



FROM
THE LIBRARY
OF
SIR WILLIAM OSLER, BART.
OXFORD

7785-53

M 40

7785

53



1126

Lockman
22. II 27

4
2
1

Hygiene
prescriptions

بسم الله الرحمن الرحيم

بدان ای خردمند نیکو سپهر : که جویمان ز خیرست و ترسان شتر
اگر در عمل او رمی پیدا : نه بسینی دگر ریخ و در دو بلا
بنیاشی تو از ریخ عاجز گرد : خدای تو قدرت به بین و نگرد
باب ز این پیدا بستم : نویسند و خوانند از اهتمام
یکی آنکه از معده اش طعام : نگیرد دهنی و ندانی تمام
اگر قند و شکر بود زان مخز : که تا عادت تن نگیرد و دگر
مراجت چو خالی بود از طعام : که سینه شوی ز انتظار تمام
پس آنکه بخور از طعام لطیف : که مرکز مراجعت نگیرد و ضعیف

بصیحت دویم از ارمطو

دویم آنکه چیزی که او سخت است که دندان بر صحت کند سخت

مخور میج زان تانیابی ریانی که نماند ریج یا بی آزار جان

چو دندان بخاید عاجز است که طبع از کواریدش عجز است

نصیحت سیوم

سیوم آنکه هرگز بدارو کلی مکن التفاتی تو در روکا

چو بر تو ضرورت بود هم مخور که تا عادت تن نگردد دیگر

نصیحت چهارم

چهارم نکند از خون در بدن که خون پدید است بگفتن

بود قوت زندگانی بخون مکن بی ضرورت ز خون

نصیحت پنجم

دگر قوی ز پنجم نصیحت است را خوب بشنو این پندای سروا

چو شش روز و شب بگذرد قوی درین کار نیکو تعلل مکن

چو شکر کش بلغم اندر تن است نگر دعوی قوی چون ترا دشمن است

بہفتم نصیحت بسبع رضا نکو بشنوائی عاقل باصفا
چو مرثب کہ بولید ^{نالکین} کذرکن بریز و تو کاہل جان
بکن بول و غایط خود از دم جدا سبک شو و ضو سارو نگہ

نصیحت ششم

کشم آنکہ چون آب پیشت بعلل مکن آنکہ مش آیت
مر آنکو نکند ارد او آب پیش مثلاً شود دست و مخراش پیش

نصیحت ششم

بہشتم نصیحت تو مروء بحام این پند از من شنو
سرو تن آنکہ از آب گرم عرق کن کہ گردد وجود تو نرم

نصیحت نهم

نهم آنکہ اندر مہ عمر خویش در اسراف شہوت مکن سعی
بجا ہد ز شہوت ترازند شوی عاجز اندر سرافگندگی
دہم زن کہ باشد ز مالش مشوجع باومی کہ ز مرثبتش

زن پند چون سنگ آهن با ز باید حیات ترا ای فت
مشو با زن پیرم خوابه سیج که کز درد زخمت زرد و چون
توسه روز این در نصیحت بدان وجودت سر برنج ضایع ندان

نصیحت دوم

بوی چار حالت چنان در وجود کز آن جا پزاید زیان در وجود
یکی آنکه بسیار گوید سخن دویم آنکه کرد و در آب لهن
سیوم آنکه بسیار چیزی زد چهارم که بسیار شهوت کند
ز اسراف و ادخال اندر طعام ز اسراف شهوت همین طعام
دگر آنکه بسیار خواب نما شود رخ و زحمت بن آسنگ
ز بسیار خفتن بخواب کردن بدر داند آید سر و مغز جان
نزدیکه کند در و سر زینت حال برسام انجامت آخر خیل
ز اسراف تکرار خواب و جماع شفا نمی آید بزنج صداع

از بزرگ همه ایضا نصیحت یازم

ز بقراط دیگر سخن باسحق است
نگو بشنوا این نکته بس و سحر است
کسی که خورد شیر و ماهی هم
کشد باد قویج بروی رفته
مر آنکس که او خار ماسی بگفت
ز کوه با شتر بهاون بگفت
ازین مرد و بر تاشی دو کرد
که ناسور ده ساله را سود کرد
چو آن برفش اند بر ریشها
شود ریش بهتر جوان پشها

ز جامان قوی دیگر سحر است
دو ایا کند او پی مر عیب
مر آنکو شراب و سفیدی خورد
بنا کام رنج مفاصل کشد
که هسته از آن شرب آید
بسی رنج دیگر بیاید کشید
مر آنکس بجمام مای خورد
بروغن برشته بهق تر و برد
مر آنکس حجامت و قفا
نباید خورد ترشی ارقفا
اگر با عسل ماید و شرب خورد
بود نافع الحار نیکو که کرد

بزرگ ترش و نبل از رخ آن	مرا نکس که ترشی خود بعد آن
نباشد دلش شرح از رخ خوش	همه روز خون آید از مقعدش
کند دست کوتاه آن نیکنام	مرا نکس که با شتهما از طعام
نگردد در رحمت نفس در دناک	مراجش قوی کرد و در ناک

بعلم و حکمت از راهن	نشان او همان ترشی تن
بگویم یک تو نیکو بدن	هم النون بهر شما شرح آن
دبانش بود پنج و صفر از یا	مرا نکس که او سیزد او با مد
بزروی در آید همه نکس	ز گرمی و حشک بود رخ او
شفا یابد از وی همه جان دل	بشیرینی ترشی معتدل

بود ادیست بنشین ترش	دبان که بود بدان ترش
که افزون نکرد اندک بخا	علاجش تو از جرب شرمینا

وگر باد او ش من ناخوشست

بدانکه اور بدن ناخوشست

وگر شور و تخمت اور اوان

ز بلغم بود رحمت او زمان

در ان تن شده جمع علتیست

بمسک شایدمر اور ایکیست

میر اینکس که پیمار کز و نوا

به بستر نخند شد و پیترا

اگر روز دوش ریادت شود

ز گرمی و خشکی بادش بود

بچیزی که باشد می سرد و

علاجش بیاید نمود آنقدر

اگر شب بود رخ آنکس زیاد

ز سردی سودا بود پیفا

علاجش بود روی معتدل

موافق نمودن هم مایل

سرخ رنگ شد علا خون

زردی ان علامت صفرا

شد سفید علامت بلغم

تیرگی هم علامت سودا

ور بود زرد باشد از صفرا	بول چون سسج آید است
ور سیاه است از صفرا	ور سفید است بلغم است

رنگ نیکو کند شود آینه	خوردن شیر کا و باغرها
که ز ترششی کسی کند پزیند	فرهی آورد ولی و سبقتی

کلیدی میبیاریر سیرنا	اگر ناب صحت بجویی فراز
بکن از غذا معده خالی پزیر	خدرکن از انواع ترششی مخور
که بسیار خواری برکش	بکم خور صحت و راحت بود
چو کاوان مخور گاه دایم علف	غذا بیک وقت خورای خلف
بمانی قوی چون شوی نمان	براندان خویش شهوت بران
که خاصیت او بود مثل نار	زمستان غذاها تو در کار

فروگیرای خواجه مانند برد	موای حرارت غذا های سرد
بهر روز یک وقت پیش و نه کم	نخوزنان میسده و لحم عنتم
عنان تناری کشیده رود	حو سالت ز پنجاه پرون شود
که آن زحمت موجب لادوت	ز بعد وصال آب خوردن حطت
بود صحت نفس او بیخطا	هر آنکو نکند ارد این چسبنا

حرکت بمقدار عادت کشند	حکیمان بزین سان فاد کشند
نه حد آنکه طاقت شود مانند کی	سوار و پیاده کند راند
شود زود تر اهل در معده حل	یقین است از حرکت معتدل
منافع که کفستیم بر ضد شود	چون رفتن از حد پرون
مقیمان بخت مسافر بر راه	بزرگ است این صل

رطوبت کند چون شود بیشتر	سکونت باندازه کن ای
-------------------------	---------------------

چو بیرون زبند از زه که در سکن شود اندران تن تری فزون
چو محتاج کس بر رطوبت بود نه ما باشد اورا سکنت
چو لاجواب که مندر به شود نگرود درام او نشسته بود

ز بسیاری خواب یقان شود که از بندگ کنی هم بران شود
اکرا عبد الت خ ابای سپر فتورت نیارده کی در بصیر
بمعه شود منضم از وی طعام رطوبات شایسته که در حکام

بقول حکیمانست ای ذوقون که سیر الیالی ارث جنون
به پیدائی از چند لیلی بود یقین است در روز محزون
مگر آنکه او مرد و حاصل بود که کشف و کرمات حاصل بود
در و ترس باری چنان پر شود محالست در خواب غفلت
درین نوع پیدار بون روات ضرورت دارد بک اورا شفاست

ایکه داری تندرستی هرگز دست
تاز جمتهای کونا کوان نکردی

شیر بسیار خوردن که در کوه
ترک عادت کن که خواهد شد صحت

از عنب کس که خواهد خورد شالجم
زند کایش برک خواهد شد

ای ترشی خوردن بسیار خوب است
جای آن در دوزاگر مرغی و عصا

کر عدس چند خوری پیشک با کله
زردوزار و لاغری سازد بکس لویا

باتو خواهد بود شکوری تا شج
کز او ان میل خواهی کرد و سیر

ای برورت بر مستولی عسل میخورد
کزایت گفت حق فیه الشفا

ابن سراج از حد افزو که نور
آخر ضعف بگذافتی بعد روح و عنا

می بر دشرم و جیا گرمی از خون
چند خوری باده خوردن جوش و چشم

چون یا صفت معتدل باشد پدید
حقی که او تن قابل شود بر غذا

جماع پنج زن ممنوع باشد	نگردد کرد ایشان مرد شیء
یکی ز آنها زن پرست و دیگر	صغیر و عایض و بد شکل و پیمان

نخوردن آب در چهار محل	زودار باب حکمتت حرام
بعد بر میون و بعد جماع	بعد سردار روی و بعد طعام

در شیوه شهوت مکن افراط	احداث تشنج کند و ضعف بصیرت
عاریض شودت عشته و قوت اندک	تشویش و بد عرق نسا در کمر
منه جز بر راه سلامت قدم	تناول مکن شیر و ماسی بهم
که آخر تولد مکن زان خرم	تودانی و کر کفمتت السلام
و کر خوردن ز آنچه شیرین بود	ترش از پی خور که بریم بود

مخور سر که را با برج ای فقیر	که ناکه بقولنج کردی آسیر
------------------------------	--------------------------

تناول مکن خربزه با عسل که در تندرستیت آید خلل
مخور شیر و انجیر با کبوتر که خواهد رسیدن از انجیر
انار و مرسیه بهم خوردت مرضها پدید آوردت
نباشد بجز شیوه جا بجا بیخبرات اگر کس خورد با قله
کنند مرد حکم شناس احتراز ز اهل کبوتر شنو با میان

۹

سدرایخ و ارحتی ^{طی} صولام ^{اسی} تو نام از ^{طی} کبوتر







