحه [اوقات خواب]
- ۳۹ لوحه [نوع خوابیدن]
- ۳۹ لوحه [اوقات محموده خواب طبیعی]
- ۴۰ لوحه [و اما اوقات ممدوحه یقظه]
- ۴۰ لوحه [تجاوز نوم و یقظه از مقدار طبیعی]
- ۴۰ قول چهارم در تدبیر حرکت و سکون نفسانی
- ۴۰ اشاره
- ۴۰ لوحه [لذت]
- ۴۱ لوحه [غضب]
- ۴۱ لوحه [غم]
- ۴۱ لوحه [هم]
- ۴۲ لوحه [فزع]
- ۴۲ قول پنجم در حرکت و سکون بدنی
- ۴۲ اشاره
- ۴۲ لوحه [حل فضول و نفی بقایای رطوبات بدن بریاضت متصورست]
- ۴۳ لوحه [انواع ریاضت]
- ۴۳ اشاره
- ۴۳ لوحه [بکشتی برنشستن]

- ۴۳ لوحه [ریاضت عضو ضعیف جایز نیست]
- ۴۳ لوحه [اصحاب طبائع حاره را ریاضت نشاید]
- ۴۴ لوحه [سکون]
- ۴۴ قول ششم در تدبیر استفراغ و احتباس
- ۴۴ اشاره
- ۴۴ لوحه [کلام ابقراط و جالینوس درین باب]
- ۴۵ لوحه [هرکه خواهد که بدن او دایم پاک و منقی بود]
- ۴۵ لوحه در تدبیر احتقان
- ۴۵ لوحه [زمان قی]
- ۴۶ لوحه [استدعای قی در افراد انسان مختلف است]
- ۴۶ لوحه [از مستفرغات معتاده در حالت صحت حمامست]
- ۴۶ اشاره
- ۴۶ [بهترین حمام]
- ۴۷ لوحه [بیوت حمام]
- ۴۷ لوحه [زمان خروج از حمام]
- ۴۷ لوحه [اغتسال به آب سرد]
- ۴۸ لوحه [اغتسال بمیاه خماقتا که کبریتی بود]
- ۴۸ مبحث در جماع [که از مستفرغات قویّه است]
- ۴۸ اشاره
- ۴۸ لوحه [کلام افلاطون و شیخ بوعلی درباره جماع]
- ۴۸ لوحه [اوقات جماع]
- ۴۹ لوحه [قوه شهوت]
- ۴۹ لوحه [کلام ثابت بن قزّه درباره اوقات جماع]
- ۴۹ مقاله ثالثه در بیان کیفیت حفظ صحت بحسب فصول اربعه مفصول بچهار فصل

۵۰	اشاره
۵۰	فصل اول در تدبیر بهار
۵۰	اشاره
۵۱	لوحه [کلام بقراط درین باب]
۵۱	فصل دوم در تدبیر تابستان
۵۱	اشاره
۵۱	لوحه [کلام بقراط درین باب]
۵۱	لوحه [طبیعت تابستان]
۵۲	فصل سیم در تدبیر خریف
۵۲	فصل چهارم در تدبیر زمستان
۵۲	اشاره
۵۲	لوحه [کلام شیخ درین باب]
۵۳	[خاتمه در مزایای فاضله]
۵۳	اشاره
۵۳	صحیفه اولی در احتراز از امراض ساعیه
۵۳	اشاره
۵۴	لوحه [دلیل اجتناب از این امراض]
۵۴	لوحه [علت لزوم اجتناب از صاحبان این امراض]
۵۴	صحیفه ثانیه در مبهتات و مقویات جماع از اغذیه و اشربه و معاجین و غیر آن
۵۴	اشاره
۵۵	لوحه [در بیان عشق]
۵۶	لوحه [در بیان اعضای تناسل]
۵۶	قسم اول در اغذیه و معاجین و اشربه و احتقانات
۵۶	[اغذیه مفرده که مبهی و منقظ و مقوی قوای جماع باشد]

- ۵۶ اشاره
- ۵۶ لوحه [ادویه مفرده باهتیه]
- ۵۶ لوحه [در معاجین معتبره مشهوره که در امر باه بالغ بود]
- ۵۶ اشاره
- ۵۷ معجون زرعوئی
- ۵۷ [معجون فلاسفه]
- ۵۷ [معجون لبوب]
- ۵۸ لوحه در اشربه و انبذه که مقوی باه بود
- ۵۸ [شراب انگوری سرخ]
- ۵۸ [شرابی که جهه شغل مجامعت بی بدل بود]
- ۵۸ لوحه در احتقانات
- ۵۹ حقنه که منسوبست بمولانا مسعود شیرازی که جهه شاه شجاع ترتیب کرده
- ۵۹ [حقنه دیگر که از حکمای هند منقولست]
- ۵۹ قسم دوم در مروخات و حبوب و شیافات
- ۵۹ اشاره
- ۵۹ لوحه [در مروخات]
- ۵۹ [در ضماد و مروخی جند که بر قضیب مالند تا سخت شود][۱]
- ۶۰ مروخ مراره
- ۶۰ مروخی دیگر
- ۶۰ مروخی دیگر
- ۶۰ لوحه [در حبوب]
- ۶۰ [حبوب که نگاه داشتن آن در دهان قضیب را سخت کند]
- ۶۰ نوعی دیگر
- ۶۱ نوعی دیگر

- ۶۱ لوحه در شیافات نافعہ درین باب
- ۶۱ اشاره
- ۶۱ نوعی دیگر
- ۶۱ نوعی دیگر
- ۶۱ [صحیفه ثالثه در احوال سموم]
- ۶۱ اشاره
- ۶۲ لوحه [اصناف سموم]
- ۶۲ لوحه [تاثیر سموم و ادویه سمیّه در نفوس و ارواح]
- ۶۲ لوحه [علامت طعام مسموم]
- ۶۳ لوحه [علامات اطعمه یابسه مسمومه]
- ۶۳ لوحه [علامت شراب مسموم]
- ۶۳ لوحه [علامت ذرورات و طیوب و انواع عطریات مسمومه]
- ۶۴ لوحه [علامت دهن مسموم]
- ۶۴ لوحه [علامت سموم در غسل سر و ریش و آن حوالی]
- ۶۴ لوحه در تدبیر مسموم
- ۶۴ لوحه [علاج مشترک مر جمیع اصناف سموم]
- ۶۵ درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

الواح الصحه: متن پزشکی تدوین شده به سال ۹۴۷ هجری

مشخصات کتاب

سرشناسه: تونی، حبیب‌الله بن نورالدین محمد، قرن ۱۰ ق.

عنوان و نام پدیدآور: الواح الصحه: متن پزشکی تدوین شده به سال ۹۴۷ هجری / تالیف حبیب‌متطبب جیلانی؛ تصحیح به همراه شرح و توضیح منیژه عبداللهی، پرمیس بدر، هاجر خضرایبی.

مشخصات نشر: تهران: چوگان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.

شابک: ۳-۵۴-۵۶۸۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: نمایه.

موضوع: پزشکی اسلامی -- متون قدیمی تا قرن ۱۴

شناسه افزوده: عبداللهی، منیژه، ۱۳۳۸، - مصحح

شناسه افزوده: بدر، پرمیس، ۱۳۵۵، - مصحح

شناسه افزوده: خضرایبی، هاجر، ۱۳۶۰، - مصحح

رده بندی کنگره: R/۱۲۸/۳/ت۹الف ۱۳۹۲۷

رده بندی دیویی: ۶۱۰/۹۱۷۶۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۸۷۶۵۵

درباره الواح الصحه

بسمه تعالی

کتاب الواح الصحه که بنا بر آنچه که در کتاب نسخ خطی پزشکی ایران از انتشارات کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران (۱۳۷۱) آمده است نسخه‌هایی از آن در کتابخانه‌های دانشگاه تهران، دکتر مفتاح و دهخدا وجود دارد توسط مؤلفی بنام حبیب‌متطبب جیلانی به سال ۹۴۷ تألیف شده است که در مقدمه کتاب آن را به سلطان با یزید خان منتسب ساخته است و کتاب را در یک مقدمه و سه مقاله و یک خاتمه تنظیم کرده است. اینکه سلطان با یزید خان مندرج در این کتاب کدامیک از حکام زمان و منطقه تحت حکومت وی کجا بود (علی‌رغم آنچه که شاید با شرح و وصف سراسر غلو و بزرگنمایی مقدمه و بلحاظ قرب زمانی انسان گمان کند که این سلطان با کروفر همان سلطان با یزید دوم عثمانی باشد).

به‌رحال مقدمه کتاب در بیان حد و حقیقت علم طب و تعریف صحت و مرض، مقاله اول در وصایا و حکایات مرویه از حکمای ثقات وارد بر کیفیت حفظ صحت، مقاله دوم در بیان کیفیت حفظ صحت براساس سته ضروریه، مقاله سوم در بیان چگونگی حفظ صحت بحسب فصول چهارگانه سال است و خاتمه کتاب نیز در شیوه‌های پیشگیری از بیماریهای پیش‌رونده و نیز تقویت قوای جنسی و روشهای پیشگیری و رویارویی با مسمومیت‌ها از جمله مسمومیت‌های غذائی است.

چنانکه ملاحظه می‌شود موضوع کتاب نیز تماماً در حقیقت بهداشت است بر نسخه حاضر تصویر مهر کتابخانه سلطنتی سلطان محمود خان نقش بسته است که ظاهراً او نیز باید از حکام و ملوک الطوائف قرن دهم باشد (و الله اعلم).

ألواح الصحة، ص: ۵

[مقدمه مولف]

بسم الله الرحمن الرحيم

بعد از ترسیخ ارکان عبودت بالقای حمدی که مزاج اعتدال ارواحش از انحراف فساد و اعتلال معرّاً باشد و ترشیخ اغصان عبودیت بانبای شکری که قوای اشباحش از افعال اعضا و اخلاط مبرّاً تقدیم مراسم صلوات صحت آیات بر حکیمی که اذعان فرمان او حافظ صحت ایمان و مزیل اسقام و آلام طغیان و کفران است و ترقیم لوازم تحیات بجنات سلامت بینات بر آل و اصحاب او که محبت و متابعت ایشان سبب نجات از مهالک ضلال و خذلان و آیه و علامت سلامت عقیدت و صفای جوهر جانست اولی و اخری و التوفیق فی کل الابواب من الله سبحانه و تعالی هذا چنین

ألواح الصحة، ص: ۶

کوید بنده قاصر در صناعت و درویش سر در پیش کم بضاعت درمانده شرمنده جانی عنصری متطبب جیلانی آنکه عنفوان جوانی بل حاصل ریعان حیات و زندگانی صرف خدمت علمای نامدار و خرج ملازمت حکما و اطبای بلدان و امصار هر دیار نموده و بصر بصیرتش را روشنائی از کحل الجواهر تراب اقدام مقتبسان مشکوّه؟؟؟ بنوّت فزوده تا از عنادل کلزار توفیق و و هدایت و قماری شاخسار نصرت و عنایت نغمه و زمزمه یوتی الحکمه من یشاء و من یؤت الحکمه فقد اوتی خیراً کثیراً شنوده که جون از فنون علوم و معارف عقلی و صنوف قوانین و رسوم ادبی و نقلی فن شریف طب که بواسطه وفور عواید اکثر من آن شخصی و شیوع نفع و کثره جدوی خانه

ألواح الصحة، ص: ۷

اجدی من تفاریق العضا از ان معدن علم و کمال و منشاء حکمت و افضال علیه من الصلوات اکملها و من التحیات افضلها بتشریف تقدیم و لباس اعزاز و تکریم العلم علمان علم الابدان و علم الادیان مکتسی و متحلّی شده بود و لسان حال و مقال و بنان بیان تمامی و کمال فحول علما و اصول حکما بروفق و طبق ان قول صادق اشهاد می نمود چه فنی که اقرب وسائل معرفت صانع کل تعالت کبریاؤه و تقدست اسماؤه تواند بود و سبل و طرق تحقیق و تدقیق مبداء و معاد بر مسترشد ان اکاه و پژوهش نمایان راه پیشگاه تواند نمود چنانچه منطوق موثوق من لم يعرف التشریح و؟؟؟ التنجیم فهو فی معرفت الله تعالی از ان افصاح می نماید بلک منطق دانا و نادان

ألواح الصحة، ص: ۸

افراد و احاد نوع بلند ایوان انسان از علو شان و سمو قدر و مکان او انطاق می فرماید همین فن کرامی طبست که بتبدل ازمنه داد و ادوار تحوّل اثر تبدل و رقم تغیر بر صفحات رتبه و مکانت او راه نیابد و خورشید تائید و سهل تائید بر انفع و اشیع بل بر عدیل و بدیل او نتابد فسبحان من منعم لا تکتته نعماوه و من جواد لا یعدّ و لا یحصی آلاؤه بنابراین؟؟؟ همکی دواعی و همت و تمامی شوق و نهمت به تفوز بر سعادت تحصیل قسطی از قوانین فواید آئین این فن مستطاب و ترتیل شطری از کلیات سعادت ایات این علم بدیع که شخص حکمت؟؟؟ قبایش مخاطب بخطاب ان هذا الشیء؟؟؟ عجالت مقصور افتاد تا بر وفق؟؟؟

یطیر بجناح الهمة عبور و مرور بر مطار و مسار نسرین همت

ألواح الصحة، ص: ۹

و ارادت دست داد و دست بخشایش قدرت افعال حکمت از ابواب رحمت بتوسط سعی و اجتهاد من فرع بابا و لَح و لَج بر روی مرام ما کشاد اذ بیده از میة الفتح و اعنة المولود انه لرؤف بالعباد جون بر کشف نقاب عرایس نفایس کتب و مزبورات فن مذکور و

رفع حجاب؟؟؟ خراید فواید مختصرات و مطولاتش خصوصا بر شروع قانون و موجز قانون که هریک در جلوه گاه غرابت و نفاست حسن و لطافت رشک پرست و غیرت حور فوز و اطلاع روی نمود و مخدرات حوراصفات و ابکار و ثبات رضوان آیات مدلولات مسایل کتب و رسائل بوسایل انامل توفیق جهره کشود جنان بتحقیق پیوست که فواید و غایات بی غایات شجره طیبه

ألواح الصحه، ص: ۱۰

طب که اثر فروع و اغصان دوحه أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ حکمتست بالجمله با تكثر شجون و تشعب عضون بد واصل راسخ باز می گردد و التائید من الواحد الصّمد و آن حفظ صحت حاصله است و استرداد صحت زایله و بر مرایای مصیقله آرای ثاقبه و مجالس مجتلیه ضمائر صائبه جمهور عقلا- و قاطبه فضلا منطبع و منتقش است که رعایت شرایط قسم اول که منتهای مقاصد و اقصای مرادست از خطر و غایله استرداد صحت زایله مغنی و منجیست فلهدا این ضعیف نحیف با وجود عدم قدرت و استطاعت و مجازت یسار و بضاعت خود را در معرض آن شغل کبیر و امر خطیر آورده برخی از اصول مسایل آن باب و فوجی از قوانین تدارک خطا و اصابت صواب

ألواح الصحه، ص: ۱۱

بنمطی موجز و اسلوب مختصر در سلک تحریر و سمط تقریر منخرط و منضبط ساخته و شرایط تطویل و روابط تسویل را بکلی؟؟؟ بسی تسیت اعراض انداخته عنوان آن نامه نامی سامی و دیباجه آن صحیفه کرامی را مطرّز و معزز کردانیده بالقاب همایون پادشاهی که صادصیت نصفتش جون عین علم علم او نوربخش آفتاب خاور و رواج ده ماه انورست جمجامی که جبابره و سلاطین زمان و قباصره و قواقین دور آن را جون لاله احمر و نیشکر اخضر مفاخرت و مباهات بافسر طاعت و کمر خدمت آن فلک مرتبت ملک منقبت است هر خسروی که بی افسر خای خدمت او سرافرازد مانند سرو تهی دست و بی بهره ماند و اگر واو و داد او واسطه عقد کمر نسازد از

ألواح الصحه، ص: ۱۲

صفحه ایام آیه فَقَدْ خَسِرْنَا خُسْرَانًا مُّبِينًا خواند جهانگیری که ازدهای علمش بقلم زبان آتش فشان و دوات دهان جون قیر و قطران؟؟؟ نشاج و خراج و حکم اذعان فرمان بر عاصه ارباب شرک و طغیان و کافه اهالی کفر و عصیان از قیروان تا قیروان کیهان نویسد شیر رایتش بسرپنجه زور و دلاوری و بازوی قوت و توان کستری جمهور فایز آن بسعادت اسلام بل قاطبه انام از خواص و عوام را از آسیب حوادث ایام و وقوع وقایع جهان بدرام در ظل ظلیل مستطیل رافت و عنایت او حراست و حمایت نماید اگر باوجود جود شایع او حاتم طایی را دست کرم و ایادی معطل و آل برمک را بر؟؟؟ خیرات و مبرّات در بغل و جوانمردان حیّ بنی قریش را

ألواح الصحه، ص: ۱۳

پایمردی و مردمی در وصل بلک رسوم و ابنیه خواهش و احتیاج مطلقا مندرس و مختل ماند شاید؟؟؟؟ رزم بدست ارد و در بزم ببخشد ملکی بسواری و جهانی بسوالی عالم تر و عادل تر ازو هیچ ملک نیست الا ملک العرش تبارک و تعالی یعنی سلطان عادل دل مظفر فرّ فاقان نوشیروان روان اسکندر در جمشید عیسی علم موسی عزیمت خورشید مصطفی افاضت حیدر سمت واضح قوانین امن و امان قانع رسوم جور و طغیان سر جریده ممثلان فرما إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ قَاتِلِ الْمُشْرِكِينَ وَيَعْصِبُ الَّذِينَ قَهَرَمَانَ الْمَاءِ وَالطَّيْنِ سُلْطَانَ الْغَزَاءِ وَالْمَجَاهِدِينَ وَهُوَ نَاصِرُ الشَّرِيعَةِ وَالْمَلَّةِ وَالْحَقِّ وَالْيَقِينَ عُونَ الْإِسْلَامِ وَمَعْنَتِ الْمُسْلِمِينَ سُلْطَانَ بَايَزِيدِ خَانَ خَلْدَةَ اللَّهِ تَعَالَى فِي عَرِصَةِ الْغُبَاءِ

ألواح الصحه، ص: ۱۴

مرفوع اللوی و ایده فی خلود ملکه منصورا علی الاعدای بحق اشرف نسل العدنان؟؟؟ مطعم من قال آمین ابغی الله مهجته فان هذا دعاء يشمل البشر و جون این رساله که مانند دل بریان و خاطر پریشان ابن بی سامان شرحه شرحه و پرکاله پرکاله و معنون و مصدر

بالقاب همایون دولت روزافزون مالک ربع مسکون خلد الله تعالی ظلال جلاله المتعالیه الی یوم یبعثون بود لاجرم هدیه حضرت عالیه و تحفه سده سامیه خداوندی افتاده منه الابداء و الیه الاعاده توقع و تطلع از صدرنشینان مجالس علم و کمال و سرچریدگان محافل فضل و افضال آنکه چون بر ذلتی یا قلتی که بسببی یا علتی از نقصان صناعت و عدم فطنت و طریان نسیان و آفت غفلت رقم عروض و سمت

ألواح الصحه، ص: ۱۵

ظهور یافته بود اطلاع یابند ذیل اصلاح و اعفا و سرپوش؟؟؟ افلاح وار عابراں پوشند و در افشای عیوب قاصران نکوشند تا جام راحت انجام سعادت فرجام من؟؟؟

و اصلح از ساقی باقی فأجره علی الله نوشند لله الحمد و المنه که مبشر دولت و اقبال و میسر نوحج آمال این شکسته بال پریشان احوال را بدولت تقبیل تراب آن عتبه علیه که قبله اقبال و کعبه امال و منبع عظمت و جلال و منشاء جود و افضال و مهبط براه قلوب رجال و محط رحال ارباب فضل و کمال است مشرف و مستسعد کردانید و طفل مراد این نامراد را بامداد دایه بلند پایه رشد و سداد و اسعاد قابله قبول و استعداد در مهد ناحی کرامی و منام رفعت و بلندنامی خوابانید

ألواح الصحه، ص: ۱۶

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ و این رساله ملقب و موسوم افتاده بالواح الصحه و موزع و مقسوم آمده بمقدمه و سه مقاله و خاتمه منه الفاتحه و الیه الخاتمه مقدمه در بیان حد و حقیقت علم طب و تعریف صحت و مرض و بعضی امور دیگر که دانستن آن ضرورت بود درین رساله بر سبیل استطراد و تبعیت نه بر وجه اصالت و اولیت جه مجال حوصله رساله متحمل بیان آن نتواند شد مقاله اول در وصایا و حکایات مرویه از حکمای ثقات وارد بر کیفیت حفظ صحت بر سبیل اجمال مقاله ثانیه در بیان کیفیت حفظ صحت بحسب سته ضروریه مقاله ثالثه در بیان جگونگی حفظ صحت بحسب

ألواح الصحه، ص: ۱۷

بحسب فصول اربعه خاتمه در مزایای فاضله که اختتام کلام بآن اولی نماید مانند احتراز از امراض ساعیه و مبهیات و تدارک مضرت جماع و دفع سم

مقدمه [در بیان حد و حقیقت طب و تعریف صحت و مرض]

اشاره

بدان ارشادك الله و ايانا که اکثر مسایل این رساله از اصول قوانین حفظ صحت بدن انسان است که انفع غایات علم طب همان تواند بود پس تصور معنی طب و مفهوم صحت از واجبات بود درین باب کوئیم طب علمیت که احوال بدن انسان از حیثیت صحت و زوال آن ازو دانسته شود برای نگاه داشت صحت حاصله و بازآورد صحتی مثل صحت زائله اکنون چون دانستن طب موقوفست بر تصور صحت که از اجزای معرفت می باشد بدانکه صحت حالت بدنی را کویند که مجموع افعالی که منسوبست

ألواح الصحه، ص: ۱۸

منسوبست بطبیعت بسبب او لذاتها و اولاً- سلیم بود فی الجملة یا در جمیع اوقات و ازمان بحسب مزاج و ترکیب با حالت ثالثه ثابت کردد بزعم کسی که مثبت بود آن را مانند جالینوس و توابع او و تعریف مرض بمقایسه معلوم کردد جه او ماهیه ایست؟؟؟ مضاوهیه مذکوره

لوحه [احوال مزاج]

از اموری که تصوّر مفهومش درین مقام مرغوب و مستحسن می‌باشد احوال مزاج عجائب ازدواج غریب اندماج است بدانکه مزاج کیفیتی است ملموسه حادث از تفاعل کیفیات متضاده موجود در عناصر متصغّره الاجزا مبرهن و متبیین است که تفاعل اقتضای فعل و انفعال می‌کند بیانش بحسب مقتضای مقام آنکه طایفه از اطبا برانند که

ألواح الصحه، ص: ۱۹

که فاعل در مزاج کیفیات فعلیه است و منفعل کیفیات انفعالیه اما اقاویل معتبره حکما مبطل این دعوی است و بزعم طایفه دیگر ازیشان آنکه فاعل کیفیاتست مطلقا و منفعل مواد یعنی حوامل کیفیات و این قول نیز مزیف است برای عین آنچه در قسم اول گفته‌اند و بمذهب حکما که اقتباس انوار علوم از مشکوه تلمذ انبیا علیهم الصلوٰه و السلام نموده‌اند آنکه موثر مبادی این کیفیاتست که بلسان بلاغت تبیان ایشان معبر بصورت نوعیه می‌باشد و متأثر مواد آن صورت و تحقیق حق و ابطال باطل محتاج بزیادتی قال و قیل و برهان و دلیل وَاللّٰهُ یَقُوْلُ الْحَقَّ وَهُوَ یَهْدِی السَّبِیْلَ

لوحه [حراره و رطوبه غریزه]

اشاره

از آنچه تصوّر مفهوم او درینجا مهم است حراره و رطوبه

ألواح الصحه، ص: ۲۰

غریزه است

لوحه حراره غریزی

حراره غریزی بقول بعضی حکما جوهر حار لذیذ سماویست که با نفس ناطقه بقوایل انسانی از مبداء فیاض فایض می‌گردد و بطنّ اطبیا جوهر حار لطیف است که از اعتدال امتزاج عناصر متحقق می‌شود نه احراق می‌کند و نه تعفین و نه و نه ایلام بل نضج غذا می‌دهد و تنمیه جسم می‌کند زمانی معین و تولید مثل می‌نماید بمعونت اسباب و تحقق شرایط و امثال این افعال ازو صادر می‌شود باذن خالقها تعالی و تقدس امّیا کاشفان آگاه و محققان صاحب انبیاه چنین دانسته‌اند که وجود ممکنات مطلقا ظلال و عکوس افتاب وجود مطلق است و از پرتو اشعه اشراقات آن نور که از روزن اعتدال مزاج و ترکیب در غرفه بنیه عالی‌شان افراد حیوان می‌افتد و اثر

ألواح الصحه، ص: ۲۱

اثر کثیر النفع بران ترتّب می‌یابد یکی نور شعور و ادراکست که خبرت و اکاهی از امور نتیجه آن معنیست و دیگری حصول نوعی سخونت و حرارت که محل بسبب آن چنین بارادت تواند نمود و آن تابش و گرمی حراره غریزی تواند بود این معنی بی‌زیاده تاقلی از افتاب مشاهده می‌توان فرمود چه بعینه این دو اثر ازو بشرط قبول محلّ صادر می‌کرد و هو الله الواحد الصّمد و لَمْ یَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ لوحه گفته شد که از طوابع لواجم انوار آفتاب حقیقت تاب وجود مطلق دو اثر شعور و جنبش در پیکر بلند منظر حیوان که سرچریده پروردگان مهد امکانست ظاهر می‌گردد پوشیده نماند که هر دو عکوس نیرین علم و قدر تند که از صفات مختصّه بذات حی ازلی ابدی تعالی شأنه می‌باشد

ألواح الصحه، ص: ۲۲

و جهه جامعه ایشان حیات عجایب آیات مخصوص فلهدا ارباب صناعت تعریف و تحدید هر دو را بمنزله یک فصل قریب حیوان

داشته‌اند چه فصل قریب در ملقیات حقیقه متعدّد نتواند بود و از یکدیگر مفروز و منفرد نساخته اگرچه بسرحّد بوادی تتبع و استقرا بشبذیز و ادهم منظر دواسپه تاخته‌اند تا باشد معنی واحد که این دو اثر ذاتی حیوان را شامل بود بیابند نیافته و نشناخته‌اند تعالی ان یکون له عدیل

لوحه [رطوبه غریزی]

رطوبه غریزی رطوبتی را کویند که در اعماق جواهر اعضای اصلیه متولد از رطوبه منویّه نضیجه معتدل القوام املس حاصل باشد و آن ماده انما و انتشا و محلّ و مقوم حراره غریزیه است و تحقق حیات بوجود آن دو جوهر شریف ألواح الصحه، ص: ۲۳

دایر جنانجه کتب حکمت بآن مشحونست لوحه بدانکه آرای عالم آرای ارباب نظر و اصحاب آگاهی و خبر خبر می‌دهد که حرکه از امور ضروریه است و همچنین حرکات بدنیه و نفسانیه محلل رطوبه اصلیه غریزیه و بانحلال محلّ انحلال حالّ لازم آید بضرورت پس موت که عبارت از فنای حراره غریزیست ضروری بود (هو الحی الذی لا ینام و لا یموت ابدًا)

مقاله اولی در وصایا و حکایات مرویه از حکمای ثقات و ارباب کمال وارد بر کیفیت حفظ صحت بر سبیل اجمال

لوحه [اقسام علم حفظ صحت]

بدانکه علم حفظ صحت بر سه قسم است زیرا حال از آن خالی نیست که صحت شخص در غایت است یا نه اگر هست به بینیم که از حاق اعتدال مائل به انحراف شده است یا صحت در غایت است ألواح الصحه، ص: ۲۴

و از حاق مائل نه علمی که درو تدبیر ابدانی که صحت او در غایت نباشد دانسته شود آن را علم تدبیر ابدان ضعیفه کویند و علمی که درو تدبیر ابدانی که صحتش در غایت بود اما از حاق میلی نموده باشد دانسته شود آن را علم تقدم بحفظ کویند و علمی که درو تدبیر ابدانی که صحت او در غایت باشد و از حاق مایل نبود دانسته شود آن را علم حفظ صحت کویند بس اطلاق علم حفظ صحت بر دو قسم اول مجاز بود

لوحه [حفظ صحت نیاز مند پنج خصلت]

اشاره

بدانکه حفظ صحت متاتی نشود الا بر کسی که به پنج خصلت پسندیده آراسته بود

[اول آنکه عارف بود بقوانین طب]

اول آنکه عارف بود بقوانین طب یا سامع و مطیع بود مر طیب را

[دوم آنکه ذی یسار بود]

دوم آنکه ذی یسار بود تا بر استعمال آنچه استعمال او واجب باشد قادر بود مانند تریاقات

ألواح الصحه، ص: ۲۵

کبیر و مفرحات یا قوتیه و اشباه آن

[سوم آنکه صاحب فراغت بود]

سوم آنکه صاحب فراغت بود تا استعمال و اردات در وقت خود ممکن الحصول باشد

[چهارم آنکه حفظ صحت را بر جميع ما لا بد اختیار نماید]

چهارم آنکه با نفس خود بمضائقه و مناقشه معاش نکند و حفظ صحت را بر جميع ما لا بد اختیار نماند

[پنجم آنکه بتواند استعمال کند آنچه مرغوب به و ترک آنچه مجتنب عنه است]

پنجم نه آنکه حریص و ولوع بر مشتیهات نفسانی و مستلذات جسمانی نباشد بل ضابط باشد نفس را تا استعمال آنچه مرغوب به و ترک آنچه مجتنب عنه است تواند نمود و التکلان علی المهیمن المعبود

[لوحه [مزاج هر نوع از مرکبات]

حکمه بالعه حکیم قدیر تواترت آلاؤه و ترادفت نعاؤه از دیوان افضال أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ مزاج هر نوع از مرکبات را نصیبی مفروض و عرضی محدود در کمیت هریک از کیفیات تعیین فرموده تا بحدی که امزجه افراد ان نوع اگر در افراط ألواح الصحه، ص: ۲۶

از حدّ اعلاى آن تجاوز نماید و یا در تفریط از مرتبه ادنی قاصر آید هرآینه بفساد و اختلال کرآید و روشن تر آنکه از امزجه هر آنچه بحاق وسط و اعتدال حقیقی اقرب بود الطف بود قبول انحراف بسبب لطافت زودتر نماید و مزاج انسان اعدل امزجه است باتفاق بس ازین سخنان روشن شد که مدار و مناط صحت ارواح و سلامت اشباح جنانکه فرموده خیر الامور اوساطها دلالت بر ان می کند برعایت شرایط و اعتدال است خصوصا در عادات و اسباب چند که رعایت او عقلا واجب باشد مدّه الحیات از اهویه و ماکول و مشروب و نوم و یقظه و حرکات و سکانات بدنیّه و نفسانیّه و حبس و استفراغ تا رطوبات اصلیه از افات ألواح الصحه، ص: ۲۷

تحلیل و تعین مامون ماند و هر فرد را باجلی که قوت مزاج در حالت ترکیب و امتزاج مفتضی آن شده باشد برساند و حمایت رطوبات اصلیه بتدبیر صواب تا رطوبه غریبه مستولی نکردد جه ابدان بتمامها در قسط حراره و رطوبه غریزه که مقاومت با رطوبه غریبه توانند نمود برابر نیستند بل در درجات مختلف و مراتب متفاوت واقعد بس طیب حاذق و بزشک فایق کسی بود که خدمت قوه غاذیه و هاضمه بواجبی کند جهه اخلاف بدل ما يتحلل از جواهر چهارکانه رطوبات اولی ازینجا گفته‌اند که الطیب خادم للطبیعه

[لوحه [ملاک امر در صناعت حفظ صحت]

ملاک امر در صناعت حفظ صحت تعدیل اسباب لازمه مشترکه است که تعدیل مزاج بالغرض ازو حاصلست و اختیار

ألواح الصحه، ص: ۲۸

متناولات و تنقیه فضول و بقایای اخلاط و حفظ ترکیب و اصلاح هوای مستشق و اختیار ملبوس و تعدیل حرکات بدنیّه و نفسانیّه و بمصداق آنچه گفته شد جالینوس صوری گفته لا بد للانسان ان یحفظ صحته و یراعی تدبیرها لان حفظ الصحه و صناعته اجود من

سایر الصنعة الطیبیة لانه اذا كانت الصحة باقیة استغنی بها عن الصناعات لآخر بس بر ذمم همم ارباب عقل و کیاست و اصحاب فهم و فراست واجب و لازم باشد که حفظ صحت نمایند بقدر امکان جه آن علت بقای شخص است بقدر امکان و مستوجب اکتساب لذات دنیوی و سعادات اخروی حضرت شیخ روح در قانون فرموده که حفظ صحت صنعتی نیست که متضمن باشد

ألواح الصحة، ص: ۲۹

امان را از موت یا تخلیص بدن را از آفات خارجی یا رسانیدن هر بدن را بغایت عمری که خواهد بلکه متکفل است منع عفونت و حمایت رطوبت را تا عفونت و تحلیل سرعت درو راه نیابند و عمده در امر حیات و تعیش آنست جانکه عیانست

لوحه [اتفاق حکما و علما: حکمت بدن انسان از اعضای متشابهة الاجزاست]

اتفاق حکما و علما برانست که باری عز و علا از فرط حکمت بدن انسان را از اعضای متشابهة الاجزا و آن عضو است که هر جزو محسوس که از او اخذ کنند مساوی کل بود در اسم و در حد مانند عظم و لحم و از اعضای آلیه و آن عضو است که نه چنین بود مانند چشم و گوش خلقت فرموده و اعضای آلیه مرکب از متشابهه و متشابهه اولاً- مرکب از نطفه و امشاج و منی مستوی الامتراجست کما قال عز من قایل إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ الْآیة و ثانیاً از اخلاط

ألواح الصحة، ص: ۳۰

محموده که آن مرکب از غذاست و این ترکیب دایما در معرض زوالست و فنا از جهات و اسباب بی انتها خواه خارجی خواه داخلی مانند حرارت غریزیه و حراره غریبه و هوایی که مجاور و محیطست بآدم و تضحی و شمس و حرکات بدنی و نفسانی و غیر آن از محللات ازینجاست که انسان محتاج شده بمآکل و مشارب لذیذ موافق مزاج تا استبدال نماید بدن بدل مایتحلل را بس اکر طعام و غذا مفقود گردد بالضرورة انسان هلاک شود همچنانچه هنگام استیلای خوی و افراط خلا مشاهد و ملاحظ می گردد اعادنا الله من الیم عذابه امین هُوَ الرَّزَاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ لوحه قال افلاطون اذا جاعت النفوس صارت الاجسام ارواحا و اذا شبت صارت

ألواح الصحة، ص: ۳۱

الارواح اجساما و ان اسرفت فی الماکل المطاعم و لو كان اللبوث و الضیاعم لا صبح ممرضا مستقاما مبتلا بانواع الشدايد و البلیا فلاجله امرنا الخالق تعالی کُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا

لوحه [واجبات حفظ صحت]

بر مستحفظ صحت واجبست که اقتصاد بر غذای حقیقی نماید مانند گوشت بزّه و بزغاله و کاو بزّه و ماهیهای کوچک تن درست و کندم باک از آفت مصون و حلوهای ملایم و از اغذیه ما دام که بر یک نوع اقتصاد تواند نمود بتنوع آن میل نباید فرمود و آلا از دو نوع تجاوز جایز نیست وجود از دو نوع از اغذیه بشرطیست که احدی مصلح آن دیگر بود مانند حلو و حامض و تفه و مالح و آلا تفنن اغذیه محیر طبیعت و مثر فضیحتست لوحه در کتب حکما مسطورست که انسان در معرض چندین بلاهای بد و قضاها

ألواح الصحة، ص: ۳۲

و قضاها بیحد و عد جهه آن آمده که صناعتی الماکل و الملبس است از اسرار مستودعه در ضمن این کلمات حکمت ایات مناسب سوق مقال آنست که در صنعت ماکل و ملبس احتیاج بتفنن و تکلف بیشتر افتد و از رهگذر آن تکلفات مضایق و شداید از حد قیاس بیرون بر آن مترتب می گردد اما در مآکل جنانجه محقق کشته از هر نوع غذا نوعی از اخلاط تولدی نماید مختلف و متفاوت در مراتب و درجات کمیت و کیفیت مانند قلت و کثرت و ثقل و خفت و خشونت و ملاست و غلظت و رقت و لطافت و کثافت و حرارت و برودت و رطوبت و ییوست و امثال آن و هریک بر وفق مقتضای طبیعت مقتضی نوعی از محافظت و دفع و

تدارک و نفوذ و تقلیل و نضح و تعدیل

ألواح الصحه، ص: ۳۳

و تعدیل و از فوات بعضی ازین اغراض اصناف آلام و اسقام و امراض و اعراض لازم آید که ازاله بعضی از ان متعسر بود و بعضی متعذر و اما در ملابس چون کمال صنعت متضمن مشاق غزل و نسج و خیاطت و دباغت و امثال انهاست لاجرم از وجدان و فقدان و ترتیب و عدم ترتیب ایشان انواع شکر و شکایت و راحت و نکایت بدید آید مثلا از لبس سنجاب و قاقم در بهار و کتان و حریر در تابستان و صوف و پنبه در خزان و سمور و وشق در زمستان هر چند راحت و لذات بی غایات در بدن ظاهر می گردد اما متاعب و مشاقی که بر تحصیل آن مترتب است از حیز قیاس خارج و متجاوزست و چون باقی

ألواح الصحه، ص: ۳۴

حیوانات از مطاعم بحشیشی چند نادر دیده خرمن نادیده یا بوصله گوشت نابخته بر سفره ناکشیده و از ملابس با پوست و موی خود می سازند و خود را جهه مطاعم لذیذه و ملابس لطیفه مانند انسان در ورطه هلاک و بوار؟؟؟ نمی اندازند لاجرم در راه چندین امراض و شکاوی نمی روند و محتاج بعلاج و تداوی نمی شوند مگر بعضی از حیوانات مانند جوارج و اولی اجنحه یا مراکب و حمله اثقال که عنان اختیار ایشان دگر در قیضه اضطرار تصرف انسان در آمده پایند تربیت و تمشیت ایشان باشند چه آن طایفه از حیوانات را نیز اگر احیانا عارضه روی نماید هم از برکات سعی و اجتهاد انسان تواند بود مثلا جانوری را طعمه بیوقت می دهند

ألواح الصحه، ص: ۳۵

یا وافر یا کم یا نامناسب در کیف یا کم و الله اعلم احکم

لوحه [الامتلاء]

قال الشیخ الامتلاء الشدید فی کلّ حال قتال من الطعام او الشراب فکم من رجل امتلاء بافراط فاخنتق و مات بس اکر خطائی در تناول خیری مانند غذای دوایی واقع گردد یا امتلائی بواسطه کثرت اکل روی نماید باید که در تدارک آن کوشند و در عقب چیزی که ضد آن باشد نوشند تا ذیل اصلاح بر سوی مزاجی که از ان متوقع است فروپوشند نظم جمیع الطب فی بیتین درج و حسن القول فی قصر الکلام تقلل ان اکت بعد اکل و جنب و الشفا فی الانهضام و لیس علی النفوس اشد باسا من ادخال الطعام علی الطعم لوحه قال ابقرط

ألواح الصحه، ص: ۳۶

استعمال الكثير بغه مما يملأ البدن او يغزعه او يسخنه او يبزده او يحركه بنوع من الحركة ای نوع کان خطر لآن کل کثیر عدو للطبیعه مفسد لها شعر

إذا شیت ان تحیی سعیدا منعما فکل من طعام تشتهیه قلیلا

کما قال لقمان الحکیم و غیره اذا قلّ طعم المر عاش طویلا

از طیب عرب حارث بن کلهده که بشرف بساطبوسی و خدمت حکیم مطلق حضرت خاتم الانبیاء علیه من الصّیلموات انما هاد من التّحیات از کاهها هستند شده بود پرسیدند که طب چیست گفت که الحمیه و حمایه الاعتدال و بمصداق؟؟؟ الجنه او فرموده حضرت اعلم عالمیان فرموده المعده بیت کلّ داء الحمیه راس کل دواء و در اخبار و حکایات ثقات حکما آمده که وقتی حکیمی در تقلیل غذا مبالغه

ألواح الصحه، ص: ۳۷

منتهای فرمود گفتند که قلت اغتدا موجب ضعیف اعضا و مقتضی تحلیل رطوبات و افنای جواهر اخلاطست جواب فرمود که انا

آكل حتى اعيش و لا اعيش لان اكل شعر
 دع الاكل بعد الاكل تلقى سلامه من السقم و اطلب ان تعيش منعمًا
 فقله آكل المرء يشخذ فهمه و اكثره للاكل يورثه العمى
 و كن انت لاستيفاء عيشك طاعما

اذا كان دو جهل يعيش ليطعما

لوحه [كلام ارباب رياضات و اصحاب مجاهدات برای تصفيه باطن]

ارباب رياضات و اصحاب مجاهدات شكر الله سعيهم برای تصفيه باطن که انوار غريبه و آثار عجيبه که نتایج کمال علم و قدرتست هر وقت از ایشان ظاهر می‌گردد در تنقيه و تخلیه اجواف و تقليل طعام مبالغه تمام دارند و کیفیت آن از ألواح الصحه، ص: ۳۸

از غایت شهرت محتاج بیان نیست فلهدا برکات بی‌نهایت از کشفهای بلند و اسرار ارجمند بر مساعی جميله و حرکات جليله ایشان مترتب است و شبیه باحوال ایشانست حال کسی که بطول مرض محلل مبتلا شود و بسبب صفاهي که از طرف قلت طعام باضطرار و اعراض از شواغل حسّی ایشان را حاصل شده آثار غرایب اطوار از اخبار مغیبات و حل اسراری که در تنق حجاب منزوی و متواریست ظاهر گردد و ازین نوع احوال بسیار مشاهده افتاده و این معنی بی‌شایبه شبهه نتیجه مقدمتین جوع و سهرست قطعه اندرون از طعام خالی دارتا درو نور معرفت بینی تهی از حکمتی بعثت آن که بری از طعام تا بینی

لوحه [كلام حکمای هند که معروفند بوهمیّه در این باب]

ألواح الصحه، ص: ۳۹

در کتب بعضی حکمای هند که معروفند بوهمیّه مسطور افتاده که انفس و ارزاق بی‌خداشه ریبي مقدر و مقسومست و جون جنین بود لازم آید که اگر متنفسی از انواع حیوان یا صاحب نفس نفیس انسان بترادف و تواتر انفس مبالغه نماید بحدی که در اقصر زمان شمار انفس مقدره او سرآید هر آینه نهال پیکر شریفش که از سرچشمه کمال حکمت علیم قدیر شاداب و سرسبزست از پا درآید و همچنین اگر در خوردن انفاق و ارزاق انتهاج مسلک اصراف ورزد چنانکه کفاف دو سال مثلا در یک سال خرج کند سال دوم بضرورت بی‌زاد ماند و مرکب بنیه ضعیفه پایان بیابان رسانیدن نتواند و تحقیق این معنی در غایت ظهورست و جلا نرود و فَإِنَّ خَيْرَ

ألواح الصحه، ص: ۴۰

الزَادِ التَّقْوَى

لوحه [داستان مواعظ و نصایح ثیادوق حکیم به انوشیروان]

اشاره

آورده‌اند که در زمان ملک عادل انوشیروان حکیمی بود ثیادوق نام که علامه اوان و نادره زمان خود بود بحدی که جمهور انام

استضاء انوار از اشراق حکمت او می نمودند و ابنای لیالی و ایام استظلال کمال از سایان علم و افضال او می فرمودند روزی ملک حضور ایشان را مایه نشاط و سرور ساخت و از نور دیدار او اعلام ظلام جهل و کدوره دور انداخت و از خدمت ایشان استدعای مواعظ و نصایحی نمود که مضمون آن مشحون بلاکی خیر الکلام ماقّل و دلّ تواند بود مشتمل بر فواید تمام مروی از حکمای عظام و علمای کرام تا دستوری باشد وافی بمرام پس حکیم بر وفق مودّای سعادت انجای و **أَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ**

ألواح الصحه، ص: ۴۱

و **أَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ** اسعاف سوال ملک را زکات دانش انکاشت و نقاب حجاب از جهره عرائس نکات و فقرات حکمت آیات کلام برداشت و وصیت نمود بر مواظبت آن و مبالغه فرمود در مداومت و ملازمت آن و چنین بادا رسانید که اگر استمرار در تعاهد استعمال آن رود استغنا از اطبا حاصل می شود و آن کلمات را بعینها بزبان فارسی ترجمه رفت بی زیاده و نقصانی و آن اینست

[اول استفراغ در آخر هر روز]

اول آنکه واجبست بر هر مستضحی که در آخر هر روز از فضلات هضم استفراغ نماید تا شاهد مراد جهره کشاید

[دوم استحمام در هر دو سه روز]

دوم آنکه استحمام در هر دو سه روز مستحب شمارند چه حمّام جذب می نماید از اعماق بدن اخلاطی را که قوه دوا باو نتواند

ألواح الصحه، ص: ۴۲

رسید و تسکین تقلیل غذا نهج و ریشه او نتواند برید

[سوم در هر ماه دو نوبت تنظیف معده نماید]

سوم آنکه در هر ماه دو نوبت تنظیف معده نماید بقی و معقب کند آن را بنوشیدن کلنکین یا کلشکر یا کلاب و مصطکی یا سکنجبین بر حسب مقتضای مزاج

[چهارم از فواکه و اثمار فجه اجتناب نماید]

چهارم آنکه از فواکه و اثمار فجه اجتناب نماید و از میوه‌های رسیده نیز بانکور و انجیر و مویز و انار اقتصاد فرماید

[پنجم در خائیدن اشیای صلبه اقدام ننماید]

پنجم آنکه در خائیدن اشیای صلبه اقدام ننماید تا نکایت بر نکایت نیفزاید بیت

جو دندان ز خائیدنش عاجزست مزاج از کواریدنش عاجزست

[ششم بنوشیدن دوی مسهل اعتیاد نکند]

ششم آنکه بنوشیدن دوی مسهل اعتیاد نکند لاینّ الدوّاء ینقی و ینگی حکما داروی مسهل را بصابون و بدن را بقمیص تشبیه کرده‌اند اگرچه صابون جامه را پاک می کند از

ألواح الصحه، ص: ۴۳

از اوساخ و ادناس اما اساس آن را مقرون می گرداند بسرعت اندراس قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

[هفتم در جماع اصراف جایز نشمرد]

هفتم آنکه در جماع اصراف جایز نشمرد و خون خود بدست تعدی و تطاول نخورد خصوصا در جماع عجایز و اصحاب قبح منظر سیل بقراط عن المنی فقال نور عینیک و مَخَّ ساقیک فان شیت فاقلل و ان شئت فاکثر و رَبَّکَ فَکَبِّرْ

[هشتم تخلیص بدن کند از بقایای فضلات]

هشتم تخلیص بدن کند از بقایای فضلات که در اقصای اعضا متلحج شده بود بریاضت معتدله و حرکت متوسطه چه بواسطه ریاضت حرارت مشتعل می‌گردد و اخلاط مهیا می‌شود جهت قبول نضح و نصارت لون و طراوت بشره بدیدار آید و جمال مرد را بکمال بشاشت و تازه‌روی آید

[نهم قصد فصد نکند تا داغی ضرورت متقاضی نشود]

نهم قصد فصد نکند تا داغی ضرورت متقاضی نشود

ألواح الصحه، ص: ۴۴

که الضرورات تبیح المحظورات و آن هنگام نیز شرائط اقتصاد مرعی دارد تا درخت تدبیرش کل حصول مراد بار آرد

[دهم طعام ننوشد الا بتقاضای اشتهای صادق]

دهم طعام ننوشد الا بتقاضای اشتهای صادق نکند ارتکاب مشقات و متاعب طعام نوشیدن جهت دفع مضرت جوعست چون جوع نباشد مضرت متوقع نیست و چون مضرت نسبت بدفع احتیاج ندارد و حال آنکه بی‌رغبت صادق طعام نوشیدن بلعب و عبث مانده‌ترست که بشغل و مصلحت بس ملک فرمود تا اوراق و حواشی کتب بزیور لآلی و یواقیت این نصایح محلی ساختند و اعیان خدمت و ارکان دولتش ازین مقاله سعادت نامها پرداختند و این صحیفه در دیار عجم مشهورست

ألواح الصحه، ص: ۴۵

بده پند و در تعلیم خانها و مکتبها مبتدیان و نوآموزان بحفظ و تذکران مشعوفند و مامور و از رهگذر دانستن و عمل بر وفق آن کردن از تلاطم امواج ویل و ثبور جهل و نقصان دور اذ بیده تصریف الفصول و تحویل الدهور

مقاله ثانیه در بیان کیفیت حفظ صحت بحسب سته ضروریه**اشاره**

مقسوم بشش قول امور ضروری الوجود که انسان را مدّة الحیوة تفصّی و تخلّص از ان ممکن نبود در نظر تتبع و استقرا چنین درآمده که منحصرست در شش جنس زیرا حال خالی از ان نیست که آن امور وارد بر نفس است یا بر بدن قسم اول اعراض و حرکات نفسانیه و قسم ثانی خالی از ان نیست که وارد بر ارواحست یا بر اعضا قسم اول نسیم مستنشقی قسم ثانی اگر ورود او

ألواح الصحه، ص: ۴۶

بالذاتست متناولت از ماکول و مشروب و اگر بالعرض است استفراغ و احتباس و اگر در ورود او هر دو معتبرست بهینم که درین حال حسّ و عدم حسّ در اعتبار ماخوذست یا حرکت و عدم حرکت قسم اول نوم و یقظه و قسم دوم حرکات و سکونات بدنیه و این

امور شش کانه در عرف اطبا بسته ضروریّه مشهورست و تصرف درین امور از حیثیت اصلاح موسومست بتدبیر بس ما دام که تصرف در امور مذکور بواجبی باشد در کمّ و کیف و وقت و ترتیب حافظ صحتست و مبلغ باجال طبیعیّه و اگر استعمال او بغیر واجب بود ممرض است و مسقم و مزاج را از حال طبیعی بگرداند و اگر منحرف باشد در انحراف افزایش پس استعمال تدابیر

ألواح الصحه، ص: ۴۷

مشروط باقتصاد باید

[قول اول در تدبیر هوا]

اشاره

قول اول در تدبیر هوا اجلائی ضروریات هواست و آن را اسطقس باطن و ظاهر خوانند زیرا هم محیطست بابدان و هم محاط و او فی حدّ ذاته اعدل اسطقساتست چنانچه در علم طبیعی مسطورست اکنون بدانکه هوایی که معتدل باشد یعنی از روی برودت بحدی بود که بدن ازو مقشعر نکردد و از وجه حراره بغایتی که معرّق بدن نشود و از مخالطه منافیات صافی و از کیفیات ضاره مخرجه از حال طبیعی خالی باشد حافظ صحه است و اگر باوصاف و نعوت مذکوره متصف نباشد هرینه بدن را از حال اعتدال بیرون برد

[لوحه [تغییرات طبیعی هوا]

بدانکه هوا را کاه تغیرات طبیعی

ألواح الصحه، ص: ۴۸

عارض می شود بسبب انتقال شمس از برجی برجی و انقلاب فصلی فصلی و کاه تغیرات غیر طبیعی مانند آنکه زمستان از مقتضای طبیعت سردتر کذرد و کاه تغیرات خارج از مجرای طبیعی مانند آنکه هوای تابستان شمالی بکذرد یا هوای زمستان جنوبی و این تغیرات را تأثیرات بود بعضی ملایم و بعضی ناملایم بس جمیع اهویه خواه طبیعی خواه غیر طبیعی مناسبت بعضی امزجه را و مخالف بعضی دیگر را و الله اعلم بحقایق الاشیا لوحه قال الشیخ الهواء عنصر لا بد اننا و ارواحنا و مع انه عنصر لارواحنا هو علّه لصلاحها بالتبديل بورود الهواء المستنشق و التنقيه بصدوره عن الروح عند ردّ النفس

ألواح الصحه، ص: ۴۹

و للقلب و الشرائین حرکه طبیعیّه تتحرک بها من المركز الی المحيط لجذب الهواء المحتاج الیه و من المحيط الی المركز للتنقيه و دفع الفضول المستغنی عنها و يتمّ ذلك بمساعدة الریه اذ هی خادمه مهیئه له الله لا إله إلا هو*

[لوحه [تغییرات غیر طبیعی هوا]

هوا را تغیرات غیر طبیعی از کثرت بحدیست که از حد احصا خارج است و اسباب ان تغیرات محفوظ و منضبط نه از علل فساد هوا تغیر رایحه اوست و آنکاه چنان می شود که استشمام سهوکه و حرافت و عفونت ازو توان نمود و اختلاف کیفیت هوا یا بحراره است یا برودت یا برطوبت یا به ییوست با ملاحظه اعتبار جانب افراد و ترکیب یا بمخالطه اشیا ردیه مکدره مانند اجزای متعفنّه

ألواح الصحه، ص: ۵۰

حیف و قاذورات

[لوحه [نسیم صبا]

گفته‌اند که هرگاه صبا و آن نسیمی را کویند که از طرف شرق وزد و دبور آنکه از طریق غرب حرکت کند و جنوب آنکه از جانب جنوب هبوب نماید و شمال آنکه از ناحیه شمال آید در زمستان وزیدن گیرد و آسمان مکدر و مغموم گردد و بجای باران رذاذ و طلوع نزل کند و در بهار باران کم بارد و در تابستان زیاده از عاده طبیعی و در شبها سرما قوت کند و در روز کرما بغایت رسد و جو هوا مغموم شود و غبار بر اوراق اشجار نشیند و در خریف بروق در ناحیه شمال در زیر نبات؟؟؟ النفس ظاهر شود و احوال ایام در صفا و کدورت مختلف گردد این همه بجملتها مندر بود بوبا خواه تمام این آثار

ألواح الصحه، ص: ۵۱

دفعه ظاهر گردد خواه بعضی تدبیر مستحسن ان بود که اجتناب نمایند از اطعمه مرطبه و لحوم؟؟؟ و پرهیز کنند از هر چه زیاد کرداند اخلاط غلیظ را در بدن و در امر مباشرت اعتدال بل اقلال مرعی دارند

لوحه [نسخه برای در امان ماندن از وبا و اضرار هوا]

اشاره

آورده‌اند که هرکه در تعب ادمان کند و مسهل نوشد و در حمام بسیار نشیند و شراب ریحانی نوشد و طیوب عطره مانند کلاب و سیب و صندل بوید ایمن گردد از وبا و مصون ماند از اضرار هوا بدل و دماغ بالجمله از اعضای رئیسه از ابقرات نقل می‌کنند که او فرمود بسیاری از مردم را دیدم که بوبا مبتلا گشتند پس ایشان را امتناع از طعام پیدا آمد آنانی که قسر کردند نفوس خود را

ألواح الصحه، ص: ۵۲

بر اکل و شجاعت نمودند و چیزی خوردند رستند و آنانی که قادر بر اکل نبودند زبان باشهاد کشودند

لوحه [مهم‌ترین دافع وبا فصد عروق]

فصد عروق ظاهره دفع وبا را مهم‌ترین امرست گفته‌اند که شرب اهلیح و صبر انفع مسهلاتست در دفع وبا اغذیه که در حال ظهور وبا مناسب دانسته‌اند این است عدس کشک الشّعیر ماهی رضاضی و آن ماهیهای خرد را کویند که بر ریک پاک در آب صافی ایوا کند بسرکه و حصرمیّه و سماقیه نوشیدن و فواکه مزه مزه کردن و بمیوهای قابض تنقل نمودن مانند زرشک و سنجد و توت و میاه و ربوب و اشربه ایشان استعمال فرمودن در دفع مضرات متوقعه و بانعم المعین است

ألواح الصحه، ص: ۵۳

لوحه [نسخه دیگر از حکیمی]

از حکیمی منقولست که فرمود هرکه ادمان استشمام رایحه صندل و کلاب و سرکه نماید ضرر فساد هوا را دفع فرماید روایح کافور و ورد و مسک و عنبر و صنوبر و حب الرمان و اقماع رمان و مرّ و قسط بحری و زعفران و آبنوس و عرعر و سعد و سادج و حماما و سلیخه و قرتقل و شیخ ارمنی نافع است در عفونت و باهی بوئیدن بنفشه و نیلوفر و بید و نرکس و چزی و مرزنکوش و سوسن اسمانکونی مصلح اهویه مساکن و معتدل اختلاف اهویه است ابلغ آنچه جهت دفع ضرر هوای غلیظ مستعمل است اترجست و لیمو و دستنبویه اکلا و شربا و شما و مربیات ایشان در غایه نافع است

لوحه [نسخه بقراط برای در امان ماندن از فساد هوا]

بقراط فرموده که هرگاه فساد بر

ألواح الصحه، ص: ۵۴

هوا عارض گردد کیفیت مکان ضد کیفیت هوا باید باسخان یا بتبرید یا بتخفیف یا بتلطیف و الزام دعت و راحت و ترکیب حرکات متعبه محوجه باستنشاق جالینوس فرموده که اجل و انفع آنچه در وبا و طاعون مستعمل است تریاق اکبرست چه او حافظ صحت و دافع ضرر و اذیات مهلکه است هرکه باو انتفاع نماید هلاک شود لا محاله

لوحه [اشربه موافقه درین باب]

از اشربه موافقه درین باب ریاس و حصرم و تفاح و سفرجل و حمّاض اترج و رب حصرم و رب ریاس و عصاره انبرباریس و رب آس است خصوصا جهه حمیّات وبائیّه و فساد احشا و قی و تهوعی که عقیب و با عارض

ألواح الصحه، ص: ۵۵

شود در آهویه حاره متوقده باستنشاق کلاب یا شمامه از صندل و شمه از کافور انتفاع می نمایند هرجه مدّر و معرق بود مانند خربزه و خیار و هندوانه و کزر و امثال آن در وبا نافع است سکنجبین ساده نوشیدن و بدان غرغره کردن و سرکه استعمال نمودن بسیار مفیدست اگر هوای خانه برش سرکه مرطب کنند یا بحلیث بخور کنند یا نان بسرکه و حلیث نوشند افاده تامه نماید جالینوس گوید هرگاه کلی ارمنی با شراب رقیق ممزوج کرده تناول نمایند از آفت و با افاقت یابند و اگر طین مختوم باشد اولی اگر کافور بقصد و تقدیر بحسب مقتضای امزجه و حادثه نوشند

ألواح الصحه، ص: ۵۶

البته از طاعون نجات یابند و این همه جهه باد سموم و باد سیاه انفع ادویست حجر شادنج مفسول قطع دم عارض از عفونت هوا و صعوبت وبا می کند آورده اند که خوردن عتاب دفع فساد خونی که از قبل هوای متعفن باشد می نماید و برداشتن آن همچنین مثلا اگر قلاده دراز از عتاب سازند و در کردن اندازند مضرت وبا دفع کند از روفس حکیم نقل کرده اند که او زعم نموده که هرکه از صبر سقوطی دو جزو بستاند و از هریک جزو و از زعفران یک جزو نازک صلایه کند و هر روز یک درم ازین ترکیب بنوشد بشراب کهنه یا آب سرد از مضرت و با ایمن گردد هم از نقل کنند که بخوری ترتیب کرده که تبخیر ان از خوفی که از فساد هوا و بای

ألواح الصحه، ص: ۵۷

عام و عفونت اهویه عارض گردد نجات می دهد صفت آن ورد احمر؟؟؟؟ منروع الاقماع کندر ذکر بزر الحماض حب الرمان قسط بحری حب الطرفا صندل زعفران لادن از هریک جزوی خرد بکوبند و بشراب ریحانی عتیق بسرشند و قرص قرص کنند وزن هر قرصی یک درم و بآن تبخیر نمایند که عجیب النفع است در دفع فساد هوا منه المبدأ و الیه المنتها

قول دوم در تدبیر ماکول و مشروب

اشاره

جالینوس فرموده که حافظ صحت باید که متحفظ امر غذا باشد تا بر مجرای استمرا جاری گردد و بعد از طعام حرکه قویّه نکند تا در مرضی مهول نیفتد از بعضی علما منقولست که گفته نظم

إذا تغذيت فم و لو علی راس غنم اذا تغشيت فدر و لو علی قلل جدر

احمد اوقات غذا وقتیست

ألواح الصحة، ص: ۵۸

که ثقل طعام اول از معده فرو؟؟؟ کدرد و اسفل بطن خفت یابد و شهوة طعام نابج گردد از حکمای هند مرویست که فرموده اند طعام نخورند الا هنگام اشتهای صادق و از اشتهای کاذب اجتناب نمایند فان له و ثبات کوثوب الاسد دم

[تدبیر ماکول]

[لوحه [مرات طعام]

هر که روزی یکبار طعام نوشیدن عادت کند و بعد از آن مدتی دو بار نوشد اگر باز رعایت عادت اول نماید ضرر فاحش بدید آید گفته اند بهترین مرات طعام روزی یک نوبت و روزی دو نوبتست چنانکه در دو روز سه نوبت بود هر که در بدن او طعام ثقیل شود چنانکه آلات نفس برو تنک آید بهترین تدبیر آنست که بقی کرآید بیش از آنکه غذای او تسفل نماید

ألواح الصحة، ص: ۵۹

و هر که غذا بر تن او ثقیل شود اما بمرتب که رایحه جشا متغیر نکردد فعليه بالصوم و النوم

[لوحه [اغذیه غلیظه]

بدانکه اغذیه غلیظه موافق اصحاب بقلست و ریاضت و اغذیه لطیفه موافق ارباب دعت و راحت هر که مداوم و ملازم غذا ماء غلیظ باشد برو واجبست که تعاهد شربت مسهل نماید و الا از تراکم اخلاط لزجه فجه مناس و مناقد غذا منسد شود و بفسادات کلی کرآید انفع آنچه باو دفع ضرر غذا کنند شراب عتیق ریحانیست و انفع آنچه باو استخراج بقایای طعام نمایند صبر سقوطری و جوارش سفرجلی مسهل

[لوحه [ترتیب اغذیه]

اجماع اطبا بر آنست که افضل ترین اغذیه آنست که تقدیم الطف نمایند و بعد از آن الطف

ألواح الصحة، ص: ۶۰

بر ترتیبی که شاید و تاخیر حلوا کنند بس هر که رعایت ترتیب کند ایمن گردد از ضرر فساد و تحمض که اگر لطیف متأخر شود زود رقم فساد گیرد و از فساد او طعام غلیظی که ملاصق خمل معده است مثلا فساد پذیرد جالینوس افاده فرموده که ابعد اطعمه از مذمت آنست که متوسط بود میان لطیف و غلیظ و آن مانند نان باکست و گوشت مرغ جوان و کبک و تیهو و ماهی صخری و بالجمله آنچه در دریا ایوا کند و شیری که از؟؟؟ مایه متمیز شده بود و امراق دسمه و از بقول مانند کاهو و کاسنی و اسفاناخ و هر چه درو جلا و؟؟؟ تقطیع بود مانند ترب و شلغم و خردل و سلق باید که مقدم دارند در ترتیب اطعمه هر که برین نهج ادمان نماید حفظ کند

ألواح الصحة، ص: ۶۱

صحت او را مکر آنکه مضعف بدنیست و موهن قوه اصحاب ریاضت

لوحه [بیان منافع و مضرات اغذیه غلیظه و لطیفه]

اغذیه غلیظه از گوشت کاو و حیوانات بزرک از ماهی و غیر آن و؟؟؟ ایس بلحوم بط و قاز و کرنب و عدس و قطر و لحماء و اشباه و نظایرشان مسمن بدن و مؤلد دم غلیظ متین است اما مسدد و مکدر ارواحست و اغذیه لطیفه مانند گوشت بزها و گوشت مرغ جوان و ماهیهای ریزه و شورباهای سبید و ماش و برنج و امثال آن تولید دم صافی رقیق می کند و ضعف در بدن حادث می گرداند و حجاری و منافذ غذا و روح را متسع و منفتح می سازد و اغذیه متوسطه مانند کوسفند جوان و کاو بزها و تخم مرغ نیمبرشت و شیر تازه و پنیر تازه مصلح ابدان

ألواح الصحه، ص: ۶۲

سلیمه است و حافظ صحت و مقوی بدن

لوحه [دو طعام که در قوه متساوی و متکافی باشند]

هر دو طعام که در قوه متساوی و متکافی باشند؟؟؟ الذوا اوفق امزجه است زیرا اعضا طالب و مشتاق اوست بقراط گفته است که بسیار طبیعت بود که ملایم طبیعت بود و بسیار افتد که منافر باشد بس هر ملایمی غاذیست و هر حنافری موذی

لوحه [حفظ صحت بمثل و ازاله مرض بضدست]

بدانکه قول حکما آنست که حفظ صحت بمثل و ازاله مرض بضدست بس بر هرکه حافظ صحت بود واجب جنانست که اجتناب نماید از هرجه مجاوز از حد اعتدال باشد خواه کرم خواه سرد زیرا بنای حفظ صحت و وضع او بقول حکما بر اعتدال است

لوحه [اگر ممکن بود حافظ صحت را اجتناب از فواکه بتمامها آن اولی است]

اگر ممکن بود حافظ صحت را اجتناب از فواکه بتمامها آن اولی و الا اقتصار

ألواح الصحه، ص: ۶۳

نماید بر انجیر شیرین پخته و انکور سبید نضیح و خربزهای شیرین و با همه ترتیب نگاه دارد جنانکه قبل از طعام نوشند تا از مضرات متاتیه بر ان ایمن گردد و بعد از طعام نوشند تا افساد طعام نکند بلکه بین الطعامین یعنی میان خلا و امتلا باید نوشید و التائید من الملک الوحید دم

لوحه در فصل ربع اغذیه لطیفه معتدله که قانع خون بود

باید نوشید مانند مزورهای بسماق و لیمو و ناردانک یا گوشتهای مرغ جوان و بزغالها و کاو بزها هم بترشیهای مذکور و تابستان البته مزور بیشتر و گوشت کمتر و بهر تقدیر با ترشیهای آلو و تمر هندی و غوره بالجمله هرجه ملین بود باید نوشید و در خریف شورباهای سبید

ألواح الصحه، ص: ۶۴

بی ترشی و گوشتهای بزه کوسفند و گوشت مرغ جوان و هرجه درو رطوبت زیاده بود باید نوشید و در زمستان گوشتهای فربه و غذاهای قوت ناک مایل بغلظت و حلواها و مربها باید نوشید همچنین در تابستان بارد بالفعل و در زمستان حار بالفعل تناول باید

فرمود و یک اعتمادی یا معبود

لوحه [اقسام غذای معتدل]

بدانکه غذای معتدل را اطبا بسه معنی اطلاق می‌نمایند یکی آنکه متوسط بود یعنی ما بین الطرفین بود میان کثافت و لطافت یا حرارت و برودت یا غیر آن مانند نان میده و گوشت بزغاله و زرده تخم مرغ نیمبرشت دوم آنکه بخلط و مزج دو چیز یا بیشتر اعتدال و اقتصاد یافته بود در قوه مانند

ألواح الصحه، ص: ۶۵

سلق و عدس یا آب جو و باقلی سیم آنکه جنین بود ملایم مزاجی مانند کدوم نسبت به مزاج انسان و جو نسبت به مزاج بعضی حیوان و استخوان نسبت به مزاج سگ و هما و امثال آن

لوحه [ادویه غذایی و اغذیه دوایی]

بدانکه ادویه غذایی بل اغذیه دوایی مطلقا غیر ملتفت الیه است مگر داعی ضرورت از تبدیل مزاج یا تعدیل ماکول اقتضا نماید

لوحه [تدافع اشتهای غالب و اشتهای صادق]

تدافع اشتهای غالب موهن قوه و مضعف معده و منجر و مشوش حواس است و بر غیر اشتهای صادق طعام نوشیدن مولد امراض و مهرم و مفنی حرارات و داعیست بر استجلاب موت و ادخال طعام و بر طعام جنانکه در بیشتر ذکر آن رفت در غایت رداه

ألواح الصحه، ص: ۶۶

است و بعد از ان تطویل زمان اکل و تکثیر الوان طعام مشوش و محیر طبیعت است غذای لذیذ ممدوحترا از غذای غیر لذیذست اگر استکثار ننمایند

لوحه [خوردن طعام بی مزه]

طعام بی مزه خوردن خصوصا بسیارخواه از روی کم خواه از روی کیف اسقاط شهوت طعام نماید و کسالت بار آرد و مداومت اکل حامض مورث سرعت؟؟؟ هر مست و مجفف و مضعف عصب و افراط حلاوات مرخی شهوتست و موجب حمی و ادمان طعام شور

مجفف و مهزل بدنست بس مناسب آنست که مضرت حلو بحامض مدفوع سازند و حامض بحلو و تفه بمالح و مالح بتفه و؟؟؟

باید که هنوز بقیه اشتها باقی بود که از طعام دست

ألواح الصحه، ص: ۶۷

کشند چه آن بقیه از تقاضی جوعست و پس از اندک زمان باطل شود

لوحه [ملازمت حمیه مهزل و منهک بدنست]

ملازمت حمیه مهزل و منهک بدنست بلکه در زمان صحت همجو تخلیظ است در زمان مرض از اینجاست که افضل انبیا و رسل و

خلاصه جزو کل فرموده که اثنان لا یصحان صحیح المحمی و مریض المخلط

لوحه [جمع میان غذای جند ممنوع است]

مجربان از اطبا منع فرموده‌اند جمع میان غذای جند که اثبات لمیت آن از روی قیاس بر ما دشوارست مثلاً گفته‌اند که میان شیر و ماهی جمع نکنند که مولد امراض مزمنه است مانند جذام و فالج همچنین شیر با ترشی جمع نکنند و انکور با کله و انار با هریسه و سرکه با برنج و ماست با ترب و گوشت مرغ و همچنین بریانی که بزغال خروع

ألواح الصحه، ص: ۶۸

پخته باشد نخورند و نیز با مباشرت خوردن ماهی جمع نکنند و شیر و شراب نوشند و شیر و بیاز نخورند و سرکه که در ظرف مس مانده بود نوشند گفته‌اند جمع میان بیاز و سداب و بادروج کوری بار می‌آرد و جمع کردن میان؟؟؟ کشکیه و میوه‌های تر فالج و نقرس و وجع مفاصل بدید آرد از بی‌طعام کرم خاصه برنج آب سرد نوشیدن و شراب از پی شیر خوردن گفته‌اند برص آرد تخم مرغ بعد از ماهی کویند سخته آرد و بعد از خربزه فساد مزاج آرد لا مُبَدَّلَ لِكَلِمَاتِهِ* و لا لِقِضَائِهِ مَرْد

لوحه در تدبیر مشروب**اشاره**

آب غذا نمی‌شود زیرا بسیط است و بدن مرگب و غذا شدید الشبه باید بمقتدی بلکه بدرقه غذا

ألواح الصحه، ص: ۶۹

می‌شود تا او را از مجاری ضيقه بگذرانند و ترقیق غذا کند تا زود کیلوس گردد و ترطیب اعضای جافه کند

لوحه [بهترین آبها آب جوهاست]

بدانکه بهترین آبها آب جوهاست خصوصاً جاری بر تربه پاک تا آب از شوایب ردیه مستخلص گردد یا بر سنکها تا از قبول عفونت دورتر بود و آنکه از جانب جنوب آید یا از غرب و آنکه منحدر بجانب اسفل بود خصوصاً بعید المنبع و با این همه اگر خفت وزن با آن یار شود در میزان اعتبار و زنش کران آید و آب نیل اکثر این محامد را جامعست جه منبع او کوهیست و رای خط استوا مشهور بحبل قمر جنانکه در شرح قانون قطبی مسطورست و در اکثر کتب هبوی خصوصاً در مسالک و ممالک مزبور و باقی صفات بمشاهده

ألواح الصحه، ص: ۷۰

و عیان معلوم گردد اما آنچه بر بطایح و اجام و اصول اشجار کزرد و درو حیوانات زندگانی کنند یا بر معادن کزرد غیر از معدن آهن جه آب آن در غایت منفعتست خصوصاً بمعده و اکباد یا ازو طعمی یا رایحه محسوس گردد یا غیر مکشوف الشمس بود این همه در غایت رده است

لوحه [گفته‌اند افضل آبها آب بارانست]

گفته‌اند افضل آبها آب بارانست خصوصاً آنچه بر سنکزارها جمع شده باشد یا بتعمل و صنعت آن را بر اراضی صخریه جمع آورده باشند اما آب چشمه از غلظتی خالی نیست و آب قنوات ازو اغلظ است و آب جاه از همه نازلتر جه او عادم جمیع صفات حسنه است بسبب احتقان ابخره غلیظه و آب جای نزیه

ألواح الصحه، ص: ۷۱

و نمناک ازو فروترست چه در آب جاه فی الجملة حرکتی؟؟؟ بنزح می باشد و بنوع او متجدد می گردد و در ابخانه لیکن آب برف و یخ در غایت رداة و غلظت است

لوحه [وقت استعمال آب]

وقت استعمال آب بعد از سنوح هضم معدیست تا بدرقه شود اغذیه را در عروق دقاق ماساریقی و ایصال نماید بباب الکبد و فروع و جداول آن چه تناول آب قبل از انحدار و انهضام مفسد طعام و؟؟؟ منحج و مغلظ است و طعام را طافی می گرداند و بقم معده می آرد مگر آنکه طعام خشک باشد یا سخت کرم بود که ان هنگام جایزست ملاقات آب در معده با طعام اگرچه بعضی حکما گفته اند که اما الماء فوقته العطش اما آب

ألواح الصحه، ص: ۷۲

باید که سخت سرد بود که آب سرد بزعم حکما ساد مسدّ جوار شست مگر آنکه کبد و معده شارب سرد بود یا مرض عصبانی مانند تشنج و سعال یا وجع صدر یا مرض دماغی داشته بود در ان وقت بهیج وجه نوشیدن آب سرد جایز نیست

لوحه اطبا گفته اند که بعد از هشت موضع از آشامیدن آب سرد احتراز باید نمود

[اول بعد از حمام]

اول بعد از حمام چه در آن وقت حرارت غریزی منتعش و مشتعل است و آب سرد اخماد و اطفای نایره حراره می کند

[دوم بعد از مسهل]

دوم بعد از مسهل چه در ان هنگام نیز بواسطه نفیض رطوبات و نقای بدن حرارت اشتعال می نماید

[سوم بعد از آتش گرم]

سوم بعد از آتش گرم زیرا آتش گرم بواسطه حراره

ألواح الصحه، ص: ۷۳

حرارت نفوذ تام می کند در اعماق اعضا و رطوبتش بعد از تنفیذ حرارت نفوذ می کند و اعصاب را مسترخ می سازد و آب نیز مرخی عصب است بس موسم امراض عصبی باشد

[چهارم بعد از تناول فواکه رطبه]

چهارم بعد از تناول فواکه رطبه چه میوه های تر مرطب بدنست و آب بَلتّ زیاده گرداند بس مرض رطوبی حاصل شود

[پنجم بعد از حلوا]

پنجم بعد از حلوا بسبب آنکه طبیعت اقبال می‌کند بشیرینی و حراره منتعش می‌گردد بتبعیت طبیعت اگر آب نوشیده شود حرارت منطقی می‌گردد

[ششم بعد از جماع]

ششم بعد از جماع چه در آن هنگام اعضای تناسل بواسطه حرکات جماعی ضعف یافته بود و آب جنانجه گفته شد مضعف اعضاء عصبانی

[هفتم بعد از ریاضات بدنی و نفسانی]

هفتم بعد از ریاضات بدنی و نفسانی برای
ألواح الصحة، ص: ۷۴
اشتعال نمودن حرارات و خوف انطفا

[هشتم در ناهار]

هشتم در ناهار و خلای معده جهه عین آنچه در ریاضات و حرکات گفته شد زیرا در آن حالت حراره بدن منبعث باشد و با هرجه در معده وارد گردد ملاقی شود

[لوحه کلام جاحظ درباره موقع نیشامیدن آب سرد]

از جاحظ منقولست که فرموده هرکه صحت دوست دارد باید که بعد از انتباه از نوم طویل خصوصا نوم اللیل آب سرد نیشامد و اگر محتاج گردد بآشامیدن آن باید که از کوزه سرتنک بطریق امتصاص آشامد بعد از نشستن و نتحت کردن و جند قدم حرکت نمودن تا تنبه تام حاصل گردد (سبحان من) لا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَ لا نَوْمٌ

تتمه در اشربه مسکوه و غیر ان**اشاره**

بدانکه شراب مسکر جنانجه تنزیل حکیم قدیم از ان
ألواح الصحة، ص: ۷۵

از ان اخبار می‌نماید انجا که فرموده اثمهما اکبر من نفعهما متّصّ من مفسد جندست بعضی عاید بامر دین و آن از غایت وضوح

محتاج بیان و ابرام نیست و برخی راجع بامر دنیا از نقصان مال و اراقت آب روی و نقص عرض و اقلال شهوت و استجلاب امراض صعبه بدنیّه که از کثرت بحدیست که احصای آن متغیرست و انواع اعراض نفسانی که بعضی هنگام سکر متوقع الحصولست مانند غضب و شهوت و بعضی بعد از آگاه شدن از احوال ذمیمه مستی مانند هموم و حزن و تاثرات نفس و ندامات اما بقول جمهور اطبا مشتمل بر دو منفعت جلیله است یکی خاص بدن و آن تقویت قوت و حفظ صحت است و یکی خاص بنفس و آن ایراث سرور و ألواح الصحه، ص: ۷۶

و ابعاث نشاط است و باتفاق سایر اطبا و حکما کثیر او ضارست بجمع انسان و قلیل او دون السكر نافع است بعضی انسان را و ترتب آن منفعت نیز مشروط بشرايط جندست که تقدیم آن شرايط جز از عاقلی حکیم النفسی که واقف بقوانین اخذ و استعمال آن باشد و ضابط نفس خود بود در هر حال چه حکما گفته‌اند که قلیله یجز الی الکثیر و کثیره یفضی الی الفساد و او را شغلی که از مراقبت اوقات آن شرايط باز دارد نبود نمی‌آید فکیف از کسی که کیف ما اتفق نوشد و هنگام نوشیدن در افراط کوشد

لوحه [کلام حکیمی در شراب]

از حکیمی برسیدند که در شراب منفعت بسیار گفته‌اند از چه رو شما را بآن التفات نیست
ألواح الصحه، ص: ۷۷

فرمود چرا چیزی باید نوشید که آن روز مجنون باشند و روز دیگر محزون

لوحه [بیان منافع شراب]

اشاره

عیب می جمله بکفتی هنرش نیز بکوی نفی حکمت مکن از بهر دل عامی جند بدانکه هر جند شراب کفیل مضار و مفاصد بیشمارست اما متعهد منافع و فواید بسیارست لیکن مشروط برعایت شروط و اعتبارست اولاً باید که شراب بصفات حسنه متصف باشد مثلاً طیب الطعم بود و خشبوی و صافی لون و معتدل قوام و در عتاق و حوادث خیر الامور چه شرابی که باین صفات موصوف باشد و در امزجه و فصول و اوقات ایام بحسب مقتضا حق شرايط مرعی دارند و شحنه دانش و اقتصاد

ألواح الصحه، ص: ۷۸

بر ارباب تمرد و فساد افراط اکتار کمارند یقین که دخل منفعت نفسانی و جسدانی از زر اعتکاه مجلس بردارند ما دام که سرور متزاید بود و لون بشره نیکو و حرکات منظوم و موزون و به نشاط مقرون و حواس و ذهن سلیم از افراط نترسند که مقدار معتدل متقاضی این احوالست و چون نعاس غلبه کند و غشیان قوه کیرد و بدن و دماغ ثقیل شود و ذهن متشوش گردد و حرکه نقصان بذیرد بدانکه بحد افراط رسیده است و تدارک آن جز بقی صورت نه‌بندد و قی بقلیل آن در غایت مضرست لوحه شراب مشروط باعتدال باقداح

ألواح الصحه، ص: ۷۹

صغار بهتر از کبار و تبعید و اخلال در خلال اقداح نافع تر از تقریب و ادخال و بهر تقدیر باید که صحبت شراب محفوف بود بمنظر لذیذه از ازهار و اثمار و محایب کلعدار کلنار دیدار و عطرها و مزامیر دلپذیر و بالجمله باید که از اسباب عامه و لوازم قبض خاطر

هرچه باشد همه از مجلس دور بود و جای صحبت در اراضی مرتفعه و بقاع عالیه فسیحه بر اکناف بساتین و اطراف انهار جاریه بحضور اصداقا و اودا که غایت فرح و سرور بر حضور ایشان مترتب و متاتی می‌کردد و این همه جهه آنست که شراب تحریک قوای نفس می‌کند و جون قوا حرکه

ألواح الصحه، ص: ۸۰

کنند و بر مطلوب خویش واصل نکردند منقبض شوند و فواید بمفاسد و و داد بعناد مبدل کردد

لوحه [فواید بدنی و نفسانی شراب]

بدانکه چنانچه مذکور گشت فواید شراب بعضی نفسانی و بعضی بدنیهست اما آنچه نفسانیست بنظر تتبع و استقرای اطبا درآمده که هیچ چیز با او مماثل و مشاکل نتواند بود مانند سرور و بسط نفس و تفتح امل و تشجیع و ازاله بخل و اذهاب غم و فکر فاسد اینجاست که گفته‌اند شراب اصحاب مالخولیا را انفع اشیاست اگرچه شراب مضعف دماغست اما تقویه ادمغه قویه می‌کند چه دماغ؟؟؟ ماقوی از ابخره متصاعده شراب متاثر نمی‌کردد بلکه از حر لطیف ماثور از شراب قوه

ألواح الصحه، ص: ۸۱

می‌گیرد و این منافع اگرچه ممکن است که مستفاد کردد از بعضی مرکبات مثل شلیثا و مشرید و سیطوس و تریاقات کبیر و مفرحات یاقوتیه و غیر آن اما جون اجزاء بعضی ازین مرکبات مفقودست درین زمان لا جرم فواید بتمامها بر ان مترتب نمی‌کردد و اما آنچه بد نیست مانند تحسین لون و انارت بشره و تبریق گونه و اشراق عذار و تقویه حراره غریزیه و انضاج رطوبات و از لاق او و تفتح مجاری غذا و ازاله سد و منافذ و تفتح مسام و تقویه هضم و تکثیر روح و تلطیف و اناره دم و تنقیه او از مخالطات ردیه و انضاج بلغم و اورام صفرا و تعدیل مزاج سودا و قمع عادیه اوست لیکن اکثر این منافع

ألواح الصحه، ص: ۸۲

که برشمردیم عاید بقوای حیوانی و طبیعی می‌کردد لیکن ادامت شراب مبلد ذهن و مرخی عصب و مورث رعشه و تشنج بالجمله موجب امراض عصبانیست

لوحه [تصرفات حسنه در شراب]

بعضی تصرفات حسنه در شراب می‌کنند که بحال صلاح می‌آید مثلا سرکه که کرم بود و شراب کهن و شارب محرور البته اصلاح آن بانواع مزج و تعدیل صورت می‌بندد چنانکه کاه بعرق کاسنی و نیلوفر و عرق بیدمشک و آرد جو و کلاب و آب فواکه عطره بارده و امثال آن؟؟؟ فوادی و مجموع تصرف می‌کنند و کاه به آب صرف و انفع آنچه کسر سورت شراب بآن نمایند آب صرفست چه آب بواسطه بساطت الطفست و بسبب لطافت

ألواح الصحه، ص: ۸۳

اشرف و همچنین اگر هوا سرد بود و شراب نو تعدیل آن بخیسانیدن جوزبوا در انجا و مزج شراب بعرق کاوزبان و بادرنجبویه و تنقل بجوار شنات اترج و مصطکی و عود می‌کنند و هرکه خواهد که احوال شراب را بتفصیل معلوم کند از اصناف محمود و مذموم و ذکر تنقلات و طرق اصلاح و مزج و کیفیت آشامیدن و وضع و جکونکی مجلس و مبیطیات و مسرعات سکر و اخذ و اتیان شراب بحسب فصول و اسنان و امزجه اصناف و اشخاص و امثال آن رجوع برساله بنج مجلس این اقل عباد الله نماید که در ان باب نوشته و استیفای اباحت نموده شده

ألواح الصحه، ص: ۸۴

ذیل در اشربه غیر مسکره

بقراط گفته که سکنجبین ساده برطبت فم کند و معین بر هضم بود به تقویه معده و اعانه نماید بر نفث بزاق و مسکن عطش است و موافق اعضا دون الشراسیف و قامع مرار بود و محلل ارائیح و مدّر بول و جالی جرم معده از اخلاط حازه لّداعه جالینوس کوید در تدبیر اصحا که از اشربه موافقه شراب سکنجبین سفرجلیست و آن قاطع رطوبات معده است و جالی معده از صفرای فاضله و نافع در باب ذهاب شهوه و ضعف هضم و مقوی کبد و مفتح سدد و بالجمله مقوی اعضای باطنی و مشدّد اعضای صلبه است صفت آن بگیریند سفرجل هسّ عذب

ألواح الصحه، ص: ۸۵

که عافص و حامض نبود و طعم و رایحه او خوش باشد و پوست او بتراشند و درون او را از تخم و توابع و عوارض تخم پاک کنند و ریزه ریزه کنند و بعد از آن بکوبند و آب از او بستانند و بهر چار درم آب یک درم عسل ضم کنند و بپزند تا بقوام آید بس اگر جهه اذابه رطوبات بود شمه از زنجبیل و فلفل درو افکنند و اگر جهه معتدل المزاج بود ساذج بپزند و اگر برای محرور بود بدل عسل شکر مناسب است این طریق اطباء ماضی است امّا در شربتخانهها و دارالعلاج طیبیان عصر ما باضافه آب نعناع و قدری سرکه و کلاب محسوس افتاده

ألواح الصحه، ص: ۸۶

و سکر یا عسل نصف آب به فرموده اند الحق طریق متاخران بصواب اقریست هو الله ملهم الصواب از جالینوس منقولست که شراب عنصلی و سکنجبین عنصلی اجل اشربه است جهه حفظ صحت و اشهاد فرموده که خلق کثیر بصحت و دوام عافیت آمدند از استعمال این شربت امّا باقی اشربه مفرده از شراب صندل و شراب عود و شراب بوست اترج و شراب ترشی اترج و شراب لیمو و شراب حماض و شراب نیلوفر و شراب کاوزبان و شراب غوره و زرشک و مارجوبه و ریاس و سیب و انار و به و امثال آن بحسب امزجه

ألواح الصحه، ص: ۸۷

و اسنان و فصول استعمال داشتن جایزست و الله اعلم

قول سوم در تدبیر نوم و یقظه**اشاره**

بدان ایقظک الله که نوم عبارتست از تعطل حواس ظاهر و توجه حرارت غریزی بصوب باطن جهه تتمیم هضم و تکمیل نضح و طلب راحت بس ما دام که تعطل حواس و رجوع حرارت بیاطن مشروط به تتمیم و تکمیل هضم و نضح بود و آن از ارتقای ابخره رشیه مرطبه واصله بدماغ که مسترخی سازد اعصاب را بحیثیتی که منطبق شود اعلائی او باسفل تا منسد گردد منافذ ارواح و روح نفسانی بواسطه آنکه با بخارات رشیه مغلظه مشوبست از سلوک در مسالک

ألواح الصحه، ص: ۸۸

طبیعی خود ممنوع شود حاصلست نوم طبیعی است و الا غیر طبیعی مانند سبات

لوحه [نوم معتدل ممکن قوت طبیعه]

شیخ بوعلی فرموده که نوم معتدل ممکن قوت طبیعه است و مریح قوت نفسانی و مکثر جوهر ارواح و مانع از تحلیل انواع ارواح ازینجاست که هاضم طعامست بهضوم اربعه و تدارک نماینده ضعیفی که از اصناف تحلیلات حاصلست مانند جماع و اعیای بدنی و غضب و انفعالات نفسانی پس تمام فواید خواب انحصار یافت در دو نوع یکی سکون دماغ و حواس و راحت از کلال و تعب دوم هضم اغذیه و نضج اخلاط و غذا بسبب انعطاف حار غریزی و استر

ألواح الصحه، ص: ۸۹

او بصوب داخل وقت خواب و دلیل بر وجود این معنی آنست که انسان هنگام خواب محتاج می‌شود با دثار و اذفا و پوشش و غطا بیشتر از آنچه در حالت یقظه می‌شود زیرا حرارت غریزی در آن وقت غایر می‌شود بیاطن و توجه می‌نماید باعماق بدن برای اینست که اگر غزر ابرو نمایند در بدن انسان نایم ازو خون انقدر؟؟؟؟ منسفک نمی‌شود که از بدن ایقاظ

لوحه [هضوم در زمستان بهتر از غیر آن فصلست]

هضوم در زمستان بهتر از غیر آن فصلست چه در انجا شبها درازست و در شبهای دراز خواب زیاده از دیگر شبها

لوحه [خواب مرطب است از دو وجه]

بدانکه خواب مرطب است از دو وجه یکی بواسطه رسیدن رطوبت

ألواح الصحه، ص: ۹۰

بیدن از رهگذار توفیر هضم تام دوم برای عدم تحلیل و سکونی که لازم نومست چه بواسطه این معنی فضلات جمع می‌شود و ترطیب دماغ می‌کند و استرخای مسالک روح نفسانی می‌نماید لوحه شیخ بوعلی فرماید که خواب معتدل هرگاه که مصادف اخلاط معتدله گردد در کم و کیف مرطب و مسخن است و همو گفته که واجبست بر حافظ صحه که مراعات امر نوم نماید تا بر مجرای اعتدال کدرد و در وقت خود واقع گردد گفته‌اند انفع اشیا مر مشایخ را خوابست چه خواب حافظ رطوبتست و مفید راحت آورده‌اند که جالینوس هر شب

ألواح الصحه، ص: ۹۱

جند ورق از کاهوی مطیب بمسک خوردی تا خوابش بردی چه ورق کاهو جهه وفور رطوبت منویست و مسک معدل برودت او

لوحه [بهترین خوابها خواب غرفست]

بهترین خوابها خواب غرفست مصون و معرا از آفات و تزلزل انقلاب و تململ بشرطی که بعد از انحدار طعام باشد از فم معده و سکون آنچه تابع هضوم است از نفخ و قراقر و غیر آن چه نوم قبل از سکون لوازم و تبعات آن مضرست از وجوه کثیره ازین سبب است که حرکه قبل از انحدار طعام مستحب است فی الجمله

لوحه [نومهای مضر]

نوم بر خلای معده و خوی و همجنین بر ثقل و امتلا مضرست و مجتنب عنه زیرا مستوجب

ألواح الصحه، ص: ۹۲

تململست و انقلاب در مضجع و منام از پهلو پهلو ازینجاست که فحول حکما از خواب روز نهی نموده اند چه در انجا اسباب منتهبه

بسیارست از اصوات و نورائیت هوا زیرا هرگاه که هوا روشن بود حواس بتوجه صادق متوجه باطن نکرده و چون خواب غرق نبود موجب جلب آفات و امراض صعبه شود اما هر که بخواب روز معود کردد جایز نبود ترک آن عادت دفعه بلک بتوده و تدریج باید

لوحه [بهترین هیئات در مضاجع وقت خواب]

بهترین هیئات در مضاجع وقت خواب آنست که اولاً بر یمین تکیه کنند زمانی اندک تا طعام بقعر معده که مایل است؟؟؟ یمین
ألواح الصحه، ص: ۹۳

برسد و بعد از ان پهلوی جب تکیه کنند زمانی دراز تا جگر و احشا بر قعر معده اشتمال کنند و اعانه نمایند بطبخ و هضم بتسخین و خواب بر شکم نیز جایز داشته‌اند برای آنکه شکم امداد می‌کند مدد بین استفاد از ضغط احشا معده را و احتوای تمام بر طعام پس منهضم شود غذا بسبب حقن و حصبه حار غریزی اما خواب بسبب استلقا مذمومست و غیر مجوزیه زیرا محدث امراض است و مهیئ اسقام و اعراض از کابوس و سکت و فالج و امثال ان با آنکه خواب باستلقى از عادات نحفا و ضعفا و منهو کینست از مرضی

لوحه [اوقات خواب]

انسان هنگام خلای

ألواح الصحه، ص: ۹۴

معده و خوی باید که بخواب اشتغال ننماید چه هر که بر جوع و خوی خواب کند حرارت غریزی هنگام توجه به بدن تشبث بجواهر اعضای اصلیه نماید و منخمد گردد و انهاک اعضا کند و بامراض و آلام صعبه مانند دق و سل و اسهالات ذریعه و امثال آن مبتلا گرداند

لوحه [نوع خوابیدن]

بعضی اطبا نوشته‌اند که ابتدای نوم حافظ صحت باید که بطریق استلقا بود تا فقرات ظهر که بواسطه شرب آب سرد اثر برودت یافته بود مستسخن شود زیرا عظم شریع التبرد بطی التسخن است بالطبع و چون احساس بتدفو و تسخن کند منقلب گردد بجانب ایمن تا جگر کرم گردد پس منقلب شود

ألواح الصحه، ص: ۹۵

بجانب ایسر تا استیفای نوم تمام سرانجام شود

لوحه [اوقات محموده خواب طبیعی]

اوقات محموده خواب طبیعی بعد از تعب و ریاضات و استحمام و رنج خمار و کرمای سخت و جهیدن بادهای سموم و سرمای مفرطست و بعد از استفراغ بدوای مسهل و جماع و امتلای طعامی جهه تدارک تحلیلات یا نضج یا دفع تحلیل متوقع را در غایت مناسبتست اما اوقات مذمومه در اول و آخر روز خواب جایز نداشته اند چه درین دو وقت حرارت غریزی بقعر قلب غایر می‌گردد و بدن سرد می‌ماند و خواب زیاده برودت را سبب می‌شود و بعد از فصد

ألواح الصحه، ص: ۹۶

خواب ممنوعست جهه اسباب بسیار یکی از آنها آنست که حرارت در ان وقت غایض است در عمق قلب و حواس منعطفست بجانب داخل بس در بدن برودت حادث شود و نوم در برودت می‌افزاید و بسیار افتد که موجب انجماد اخلاط شود و حرارت

منطقی گردد و بهلاک انجامد و یکی از ان اسباب آنست که انفجار عرق مفصود متوهم است بتقلب در حالت نوم و اسراف خروج دم چه مفصود را شعور بر ان حاصل نیست دیگر آنکه احتمال دارد که مواد بسیار بر دست مفصود بریزد هرگاه که خواب دراز ألواح الصحه، ص: ۹۷

دراز شود برو و باورام و دمامیل موّدی شود فی الجمله از حدوث غدر و اورام و امثال آن ایمن نتوان بود

[لوحه] و اما اوقات ممدوحه یقظه

و آن بعد از تمام هضم ثلاثست و تشبه غازی بمغذی و این معنی بحسب سرعت و بطو هضم متفاوت و مختلف می گردد لیکن از حکما منصوص کشته که بعد از چهارده ساعت از تناول طعام اختیار تیقظ باید نمود قومی گفته‌اند که احمد اوقات بیداری هنگام هضم ثلاثست چنانکه تنبه بعد از دوازده ساعت واقع گردد بالجمله مناط و مدار نوم و یقظه بر عادات و مقتضیات ألواح الصحه، ص: ۹۸

طبائع است چه ملوک و ارباب تنعم اکثر اوقات براحات و نوم و امثال آن گذرانند و اصحاب امزجه رطبه نیز بحسب مقتضای طبیعت با آنکه با بدان ایشان مضرست همچنین اما اسباب صهره نیز بسیارست بعضی از ان زیاده مکیه طعامست زیرا امتلای مفرط جالب سهرست همچنین جوع و خلای معده و افکار ردیه و هموم بسبب عوارض نفس مورث سهرست

[لوحه] تجاوز نوم و یقظه از مقدار طبیعی

بقراط فرموده که نوم و یقظه هرگاه که از مقدار طبیعی تجاوز نمایند مذمومست همچنین کسی که سهر و بافراط رسد اخلاق او بد شود و افکار او متشوش گردد و التوفیق من الله الذی لم یلد و لم یولد ألواح الصحه، ص: ۹۹

قول چهارم در تدبیر حرکه و سکون نفسانی

اشاره

هر چند در باب حرکات نفسانی که در عرف اطبا مدعوست باعراض نفس میدان کلام فسیح و لسان بیان فصیح است چه اکثر امراض نفس که شقاوه دارین و هلاک و بوار؟؟؟ مزین در ضمن آن مندرج و مندمجست مانند حیرت و جهل بسیط و جهل مرکب و خوف و حزن و حرص و حسد که امهات امراض نفس است و همچنین امراض نفسانی امثال غصب و فرع و فرح و هم و غم که مفرط ایشان مهلک است و بعضی ازین اعراض و امراض با بعضی در علل و اسباب مشترک‌اند در اثر و کیف بسیار اگرچه در عده و کم اندک‌اند و وجود و تحقق هریک ازین امراض و اعراض ألواح الصحه، ص: ۱۰۰

از اسباب و علل کثیره صورت می‌بندد اما سعت حوصله رساله را کنجایش بسط و توضیح سخن نیست و الله ولی الاعانه و القبول

[لوحه] لذت

لذت که بفرح معبر می‌شود عبارت از ادراک ملایمست بتدریج و خروج طبیعت و حراره غریزی برای استقبال ملایم این چنین حالت مقوی نفسست و معدل اخلاط و مصفی دم چه حرارت غریزی او را تعدیل نماید و مخضب بدنست و موافق سایر ابدان خصوصا

بدنی که معتدل بود منتفع گردد از فرح همچنین کسی که برو غموم غالب باشد خصوصا عاشق بود زیرا عاشق هرگاه مرضی طاری گردد از غیبت محبوب یا فقدان
ألواح الصحه، ص: ۱۰۱

معشوق چون بدولت ملاقات او مستسعد گردد از ان مرض افافت یابد لیکن اگر درد و فرح دفعه و مفرط بود هرآینه طبیعت بطریق استعجال و حرارت و روح بسبب اتباع و استقبال جهه ترحیب مقدم محبوب لایق و خیر مقدم معشوق موافق بدر می آید و بالضروره قلب از حراره و روح خالی می ماند و موت عارض می گردد

[لوحه غضب]

اما غضب غلیان دم قلب است و حرکه حرارت غریزیه و استتباع طبیعت بجانب ظاهر برای طلب انتقام از موذی باستعجال جهه حذر از قوت منتظر ازینجاست که انسان در حالت غیظ و باحمرار وجه خصوصا عیثین متصف
ألواح الصحه، ص: ۱۰۲

می گردد این حالت مسخن و مجفف ابدانست و مرقق صفرا بحیثیتی که موذی بتب می گردد خصوصا تب یومی و اگر خلطی در بدن غالب بود مستعد عفونت او را در عفونت امداد کند و مورث تب؟؟؟ خاطر شود فلهدا گفته اند زبانه نایره غضب اولاً بغضوب رسد و احراق تر و خشک او کند و ثانی الحال بمعضوب علیه و بسیار باشد که آتش غضب از غضوب تعدی نکند بسببی از اسباب محتمله و اگر کند جنندان تاثیر نتواند کرد بخلاف آنکه غضوب البته متاثر گردد. اما غضب باعتدال موافق ابدان بارده رجليه بود جهه؟؟؟ و تحریک او بجانب خارج تا روح و دم
ألواح الصحه، ص: ۱۰۳

با او حرکت کنند و در اخراج اخلاط غلیظه و تحلیل او که در منافس و مسامات بل در عروق و جداول بسبب غلظت قوام نفوذ نمی توانست نمود اعانه نمایند ازین سبب در لحم نشو و نما زیاده گردد

[لوحه غم]

غم و حول و توجه حرارت غریزیست بسوی باطن بحسب تدریج بسبب خوف از موذی واقعی بس اگر ضعیفست غیر مهلکست و اگر دفعه یا قوی بود مهلک اما افعالی که برو مترتب است تسخین جوهر ارواحست چنانچه گاهی بحمای یومی ادا می نماید و اگر این تاثیر دیر کشد و تسخین کند دل را بدق مودی می شود بسبب تشبث حرارت ببدن و سایر اعضا و جون مصادف
ألواح الصحه، ص: ۱۰۴

ابدان بارده گردد زیاده تبرید می کند باحتقان و اطفای حرارت غریزی و تراکم و تراجع او در معدن ازینجهتست که مفرط او مهلکست بسرعت بالجمله مضرست بجمیع ابدان خصوصا ابدان بارده

[لوحه هم]

هم دخول و توجه حرارتست گاهی بسوی ظاهر هرگاه که از امر متوقع به یاس حاصل گردد و وقتی بجانب باطن جون طمع به نیل مراد حاصل شود و این معنی موجب اضطراب و تشویش ارواح و تحلیل قوا باشد و حرارت غریزی بسبب کثرت حرکت خروج و دخول متحلل شود و جریان بعضی اسباب ضروری مانند اکل و شرب و نوم و یقظه بر مجرای طبیعی صورت نه بندد
ألواح الصحه، ص: ۱۰۵

و ازین سبب ضعف و فتور در بدن بدید آید و اگر این امر دوام یابد بامراض صعبه مانند مالیخولیا و امراض سوداوی مودی شود

لوحه [فزع]

فزع توجه طبیعتست کاهی بطرف خارج بتوهم وقوع محذور مکروهی تا دفع کند او را و کاهی بطرف باطن بتوهم عجز از انتقام با بروز و خروج دفعه ثانی زیرا قوه متفکره؟؟؟؟ تشجیع او می نماید و تنبیه می کند برین که از ان باکی نیست و باین تشجع و خروج ثانی ممتاز می گردد از خجل اما افعال او تسخین حرارتست و احراق اخلاط و ایجاب حما خصوصا یومیه و احداث قلق و اضطراب و تشوش

ألواح الصحه، ص: ۱۰۶

حواس و عدم تنبه باشتهای طعام و امثال آن و التکلان علی المهیمن المنان

قول پنجم در حرکه و سکون بدنی

اشاره

که ماؤلست بریاضت ریاضت اثاره حرارت غریزی و افشای اخلاط می کند و منتشر می گرداند اخلاط را در بدن و فصلات مفاصل بتحلیل می دهد و معنیست بر خروج بول و براز و تنقیه جلد می کند بتعریق و تجوید هضم و ابعاث شهوت و تصفیه حواس و تذکیه فکر می کند و معنیست بر حفظ و مقوی اعضاست و مخصب و مصلب ابدان هر که بریاضت مداومت نماید از اعلال مزمنه ایمن شود

ألواح الصحه، ص: ۱۰۷

اما هر که ریاضت برای حفظ صحت کند باید که خود را بتعب مولم نیندازد بلکه چون اعیایی یا کوفتی در اعضا دریا بد قطع کند ریاضت را گفته اند که ریاضت معتدله جهه حفظ صحت احمد است به بسیاری از اغذیه و اشربه معتدله و احمد اوقات ریاضت قبل از اغتذاست جه بعد از اغتذا جالب امراض و موجب انواع آلام و اعراض است بعضی اطبا گفته اند که اخص اوقات ریاضت پس از تمام هضم ثلاثست و اندفاع بول و براز لوحه بعضی حکما گویند که ریاضت تابستان در اول نهار و در خریف و بهار بعد از دو ساعت اما نهار

ألواح الصحه، ص: ۱۰۸

محمود است نقل می کنند که افلاطون و ارسطو و تلامذه ایشان هر گاه که حفظ علوم خواستندی اختیار ارتیاض بدن کردند بمشی و حرکت و زعم نمودندی که حرکت بدن مقوی حرکت نفسست

لوحه [حل فضول و نفص بقایای رطوبات بدن بریاضت متصورست]

بقراط فرموده که حل فضول و نفص بقایای رطوبات بدن بریاضت متصورست و منفعت او اظهر و افضل از منفعت اغذیه ملطفه و ادویه مسخنه است زیرا ادویه تلثین اعضای صلبه می کند و تنقیص لحم و اغذیه ملطفه تلطیف فضول می کند اما تقویه اعضا نمی کند بل مضعف اعضاست بخلاف ریاضت

ألواح الصحه، ص: ۱۰۹

که او محلل فضولست و بهیج وجه مضر نیست ببدن بلکه مقوی اعضای صلبه و منقی مسامست لیکن ریاضت بعضی قلیل است و بعضی کثیر و بعضی قوی و بعضی ضعیف و بعضی سریع و بعضی بطی و میان هر دو طرف معتدلی متصورست اما آنچه قوی و

شدیدست محللست و آنچه کثیر و طویلیست منشف و آنچه ضعیف و بطی است در تحلیل و و نشف ضعیفست

لوحه [انواع ریاضت]

اشاره

انواع ریاضت مانند مصارعه است و منازعه و محادثه و مجاوبه و مکالمه و مناظره و مشاعره و ملاعبه بشمشیر و نیز؟؟؟

مشی و جستن از جوی یا از چیزی بلند و کریختن از

ألواح الصحه، ص: ۱۱۰

خصم و برجستن بیک پای و بازی نمودن بکوی و جوکان خواه سوار خواه بیاده و کشیدن کمان و انداختن تیر و سنک و سواری اسب و اشتر و دوانیدن جار پا و بکجاوه و زورقها نشستن و برداشتن سنکها و نشستن بر اجوحها و دوران در میدان و امثال آن و همچنین هر عضو را ریاضتتست مخصوص باو مثلا صدر را قرأت بلند و سمع را سماع انغام لذیذه و بصر را نظر بخطوط واضحه و صور جمیله و اشباه آن

لوحه [بکشتی برنشستن]

بکشتی برنشستن مثور اخلاط و مزیل امراض مزمنه لذجه است و مورث حالتیست بر نفس مشوب بخوف و فرح

ألواح الصحه، ص: ۱۱۱

لوحه [ریاضت عضو ضعیف جایز نیست]

ریاضت عضو ضعیف جایز نیست مکر بر سیبل استتباع و بهر تقدیر اولی آنست که قبل از ریاضت بدن را بدلك جهه ریاضت مهیا سازند و بعد از ریاضت اعیا و کوفتگی از بدن همچنین بدلك ببرند بشرط آنکه دلک ثانی بادهان مروخات مقرون باشد فلهدا دلک اول را دلک استعداد و ثانی را دلک استرداد کویند و دلک نیز منقسم گردد بانقسام حرکت همچنانکه مذکور شد در کم و کیف پس بعضی خشن است و ان محرم بدنست و بعضی قوی و ان مسدد است و بعضی کثیر و ان مهزلست و بعضی ناعم و آن معظم است

ألواح الصحه، ص: ۱۱۲

و بعضی ضعیف و آن مرخیست و بعضی قلیل و آن مخصب است و در اوساط این اطراف اعتدالات فرض کنند و آن را فعل و اثر از افعال و آثار اطراف ماخوذ باشد

لوحه [اصحاب طبائع حاره را ریاضت نشاید]

بقراط کوید اصحاب طبائع حاره را ریاضت نشاید بلک دعت و راحت مناسب بود و اگر احیانا باستعمال آن محتاج شوند باید که ریاضت لئن لطیفه استعمال کنند همچنین ریاضت ارباب امراض دماغ برجلین و ساقین و مشی معتدلست بتوسط دلک خفیف همو کوید که ریاضت معتدله منفعت او بیشتر از منفعت دواست زیرا دوا اخراج اخلاط ردیه می کند و ارواح

ألواح الصحه، ص: ۱۱۳

و اخلاط محموده تابعست او را و ریاضت معتدله حافظ ارواح و مقوی اعضا و معدّل اخلاطست

لوحه [سکون]

سکون مبرّد بدنست و سبب فقدان حارّ غریزی و عدم تحلیل ظاهرتر آنکه هرگاه بدن عادم باشد انبعاث حرارت را ضعیف کردد بالضروره و جون ضعیف شود از هضم و نضج قاصر آید پس بالاخره بلغم و فضول غالب کردد و تبرید و ترطیب بدن کند اما سکون در مرضی محمود است از اصحّا هرکه ایثار سکون بر حرکت کند عطب و هلاک روی بدو آرند اما احمد اوقات سکون و راحت بعد از اعیا و تناول طعام است و اخص اوقات وقت تناول طعام

ألواح الصحه، ص: ۱۱۴

و زمان قوت الم و وجع و هیجان ریاح و شدت حرّ و برد اما افعال او سکون منعم بدن و مخصّب است و مسکن فضول مهیا جه و خیر الدواست کسی را که در تعب شدید افتاده بود و همچنین خواهد که ترطیب اعضای اصلیه کند و کسی را که بافراط جوع مبتلا شده بود

قول ششم در تدبیر استفراغ و احتباس

اشاره

بدانکه انواع استفراغات بسیارست اما مستحسن آنست که هرگاه اخلاط در بدن غلبه کند فصد کنند و تلطیف غذا نمایند و اگر اخلاط ردیه مستولی شود بقی و اسهال

ألواح الصحه، ص: ۱۱۵

مبادرت نمایند

لوحه [کلام ابقراط و جالینوس درین باب]

قال ابقراط اذا كانت المادة في الدماغ فعليك بالغرغره و اذا كانت في المعده و حوالیها فعليك بالقی و اذا كانت تحت السره فی الامعاء العلیا فعليك بالاسهال و اذا كانت فی الامعاء السفلی فعليك بالحقنه جالینوس فرموده که هرگاه اخلاط در بدن بسیار شود یا فاسد گردد فصد باید کرد زیرا فصد استفراغ کلیست که باو اخلاط اربعه مستخرج می گردد و هرگاه که متعفن شود واجب می شود استفراغ آن بادویه مختصّه بآن خلط الآن بدانکه فصد کسی را جایزست که بدن او قوی باشد و خون درو بسیار و کوتاه او

ألواح الصحه، ص: ۱۱۶

سرخ بود و عروق بدنش منتفخ و ممتلی و تدابیر سالفه مؤلّد دم مانند آنکه شرب شراب کند در صباح و مساو تعاهد تناول لحمان و حلاوی نماید اما مشایخ و صبیان و ضعفا و نحفا و جماعتی که معد و اکباد ایشان ضعیف بود قصد فصد نکنند مگر هنگام مساس حاجه و سنوح ضروره و آن وقت نیز مبالغه در گرفتن و خون و تقلیل غذا جایز نشمرند تا اعضای غذا و احشا ضعیف نکرده و مبتلا بالآم و اسقام نشوند مانند خفقان و استسقا و لقوه و سکت و فالح لیکن کسی که معتاد بفصد بوده باشد دفعه ترک نکند تا آیل بخوانیق و ذبح و مطبقه و دمامیل نکرده

ألواح الصحه، ص: ۱۱۷

و در اوقات حاره فصد و استفراغ نکنند تا ضعف و انحلال زیاده عارض نکرده و بذبول و نحول نینجامد و همچنین در ایام بارده

زیرا در آن وقت اخلاط منجمدست در اعماق بدن و فصد و استفراغ تحریک اخلاط می‌کنند و عاجزست از اخراج تمام آن بس طبیعت مضطر شود در دفع آن و بامراض شدید مبتلا گردد اعاذنا الله من وقوع آفاته

لوحه [هرکه خواهد که بدن او دایم پاک و منقی بود]

هرکه خواهد که بدن او دایم پاک و منقی بود و از فضلات مصون و معرا استعمال اسهال و فصد و قی و ادرار بول و ریاضت و استحمام عادت کند بشرطی که مر بوط بروابط اقتصاد و علایق اعتدال بود زیرا

ألواح الصحه، ص: ۱۱۸

هر نوع ازین استفراغات نوعی از فضول جسم اخراج می‌کند که غیر ان نوع استفراغ قادر باخراج آن نیست لیکن استعمال هر نوع از انواع استفراغ وقت حاجت آن باید و هنگام ظهور افتقار مثلا هرگاه رجیع کم شود و مایل بیبوست گردد و زمان خروج آن مختلف شود قصد تعدیل طبع باید نمود و ممدوح آنست که باغذیه ملینه ابتدا کنند مانند سلق و اسقناخ و مرق خروس باسفناخ شیوه؟؟؟ مرطم پخته و از فواکه انجیر و انار شیرین و عناب این جمله اگر بمقصود وفا نمود فبها و الا بشیافات مسهله و خفتهای لینه به آب سلق و شیر بخت و آبکار و شکر سرخ

ألواح الصحه، ص: ۱۱۹

و؟؟؟ بوره و امثال آن تعدی نمایند و اگر بآن هم حاجت تمام سرانجام نشود و باستعمال ادویه مسهله مضطر گردند از اضعف ابتدا کنند و آنچه بادویه غذائیه و اغذیه دوائیه نزدیک بود اخذ نمایند مانند اجاص و خیار شنبر و ترنجبین و شیرخشت و اگر بمسهلات قوی تر ازین محتاج گردند اختیار جوارشانات مسهله نمایند مانند جوارش تفاح مسهل و معجون تمر و صبر سقوطری که او منقی و مقوی معده و امعاست

لوحه در تدبیر احتقان

بر حافظ صحت واجبست که اگر هضم او فاسد شود یا او را بیضه یا تخمه عارض گردد یا اسهال طبع پیدا آید اهمال نکند آن را بلکه مبادرت نماید باصلاح کیفیت اغذیه

ألواح الصحه، ص: ۱۲۰

و تعلیل کمیت آن بس تقویه معده و احشا کند بمثل سماقیه و زرشک و حصرمیّه و حماضیه و تفاحیه و تنقل بحسب الآس و غیرا و خرنوبسه شامی و بلوط و شاه بلوط کند و اگر باقوی ازین محتاج شود استعمال کند سفوف حب الرمان و سفوف خرنوب و سفوف سماق یا شراب سفرجل و تفاح و اگر پیش از سفوفات استعمال اسوقه حابسه کند اصوب نماید مانند سویق تفاح و غیرا و سویق شعیر و سویق خشخاش و آنچه جاری مجرای این اسوقه گردد

لوحه [زمان قی]

اگر معده ثقیل گردد و بَلت و رطوبت زیاده شود و لعاب سیلاب نماید و طعم دهان متغیر گردد و غثیان و تقلب نفس و فساد طعام عارض شود باید که

ألواح الصحه، ص: ۱۲۱

تمام داعیه بجانب قی مصروف گردد بدون باقی استفراغات زیرا قی درین حال انفع است معده را و اقربست خروج مواد فاسده را و اسرع در؟؟؟ مقل و اخف از ما عدا لیکن در زمان بهار و تابستان انصب است و احمد و در خریف و زمستان از درجه مدح ابعده اما

اگر در دو فصل اخیر مضطر شوند با استعمال باید که در جائی که هوای او گرفته و پوشیده بود مانند حمام یا بجای گرم استعمال نمایند تا از غایله خطر مصون مانند

لوحه [استدعای قی در افراد انسان مختلف است]

بدانکه استدعای قی در افراد انسان مختلف افتاده باختلافات بینه و در ازمنه و اسنان همجنین در بسیاری از افراد انسان قی در سن؟؟؟ بهی

ألواح الصحه، ص: ۱۲۲

و شباب اسهل است از كهول و شیخوخه و در بعضی بعکس و در بعضی این احوال در اسنان اربعه منقلب شود مثلاً بعضی را قی در سنی آسان اید و در سن آخر دشوار شود و در سن ثالث باز آسان گردد همجنین در بعضی افراد انسان در بعضی وقت انهضام طعام قی آسان بود و بعضی را با شراب صرف و بعضی را با آبکاهه؟؟؟ و سرکه و اشباه آن و جمعی را با آب سرد و قومی را با آب گرم و مبین این دعوی تجربه و عیانست بس اولی آنکه استدعای قی بوجهی که مقتضای عادت و طبیعت او کند بود تا سهل و آسان شود و اگر خروج قی دشوار بود مقیبات استعمال کنند لیکن تا مقدور بود با سهل و اسلم توسل

ألواح الصحه، ص: ۱۲۳

جویند مانند تخم حرشف و کنکرزد و تخم سرمق با سکنجبین و آب گرم و آب سرد بحسب مزاج اما از استعمال ادویه قویه مانند جوز القی و جوز مائل و خربق سیاه و خربق سفید و کندش و جبلاهنک برحذر باید بود که از خطر و غایله عظیمه خالی نیست و چون مضطر شوند با استعمال آن تعقیب کنند به تناول مقویات معده از اشربه و ربوب مانند ربّ حماض اترج و حصرب و رمان و ریاس و سفرجل با اشربه ایشان اگر مزاج گرم بود و اگر سرد بود مانند می به ممسک و جلنجین و جوارش عود یکی از مستفرغات مدراتست و آن امثال تخم خیارین است و تخم

ألواح الصحه، ص: ۱۲۴

خریزه و تخم هلیون و نخود خصوصاً سیاه و کرفس و رازیانه و بزور و حبوب ایشان و استعمال این ادوی بحسب امزجه و مقتضای طبائع منقی مجاری بولست خصوصاً محدب کبد هو الذی لم یولد و لم یلد

لوحه [از مستفرغات معتاده در حالت صحت حمامست]

اشاره

جون از مستفرغات معتاده در حالت صحت حمامست مناسب آنکه عنان بیان بصوب تبیین جکونکی آن مصروف گردد و زمام کلام بشرایط استعمال آن معطوف

[بهترین حمام]

بدانکه بهترین حمام آنست که قدیم البنای واسع الفضا طیب الهوی عذب الما کثیر الضیای حسن الجلسا بود و تقدیر آنان او بقدر مزاج کسی بود که باراده ورود

ألواح الصحه، ص: ۱۲۵

آن کراید تا منافع و فواید مترتبه بر ان باحسن وجه روی نماید از منافع عامه حمام تنویمست و تفتیح و جلا و تحلیل و انضاج و

جذب غذا بظاهر بدن و حبس اسهال و ازاله اعیا و از مضار متوقعه او تضعیف قلبست اگر بافراط انجامد و ایراث غشی و غثیان و تحریک مواد ساکنه و تهیه او جهه عفونت و اماله آن مواد؟؟؟ بافضیه و اعضای ضعیفه و جلب اورام در ظواهر و بواطن اعضا

لوحه [بیوت حمام]

بیت اول از حمام میزد مرطب است و بیت ثانی مسخن مرطب و ثالث مسخن مجفف بس باید که دخول نمایند در خانه کرم الا بتدریج فکیف

ألواح الصحه، ص: ۱۲۶

خروج ازو بسیار در حمام نشستن خصوصا در بیت ثالث موجب غشی و کربست و خفقان لیکن باید که یابس المزاج استعمال آب بیش از هوا نماید بلک گاه افتد که محتاج شود برش آب و جلوس بر فرش حمام تا تبخیر مبرد مرطب زیاده گردد چنانکه جهت مدقوق می کنند و مرطوب المزاج باید که استعمال هوا پیش از آب کند و گاه افتد که مضطر بافراط عرق شوند بیش از استعمال آب همچنانکه با مستسقی می کنند

لوحه [زمان خروج از حمام]

ما دام که در حمام جلد اعضا خصوصا جلد انمله مربو نکرد و از افراط نترسند هر گاه که بدن در ضمور افتد و کرب

ألواح الصحه، ص: ۱۲۷

غالب شود بدانکه افراط واقع است مبادرت بخروج باید نمود و بس از خروج ازدیاد دثار خصوصا در زمستان مستحبست چه بدن منقلست از هوای حار بهوای بارد بس تعدیل بزیاده دثار واجب باشد برای آنکه هرچه بدن تشرّب نموده باشد از آب حمام چون بدرآید حراره عارضی ازو زایل می شود و سرد می گردد و؟؟؟ بر بدن می کند همچنین از آشامیدن آب سرد برحذر باشند چه در حمام و چه بعد از حمام زیرا مسامات؟؟؟ منفحست و برودت نفوذ می کند در جوهر اعضای رئیسه بسرعت و افساد قوای او می نماید لوحه صاحب حمام اورام و اسهال و تغرق؟؟؟ اتصال را نشاید بحمام رفتن

ألواح الصحه، ص: ۱۲۸

زیرا حمام مثور مواد بدنست بس هر گاه مواد بحرکت آید در مواضع ضعیفه انصباب می یابد و ظاهرست که امراض مذکوره بسبب ضعف عارض شده زیرا تا عضو را فی الجمله وضعی عارض نکرد قبول مواد فاسده می کند اما استعمال حمام بر خلای معده مهزل و مجفف است برای تحلیل بسیار که لازم حمامست لیکن مردم قلیل الریاضه را شاید حمام معزق مجفف بکار داشتن و حمام عقیب الغذا هر چند مسمن است اما خالی از خوف سده نمی باشد احتراز از ان اولیست و اگر احیانا واقع گردد تدارک ضرر متوقع بسکنجین ساده یا بزوری باید کرد

ألواح الصحه، ص: ۱۲۹

بحسب مزاج

لوحه [اغتسال به آب سرد]

اغتسال به آب سرد مقوی بدن و مهیج نشاط و حافظ جامع قواست اما استعمال آن در فصول حاره در وقت ظلها؟؟؟ بر ارباب امزجه حاره را جایز بود در اسنان حاره لیکن کسی که صاحب تخمه یا نزله یا اسهال بود نشاید که بدین گونه جسارات اقدام نماید

لوحه [اغتسال بمیاه؟؟؟ خماقتا که کبریتی بود]

اغتسال بمیاه؟؟؟ خماقتا که کبریتی بود نافع است فالج و رعشه و تشنج رطب و عرق النساء و وجع مفاصل را و تحلیل فضول و ازاله حگه و جرب تر کند و اگر حدیدی بود نافع است معده و طحال را و منع اسهال قدیم و بواسیر و شقاق کند و اگر بورقی یا مالح بود نافع است

ألواح الصحه، ص: ۱۳۰

؟؟؟ راوی را که قابل مواد بود و همجنین صاحب نزله و صدور ضعیفه و معده رطبه و اصحاب استسقا و نفخ و سوی استمرار او اگر شبی بود نافع است نفث دم و نرف مقعد و درد و طمث و تهیج و فرط عرق را و النافع هو الله تعالی

مبحث در جماع [که از مستفرغات قویه است]**اشاره**

بدانکه جماع از مستفرغات قویه است زیرا درینجا ارواح و قوایش از دگر استفراغات بتحلیل می‌رود و او را منافی هست و مضاری اما منافع او در ابدان لحمیه و معتدله واسع العروق و شبان و فتیان و انانی که معتاد باشند بحرکت جماعی خصوصا جمعی که الوان ایشان مایل بحمروت بود و صاحب

ألواح الصحه، ص: ۱۳۱

جنون و وسواس و غموم و احزان باشند می‌باشند لیکن باید که بعد از شبق تام و شهوت غالبه مشغول کردند تا منافع بمضار مبدل نشود مگر کسی که از احتباس منی او را صرع یا جنون یا امثال ان عارض شده باشد که او را هرگاه استعمال این معنی شاید تا آن زمان که از افراط اثر ضعف ظاهر گردد و اما مضار او شیوخ و ناقهین و اصحاب نقرس و عرق النساء و اوجاع مفاصل و ارباب اوجاع عین و مسایم و جابع مکر کسانی که در عقب حمام طعام تناول نمایند و کسانی که بعد از مجامعت بخفقان و اصفرار لون و درد کلیه مبتلا شوند و ارباب

ألواح الصحه، ص: ۱۳۲

جذام و سل و دق را نشاید که؟؟؟ کارها اقدام نمایند خصوصا بافراط و اکثار او

لوحه [کلام افلاطون و شیخ بوعلی درباره جماع]

قال افلاطون صاحب الجماع مستند فی ماء حیوته انشاء فلیزد و ان شاء فلینقص و بمصداق این قول شیخ بوعلی فرموده لا تکثرن من الجماع فانه ماء الحیات یراق فی الارحام

لوحه [اوقات جماع]

در وقت امتلاء معده و عقیب حمام و تناول طعام غلیظ مسدّد یا بارد و ریاضت متعبه و هوای گرم استعمال جماع نشاید کرد مگر اقویای این طایفه را چه بسیاری از مردم ضعیف البطش حقیر البنیه که بکشیدن کمان نرم بل بنوشیدن

ألواح الصحه، ص: ۱۳۳

نان کرم قادر نبوده‌اند و در باب مذکور تقدم بر جماعتی که جسیم و لحیم و حسن القد و صحیح اللون بوده نموده‌اند بل بالجمله مستند کثرت انعاظ بر دو چیزست اول؟؟؟ امتیاج شهوه از کلیه دوم قوه اعصاب لیکن سبب اول اقوی است دلیل برین آنکه کسی که ضعیف باشد در امر باه جون تجدید منکوحه حسنه نماید در قوت او هر آینه زیاده بنیه پیدا آید برای آنکه شهوه او هایج گردد بتوقان معشوقه جمیله و منکوحه جدیده حکایت از طبیی پرسیدند که سلیمان نبی علی نبینا و علیه الصلاة و السلام کویند هزار زن داشت و هیج یک را نا

ألواح الصحه، ص: ۱۳۴

ناخشنود نمی گذاشت این حال جون تواند بود طیب جواب حکیمانانه فرمود گفت استناد این امر باهتیاج ریاحست و ریاح مسخر او بود لا جرم بخشود ساختن هزار کنیزک بلکه بیشتر تواند قدره نمود

لوحه [قوه شهوت]

حکما قوه شهوی را که معبر بنفس بهیمیست بعامل خراج ظالم تشبیه کرده‌اند یعنی همچنانکه آن عامل اگر از سیاست سلطان و تقریر نایبان خوف نکند اموال رعایا بتعدی اخذ و استیفا نماید و تمام عجزه و زیردستان را بفقر و حاجت مبتلا گرداند قوت شهوی نیز اگر از سلطان عقل و نفس ملکی ترس و هراس ننماید تمام مواد کیموسات

ألواح الصحه، ص: ۱۳۵

حسنة را خرج کند و جمیع اعضا و جوارح را محتاج و فاقد غذا کذارد اما مقدار معتدل آن نسبت بامزجه و اسنان تعیین کرده‌اند تا از ضرر افراط آن آمن گردند مثلا گفته‌اند که از حین بلوغ تا به بیست و دو سالگی شبانروزی پنج نوبت جماع جایزست و از انجا تا سی سالگی دو نوبت یا سه نوبت مکرر با محبوبی بود که طبیعت بغایت مشتاق و ملتاع او بود درین هنگام اگر بشش نوبت رسد جایزست و از سی تا بجهل شبانروزی یک نوبت غایتش در دو روز سه نوبت و از انجا تا پنجاه در هر سه روز دو نوبت و از انجا تا شصت در هر پنج شش روز

ألواح الصحه، ص: ۱۳۶

یک نوبت و از انجا تا هفتاد در هر ماه دو نوبت غایتش سه نوبت و از انجا تا بنزدیک هشتاد در هر ماه یکبار گفته‌اند جایز است اما هشتاد ساله را بهیج وجه جایز نیست کرد مباشرت کشتن بلکه مهاجرت کلی باید کردن که زهریست قاتل و شغلیست باطل این تقدیرات از حکمای متبحر محقق و اطبای ماهر حاذق منقولست اما مشروطست باعتدال امزجه و قوت ترکیب جه بسیار افتد که هفتاد ساله قادرتر بود درین باب از جهل ساله و گاه بعکس جنانجه مقتضای عادت و طبیعتست بس رعایت مقدار بقدر قوت بود

لوحه [کلام ثابت بن قره درباره اوقات جماع]

ثابت بن قره

ألواح الصحه، ص: ۱۳۷

گفته است هرگاه که هوا وبایی بود و عفونتی عارض گردد هوا را واجیست بر هر مستحفظ صحت که اجتناب کند از جماع بل قطع کند استعمال آن را البته جه دانسته شد که حرکت جماعی مؤثر اخلاطست و هوا متعفن بس اخلاط بملاقات هوا متعفن شود هو الدایم الابد

اشاره

بدان هداک الله که محققان و مکاشفان جنین بیان فرموده‌اند که تمام افراد ماهیات معبره و حقایق محققه و موجودات ذهتیه و اعیان خارجیّه بلک هر شیئی از اشیا مظهر اسمی از اسمای حسنی می‌باشد

ألواح الصحه، ص: ۱۳۸

تعالی الواحد الصمد الجلیل جنانکه ارض سما مظهر خافض و رافع و لیل و نهار مظهر کاشف و ستار و کفر و اسلام مظهر مدل و معز و امثال آن و بمصداق مقدمه که ممتد افتاد حکمت بالغه فاعل مختار بسی اسرار ارجمند و آثار بلند در ضمن اختلاف طبائع فصول که ربیع و خریف مظهر محیی و ممیت و صیف و شتا مظهر نافع و ضارّ افتاده ودیعت نهاده و ابواب فیض و فتوح از رهگذار تری و خشکی و گرمی و سردی بر روی قابلیت و استعداد ما کشاده تا باقدام سعی و اجتهاد بر تر و خشک عالم عبور نموده و کرم و سرد روزکار آزموده و در عین شیون و کثرات

ألواح الصحه، ص: ۱۳۹

اعتباریه سرّ و حده حقیقی در ضمیر منیر و مرآت مستتیر دل دیده و ندای فیض انحای و بی یسمع و بی بیصر بکوش هوش جان شنیده شود فقی کلّ شیء له آیه تدلّ علی انه واحد لوحه در هر فصلی از فصول سینه خلطی از اخلاط مناسب طبیعت آن فصل تولّد می‌نماید مثلاً در ربیع خون می‌فزاید و در صیف صفرا می‌زاید و از خریف تولّد سودا می‌آید و شتا بلغم را شاید و همچنین اسنان اربعه انفسی مطابق فصول اربعه آفاقی افتاده جنانجه بر هوشمند ذکی تطبیق و تنسیق آن در غایت سهولتست بیانش انک از اول ولادت تا حد پانزده سالگی که آن وسط

ألواح الصحه، ص: ۱۴۰

زمان بلوغست خون متولّد می‌گردد و از انجا تا سی سالگی که آن ضعف زمان اول و وسط زمان وقوفیست صفرا و از سی تا شصت سالگی که آن نهایت زمان کهولتست و ضعف تمام در سن سابق سودا و از انجا تا آخر شیخوخت و آن بزعم بعضی اطبا ضعف مجموع اسنان ثلاثه است که صد و بیست است جنانکه مشهورست که عمر طبیعی چندین است بلغم اذا اصبت فالزم

فصل اول در تدبیر بهار

اشاره

هر که در بدن او فضول خلطی بود باید که در اول بهار مبادرت باستفراغ کند بیش از انک اخلاط فاسده که در زمستان

ألواح الصحه، ص: ۱۴۱

جمع شده بود کداخته شود و بر اعضای رئیسه ریخته جنانکه گفته‌اند استقبلوا الربیع بالفصد و الاسهال بس اگر غلبه دم را باشد یا اخلاط بجملتها بسویّت متزاید شده بود اختیار فصد کنند زیرا الفصد استفراغ کلی یستفرغ الکثره و اگر غلبه یکی از اخلاط ثلاثه باقی را بود بقیء مبادره باید نمود اگر مانعی از ضیق صدر یا امراض اعضای دماغی یا عدم اعتیاد و مانند ان نباشد و الا باسهال اقدام کنند مناسب خلط غالب و اگر ماده اندک بود بمطفیات و مسکنات مواد اقتصار نمایند مانند ربوب حصرم و زرشک و ریاس و از مسخنات اجتناب کلی واجب دانند

ألواح الصحه، ص: ۱۴۲

برای آنکه سخونت مهتّج موادست ملاک امر درین باب تقلیل غذاست و دوری از مالحی و خریفی و مسخنی و مرطبی جه طبیعت فصل حار رطبتست اگر استعمال مسخنات و مرطبات واقع گردد مزاج را از اعتدال شخصی بدر می‌برد و احداث امراض رویه می‌کند

از اینجاست که بر هر متحفظ صحت واجبست که تلطیف غذا کند درین فصل و اقتصار نماید بر مثل لباب خبز نقی و گوشت حولی و گوشت مرغ و ماهی رضاضی و کدو و ماش و امثال آن

لوحه [کلام بقراط درین باب]

بقراط در فصول گفته که الاجواف فی الشتاء و الربیع اسخن ما یکون بالطبع جون این

ألواح الصحه، ص: ۱۴۳

این مقدمه معلوم کردی کوئیم باید که غذا در ربیع باعتدال قریب بود و بالغ در سرعت انحدار و هضم و از غذای دو فصل آینده در مقدار کمتر همچنین از اجتناب از امتلا واجبست و الزام دعت و استعمال ظل و ریاضت معتدله مستحبست انه هو رب الرحیم

فصل دوم در تدبیر تابستان

اشاره

معلومست که هوای این فصل کرم و خشک است بس تدبیر ابدان معتدله بجیزی کنند که مایل ببرودت و رطوبت بود همچنین غذای لطیف قلیل سریع الانحدار نوشند زیرا حرارت غریزی درین وقت متوجه خارجست و داخل خالی بس ابدان احتمال اغذیه کثیره غلیظه نکند

ألواح الصحه، ص: ۱۴۴

و نیز واجب بود که از اغذیه معتاده چیز کم کنند بواسطه ضعف حرارت و تحلل رطوبت بسبب انفتاح مسام ازینجاست که بلغمی مزاج درین فصل محتاجست بمقویات هضم مانند ورد مربی و مفرحات معتدله

لوحه [کلام بقراط درین باب]

بقراط فرموده که محتملترین فصول مر غذا را شتاست و عاصیترین از اطاعت قوت هاضمه صیف بس غذای صیف لطیف سریع الهضم باید مانند گوشت بزغاله و طیهو و ماهی کوچک و فروج معموله بسرکه و بانار و آب غوره و آب سیب ترش و تنقل بمثل کاهو و کدو و خیار و بقله حمقا و ترک ریاضت و التزام؟؟؟ هذو و دعت و مطفیات

ألواح الصحه، ص: ۱۴۵

نوایر حرارت از واجباتست درین فصل

لوحه [طبیعت تابستان]

بدانکه تابستان ملایم مزاج بیران و بلغمی مزاجان و مرطوبان بود زیرا هوای تابستان رطوبات را تحلیل دهد و تعدیل برودات نماید واجب درین فصل اختیار اغذیه باردیه معتدله است چنانکه ذکر رفت و ایوا در مساکن معتدله و سرد ابها و؟؟؟ خیشات مملوه به آب و البسه ناعمه رقیقه خفیفه مانند کتان کهنه و اغتسال بآبهای سرد شیرین و سباحت در آب حوض و امثال آن همچنین اجتناب از جماع مفرط و شرب ادویه مسهله اما تعاهد قی اگر ممکن بود نعم المعینست جه او منقی حملات معده است

ألواح الصحه، ص: ۱۴۶

از بقایای لزجه و الله اعلم

فصل سیم در تدبیر خریف

جمله تدابیر مستعان به درین فصل اختیار اغذیه جیده محمودة الکیموس مایل بحراره و رطوبت فی الجملة است مانند کوشتهای حولی از کوسفند و گوشت بز و ماهی متوسط الجثّه و شورباهای به پسته و بادام و شکر پخته و زیرباها و اجتناب از مجففات و مبردات مانند حرکات مفرطه بدئیّه و نفسائیه زیرا آن حرکات بدن را از حدّ اعتدال بدر می‌برد و بامراض صعبه مبتلا می‌سازد و چون درین فصل حرارت غریزی ضعیف است باید که از

ألواح الصحه، ص: ۱۴۷

از شرب آب سرد اجتناب لازم شمرند و اغتسال به آب سرد ننمایند اما استحمام معتدل غیر معرق در غایت مناسبست منام در مواضع بارده مجتنب عنه است زیرا منهک و مضعف بدن است و همچنین بر امتلاجه درین حال خوف اطفای نایره حرارت غریزیست باختناق و از فواکه خریفی دوری اولی است بواسطه آنکه خونی که ازین اثمار حاصل می‌شود رقیق القوام است و قابل تعفن و فساد بس از میوه اقتصار بر انکور شیرین و سیب و انجیر و مویز اولی نماید و چون آفتاب در میزان درآید و استوای لیل و نهار حاصل

ألواح الصحه، ص: ۱۴۸

شود استفراغ فضول مستحبست کسی را که اعتیاد بآن نموده بود زیرا چون زمستان درآید اخلاط منجمد گردد و عاصی شود از قبول نقض آتیا قی مضمومست همچنانچه شیخ فرموده که درین فصل قی نکنند که جالب حماسه لوحه بدانکه کثره امطار در خریف امانست از وقوع امراض بسیار و اتفایست حسنه زیرا گاهی سوره یبوستست و جفاف یا خفی الالطاف نجنا ممّا نخاف

فصل چهارم در تدبیر زمستان

اشاره

بدانکه چون غالب بر طبیعت این فصل برودت و رطوبتست مناسب آنکه جمیع تدابیر مایل بکرمی

ألواح الصحه، ص: ۱۴۹

و خشکی بود تا تعادل حاصل آید خصوصا در امر غذا جه درین وقت اغذیه حاره ناشف مناسب است مانند گوشت کوسفند رسیده و کاو بره با تواهرل پخته و؟؟؟ مریس و حلا- و او استحمام در نهار و خلای معده جهت کسب سخونت و نشف رطوبت نعم التدابیرست بعد از خروج لبس ثیاب مطیب بمسک و عود و عنبر و امثال آن و از اطعمه بریان و کباب و مطبخه و قلیه؟؟؟ مناسب است

لوحه [کلام شیخ درین باب]

شیخ فرموده که در زمستان اکثر در طعام باید نمود مگر آنکه زمستان جنوبی گذرد که آن هنگام تقلیل طعام باید فرمود و در ریاضت

ألواح الصحه، ص: ۱۵۰

و دلک و تعب باید افزود زیرا اخلاط درین فصل محتقنست در باطن و حرکات محلل و؟؟؟ ندیب بقراط فرموده که اجواف در شتا اسخن است باید که اغذیه این فصل اقوی باشد و متلزز زیرا هرجه رخوست قلیل الغذای سریع الانحدارست اما از اغذیه بارده رطبه که مولد بلغم بود اجتناب باید نمود مانند کوشتهای بزغاله و برها و شیر و ماهی و از بقول بکرفس و کرنب و سلق و ثوم اقتصار باید

فرمود لوحه جون حرارت غریزی درین فصل سالم است از تحلیل مضعف و کامل در افعال و اخلاط جامد و متشبت در

ألواح الصحه، ص: ۱۵۱

در اعماق و ساکن غیر هایج لاجرم امراض درین فصل کمتر از دیگر فصولست اما اگر واقع شود بواسطه سبب عظیم و امری فخیم تواند بود و بعواقب وخیم خصوصا امراض حاره مانند حمیات محرقه و خوانیق و ذبح و ارماد و سرسام و برسام شیخ فرموده که در زمستان کم باشد که در ابدان صحیحه مرضی عارض گردد و اگر گردد مبادرت بعلاج باید نمود و استفراغ باید فرمود اگر موجب استفراغ باشد بقراط گفته که در زمستان اسهال جایز است دون فصد زیرا خون اعظم اسباب قوام بدنست و محتاج الیه ترین اغذیه جه او غذاست

ألواح الصحه، ص: ۱۵۲

جمیع بدن را خواه تنها خواه مع الغیر بس اخراج او نشاید کرد درین حال برای آنکه او مقاومت با برد خارجی می کند لیکن در اسهال ضرری مثل ضرر فصد متوقع نیست اما قی مکرهست درو جه اخلاط مرکود و منجمدست و بقی مندفع نمی گردد و مقاسات بی قیاس واقع می شود و التوفیق من الواحد الاحد

[خاتمه در مزایای فاضله]

اشاره

خاتمه در مزایای فاضله که اختتام کلام بآن اولی و اخری نماید مانند احتراز از امراض ساعیه و مبهیات و تدارک مضرت جماع و دفع سموم مقسوم بصحایف ثلثه

صحیفه اولی در احتراز از امراض ساعیه

اشاره

بدان وقاک الله

ألواح الصحه، ص: ۱۵۳

من الآفات که اطبای ثقات باقدام مساعی و اجتهادات بسرحدّ تبیع و استقرای امراض و اسقام شتافته‌اند و مرضی جند را جنان یافته که بواسطه استیلای مواد خبیثه و غلبه اخلاط ردیه مذمومه که در سطح ظاهر جسم انصاب یافته بود بواسطه ملاقات یا قرب محاذات از بدنی بدنی سرایت می کند و از محلّی بمحلّی تعدی می نماید مانند جرب و رمد و قروح عفینه و بعضی را جنان دانسته که بارث و مناسله بانسال و اولاد می رسد بسبب ریختن آن مواد باعضای توالد و تناسل یا اعضای رئیسه که خمیره نطفه از انجاست یا بواسطه

ألواح الصحه، ص: ۱۵۴

سری از اسرار غامضه عظیمه حکیم علیم مستودعه در طبائع آن امراض مترتبه بر حقایق آنکه کمند انظار ارباب علم و نظر و اصحاب شعور و خبر بر کنکره ادراک و آگاهی از ان نمی رسد تعالی شان حکمته و طایفه را جنان دیده که هم بتوارث می رسد و هم از محلّی بمحلّی تعدی می کند و مجموع آن امراض را در پانزده نوع منحصر داشته و آن اینست که لسان رمز و ایمای نظمی که از صاحب بلاغتی مرویست از ان افصاح می نماید نظم

مثارث الامراض غد حروفها بنساجمدو حروف جبرق حجوج تلك التي تعدی الجسد

در مصراع اول ب

ألواح الصّحة، ص: ۱۵۵

اشارتست ببرص و ن بقرس و س بسل و ا به ا بلم سیا که آن عبارتست از صرع بلغمی که اکثر آن صبیان را عارض کردد و از آن جهت آن را ام الصبیان نیز گویند و ج بجدام و م بمالیخولیا و دبدق و در مصراع دوم ج اول اشارتست هم بجدام و ب به برص و ر برمد و ق بقروح عفتیه و ح بحصبه و ج ثانی بجرب و و بوبا و ج اخیر بجدری بس تمام این پانزده گونه مرض سه قسم آمد بعضی متوارث فقط و آن نقرسست و سل و ابلمیا و مالیخولیا و دق و برخی معدی تنها و آن رمدست و قروح عفتیه و حصبه و جرب و وبا و جدری و فوجی هم متوارث

ألواح الصّحة، ص: ۱۵۶

و هم معدی و ان برصست و جدام

لوحه [دلیل اجتناب از این امراض]

اجتناب ازین امراض که بعضی بامر واجب الازعان حضرت اعلم عالمیان علیه الصلوٰه و السّلام انجا که فرموده فر من المجذوم فرارک من الاسد واجب شده و بعضی باشهاد عقول و افهام جه ابتلا بامراض چنین اعاذنا الله تعالی من الیم عذابها که منهک قوی و ابدان و مکدر ارواح و مغلظ اخلاط و مبلد شعور و ادراکات و بالجمله مستوجب تنفر طباع جلسا و رفقااست که آن سبب اختلال نظام معاشست عظیمترین عقوبتی و الیم ترین عذابی تواند بود مهم است و ان مترتب است بر آنکه کسی مواضع اجتناب

ألواح الصّحة، ص: ۱۵۷

و جکونکی آن داند تا خود را بدستیاری مشیت الله از ان ورطات مستخلص گردانیدن تواند

لوحه [علت لزوم اجتناب از صاحبان این امراض]

باید که از مجامعه و ملاسمه این طایفه پرهیز بواجبی نمایند خصوصا از جماعتی که بامراض متوارشه مبتلا باشد که مخوفترین عقبه که در انجا حصول آن معنی متوقع باشد حجامتست جه در ان حال شدت اتصال و غایت ملاقات حاصلست ازینجاست که محققان آن معنی را احسن اتصالات بشری داشته‌اند و از مکالمه؟؟؟؟ و محادث و مواکله و مشاربه و مواجهه و مشافهه اصحاب آن امراض احتراض بحد باید نمود همچنین از ملاقات

ألواح الصّحة، ص: ۱۵۸

جیزی جند که ملاقی آن طایفه شده بود بوجهی از وجوه خود را دور باید برد و نفوس نفیسه را در معرض جنان فعلی خطرناک نباید آورد آورده اند که بسیار تذکر احوال و اوصاف ایشان محمود نیست زیرا طبیعت از تذکر آن معنی تنفر و تاثر می‌نماید و از نفرت طبیعت نفس را انفعال و بدن را فی الجمله قبول و استعداد حاصل می‌آید قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

صحیفه ثانیه در مبهیات و مقویات جماع از اغذیه و اشربه و معاجین و غیر آن

اشاره

اکنون بدان هداک الله که عشق هدایتست ربّانی که باعث کردد انسان

ألواح الصّحة، ص: ۱۵۹

بل حیوان را بر شوق و ولع بامر نکاح و سفاد از وفور عنایات و رافات سرمدیه بواسطه لذتی عام که مر سایر اعضا را حاصل می‌شود

نظر الی آثار رحمه الله تا بقای نفوس و دوام ملاقات هیولی و صورت و تحقق جنس و نوع صورت بندد چه اشخاص؟؟؟
در سیلان و تحلل و ترکیب در معرض انفکاک و خرابست و این رسمیت عشق را بزعم اطبایا و الما رتبه عشق از ان اعلاست که
غایات جنین بر وجود آن مترتب دارند

لوحه [در بیان عشق]

عشق را تعریف و توصیف بسیار فرموده‌اند از جمله گفته‌اند که العشق هو عمی الحسن عن ادراک عیوب المحبوب

ألواح الصحه، ص: ۱۶۰

و این خاصه‌ایست که عشاق را البته برین باعث کرداند بعضی گفته‌اند العشق فضیله نفسانیه در حکمت عملی مقرر شده است که
فضایل نفسانی منحصرست در چهار نوع و آن فضایل سه‌گانه حکمتست و عفت و شجاعت که هریک از تهذیب قوتی از قوای
سکانه که نفس انسانی مرکب از ان قوای ثلاثتست جنانجه در علم نفس مبین کشته و آن قوت ناطقه است و قوت غضبی و قوت
شهووی حاصلست و از تسالم و امتزاج این فضایل فضیلتی وحدانی متشابهه الحاله دیگر حادث گردد که کمال و تمامی فضایل
سه‌گانه مذکور بآن

ألواح الصحه، ص: ۱۶۱

تواند بود که آن نوع چهارمست انست از فضایل نفس و آن را فضیلت عدالت خوانند و اشیع و انفع انواعی که در تحت جنس
عدالتست محبت است همچنانکه در موضع خود مبین کشته پس تعبیر عشق بفضیلت نفسانی راست باشد و قومی فرموده‌اند که
العشق جنون الهی غالباً منشأ این آنست که دأب حکمای متقدمین خصوصاً بقراط آن بوده که جون از علاج مرض عشق عاجز
می‌شده‌اند التجا بمزارات متبرکه و مقامات و منازل عالیه می‌برده‌اند و تمسک بتنسیک و تقرب بقربانات می‌جسته و از زهاد و عیاد و
ارباب خلوات و ریاضات

ألواح الصحه، ص: ۱۶۲

استمداد می‌نموده و ان مرض را مرض آلهی و آن علاج را طب روحانی تسمیه فی فرموده و جمعی بیان کرده‌اند که ان العشق افراط
المحبه و شدۀ الميل الی نوع من الکاینات دون سایر الانواع و الی شخص دون باقی الاشخاص و مصدر این زعم وجدان آثار میل و
شوقست در سایر افراد انسان بل اکثر حیوان بل در بعضی انواع نبات مانند نخله جنانکه بعضی اصحاب فلاحت بیان کرده‌اند که او
را خاصیتی هست که میل می‌کند بدرختی از جنس خود و بار نمی‌گیرد از کشتن هیچ درخت دیگر الا از کشتن آن درخت و این
خاصیت

ألواح الصحه، ص: ۱۶۳

نزدیکست بخواص الفت و محبت و در درخت خرما خواص و لوازم حیوان بسیارست جنانکه اصحاب فلاحت و دهقنه از ان اخبار
کرده‌اند مثلاً می‌گویند درین درخت چیزی هست بمثابه قلب حیوانات را که اغصان و فروغ از ان روید و در وجود دماغ و لقاح و
کشتن دادن و بار گرفتن و مشابهه بوی آنچه بدان بار گیرد بوی نطفه حیوانات و امثال آن شباهت تا مه دارد بحیوان گفته‌اند او را
یک چیز بیش نمانده تا بحیوانات رسد و آن انقلاص از زمین است و حرکت در طلب غذا و در اخبار صحت آثار نبوی علیه من
الصلوات

ألواح الصحه، ص: ۱۶۴

از کاهها و من التحیات انماها آمده است که او عمه نوع انسانست انجا که فرموده اکرمو؟؟؟

نہا خلقت من بقیه طین آدم همانا درین حدیث اشاره مستوجب البشاره باین معانی باشد و بعضی حکما گفته‌اند که ان العشق شدۀ

الشوق الی الاتحاد و ابن معانی باشد و بعضی حکما گفته‌اند که ان العشق شدء الشوق الاتحاد و این سخن بتحقیق اقریست چه اتحاد از خواص روحانیاتست و جسمانیات از تشریف این کرامت عاطلند و عاری و التوفیق من الله الباری

لوحه [در بیان اعضای تناسل]

بدانکه اعضای تناسل عضوی جندی عصبانیست

ألواح الصحه، ص: ۱۶۵

چنانچه علم تشریح کافل استیفای بیان آن شده و از بلغم و مبردات خارجی زیاده متضرر می‌گردد بس حافظ صحت باید که باستعمال مسخنات و منشفات رطوبت آن اعضا اشتغال نماید و تحقق این امر بمعونت اموری صورت بندد که بعضی وارد بدن گردد از طرف داخل و بعضی ملاقی شود از جانب خارج قسم اول از قبیل اغذیه و اشربه و معاجین و احتقانات و امثال آن تواند بود و قسم دوم از قبیل مروخات و حبوب و و شیافات و اشباه و نظایر آن و ما هریک را علی حده بیان کنیم تا مآخذ و مناشی ایشان از ألواح الصحه، ص: ۱۶۶
از هم مفروز و ممتاز باشد

قسم اول در اغذیه و معاجین و اشربه و احتقانات

[اغذیه مفرده که مبهی و منفظ و مقوی قوای جماع باشد]

اشاره

اغذیه مفرده که مبهی و منفظ و مقوی قوای جماع باشد امثال نان میده است و نان فطیر و گوشت بره تقلی یا حولی و مرغ خانکی و کبوتر بچه و ماهی تازه و سر بریان و کبک و بط و کنجشک و خایه مرغ و شیر تازه و کدو و شلغم و نخود و کندنا و کشک و کندم و عسل و روغن و فانید و جلغوزه و بسته و فندق و بادام و انجیر و جوز هندی و خرما تر

لوحه [ادویه مفرده باهیه]

ادویه مفرده باهیه اشباه مشکست و عنبر و زعفران و انیسون و حب القلقل

ألواح الصحه، ص: ۱۶۷

و حب الصینوبر و زبان کنجشک و قرنقل و قسط شیرین و شقاقل و عود و سبزی پوست ترنج و خولنجا و دارجینی و پیه شیر نر و پیه سوسمار و روغن بلسان و تخم معصر و هلیله و بلیله و آمله و ترنجبین و افیون و فرفیون

لوحه [در معاجین معتبره مشهوره که در امر باه بالغ بود]

اشاره

در معاجین معتبره مشهوره که در امر باه بالغ بود و مختار و بر محک تجربه اطبا صادق العیار

معجون زرعوئی

مستعمل این معجون خاصیت بسیار دارد چنانکه رساله تقاضای شرح آن نمی‌تواند نمود درینجا اختصار نمائیم اولاً مخصوص است باعضای عصبانی و تقویه دماغ می‌نماید

ألواح الصمغ، ص: ۱۶۸

و تسخین معده می‌کند و در انضاج اخلاط و اعانه هضم نظیر ندارد و نعوظ تمام می‌آورد و اعضای رئیسه را از اخلاط لزجه مذمومه پاک می‌سازد صفت آن تخم کرفس تخم کزر تخم شبث تخم رازیانه تخم مغز خربزه تخم خیار بالنک بیخ کرفس از هریک پنج مثقال بسباسه قرنفل فلفل کبابه عاقرقرا از هریک سه درم قرفه تیز زعفران کندر مصطکی عود هندی از هریک جار درم تخم هلیون شقاقل بوزبدان بهمن سرخ بهمن سفید تودری زرد تودری سرخ تودری سفید لسان العصافیر از

ألواح الصمغ، ص: ۱۶۹

از هریک پنج درم زنجبیل تخم شلغم تخم اسبست تخم ترتیزک تخم پیاز حب الرشا و تخم انجره تخم کندنا خولنجان جوز الطیب دار فلفل از هریک سه درم بصل الفار بریان کرده یک درم و نیم حب القلقل حب الزلم مغز جلغوره مغز نار کیل از هریک پنج مثقال خصیه الثعلب ذکر کاو خشک کرده سوده مغز دماغ کنجشک نر که در وقت هیجان گرفته باشند حسسک مربا کشن خرما از هریک ده مثقال عنبر اشهب دو درم مسک ترکی یک درم و نیم مجموع کوفته و پخته با وزن ادویه فانید سنجری جمع کنند و با وزن

ألواح الصمغ، ص: ۱۷۰

و با وزن ادویه و فانید عسل معجون سازند شربتی کرم مزاج را دو درم و سردمزاج را پنج درم اما باید که کرم مزاج پیش از تناول معجون شیر و شکر بیاشامد و سرد مزاج بعد از تناول معجون قدحی ماء العسل مطیب بکلاب که در امور مذکور ازین بهتر معجون مقدور نیست

[معجون فلاسفه]

صفت معجون فلاسفه که تقویه نفس کند و در حفظ زیاده کرداند و فرح آورد و در امر باه و جماع بی‌نظیر بود و اعضای تناسل را از بلغم و مجاری روح را از رطوبات پاک سازد و منی زیاد کرداند و رطوبت و برودت معده ببرد

ألواح الصمغ، ص: ۱۷۱

حکما او را بواسطه وفور منافع و شیوع فواید ماده الحیوه کویند و تناول آن پیش از غذا و بعد از غذا جایز بود اخلاط ان فلفل دار فلفل زنجبیل دارچینی بلبلج املج شیطرچ هندی زراوند مدخرج جوز هندی خصی الثعلب مغز صنوبر مغز حب صنوبر کبیر پنج بابونه از هریک ده درم کل بابونه پنج درم مویز طایفی منقی سی درم مجموع کوفته و بیخته با سه چند ادویه عسل سفید که با آب پیاز سرخ جو شانیده باشند و کف برداشته و بقوام آورده معجون سازند شربتی بعد از جهل روز مقدار جوزی

[معجون لبوب]

صفت معجون لبوب که باه را قوه و دهد

ألواح الصحه، ص: ۱۷۲

و تکثیر منی کند و تقویت و تسخین کلیه کند و اعانه نماید بر هضم و تدارک ضعفی که در اعضای رئیسه و اعضای توالد و تناسل حاصل شده بود نماید اجزای آن آن مغز جوز هندی مغز بادام شیرین مغز قرطم سفید مغز حب صنوبر مغز حب زلم مغز فندق مغز فستق مغز حب القلقل تخم خشخاش تودری سفید کنجد مقشر تخم کزر تخم شلغم تخم پیاز بهمن سرخ بهمن سفید زنجبیل دار فلفل کبابه قره دارچینی شقاقل خولنجان تخم هلیون از هریک ده درم بکوبند و به پزند و با سه مقدار ادویه غسل معجون کنند شربتی مثقالی تا دو درم نافع بود در باب مجامعت و تقویه باه

ألواح الصحه، ص: ۱۷۳

الشافی هو الله

لوحه در اشربه و انبذه که مقوی باه بود

[شراب انگوری سرخ]

گفته‌اند شراب انگوری سرخ شایسته ترست این شغل را و شرابه‌های لب شرین مانند سیدانی و منصف و مثلث نیک بود اما شرابه‌های رقیق القوام و سخت غلیظ و زرد و سفید نشاید این مهم را و بهر تقدیر اندک باید نوشید که شراب اندک در تن چون نمک بود در طعام که بحد اعتدال بود و چون از اعتدال درگذرد طعام را بزیران برد

[شرابی که جهه شغل مجامعت بی بدل بود]

صفت شرابی که جهه شغل مجامعت بی بدل بود و در امزجه مرد و زن ساز کار بکیرند شراب انگوری سرخ خالص که لااقل

ألواح الصحه، ص: ۱۷۴

هشت ماه برو گذشته باشد سه من و غسل صافی خوشبوی خوش طعم یکمن و در باتیله سنکین ریزند و بجوشانند بس بکیرند دارچینی جوز بواء زنجبیل بسباسه خصی الثعلب عود از هریک سه درم و جمله را نیم کوفته کنند و در خرقة ببندند و در انجا افکنند و بجوشانند تا کف برآید چون کف گرفته شود از آتش فروگیرند تا سرد شود پس سه درم زعفران و نیم درم مشک و نیم درم عنبر اشهب و یک درم عود هندی جمله را کوفته و بحریر بیخته در شراب حل کنند و در ظرفی پاکیزه اندازند و وقت حاجت سی درم با غسل یا با شکر یا با شراب

ألواح الصحه، ص: ۱۷۵

کاوزبان ممزوج سازند بحسب مقتضای مزاج و طبیعت و بنوشند که نافع بود در باب مذکور و معده را قوه دهد و کونه را سرخ کند و موضع مخصوص زنان را کرم و نرم سازد و مردان را بر جماع قوی کرداند و هیچ مضرت نرساند ماشا الله کان

لوحه در احتقانات

حقنه که منسوبست بمولانا مسعود شیرازی که جهت شاه شجاع ترتیب کرده

بستاند یکسر کوسفند نر فربه سیاه و آن را با نیم من نخود و ده عدد کنجشک و دو عدد کبوتربچه فربه و قدری دنبه بپزند چندان که مهرا شود بعد از آن بستاند کندم مقشر یک کف تخم شلغم یک کف تخم هلیون یک کف تخم کندنا یک کف این ألواح الصحه، ص: ۱۷۶

مجموع را نیم کوفته سازد و در آن دیک کند و شب در تنور نهد تا پخته شود روز دیگر یک کف برک جغندر و یک کف برک خطمی و یک کف برک کرنب در آب بجوشاند و صافی کند و یک درم بوره ارمنی در وی حل کند و اول بدین آب حقنه کند تا امعا پاک شود بعد از آن دیک از تنور بدر آرد و مقدار پنجاه مثقال از آن آب پخته جدا کند و ده درم روغن شیربخت؟؟؟ و دو درم روغن جوز بر وی ریزد و بدان حقنه کنند در ماهی سه نوبت تا عجایب مشاهده نماید

[حقنه دیگر که از حکمای هند منقولست]

حقنه دیگر که از حکمای هند منقولست جهت تدارک مضرتی که از افراط جماع پدید آمده بود بستاند روغن کاو یک رطل شیر کاو تازه سه رطل ألواح الصحه، ص: ۱۷۷

فانید سنجری بیست درم این جمله در یکدیگر کند و بآتش نرم بجوشاند و صد درم از آن و ده درم روغن یاسمین و ده درم روغن کنجد بهم بیامیزد و بآن حقنه کند بشرطی که یک هفته از مجامعت بپرهیزد تا قوه تمام بدید آورد و مقصود کلی حاصل آید بعون الله

قسم دوم در مروخات و حبوب و شیافات**اشاره**

لوحه بدانکه افراط تناول ادویه حاره مضرتست مر اعضای رئیسه را زیرا مصادر و مظاهر حرارت غریزی و ارواح و قوی می‌باشند و این جمله گرمست هرگاه که استعمال ادویه حاره متتابع گردد اعضا از حد اعتدال بدر می‌رود و محقق که جون اعضای رئیسه ماءوف گردد سایر اعضا ألواح الصحه، ص: ۱۷۸

به تبعیت ماءوف می‌گردد پس مقصود تام بر دوام تناول ادویه حاره که نافع در امر باه آنست مترتب نشود ازینجهه اطبا کاهی محتاج می‌شوند باستعمال دیگر اصناف تدابیر مانند مروخات و شیافات و غیر آن با فترتی در خلال آن احوال آید و از تتابع ورود ادویه حاره ضعف و فتور بر احوال رؤسای ملک بدن راه نیابد

لوحه [در مروخات]**[در ضماد و مروخی جند که بر قضیب مالند تا سخت شود][۱]**

ألواح الصمغ؛ ص ۱۷۸

ضماد و مروخی چند که بر قضیب مالند تا سخت شود و بر مجامعت قوه دهد خاصه کسانی را که از تناول معاجین حاره بواسطه سببی از اسباب اجتناب نمایند

مروخ مراره

بگیرد بیاز نرکس مویرج عاقرقرا از هر یک جزوی و نازک بکوبد و بزهره

ألواح الصمغ، ص: ۱۷۹

کاو نر بسر شد و بر ذکر مالذ که آلت را سخت کند کرده؟؟؟

کرم سازد جنانکه اگر خواهد که فرونشیند چند نوبت آلت به آب سرد بیاید شست و آلا همجنان با نعوظ بماند

مروخی دیگر

بگیرند روغن بلسان یک درم مشک خالص سوده دو دانک هر دو را در روغن یاسمین بجوشانند و هر روز یک نوبت بر قضیب

مالذ و برعانه و خصیتین طلی کند نیم کرم تا فواید غریبه مشاهده نماید

مروخی دیگر

بگیرد بوره ارمنی؟؟؟ زهره کرک از هر یک یک درم همه را در روغن یاسمین بجوشانند و بر قضیب طلا کند که مراد حاصل شود

لوحه [در حبوب]

[حبوب که نگاه داشتن آن در دهان قضیب را سخت کند]

در بعضی حبوب که نگاه داشتن

ألواح الصمغ، ص: ۱۸۰

آن در دهان قضیب را سخت کند و در امر مباشرت قوه بسیار دهد و تا در دهان بود قضیب قایم ماند و چون بدر آرد فرونشیند

بگیرد علك رومی یک درم مسک تبتی خالص دانکی و نیم قرنفل نیم درم خرد بکوبد و بعسل زنجبیل بسر شد و حبها سازد مقدار

نخود و بوقت حاجت یک درم در دهان گیرد که قوه تمام افاده کند

نوعی دیگر

سره سقنقور یک درم انکزد یک درم بساید و بعسل زنجبیل حب سازد و بطریق مذکور استعمال نماید

نوعی دیگر

دم کوزن کوهی بر آتش بریان کند چنانکه خشک شود و در صلابه خرد بساید و دو درم از آن با یک درم قرنفل و نیم درم ألواح الصمغ، ص: ۱۸۱

و نیم درم مشک در صلابه انداخته نیکو بساید و مجموع را با نیم درم عنبر در روغن رازقی حل کند و حبها سازد و در وقت حاجت یکی در دهان گیرد که عجیب نافع بود و قوت بسیار دهد در باب مذکور

لوحه در شیافات نافعه درین باب

اشاره

بگیرد پیه سوسمار و مغز دانه بنه و فانید و عاقرقرا از هریک یک درم جمله را خرد بکوبد و بروغن یاسمین بسرشد و شیاف سازد و بکار دارد بوقت حاجت که نافع بود درین باب

نوعی دیگر

بستاند پیه شیر دو درم خاکستر دم کوزن کوهی دو درم مسک تبتی یک درم جمله را خرد بساید و با قدری ألواح الصمغ، ص: ۱۸۲

شکر سرخ بیامیزد و شیاف سازد و بروغن یاسمین جرب ساخته استعمال کند

نوعی دیگر

پیه شیر و پیه سقنقور از هریک دو درم خاکستر دم کوزن یک درم مسک دانکی و نیم جمله را بساید و با شکر سرخ بسرشد و شیاف سازد و هر شب یکی بروغن یاسمین جرب کند و بخود بردارد که در باه بیفزاید و لذت تمام بدید آرد و اللّٰه اعلم بحقایق الاشیا

[صحیفه ثالثه در احوال سموم]

اشاره

صحیفه ثالثه در احوال سموم از تعیین اصناف و جگونگی اوصاف و علامات اطعمه و اشربه و البسه مسمومه و بیان احتراز از آن و امثال و نظایر آن

ألواح الصمغ، ص: ۱۸۳

بدانک همچنانچه معرفت اشیای نافع در هر باب واجبست جهت استعمال فرمودن دانستن اشیای ضاره نافع است جهت اجتناب نمودن از آن و باتفاق حکما اخر اشیا از متناولات و ملبوسات و مشومات بالجمله از واردات بر بدن بوجهی از وجوه سمومست جه تاثیر او در نفوس در اغلب احوال جنانجه تجربه و عیان کواهی از آن می‌دهد در اقصر زمانست بحدی که قبل از تعرف احوال و تشخیص صنف و نوع سم و مبادرت بعلاج آن عنان اختیار از قبضه اقتدار در مخمصه و اضطرار می‌افتد وقانا الله تعالی من شرور آفاته بس واجبست

ألواح الصحه، ص: ۱۸۴

بهر اکابر و روسا خصوصا بر ملوک و سلاطین که توقی نمایند نفوس خود را از سموم و اشیای مسمومه و طریق تحرز آنست که از اطعمه و اشربه؟؟؟ اعادی مطلقا اعراض نمایند و از هرجه در زیر اشجار کبار و مسققات باشد همچنان جه در آن متناولات امکان وقوع حیوانات سمیه مانند رتیلا و عقرب و غیر آن می‌باشد و اصل کلی درین باب تعرف احوال اشیای مسمومه است تا اجتناب از آن نافع آید

لوحه [اصناف سموم]

بدانکه جمیع اصناف سموم یا معدنیست یا نباتی یا حیوانی اما معدنی مانند زیق و؟؟؟ هر تک است و اسفیداج و براده رصاص
ألواح الصحه، ص: ۱۸۵

و زنجفر و جبسین و زنجار و تراب هالک و شک و براده حدید و خبت حدید غیر مدبر و زرنیخ و نوره و زاج و شب اما نباتی اشباه بیش و قرون سنبل و البان یتوعات و سقمونیا و مازریون و دفلی و بلادر و خربق اسود و خربق ابیض و خائق النمر و خائق الذیب و قشور ارز و تربد اصفر و تربد ابیض و اسود و غاریقون اسود و لبوب زنجه و افیون و افریون و جوز مائل و پنج شوکران و لحمات و فطر غیر ماکول است اما حیوانی امثال ذراریحست و ارنب بحری و ضفدع و مراره افعی و مراره کلب الما و طرف ذنب الایل
ألواح الصحه، ص: ۱۸۶

و عرق الدواب و بیض حربا و لبن فاسد و دم جامد و بریان مغموم و نان متراکم و ماهی تازه بریان کرده سرد شده لیکن از مذکورات بعضی سم مطلق است مانند؟؟؟ پش و تراب مالک و مرارات قاتله و بعضی دواى سمی مانند محموده و بلادر و بعضی بالذات نه سم است و نه دواى سمی بلکه او را فساد و سمیت بواسطه تصرف خاص عارض شده مانند بریان مغموم و نان متراکم و ماهی سرد که در بریان و نان بواسطه تراکم ابخره فاسده و در ماهی بواسطه تحلل اجزای لطیف حاره و بقای اجزای کثیفه بارده که بسبب شدت برودت

ألواح الصحه، ص: ۱۸۷

مطفی حراره غریزی و مجمّد رطوبه اصلیست فساد و سمیت طاری کشته

لوحه [تأثیر سموم و ادویه سمیه در نفوس و ارواح]

تأثیر سموم و ادویه سمیه در نفوس و ارواح یا باحراق و تلهیب است مانند افریون یا باجماد و تحذیر مانند افیون یا بتسدید مجاری نفس مانند مرتک یا بتقطیع مانند زنجار یا بتعفین مانند؟؟؟ هش و مرارات قاتله و صنف اخیر بواسطه شیوع تاثیر ارداد و اقبیح اصناف سمومست اما استدلال بر شرب سموم بر آنچه فم و طعم آنچه بطریق قی برآید و از اعراض لارمه می‌باشد

لوحه [علامت طعام مسموم]

حکمای هند آورده‌اند که علامهٔ طعام مسموم بیش از نضج و رسیدن فوران و سیلان است از ظروف

ألواح الصحه، ص: ۱۸۸

و اوانی و تغییر لون بجانب سواد و بعد از نضج تغییر لونست بكمودت و تنن در مدت اندك بسبب تعفین و سرعت برودت و سوی هیئات و قبح منظر و بودن آن چیز مانند لعاب و بر سر آمدن خطوط مبرق مانند پر طاوس

[لوحه علامات اطعمه یابسه مسمومه]

اما علامات اطعمه یابسه مسمومه از قدید و نمك سود و كباب مشوی و قلايا و ماهی مملح آنست که چیزی مانند دود و غبار بر سر آید و ماهی تازه و گوشت پخته را چیزی بر روی می‌آید مانند دام عنكبوت مایل بسبزی و خاکستری و كباب را علامت آنست که رطوبت صدیدی از وسایل شود

ألواح الصحه، ص: ۱۸۹

مایل بخضرة یا صفره و قلايا و اسفیدباجات را رغوہ بر بالا نشیند همجو رغوہ صابون رقی با تغییر لون که در طعام بدید آید اما علامت طعام تر از طعامهای مقلیه و البان و عصارات بسیاری زبد و نفاخاتست و طریقه‌های مانند خیطه باریک و اوتار سازها و سرعت جمود و صلابت و غربت لون و در غالب طعام مسموم اگر در اصل سفید بود سیاه شود و اگر سیاه بود میل به بیاض و کمودت نماید

[لوحه علامت شراب مسموم]

اما علامت شراب مسموم آنست که بر سر شراب خطوطی مانند زیت مایل بسواد ظاهر گردد و اب قراح که درو؟؟؟ زهر پخته باشند یا بهم آمیخته

ألواح الصحه، ص: ۱۹۰

آنکه خطوط اغبر درو بدید آید علامت لبن حلیب و رایب آنکه خطوطی مایل بصفرت بر روی او هویدا گردد و علامت پنیر آنکه سوادى همجو رنك فاخته ازو ظاهر گردد و علامت روغن تازه آنکه رنكش اصهب گردد و علامت حلواى عسلى و شكرى آنکه متكرج كونه شود و سیاه رنك و سبز رنك و علامت سرکه آنکه غلیان و فوران کند فوق عادت اما علامات ملبوس از ابریشم و پنبه و صوف و موم و وبر بالجمله هرجه ملاقی بدن گردد مانند قمایص و سراویل و عمایم و قلانس و مساند و مرافق و مخاد و ملاحف و سایر ملابس

ألواح الصحه، ص: ۱۹۱

آنست که چیزی بر بالای اینها نمایان شود از اوساخ کدره مانند زبیر آبی و شفتالو و جون ملاقی جسد گردد رایحه او متغیر شود و حكاك و حرقت شدید در بدن بدید آرد و عرق متتابع فرماید بحدی که موضع مسموم متورم شود و گوشت را جراحت کند و حكه و خاریدن محکم بدید آرد درین حال اگر تدارك بعلاج نکنند در اسرع زمان هلاک شود اما در مو و صوف تغییر فاحش ظاهر شود بحدی که موی جاجه بریزد و رایحه کریهه پدید آید مانند سهوکت و نموست

[لوحه علامت ذرورات و طیوب و انواع عطریات مسمومه]

اما علامت ذرورات و طیوب و انواع عطریات مسمومه از لطوخت و لخالخ و غیر آن تغییر هیآت

ألواح الصحه، ص: ۱۹۲

ایشانست از حالات اصلی جانکه هر کس فهم کند که رنگ ایشان بحالت اصلی نمانده است و هایج کرد کسی را که استعمال آن ادای نماید حرقت و سوزش در چشم و گوش و خیشوم و دماغ و وجدان لهیب و احتراق در سر و صدای مفرط بحدی که از بینی خون بچکد و؟؟؟ بحتی در صوت پیدا آید و قروح و دمامل کبار در جسد بدید شود و دوار و طنین و دوی در کوشها و تاریکی در چشم و ثقل در زبان و گوش و سهر مفرط اگر سم گرم بود و اگر سرد بود سبات و جمود و شخوص و سدر و خدر و رطوبت انف عارض گردد

[لوحه علامت دهن مسموم]

اما علامت دهن مسموم تغیر لون است و کمودت

ألواح الصحه، ص: ۱۹۳

و رسیدن چیزی بر بدن مانند شعله آتش و ظهور بثور صغار مقدار راؤس ذرّه و خشونت جمیع بدن و رایحه مانند رایحه مردار سنک اگر تدارک بعلاج نمایند در مدت دو هفته هلاک سازد

[لوحه علامت سموم در غسل سر و ریش و آن حوالی]

اما علامت سموم در غسل سر و ریش و آن حوالی مانند سدر و کل خطمی و بنفشه و برک بید انست که خطوط اصفر بر بالای آن بنشیند و در هر بدنی که از آن غسل برسد حرارت مفرط و التهاب و ورم و حمه بدید آید و اگر تدارک بعلاج واقع نشود بتعفن اعضا و سقوط قوه بل بهلاک انجامد

[لوحه در تدبیر مسموم]

کسی را که زهر داده باشند مبادرت

ألواح الصحه، ص: ۱۹۴

بقی باید نمود باب گرم بسیار و روغن زیت و شیر بخت با بطیخ تخم انجره با روغن کاو دفعات کثیره همجنین طعام باید نوشید زیرا اگر طعام قی نتواند آورد باری کسر؟؟؟ عادیّت زهر می کند تریاق طبن مختوم نعم الدواست جهه تقیئ و اخراج سم بطریق فم و هر گاه که قی باستقصا واقع گردد شیر تازه باید نوشانید اگر اذیت و بآن هم قی فرمود بعد از آن اگر اذیت و عادیّت سم بامعا و اسافل اعضا ریخته بود احتقان یا تلیئن بطن بوجهی از وجوه باید نمود و تشمیم طیوب مناسب حال و وقت و تعطیس و تعریق مداوای مجربست چون صنف زهر معلوم گردد

ألواح الصحه، ص: ۱۹۵

بعد از آن علاجی که مخصوص باو بوده باشد باید کرد

[لوحه علاج مشترک مر جمیع اصناف سموم]

امّا علاج مشترک مر جمیع اصناف سموم را مفرحات یا قوتیه و غیر یا قوتیه است و تریاق کبیر و طین مختوم و تریاق طبن مختوم و تریاق اربعه و تریاق غوره و تریاق فادزهر حیوانی بدین اخلاط انجدان رومی دو درم بیخ انجدان دو درم جنطیانا مثقالی جدوار مثقالی فادزهر حیوانی دو مثقال کل ارمنی یک درم روغن کردکان هفت درم عسل شهد پنجاه درم شربتی دو درم بکلاب و عرق بادرنجبویه موافق است و لایق و بکرم الله تعالی رجائی واثق دم؟؟؟[۲]

- [۱] گیلانی، حبیب متطبب، ألواح الصحه، اجلد، دانشگاه علوم پزشکی ایران - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه.ش.
- [۲] گیلانی، حبیب متطبب، ألواح الصحه، اجلد، دانشگاه علوم پزشکی ایران - تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه.ش.

درباره مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

بسم الله الرحمن الرحيم

جَاهِدُوا بِأَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (سوره توبه آیه ۴۱)

با اموال و جانهای خود، در راه خدا جهاد نمایید؛ این برای شما بهتر است اگر بدانید حضرت رضا (علیه السلام): خدا رحم نماید بنده‌ای که امر ما را زنده (و برپا) دارد ... علوم و دانشهای ما را یاد گیرد و به مردم یاد دهد، زیرا مردم اگر سخنان نیکوی ما را (بی آنکه چیزی از آن کاسته و یا بر آن بیافزایند) بدانند هر آینه از ما پیروی (و طبق آن عمل) می کنند بنادر البحار-ترجمه و شرح خلاصه دو جلد بحار الانوار ص ۱۵۹

بنیانگذار مجتمع فرهنگی مذهبی قائمیه اصفهان شهید آیت الله شمس آبادی (ره) یکی از علمای برجسته شهر اصفهان بودند که در دلدادگی به اهل بیت (علیهم السلام) بخصوص حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) و امام عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) شهره بوده و لذا با نظر و درایت خود در سال ۱۳۴۰ هجری شمسی بنیانگذار مرکز و راهی شد که هیچ وقت چراغ آن خاموش نشد و هر روز قوی تر و بهتر راهش را ادامه می دهند.

مرکز تحقیقات قائمیه اصفهان از سال ۱۳۸۵ هجری شمسی تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن امامی (قدس سره الشریف) و با فعالیت خالصانه و شبانه روزی تیمی مرکب از فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مختلف مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

اهداف: دفاع از حریم شیعه و بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام) تقویت انگیزه جوانان و عامه مردم نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی، جایگزین کردن مطالب سودمند به جای بلوتوث های بی محتوا در تلفن های همراه و رایانه ها ایجاد بستر جامع مطالعاتی بر اساس معارف قرآن کریم و اهل بیت علیهم السلام با انگیزه نشر معارف، سرویس دهی به محققین و طلاب، گسترش فرهنگ مطالعه و غنی کردن اوقات فراغت علاقمندان به نرم افزار های علوم اسلامی، در دسترس بودن منابع لازم جهت سهولت رفع ابهام و شبهات منتشره در جامعه عدالت اجتماعی: با استفاده از ابزار نو می توان بصورت تصاعدی در نشر و پخش آن همت گمارد و از طرفی عدالت اجتماعی در تزریق امکانات را در سطح کشور و باز از جهتی نشر فرهنگ اسلامی ایرانی را در سطح جهان سرعت بخشید.

از جمله فعالیتهای گسترده مرکز:

الف) چاپ و نشر ده ها عنوان کتاب، جزوه و ماهنامه همراه با برگزاری مسابقه کتابخوانی

ب) تولید صدها نرم افزار تحقیقاتی و کتابخانه ای قابل اجرا در رایانه و گوشی تلفن همراه

ج) تولید نمایشگاه های سه بعدی، پانوراما، انیمیشن، بازیهای رایانه ای و ... اماکن مذهبی، گردشگری و ...

د) ایجاد سایت اینترنتی قائمیه www.ghaemiyeh.com جهت دانلود رایگان نرم افزار های تلفن همراه و چندین سایت مذهبی

آزاد کردن بنده دارد.»



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گام‌ها

WWW



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

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

