

## 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye (Kitābu'l-Melikī)* adlı ünlü eserinde yaşlıların tedbiri üzerine<sup>i</sup>

On regimen of the elders in *Kāmil al-Şinā'a al-Ṭıbbiyya (The Royal Book)*, the famous work by 'Alī b. al-'Abbās al-Majūsī

Ahmet Aciduman<sup>i</sup>, Çağatay Aşkit<sup>ii</sup>

<sup>i</sup> Prof. Dr. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıp Tarihi ve Etik A.D.  
https://orcid.org/0000-0003-2021-4471

<sup>ii</sup> Doç. Dr. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Eski Çağ Dilleri ve Kültürleri Bölümü, Latin Dili ve Edebiyatı A.D.  
https://orcid.org/0000-0001-6357-320X

### Öz

Bu çalışma Batı dünyasında Haly Abbas olarak tanınan 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye* adlı eserinin tıbbın pratiğine ait olan ikinci kısmının "sağlığın korunması" üzerine olan birinci makalesinin "yaşlıların tedbiri" olan 24. bölümünün Türkçeye çevrilerek sunulması, tartışılması ve Türk tıp tarihi literatürüne kazandırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmada esas olarak *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye*'nin 1294 H./1877 M. yılında Bulak Matbaası'nda basılmış Arapça nüshası ile 1492 yılında Venedik'te basılmış Latince nüshası kullanılmış, nüshalardaki bölümler makalenin yazarları tarafından Arapçadan ve Latince'den Türkçeye çevrilmiştir. Arapça ve Latince metinler arasında bulunan farklılıklar dipnotlar şeklinde gösterilerek Arapça metnin esas alındığı bir Türkçe metin hazırlanmış ve bulgular bölümünde sunulmuştur. *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye*'de yer alan bu bilgiler Hippokrates'in *Aforizmalar*, Galenus'un *De sanitate tuenda*, Oribasius'un *Synopsis* ve *Euporistes*, Aeginalı Paulus'un *Epitome* ve Ebū Bekr Muhammed b. Zekeriyā el-Rāzī'nin *Kitābu'l-Mansūri fī't-Ṭıbb* adlı eserlerinde yer alan konuyla ilgili bilgiler eşliğinde tartışılmış ve ilgili bölümün tıp tarihindeki yeri saptanmaya çalışılmıştır. 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin yaşlılık üzerine verdiği bilgilerin ve yaşlıların tedbirlerinde uyulması gereken prensiplerin Humoral paradigma kapsamında Hippokrates'le birlikte özellikle Galenus'un fikirleriyle uyumlu olduğu ve 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin adı geçen bu bölümde Galenus'un yazdıklarını özetlediği görülmüş, Oribasius'un *Euporistes*'te yazdığı bölümün de bu işlem için sanki bir şablon gibi kullanıldığı fark edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ali b. el-Abbas el-Mecusi, Kamilu's-Sinā'ati't-Ṭıbbiyye, Kitabu'l-Melikī, Stephanus Antiochus, geriatri, Tıp tarihi

### ABSTRACT

*Kāmil al-Sinā'a al-Ṭıbbiyya* is an encyclopedic medical work written by 'Alī b. al-'Abbās al-Majūsī known as Haly Abbas in the West. "The first discourse" of the second part related to practice of medicine is on "preservation of the health". The 24th chapter of the first discourse deals with "The Regimen of the Elders". The aim of this study is to contribute to the literature of Turkish history of medicine by translating and discussing that chapter related to the regimen of the elders. For this purpose an Arabic copy printed in Bulaq in Egypt in 1294 AH./1877 AD. and a Latin copy printed in Venice in 1492 were used and translated from both Arabic and Latin into Turkish. After comparing these translations, the differences between them were pointed out in the footnotes and a Turkish text was composed, basing on Arabic translation. Then this text was presented in the results section of the article. The knowledge presented in *Kāmil al-Sinā'a al-Ṭıbbiyya* was evaluated with the knowledge in *Aphorisms* by Hippocrates, *De sanitate tuenda* by Galen, *Synopsis* and *Euporistes* by Oribasius, *Epitome* by Paul of Aegina and *Liber medicinalis ad Almansorem* by Abū Bakr Muhammed b. Zakariyyā al-Rāzī. As a result, it is possible to say that, the Haly Abbas' account on senectitude and his principles on the regimen of the elders are in accordance with the ideas shared by Hippocrates, especially by Galen within the scope of humoral paradigm. Moreover, it is noticed that Haly Abbas have summarized the Galen's writings and as a pattern he may have used the related section of Oribasius' *Euporistes*.

**Keywords:** Haly Abbas, Kamil al-Sinā'a al-Ṭıbbiyya, Royal Book, Stephen of Antioch, Geriatrics, History of Medicine

\* *Lokman Hekim Dergisi*, 2018; 8 (3): 261-273

DOI: 10.31020/mutftd.423525

Geliş Tarihi – Received: 14 Mayıs 2018; Kabul Tarihi - Accepted: 24 Temmuz 2018

İletişim - Correspondence Author: Ahmet Aciduman <aciduman@medicine.ankara.edu.tr>

Güneybatı İnan'da Ahvāz yakınlarındaki Arcān'da doğan<sup>1</sup> ve Batı dünyasında Haly Abbas olarak tanınan 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī (930?-994) Şiraz'ın ünlü hekimlerinden Ebū Māhir Mūsā b. Sayyār'ın öğrencisi olmuştur.<sup>1-6</sup> Bağdat'ta Büveyhi hükümdarı 'Ađūdu'd-devle (s. 338-372 H./949-983 M.)'nin saray hekimliğinin yanında<sup>1,5,6</sup> 'Ađūdī Hastanesi'nde de hekimlik yapan<sup>1</sup> 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī, *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye* adıyla kaleme aldığı ve *Kitābu'l-Melikī* olarak da tanınan tıp eserini adı geçen hükümdara armağan etmiştir.<sup>1-3,5-7</sup>

*Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye* Rāzī'nin *el-Hāvī fi't-Tıbb'ından* daha sistematik ve kısa, İbn Sīnā'nın *el-Kānūn fi't-Tıbb'ından* daha pratik bir eser olarak değerlendirilmekle birlikte,<sup>7</sup> Doğu ve Batı tıp dünyasında İbn Sīnā'nın *el-Kānūn fi't-Tıbb'ı* ortaya çıkana kadar egemen olabilmıştır.<sup>3,4,8,9</sup> İlk kez Afrikalı Constantinus (1015?-1087) tarafından 'Alī b. el-'Abbās'ın ismi anılmaksızın Latinceye çevrilmiş ve *Liber Pantegni* ya da *Pantechne* adıyla Batı'ya tanıtılmıştır.<sup>2,5,9</sup> Antakyalı/Pisalı Stephanus tarafından 'Alī b. el-'Abbās'ın ismi de anılarak 1127 yılında *Regalis dispositio* ya da *Liber regius* adıyla ikinci kez Latinceye çevrilmiş, 1492 yılında Venedik'te ve 1523 yılında da Lyon'da basılmıştır.<sup>2-4</sup>

Her birisi onar bölüm olan iki ana kısımdan oluşan bu Arapça eserin ilk bölümü teorik, ikinci bölümü pratik tıbbı ayrılmış olup, Bulak/Kahire (1294 H./1877 M.)<sup>1,4,5</sup> ve Lahor (1282 H./1865-6 M.)'da Arapça olarak basılmıştır.<sup>5</sup> Eserin *Tercüme-i Kāmilü's-Sinā'a* adıyla kısmi bir Türkçe çevirisi bulunmaktadır.<sup>5,10,11</sup>

Eserin tıbbın pratiğine ait olan ikinci kısmının birinci makalesi "sağlığın korunması" üzerinedir ve 31 bölümden oluşmaktadır.<sup>12</sup> Bu çalışmada "yaşlıların tedbiri" üzerine olan 24. bölümün Türkçeye çevrilerek sunulması, tartışılması ve Türk tıp tarihi literatürüne kazandırılması amaçlanmıştır.

### Materyal ve Metot

Araştırmamızda esas olarak *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye* adlı eserin 1294 H./1877 M. yılında Bulak Matbaası'nda basılmış Arapça nüshası<sup>13</sup> ile 1492 yılında Venedik'te basılmış Latince nüshası<sup>14</sup> (Şekil 1) kullanılmıştır. Arapça matbu metinde görülen bazı noksanlıklar *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye*'nin Library of Congress, World Digital Library 9716 numarada bulunan ve internet üzerinden ulaşılan PDF nüshası<sup>15</sup> ile karşılaştırılarak tamamlanmıştır. *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye*'nin ikinci kitabının, birinci makalesinin yirmi dördüncü bölümü "Yaşlıların tedbiri hakkında" başlığını taşımaktadır. Adı geçen nüshalardaki bu bölümler makalenin yazarları tarafından Arapçadan ve Latinceye çevrilmiştir. Çeviriler karşılaştırıldıktan sonra, Arapça ve Latince metinler arasında bulunan farklılıklar dipnotlar şeklinde gösterilerek Arapça metnin esas alındığı bir Türkçe metin hazırlanmış ve yazının bulgular bölümünde sunulmuştur.

Bu çeviri sırasında Arapça kavram ve kelimelerin Türkçe ve İngilizce karşılıklarının bulunmasında *A Turkish and English Lexicon*,<sup>16</sup> *A Comprehensive Persian-English Dictionary*,<sup>17</sup> *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat*,<sup>18</sup> *Arapça-Türkçe Sözlük*<sup>19</sup> ve *İngilizce-Türkçe Redhouse Sözlüğü*<sup>20</sup> adlı eserlerden yararlanılmıştır. Latince kavram ve kelimelerin karşılıklarının bulunmasında ise *Oxford Latin Dictionary* ve *Mediae Latinatis Lexicon Minus*'tan<sup>21</sup> yararlanılmıştır. Bazı kelimelerin ve kavramların karşılıkları için adı geçen kaynaklarda yer alan açıklamalar metnin dipnotlarında gösterilmiştir. Bu açıklamalarda yer alan "A" ve "a" kısaltmaları kelimelerin Arapça, "P" kısaltması Farsça, "F" kısaltması Avrupa dilleri, "Gr" kısaltması ise Yunanca kökenli olduğunu göstermektedir ve adı geçen kaynaklarda yer aldığı biçimleriyle yazılmışlardır.

'Alī b. el-'Abbās'ın *Kāmilu's-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye*'de yaşlılık üzerine verdiği ve bulgular bölümünde sunulan bu bilgiler Hippokrates (MÖ 460-370)'in *Aforizmalar*,<sup>22</sup> Galenus (129-200)'un *De sanitate tuenda*,<sup>23</sup> Oribasius (325-403)'un *Synopsis*<sup>24</sup> ve *Euporistes*,<sup>24</sup> Aeginalı Paulus (625-690)'un *Epitome*<sup>25</sup> ve Ebū Bekr Muhammed b. Zekeriyā el-Rāzī (865-925)'nin *Kitābu'l-Mansūrī fi't-Tıbb*<sup>26</sup> adlı eserlerinde yer alan konuyla ilgili bölümler göz önüne alınarak tartışılmaya ve ilgili bölümün tıp tarihindeki yeri saptanmaya çalışılmıştır.

## Practice.

90

humidā cōplexionem.

Capitulū. 24. de regimine senū.

**Q**uoniam senes nostra nunc intentio ē assignare regimē eorū. Sermo cūm noster ē de regimine debiliū corporū: et quoniam complexio corporum eorum naturalis frigida ē et sicca oportet regantur regimine calefacienti et humectanti. Sit ergo habitatio eorum in locis quoque ē aer nō siccus sed nō siccus aeri verno. Incipiāt quoque regimē suum ut euigilauerint a somno mane et iurantur eorum sua oleo quocumque et violā mixtis cū oleo camomille et anethi. Debine vitātur exercitio temperato: ut est ambulatio modica a qua. si non fiat angustiā. sit autē sibi virtutē eorum. Qui quidem debilis est equiset et minuet ambulatōne. Qui vero fortior est vitatur de ambulatōne que nō fatiget. Qui vero ceteris debiliores sūt sit eorum exercitiū minus grane: exercitiū fugiant et laborum: post hoc balneentur aqua dulci et calida in balneo temperati caloris. Senes autē decrepitos non oportet balneari frequētius sicut semel in hebdomada aut. x. diebus. virtus nāq; eorum non patitur: qui autē debiles p̄m̄itūz sunt in mense semel. Quam ergo cōplexerit balneū quiescat hora: sic cibetur et sic calidis et humidis facilibus digestiō: sicut de siccis sionis a itom acbo: ut est panis bene cōpositus et pisces lapidosi carnes poliozum. galinārum ale et anserū: et que autē sūt pingues: carnes quoque eduline et agnorum. et si in aliquid eorum lac digeratur stomacho ut os: nec in eius passio ē epate dabis illi nec prohibeas. De oleribus autē lactucas fumant in cubas et chabegiam. blituz. De ceteris autē cibos grossos digestiōni inobediētes: ut caro vaccina. caprarū et iunilia. Et sicut ferulorū quedāz ut est crista: caneāt capta quoque et cānna et a vulciāq; q̄ sumuntur de amilo et farina. Hec cūm omnia sūt sit assiduus senex in cis generat̄ hydropsit̄ et oppilationē in epate et plene: lapides in renibus et vesica: et sicut iugat quoniam tempore apponi aliquid horū: os cum sumere post parū mellei em cumini aut piperis nigri et gabis: aut fantenegi: aut zinziber cōditum. Confectio meleremi fantenegi. Hic fantenegi humilis et mōtani. semen apij mōtani. sifeli vniuscūiusq; 3. f. semis apij ozulani. besa vniuscūiusq; 3. b. guse. 3. b. piperis ni. 3. d. terantur oia diligenter et temperen. ut eoz melle dispumato. Sumatur de eo 3. c. vi. qz cragium. Et autē cum cauere omnes cibos generatēs pessimos cibos. qui. s. sunt p̄gitiū gnātes cholera. ut sin apis. allia. cepe. quiqz gnānt p̄blegma ut fungi et quemā: quiqz gnānt melacholia. ut lenū colam caribum. canles. Cauent etiam cibos facile corruptibile in stomacho. ut mora. persica. melones. cucurbitam. Sumat de fructibus. ficus. racemos. vuas passas cum nucibus et amigdalas. Oportet autem reficere cum in die bis. Debiliores vero ter paulatimq; calor nāq; naturalis eorum nō patitur sumptum ciborum semel fieri: non enim valet ad digestiōne multozū pp debilitatē suā. Sit igitur p̄andii triticia diei hora sit panis optimus cū melle et sorbitiones facte de riso et tritico cū melle: et quz trāserit merides et hora balneetur in aqua dulci temperati caloris: dabisq; illi quedā cibaria emollientia vētrē vt ē aqua prunozū siccorū et rigarozum sirop. solatrū: blitū quoque cōditū cū oleo et muri: deinceps reficiatur cibis laudabilibus cū digestiōnis et defecūs a stō. eoz vero erit occasus solis panē infusum in vino aut quodlibet aliud cibozū laudabilū ceterisq; digestiōnis. vinū os eē dactylis: iocidi odoris: odorēt redolentū quedā ut narcisū sustanū et marcenul. cōditurq; cū gallia: vaporetur cū neda et yloaloe: oio caneat coitū. fugiat aie accidētā: sintq; strata ems suania molliāq; et quoniam cibi in corporibus senū non bene digeruntur ex debilitate caloris eorum naturalis. colligitur in corporibus p̄blegma multū: pp quod senū corpora ad frigiditatem et humiditatem inclinātur: os eoz nōnunq; rebus subtiliantibus et incidētibz p̄blegma: nec in bec assidue imozādū. Sunt autē ea que sunt necessaria ab vsuz hunc squingibin. sirop nennifar. et sirop. viol. 3. accara. blit. et vinuz tenuc. comestio apij et feniculi et emolliat ventrē si includant et eni plurimi hominū vētres in iuuentute molles: qui quz se nuerint defecāt vētres eoz quibusdā contrāfit. sicut dixit hypocras in libro apborismozū: et que quidē molliunt ventrē si indurans sit sunt bluz et atriptex. spinachia et squibeza ac similia elixara conditāq; cū muri et oleo: et vt sozbeāt i salina oleū salū comedatq; ficus siccas cū medulla cartami equalibus partibz: aut cū gūma borami. Si vero manet ad huc cōstipatio detur mēterēnū. crbazam aut dactylorū qui dē quod imozeat illos bis aut tribus sessiōibus. euacuano nāq; multa deicit virtutē eoz: vitatur quoque modica tyria ca: clisterizetur cū succo blui et oleo murtine recipiāt elistere

acuti: defecāt eoz corpora eoz. et. H. in libro custodie sanitatis: quoniam clistere olei ē eozū que cōferentia sunt senū? emolliat nāq; superflua solida et emittit ea humectatq; mēbra eoz que defecata sunt senio. nō āt illis os dari medicamina fortia et abominabilia vt de arfar et similia: vt annat et aliquando mirob. et belluricis cōditis cū melle: et aliquando accipiāt iura gallozum veterū cōdita cū epidabago et nōnunq; p̄oiz ciatar befficum in iure et que similia sunt. Ad expedit imozari illos et assiduos eē ad accipiēdū qd vni spē illorū que emolliunt ventrem negligereq; alia. natura enim si confuecit aliquid solidatur sit: marq; in eo nec facit debine aliquid. hoc itaq; modo oportet regi senes: si eni adbecerint huic regimini nō accelrabit in eo vite finis nec cōsumetur virtus eorum velociter.

Capitulū. 25. de regimine cōualescentium.

**Q**uoniam disputauimus de regimine otiū cratiū: maximeq; infantium et senū de quibus erat intentio in hac parte regiminis sanitatis: hinc incipimus tractare de regimine cōualescentium atq; huius sunt qui liberati a febribus sunt et morbis acutis et egressi sunt ab eis. vnde corpora eorum sunt debilia et sanguis paucus. Debilia quidē sūt quoniam infirmitas cōsumptū ea fortitudine sua: et vsu regiminis subtilis et mltitudine eoz que soluta sunt ab eis proper calozē febribz. Paucus vero sanguis et ex cōbustione caloris febribz consumptus: ac paucitate cibozū et subtilitate eorum. Quare et calor naturalis de causis in corporibus eoz debilis est: vnde et egent regimine supportati illos: quocūq; angeat virtutē eoz post expulsiōne morbi. Sit ergo regimē quo in eis vitēdū est post trāsitum infirmitatis tribus diebus. quale fuerat in tēpore infirmitatis in subtilitate cibozū et comestione i hora vna mezantri et similibus: vt securi fiat ex hoc a regressu morbi. tunc trāferatur ad id quod grossius est paulatim et per gradus: vt colla pullozū et tbanagb et cozas et alas. Debinc trāferantur ad pectora eoz et ad pisces subtiliores fluuialēsq; debine ad carnes edozū paulatim: nec dimittatur huiusmodi augmentum quoque die iuxta quod fert virtus eoz vsq; perueniāt ad cōsueta gradatim. Sit quoque vinū eozū subtile in principio et tenue: et albū iocundi odoris cū moderata temperatione: et hinc ascendant ad id quod fortius est: donec redeant ad cōsuetam modū sanitatis eozū. Cauent autē repletionē cibi et potus: calor nāq; eoz nō sufficit digestiōni multozū. recutiē qz morbus. Sic quoque nō oportet sibi ferre et famē: debiliat nāq; calozem naturā eoz et deficit appetitus: calefit cōplexio eorum in principio et sic reddit morbus. Cauent etiam cibos calefacientes. et vitatur calefactio in aqua dulci temperata i media domo balnei: si quidē nō fuerit inmanifestus estus: nec sint ibi diuitias. Fugiat exercitium laboriosum et occupari sole et ira: vigilisq; bec oia calefaciunt cōplexionē eozū: et dissoluitur a corpore substantia plurimū: debilitaturq; virtus eozū: coitum valde fugiat euacuat eni a corpore materiā bonam: vnde et attenuatur virtus. Inueniendus est vero statim cōualescentium. vtrū bene aut minus sint corpora eozū mundata a materia infirmitatis: aut si superstit illis reliquie in corpore: hoc aut sciat ex hoc qd sanatio eozū nō fuit per crisiū hoc est per euacuationem aut apostemā: aut egressiōes alias ex corpore: vt sunt pustule et similia per que fit crisis: aut fuit per crisiū nō perfectam et decoctionē nō confirmatā. Sed si videris i pulsu velocitatem et inegalitatem: et in vrina colozes nō cōpetentem: aut in ore choleram aut sūr: aut cephalē. aut cōfractiōne. aut grauitatē in corpore: aut inuenis illū sudantem plurimū sudore maximeq; in somno: bec eni oia significant qm in corpore superfluitates sunt et egent mundatione. Si ergo sunt bec et inuenis obrusionē in iuncturis eius et laborem in quibusdā mēbris: sicut emissiōnes sili in aliquo mēbro illorum. Et ergo quā videris aliquid horū vt sit mire et solide cautele timozisq; ne redeat morbus: faciesq; regimē mū quale fuit et infirmi. cōualescentis: aut p̄ximū illi vitendo refrigerantia et subtiliā: et paucitate cibi et euacuationē coipozis: maximeq; si quibus fuerit patiens et deficiēs appetit. Aut appetit cibos et comedit nec augetur corpus eius hoc cōfirmat signū: qm corpus eius mūdum nō ē. Sicut aut hypocras in libro apborismozū. si cōualescēs quis a morbo nō accipit cibū: et si accipiatur nō augetur valitudo corpozis eius: euacuatione indiget. Si videris hoc os minas cibū vt dicit aut subtilis et purgetur corpus eius. Vt eni hoc feceris regressum facit morbus: nec sanatur corpus infirmi vel eozū: vt ait hypocras in libro apborismozū. Corpora nō mūdā qm cūq; refecit augetur malū eozū. Quare os speculati

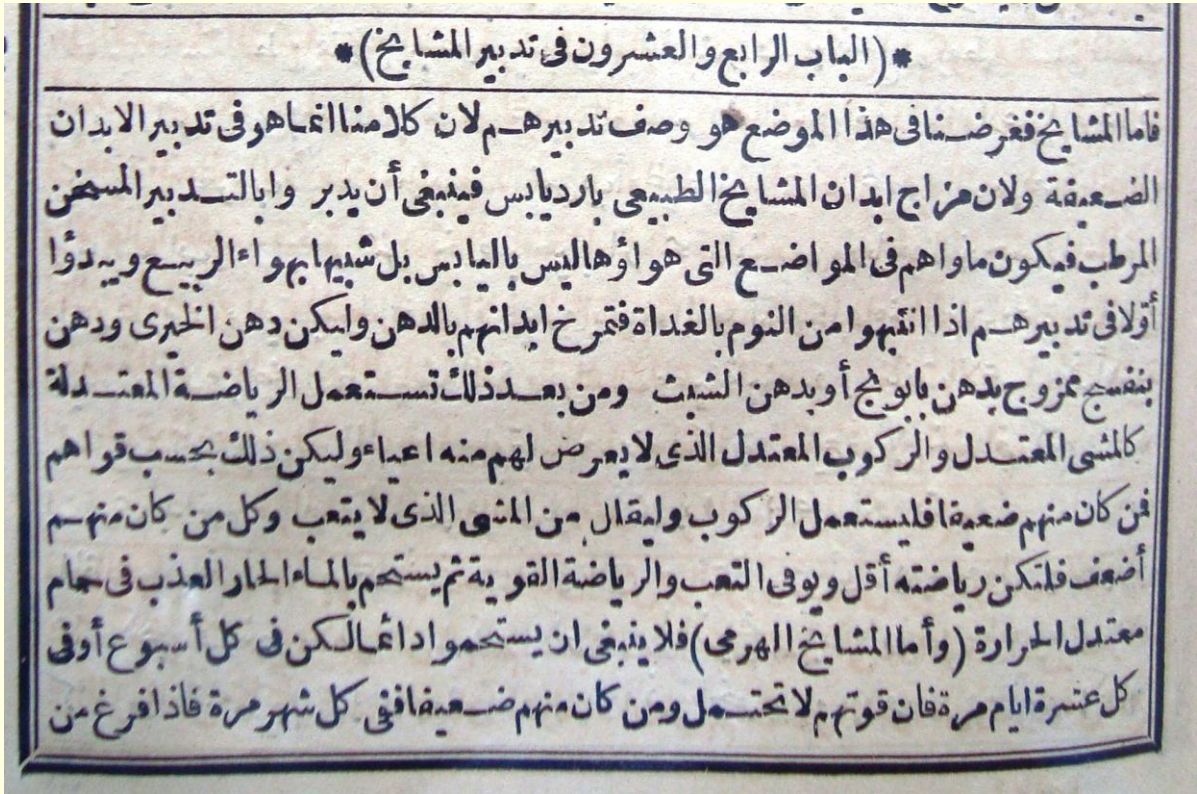
m iij

Şekil 1. Kāmilu's-Şinā'ati't-Tibbiyye'nin Stephanus Antiochus tarafından yapılan Latince çevirisinin 1492 yılı Venedik baskısında "Capitulum 24, de regimine senum" bulunduğu sayfa. <sup>14, p. 90r</sup>

## Bulgular

### Yirmi dördüncü bölüm. Yaşlıların tedbiri hakkında.

Yaşlılara gelince, bu yerde amacımız onların tedbirini tanımlamadır, çünkü sözümüz yalnız zayıf bedenlerin tedbiri hakkındadır. Yaşlıların bedenlerinin doğal mizacı kuru-soğuk olduğu için, nemlendirici ve ısıtıcı tedbirle yönetilmelidir; bu yüzden onların barınakları havaları kuru olmayan, aksine bahar havasına benzeyen yerlerde olmalıdır. Önce, sabahleyin uykudan uyandıklarındaki tedbirle başlanır. Bedenlerine yağ sürülür ve [bu yağ] papatya yağı ya da dereotu yağı ile karışmış menekşe yağı ve şebboy yağı olmalıdır.<sup>1</sup> Bundan sonra, onları yormayacak mutedil bir yürüyüş, mutedil bir biniş<sup>2</sup> gibi mutedil bir egzersiz yaptırılır ve bu onların kuvvetine uygun olmalıdır. Zayıf olanlar, ata binmeli ve yürüyüşü azaltmalıdırlar. Kuvvetli olanlar, yormayacak bir yürüyüş yapmalıdırlar.<sup>3</sup> Çok zayıf olanlar [için], egzersiz çok az olmalıdır, yorgunluktan ve kuvvetli egzersizden kaçınmalıdır. Sonra sıcaklığı mutedil olan bir hamamda tatlı sıcak su ile yıkanılır. Çok yaşlılara gelince, sık yıkanmamalıdırlar, haftada bir ya da on günde bir [yıkanmalıdırlar], çünkü onların kuvveti tahammül göstermez. Zayıf olanlar, ayda bir kere [yıkanmalıdır] ve banyo tamamlandığında (Şekil 2),<sup>13,p:59;15,p:60r</sup> bir saat geri dönmelidir/dinlenmelidir.



Şekil 2. Kāmilu'ş-Şinā'ati't-Ṭıbbiyye'nin 1294/1877 yılı Bulak baskısında yaşlıların tedbiri hakkındaki bölümün başlangıcı: Yirmi dördüncü bölüm. Yaşlıların tedbiri hakkında (el-babu'r-rābi'u ve'l-işrūn fi tedbiri'l-meşāyih).<sup>13,p:59</sup>

<sup>1</sup> Bu cümle Latince metinde "Bedenleri şebboy yağı ve papatya ve dereotu yağıyla karıştırılmış menekşelerle ovulur." şeklindedir.

<sup>2</sup> Latince metinde "binış" yer almamaktadır.

<sup>3</sup> Arapça matbu metinde koyu olarak gösterilen bölümler bulunmadığından World Digital Library 9716'dan tamamlanmıştır: "فمن كان منهم ضعيفا فليستعمل الركوب وليقل المشي ومن كان منهم قويا فليستعمل من المشي الذي لا يتعب كصحة ايام مرّة فان قوتهم لا يتحمل ومن كان منهم ضعيفا في كل شهر مرّة فاذا فرغ من كuvvetli olanlar, yormayacak bir yürüyüş yapmalıdırlar."

Ardından, sıcak, nemli, sindirimi kolay, mideden inişi hızlı, mayalı, sanatı iyi, kusursuz bir ekmek, kaya balığı, piliç, turaç kuşu, tavuk, keklik eti, kaz kanatları ve yağlı kuş etleri, oğlakların ve kuzuların etleri ve yarı kaynamış yumurta<sup>I</sup> gibi gıdalarla beslenir. Yaşlılardan, gerektiği gibi midesinde süt hazmedilen ve karaciğerinde hastalık olmayanlara, süt verilir. Ona süt ve sebzelerden marul, hindiba, ebegümece ve pazı yasaklanmaz. Sığır ve teke<sup>II</sup> ve benzer etlerden; tandır kellelerden ve pişmiş herîselerden;<sup>III</sup> nişastayla ve unla yapılmış tatlılar gibi yoğun ve hazmı ağır gıdalardan sakınmalıdırlar, çünkü bu gıdalara yaşlılar devam ederlerse, onlarda istiskāya,<sup>IV</sup> karaciğerde ve dalakta tıkanıklıklara, böbrek ve mesanede taşla sebep olur, bundan dolayı ittifak olundu ki bunlardan sonra kimyon ya da biberler ya da amber ya da yarpuz cuvārişi<sup>V</sup> ve ve zencefil reçeli yemeli ve içmelidir. İşte yarpuz cuvārişinin sıfatı: Nehir ve dağ yarpuzu, bahçe kerevizi tohumu ve yaban kekiği, her birinden iki dirhem; dağ kerevizi tohumu, şeytanterisi, her birinden altı dirhem; çördükotu sekiz dirhem ve karabiber yirmi dört dirhem<sup>VI</sup> alınır. Hepsî yumuşak dövülür ve ilaçtan bir, baldan üç [kısım] olarak,<sup>VII</sup> köpüğü alınmış bal ile yoğurulur ve bir kavanoz içinde kaldırılır. Gerektiği durumda bir dirhem<sup>VIII</sup> ila bir mişkāl<sup>IX</sup> ağırlığında bir şerbet kullanılır. Hardal, sarımsak ve soğan gibi acı, safra ortaya çıkaran; mantar ve yer mantarları gibi balgam oluşturan; mercimek ve lahana gibi sevda ortaya çıkaran kötü keymūsa<sup>XI</sup> sebep olan bütün gıdalardan sakınmalıdır. Aynı zamanda dut, kayısı, kavun ve kabak gibi midede çabuk bozulan gıdalardan da uzak durmalıdır. Meyvelerden incir, üzüm, kuru incir, Tā'if<sup>XII</sup> kuru üzümü ile birlikte ceviz ve badem kullanır. Yaşlıların gıdaları günde iki defa verilmelidir. Zayıf olanların gıdası günde üç kere, azar azar olmalıdır. Çünkü onların doğuştan olan sıcaklığı zayıftır ve gıdayı bir defada yemeyi ve içmeyi kaldıramaz. Zira zayıflığı nedeniyle birçok şeyi sindiremez. Balla birlikte iyi yapılmış bir ekmek<sup>XIII</sup> ve balla birlikte, buğday ve pirinçten yapılmış bir çorba gündüzün üçüncü saatinde deva olur. Gündüz yarilandıktan sonra, o saatte, sıcaklığı mutedil tatlı bir su ile banyo yapılmalıdır. Menekşe şarabı ile ıslanmış kuru erikler gibi karnı yumuşatan bazı gıdalar verilir ya da murri<sup>XIV</sup> ve zeytinyağı ile kokulandırılmış pazı verilir ve bundan sonra sindirimi çabuk ve mideden kolay inen övgüye değer gıdalarla beslenirler. Güneşin batım zamanı olduğunda, şarapla ıslanmış ekmek ya da diğer sindirimi çabuk övgüye değer gıdalardan verilmelidir. Şaraba gelince, kokusu hoş hurma yaprağı şarabı olmalıdır. Nergis, zambak ve mercanköşk kokularından koklanmalıdır. Güzel koku sürünmelidirler. Yakıotu ve taze ödağacı ile tütsülenmelidirler. Birisiyle cinsel ilişkiye girmekten men edilmelidirler. Nefsani arazdan kendilerini sakınmalıdırlar. Yaşlıların yatağı alçak ve yumuşak olmalıdır. Yaşlıların bedenlerindeki gıdalar, içsel hararetleri zayıf olduğu için iyi sindirilmediğinde, vücutlarında çok balgam toplanır. Bunun nedeni bedenlerinin soğuk ve neme karşı dayanıklı olmasıdır. Dolayısıyla bazı zamanlarda yumuşatıcı ve balgamı kesici şeylerle tedbir alınır ve buna devam edilmez. Bu durumda ihtiyaç olursa, yumuşak şarap ve sikencübîn<sup>XV</sup> gibi idrarı söktürenler kullanılır; kereviz ve rezene yedirilir. Tutulduğunda onların karnı yumuşatılır, çünkü insanların çoğunun gençlikte karınları yumuşak olur ve yaşlandıklarında karınları kurur (Şekil 3).<sup>13,p:60;14,p:60r</sup>

<sup>I</sup> Latince metinde “yarı kaynamış yumurta” yer almamaktadır.

<sup>II</sup> Latince metinde “dişi keçi” olarak geçmektedir.

<sup>III</sup> Herîse هر يسه: Keşkek yemeği.<sup>18,p:358</sup> A. هر يسه Herîse: A kind of pottage of boiled wheat.<sup>16,p:2163</sup>

<sup>IV</sup> İstiskâ' استسقاء (...). 3. hek. Vücudun bir tarafında veyâ karında su birikme.<sup>18,p:463</sup> A. استسقاء istisqā, v. n. (...) 3. A having dropsy, being dropsical; s. The dropsy, ascites or anasarca.<sup>16,p:96</sup>

<sup>V</sup> A. جوارش Juvāriş, (from P. جوارش) s. (پل. جوارشات) An electuary; originally, one to assist digestion.<sup>16,p:685.</sup>

<sup>VI</sup> Latince metinde “karabiber dört dirhem” olarak geçmektedir.

<sup>VII</sup> Latince metinde “bal” ve ilaç oranları bulunmamaktadır.

<sup>VIII</sup> Dirhem درهم (a.i.c. : derāhim): 1. Eski okkanın dörtüzdü biri. 2. Gümüş para.<sup>18,p:188</sup> A. درهم Dirhem, s. (پل. درهم) 1. A drachm, of which four hundred make a Turkish oke. 2. An ancient silver coin of about the value of sixpence treling. 3. Silver money.<sup>16,p:899</sup>

<sup>IX</sup> Latince metinde “üç dirhem” geçmektedir.

<sup>X</sup> Miskal مئقال (“ka” uzun okunur. a. i. siklet'den. c. :mesâkil): yirmi dört kıratlık bir ağırlık ölçüsü. [on dört kırat bir şer'î dirhemine karşılığıdır].<sup>18,p:653</sup> A. مئقال Mişqāl, s. (پل. مئاقيل) 1. A weight of one drachm and a half. 2. Gold coin.<sup>16,p:1742</sup>

<sup>XI</sup> Kimūs, keymūs كيموس, كيموس (a.i.): Yemeklerin midede ezildikten sonra aldığı hal. [kelimenin aslı Yunancadır].<sup>18,p:521</sup> F. كيموس Keymūs (Gr. Xuμòς) s. Chyme.<sup>16,p:1615</sup>

<sup>XII</sup> Latince metinde “Tā'if” sözcüğü bulunmamaktadır. “Tā'if” Suudi Arabistan'da bir şehirdir.

<sup>XIII</sup> Arapça matbu metinde “ekmek” “الخبز” kelimesi olmadığından World Digital Library 9716'dan tamamlanmıştır.

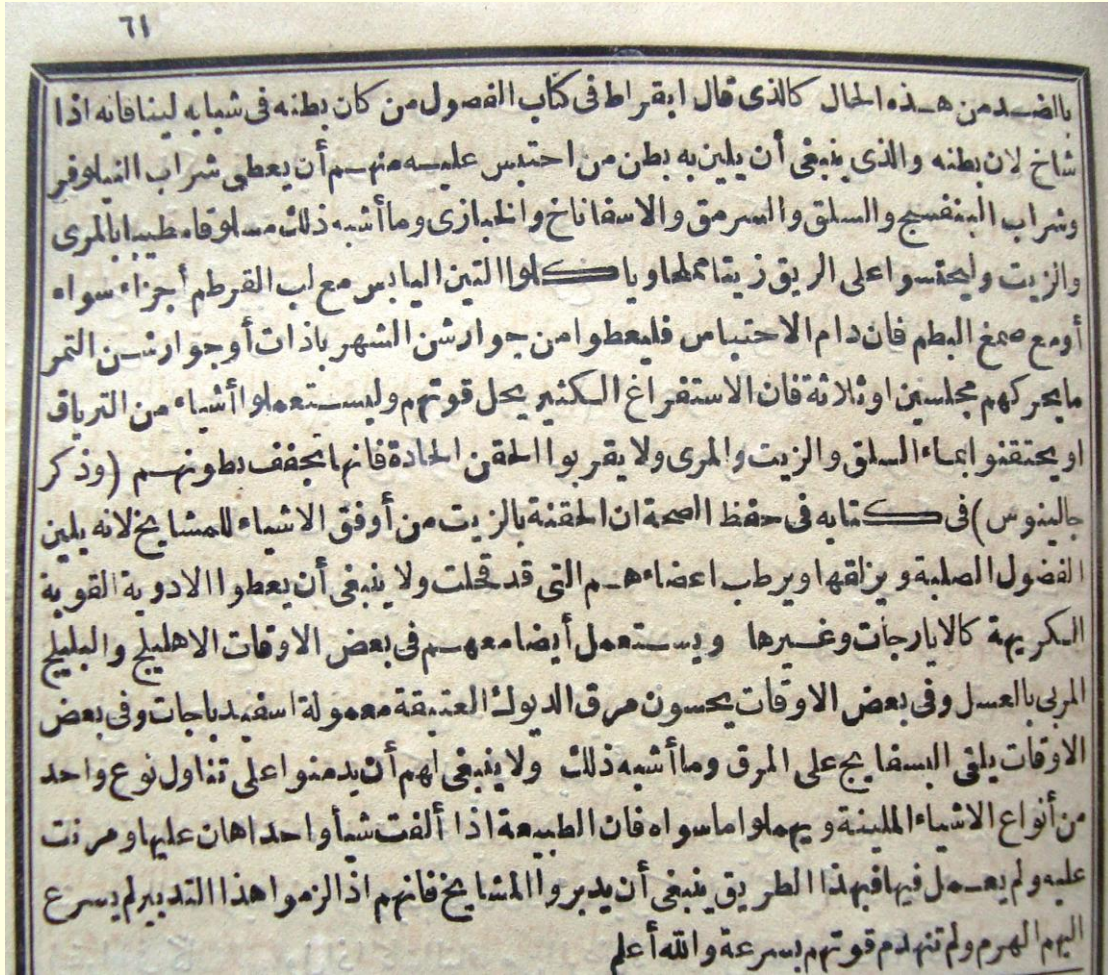
<sup>XIV</sup> A. مری Murri, a. & s. 1. Pertaining to what is bitter. 2. s. A bitter sauce eaten as a digestive and appetizer with bread.<sup>16,p:1819</sup>

<sup>XV</sup> Sikencübîn سکنجبین (a.i.) : bal ile sirkenin karıştırılmasından meydana gelen bir şerbet.<sup>18,p:952</sup> A. سکنجبین sikenjubîn (from P. سکنجبین) Oxy-mel, vinegar with honey.<sup>16,p:1067</sup>

الاستحمام فليتودع ساعة ثم يغذى بالأغذية الحارة الرطبة السهلة الانضمام السريعة  
 الانحدار عن المعدة بمنزلة الخبز المحكم الصنعة الجليد الاخمثار والسلك الرضاضي ولحوم  
 القرار يصب والدرار يصب والدجاج والقبيج واجنحة الاوز وما كان من الطير سميما ولحوم الجسداء  
 والحلان والبيض التمرشت ومن كان منهم ينهضم اللبن في معدته على ما ينبغي ولم تكن علة في  
 كبده فاسقه اياه ولا تمنعه منه ومن البقول الخس والهندباء والخبازي والسلق وينبغي أن  
 يجتنبوا الاغذية الغليظة والبطيئة الانضمام بمنزلة لحوم البقر والتموس وما شا كل ذلك ومن  
 الاطعمة الهرائس والرؤس والتموريات ومن الحلو اعماعل بالنشا واعماعل بالذقني فان هذه  
 الاغذية اذا ادمن عليها المشايخ ولدت فهم الاستسقاء والسدد في الكبد والطحال والحصى في  
 الكلى والامانة فان اتفق فليتناول بعدها شيا من الجوارش الكموني أو القلافي أو العنبري  
 أو الفوتنجي والرفيجيل المرابي (وهذه صفة جوارش الفوتنج) يؤخذ فوتنج هنري وجبلي  
 وبزر الكرفس البستاني وحاشا من كل واحد درهمان بزركف من جبلي وساسا اليوس رومي من  
 كل واحد ستة دراهم زوفاعمانية دراهم فلفل أسود أربعة وعشرون درهما بقا الجميع ناعما  
 ويغجن بعسل منزوع الرغوة للواحد من الدواء ثلاثة من العسل ويرفع في اناء ويستعمل عند  
 الحاجة الشريفة منه وزن درهم الى مثقال وينبغي أن يجتنبوا جميع الاغذية المولدة للكهوس  
 الرديء ما كان منها حار يفا مولد الاصفراء كالخردل والثوم والبصل وما كان منها مولد البلم  
 كالقطر والسكاة وما كان مولد للسوداء كالعدس والكرنب ويجتنبوا أيضا الاغذية السريعة  
 الفساد في المعدة كالتوت والمشمش والبطيخ والقرع ويستعمل من القما كمة التين والعنب  
 والتين اليابس والزبيب الطائفي مع الجوز واللوز وينبغي أن يعطيهم غذاءهم في النهار مرتين  
 ومن كان منهم يضعف فليكن غذاؤه في النهار ثلاث مرات قليلا قليلا فان حاررتهم الغريزية  
 لا تحتمل تناول الغذاء دفعة واحدة لانها لا تقوى على هضم الكثير اضعفها ويكون الدواء في  
 الساعة الثالثة من النهار الجليد الصنعة مع العسل والحسو المعمول من الخنطة والارز بالعسل  
 فاذا كان بعد اتصاف النهار بساعة فليستحم بالماء العذب المعتدل الحرارة ويعطى بعض  
 الاغذية الملية للبطن بمنزلة الاجاص اليابس المبلول بشراب البنفسج أو يعطى الساق المطيب  
 بالزيت والمرى ومن بعد ذلك يتغذى باغذية محمودة سريعة الانضمام والانحدار عن المعدة واذا  
 كان وقت الغروب فليعط خبزا مبلولا بشراب أو غيره من الاغذية المحمودة السريعة الانضمام  
 وأما الشراب فليكن شرابا خوصيا مطيب الرائحة وليشتم من الرياحين انرجيس والسوسن  
 والمرزنجوش والبتطيسو بالغالبية ويتبخروا بالنار والعود المطري وامنعوا من الجماع بالواحدة  
 وليتوقوا الاعراض النفسانية ولا تكن فرسهم وطيمنة لينة ولما كانت الاغذية في ابدان  
 المشايخ لا تنضم جسد الضعف حاررتهم الغريزية وكان يجتمع في ابدانهم بلم كثير بسبب  
 ان قوى ابدانهم الى البرد والرطوبة فينبغي لذلك أن يدبروا في بعض الاوقات بالاشياء الملقطة  
 والمقطعة للباغم ولا يدمنوا على ذلك والذي يحتاج اليه في هذا الحال أن يستعمل ما يدبر البول  
 كالسكسين والشراب اللطيف وأكل الكرفس والرازيانج ويلين بطونهم اذا احتبست فان  
 كثير من الناس تكون بطونهم في شبابهم لينة فاذا شاخوا يبست بطونهم ومنهم من يكون

Şekil 3. Kāmilu'ş-Şinā'ati't-Ṭibbiyye'de yaşlıların tedbiri hakkındaki bölümün devamının yer aldığı sayfa. <sup>13,p:60</sup>

Hippokrates'in Kitāb-ı Fuşūl'de dediği gibi, gençliğinde karnı yumuşak olanın, yaşlandığında karnı, gençliğindekinin tersi bir durum olur. Onların karnındaki kabızlığı nilüfer şarabı, menekşe şarabı, pazı, sarmak,<sup>1</sup> ispanak, ebegümeçi ve benzerlerini, kaynatılmış ve murrî ve zeytinyağı ile lezzetlendirilmiş olarak vererek yumuşatmak gereklidir. Aç karna tuzlu zeytin emmelidirler. Kuru inciri yalancı safranın içi ile ya da sakızağacı zamkı ile eşit bölümler halinde yemelidir. Eğer kabızlık sürerse, o zaman onları iki ya da üç oturma tahrik eden şeh-r-bāzāt<sup>2</sup> cuvārişinden ve hurma cuvārişinden verilmelidir. Eğer boşalma daha çok olur, onların kuvveti çözülsünce, bazı tiryaklar kullanılmalıdır ya da murrî, zeytinyağı ve pazı suyuyla lavman yapılmalıdır. Keskin lavmana yaklaşılmaz, çünkü onların karnını kurutur. Galenus sağlığın korunması hakkındaki kitabında şöyle demiştir: Zeytinyağı ile bir lavman yaşlılar için en uygun şeylerdendir, çünkü sert artıkları yumuşatır, onları kaydırır ve onların kurumuş olan organlarını nemlendirir. İyāricler<sup>3</sup> ve diğerleri gibi iğrenç, kuvvetli ilaçlar verilmemelidir. Aynı zamanda onlarla birlikte bazı zamanlarda bal ile reçel yapılmış ihlilec<sup>4</sup> ve belilec<sup>5</sup> kullanılır. Bazı zamanlarda isfed-bāclar<sup>6</sup> yapılmış yaşlı horoz [eti] suyu yudumlatılır ve bazı zamanlarda et suyu üzerine bespaye ve benzerleri konulur. Yumuşatıcı şeylerin [sadece] tek çeşidini yemeyi ve içmeyi sürdürmemeli ve denk olanı [tüketmeyi] ihmal etmemelidirler, çünkü tabiat tek şeye yatkınlık gösterdiğinde, onlar için kolay gelir, ona alışır ve yapmaz. Bu yolla yaşlıların tedbiri alınır, çünkü bu tedbir devamlı olduğunda yaşlılık hızlanmaz ve kuvvetleri hızla çökmez. Allah en iyisini bilir (Şekil 4).<sup>13,p:61;15,p:60.</sup>



Şekil 4. Kāmilu'ş-Şinā'ati't-Ṭibbiyye'de yaşlıların tedbiri hakkındaki bölümün sonu.<sup>13,p:61</sup>

<sup>1</sup> sarmaq, surmaq, Orage, a herb; the herb all-heal. <sup>17,p:678</sup>

<sup>2</sup> Shahr-bāz, The river Oxus. <sup>17,p:769</sup> Oxus River: Amu Derya nehri. <sup>20,p:691</sup>

<sup>3</sup> iyāric, s. (pl. ایارجات) A laxative medicinal compound. <sup>16,p:283</sup>

<sup>4</sup> A. ihlilej, s. Myrobalans, fruit of the plant *terminalia chebula*. <sup>16,p:280</sup>

<sup>5</sup> A. belilej, P. belile, s. Bastard myrobalans, bedda nuts, fruit of *terminalia belerica*. <sup>16,p:386</sup>

<sup>6</sup> isfed-bā, s. اسفيد باج, A kind of dish made of meat, onions, butter, cheese, &c., or of bread and milk. <sup>17,p:58</sup>

## Tartışma

'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin yaşlıların tedbirinde söylediklerinin değerlendirilebilmesi için bir karşılaştırma yapılması gerektiği düşünüldüğünde ilk başvurulması gereken kişilerden birisi İstanköylü Hippokrates iken diğeri de Bergamalı Galenus'tur. Hippokrates bazı aforizmalarında yaşlılıkla ilgili bildirimlerde bulunurken,<sup>22</sup> Galenus da *De sanitate tuenda* adlı sağlığın korunması üzerine olan eserinin 5. kitabında yaşlılık konusunu ele almıştır.<sup>23</sup> Oldukça ayrıntılı olarak ele alınmış olan bu bölüm incelenirken, bir karşılaştırma yapılabilmesi için yalnızca 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin yazdıklarıyla örtüşen bilgiler tartışma sırasında sunulmaya çalışılmıştır.

*Aforizmalar*'ının bazı bölümlerinde yaşlılıkla ilgili bilgiler veren ve yaşlıların perhize diğer yaş gruplarından daha dayanıklı olduklarını (I, 13) söyleyen İstanköylü Hippokrates, bir kişinin gençliğinde nemli olan bağırsaklarının yaşlılığında kuru, gençliğinde kuru olan bağırsaklarının yaşlılığında ise nemli olduğunu (II, 20) bildirmektedir.<sup>22</sup> Yaşlıların genellikle gençlerden daha az hastalığa yakalandıklarını, ancak bu kişilerin yakalandıkları müzmin hastalıkların genellikle ölünceye dek sürdüğünü (II, 39) bildiren Hippokrates, çok yaşlı kişilerde ses kısıklığı ve soğuk algınlığının görülmediği (II, 40) bilgisini vermektedir.<sup>22</sup> Her zaman çekilen ağrıları çekmeye alışkın kişilerin yaşlı ve güçsüz bile olsalar, bu tür ağrılara, hiç alışık olmayan genç ve güçlü kişilerden daha kolay katlandığını (II, 49) ifade eden Hippokrates, gençlikte bağırsakları nemli kişilerin, bu durumu bağırsakları kuru kişilerden daha çabuk atlatırken, yaşlılıkta daha geç atlattıklarını; çünkü yaşlıların bağırsaklarının genellikle daha kuru olduğunu (II, 53) söylemekte ve gençken iri yapılı olmanın muhteşem bir şey olup hoş gittiğini, ama bu durumun yaşlıyken külfet olduğunu (II, 54) dile getirmektedir.<sup>22</sup> Hippokrates yaşlılarda nefes darlığı, öksürükle birlikte gelişen nezle, strangüri, idrar zorluğu, eklem ağrıları, böbrek iltihabı, baş dönmesi, felç, kaşeksi, bütün bedende kaşıntı, uykusuzluk, bağırsak akıntısı, göz ve burunda akıntı, görme bozukluğu, kataraktan kaynaklanan körlük ve işitme zorluğu görüldüğünü (III, 31), yaşlılarda böbrek hastalıkları ve mesane bölgesindeki rahatsızlıkların tedavisinin zor olduğunu (VI, 6) ve yaşlılarda aşırı boşaltımın ardından gelen hıçkırığın iyiye işaret olmadığını (VII, 41) bildirmektedir.<sup>22</sup>

Galenus *De sanitate tuenda*'nın adı geçen bölümünde her şeyin aşırı zıddının kullanılarak düzeltilmesi gerektiğinden bahisle *De temperemantis* adlı kitabında gösterdiği üzere yaşlılık kuru ve soğuk olduğu için, düzeltmenin de nemlendiren ve ısıtan maddelerle yapılacağından bahsetmektedir. Örneğin, tatlı sularla sıcak banyolar, şarap içme ve gıdaların bazısı aynı zamanda nemlendirici ve ısıtıcıdır.<sup>23</sup>

Galenus tüm öykünün bundan ibaret olmadığını söyleyerek, iç sıcaklıklarının sönme tehlikesi içinde olması nedeniyle, yaşlı insanların da gençlerden daha az olmamak üzere vücutlarını hareketli tutmaya gereksinim duyduklarını bildirmekte ve Hippokrates'ten alıntı yaparak yaşlı insanların ne tam bir hareketsizliğe ne de şiddetli bir egzersize gerek duydukları bilgisini vermektedir. Galenus yaşlıların sıcaklıklarının alevlendirmeye gereksinim duyduğunu, ama çok şiddetli aktivitelerin bunu söndüreceğini söylemektedir. Galenus'a göre hayatın baharında olanlar uykudan sonra şafakta aşırı bir masaja gereksinim duymadıkları halde yaşlılar buna ihtiyaç duyarlar. Yağla birlikte yapılan böyle bir masajın iki amacı vardır; ya vücut sıcaklığını tutuşma noktasına yükseltmeden önce bir yorgunluk durumunu rahatlatmak, ya da zayıflayan dağılımlarını uyarmak. Galenus, yaşamsal tarzlarını uyaran ve onları orta derecede ısıtan masajın yaşlıların dağılımlarını iyileştirmesi ve onların beslenmelerini daha hazır hale getirmesi nedeniyle, yaşlılar için şafak vakti egzersiz niyetiyle yapılacak tek şeyin yağla masaj ve bundan sonra yaşlı kişinin gücüne göre yormayan yürüyüş ve hareketler olduğunu eklemektedir. Hızlı egzersizin vücudu inceltirken tersinin kalınlaştırdığını, çok egzersizin vücudu kuruturken, orta egzersizin onu semirttiğini, ya da kilo aldirttiğini belirten Galenus, yaşlılar için yararlı ya da zararlı olan egzersiz şekillerine, bütün vücudun durumuyla ve rahatsız eden semptomlarla karar verileceğini bildirmekte ve bu konuda oldukça ayrıntılı bilgiler vermektedir.<sup>23</sup>

Bazı şeyleri söylemenin kolay olduğunu, ama sağlığını korumada yaşlı bir kişinin sorumluluğunu almanın, aynı nekahet döneminde olanlarda olduğu gibi en zor şeylerden biri olduğunu bildiren Galenus, sanatın bu ikinci bölümünün genç hekimlerce analepsi, yaşlı insanlarla ilgili olanın gerontoloji olarak adlandırıldığını bildirmektedir. Bu iki durumun en mükemmel sağlıkla uyumlu olmadığını, hastalık ile sağlık arasında orta yolda bulunduğundan bahisle, bunun alışkanlıkla uyumlu olmayıp, aksine yaradılışla uyumlu görüldüğünü bildiren Galenus, bu nedenle yaşlılık çağının bir hastalık ya da bir hastalık durumu, ya da hastalık ve sağlık arasında bir orta yol, ya da yaradılışla uyumlu bir durum olup olmadığı şeklinde adlandırmak gibi aptalların



sevdiği ayrımları önemsemeden, yaşlı insanların vücutlarının durumunu anlamak gerektiğini, hafif nedenlerden hastalığa kayılması sebebiyle, aynı hastalıktan nekahete geçmiş kişilerde olduğu gibi, yaşlıların önceki sağlıklarının iade edilmesi gerektiğini bildirmektedir.<sup>23</sup>

Galenus zayıf yaşlı kişilere, seksen yaşının üstünde olan hekim Antiochus'un kendisinde uyguladığı gibi, gıdasının günde üç defada az miktarlarda verilmesinin daha güvenli olduğunu bildirmiştir. Antiochus örneğine devam eden Galenus, adı geçen hekimin yurttaşların meclisi olan foruma her gün gittiğini, bazen de hastaları görmek amacıyla daha uzak bir yola gittiğini, bunu yaparken de evinden foruma kadar yaklaşık üç *stadium*<sup>1</sup> mesafe yürüdüğünü ve yakındaki hastaları da gördüğünü, daha uzağa gitmek durumunda kaldığında ise ya tahtirevanda taşındığını ya da arabayla götürüldüğünü bildirmektedir. Galenus'a göre Antiochus'un evinde kışın ateşle ısıtılan bir odası varken, yazın ateş olmayan temiz havası olan bir evi vardı. Tuvaletinden sonra yaz kış sabahları masaj yapılırdı. Forumdaki yerinde yaklaşık üçüncü saatte ya da en geç dördüncü saatte, genellikle kızartılmış, nadiren kızartılmamış ekmele *Attika* balı yedi. Bundan sonra bazen diğerleri ile sohbet eder, bazen de kendi kendine okur, bunu yedinci saate kadar sürdürürdü ve bundan sonra halk hamamında masaj yapılır ve yaşlı bir kişi için uygun egzersiz yapardı. Banyo aldıktan sonra, ölçülü bir öğle yemeği yedi. Önce laksatif yiyecekler alır, sonra başlıca hem tatlı su hem de açık deniz balığı yedi. Sonra akşam yemeğinde balık yemekten kaçınır, ama bal şaraplı arpa ya da basit soslu av kuşu gibi yumuşak, iyi karışmış, mayalanmaya yatkın olmayan şeyler alırdı. Bu yolla kendine bakan Antiochus hiçbir duyusu bozulmadan ve bütün organları sağlam olarak sonuna kadar devam etti.<sup>23</sup>

Galenus'un verdiği ikinci örnek ise gramer uzmanı Telephus'tur. Antiochus'tan daha ileri bir yaşa ulaşan ve yaklaşık yüz yıl yaşayan Telephus kışın ayda iki kez, yazın haftada bir kez, ilkbahar ve sonbahar gibi araya giren mevsimlerde ise ayda üç kez banyo yapardı. Banyo yapmadığı günlerde üçüncü saat civarında kısa bir masajla birlikte yağlanırdı. Suda kaynatılmış ve en iyi ham bal ile karıştırılmış arpa yedi ve yalnız bu başlangıçta ona yeterdi. Yedinci saatte ya da biraz sonra önce sebzeler, sonra da balık ya da av etinden oluşan öğle yemeğini yedi. Fakat akşamları yalnızca sulandırılmış şarapta nemlendirilmiş ekmele yedi.<sup>23</sup>

Çocuklar için çok sakıncalı olan şarabın yaşlılar için çok yararlı olduğunu söyleyen Galenus, şaraplardan en sıcak olanın sarı renkli, daha az sıcak olanın beyaz renkli olduğunu, arada olanların her birisinde neyin baskın olduğuna bağlı olarak, bu özellikte payı olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle, yaşlı insanlar için şarapta en değerli olanı gösteren bu özellik yaşlıların bütün organlarını ısıtması ve ikinci olarak idrar vasıtasıyla kanın serumunu temizlemesidir. Bundan dolayı yaşlılar için en iyi olan şarap organları ısıtan ve kanın serumunu temizleyendir. Bunlar, bileşimi ince ve sarı renkli olan şaraplardır, çünkü şarabın ince bileşimi idrarı harekete geçirir ve sarı, şarabın yeterince sıcak olduğunu gösteren özel rengidir. Galenus koyu sarı ya da sarı renkli yoğun şarapların kan yaptığı ve vücudu beslediği için venlerinde seröz sıvısı olmayan ve daha çok beslenmeye gereksinim duyan yaşlılar için yararlı olacağını söylemektedir. Galenus yaşlılara ve özellikle böbreklerinde taş oluşumu şüphesi, gut ya da herhangi bir artrit sorunu olanlara balla harmanlanmış şarapları bile yasaklamamaktadır. Artriti olanlarda buna kaya maydanozu eklemenin yeterli olacağını, taşları olanlarda ise nane kökü ve taşkıran çiçeği eklenebileceğini, bu ilacı dikkatle hazırlayan bazılarının biraz Hint sümbülü eklediğini bildirmiştir. Bazılarının biraz sedefotu ve biberle şarap ve baldan basit bir içecek hazırladıklarını söyleyen Galenus, iç organları tıkadığı için yoğun, tatlı ve koyu renkli olan bütün şaraplardan kaçınmanın en iyi şey olduğunu bildirmektedir.<sup>23</sup>

Şaraptan olan tıkanıklıkların orta derecede olduğunu söyleyen Galenus, yoğun ve yapışkan sıvı üreten yiyeceklerden olan tıkanıklıkların tedavisinin zor olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle yaşlılar çok fazla nişastalı yiyecekler, peynirler, çok kaynamış yumurtalar, salyangozlar, soğanlar, fasulyeler, yılanlar, balıkkartalları ve eti zor sindirilen hayvanları yememelidirler. Buna göre kabukluların, yumuşakçaların, ton balıklarının, deniz memelilerinin hiçbirini ayrıca geyik, keçi ve sığır etlerini yememelidirler. Galenus bu yiyeceklerin hiçbirinin kimseye yararlı olmadığını, fakat gençler için koyun etinin kötü bir yiyecek olmadığını, ama koyun etinin nemli, yoğun, yapışkan ve balgamî olması nedeniyle yaşlılar için daha az uygun olduğunu söylemektedir. Kümes hayvanlarının etiyle, bataklıklarda, nehirlerde ve göletlerde yaşamayan kuşların etleri yaşlılar için uygundur. Galenus bütün kurutulmuş yiyeceklerin taze olanlardan daha iyi olduğunu, özellikle

<sup>1</sup> Stadium: *i.* (çoğ. –dia) eski Yunan stadyumu; stadyum; 185 metrelik eski uzunluk ölçüsü; inkişaf derecesi; *tıb.* hastalığın devresi.<sup>20,p:944-5</sup>

de tıkaçıcı yiyeceklerden uzak durmak gerektiğini bildirmektedir. Eğer birisi bunlardan çoğunu kullanmışsa, derhal *diacalaminth* adlı ilacı kullanmalıdır. Eğer bu ilaç yoksa, beyaz biber kesildikten ve iyice ezilip toz haline getirildikten sonra pişmiş gıda ile ya da içeceğin içine serpilerek kullanılır. Sonra, eğer birisi buna alıştıracaksa soğan ya da sarımsak yemek yararlıdır. Ayrıca, yılanlardan elde edilen ve tiryak olarak adlandırılan antidot özellikle tıkaçıcı gıdalardan sonra tıkanıklık oluşmadan önce uygulandığı zaman yaşlı kişilerin kullanması için kötü değildir, çünkü tiryak ilacından en iyi yarar o zaman elde edilir.<sup>23</sup>

Galenus'a göre tuzsuz, mayasız, iyi yoğrulmamış ya da fırında iyi pişmemiş ekmeğin, herkes tarafından övülen ikamenin, ya da ondan yapılmış müstahzarların yenmemesi gerektiği açıktır. Çünkü hepsinin sindirimi zordur, kötü karışımıdır ve iç organları tıkarlar. Yaşlı kişiler için, eğer ekmek fazla tuz ve maya içermiyorsa ve iyi bir şekilde fırında pişirilmemişse, bu yetişmiş herhangi bir kişi için de iyi olmayan kalın ve yapışkan sıvı yapar, üstelik karaciğerde, dalakta, böbreklerde, özellikle doğuştan bu iç organlarda olan damarların ağızları nispeten dar olduğunda tıkanıklıklara yol açar. Galenus süt konusunda keçi ve eşek sütünün değişimli olarak kullanılmasının daha iyi olduğunu belirtmektedir. Çünkü eşek sütü daha ince ve daha seröz, keçi sütü ise orta derecede yoğundur. Bu nedenle gerek olduğunda ikincisi daha besleyici, birincisi ise bütünüyle her şey düşünülduğünde daha güvenlidir. Süt her yaşlı kişiye verilmemeli, yalnız onu iyi sindirenlere ve sağ hipokondriyum bölgesinde semptom hissetmeyenlere verilmelidir.<sup>23</sup>

Galenus yaşlı insanların büyük bir bölümünün bronşit, soğuk algınlığı, böbreklerde taş oluşumu, artrit, gut ve astım vb. hastalıklardan etkilendiğini bildirmektedir. Hem balgamî hem de seröz atıkların yaşlı kişilerin vücutlarında birikmesi nedeniyle günlük olarak idrarın harekete geçirilmesi ve bağırsakların hareket ettirilmesi gerektiğini söylemektedir. İdrarın harekete geçirilmesi ilaçlarla değil, arpa, bal ve diüretik şaraplarla yapılmalıdır. Bağırsaklar da çoğunlukla yemeklerden önce verilen yağla hareket ettirilmelidir. Ayrıca diğer yiyeceklerden önce bütün sebzelerin yağ ve sarımsakla birlikte yenmesi gerektiğinin de açık olduğunu bildiren Galenus, bu çarelerle ve elde olduğunda incirlerle, eriklerle, yazın ve sonbaharda olgunlaşan diğer meyvelerle; kışın ise ya kaynatılmış ya da basitçe çok balı olan bal şarabı içinde ıslatılmış incirlerle ve Şam erikleriyle bazı kişilerin bağırsaklarının her gün yeterince çalışacağını ifade etmektedir. Eğer *Attika* balı olursa daha iyi olacağını söyleyen Galenus, İspanya'dan gelen eriklerin Şam eriklerinden daha yumuşatıcı olduğunu da bildirmekte, bazen zeytinyağı almanın da faydalı olduğunu eklemektedir. Sarısabır alınmasını önermeyen Galenus, eğer kişi zenginse bazılarının kutsal sarısabır bazılarının da acı sarısabır dediği kimyon ile hazırlanmış sarısabırların alınabileceğini belirtmektedir. Eğer kabızlık iki gün sürerse ve üçüncü günde de hareket yoksa, o zaman deniz lahanası denilen cıvalı bir bitki ya da arpa içinde verilen kalomel/tatlı sülümen ve terebentin reçenesi gibi diğer benzer orta dereceli tıbbi ilaçlar yeterli olur. Bazen bunu bir, iki ya da üç Pontus fıncığı boyutunda alırlar, çünkü bunlar yalnızca bağırsakları zarar vermeden hareket ettirmezler, aynı zamanda bütün iç organları, karaciğeri, dalağı, böbrekleri ve akciğerleri de temizlerler. Yine dolgun incirler alınır ve dış kabukları soyulur, aynı şekilde safran da alınır, sonra ikisi karıştırılır ve püre yapılır. İncirler ve safran aynı safhada ve ağırlıkta olmalıdır. Galenus, genellikle kışın ortaya çıkan kronik hastalıklarda kabız olanları ve benzer şekilde uzun süren hastalıktan sonra nekahet döneminde kabız olanları keskin lavmanlarla boşaltmadığını, onlara yalnızca yağ zerk ettiğini ifade etmektedir. Atıkların sert kısımlarını yumuşattığı, geçitte belirli bir yağlanma ortaya çıktığı ve yaşlı kişinin sert zarlar gibi sertleşen vücudunun kendisi de yumuşadığı için bazen kabız olduklarında sağlıklı kişilere lavman yapmanın hiçbir şekilde kontrendike olmadığını bildirmektedir.<sup>23</sup>

Oribasius'un hem *Synopsis*'te<sup>24</sup> hem de *Euporistes*'te<sup>24</sup> yaşlılık üzerine bir bölüm ele aldığı görülmektedir. *Synopsis*'de verilen bilgiler ile *Euporistes*'te verilen bilgilerin birbirleriyle çok örtüştüğü, *Synopsis*'te yaşlılık üzerine yazılanların *Euporistes*'te yazılanların bir özeti görünümünde olduğu görülmektedir. Bu nedenle Oribasius'un yaşlılık üzerine yazdıkları aşağıda sunulurken önce Oribasius'un *Synopsis*'te ve *Euporistes*'te ortak olarak yazdıkları verilmiş, sonra da *Euporistes*'te olup da *Synopsis*'te yer almayan bilgiler bunlara eklenmiştir.

Oribasius yaşlılığın kuru ve soğuk olduğunu, bu yüzden sıcak su banyoları, içecek olarak şarap ve hem nemlendiren hem de ısıtan bütün yiyecekleri kullanmak gibi nemlendiren ve ısıtan bir tedavi ile düzeltileceğini bildirerek konuya giriş yapmaktadır. Uykudan sonra, bazı yağlı maddelerle yaşlı kişiye masaj yapılması gerektiğini söyleyen Oribasius, ondan sonra da yaşlı kişinin yürümesini ve yorulmadan pasif

hareketler yapmasını önermektedir.<sup>24</sup> *Euporistes*'te bunun nedenini egzersizin yaşamsal gücü uyandırması olarak belirlerken, pasif hareketler için tahtirevan üzerine gezintiyi önermektedir.<sup>24</sup>

Oribasius'un *Synopsis*'te ve *Euporistes*'te bildirdiğine göre diğerlerinden daha zayıf olanlar yemeklerini üç defada yemelidirler. Onlara üçüncü saatte *Attika* balı ile ekmek verilmeli, yedinci saate doğru, masajdan, yaşlılar için uygun olan egzersizden ve banyodan sonra, önce karnı yumuşatan yemekler ve sonra balık ya da kuş etleri servis edilmelidir. Akşam yemeğinde ise suları en iyi olan ve zor bozulan yiyecekleri yemelidirler.<sup>24</sup> Oribasius *Euporistes*'te buna ek olarak yaşlı kişilerin özellikle yoğun sıvılar üreten şaraplardan ve bu tür yiyeceklerden uzak durmalarını söylemekte, çünkü bunların uzun süreli kullanımlarının karaciğer, dalak ya da hatta böbreklerin tıkanmasıyla ödeme ve taşlara yol açacağını bildirmektedir.<sup>24</sup> Yaşlı kişilere balla hazırlanmış şarabı yasaklamayan Oribasius, özellikle böbreklerinde taş olduğundan şüphelendiği kişilerde ya da bir gut atağı tehdidi altında olanlarda, bu şaraplara maydanoz konmasını önermektedir.<sup>24</sup> *Euporistes*'te buna ek olarak yaşlı kişilerin tıkanıklık oluşturan şeylerden sakınmasını öneren Oribasius, bazı özel durumlarda, bu çeşit bir şey alınmışsa, *calaminthe* (bir çeşit nane) ile yapılmış bir ilaca, bu yoksa üç tür biberden yapılmış ilaca, bu da yoksa ak biberle karıştırılmış yiyeceğe başvurulmasını önermektedir.<sup>24</sup> Soğanın ve sarımsağın yaşlı kişiler için kötü olmadığı söyleyen Oribasius, karnın yumuşak olduğu durumlarda bazen tiryak verilebileceğini de bildirmektedir. Bazen midede balgam oluşmuşsa, bu soruna yönelik yiyeceklerin tercih edilmesi gerektiğini bildiren Oribasius, sonra hemen nemlendirici diyete dönülmesini bildirmektedir. Sağ hipokondriyumlarında olağandışılık hissetmeyen yaşlı kişilere diğer yiyeceklerden önce, olgun incir ve kışın ise kuru incir verilmelidir.<sup>24</sup> Bu bilgiden sonra Oribasius *Euporistes*'te eğer iyi sindiriliyorsa ve karaciğerde herhangi bir etkilenmeleri yoksa yaşlı insanlara sütü yasaklamadığını söylemektedir.<sup>24</sup>

Oribasius seröz ya da balgamî artıkların yaşlı kişilerin vücutlarında birikmesi durumunda her gün idrar yapmaya zorlanmalarını söylemekte<sup>24</sup> ve bunun için *Euporistes*'te kereviz, bal ve beyaz şarabı önerirken, özellikle yemekten önce alınan yağ ile de karınlarının yumuşatılmasını gerektiğini bildirmekte,<sup>24</sup> buna lavman uygulanması önerisini de eklemektedir.<sup>24</sup> Yine *Euporistes*'te yağın dışkıyı yumuşatıp, çıkmasını sağlayacağını, keskin lavmanlardan bağırsağı kurutacağı için uzak durulması gerektiğini bildirmektedir.<sup>24</sup> Oribasius'a göre yeşil sebzelerden yapılmış bütün yemekler diğer yiyeceklerden önce yenmeli, yağ ve garnitürle çeşnilendirilmelidir.<sup>24</sup> *Euporistes*'te, bazılarının yaptığı gibi, yaşlılara sarımsabırın kendisini ya da tozunu çok gereklilik olmadıkça vermeyi önermemekte, eğer yaşlı bir adam her iki günde bir dışarı çıkıyorsa, ona purgatif verilmesinin yararsız olduğunu bildirmektedir.<sup>24</sup> Oribasius şiddetli kabızlık durumunda yer fesleşeni ya da yalancisafranın yeterli ve yine terebentin sakızının etkili olduğunu, bunun bazen bir fındık, bazen de iki ya da üç fındık büyüklüğünde verilmesi gerektiğini bildirmektedir.<sup>24</sup> *Euporistes*'te bunun karnı serbestleştirmesinin yanı sıra akciğerleri, böbrekleri ve diğer iç organları da temizleyeceğini eklemektedir.<sup>24</sup> Yine *Euporistes*'te mükemmel bir ilacın kuru incirler ile yalancı safrandan yapılacağını, bunun için bu meyvelerin kabuklarının soyulmasından sonra birlikte ezilmelerini ve bu yapılırken de incirlerin yalancı safrandan biraz daha ağır olması gerektiğini bildirmektedir.<sup>24</sup> Oribasius tıkanmış bir karnı olan yaşlı kişide yağ lavmanının yararlı olduğunu bildirdiği cümlesiyle *Synopsis*'in yaşlıların tedbiri ile ilgili bölümünü sonlandırmıştır.<sup>24</sup> *Euporistes*'teki bölümde ise, önce bu farklı ilaçların değiştirilerek kullanılması, çünkü tabiatın buna alışacağı ve bu durumun inkârla sonlanacağı, ardından yaşlıların yatakta gençlerden daha fazla kalmaları gerektiği ve böylece artıkların istirahatte tam akıntı hızına ulaşabileceği bilgisiyle bitirmektedir.<sup>24</sup>

Yukarıda yer alan bilgiler karşılaştırıldığında Oribasius'un yaşlılık üzerine yazdıklarının Galenus'un *De sanitate tuenda*'da yaşlılık üzerine ayrıntılı olarak yazdığı bilgilerin bir özeti olduğu görülmektedir.

Öte yandan Aeginalı Paulus ise *Epitome* adlı eserinde yaşlıların tedbirini ele aldığı bölümde<sup>25</sup> neredeyse bire bir Oribasius'un *Synopsis*'inden<sup>24</sup> aldığı bilgileri sunmaktadır. Oribasius'un garnitür olarak bildirdiği şeyler,<sup>24</sup> Paulus tarafından turşular ya da tuzla çeşnilendirilmiş zeytinler ve küçük siyah erikler olarak açıklanmıştır.<sup>25</sup>

Razi'nin *Kitābu'l-Manşūrī fī't-Tıbb*'ında yaşlıların tedbirinin ele alındığı bölümün de oldukça kısa olduğu, ayrıntıya girilmeden çok temel bazı prensiplerin verildiği görülmektedir.<sup>26,27</sup>

*“Yaşlılara gelince ağır işi, yorgunluğu, cinsel ilişkiyi ve çok zorunlu olmadıkça kan aldirmayı terk etmelidirler. Lezzetli, övgüye değer, hazmı kolay gıdalarla beslenmelidirler. Banyoyu, uykuyu, güzel koku [sürmeyi] ve*

istirahati sıkça yapmalıdırlar. Mizacı ve miktarıyla mutedil, berraklıkta ve incelikte mutedil olan içeceklerden içmelidirler. Çünkü bu tedbirle onlardan yaşlılık ve zayıflığı uzun bir süre uzaklaştırmak mümkün olur, vücutları çökmez ve süratle yıkılmaz.<sup>26,p:52;1</sup>

Sonuç olarak 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin yaşlıların tedbiri üzerine yazdığı bölümün bir yerinde Hippokrates'in *Aforizmalar*'ının II. Bölümünün 20. Aforizmasına atıfta bulunurken, bir yerinde de Galenus'un sağlığın korunması üzerine yazdığı *Tedbīru'l-Aşihhā* olarak da bilinen *Kitābun fī'l-Hilā li-Hifzī'ş-Şihhā* adlı kitabına<sup>28</sup> atıf yaptığı anlaşılmaktadır. Yazının bütünü ele alındığında 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin yaşlılık üzerine verdiği bilgilerin ve yaşlıların tedbirlerinde uyulması gereken prensiplerin Humoral paradigma kapsamında Hippokrates'le birlikte özellikle Galenus'un fikirleriyle uyumlu olduğu ve adı geçen bu bölümde Galenus'un yazdıklarını özetlediği görülürken, Oribasus'un *Euporistes*'te yazdığı bölümün de bu işlem için sanki bir şablon gibi kullanıldığı fark edilmektedir. 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin yaşlılara verilecek yiyeceklerle ilaçlar konusunda öncüllerinden farklı bazı önerilerde bulunduğunu söylemek de olası görünmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Zargaran A, et al. Haly Abbas (949-982 AD). J Neurol 2013; 260(8): 2196-7.
2. Richter-Bernburg L. 'Alī B.'Abbās Majūsī. In: Yarshater E, editor. Encyclopaedia Iranica, Vol 1. London and New York: Routledge & Kegan Paul; 1985. pp:837-8.
3. Elgood C. 'Alī b. al-'Abbās al-Madjūsī. In: Gibb HAR, Kramers JH, Provençal EL, Schacht J, editors. The Encyclopaedia of Islam, New Edition, Vol 1. Leiden: E.J. Brill; 1960. p:381.
4. Campbell D. Arabian Medicine and Its Influence On The Middle Ages, Reprinted from the edition of 1926, London, Vol. 1. New York: AMS Press Inc; 1973. pp:74-5, 123, 132.
5. Erdemir AD. Ali b. Abbas el-Mecūsī. In: Türk Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, Vol. 2. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı; 1989. pp:379-80.
6. Leonardo RA. History of Surgery. New York: Froben Press; 1943. pp:91.
7. Sarton G. Introduction to the History of Science, Reprinted, Vol. 1. Baltimore: The Williams & Wilkins Company; 1953. pp:677-8.
8. Meyerhof M. Science and medicine. In: Arnold T, Guillaume A, editors. The Legacy of Islam. Oxford: Clarendon Press; 1931. pp:311-54.
9. Castiglioni A. A History of Medicine, 2nd ed, Translated from the Italian and edited by Krumbhaar EB. New York: Alfred A. Knopf; 1958. p:270.
10. Karlığa B, Kazancıgil A. Ali ibn Abbas el-Mecūsī ve "Kitābū'l-Melikī". Tıp Tarihi Araştırmaları 1997; 6:23-46.
11. Tercüme-i Kāmilū's-Sinā'a (3. Makale ve 4. Makalenin 6. Babına Kadar). İnceleme-metin-Dizin-Tıpkıbasım (Hazırlayan: Bölen T). İstanbul: Kesit Yayınları; 2014.
12. Aciduman A, Aşkit Ç. 'Alī b. el-'Abbās el-Mecūsī'nin *Kāmilū's-Şinā'ati't-Ṭibbiyye (Kitābu'l-Melikī)* adlı ünlü eserinde gebelerin ve çocukların tedbiri üzerine. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 60(2):64-81.
13. 'Ali b. el-'Abbās el-Mecūsī. Kāmilū's-Şinā'ati't-Ṭibbiyye, Cilt 2. Kahire (Bulāk): el-Matba'atu'l-Kubrā el-Āmire; 1294/1877. pp:59-61.

<sup>1</sup> «أما المشايخ فليدعوا الكد والتعب والجماع وإخراج الدم الأ من حاجة شديدة وليغذوا بالأغذية الحميدة السهلة الهضم ويكثرُوا من الاستحمام والنوم والطيب والدعة يشربوا من الأشربة المعتدلة الرقيقة الصافية باعتدال من المزاج والقدر وانه بهذا التدبير يمكن أن يندفع عنهم الهرم والذبول مدة طويلة ولا تتهدم أبدانهم تتحطم بسرعة.»<sup>26,p:52a</sup>  
LM: "Qui autem sunt in senio a labore atque coitu, nec non phlebotomia, nisi magna imminente necessitate, sunt removendi. Qui cibis bonis suavem habentibus saporem, ac facile digestibilibus sunt alendi. Saepe quoque balneis uti debent, ac multum dormire. Rebus etiam odoriferis faciem et caput inficere, atque suffumigationibus uti et quiete convenit: Ea quoque exercent, quae multum delectari faciunt. Vinum praeterea temperate naturae, subtile atque clarum bibant. Quod et aquam mediocriter habeat ammixtam, ac temperate ab eis sumatur. Hi autem si hoc regimine tali modo custodiantur, possibile est, ut ad decrepitan tempore longo deveniant, atque ad phthisim, et ut eorum ut eorum corpora, neque deiiciantur, neque destruantur [Yaşlılar ise ağır iş, cinsel ilişki ve çok zorunda kalmadıkça kan aldirmaktan uzak tutulmalıdırlar. İyi, lezzetli ve hazmı kolay gıdalarla beslenmelidirler. Sık banyo yapmalı ve çok uyumalıdırlar. Yüzlerine ve başlarına hoş kokulu şeyler sürmeleri, tütsüler kullanmaları ve dinlenmeleri uygundur. Çok hoşlarına giden egzersizleri de yapmalıdırlar. Ayrıca ılımlı yapıda, ince ve berrak şarap içmelidirler. Bunu bir miktar suyla karıştırdıktan sonra aşırıya kaçmadan tüketmelidirler. Eğer bu kişiler burada bahsettiğimiz tedbiri bu şekilde koruyup uygulayacak olurlarsa, ihtiyarlığın ve de zayıflığın gecikmesi mümkündür. Ayrıca bedenleri güçten düşmez ve de harap olmaz]"<sup>27,p:112</sup>

14. Haly Abbas. Libro medicine q dicit Regalis dispositio. Joannis Dominici de Nigro, Venetiis: Bernardini Ricii de Novaria; 25 Septebris 1492. p: 90r. [Internet] [cited 2017 Sep 01]. Available from: [https://books.google.com.tr/books/about/Regalis\\_dispositio\\_sive\\_Liber\\_medicinae.html?id=YLX0JAI3TY4C&redir\\_esc=y](https://books.google.com.tr/books/about/Regalis_dispositio_sive_Liber_medicinae.html?id=YLX0JAI3TY4C&redir_esc=y)
15. 'Ali b. el-'Abbās el-Mecūsī. Kitabu Kāmilü's-Şinā'ati't-Ṭibbiyye: el-ma'rūf bi'l-Melikī [The Complete Art of Medicine]. [Internet] [cited 2016 Sep 17]. Available from: <https://www.wdl.org/ar/item/9716/>
16. Redhouse JW. A Turkish and English Lexicon, New Impression. Beirut: Librairie du Liban; 1987.
17. Steingass F. A Comprehensive Persian-English Dictionary Including The Arabic Words and Phrases To Be Met With in Persian Literature Being Johnson and Richardson's Persian, Arabic, and English Dictionary, Revised, Enlarged, and Entirely Reconstructed, First published in İstanbul: Çağrı Yayınları; 2005.
18. Develliöğlü F. Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat Eski ve Yeni Harflerle, 18. Baskı (Yayına hazırlayan: Güneşçal AS). Ankara: Aydın Kitabevi Yayınları; 2001.
19. Güneş K. Arapça-Türkçe Sözlük. İstanbul: Mektep Yayınları; 2011.
20. İngilizce-Türkçe Redhouse Sözlüğü-Redhouse English-Turkish Dictionary, Seventh edition. İstanbul: Redhouse Yayınevi; 1980.
21. Niermeyer JF. Mediae Latinitatis Lexicon Minus. Leiden: Brill; 1976.
22. Hippokrates. Aforizmalar, I. Basım, Eski Yunanca aslından çeviren: Çoraklı E. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları; 2016. pp:8, 13, 15-16, 26, 41, 50.
23. Galen. A Translation of Galen's Hygiene (De Sanitate Tuenda) by Robert Montraville Green with an Introduction by Henry E. Sigerist. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas; 1951. pp:195-218.
24. Oribase. Oeuvres d'Oribase, Texte Grec, En Grande Partie Inédit. Collationné Sur Les Manuscrits. Traduit Pour La Première Fois En Français; Avec Une Introduction, Des notes, Des Tables Et Des Planches Par Les Docteurs Bussemaker et Ch. Daremberg, Tome Cinquième. Paris: A L'Imprimerie Impériale; 1873. pp:215-7, 580-4. [Internet 2016 Mar 02]. Available from: [https://books.google.com.tr/books?id=VdtEAQAAIAAJ&printsec=frontcover&dq=Oribase.+Oeuvres+d%E2%80%99Oribase,&hl=tr&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Oribase.%20Oeuvres%20d%E2%80%99Oribase%2C&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=VdtEAQAAIAAJ&printsec=frontcover&dq=Oribase.+Oeuvres+d%E2%80%99Oribase,&hl=tr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Oribase.%20Oeuvres%20d%E2%80%99Oribase%2C&f=false)
25. Paulus Aeginata. The Seven Books of Paulus Aeginata, Translated from the Greek With A Commentary Embracing A Complete View of the Knowledge Possessed by the Greeks, Romans, and Arabians On All Subjects Connected With Medicine and Surgery by Adams F, In Three Volumes, Vol. I. London: Printed for the Sydenham Society; 1844. pp:36-7. [Internet] [cited 2010 Feb 19]. Available from: [https://books.google.com.tr/books?id=AFdhAAAAIAAJ&printsec=frontcover&dq=Paulus+Aegineta.+The+Seven+Books+of+Paulus+Aegineta&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKewic65Wfku\\_QAhXkDMAKHg9AnUQ6AEIKjAB#v=onepage&q=Paulus%20Aegineta.%20The%20Seven%20Books%20of%20Paulus%20Aegineta&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=AFdhAAAAIAAJ&printsec=frontcover&dq=Paulus+Aegineta.+The+Seven+Books+of+Paulus+Aegineta&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKewic65Wfku_QAhXkDMAKHg9AnUQ6AEIKjAB#v=onepage&q=Paulus%20Aegineta.%20The%20Seven%20Books%20of%20Paulus%20Aegineta&f=false)
26. Er-Rāzī, Ebū Bekr Muḥammed b. Zekeriyā. Kitābu't-tibbi ellezi uḥdi li'l-Manşūr [The Book on Medicine Dedicated to al-Mansur]. p: 52a. [Internet] [cited 2016 Jun 28]. Available from: <https://www.wdl.org/ar/item/4276/>,
27. Abubetri Rhazae Maomethi, ob usum experientiamque multiplicem, et ob certissimas ex demonstrationibus logicis indicationes, ad omnes praeter naturam affectus, atque etiam propter remediorum uberrimam materiam, summi medici opera exquisitoria... / per Gerardum Toletanum... Cremonensem, Andream Vesalium..., Albanum Torinum..., latinitate donata... ac iam primum quam castigatissime ad vetustum codicem summo studio collata & restaurata..., Basileae: In officina Henrichi Petri, 1544. p:112. [Internet] [cited 2012 Jun 24]. Available from: [http://books.google.com.tr/books?id=S4rmbtgilc8C&oe=UTF-8&redir\\_esc=y](http://books.google.com.tr/books?id=S4rmbtgilc8C&oe=UTF-8&redir_esc=y)
28. Sezgin F. Geschichte Des Arabischen Schriftums, Band III, Medizin-Pharmazie-Zoologie-Tierheilkunde Bis ca. 430 H. Leiden: E. J. Brill; 1970. p: 122.