

Atûfî'nin *Hıfzu'l-Ebdân* Adlı Tıbbi Kasidesi ve Hıfzıssihha

Atûfî's Medical Qasida *Hıfzu'l-Ebdân* and Health Protection

Öz

Amaç: Bu çalışmada II. Bâyezîd dönemi tabiplerinden Atûfî'nin *Hıfzu'l-Ebdân (min Tagayyurâti Mizâci'l-İnsân)* adlı tıbbi eseri incelenerek dönemin tıp ve hıfzıssihha yaklaşımlarına ışık tutmak amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntemler: İslam tıp geleneğinde ve Osmanlı Devleti'nde hıfzıssihha literatürü, söz konusu eser Arapçadan Türkçeye tercüme edilerek incelenmiştir.

Bulgular: Eserin hıfzıssihha içerikli asıl bölümü olan 28 beyitlik kasidesinde, hıfzıssihhanın tanımı ve önemi üzerinde durulmuştur. Sonrasında yemek, uyku, cinsel ilişki, giyim ve tedavi başlıkları altında ilgili bahisler ele alınmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Tarihi tıbbi eserler arasında hıfzıssihha içerikli olanlar, geniş halk kitlelerine hitap etmiş olmaları bakımından oldukça önemlidir. Bu eserler uygulamada kolaylık adına halkın anlayacağı, basit bir dille yazılmıştır. İncelenen Arapça kasidede de sağlığın korunmasıyla ilgili pratik önerilerde bulunulmuştur. Ayrıca metnin sonunda Atûfî, fikirlerini İslam tıp bilginlerinden alıntılar yaparak teyit etme yoluna gitmiş görünmektedir.

Anahtar Sözcükler: Atûfî; hıfzıssihha; kaside; tıp

Abstract

Aim: This study aimed to examine the medical work *Hıfzu'l-Ebdân (min Tagayyurâti Mizâci'l-İnsân)* written by physician Atûfî from the Bâyezîd II period in order to shed light on the contemporaneous approaches to medicine and health protection.

Materials and Methods: The *hıfzıssihha* (health protection) literature in the Islamic medical tradition and Ottoman State was discussed by translating the work from Arabic into Turkish.

Results: In the work the core section addressing health protection is the qasida composed of 28 couplets, which describes and emphasizes the importance of *hıfzıssihha*. This was followed by a discussion of various topics, including food, sleep, sexual intercourse, dressing, and treatment.

Discussion and Conclusion: Among historical medical works those dealing with health protection are of great importance because they were aimed at use by broad masses of people. These works were written in a simple language easily understandable to the public for convenience in application. The Arabic qasida examined also contains practical recommendations on health protection. Finally, at the end of the text Atûfî appears to have attempted to confirm his opinions by means of quotations from Islamic medical scholars.

Keywords: Atûfî; health protection; medicine; qasida

Ahmet Özdiñç

Serbest Yazar

Geliş/Received : 05.02.2019

Kabul/Accepted: 15.03.2019

DOI: 10.21673/anadoluklin.522190

Yazışma yazarı/Corresponding author

Ahmet Özdiñç

Altunizade Mah., Yetimhane Sok. 8, d.7,

Üsküdar, İstanbul, Türkiye

E-posta: ozdincahmed@gmail.com

ORCID

Ahmet Özdiñç: 0000-0002-0012-6637

GİRİŞ

Osmanlı Devleti'nde hekim sayısının az olması ve kurumsal tedavi hizmetlerinin yetersizliği nedeniyle koruyucu hekimliğe büyük bir önem verilmiştir. İnsanların hastalıklardan korunmasına yönelik eserler ortaya koymak, önemli tabiplik faaliyetlerinden biri olmuştur. Söz konusu *hıfzıssıhha* literatürü, geniş halk kitlelerine hitap eden birçok eser içermektedir. Meşhur XV. yüzyıl Osmanlı tabiplerinden Hacı Paşa, hazık tabibin bulunmadığı yerlerde tedavi ve ilaç kullanımı konularında yol göstermek gayesiyle *hıfzıssıhha* eseri yazdığını ifade etmiştir (1). Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere, bu tür eserlerin kaleme alınmasında pratik fayda ön plandadır.

Selçuklulardan itibaren Anadolu'da kaleme alınan tıp eserleri arasında *hıfzıssıhha* konulu olanlar, büyük bir rağbet görmüştür. Düzyazı şeklindeki eserlerin yanı sıra bu türde manzum eserler de verilmiştir. Zamanla bu tür, Türk edebiyatında nasihatname ya da pendname geleneği içinde de karşılık bulmuştur. Nasihatnameler genellikle ahlaki ve dini prensipler doğrultusunda yazılmış didaktik metinlerdir. Sıhhati korumanın da dini ve ahlaki bir gereklilik oluşu, pek çok şair ve yazarı bu konuda eser vermeye sevk etmiştir.

Hıfzıssıhha alanındaki ilk yazarlardan olan Ebû Zeyd el-Belhî, binaların zamanla tamire ihtiyaç duyması gibi insanların da ortaya çıkan hastalık ve zayıflıklar sebebiyle tedavi ve ilaca muhtaç olduğunu söyler (2). *Hıfzıssıhhanın* temel gayesini ise şu şekilde ifade eder:

"(...) zor ve müzmin hastalıklar için başında bedenden savuşturulur; bedenin çeşitli organları birbiriyile yardımlaşır, birbirlerine kenetlenir; ve işin sonunda, hayatın bitişi anında zayıflatıcı sebepler ve çözülme beden yok olup çürüyünceye kadar geciktirilir." (2)

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu çalışmada, İslam tıp geleneğinde *hıfzıssıhha* literatürünün oluşumu, ilk müstakil eserler ve Osmanlı *hıfzıssıhha* literatürü, Atûfî'nin *Hıfzu'l-Ebdân* adlı 28 beyitten oluşan Arapça kasidesi Türkçeye tercüme edilerek incelenmiştir.

BULGULAR

İslam tıp geleneğinde *hıfzıssıhha* literatürünün doğuşu
İslam tıp geleneğinin oluşum aşamasında genellikle

Hristiyan kökenli ve Cündişâpûr ekolüne bağlı tabipler, Süryanice ve Yunanca eserler kaleme almışlardır. Daha sonra ise bu dillerden Arapçaya çeviri yapılmıştır. Emevîler devrinde başlayan tercüme faaliyetlerinin önemli bir bölümünü tıp eserleri oluşturmuştur (3). Bu devirde henüz Müslümanlar arasında yetmişmiş büyük bir tabibe rastlanmasa da, Emevîlerin Irak valisi Haccâc b. Yûsuf'un doktorluğunu yapan Teyâzuk (ö. 90/711) önemli bir figür olarak öne çıkmaktadır. Teyâzuk'un Haccâc'a verdiği tavsiyeler, İslam tıp geleneğinde *hıfzıssıhha* bilgilendirmelerinin ilk örneğini teşkil etmektedir. Bu tavsiyeler rivayet yoluyla biyografi yazarlarına ulaşmıştır (4).

Abbasîler devrinde *hıfzıssıhha* konusunda eser verme girişimleri giderek yaygınlaşmıştır. Bu dönemin meşhur tabiplerinden Cebrâil bin Bahtîşû'nun (ö. 213/829) yiyecekler ve içecekler üzerine bir risale kaleme aldığı bilinmektedir. Yine Yuhanna bin Maseveyh'in (ö. 243/828) yiyecek, içecek, fasd ve hacammat, gıdaların zararları, yemek pişirme, hamam gibi bahisler etrafında bir *hıfzıssıhha* eseri yazdığı kaydedilmektedir (4).

İslam tıp geleneğinde *hıfzıssıhha* konulu ilk müstakil eser Rabben et-Taberî'nin (ö. 247/861'den sonra) *Hıfzû's-Sıhha*'sıdır (4). On altı fasıl ve hatimeden oluşan bu Arapça eserin *hıfzıssıhha* literatürünün şekillenmesine etkisi büyüktür. Müteakip dönemlerdeki eserlerde konu tasnifinde, yer yer kimi farklılıklar olmakla birlikte, büyük ölçüde Rabben'in tasnifi izlenmiştir. Rabben'in eserinde konu başlıkları şu şekildedir: (i) "Mukaddime," (ii) "*Hıfzıssıhha*," (iii) "Bedeni güçlendiren, semizlendiren, heyecanlandıran ve sakinleştiren besinler ve tedbirler," (iv) "Uykusuzluk, şehvet, ishahin aşırılığı, cinsel bağımlılık ve aşırı kan vermenin zararları üzerine," (v) "Mevsimlerde alınacak beden tedbirleri," (vi) "Hamam," (vii) "Hastalık alametleri ve tabiplerin ilaçları," (viii) "Aşırı yeme" (oburluk), (ix) "Gıda ve faydaları," (x) "Sütler hakkında," (xi) "İçecekler," (xii) "Yağlar ve diğerleri," ve (xiii) "Latif ve galiz gıdalar."

Bir diğer önemli eser ise Ebû Zeyd el-Belhî'nin (ö. 322/934) *Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs* adlı eseridir (2). İki bölümden oluşan eserin ilk bölümü, beden sıhhatinin korunmasına ayrılmıştır. İkinci bölümde ise nefis/ruh sıhhati konu edilmektedir. *Hıfzıssıhha* içerikli ilk bölüm, şu konulara dair 12 alt başlık altında sunul-

muştur: bedeni korumanın faydası, tıp ve tabiat nazarıyeleri, hava ve su, mevsimler ve giyinme, yiyecekler, içecekler, kokular, uyku, cima, hamam, hareket, masaj, müzik dinleme, tedavi ve mualece.

Osmanlı Hıfzıssıhha Literatürü

Osmanlı'nın bir beylik olarak belirlediği XIV. yüzyıl başlarından itibaren Türkçe, Arapça ve Farsça pek çok tıp eseri kaleme alınmıştır. Bu eserler arasında hıfzıssıhha konulu olanların sayısı da bir hayli fazladır. Temel tıp kitaplarında genellikle Arapça tercih edilirken hıfzıssıhha içerikli eserlerde Türkçe yeğlenmiştir.

Anadolu'da yazılan ilk hıfzıssıhha eseri, Hakîm Bereket'in *Tercüme-i Tuhfe-i Mübârizî'sidir* (5). İbn Sînâ'nın *Kânûn'*undan intihap yoluyla oluşturulan bu eser, dört bölümden oluşmaktadır. İlk iki bölümde tabiatın durumları ve tabiatın dışındaki durumlar anlatılırken son bölümde tedavi usullerine yer verilmektedir. Üçüncü bölüm ise hıfzıssıhha içerikli olup dokuz başlıktan oluşmaktadır.

Anadolu'dan ikinci örnek, I. Murad ve Yıldırım Bâyezîd devirlerinde yaşamış olan Geredeli İshak bin Murâd'ın *Edviye-i Müfred'e'sidir* (6). Dört bölümden oluşan kitabın ilk bölümünde nebat, yiyecek ve içecekler elifba düzenine göre sıralanmıştır. Sözlük özelliği gösteren bu bölümde, bitkilerin fayda ve zararlarının yanı sıra hangi bitkinin hangi hastalığın tedavisinde kullanılacağı anlatılmıştır.

Edviye-i Müfred'e tarzı bir diğer eser, Tutmacı'nın *Tabiat-nâme'sidir* (7). XIV. asrın sonlarında kaleme alındığı tahmin edilen bu eser, manzum olup 14 bölüm ve 372 beyitten oluşmaktadır. Yiyeceklerin faydalarının yanı sıra yol açabilecekleri rahatsızlıkların nasıl giderileceğinden de bahsedilmektedir.

Önemli Osmanlı tabiplerinden olan ve Hacı Paşa ismiyle anılan Celâlüddin Hızır'ın da hıfzıssıhha içerikli iki Türkçe eseri vardır. Bu eserlerden ilki, üç bölümden oluşan *Müntehab-ı Şifâ'dır* (8). İlk bölümde hıfzıssıhha üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde yiyeceklerin fayda ve zararları, üçüncü bölümde ise hastalıklar ve tedavileri ele alınmıştır. Hacı Paşa, *Müntehab-ı Şifâ'nın* muhtasarı mahiyetinde *et-Teshîl fî't-Tıbb* adlı bir eser daha yazmış (1), bu eserin mukaddimesinde halkın kolayca anlayabilmesi için Türkçe kelimelere ağırlık verdiğini belirtmiştir. Hacı Paşa'nın bu eseri Şerefeddin Sabuncuoğlu'nun öğrencisi Muhyiddin Mehî ta-

rafından *Müfid* ismiyle 871/1467 yılında nazıma aktarılmıştır (9). Hacı Paşa, *El-Ferîde fî't-Tıbb* adlı Arapça eserinde kısmen de olsa hıfzıssıhha bahsine temas etmiştir (10).

Aynı dönemden bir diğer hıfzıssıhha risalesi, Abdülvehhâb El-Mârdânî'ye aittir. On bölümden oluşan *Kitâbu'l-Müntehab fî't-Tıbb* adlı risalenin beşinci bölümü hıfzıssıhha içeriklidir (11). Mârdânî, "salih kişilerin tedbirleri" ve "mariz kişilerin ilaçları" diye takdim ettiği bu bölümde, on başlığa yer vermiştir.

Yine bu dönemin tabiplerinden olan ve tarih eserlerinin mütercimi Şirvanlı Mahmud ile karıştırılan Hakîm Şükrullah Şirvânî'nin *Sultâniyye* adlı eseri de hıfzıssıhha içeriklidir (12). Dönemin sultanı Çelebi Mehmed'e sunulan ve bir mukaddime ile 14 bapтан oluşan bu eserde Şükrullah Şirvânî, hıfzıssıhha konu başlıklarının tamamına yer vermiştir. Yazarın yine bu alanda kaleme aldığı *Yâkubiyye* adlı Arapça bir eseri daha vardır (13).

Fatih Sultan Mehmed dönemi tabip müelliflerinden Eşref b. Muhammed'in *Hazâ'inü's-Saâdat'ı*, XV. yüzyıl hıfzıssıhha eserlerindedir (14,15). 864/1460 yılında tamamlanan eser, devrin sultanına sunulmuştur. Kitabın girişinde genel tıbbi bilgilere yer verildikten sonra insan bedeninin yapısı ve anâsır-ı erbaa bahsi ele alınmakta, sekizinci bapta hıfzıssıhha konusu işlenmektedir.

Müellifi bilinmeyen ve XV. asırda yazıldığı tahmin edilen *Kitâbu'l-Mühimmât* da hıfzıssıhha içerikli bir eserdir (16). En erken tarihli nüshası, 926/1519 yılına ait olan çalışma iki fasla ayrılmıştır. Birinci fasılda sağlığı koruma, ikinci fasılda ise hastalıktan kurtulma yolları üzerinde durulmuştur. İlk fasıl on bölümden oluşmaktadır ve Atûfî'nin burada ele alınan eseriyle benzerlik göstermektedir.

Yine Fâtih Sultan Mehmed dönemi hekimlerinden Mesûd bin Hakîmüddin Gilânî'nin *Mir'âtuş-Şifâ fi Daf'i'l-Dâ* adlı Arapça eseri hıfzıssıhha konulu olup iki bölümden oluşmaktadır (17). II. Bâyezîd devri hekimlerinden Gıyâsüddin Muhammed-i Isfahânî'nin de hıfzıssıhha içerikli bir eseri vardır. *Mir'âtü's-Sıhha* adlı bu eser 896/1491 yılında Farsça yazılmış olup (18) dönemin sultanı II. Bâyezîd'e sunulmuştur. Aynı dönemden bir diğer eser de Abdurrahmân bin Ebî Yusuf el-Müneccim'e aittir. *Kitâbu'l-Cevher fi Hfz'is-Sıhha* adlı bu eser, 908/1502 yılında tamamlanmış olup yine

II. Bâyezîde sunulmuştur (19). Arapça yazılmış olan bu kitap 12 fasıldan oluşmaktadır. Bu dönemden bir diğer hıfzıssihha eseri olan *Kitâb fî Hıfzı's-Sihha* ise Hakîm Kazvinî tarafından kaleme alınmış olup Kırım Hanı Mengli Giray'a sunulmuştur (20).

Fatih Sultan Mehmed'den Kanunî Sultan Süleyman'a kadarki dönemde ise Âhî Çelebi'nin *al-Fevâidü's-Sultâniyye fî'l-Kavâ'idit-Tıbbiyye* adlı eseri ile karşılaşmaktadır (21). Üç bölümden oluşan bu eser Arapçadır. Âhî Çelebi'ye hıfzıssihha içerikli bir nasihatname de atfedilmektedir. Telif tarihi bilinmeyen bu eser 161 beyitlik bir mesnevi olup (22) sağlığı koruma ve tedavi usullerine değinmektedir.

Atûfi'nin Hayatı ve Tıp Eserleri

Hayrettin Hıdır b. Mahmud b. Ömer el-Atûfi, Osmanlı ilminin önemli isimlerindedir. Doğum tarihi ve yeri hakkında kesin bilgi sahibi olmadığımız Atûfi'nin *Osmanlı Müellifleri*'nde Merzifonlu, *Sicill-i Osmanî*'de ve Taşköprüzade'nin *Şekâik*'inde ise Kastamonulu olduğu belirtilmektedir. Kendisi ise *el-İnzâr fî Şerhi Ba'dı Ehadisi'l-Meşârik* adlı eserinin sonunda Arapgir doğumlu olduğunu dile getirmektedir.

İlmiye yoluna teveccüh gösteren Atûfi; Mevlâ Bahşi, 'Abdî al-Amâsî, Kadı-zâde Kutbuddîn Mehmed Hamid, Hoca-zâde, Kadı-zâde torunu Kutbeddin Mehmed gibi dönemin önemli âlimlerinden dersler almıştır (23). Sultan II. Bâyezîd tarafından Saray-ı Hümâyunda muallimliğe tayin edilmiştir. Bu vazifesinde fazla durmayıp çeşitli camilerde vaaz ve dersler vermek üzere saraydan ayrılmıştır. Gerek Saray'da gerekse Saray dışında aldığı vazifelerden dolayı padişah tarafından kendisine ücret tahsis edilmiştir (24). Tefsir, hadis, tıp, kelim ve mantık alanlarında eserler kaleme alan Atûfi, 948/1541 yılında vefat etmiştir. Eyüp'te meşhur âlimlerden Hatip Kasımoğlu yakınına defnedilmiştir.

Dönemin üretken âlimlerinden olan Atûfi, farklı ilim kollarında onlarca eser kaleme almıştır. Bu eserlerden beşi tıbbi nitelikli olup, bunlardan metnini neşre hazırladığımız *Hıfzu'l-Ebdân* haricindekiler şunlardır (25):

1. Akrabâdîn: İlaç kodeksi niteliğindeki bu eser Arapçadır. Eserde gülsuyunun özellikleri, meyve suları, bazı tiryaklar, bitki ve hayvan kaynaklı ilaçlar ve lavmanlar üzerinde durulmuştur. Bu eserin bir nüshası, Süleymaniye

niye Kütüphanesi Bağdatlı Vehbi Koleksiyonu'nda (n. 1368) bulunmaktadır.

2. Kitâbu'l-'Utâs fî'l-Nef' li-Camî'ü'n-Nâs: Hapşırmanın tıbbi yönünün ele alındığı bu eser Arapça olup dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde hapşırığın tarifi ve buna sebep olan organlar, ikinci bölümde hapşırığın faydaları, üçüncü bölümde zararları, dördüncü bölümde ise hapşırığı gideren bazı yöntemler üzerinde durulmuştur. Sadrazam Makbul İbrahim Paşa'ya sunulan bu eserin müellif hattı nüshası, Süleymaniye Kütüphanesi III. Ahmed Koleksiyonu'ndadır (n. 2094).

3. Ravzu'l-İnsân fî Tedâbir Sıhhati'l-Ebdân: Hazret-i Peygamber'in sağlıkla ilgili hadislerinin toplandığı bu eser de Arapça kaleme alınmıştır. Üç bölümden oluşan eserin ilk bölümünde israf ve insan sıhhatine zararlı şeyler üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde tıbbi terminoloji, üçüncü bölümde ise Hz. Peygamber'in yeme-içme ile ilgili hadis ve sünnetleri nakledilmiştir (26). Bu eserin bir nüshası, Süleymaniye Kütüphanesi Nuruosmaniye Koleksiyonu'nda (n. 3546) kayıtlıdır.

4. Zuhru'l-'Atşân fî Tıbbi'n-Nebevî: Hazret-i Peygamber'in su içme adabı üzerine kaleme alınan bu eser, Türkçe bir mesnevidir. Atûfi bu eserinde "Suyu üç nefeste içmek daha lezzetli, daha şifalı, daha iştah açıcı ve daha faydalıdır" ve "Kaplara üflenmez" hadislerinin şerhini yapmaktadır (27). Bu manzum eser, 903/1497'de telif edilmiştir.

Hıfzu'l-Ebdân

Hıfzu'l-Ebdân'ın bilinen tek nüshası Süleymaniye Kütüphanesi Nuruosmaniye Koleksiyonu'nda 3546 numarada kayıtlı mecmuada yer almaktadır. 185 varaktan oluşan bu mecmuada Atûfi'nin dört eseri vardır. 1b-181a varakları arasında *Ravzu'l-İnsân fî Tedâbir Sıhhati'l-Ebdân* adlı Arapça eser yer alır. Bu bölüm, 15 satır üzere okunaklı nesihle yazılmıştır. Eserin hatimesinde 918/1512'de telif edildiği kaydı geçmektedir. Mecmuanın 181b-185b varakları arasında üç eser mevcuttur. Bozuk nesihle yazılan ve satır sayısı değişiklik gösteren bu varaklar, farklı bir müstensihin elinden çıkmış görünmektedir. *Hıfzu'l-Ebdân* mecmuanın 181-183b varakları arasında yer alır. 183b-185b varakları arasında ise *Zuhru'l-'Atşân* vardır. Mecmuanın 181a-184a varaklarının derkenarında ise *Remzü'd-Dekâyık* yer alır. Bu eserlerin hiçbirinin sonunda telif ya da istinsah tarihine dair bir kayda rastlanmaz.

Osmanlı Tıbbi Bilimler Literatürü Tarihi'nde Atûfî'nin *Hıfzu'l-Ebdân*'ının Süleymaniye Kütüphanesi Fatih Koleksiyonu'nda (n. 2556) ve Şehzâde Mehmed Koleksiyonu'nda (n. 8) olmak üzere iki nüshasının daha olduğu belirtilmektedir (25). Fakat sözü geçen nüshalarda Atûfî'nin *Hıfzu'l-Ebdân* değil, *Kitâbu'l-Utâs* adlı eseri bulunmaktadır.

Metinde geçen şekliyle eserin ismi, *Hıfzi'l-Ebdân min Tagayyurâti Mizâci'l-İnsân*'dır (Tr. "İnsanın mizaç [fizyolojik yapı] değişikliğinden bedenini koruması"). Eserin telif tarihiyle ilgili bir kayda rastlanmamaktadır. Fakat mukaddime bölümünde devrin sultanı II. Bâyezîd'e duada bulunulur ve eserin ona sunulduğu belirtilir. *Hıfzu'l-Ebdân*, mukaddime ve asıl konu olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Şair eserine 5 beyitlik hamdele, salve ve duadan oluşan manzume ile başlar. Bu manzumeyi, 23 beyitlik muvaşşaha takip eder. Sanatkarane bir üslupla kaleme alınan bu manzume, II. Bâyezîd için methiyedir. Bu muvaşşaha manzumesini mensur olarak kaleme alınmış sebeb-i telif ve dua bölümü takip eder.

Hıfzıssıhha içerikli asıl bölüm 28 beyitlik kasidedir. Bu kasidenin ilk üç beytinde hıfzıssıhhanın tanımı ve önemi üzerinde durulmuştur. Sonrasında yemek, uyku, cinsel ilişki, giyinme ve tedavi başlıkları altında, ilgili bahisler ele alınmıştır. Bu bölümler, beşer beyitten oluşmaktadır. Kasidesinin ardından şair, bazı hekimlerden iktibas ettiği dört beyte yer vermiştir. Atûfî risalesini dua mahiyetindeki mensur bir bölümle tamamlar.

Atûfî, kasidenin ilk bahsi olan yemek konusunda öncelikle perhizi tavsiye etmektedir. Fakat aşırı açlık kuvveti zayıflatacağı ve güzelliği azaltabileceği için bu konuda dikkatli olmak gerektiğini söyler. Ayrıca, yemek konusunda sindirimin çok önemli olduğu dile getirilir. Atûfî, vücuttaki sıvıların genel ismi olan "hıl"ın vücutta denge halinde bulunması gerektiği üzerinde durur. Son olarak, midedeki yemek sindirilmeden yemek yememeyi önerir.

Manzumenin uykuya dair bölümünde, uykunun sinir sistemi ve beyin ile ilgisi üzerinde durulmuştur. Fazla uykunun sinir sistemine zarar vereceği, az uyumanın ise vücudu zayıflatacağı dile getirilmiştir. Atûfî, kararında bir uykunun insan için faydalı olduğunu söyler.

Cinsel ilişkinin ele alındığı bölümde Atûfî, yine itidali önerir. Fazla cinsel ilişkinin israf olduğunu, dolayısıyla üreme problemlerine yol açacağını dile getirir. Çok

az ilişkinin ise nesillerin devamını olumsuz etkileyeceğini ifade eder. Atûfî bu konuda hem teşvik edici hem de tedbirli olmaya yönelik tavsiyelerde bulunmuştur.

Atûfî giyinme konusunda ise insanların mevsimsel ihtiyaçlarına göre elbise tercih etmesi gerektiğini söylemektedir. Soğuk havalarda sıkı, hatta kat kat giyinmenin önemi üzerinde durur. Giyinmenin azaltılması şiddetli soğuklarda ölüme varan hastalıklara neden olabilir. Dolayısıyla iklime ve beden özelliğine göre giyinme konusunda dikkatli olunmalıdır.

Kasidenin tedavi bölümünde beş kısa tedavi yönteminden bahsedilmiştir. Öncelikle çok yemek yeme halinde müşil ve kusma önerilir. Aşırı uykuya karşı ise "feykara" bitkisinin kullanılması gerektiği bildirilir. Farsça sözlüklerde "acı bir ot" olarak geçen bu bitkinin sarısabır otu olduğu ifade edilmektedir (28). Günümüzde ise *Aloe vera* ismiyle anılmaktadır. *Aloe vera*'nın uyku düzenleyici etkisi günümüz kaynaklarında da dile getirilmektedir. Diğer terapötik bilgiler ise az pişmiş yumurtanın cinsel rahatsızlığa iyi geleceği, bal içmenin şehveti artıracacağı ve soğuktan korunmanın iyi giyinmeyle mümkün olacağıdır.

İbn Sina ve Şehabeddin al-Abşihî'den alıntılanan beyitlerde ise sindirimin önemi üzerinde durulmuş, mide sindirimi tamamlamadan yemek yememek gerektiği ifade edilmiştir. Ayrıca genç yaştaki kızlarla çok fazla cinsel ilişkiye girmenin de zarar getireceği belirtilmiştir. Midedekileri haftadan haftaya çıkarmanın faydaları ve beden temizliği için iki günde bir yıkanmanın önemi vurgulanmıştır. İbn Sina'nın iki günde bir yıkanmak gerektiği tavsiyesine Atûfî, eğer kuruma ya yüz tutmuş bir çıban söz konusu ise bu tavsiyeye uyulmaması gerektiği şerhini düşmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tarihi tıbbi eserler arasında hıfzıssıhha içerikli olanlar, geniş halk kitlelerine hitap etmiş olmaları bakımından oldukça önemlidir. Osmanlı İmparatorluğu'nun kuruluş döneminden itibaren yazılagelmiş olan bu eserlerden biri de II. Bâyezîd devri tabiplerinden Atûfî'ye aittir. Kaside tarzında kaleme alınan *Hıfzu'l-Ebdân*; hıfzıssıhhanın önemi üzerine açıklamalar, yemek, uyku, cinsel ilişki, giyinme ve tedavi konularında tavsiyeler içermiştir. Yirmi sekiz beyitten oluşan bu kasidede, sağlığın korunmasıyla ilgili pratik önerilerde

bulunulmuştur. Ayrıca Atûfî, metin sonunda İslam tıp bilginlerinin sözlerini alıntılarla fikirlerini teyit etme yoluna gitmiş görünmektedir. Atûfî'nin bu eseri, Osmanlı hıfzıssıhha literatürünün kısa fakat önemli bir halkasını oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Yıldırım O. et-Teshîl fî't-Tıbb (Kitâb-ı Teshîlî'l-Mevlâna Şemseddin): İnceleme-Metin-Dizin" [yüksek lisans tezi]. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2010:96.
2. el-Belhî, Ebû Zeyd. Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfûs: Beden ve Ruh Sağlığı (Neşir-Çeviri), çev. Okuyucu N, Tiryaki Z. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları; 2012:10,14.
3. Aycan İ. Emeviler dönemi kültür hayatında bazı beşeri ilimlerin tarihsel gelişimi. Dini Araştırmalar II. 2000;6:213-21.
4. et-Taberi, Ebu'l-Hasan b. Receb Ali b. Rabben. Hıfzû's-Sıhha. tahkik: Mısrî, Mahmud. Ma'hedü'l-Mahtûtâtî'l-Arabiyye. Rabat: el-Munazzamatü'l-Arabiyye li't-Terbiye ve's-Sekâfe ve'l-Ulûm [ALECSO], 2011/1432, s.59,60.
5. Hekim Bereket. Tuhfe-i Mübârizi: Metin-Sözlük, haz. Doğer BE. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları; 2013.
6. İshâk bin Murâd. Edviye-i Müfredede (Metin-Sözlük), haz. Canpolat M, Önler Z. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları; 2007.
7. Tutmacı. Eski Oğuz Türkçesiyle Yazılmış Bir Tıp Kitabı: Tabiatnâme, haz. Karasoy Y. Konya: Palet Yayınları; 2009.
8. Hızır, Celâlüddin (Hacı Paşa). Müntehab-ı Şifâ I: Giriş-Metin, haz. Önler Z. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları; 1990.
9. Kaya E. Muiyiddin Mehî'nin Müfid (Nazmüt-Teshil) Adlı Eseri (İnceleme-Metin-Dizin) ve Bu Eserin XV. Yüzyıl Türk Tıp Dilinin Oluşmasındaki Yeri [doktora tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2008.
10. Hacı Paşa. El-Feride fî't-Tıbb. Turhan Valide Sultan, 258: 179-204. Süleymaniye Ktp.
11. el-Mârdâni, Abdülvehhâb b. Yûsuf İbn Ahmed. Kitâbu'l-Müntehab fî't-Tıbb (823/1420): İnceleme-Metin-Dizin-Sadeleştirme-Tıpkıbasım, haz. Bayat AH. İstanbul: Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği; 2005.
12. Aynacı M. Sultâniyye (İnceleme, Metin, Dizin) [doktora tezi]. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2014.
13. Şirvânî, Hakim Şükrüllah. Yâkubiyye, Şehid Ali Paşa, 2118: 95. Süleymaniye Ktp.
14. Muhammed, Eşref b. Hazâ'inü's-Saâdat: 1460/h.864, haz. Şehsuvaroğlu BN. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları; 1961.
15. İlhan N. Eşref bin Muhammed: Hazâ'inü's-Sa'âdat (İnceleme-Metin-Dizin) [doktora tezi]. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1998.
16. Özçelik S (haz.). Kitâbu'l-Mühimmât: XV. Yüzyılda Yazılmış Bir Tıp Eseri. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları; 2001.
17. Gilâni, Mesûd bin Hakîmüddin. Mir'atü's-Şifâ fi Daf'î'l-Dâ, Esad Efendi, 2494: 177. Süleymaniye Ktp.
18. İsfahânî, Gıyâsüddin Muhammed-i. Mir'atü's-Sıhha, Ayasofya, 3742: 63. Süleymaniye Ktp.
19. el-Müneccim, Abdurrahmân bin Ebî Yusuf. Kitâbu'l-Cevher fi Hıfzı's-Sıhha, Ayasofya, 3635: 68. Süleymaniye Ktp.
20. Kazvîni, Hakîm Muhammed bin Mübârekşâh. Kitâb fi Hıfzı's-Sıhha, 3509: 60. Nurosmaniye ktp.
21. Ahî Çelebi, el-Fevâidü's-Sultâniyye fî'l-Kavâ'idit-Tıbbiyye, Fatih, 3592:91. Süleymaniye Ktp.
22. Kaplan M. Âhî Çelebi'ye atfedilen bir tıp mesnevisi: Beyân-ı Hikmet. Journal of Turkish Studies II, 2010;34:157-73.
23. Tâhir, Bursalı Mehmed. Osmanlı Müellifleri, cilt I. İstanbul: Meral yayınevi. s. 255-6.
24. Taşköprüzâde, Şakâkî Nu'maniye, çev. Mecdi Efendi, s. 415.
25. İhsanoğlu E. Osmanlı Tıbbi Bilimler Literatürü Tarihi I. İstanbul: IRCICA Yayınları; 2008:128 -131,129.
26. Cihan S. Hayreddin Hıdır B. Mahmud B. Ömer El-'Atufi Kastamoni ve Hadis Eserleri. Atatürk Üniversitesi İlahiyât Tetkikleri Derg. 1979;3:65-72.
27. Sağlam A. Atufî'nin Zuhru'l-'Atşân Mesnevisi. Külliyyat Osmanlı Araştırmaları Derg. 2017;3:64-80.
28. Logatnâme (Encyclopedic Dictionary), ed. Mo'in M, Shahidi J. Tahran: Tehran University Publications; 1998. C.11 S.17624

METİN

[181b] رسالة حفظ الأبدان لأضعف العباد العطوفي		
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ		
1	أَلْحَمْدُ لِلَّهِ مِنْ أَعْلَى الْمَقَالِ	وَشُكْرُ الرَّبِّ مَشْكُورِ الْمَالِ
2	عَلَى مَخْتَارِ رَسُولِ هَاشِمِي	صَلْوَةٌ فِي دَوَامِ وَاتِّصَالِ
3	وَنَسْتَهْدِي إِلَى أَقْصَى مَرَامِ	بِيَمْنِ الذِّكْرِ فِي صَحْبِ وَآلِ
4	وَفِي أَرْبَابِ سَعِي فِي جِهَادِ	رَمَوْا فِي السَّعْيِ مِنْ نَفْسِ وَ مَالِ
5	خُصُوصًا مِنْ عِلْمِ مِنْ نَسْلِ عَثْمَانَ	بِإِخْلَاقِ عَلِيٍّ لَطْفِ الْفِعَالِ
فِي مَدْحِهِ لِمَوْلَانِهِ مَوْشَحًا بِاسْمِهِ الشَّرِيفِ		
1	أَضَاءَ الْعَصْرِ مِنْ بُرْجِ الْجَمَالِ	بُنُورِ الْفَضْلِ فِي أَوْجِ الْكَمَالِ
2	بَدَأَ بِالْعِلْمِ مِنْ بَيْنِ الْمُلُوكِ	كَبِدِ بَيْنِ أَضْوَاءِ الْأَعَالِي
3	إِلَهِي زِدْهُ قَدْرًا وَاقْتِدَارًا	بِإِنْصَافِ وَ أَصْنَافِ الْمَعَالِي
4	يُنَالُ أَلْرُوحَ أَهْلِ الْعَصْرِ نَيْلًا	بِعَدْلِ كَامِلٍ فِي كُلِّ حَالِ
5	زَمَانٌ فِيهِ عَيْنَ الدِّينِ قَرَّتْ	بِنُشْرِ الْعَدْلِ فِي الْجُورِ الْمُرَالِ
6	يَفُوحُ الذِّكْرُ فِي جَنَاتِ عَصْرِ	بِإِوْصَافِ عَلِيٍّ حُسْنِ الْخِصَالِ
7	ذَلِيلُ الْعَدْلِ إِنْ النَّاسَ طَرَأَ	دَعَا بِاِخْتِيَارِ أَنْاءِ اللَّيَالِي
8	خِيَامِ الْأَمْنِ عَمَّتْ فِي أَنْامِ	نِيَامٌ تَحْتَهَا مِنْ أَمْنِ بَالِ
9	أَلَا لَوْ لَمْ يُضَاهِ الْبَحْرُ عِلْمًا	لَمَا أُعْطِيَ الْوَرَى دَحْرَ اللَّأَلِي
10	نِيَالُ السُّخْطِ إِذْ طَارَتْ إِلَى مَنْ	يُعَادِي الدِّينَ صَارَتْ فِي نِبَالِ
11	أَقَامَ الشَّرْعَ فِي أَعْلَى مَقَامِ	كَشَمْسٍ تَجْتَلِي فِي زَوَالِ

12	على اغصان رَوْحِ طَيْرِ دَهْرٍ	بِرَوْضِ الْعَدْلِ يَمْضِي بِأَخْتِيَالِ
13	[182a] اِدَامَ اللهُ أَيَّاماً يَعْذَلِ	دَوَامَ الْحَقِّ فِي مَحَوِ الصَّنَالِ
14	نَسِيمِ الصَّبْحِ لَوْهَيْتِ بِرَوْضِ	لَأَنْجَبَتْ مَنْ تَلَقَّى عَنْ مَلَالِ
15	هَوَتْ فِي الْأَرْضِ لِلتَّقْيِيلِ شَمْسٍ	لَدَى رِجْلِ عَلَى رَغَمِ النَّعَالِ
16	أَجَلَّ اللهُ مُلْكاً مُسْتَدَاماً	عَلَى اقْصَى كِمَالِ وَ الْجَلَالِ
17	لَهُ اِتِّمَامٌ لَطْفٍ لِلْيَتَامَى	وَ لِلْمَسْكِينِ مِنْ غَيْرِ انْفِصَالِ
18	مَقَامُ الْعِلْمِ مَرْفُوعٌ لَدَيْكُمْ	كَمَا يَرْضَى بِهِ رَبُّ الْمَوَالِي
19	سَمَاءُ الْمَلِكِ قَدْبَاهَتْ بِشَمْسٍ	عَلَى عَدْلِ لَوَادٍ وَ النَّلَالِ
20	تَهَبَّ الرِّيحُ مِنْ يُلْدَانِ لَطْفٍ	كَمَسَكٍ فِي الْبُودَى وَ الْجِبَالِ
21	عَلَا بِالْمَلِكِ فِي اعْلَى عِلَاءِ	بِلَانِدٍ وَشِبْهِهِ وَ الْمَثَالِ
22	اعان الله من في عون باب	بسيف او بعلم او مقال
23	نبدأ الخلق تأمين اذا قيل اطال الله عمراً بالجمال	
	فلما رأيتُ حفظَ الصِّحَّةِ مَهْماً مُطْلُوباً، وَ مَرَاماً مَرْغُوباً، بَادَرْتُ إِلَى نَظْمِ بَعْضِ مِنْ مَسَائِلِ، مَعَ الْإِهْمَالِ عَنِ ذِكْرِ الدَّلَائِلِ، وَ سَمِّيَتْهُ حَفْظَ الْإِيدَانِ مِنْ تَغْيِرَاتِ مَزَاجِ الْإِنْسَانِ، فَجَعَلْتُهُ حَفْطَةً يَسِيرَةً مِنْ عَدَّةِ آيَاتِ، لِبابِ سُلْطَانِ مَأْبٍ لِلسَّعَادَاتِ، اعْنَى اِبَا يَزِيدِ خَانَ، اعَانَهُ الْمُسْتَعَانَ، وَ هُوَ ابْنُ مُحَمَّدِ خَانَ بِنِ مَرَادِ خَانَ بِنِ مُحَمَّدِ خَانَ بِنِ اِبِي يَرِيدِ خَانَ بِنِ مَرَادِ خَانَ بِنِ اُورْخَانَ بِنِ عَثْمَانَ خَانَ رِضْوَانَ اللهِ عَلَيْهِمُ، وَ احْسَنَ اللهُ إِلَيْهِمْ، فَإِنْ نَظَرَ إِلَيْهَا بَعِيْنَ اللَّطْفِ وَ الْقَبُولِ فَهُوَ نَهَايَةُ الْمَأْمُولِ وَ غَايَةُ الْمَسْئُولِ، وَ بِاللهِ التَّوْفِيقِ وَ الْهَدَايَةِ، مِنْهُ الشُّفَاءُ وَ بِهِ الْكِفَايَةُ، فِي الْقَصِيدَةِ	
1	[182b] آلا يَأْمَنُ بِهِ قِصْدُ الشِّفَاءِ	بِغَيْرِ الضَّرِّ مِنْ شُرْبِ الدَّوَاءِ
2	تَمَكَّنَ فِي اقْتِصَادٍ فِي طَعَامِ	وَ فِي نَوْمٍ وَ وَطَىءِ الْقَبَاءِ
3	فَهَذَا جُلُّ مَا فِي حَفْظِ صِحَّةِ	مِنْ التَّدْبِيرِ فِي تَحْذِيرِ دَاءِ

فى الطّعام		
تزيد الخلط حسَب الامتلاء	فَأَمَّا فى طعامٍ فالزِّيادَة	4
بعضاء على قدر ابتلاء	وَ أَنَّ الخلط من اسباب دَاءٍ	5
فساداً فى قوام والبهاء	وَ فى الثَّمَرين فى جَوْعٍ شديدٍ	6
طعاما كان فى قعر الوعاء	و لاتأكل طعاماً قبل هضم	7
ولازم ذاك تطفر بالشفاء	تجوع باقتصادٍ وَاختِماءٍ	8
فى النّوم		
فأضربان بحسن والرواء	و اما الشّان فى إفراط نَوْمٍ	9
و فى حسن بانواع البلاء	و ضعف فى دِمَاحٍ لامتلاءٍ	10
و فى الاعصاب طرّاً و الذكاء	و فى عضوٍ مَصْنَبٍ عن دماغٍ	11
وقوع الجسم فى اقوى المناء	و نقص النّوم عن مقدار حاجة	12
تفرُّبالروح فى روض الصفاء	فكن فى امر نوم باقتصادٍ	13
فى الوطىء		
كقطع العرق من ذات النّماء	و اما الوطىء اسرافاً فأمرُ	14
فقد صممت فى حسم البقاء	فإن أفرطت فى انزال ماءٍ	15
فساداً و احتراق بالخناء	كذا اهمال و طىء طول دهرٍ	16
بلا فكر لإحوال النساء	فباشر حين يستدعيك شوق	17
ولازم اقتصاداً اذا وفاء	فكن فى شان و طىء باحتياط	18
[183a] فى اللباس		
على قدر بهم فى استواء	وَأَمَّا فى لباسٍ فالزِّيادَة	19
بلا نوم جفاف ذو جفاء	عناء الجسم طيشٌ فى اضطجاع	20

21	و فی تقلیل عن قدر حاجة	فساد قدیو دی للفناء
22	و امراضٌ ببردٍ حارجی	تضا هی الموت فاخذر بانتهاء
23	فدیبر فی لباس کلّ حین	یْمُسْتَدْعَى مزاجٍ و الهواء
فی المعالجات		
24	اذا اسْرَفَتْ فی اکلٍ فبادِرُ	الی اسهالٍ خلطٍ و القيء
25	و ان اکثرت من نوم فسارع	الی ترک و اکل الفیقرء
26	علیکم اثر وطیء ذی عناء	بیبض نیْمُرْشَتْ لِلْغِداء
27	و بالمشروب مما زاد باهاً	کشرَب الشَّهْد قبل الاعْتداء
28	دواء البرد تعریف بامرٍ	وَ انَّ التَّوْب من خیر الوقاء
وَ قَدْ حَسُنَ مَأْتَلٌ عَن بَعْضِ الْحُكَمَاءِ مِنَ الْأَيَّاتِ وَ هِيَ هَذِهِ		
1	تَوَقَّ إِذَا اسْتَطَعْتَ إِدْخَالَ مَطْعَمٍ	على مَطْعَمٍ من قبل فعل الهواضم
2	و لا تلك فی طیء الكواعب مُسْرِفاً	فاسرافه للعمر اقوى الهوامم
3	و فی کلّ اسبوع علیک بقیئة	فَقِيْهَا أَمَانٌ من شرور البلاغم
4	و كن مستحماً كل يومین مرّة	و حافظ على هذی الخصال و دوام
<p>ألا ان فی البیتین الاخیرین نظراً فان من نَقِيَّءٍ فی كل اسبوع تَعَوَّدَ القىء و جعل معدته مصباً للاخلاط بالضرورة و ان الاستحمام فی كل یوم مین مرّة لا ینفع بعض لامزجة بل یضّر</p> <p>[183b] كالمُرْطوب الذى قلّ رطوبته العزیزية و الله تعالى اعلم تطببت لكن لست بالطب عالماً فغایة مقصودی دعاءك سالماً الحمد لله على التمام و على رسوله افضل السلام</p>		

TERCÜME

Kulların en zayıfı olan Atûfi'nin Risale-i Hıfzi'l-Ebdân'ı

Rahman ve Rahîm olan Allah'ın adıyla,

1. En yüksek perdeden Allah'a şükürler olsun ve Rabb'in şükürü mananın şükürüdür.
2. Haşimîlerden seçilen resule sonsuz ve kesintisiz salavat olsun.
3. Sözü dostlar ve ahali arasında uğurlu kılmakla en yüksek hedefe ulaşmayı arzuluyoruz.
4. Cihat yolunun erbabları mallarından ve nefislerinden bu yolda fedakarlık yaptılar.
5. Özellikle Osman neslinden olan üstünlerden, etkili bir lütuf üzerine olan bir ahlakla.

Yüce ismiyle müellifin muvaşşaha makamında methiyesidir

1. Güzellik kulesinden, en yüce şekilde faziletin ışığı parıldıadı.
2. Hükümdarlar arasında ilmiyle temayüz etti. Zirvedeki parıltılar arasında bir dolunay gibidir.
3. Allah'ım onun kıymetini ve iktidarını, hemen bütün zeminlerde olabildiğince artır.
4. Çağının insanları, onun ruhundan tam bir adaletle nasiplenirler.
5. Öyle bir zaman ki din gözde yaş gibidir, adaletsizliğin yok olup adaletin yayıldığı.
6. Güzel vasıfları nitelemek üzere dönemin bahçelerinde o sözü yayarlar.
7. Adaletin delili, insanların gecenin bir vaktinde kalkıp ona hayır dua etmeleridir.
8. Onun adaleti sayesinde, emniyet çadırları altında güvenle uyumak ne güzeldir!
9. Eğer deniz onun ilminden berhudar olmasaydı, inci mercanda ışık ne arardı!
10. Onun hışmının okları kime tesadüf etse, borçlu kişi oklara borcunu iade eder.
11. Güneşin en yücelerde olması gibi onun kanunu makamların en üstündedir.
12. Ruhun dallarında uzun bir uçuş. Adaletin hâkimiyeti hayal gücüne uzanır.
13. Allah onun saltanatının günlerini adaletle devam ettirdi; hakkın devamı delaletin yok edilmesindedir.

14. Onun sabah esintisi bir bahçeye uğrasaydı, kedere boyun eğmiş insanları kurtarırdı.
15. Güneş onun kudretini kabul ederek her gün yeryüzüne iner.
16. Allah onun daim olan devletini, en yüce ve kâmil şekliyle yüceltti.
17. Onun yardım ve lütufları, yetim ve miskinler için kesintisiz bir şekilde sürer.
18. İlmin makamı sizin ilginizle yücelmiştir, Allah'ın razı olduğu üzere.
19. Senin devletin adaletiyle, semada yükselen bir güneş gibi tüm vadilere ve tepelere hâkimdir.
20. Senin lütuf şehirlerinden, vadilere ve dağlara doğru bir misk kokan rüzgârlar esiyor.
21. Devlet de, emsalsiz bir şekilde zirvelere kadar yükseldi.
22. Kılıç, ilim ve sözün olduğu bir kapıdan, Allah inayetini eksik etmez.
23. Varlığıyla halkına emniyet duygusu aşlar; Allah güzellikle ömrünü uzatsın.

Sağlığın korunmasını talep edilen bir mesele ve arzu edilen bir meram olarak gördüğüm için delillerini zikretmeksizin bu meselelerden bazılarını nazım şeklinde yazmaya giriştim. Ve onu *Hıfzi'l-Ebdan Min Tağayyurati Mizaci'l İnsan* olarak adlandırdım. Akıp giden birkaç güzel beyitle hazırladım. Mutluluk için dönülecek olan saltanatlı bir kapının sahibi, en zengin olan Ebâ Yezid Han, ki Allah ona yardım etsin, o, Osman Han oğlu Orhan oğlu Murad Han oğlu Ebi Yezid Han oğlu Mehmed Han oğlu Murad Han oğlu Mehmed Han oğludur. Allah onların hepsinden razı olsun. Allah onlara güzellik ihsan etsin. Esere lütuf ve kabul gözüyle bakılırsa orada istenen gaye ve umulan faydanın sonucu görülür. Yardım ve hidayet Allah'tandır. Şifa ondan ve kifayet onunladır.

Kaside

1. Dikkat ediniz, ilaç içiminde zarar olmaksızın şifa kastı olduğuna inanılırsa;
2. Yemekte, uykuda, cinsel ilişkide ve giyinmede orta yolda karar kıl.
3. [İtidal] sağlığın korunmasında ve hastalıklardan sakınmada, tedbirlerin en yücесidir.

Yemek hakkında

4. Çok yemeğe gelince doygunluğa göre hılt artar.
5. Muhakkak ki hılt iptilaya göre uzuvların hastalanmasının sebeplerindendir.
6. Ve şiddetli açlığa alışıldığında, güzellik ve kuvvette bozulma olur.
7. Midedeki yemeği hazmetmeden, tekrar yemek yeme.
8. Ölçülü ve perhizli şekilde acık ki şifaya ulaşmada bu gereklidir.

Uyku hakkında

9. Fazla uyku durumuna gelince, bu durum güzelliğe ve hüsne zarar verir.
10. Aklın toparlanmasında bir zaaf ve histe çeşitli belalara sebep olur.
11. Zekâda, tüm sinirlerde ve omurilikte zaaf meydana gelir.
12. Gereğinden az uyku da vücudu ağır bir zahmete sokar.
13. Uyku konusunda ölçülü ol ki güzellik bahçesinde bir ruh kazanasın.

Cinsel ilişki hakkında

14. Aşırı cinsel ilişkiye gelince ki israftır, bu durum üreme damarını kesmek gibidir.
15. Suyun inmesinde aşırıya gidersen bekayı kesmeye azmetmiş olursun.
16. Uzun zaman cinsel ilişkiyi ihmal edersen denesilleri keser ve fesada uğrattırısın.
17. Kadınların durumunu düşünmeksizin istek olunca onlarla birlikte ol.
18. Cinsel ilişki konusunda ihtiyatlı ol; vefa sahibine ölçü lazımdır.

Giyinme hakkında

19. Giyinmeye gelince onda fazlalık, örtmedeki önemine göredir.
20. Uykusuzluk ve tiksime dolu bir kurulukla beraber yatakta bedenın yan durması dengesizliktir.
21. Ve gereğinden fazla azaltmada ölüme götüren bir fesat vardır.
22. Şiddetli bir soğuklukla oluşan hastalıklar ölüm gibidir. Böyle bir sondan sakın.
23. İklimin ve mizacın gerektirdiği üzere, her zaman giyinme konusunda tedbirli ol.

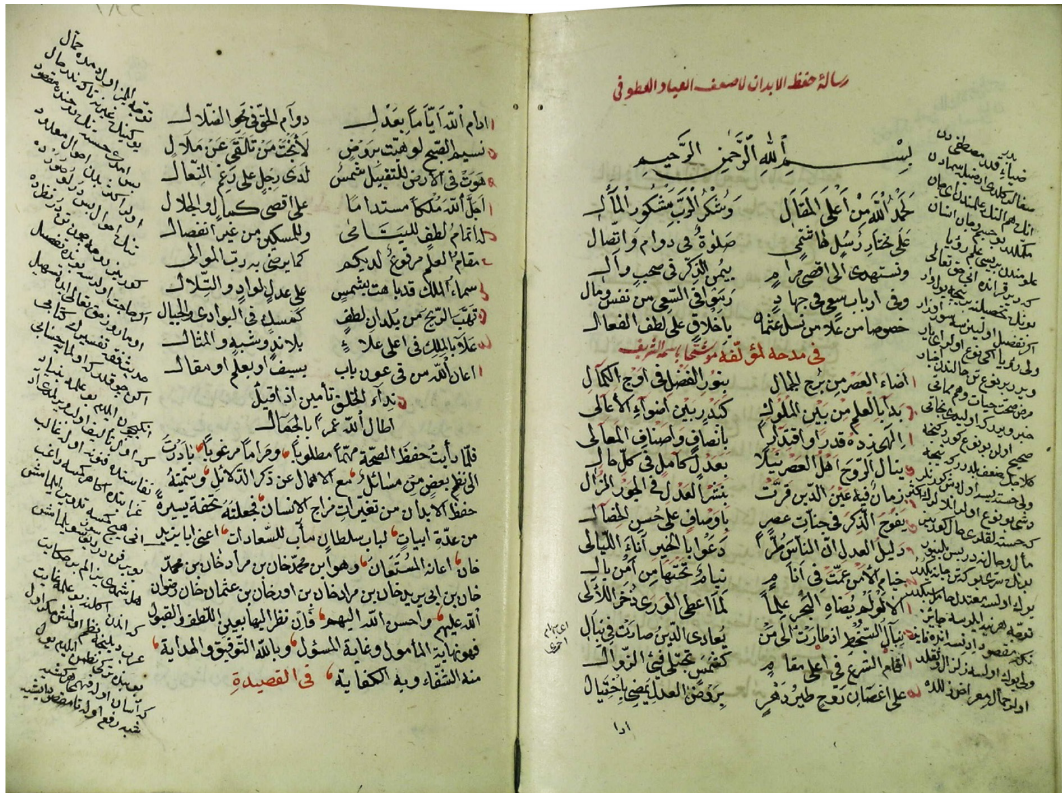
Tedavi hakkında

24. Çok yemek yediğinde, [mideyi] karıştırarak ishale olmaya ve kusmaya çalış.
25. Çok uyuduğunda da onu terk etmek için acele et ve fiyaqra ye.
26. Cinsel ilişkide zorlanırsanız az pişmiş yumurta yiyiniz.
27. İlişkiye başlamadan önce bal içmek gibi şehveti artıran içkiler vardır.
28. Soğuğa bağlı hastalıklardan korunmanın en iyi yolu, sıkı giyinmektir.

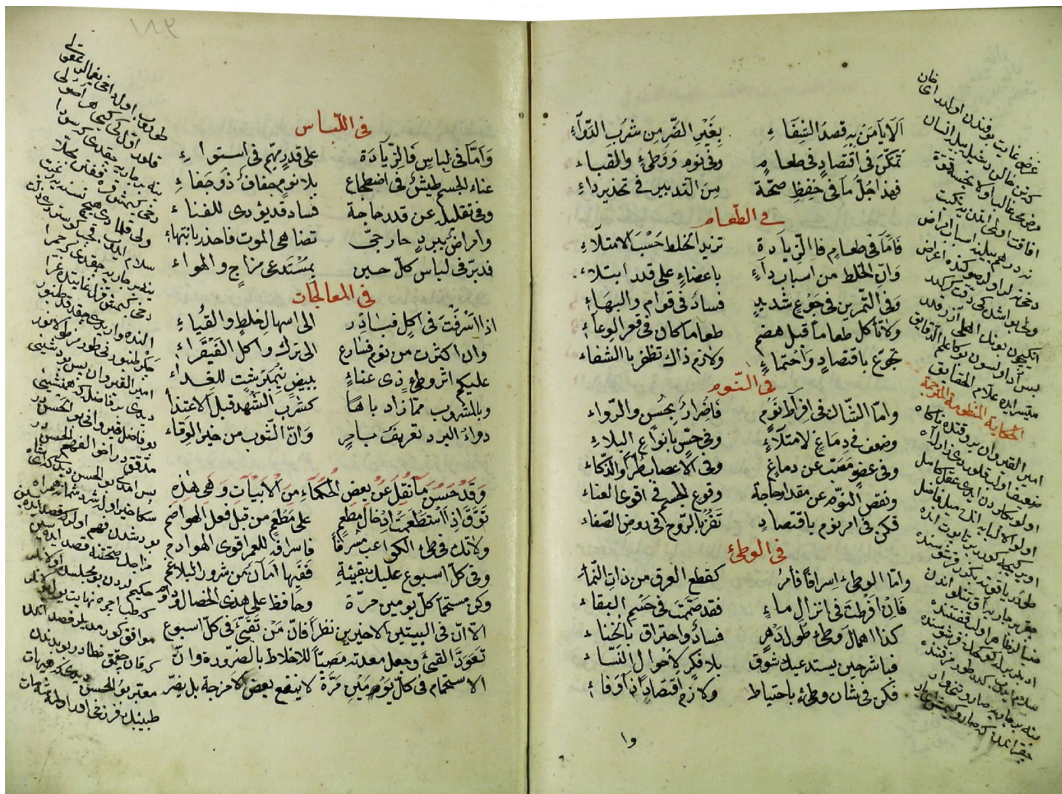
Bazı hikmet sahiplerinden aktarılan beyitler gerçekten güzeldir ve şöyledir:

1. Hazmetmeden önce yemek üstüne yemek yemekten sakın.
2. Körpe kızlarla çok fazla düşüp kalkma; bu, ömrü en çok heder eden şeydir.
3. Sana düşen her hafta midenekileri dışarıya çıkarmandır. Bunda balgamların şerlerinden korunma vardır.
4. Her iki günde bir yıkan; bu nitelik ve devamlılığı koru.

Özellikle son iki beyte bakarak deriz ki, kişi her hafta midesindekileri çıkarır ve kusmaya alışırsa midesindeki zararlı karışımları dışarıya akıtır. Ve her iki günde bir yıkanmak, bazı kurumak üzere olan çıbanlara fayda vermez, bilakis zarar verir, onların nemini artırır. En iyi tedaviyi Allah bilir; fakat sen tıpla âlim değilsin; onun gayesi ve maksadı senin salim olarak dua etmendir. [Risalemi] tamamlamak nasip olduğu için Allah'a hamdolsun ve resulüne selamların en yücesi olsun.



Tıpkıbasım 1. Varak 182



Tıpkıbasım 2. Varak 183



Tipkibasım 3. Varak 184