



İBN SÎNÂ'NIN KISA HAYAT HİKAYESİ VE HIFZI SIHHAT (SAĞLIĞI KORUMAK)

Ayten ALTINTAŞ¹

ÖZET

Bu makalede İbni-i Sînâ'nın kısa bir hayat hikayesi ve onun yayınlanmamış hıfzısihha risalesi yer almaktadır. Batı dünyasının "Avicenna" olarak tanıdığı Ebu Ali Hüseyin, Buhara yakınındaki Eşene kasabasında doğmuştur. Babası Sina oğlu Abdullah, Belh'li olup Şaman oğullarından ikinci Nuh zamanında Buhara'ya gelen güvenilir bir tüccardır. Annesi aynı kasabadan Yıldız isimli bir Türk kadınıdır. İbn Sînâ'nın Ata adı Sina olup dedesinin dedesi de bunu kullanıyordu. Sina ne Arapçada ne de Farsçada isim olarak kullanılmayıp Uygur Türkçesinde kullanıldığı ve "zengin adam" anlamında olduğu Günaltay'ın araştırmalarıyla belirlenmiştir. İbni-i Sînâ İbni Sina çok iyi bir eğitim görmüş ve genç yaşta hekim olarak çalışmaya başlamıştır. Aslında zamanının tüm bilgilerine sahip olup, felsefe, mantık, matematik, astronomi, tabiat bilgileri gibi pek çok konuda kıymetli eserleri vardır. Tıp konusunda yazdığı Kanun adlı eseri tıp dünyasının altın kitabı olarak kabul edilip 1500 sene tıp eğitiminde ana kitaptır. Bu kitap beş bölüm olup; 1.Cilt (Külliyat el-Kanun) anatomi ve fizyoloji ile ilgilidir. 2.Cilt (Müfredat) alfabetik olarak tedavide kullanılan tek tek ilaç maddelerinden bahseder. 3.Cilt (Mualecat): Bu kitapta vücudun baştan ayağa doğru çeşitli organlarında görülen hastalıklarını anlatır. Burada bağırsak hastalıkları, plevra iltihabı, zührevi hastalıklar hakkında ilgi çekici bilgiler yer alır. 4.Cilt (Hummiyat): ateşli hastalıklar, küçük cerrahi, kırıklar, çıkıklar, kızamık, çiçek gibi döküntülü hastalıklara aittir. 5. Cilt: (Mürekkabat veya Akrabadin) Tedavide kullanılan ilaçların reçeteleri ve hazırlanmaları hakkında bilgi verir.

İbn Sînâ'nın tıbbında sağlığı koruma konusuna çok önem verildiğini görüyoruz. O bir hekimdi ve önceliği insanları hasta landırmamaktı. Kendisi tıbbın tarifinde de sağlığı korumanın tedavi etmek kadar önemli olduğuna değinir. Bir eserinde; "Tıp biliminin amacı insanı yaratıldığı şekliyle sağlıklı durumda yaşamasını, hastalanması durumunda eski haline döndürülmesini temin etmektir" demektedir. Kanunda bu konuyu geniş olarak işler.

Hıfzısihha risalesi Arapça yazılmış kısa bir risaledir. Yazar İbni Sina'nın öğrencisi olup ona hayranlığını belirtir ve hayır dualarla anar. Bu risalede sağlığın korunmasını 13 bölümde anlatılmıştır. Birinci Bölümde Tıbbın keyfiyetleri ve Unsurlar hakkında bilgi verilir. İkinci Bölümde Beden unsurlarının dengeli olması durumu ve mevsimlerin bedeni etkilemesi hakkında yazılmıştır. Üçüncü bölümde bedenin sağlığı konusunda rol oynayan beslenme, gıdalar ve az yemenin şart olduğu bilgisi verilir. Dördüncü bölümde ağız, dişler ve midenin sağlık konusundaki öneminden bahsedilir. Beşinci bölümde misvak ve diş tozları hakkında bilgi verilir. Altıncı bölümde Sporun sağlıktaki yeri ve faydaları hakkında bilgi verilir. Yedinci bölümde hamamda yıkanmak ve sağlıktaki önemli yeri, sekizinci bölümde yemekler hakkında dokuzuncu bölümde içeceklerin sağlıktaki önemi hakkında bilgi verilir. Onuncu bölümde uyku hakkında bilgi verilir ve sağlık için öneminden bahsedilir. On birinci bölümü kan alma ve hacamatın sağlıktaki yeri, On ikinci bölümde ise vücuttaki sıvıların, hıltların bedene etkisi üzerinde bilgi verilir. On üçüncü ve son bölümde ise sağlıklı yaşamak için uygun zamanın seçimi konusunda astrolojinin bedeni nasıl etkileyeceği hakkında bilgi verilir ve "Kelamı nefis olan Şeyh'r-Reis'in risalesi bitmiştir" denilerek risaleye son verilir.

Anahtar Kelimeler; İbn-i Sina, Kanun, Hıfzısihha, Sağlıklı yaşamak

¹Prof. Dr., Medipol Üniversitesi, İstanbul-Türkiye.

ORCID No: 0000-0003-0531-0035

e-mail: aytenaltintas@medipol.edu.tr

*Bu makale Sultangazi Belediyesi'nin yayınladığı "İbn-i Sina ve Hıfzı Sıhha" adlı kitapta Ekim 2021 tarihinde yayınlanmıştır.

Geliş Tarihi: 01/11/2021

Kabul Tarihi: 05/01/2022

İBN SİNÂ (MS 980-1037)

İbn Sînâ olarak tanıdığımız Ebu Ali Hüseyin, çağdaşları onu "Şeyh-el-Reis" öğrencileri "Reis", Batı dünyası da "Avicenna" olarak tanır.

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

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

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

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

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

İbn Sînâ beş yaşında eğitime başlamış, olağan üstü bir zekâya sahip olduğundan kısa sürede ilerlemiş, dinî ilimlerde yüksek bir duruma gelmişti. Bu arada babasından geometri, aritmetik ve felsefe konusunda ilk bilgilerini almıştı. On yaşında iken devrin klasik eğitimini tamamlamıştı. Mantık ve Öklit Geometrisini ünlü matematikçi Abdullah

Natili'den öğrenmiş, astronomi, fizik ve metafizik konularını kendi ilerletmişti. Bu çalışmalar neticesinde felsefenin bütün disiplinlerinde iyi bir donanıma sahip olduktan sonra tıp tahsiline başladı.

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

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

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

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

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

İbni Sina'nın 32 yaşındayken Büveyhî Hükümdarı Şemsüddevl'e ağır bir hastalıktan kurtarmıştı. Bu başarısı onun vezirliğe yükselmesine sebep oldu. Siyasi faaliyetlerin ağır yükü altında çalışmalarına da devam etmiştir.

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

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

1024 yılından vefatı olan 1037 yılına kadar olan devrede kendisi İsfahan'dadır.

Burada kaldığı yıllar boyunca uzun bir huzur dönemi geçirdi. Bu sırada çok sayıda önemli eserler kaleme aldı. Fakat birçok tarihsel olay bu rahatı bozdu.

Gazneli Hükümdarı Sultan Mesud'un İsfahan'ı almasından sonra kendi evi ve kütüphanesi yağmalanmış, kitap ve aletleri hasar görmüştü. Bu zamanda İbn Sînâ büyük bir sarsıntı geçirdi, sağlığı da bozuldu. Onun devrinde yaygın olan kulunç hastalığına yakalandı. Kendini tedavi etmeye çalışan İbn Sînâ, bir ara tekrar sağlığına kavuşur gibi olduysa da tam iyileşemedi.

Alâüddeve Hemedan'a sefere çıktığında onunla beraber bulunduğu sırada yolda tekrar hastalandı. İyice rahatsızlanınca kendini tedavi etmekten vazgeçti. Asistanlarının da tedavi etmesine müsaade etmedi. 1037 yılında 57 yaşında öldü. Mezarı Hemedan'dadır.

ESERLERİ

Bilindiği kadarıyla İbni Sina'nın 276 kitabı vardır. Bunlardan 43 tanesi tıbbi aittir. Kitaplarının çoğunun ya tamamı veya kısmen kaybolmuştur. En önemli eserleri: El-Şifâ, El-Necat, El-Kanun fit-Tıbb, El-İşaret dir. İbni Sina felsefede Aristo'nun en iyi yorumcusudur. İbni Sina Aristo felsefesi ile onun İskenderiyeli yorumcularını bilhassa "Yeni Eflatuncular"ı kaynaştırmış, bu fikirleri tevhid (Tanrının birliğini bilme ve bu birliğe inanma) inancı ile uzlaşacak tarzda yorumlamıştır. Doğu dünyası Yunan felsefesinde İbn Sina'dan daha büyük bir yorumcu bulamamıştır.

İbn Sînâ İslâm felsefe geleneğinin zirvesinde Kındî ile beraber çok önemli yere sahip olup, bu sisteminde özellikle Fârâbî'ye çok şey borçludur. Kendisi

bir bakıma Fârâbî'nin öğrencisi kabul edilmekle birlikte üstadını aşmış, tarih içerisinde onun adını ikinci derecede bırakmıştır.

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

El-Kanûn Fi't-Tıbb (Kanun)

İbn Sînâ'nın beş ciltlik büyük tıp kitabı. Zamanın bütün tıp bilgisini, kendi bilgi ve tecrübeleriyle birleştirmiş ve anlaşılır bir dille kaleme almıştır. Hipokrat'ın bilmece gibi, Galen'in sıkıcı ve Râzî'nin karmakarışık eserlerine mukabil İbn Sînâ'nın bu kitabı sistemli, kapsamlı ve en önemlisi tıp öğretimine uygun tarzda yazılmış bir eser olarak diğerlerini gölgede bırakmıştır. Bu kitap Doğuda ve Batıda tıp eğitiminde başyapıt olarak kullanılmıştır. Beş cilt olan bu eserde;

1. Cilt (Külliyat el-Kanun): anatomi ve fizyoloji ile ilgilidir.

2.Cilt (Müfredat): alfabetik olarak tedavide kullanılan tek tek ilaç maddelerinden bahseder.

3. Cilt (Mualecat): Bu kitapta vücudun baştan ayağa doğru çeşitli organlarında görülen hastalıklarını anlatır. Burada bağırsak hastalıkları, plevra iltihabı, zührevi hastalıklar hakkında ilgi çekici bilgiler yer alır.

4.Cilt (Hummiyat): ateşli hastalıklar, küçük cerrahi kırıklar, çıkıklar, kızamık, çiçek gibi döküntülü hastalıklara aittir.

5. Cilt: (Mürekkabat veya Akrabadin) Tedavide kullanılan ilaçların reçeteleri ve hazırlanmaları hakkında bilgi verir.

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

İslâm dünyasında kendisinden sonra gelen İbnü'n-Nefis ve Osmanlı hekimi Hacı Paşa gibi önemli tabipler hakkında "devrin İbn Sînâ'sı" tabirinin kul-

lanılmış olması, bu otoritenin İslâm dünyasında da devam ettiğini göstermektedir.

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

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

TIBBA GETİRDİKLERİ

- Hastalıkları muayene ederken, bünyelerine, mizaçlarına, yaşayışlarına, aldıkları gıdalara, yaptıkları beden hareketlerini büyük dikkatle sorar ve dinlerdi.
- Hasta vücudunu baştan ayağa kadar tetkik eder, karaciğer ve dalağı eli ile yoklar, muhtemelen göğsü dinlerdi. Nabız ve idrarı muayene ederdi.
- Baş ağrısı için buz tatbiki yahut tüberküloz tedavisi için gül şerbeti içirilmesi gibi birçok tedavi yöntemini bizzat bulmuştu
- Kanseri, hacmi gittikçe artan ve kökleri civar hücrelere içine sokulan, tahrip edici bir ur olarak tanımladı.
- Galen gözün dört kasından bahsettiği halde İbni Sina bunların altı olduğunu iddia etmiş, retina'nın görmede olan rolünü bildirmişti. Gözbebeklerinin hareketini açıklamıştı.
- Beyinde tümör teşekkül edebileceğini belirtmiştir.
- Yüz felçlerini, mide ülserini, pilor darlığını çok güzel açıklamıştır.
- Diyabetin semptomlarını tetkik etmiştir.
- Sarılığın çeşitlerinin nedenini araştırmıştır.
- Vebanın yayılmasında sıçanların rolünü sezmiştir.
- Bazı bulaşıcı hastalıkların plasenta yolu ile geçebileceğini dikkati çekmiştir.
- Güç doğumlarda iptidai bir forseps kullanılması tavsiye etmiştir.

- Tedavide sert olmayan laksatiflere, lavmanlara, buz keselerine, sıcak soğuk su banyolarına, spora ve içecek memba sularına önem verirdi.
- Zamanına göre çok derin psikiyatri bilgisine sahipti. Psikosomatik hastalıklardan anlayan hekimlerin en iyisi olarak kabul edilir.

İbn Sînâ ve Sağlığın Korunması

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

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

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

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

Kendisi sağlığın korunması konusunu öncelikle El-Kanûn fî't-tıbb kitabının Birinci cildinde ele alır. Burada Sağlığı koruyan sebeplerin başında "Hava" yı ele alır ve havanın sağlığı nasıl etkilediğini anlatır ve buna bağlı olarak mevsimlerle sağlığın ilişkisini, iklimlerin insan bedenine etkisi ve sağlıklı kalmak için neler yapılması gerektiğini anlatır.

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

İbn Sînâ sağlığı korumada yiyecek ve içeceklerin insan bedenine etkisine çok önem verir, gıdaların ne zaman nasıl yenmesi gerektiği ve yemek konusunda beden sağlığını bozacak ve hastandıracak hangi durumlardan kaçmak gerektiği konusunu işler.

Kitabında bedeni hastandıran atıkların bedenden atılması yollarını gösterir. Kusma, ishal etme ko-

nularına değinir ve burada hamam konusunu işler. Hamam ve banyoları sağlığı koruma açısından öneme değinir, her türlü kaplıca sularının faydalarını anlatır.

Görüldüğü gibi sağlığın korunması konusu İbn Sînâ'nın öncelikle ele aldığı ve önem verdiği bir konudur. Aynı bilgileri "el-Urcûze fi't-tıbb", "Urcûze fi'l-fuṣūli'l-erba'a", Tedbirü'l-müsâfir" gibi eserlerinde ve hıfzıssıhha konusunu işlediği diğer makalelerde de yazmıştır.

İbn Sînâ tıp eserlerinde sağlığı korumak konusunda birçok özlü sözlerle yer vermiştir. Bunların önemlileri şunlardır; "Sihhati hıfz için lazım gelen tedbirlerin ilki riyazet, ikincisi gıda üçüncüsü uykudur" diyerek bunları tekrar vurgular.

"Yemekte mideni tamamen doldurmadan önce yemekten elini çek"

"Perhiz tabiatın yardımcısı ve her türlü dert ve hastalıktan kurtaran şifacısıdır"

"Fevkalade muhtaç olmadıkça hiçbir ilaç ve şerbeti içme"

"Tıp ilmi iki beyte sığdırılmıştır; Az ye, yedikten sonra hazım oluncaya kadar başka bir şey yeme"

"Şifa yemeğin hazım olunmasındadır"

Yukarıda da görüldüğü gibi İbn Sînâ tıp eserlerinin hepsinde sağlığın korunmasını ön plana almıştır.

İBNİ SİNANIN ARAPÇA HIFZI SİHHA RİSALESİ² (SAĞLIĞIN KORUNMASI)

KİTABA GİRİŞ

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

Yazar İbni Sina'nın önemini şöyle özetliyor; İliminin genişliği, ilimdeki seçkinliği, övülmeye lâyık ahlâkı, aklının kemâli ve kalbinin sabrı ile mükem-

meldir. Bu sebeple yazarımız İbni Sina'yı tanıdığı için ona duyduğu sevgi ve saygıdan daha fazlasını göstermek istediğini belirtiyor.

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

Bu hizmet için de İbni Sina'nın arındırılmış nefsi ve ilimde arkadaşlarına ve talebelerine armağan ettiği bilgilerden daha iyisini bulamadım diyor.

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

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

Kitabın sonunda da "Kelamı nefis olan Şeyh'r-Reis'in risalesi bitmiştir" diyerek Şeyhül Reis İbni Sina'nın risalesi olduğunu belirtiyor.

BİRİNCİ BÖLÜM

Keyfiyet ve Unsurlar Hakkında

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

Bunlar; "Sıcak- Soğuk- Kuru-Nemli" dir. Bunlar bizim bildiğimiz sıcaklık, soğukluk, nemlilik ve kuruluk özelliklerine sahip olsa da tam olarak bunları kapsamaz. Bu dört ana değeri bizim anladığımız hava sıcaklığı gibi anlamamalıdır. Kadim bilgileri güncelleştirmek yanlış olur. Bu keyfiyetler tüm unsurların ağırlıkla sahip oldukları özelliklerdir.

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

Ateş; Sıcak ve Kuru,

Hava; Sıcak ve Nemli,

Su; Soğuk ve Nemli,

Yer (Toprak); Soğuk ve Kuru şeklindedir.

2 Burada yer alan Risale İbn-i Sînâ'nın yazdığı ufak bir Hıfzıssıhha risalesidir. Daha önce çalışılmamış olan bu risale Arapça yazılmıştır. Tarama çalışmalarımız sonucunda tüm kütüphanelerde yalnızca 10 tane nüshasına rastlanmıştır. Bu çeviride Nur-i Osmaniye 4894/31, Ayasofya 4849/31 ve Meclisi Şura Milli 1061/18 nolu nüshalar kullanılmıştır. Arapça olan bu risaleler Arapça uzmanı Hüseyin Tevil tarafından bugünkü dilimize çevrilmiştir. Bu çeviri tarafımdan anlaşılır hale getirilmiş, açıklamalar ilave edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

Unsurlarda Denge ve Mevsimler Hakkında

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

Havanın ne aşırı sıcak nede aşırı nemli olanı istenir, aşırı sıcak ve nemlilik küflenmeye ve bozulmaya sebep olur.

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

Havanın ne aşırı soğuk ve ne de aşırı kuru olanı istenir. Aşırı soğuk ve kuruluk dondurucu etki yapar.

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

Hepsinin dengeli (mutedil) olması tercih edilir.

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

Ayrıca ilkbaharda doğada hareket, canlanma ve diriliş başlar.

Doğumlar ve yeni nesillerin başlangıcı gene İlkbahar mevsiminde olur.

İlkbaharda gece ve gündüz uzunluğu eşitlenir.

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

Bu sebeple Sağlıklı yaşam için İlkbahar mevsimi tercih edilmeli ve önem verilmelidir.

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

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Bedenin Sağlığı için Gerekenler

Allah'ın yarattığı insan bedeni Allah'ın içlerine yerleştirdiği içgüdüsel ısı ve onları dışarıdan saran havanın ısısı gibi enerji güçleriyle doldurmuştur. Bu güçler bedeni devamlı olarak etkilemektedir. Bedenin bu güçlere devamlı ve zorunlu olarak ihtiyacı vardır.

Böylelikle bu güçler bedenin içinde kaldığı müddetçe onun yaşamı, hayatta kalması, büyümesi ve mizacının dengesi sağlanabilmektedir.

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

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

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

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

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Diş, Ağız ve Midenin Durumu Hakkında

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

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

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

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

Namazını kılmak, Allah'ın nimetlerine karşı şükür etmek amacıyla Allah'ı tesbih ve hamd ettikten sonra midenin ve ağzın durumunu dikkatle incelemeli ve bu konuda düşünmelidir. Sağlığı korumada sabah midenin ve ağzın durumu, hissettikleriniz önemli ipuçları verir. Çünkü sabah ağızda hissedilenler bedendeki ve midedeki hıtların (dört hayati sıvı, un-

sur) fazlalığının veya eksikliğinin en belirgin göstergeleridir.

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

Eğer sabah ağızınızda acımsı, acı tadına yakın bir tat hissederseniz o zaman midenizdeki safranın fazlalığına bağlı olarak hissetmişsinizdir. Midenizdeki safranın fazlalığını düzeltmeniz gerekir. Bunun için gül ve bal karışımından elde edilen Gülembün (1) şerbetinden bir yudum içmelisiniz. Bu Gülembün'in tadının daha sert olması yani daha tatlı olması gerekir (2). Bu şerbetin üzerine safranın midenin dibine inmesi için bir miktar sıcak su içmelidir. Böylece fazla safrayı midenizden uzaklaştırmış olacaksınız.

Eğer sabah kalktığınızda midenizde bir geçirti ile birlikte bir kuruluk hissediyorsanız bu durum midenizdeki ısınmı arttığına işaret eder. Geçirti ile belli olan mide kuruluğu için doğru olan soğuk, saf "sirkencübin" (3) içmesidir.

Eğer geçirti ve mide kuruluğuna ilave olarak boğazda veya göğüste huşunet (hırıltı) bulursa o zaman halde "Cüllab" (4) veya Menekşe şerbetinden (5) bir yudum kadar içmelidir. Bu şerbetler arazları rahatlatır.

Eğer sabah kalktığınızda tükürüğünüzde fazlalık hissediyorsanız Damla sakızı (mastaki) nı toz haline getirip az miktarını Gülembünle karıştırarak içmelisiniz.

Eğer sabah kalktığınızda fazla tükürükle beraber midenizde ekşi bir geçirti bulunursa o zaman midenin güçlendirilmesi lazımdır. Mideyi güçlendiren baharatların karışımından meydana gelen "Cüvarişen-i Kündür" (6) macunundan veya sindirimi destekleyen Cüvarişen macunundan bir parça yenmelidir. Mideyi kuvvetlendiren Hint narı veyahut "Cüvarişen-i Üdu" 'ndan az bir şey de yenebilir. Bu macunlar yendikten sonra mideyi etkilemesi için bir saat kadar yürümeli ve yemek yeme saatini geciktirmelidir.

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

Açıklamalar

1. Gülembün, Gülembün; Gül ve bal la yapılan şerbet. Yapılışı; 1 ölçü bala 10 ölçü gül konular karıştırılır, güneşe bırakılır, üç günde bir karıştırılarak elli gün güneşte bırakılır. Bu macun içileceği zaman su ile karıştırılarak şurup yapılır. (Kaynak; Prof. Dr. Aytan Altıntaş. Gül, Gülsuyu, Tarihte,

Tedavide ve Gelenekteki Yeri. Maestro Yayıncılık, İstanbul Nisan 2009 sayfa 105)

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

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

4. Cüllab; Şeker ve gülsuyundan hazırlanmış şerbet. Bir ölçü şeker üç ölçü gülsuyu katıp kalaylı bir tencerede kaynatılır, ateş kuvvetli olmamalı bu sırada karıştırmalıdır, sulandırılarak içilir (Kaynak; Prof. Dr. Aytan Altıntaş. Gül, Gülsuyu, Tarihte, Tedavide ve Gelenekteki Yeri. Maestro Yayıncılık, İstanbul Nisan 2009 sayfa 101).

5. Menekşe şerbeti; Kokulu menekşe, bal veya şekerle hazırlanan şerbet. Hazırlanması; Önce 25 dirhem meyan kökü su ile kaynatılır, kuvveti suya çıkınca alınır, süzülür. Sonra 5 dirhem kokulu menekşe konur hafif ateşte pişirilir 50 sayı sayana kadar, indirilir, süzülür, 20 dirhem şeker konur karıştırılır. (Celâlüddin Hızır, Hacı Paşa, Müntehab-ı Şifâ. Giriş Metin Zafer Önler. Ankara 1990, sayfa 201)

6. Cüvarişen-i Kündür, Cüvarişen-i Üdu, Cüvarişler, Cevâriş; Sıcak nitelikteki otların şekerle yapılan macunlarına verilen genel isim. YERİ YERİ

BEŞİNCİ BÖLÜM

Misvak ve Diş Tozları Hakkında

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

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

Dişlerin temizliğinde en önemli alet diş fırçası yerine kullanılan misvak tır. Misvak yapmak için kullanılan ağaç cinsi de önemlidir. Misvağın alındığı ağaç dalları; Akasya ağacı, zeytin ağacı, hurma ağacı, kavak

ağacı dalları olabilir. Ayrıca Meyan kökü, İğde ağacı dalları ve kuru erik ağacı dalları da kullanılabilir.

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

Demevi mizaçlılar için kabuklu mercimek, tuz, öd ağacı ve mazı (meşe)'dan hazırlanan tozlar ayrı ayrı veya karıştırarak kullanılmalıdır.

Safravi mizaçlılar için Beyaz Sandal (satalum album), Deniz Köpüğü (..), Kurutulmuş Narçiçeği, Boraks, yakılmış Öd ağacı, Meyan kökü, Liken bitkisi (ağaç yosunu) tozu kullanılmalıdır. Bunlar sadece biri veya birkaçı bir arada kullanılabilir. Bu maddeler safravi mizaçlılara uygundur.

ALTINCI BÖLÜM

Sporun Faydası Hakkında

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

Spor yapmanın birinci derecede faydası hazma yardımcı olmaktır. Bu sebepten eğer midede hazımsızlık ve şişkinlik varsa, eğer bir gün veya bir gece öncesinden midede kalanlar hazmedilmemiş ise spor yapılmalıdır.

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

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

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

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

Terlendiği halde spora devam edilir ve zorlanılırsa kaslarda ağrı ve sızı başlar. Bu durum da hemen hamama girilmeli, ılık bölümde bedenine ılıktan sıcaklığa doğru su dökünmelidir. Sonra hamamın sıcak bölgesine geçilebilir, sıcak bölümünde de sık sık üzerine ılık sudan dökmelidir, böylece rahatlar, ağrı ve sızılar geçer.

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

YEDİNCİ BÖLÜM

Hamam Hakkında

Bu bölümde Hamamın Yapısı, Isınması, Faydaları, Seçimi, Nasıl Kullanılması Gerektiği, Hamamın İçinde ve Hamamdan Çıktıktan Sonra Alınması Gereken Önlemler hakkında bilgi verilecektir.

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

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

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

Bu özellikte olmayan hamamlara gitmekten kaçınmalıdır.

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

Mutedil mizaçlılar için hamam kuralları; Eğer kişi mutedil mizaçlı ve kanı temiz açık renkli olup koyu

renkli değilse, hamamın üç bölümünde (soğukluk, ılık ve sıcak bölüm) de eşit zaman ve ölçülü bir şekilde kalmalıdır. Hamama girmeden önce hafif hareket etmesinde fayda vardır. Vücudu yıkama ve rahatlama için hamama girmeli ve sonrasında vücudunu yağlamalıdır.

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

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

Eğer hamama girecek kişinin ata binmekten veya başka bir spordan dolayı bedeninde harareti ve yorgunluğu varsa hamamdan çıkınca bedenini gülyacağı ile ovdurmalıdır. Çünkü gülyacağı bedenin yorgunluğunu giderir.

Yorgunluk için hamamda yapılacak şeyler; Mersin ağacı, fıstık ağacı dallarının veya karnıyarık tohumunun suda haşlanmış süzölmüş, soğutulmuş suyundan dökünmelidir. Mersin ağacının haşlanmış suyu veya gülsuyu ile karıştırılıp macun haline getirilmiş kil ile yıkanmalıdır. Tuzlu su ile de yıkanabilir.

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

Hamamdan çıkıldıktan sonra tütsü kullanılmalıdır. Bu tütsü şöyle yapılır; kafur, misk veya kırmızı, siyah sandal, kafur, öd ağacı tozlarının tütsü haline getirilerek karıştırılarak yakılır.

Hamamdan çıkılınca şakaklara ve zülüflere kokulu yağ sürülmelidir. Bu kokulu yağ gül, menekşe ve kalfurdan yapılan bir esanstır.

Hamamdan çıkılınca nar şerbeti, hünnap şerbeti veya koruk şerbeti içmelidir. Eğer bunların bulunması zor ise, Sirkencübin (Sirke ve bal ile yapılan şerbet) veya Cüllab (gülsuyu ve balla yapılan şerbet) içilmelidir.

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

Hamama giren kişi hamamdan sonra uyumaya ihtiyaç duyarsa üstünü dikkatlice örterek uyumalıdır.

Fazla uyumamalı, ölçülü olmalıdır. Uyandırdığı zaman tekrar hamama girip vücuduna ılık su dökmeli ve fazla kalmadan hamamdan çıkmalıdır.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

Yemekler Hakkında

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

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

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

Dolayısıyla hafif olan yemekler daha ağır yemeklerden önce yenmelidir. Bunun misalide; Çorbalar, yoğurt, süt ve benzeri yiyecekler, sulu yemekler önce yenilmelidir. Bunlar Ciğer, et yemekleri, et kavurmaları gibi yemeklerden önce yenilmelidir.

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

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

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

DOKUZUNCU BÖLÜM

İçecekler Hakkında

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

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

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

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

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

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

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

Sıcak mizaçlı kişiler için de daha az tatlı üzümünden yapılan içecekler uygun olur. Dengeli ve mutedil tabiatlı kişiler şerbetlerden çiğ üzümünden yapılan ve yılanmış

Şerbeti tercih etmelidirler. Böyle şerbetlerden dört beş rıtıl (1 rıtıl 400 gram kadar) kadar içebilirler.

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

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

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

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

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

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

Hangi mizaçlılar içeceklerin yanında ne yemelidir

Mizacı Mutedil, dengeli olan kişilerin, içeceğin yanında Mayhoş nar, elma ve ayva yemeleri uygundur.

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

Balgamî mizaçlılar için içeceklerin yanında tuzlu acıbadem, fındık ve siyah tuz yemeleri uygundur.

İshali olanların Kil-i Ermeni, Neysabur Kili, Günlük reçinesi yemeleri uygundur.

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

Gögüs hırıltısı olanlara da soyulmuş tatlı badem, ağaç reçinesi, armut ve Harran şekeri uygundur.

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

Baş ağrısı ve Baş dönmesinin meydana gelmesi çok

İçmek ve bedeninin kaldıramayacağı kadar içmektir. Ayrıca içki ile tabiatının kaldıramayacağı kadar ve sindirimin zorlanacağı kadar yemekten meydana gelir. Bunun neticesinde de bulantı, endişe, baş ağrısı ve baş dönmesi belirtileri ortaya çıkar.

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

Sonrasında bir saat kadar bostanlarda yürümeli ve oradaki güzel kokulardan koklamalıdır ki midesindeki sıvı kurusun (azalsın).

Sonra hamama girip başına ılık su dökmeli. Sonra hamamda bir görevliye ellerinin, ayaklarının ve tüm vücudunu ovdurmaktır.

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

ONUNCU BÖLÜM

Uyku Hakkında

Burada uykunun mahiyeti, yararları ve nasıl olması gerektiği anlatılacaktır.

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

Uyku; Mideden beyne yükselen buharların beyni örtmesidir.

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

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

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

Kaylule uykusu spor yaptıktan asa oyunu gibi oyunlar oynadıktan sonra ve yemek midenin dibine indikten sonra olmalıdır.

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

Eğer kişi uykudan kalkınca susamış hissederse hemen su içmemelidir. Bu durumda mutedil mizaçta olanlar şekerli Sirkencübin (sirkeli bal şerbeti) şerbetinden içmelidir. Safravî mizaçlı olan ise mayhoş nar suyunu ve nar şerbetini, elma şerbetini ve ışgın şerbetini içmelidir. Sevdavî mizaçlı olan ise bal şerbetinin karışımını veya ayva şerbetini içmelidir. Balgamî mizaçlı olanlara ise bal şerbetine kokulu otlar karıştırarak içmelidir.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

Kan Alma ve Hacamat Hakkında

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

Kan Alma (Fasd) çok önemlidir. Eğer vücudun güçlendirilmesi için gerekiyorsa bir saat bile geciktirilmesinde büyük bir risk vardır. Çünkü gerektiğinde yapılmazsa basit ve kolay bir şekilde önlenilecek hastalıklar önlenemez, çeşitli hastalıklara maruz kalınabilir.

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

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

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

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

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

Hastadan kan alınması için havanın soğuk ve sıcak olmayan ılımlı bir günü seçilmelidir. Hasta yanında reyhanın çeşitlerini de bulundurmalıdır.

O günün ayı da ikizler, terazi ve kova gibi hava burcunda olup, iyi gezegene (İyi yani benefik gezegenler Venüs ve Jüpiter'dir. Ay'ın bu burçlarla açılabilir bağlantı kurması gerekmektedir) bağlanmış olmalıdır.

Kan alınması Ay dolunay olmayıp eksik olduğu zaman (Ay'ın Dolunay'dan Son dördüne kadar olan zaman dilimin anlatır. Bu da hicri takvimin 16. gününden 21. gününe kadar olan günlerdir) olmalıdır. Bunu da aşağıda günlerin seçilmesi konusundaki yazımızda hangi günler uygun olduğunu belirteceğiz.

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

Kan almada orada oluşan yaradan dolayı meydana gelen ateşi sakinleştirmek için sargıyı kâfur tozu ile suya batırıp ıslatmalı ve bununla silinmelidir. Akabinde de nar ve elma suyundan içmelidir.

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

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

Hacamat'a Gelince, uygulanması sünnettir. Kan basıncı yükselmesi sebebiyle, baş ağrısı veya diş ağrısı olduğunda ondan rahatlamak için hacamat uygulanmalıdır. Hacamatın yanı sıra soğuk su dökmek de faydalıdır.

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

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

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

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

ON İKİNCİ BÖLÜM

Vücuttaki Sıvıların Fazlalığı Ve Tedavisi Hakkında

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

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

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

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

İlacın yapılışı şöyledir; Sarı halile otu 10 dirhem kadar, Belile otu ve Bektaşi üzümü her birinden 3 dirhem kadar, şahtere otu 7 dirhem kadar, armut ve hünnap meyvesi her birinden 20 tane, demir hindi 10 dirhem kadar, Hıyarşember özü 7 dirhem kadar, kudret helvası ya da Gülecübin-i Tabarzadi (Gülecübinin daha tatlı, sert olanı) den 20 şer dirhem, kuru menekşe 3 dirhem alınmalıdır. Bu ilaçlar usulüne göre su ile pişirilip şerbet haline getirilmelidir. Bu içecek olarak sarı safralılara iyidir.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yukarıdaki belirtiler görüldüğünde aşağıda anlatılan ilacı yapıp içmelidir.

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

Eğer bu şurup hoşuna gitmezse aşağıda yapılan şurup yapıp içmelidir.

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

Balgam sıvısı hıltı baskın olanların yiyecekleri şunlar olmalı; et ve ciğer karışımı yemekler, et kebab ve kavurmaları, serçe ve yabani kuşlarla pişirilmiş yemeklerden olmalıdır. Et yemekleri pişirilirken Yemeğin pişirildiği tencerenin içine sıcak kuru nitelikteki karabiber, kimyon gibi baharatlar katılmalıdır. Balgamı unsurun baskın olduğu kişiler soğuk ve nemli yiyeceklerde uzak durmalı, bunları belirtiler görüldüğü müddetçe terk etmelidirler.

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

ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Sağlıklı Yaşam Uygulamalarında Uygun Zamanın Seçimi Hakkında

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

Eğer (eylem) tarif ettiğimiz (zamanlar ve koşullardaki) gibi ise o zaman seçim çok mükemmeldir, bundan farklı ise seçim kötüdür ve (eylemin) işin bozulmasına ve geçersizliğine işaret eder.

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

İshali meydana getirecek ilacın içilmesinde ayın koç ve boğa burçlarında olduğunda içilmelidir.

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

Tırnakların kesimi ayın Mars ve Venüs gezegenlerinin evlerinde olduğunda (yapılmalıdır).

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

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

Asa, top ve diğer oyunlarla oynama, ayın gündönümü kalkık burçlarda olduğunda (oynanmalıdır).

Tavla zarı ve satranç oyunları ise ayın yine (kalkık burçlarda) olduğunda (oynanmalıdır).

Bu bölümü daha iyi anlayabilmek için Uzman Astrolog Asude Argun'a danıştık;

Asude ARGUN Astroloji Uzmanı

Dip. GB, ASA, MAPAI, ISAR Cap.

P.A.D. Profesyonel Astroloji Derneği

Kurucu Yönetim Kurulu Üyesi

On Üçüncü Bölüm: Günlerin Seçimleri Hakkında:

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

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

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

Fasd (kan akıtma) ve hacamat konusunda en iyi (zaman seçimi), ayın İkizler burcu dışında hava burçlarında ve ışıktan yoksun olduğundadır. İkizler burcu da hacamat uygulanması için (uygundur). (İkizler dışındaki hava burçları Terazi ve Kova'dır. Işıktan yoksunluk Ay'ın kapanmakta olması, büyümekte değil, küçülmekte olması demektir. Fasd ve hacamat gibi bedensel işlemde çok önemlidir. Hicri ayın 1. gününden 12. güne kadar Ay büyür. Hicri ayın 13, 14, ve 15. günleri en yük-

sek ışığa eriştiği Dolunay zamanıdır. Bundan sonra fasd ve hacamat için uygun günler başlar. Ay'ın Sondördün fazına geçtiği 21. gün sonrası önerilmez, ama gerekirse kullanılabilir. Ancak Ay'ın tamamen karanlıkta kalmaya başladığı 28. ve 29. günler ile hicri ayın uzunluğuna bağlı olarak 30. gün uygun değildir. O yüzden fasd ve hacamat için hicri ayın 16'sı ile 27'si arası en uygun günlerdir. Hadislerde de ise hicri ayın 17, 19, 21. gibi tek sayılı günlerin kullanılması tavsiye edilmiştir. Seçilen bugünlerin eğer mümkünse hava burçlarından Terazi ve Kova'ya, istenirse İkizler'e de denk gelmesi daha yararlıdır.)

İshali meydana getirecek ilacın içilmesinde ayın koç ve boğa burçlarda olduğunda içilmelidir. (Bu bilginin doğru olduğundan şüpheliyim. Kesinlikle

olamaz diyemeyiz. Sanırım yazar bu sonuca varmasını içeren teknik açıklamaları paylaşmamış. Bağırsakla ilgili işlemlerde Ayurveda'da yani Hint tıbbında Ay'ın Başak burcunda ve küçülen fazla olması tercih edilir.)

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

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

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

Avlanmak için at biniciliği konusunda da ayın gezegenden uzaklaştığında (at biniciliği yapılmalıdır), bu gezegen de ayın bağlı olduğu gezegen olmalıdır. (Avlanmak için at binildiğinde Ay, ilgili gezegenden uzaklaşmalı ama ona gezegene bağlı olmalıdır.) (Bunun yanın-

da da) ayın bağlı olması gereken gezegenin Mars gezegeninin iki evinin bir tanesi olması gerekmektedir. Mars gezegeni de geri dönmekten ve yanmaktan sağlam olmalıdır. (Burada anlatılmak istenen, Ay'ın avlanmak için kesici, delici işlemleri anlatan Mars gezegeni ile bağlantı kurmasıdır. Mars'ın iki evinden kasıt yönettiği iki burç olan Koç ve Akrep'tir. Ay'ın bu burçlarda olması avcılığı güçlendirir. Yukarıda belirttiği gibi Ay'ın Mars'la açığı yaklaşması değil, uzaklaşması istenir. Mars'ın gücüne karşı ilerlemek yerine, gücünü arkaya almak için bu pozisyon tercih edilir. Aynı zamanda Mars Zodyak'ta geri harekette olmalıdır. Yani Dünya'dan bakışla Mars'ın burçlar kuşağında ileri harekette olması istenir. Yanaktan sağlam olması ise Mars'ın Güneş'in 8.30 derece yakınında olmaması demektir. Böylece Mars'ın Güneş'in gölgesinde kalmaması istenir.)

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

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

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

SONUÇ (HATEM)

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

KAYNAKLAR

1. Günaltay MŞ. İbni Sina Milliyeti, Hayatı, Kültürü. İbn Sina'nın milliyeti. Ölümünün 900. Yıldönümü Kitabı, 1937.
2. Büyük Türk Filozof ve Tıp Üstadı İBNİ SİNA. 2.Baskı, Ankara, Türk Tarih Kurumu Basımevi 2009.
3. Nasr SH. Üç Müslüman Bilge. Çeviren Ünal A. İstanbul: İnsan yayınları, 1985.
4. Nasr SH. İslam Kozmoloji Öğretilerine Giriş. İstanbul: İnsan yayınları 1985.
5. Altuntaş A. Gül, Gülsuyu, Tarihte, Tedavide ve Gelenekteki Yeri. İstanbul: Maestro Yayıncılık, Nisan 2009 sayfa 105)
6. Celâlüddin Hızır, Hacı Paşa, Müntehab-ı Şifâ. Giriş Metin Zafer Önler. Ankara, 1990.
7. Canpolat M. Önler Z. İshâk bin Murâd Edviye-i Müfrede. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2007.