**فصل اوّل، در جنس هوای محیط** و آن مشتمل است برچند نسیم.

نسیم اوّل، در بیان احتیاج به آن

که آدمی محتاج است به جذب نمودن هوای محیط از راهگذر بادگیر دماغ به معونت بادبیزن شش به واسطة تسکین دادن حرارت روح و تعدیل دل و خالی ساختن نواحی آن از بخارات زیادتی به سبب ردّ نفس.

و تفصیل کلام در این مقام آن است که حکیمِ علی‌الاطلاق و قادرِ به‌استحقاق - جلّت حکمته و عمّت قدرته- جوهر روح حیوانی را که عبارت است از بخار لطیف که متکوّن می‌شود در تجویف دل، به غایت گرم آفریده، بنا بر آنکه به سرعت و آسانی نفوذ تواند کرد در جمیع اعضاء، چه اگر این جوهر سرد می‌بود، کثیف و غلیظ خواست ‌بود[[1]](#footnote-2)، زیرا که برودت بالذّات مقتضی[[2]](#footnote-3) کثافت و غلظت است و از این جهت است که آب در هوای سرد، بسته گردد و هریک از کثافت و غلظت مانع است از نفوذ.

پس معلوم شد که جوهر روح در کمال حرارت است و شک نیست که سرعت نفوذ متحقّق نتواند شد الاّ به کثرت حرکت و سرعت آن و این نیز[[3]](#footnote-4) موجب زیادتی حرارت روح می‌گردد و هوا نیز که در نواحی دل و جوهر روح است، به واسطة احتباس، کسب حرارتی می‌نماید و این سببِ زیادتی حرارت می‌گردد و خوردن و آشامیدن اشیای حارّه نیز موجب زیادتی حرارت می‌شود. پس اگر این حرارت‌ها ساعتی باقی ماند [و] به سبب استنشاق هوای بارد که از خارج به دل می‌رسد به واسطة ردّ نفس تعدیل نیابد، هر آینه جوهر روح به واسطة کثرت حرارت و شدّت آن، محترق[[4]](#footnote-5) گردد و بنای حیات خلل پذیرد. بنابراین خدای تعالی پردة شش را به طریق بادبیزن در نواحی دل آفریده و قوة متحرّکه[[5]](#footnote-6) را برانگیخته از برای آنکه دل را به این بادبیزن باد کند.

پس همیشه پردة شش به آمدن و بازگشتن نفس در حرکت است، تا به آمدن، جذب هوای بارد نماید به جهت تعدیل دل و ترویح روح [و] به رفتن، ردّ[[6]](#footnote-7) هوای متعفّن کند از نواحی دل، تا مضرّتی از آن به روح نرسد و اشاره به این معنی است آنچه شیخ مصلح‌الدیّن[[7]](#footnote-8)‌ سعدی شیرازی گفته:

هر نفسی که فرو می‌رود، ممدّ حیات است و چون بر می‌آید، مفرّح ذات.

**نسیم دوّم،** **در بیان اعتدال هوا و منفعت آن**

چون بیان احتیاج معلوم شد، بباید دانست[[8]](#footnote-9) که مادامی [که] هوای محیط معتدل باشد در حرارت و برودت و صافی بود از اختلاط و امتزاج اشیای مفسدة عفونت‌ناک، مثل[[9]](#footnote-10) بخاری که از بیشه‌زار و نیستان‌های کثیف و آب ایستاده متغیّر می‌خیزد و بخار جیفة مرداری نیز این حال دارد، و همچنین است بخاری که از سبزی‌زارهای[[10]](#footnote-11) کثیف می‌خیزد، مثل کُرنُب[[11]](#footnote-12) و جرجیر و از درخت‌های خبیث مثل جوز و انجیر و مانند اینها، هر آینه محافظت صحّت نماید و ازالة مرض کند.

و اگر معتدل و صافی نباشد، بلکه به اختلاط یکی از این امور مذکوره متغیّر گردد، امر منعکس شود، یعنی صحّت ثابته را رباید و مرض معدوم را ایجاد نماید.

نسیم سوّم، **در بیان تغییرات هوا**

و آن مشتمل است بر سه هبوب[[12]](#footnote-13):

هبوب اوّل**، در تغییرات طبیعت**

و آن عبارت است از تغییرات فصلی، زیرا که هوا در هر فصلی از فصول اربعه متغیّر می‌شود به تغیّری که مناسب آن فصل است، چنان‌که هوای بهار، گرم و تر است و موافق مزاج دموی است و هوای خزان، سرد و خشک است و موافق مزاج سوداوی است و هوای تابستان، گرم و خشک است [و] موافق مزاج صفراوی است و هوای زمستان، سرد و تر است و موافق مزاج بلغمی است.

و در هر فصلی از فصول اربعه، امراضی حادث گردد که مناسب مزاج آن فصل باشد، چنان‌که در بهار امراض دموی عارض گردد و در خزان، سوداوی و در تابستان، صفراوی و در زمستان، بلغمی؛ مگر وقتی که در تدبیر سابق افراطی واقع شده باشد در حرارت یا[[13]](#footnote-14) در برودت، مثلاً اگر در زمستان افراط کرده باشند در استعمال اشیای حارّه، مرض صفراوی یا دموی حاصل گردد و بر این قیاس است حال سایر فصول.

و [بباید دانست که حال فصول اربعه][[14]](#footnote-15) نزد اطبّا، غیر آن است که اهل نجوم اعتبار کرده‌اند، زیرا که نزد اطبّا،

بهار عبارت است از زمانی که نه به‌غایت گرم باشد و نه به‌غایت سرد و در وی، اشجار و نباتات شروع در نشو و نما نمایند؛

و خزان عبارت است از زمانی که مایل به سردی بود و برگ اشجار در وی رنگ بگرداند و شروع بر ریختن نماید؛

و تابستان عبارت است از جمیع زمانی که در وی هوا گرم باشد؛

و زمستان بر عکس این است، پس مدّت هر یک از بهار و خزان نزد اطبّا، کمتر است از مدّت هر یک از تابستان و زمستان.

و بهار نزدیک منجّمان در بلاد شمالیّه عبارت است از مدّت‌زمان انتقال آفتاب به حرکت خاصّة خود از نقطة اوّل حمل[[15]](#footnote-16) تا نقطة آخر جوزا[[16]](#footnote-17)؛

و تابستان عبارت است از مدت‌زمان[[17]](#footnote-18) انتقال آفتاب به همین حرکت از نقطة اوّل سرطان[[18]](#footnote-19) تا نقطة آخر سنبله[[19]](#footnote-20)؛

و خزان عبارت است از مدّت‌زمان[[20]](#footnote-21) انتقال او به همین حرکت از نقطة اوّل میزان[[21]](#footnote-22) تا نقطة آخر قوس[[22]](#footnote-23)؛

و زمستان عبارت است از تمام مدّت انتقال او به حرکت خاصّه از نقطة اوّل جدی[[23]](#footnote-24) تا نقطة آخر حوت[[24]](#footnote-25).

اما در بلاد جنوبیّه امر بر عکس این است، یعنی[[25]](#footnote-26) خزان، بهار است و بهار، خزان و زمستان، تابستان و تابستان، زمستان.

پس مدّت فصول نزد منجّمان متفاوت نگردد در کوتاهی و درازی چنان‌که نزد اطبّا متفاوت می‌گردد و سبب اختلاف در میانة اطبّا و منجّمان در این امر آن است که نظر اطبّا در فصول نیست، الاّ از این حیث که تأثیر کند در بدن آدمی به گرمی یا سردی و شک نیست که فصول به اعتبار زمان و عدد تغییر می‌یابد [به] سبب اختلاف افق، چنان‌چه مدّت هر فصلی در خط استوا یک ماه و نیم بیش نباشد، پس در سالی، هشت فصل باشد و در افق هند زیاده از سه نباشد، پس مدّت هر فصلی چهار ماه بوده باشد:

اول را برشکاله گویند و آن قریب است به فصل بهار،

و دوّم را جرکاله گویند و آن قریب است به فصل زمستان،

و سوّم را دوب‌کاله گویند و آن قریب است به فصل تابستان،

و از غایت خوبی هوای هند و قرب آن به اعتدال، آنجا فصل برگریزان و خزان نباشد.

به واسطة اوضاع ارضی و مناسبات فلکی، احوال هند در اکثر امور برعکس احوال اقلیم رابع است، چنان‌که در فصول نیز این حکم معتبر است، زیرا که عدد فصل در خراسان چهار است و مدّت هر یک سه ماه، و در هند عدد فصل [سه] است، هر یک چهار ماه.

و چون مربّیِ اهل هند، زحل است، امراض سوداوی در هند بیشتر باشد که صفراوی و بلغمی، و امراض دموی به‌غایت کم باشد.

هبوب[[26]](#footnote-27) دوّم، **در تغییرات غیرطبیعی** بر آن وجه که مضاد و منافی مجرای طبیعی نباشد[[27]](#footnote-28)

و آن مشتمل است بر دو شمامه:

#### شمامة اوّل، در بیان سبب

پوشیده نماند که سبب این نوع تغییرات، اوضاع ادوار فلکی می‌تواند بود، چنان‌که آفتاب مثلاً با بسیاری از کواکب نورانی جمع گردد، چون خمسة متحیّره[[28]](#footnote-29) و [غیر آن] [[29]](#footnote-30)مثل شعرای یمانی[[30]](#footnote-31) و شعرای شامی[[31]](#footnote-32) و قلب‌الاسد[[32]](#footnote-33) و عین‌الثور[[33]](#footnote-34) و امثال اینها.

و بنابر‌آنکه نور و روشنی از حرارت است، هر آینه از اجتماع اینها حرارتی حادث گردد. پس اگر این اجتماع در تابستان بود، حرارت زیاده گردد و اگر در زمستان بود، برودت کم شود. و همچنین اگر نور [و] روشنی مبدّل گردد به ظلمت و تاریکی، چنان‌که هنگام کسوف آفتاب، هر آینه در هوا برودتی حاصل گردد، زیرا که ظلمت و تاریکی سبب برودت است، چنان‌که نور و روشنی سبب حرارت است و از این سبب است که هوای شب همیشه نسبت به هوای روز سردتر بود، امّا چون زمان کسوف را چندان امتدادی نیست سردی آن را نیز چندان اعتباری نیست.

و می‌تواند بود [که سبب این تغییر احوال و اطوار] [[34]](#footnote-35) ارضی باشد، چون عرض بلاد و مجاورت آن به دریا یا کوه یا بلندی و پستی زمین یا سختی و سستی آن یا[[35]](#footnote-36) تری و خشکی آن یا امتزاج خاک آن به گوگرد و زاج و امثال اینها.

و عرض بلد[[36]](#footnote-37) عبارت است از مقدار بُعد او از خط استوا و یا از دایرة معدّل‌النّهار[[37]](#footnote-38)، که آن غایت اعتدال است و آن قوسی است از دایرة نصف‌النّهار در میان دایرة سمت‌الرّأس و معدّل‌النّهار. پس هر بلدی[[38]](#footnote-39) که عرض او مساوی میل کلّی باشد یا کمتر، مادامی که از اسباب ارضی در وی چیزی نباشد که حرارت را کم سازد، هر آینه در تابستان گرم‌تر خواهد بود از بلده که ارض آن زیاده از میل کلّی باشد به واسطة درازی روز و دوام آفتاب بر سمت‌الرأس.

و میل کلّی به اصطلاح اهل هیأت، قوسی را گویند از دایرة مارّه[[39]](#footnote-40) به اقطاب اربعه، که واقع باشد میان دایرة فلک‌البروج[[40]](#footnote-41) و معدّل‌النّهار و این قوس غایت بُعد است میانة این دو دایره و مقدار او بیست و سه جزو و نیم است از سیصد و شصت جزء، که آن مقدار تمام دایرة مارّ به اقطاب اربعه است و آن مدار رأس سرطان است، چنان‌که مبیّن است در کتب هیأت و هر بلدی[[41]](#footnote-42) که دورتر باشد از مدار رأس سرطان، هر آینه سردتر خواهد بود تا آنکه چون عرض به شصت و شش درجه گذرد، سرما به غایتی شود که در آن زمین توطّن متعذّر باشد.

و از این مقدّمات معلوم شد که اقلیم رابع که میانة[[42]](#footnote-43) اقالیم سبعه است، هوای آن قریب به اعتدال بود، زیرا که آفتاب به سمت‌الرّأس نمی‌رسد و در نزدیک سمت‌الرّأس بسیار نمی‌ماند [تا] تابستان به غایت گرم شود و از سمت‌الرأس بسیار دور نمی‌شود تا زمستان بسیار سرد شود.

و قریب اقلیم رابع است در اعتدال، آخر اقلیم سوّم و اوّل اقلیم پنجم.

اما آخر اقلیم دوّم و اوّل اقلیم سوّم در غایت گرمی است، زیرا که همیشه آفتاب در سمت‌الرّأس است یا قریب به سمت‌الرّأس است.

و آخر اقلیم پنجم و تمام اقلیم ششم و هفتم در غایت سردی است، زیرا که آفتاب همیشه از سمت‌الرّأس دور است.

و تمام اقلیم اوّل و اوّل اقلیمِ دوّم چون نزدیک خط استوا است، معتدل‌الهوا است و شب و روز در آنجا همیشه برابر است.

اما بلدی که نزدیک به دریا باشد، هوای آن در غایت رطوبت باشد و اگر در میانة دریا باشد، در گرمی و سردی معتدل بود، زیرا که هوای آن به سبب آمیزش بخار بسیار، به‌غایت کثیف و غلیظ گردد به مرتبه‌ای که نه حرارت را در وی اثری تمام بود و نه برودت را.

و هر بلدی که کوه آن شمالی بود، هوای آن گرم بود از دو جهت:

زیرا که از یک جهت نمی‌گذارد که باد شمال که سرد و خشک است، بر آن بلد وزد و از جهتی[[43]](#footnote-44) دیگر نمی‌گذارد که باد جنوب که گرم و تر است، از آن بلد بیرون رود.

و سردی شمال و گرمی جنوب از آن جهت است که در جانب شمال، سرما بسیار است و در اکثر اوقات باد شمال بر روی یخ و برف می‌گذرد و باد جنوب برعکس این است.

و تری جنوب و خشکی شمال از آن جهت است که اکثر دریاها در جانب جنوب است، چون باد جنوب به آن دریا بگذرد، رطوبت آن بیفزاید، برعکس باد شمال، زیرا که ممرّ آن یا زمین خشکی است یا برف و یخ.

دلیل دیگر در گرمی بلدی که کوه آن شمالی است، آن است که چون مدار آفتاب جنوبی است، پس هرگاه که آفتاب طالع گردد، بر آن کوه خواهد [افتاد][[44]](#footnote-45) و از آنجا منعکس خواهد گشت بر بلد. پس بلد هم از شعاع آفتاب کسب حرارت خواهد کرد و هم از شعاع کوه و این موجب زیادتی گرما شود و بلدی که کوه او جنوبی بود، برعکس این خواهد بود و وجه آن از وجوه سابق معلوم گردد.

اما بلدی که کوه او مغربی باشد، بهتر است از بلدی که کوه او مشرقی بود زیرا که چون کوه در جانب مشرق بود، مادامی که آفتاب بلند نگردد و حرارت او قوی نشود بر آن بلد نخواهد تابید، پس هر آینه اهل آن بلد از سرمای شب و صباح، به‌یک‌بار درگرمای سخت می‌افتد و این موجب مضرّت گردد و اگر کوه مغربی بود، با آنکه آفتاب زود غروب کند و اثر شعاع آن منقطع گردد، چندان مضرّتی نرسد، زیرا که سرمای آخر روز را چندان قوّتی نباشد، پس سُکّان آن بلده از گرمی بسیار به‌یک‌بار در سردی نمی‌افتد.

اما بلدی که در بلندی واقع شده باشد، سرمای آن بیشتر خواهد بود از بلدی که در پستی باشد زیرا که در بلندی، باد بیشتر وزد پس همیشه هوای آن بلده به سبب وزیدن باد، متبدّل و متغیّر گردد، پس شعاع آفتاب در وی اثری چندان نخواهد کرد.

بلدی که زمین او هموار باشد، صحیح‌تر خواهد بود از بلدی که زمین او ناهموار باشد زیرا که هوای زمین ناهموار، مختلف باشد در سردی و گرمی به واسطة پستی و بلندی، برخلاف زمین هموار. و هر بلدی که خاک وی به گوگرد یا به زاج یا نمک و امثال اینها آمیخته بود، هوای او گرم و خشک باشد و هر زمینی که زهاب[[45]](#footnote-46) بود، هوای آن تر و متعفّن بود، از آن‌جهت که آب او به واسطة قلّت و کثرت احتباس در منافذ زمین، متعفّن شود و هوا نیز به جهت مجاورت با آن آب، تر و متعفّن گردد.‌

شمامة دوّم، در شرح مضرّت و منفعت

پوشیده نماند که هوای کوه، بدن را صُلب می‌گرداند و پرقوّت به سبب قلّت رطوبت در آن هوا به واسطة قلّت بخار و کثرت سرما و به سبب استیلای طبیعت حجری که صلابت و یبوست از عوارض ذاتیة اوست. بر طبع آن، هوای سرد نیز بدن را صُلب و پُرزور [کند، زیرا که برودت، جواهر اعضا را در هم می‌کشد][[46]](#footnote-47) و کثیف می‌گرداند و حرارت غریزی را نمی‌گذارد که به تحلیل رود و این سبب تجوید هضم گردد و تجوید هضم موجب کثرت خون صالح شود و کثرت خون صالح موجب طراوت رنگ و کثرت تولد روح گردد و این، سبب درازی عمر شود و مرضی که در هوای سرد حادث گردد، زکام است و نزله و صرع و رعشه و فلج و سکته و سُدّه و امثال اینها.

و هوای گرم بدن را مترهّل[[47]](#footnote-48) سازد و ضعف و سستی آورد و هضم را بد گرداند و ادراک را تیره سازد و عقل را کم کند، بنا بر آنکه حرارت و رطوبت غریزی که بنای زندگانی بر آن است، به واسطة کثرت تحلیل کم گردد، پس در جمیع قوا و اعضا نقصان پدید آید و امراض این هوا، خنّاق است و تب گرم و درد سر و چشم و ضعف دل و جگر و سرسام و سرخ‌باد و تنگی‌نفس و دق و امثال اینها.

هبوب سوم، **در تغییراتی که منافی و مضاد باشد مجرای طبیعی را**

و این مشتمل است بر دو رایحه:

رایحة اول، **در بیان اسباب وبا[[48]](#footnote-49)**

پوشیده نماند که گاهی در جوهر هوا تغیّری حادث شود در وجهی که آن را مایل گرداند به فساد و عفونت، چنان‌که صلاحیت تعدیل و ترویح روح نداشته باشد. پس چون این هوا از ممرّ تنفّس به دل رسد، هر آینه مزاج دل را فاسد گرداند و این فساد، افساد روح کند و بنابراین موت[[49]](#footnote-50) عارض گردد و این را وبا گویند و سبب این تغییر، یا هیأت و اشکال فلکی است، یا اوضاع و احوال ارضی.

اما آنچه از اسباب فلکی باشد مثل آن است که قمر در وقت تحویل آفتاب به حمل منحوس باشد، خصوصاً به زحل. و آنچه از اسباب ارضی باشد، مثل آن است که در باطن زمین معدنی حادث گردد در کمال ردائت و فساد و در روزگار دراز، بخارات بد از او متولّد گردد و در منافذ زمین محتبس شود، بعد از آن از غایت کثرت و یا غیر آن، به یک‌بار مرتفع بگردد و هوا را فاسد گرداند.

یا آنکه جیفه[[50]](#footnote-51) و مرداری بسیار در یک جا جمع گردد، پس اگر آن را به آتش[[51]](#footnote-52) بسوزانند یا در خاک دفن کنند، هر آینه متعفن گردد و بخارات عفونت‌ناک از وی مرتفع شود، با هوا بیامیزد و جوهر هوا را فاسد گرداند و همچنین سبب فساد هوا گردد و بخاراتی که مرتفع شود از آب‌های متعفّن و زمین‌های نمناک که در منافذ آن، آب به واسطة طول احتباس متعفّن شده باشد.

و از علامات حدوث وبا یکی آن است که شُهُب و رُجوم[[52]](#footnote-53) در آخر زمستان و اوّل پاییز بسیار گردد و دیگری آن است که در کانون‌الاول و کانون‌الآخر، باد جنوب و صبا بسیار بوزد و مدّت این دو ماه به سبب سیر آفتاب از میانة قوس باشد تا میانة دلو[[53]](#footnote-54).

دیگر آن است که در زمستان علامات بارندگی در اکثر اوقات پیدا شود و باران ببارد و دیگر آن است که بهار، سرد بود و در وی باران کم بارد و باد جنوب بسیار وزد و چند روز هوا تیره باشد و چند روز صافی و بعد از آن هوای روز گرم و کدورت‌ناک گردد و هوای شب سرد بود.

و دیگری آن است که در تابستان حرارت کم باشد و اشجار شروع در تغیّر نمایند و در خریف، نیازک[[54]](#footnote-55) و شُهُب بسیار گردد و دیگری آن است که حشرات و ضفادع[[55]](#footnote-56) بسیار گردند.

و دیگر آن است که حیوانات زکیّ‌الحس مثل لقلق[[56]](#footnote-57) و موش، از آن هوا و زمین روی در گریز نهند.

رایحة دوّم، **در شرح کیفیّت احتراز از هوای «وبا»**

پوشیده نماند که چون علامات وبا ظاهر گردد، سزاوار آن است که تنقیة بدن نمایند [از هوای فاسده][[57]](#footnote-58) تا تصرّف طبیعت در مواد صالحه، قوی گردد و آن را از تعفّن نگاه دارد و چون بدن پاک گردد از مواد فاسده، تعدیل مزاج نمایند به اشتغال سردی‌های قوی تا حرارت غریبه را که موجب تعفّن است، فرو نشاند و حرارت غریزی منتعش گرداند و شربت آس و قرص کافور در این امر به‌غایت مناسب است زیرا که آس و کافور هر دو، هم به حسب خاصیت و هم به حسب مزاج، مانع‌اند از عفونت.

و باید که از خوردن میوه و آشامیدن شراب و شوربا[[58]](#footnote-59) اجتناب نمایند، تا رطوبتی که موجب عفونت می‌شود حاصل نگردد و طعامی که مایل به خشکی باشد اختیار نمایند تا رطوبت مزاج کم گردد و صحناه شامی[[59]](#footnote-60) که آن را ماهیابه[[60]](#footnote-61) گویند و جمیع اقسام ترشی[[61]](#footnote-62) در این امر به‌غایت نافع است و تبخیر بخاراتی که اصلاح کیفیّت هوا نماید، به کار دارند مثل کافور و سُعد و صندل و مشک و عود و عبیر[[62]](#footnote-63) و امثال اینها و گلاب و عرق بیدمشک در خانه بپاشند[[63]](#footnote-64) و میوه‌های خوشبوی مثل سیب و به و آمرود و لیمو و ترنج، نزدیک خویش بچینند و اوراق و اغصان[[64]](#footnote-65) اشجار بارده و گل‌های بارد مثل نیلوفر و گل‌گلاب[[65]](#footnote-66) و بنفشه و برگ‌ لیمو و ترنج و بید و امثال اینها نزدیک خویش بریزند.

نسیم چهارم، **در تدبیرات فصول اربعه**

### فصل بهار

لایق است اینکه در اوّل فصل، تنقیة بدن و معده نمایند به استعمال [مسهل][[66]](#footnote-67) و رگ گشودن و قی کردن، زیرا که در این فصل جمیع اخلاط به واسطة حدوث حرارت در حرکت است و چون مواد و اخلاط، گرم گردد و سیلان نماید، هر آینه حجم آن زیادت شود و آثار آن ظاهر گردد و احداث امراض ربیعی نماید. پس اگر خواهند که به بلای امراض گرفتار نشوند، کثرت خون را به سر نشتر فصّاد کم نمایند و غلبة رطوبت بلغم را به یبوست قی اصلاح باید نمود.[[67]](#footnote-68)

در استعمال مطفیّات نایرة اخلاط و مسکّنات حرکت و غلیان مواد، مثل آشامیدن نقیع فواکه و شربت عنّاب و سکنجبین ساده و شراب ممزوج به آب، تقصیر نباید کرد. و پرهیز لازم باید دانست از جمیع مسخّنات مثل حرکت مفرط، حمّام طویل و شراب خالص و امثال این امور. چه تسخین این امور، معاونت طبیعت فصل نماید و حرکت و غلیان مواد و اخلاط را زیاده گرداند.

و تقلیل و تلطیف غذا نیز از جمله واجبات است زیرا که مقدار اخلاط به سبب تخلخلی که از حرارت و غلیان عارض او گشته، در این وقت بسیار است، پس لایق [است] که وارد را قلیل سازند تا موجب تعدیل گردد.

و باید که در اوایل بهار جامه‌های تُنُک‌پنبة تَنگ‌آجیده[[68]](#footnote-69) و پوستین سنجاب یا روبره[[69]](#footnote-70) بپوشند؛ به سبب قلّت حرارت این البسه، مناسب است آن به طبیعت این فصل.

### فصل تابستان

در این فصل التزام بی‌کاری و آسایش و قلّت حرکت و کثرت سکون مناسب است تا به قلّت تحلیل، حرارت هوا اعتدال پذیرد و از مجاورت اشعة آفتاب نیز اجتناب لازم است تا حرارت آن، تقویت حرارت فصل ننماید و حرارت بر حرارت افزاید.

و از جمله غذاها، غذایی اختیار باید نمود که لطیف باشد و قلع و قمع مادة صفرا نماید، مثل آش انار و غوره و زرشک و لیمو و امثال اینها، زیرا که از شدّت حرارت، قوّت هاضمه ضعیف باشد، پس غذای غلیظ را به آسانی هضم نتواند نمود و از استعمال مسخّنات و مجفّفات بالکلّیه اجتناب لازم باید دانست تا موجب زیادتی تجفیف و تسخین نگردد. و با وجود آنکه در این فصل تحلیل بسیار است، امّا احتیاج طبیعت به غذا کمتر است بنابر ازدیاد حجم اخلاط به سبب غلیان مواد و پس تقلیل غذا باید نمود و تجفیف هوا را به کثرت استعمال فواکه رَطب علاج باید نمود، مثل خربزه[[70]](#footnote-71) و هندوانه و خیار و آلوی بخارا و آمرود گلابی و انار شاهوار ملسی.

و از جنس لباس، پوشیدن کتان کهنه به‌غایت مناسب است، زیرا که سردترین لباس‌ها، کتان است و چون کهنه گردد، سردی وی بیفزاید و نیز [بنا بر][[71]](#footnote-72) خشونتی که لازم جوهر اوست، ملتصق به بدن نگردد تا مانع وصول هوای بارد شود به اجزای بدن.

### فصل خزان

در این فصل از استعمال جمیع مجفّفات اجتناب لازم است تا احداث یبوست ننماید و خشکی بر خشکی نیفزاید، خصوصاً کثرت مباشرت زیرا که استفراغ منی، [تحلیل][[72]](#footnote-73) قوا و ضعف بدن و قوة حرکت، همه موجب زیادتی و افراط یبوست گردد.

[و] به آب سرد، اندام نباید شست تا سردی غالب نشود و آب سرد نباید آشامید تا برودت آن موجب زیادتی مضرت اعضای سینه و شش نگردد و در شب و در صباح، سر برهنه نباید ساخت و خود را در آفت زکام و نزله نباید انداخت و از خوردن میوه‌های تر پرهیز باید کرد زیرا که رطوبت آن چون به اختلاف هوای خزانی و فساد هضم یار شود، باعث حدوث تب گردد.

و همچنین از استعمال قی نیز پرهیز لازم باید دانست، زیرا که قی موجب تحریک مواد گردد و به واسطة جمودت مواد و غلظت آن و غلبة سودا، طبیعت دفع آن نمی‌تواند نمود، پس حدّت و فساد آن مواد بیافزاید و افساد اخلاط صالحه نماید و این نیز باعث حدوث تب شود.

و لازم است که سرمای شب به پوشش لباس‌های گرم تعدیل نماید و گرمای روز را به کشف آن لباس‌ها تدارک نماید، تا به آفت علت خزانی گرفتار نشود.

### فصل زمستان

لازم است استقبال این فصل نمودن به پوشش لباس‌های گرم مثل صوف[[73]](#footnote-74)، سقرلاط و ارمک[[74]](#footnote-75) و سایر پشمین‌ها و پوستین سمور و جلفاوه[[75]](#footnote-76) و حواصل[[76]](#footnote-77) و امثال اینها. و التزام غذاهای غلیظ کثیرالتغذیه مناسب است، مثل هریسه و کشکک و سیاه‌پلا و حبشی زیرا که قوّت هاضمه در این وقت قوی است و برودت هوا به واسطة تکاثف موجب قلّت مقدار اخلاط است، پس واجب است که وارد بسیار گردد تا تلافی نقصانی نماید که از قوّت هضم و کثافت برودت حاصل شده باشد.

استعمال ملطّفات و ابازیر حارّه نیز از جمله واجبات است، زیرا که خونی که از این غذاها حادث گردد و غلیظ و کثیف خواهد بود، برودت هوا در کثافت آن خواهد افزود، پس اگر کثافت آن به استعمال ملطّفی اصلاح نفرمایند[[77]](#footnote-78) خوف حدوث سدّه باشد.

و آشامیدن شراب خالص در این فصل مناسب است، زیرا که موجب کثرت حدوث خون و انتعاش حرارت غریزی گردد و تقطیع اخلاط غلیظ نماید و تسخین آن تسکین سورت[[78]](#footnote-79) برودت دهد. و اجتناب در قی نیز در این فصل واجب باید دانست، بنا بر مشارکت علت آن به فصل خزان و حرکات قوی عنیف در این فصل به‌غایت مناسب و فایده‌مند است، مثل چوگان‌بازی و اسب‌تازی و کبّاده‌کشی و کشتی‌گیری زیرا که سبب تسخین بدن و تلطیف مواد و اخلاط گردد.

1. . ب: خواهد بود [↑](#footnote-ref-2)
2. . الف: مفضی [↑](#footnote-ref-3)
3. . الف: بر [↑](#footnote-ref-4)
4. . ب: محرق [↑](#footnote-ref-5)
5. . ب: محرّکه [↑](#footnote-ref-6)
6. . الف: زد و حاشیه: ضد [↑](#footnote-ref-7)
7. . الف: مصلحت‌الدین [↑](#footnote-ref-8)
8. . الف: بنابر دانست [↑](#footnote-ref-9)
9. . الف: میل [↑](#footnote-ref-10)
10. . الف: سبززارهای [↑](#footnote-ref-11)
11. . ب: کرّاث [↑](#footnote-ref-12)
12. . هبوب: وزش باد [↑](#footnote-ref-13)
13. . الف: با [↑](#footnote-ref-14)
14. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-15)
15. . حمل: برجی است در آسمان و آن از برج‌های بهاری است، معادل ماه اوّل سال خورشیدی. [↑](#footnote-ref-16)
16. . جوزا: سوّمین برج از منطقه البروج، معادل خردادماه [↑](#footnote-ref-17)
17. . الف: ماندن زمان [↑](#footnote-ref-18)
18. . سرطان: برج چهارم، معادل تیرماه [↑](#footnote-ref-19)
19. . سنبله: برج ششم، معادل شهریورماه [↑](#footnote-ref-20)
20. . الف: ماندن زمان [↑](#footnote-ref-21)
21. . میزان: برج هفتم، معادل مهرماه [↑](#footnote-ref-22)
22. . قوس: برج نهم، معادل آذر‌ماه [↑](#footnote-ref-23)
23. . جدی: برج دهم، معادل د‌ی‌ماه [↑](#footnote-ref-24)
24. . حوت: برج دوازدهم معادل اسفند‌ماه [↑](#footnote-ref-25)
25. . الف: بعضی [↑](#footnote-ref-26)
26. . الف: هبوت [↑](#footnote-ref-27)
27. 2. الف: باشد [↑](#footnote-ref-28)
28. . خمسة متحیّره: نام پنج کوکب عطارد، زهره، مریخ، مشتری و زحل است و متحیّره از آن گویند که اینها را گاه‌گاهی رجعت می‌شود یعنی سیر معمولی خود گذاشته، به جانب عقب خود رفتار می‌کنند و باز از آن طرف برگردند و به سیر معمولی خود آیند. (لغت‌نامة دهخدا) [↑](#footnote-ref-29)
29. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-30)
30. . شعرای یمانی: کوکبی است روشن در صورت فلکی کلب اکبر و آن را شعرای عَبور نیز نامند. [↑](#footnote-ref-31)
31. . شعرای شامی: نام ستاره‌ای بر شکم کلب اصغر که آن را شعرای غمیصا نیز نامند. [↑](#footnote-ref-32)
32. . قلب‌الاسد: یکی از کواکب صورت اسد است. [↑](#footnote-ref-33)
33. . عین‌الثور: ستاره‌ای است که در برج ثور به‌جای چشم واقع شده است و آن را دَبَران نیز گویند و گویند اگر کسی به وقت طلوع آن را ببیند،کور شود. [↑](#footnote-ref-34)
34. . الف: در حاشیه نوشته شده است. [↑](#footnote-ref-35)
35. . الف: با [↑](#footnote-ref-36)
36. . الف: بلندی [↑](#footnote-ref-37)
37. . ب: «دایرة معدل‌النهار» نیامده است. [↑](#footnote-ref-38)
38. . الف: بلندی [↑](#footnote-ref-39)
39. . الف: قارّه / مارّ یا مارّه: عبورکننده [↑](#footnote-ref-40)
40. . فلک البروج: فلک هشتم است که صُوَر فلکی حمل و ثور و جوزا و... بر آن است و قسمتی از آن را که برج‌های دوازده‌گانه به ترتیب برآن قرار می‌گیرند، منطقه‌البروج می‌نامند. [↑](#footnote-ref-41)
41. . الف: بلندی [↑](#footnote-ref-42)
42. . الف: میانه راست اقلیم سبعه است [↑](#footnote-ref-43)
43. . الف: و از جهت دیگر و از جهتی دیگر [↑](#footnote-ref-44)
44. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-45)
45. . ب: رهاب [↑](#footnote-ref-46)
46. . در حاشیه تصحیح شده است. [↑](#footnote-ref-47)
47. . الف: مرهل [↑](#footnote-ref-48)
48. . وبا: در اصطلاح هوایی است که در آن بیماری‌های واگیر ایجاد شود. / وبا: تغییرات عارض‌شده در جوهر هوا که موجب استحالة آن به مادة ردی و قابل سرایت به ابدان انسان به واسطة استنشاق است. (کتاب الماء) [↑](#footnote-ref-49)
49. . الف: قوت [↑](#footnote-ref-50)
50. . جیفه: مردار بدبو [↑](#footnote-ref-51)
51. . الف: باش [↑](#footnote-ref-52)
52. . شهاب‌ها و سنگ‌های آسمانی [↑](#footnote-ref-53)
53. . دلو: یازدهمین برج از برج‌های دوازده‌گانه معادل بهمن‌ماه [↑](#footnote-ref-54)
54. . الف: تبارک / نیازک: به ستارگانی اطلاق شود که در آسمان به نظر سقوط می‌کنند. [↑](#footnote-ref-55)
55. . در الف «صفادع» آمده است. ضفادع جمع ضفدع است به معنای وزغ. [↑](#footnote-ref-56)
56. . لقلق: معرّب لک‌لک [↑](#footnote-ref-57)
57. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-58)
58. . شوربا: واژة «با» در پارسی به معنی آش است و در ترکیب‌هایی چون شوربا و کدوبا و ماست‌با و غیره می‌آید. [↑](#footnote-ref-59)
59. . ج: صحناء / صحناه: ماهیابه، خوردنی‌ای که در لار و شیراز از ماهی اشنه سازند و آن را به عربی صحنات گویند. [↑](#footnote-ref-60)
60. . ب: ماهی آب آبه [↑](#footnote-ref-61)
61. . الف: ترش [↑](#footnote-ref-62)
62. . عبیر: خوشبوهای خشک که بر جامه پاشند. [↑](#footnote-ref-63)
63. . الف: نباشد [↑](#footnote-ref-64)
64. . اغصان: جمع غصن، شاخ درخت [↑](#footnote-ref-65)
65. . منظور گل سرخ است. [↑](#footnote-ref-66)
66. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-67)
67. . ب: و غلبة رطوبت بلغم پیوسته را به قی به اصلاح باید آورد. [↑](#footnote-ref-68)
68. . آجیده: نوعی از دوخت، کوتاه‌تر از کوک (تنگ‌آجیده: تنگ دوخته‌شده). در نسخه‌ها مشخص نیست که منظور تنگ بوده یا تُنُک و پنبه بوده یا پینه. اما با توجه به آنچه در کتب حفظ‌الصحه و از جمله کتاب شریف «حفظ‌الصحه ناصری» آمده، به نظر می‌رسد خواندن این عبارت به صورت بالا به درستی نزدیک‌تر باشد. [↑](#footnote-ref-69)
69. . ب: بیره. هردو واژه بی‌معنی‌اند. شاید «روباه» درست باشد. [↑](#footnote-ref-70)
70. . الف: جربزه [↑](#footnote-ref-71)
71. . الف جاافتادگی دارد. [↑](#footnote-ref-72)
72. . در حاشیة الف تکمیل شده است. [↑](#footnote-ref-73)
73. . صوف و سقرلاط و ارمک، هرسه پوشیدنی‌های پشمی هستند. [↑](#footnote-ref-74)
74. 3. ب: اریک [↑](#footnote-ref-75)
75. 4. ب: جلقاوه [↑](#footnote-ref-76)
76. 5. حواصل: حواصیل [↑](#footnote-ref-77)
77. . الف: بفرمایند [↑](#footnote-ref-78)
78. . سورت: حدّت و تیزی [↑](#footnote-ref-79)