T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ANABİLİM DALI

HEKİMBAŞIZÂDE DOKTOR MUHYİDDİN NURİ'NİN REHBER-İ ME'KÛLÂT ADLI ESERİNDE BESLENME KAVRAM ALANI (İNCELEME-TRANSKRİPSİYONLU METİN)

(Yüksek Lisans Tezi)

Dilek ÖZDEMİR

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Gül YILMAZ ÇAL

RİZE
2025

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalında, Dr. Öğr. Üyesi Gül YILMAZ ÇAL danışmanlığında, Dilek ÖZDEMİR tarafından hazırlanan *Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin Rehber-i Me'kûlât Adlı Eserinde Beslenme Kavram Alanı (İnceleme-Transkripsiyonlu Metin)* adlı bu tez çalışması, 29/08/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/~~oy çokluğuyla~~ başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri		**Ünvanı, Adı SOYADI**	**İmza**
Başkan	:	Dr. Öğr. Üyesi Gül YILMAZ ÇAL	
Üye	:	Prof. Dr. Ümit HUNUTLU	
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Gülşen ÖZÇAMKAN AYAZ	

ETİK BEYAN

Türk Dili ve Edebiyatı Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin Rehber-i Me'kûlât Adlı Eserinde Beslenme Kavram Alanı (İnceleme-Transkripsiyonlu Metin) adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılacak bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.
29/08/2025

Dilek ÖZDEMİR

ÖN SÖZ

Rehber-i Me'kûlât XX. yüzyıl Osmanlı Dönemi'nde Hekimbaşızâde Dr. Muhyiddin Nuri'nin yazdığı beslenme ve sağlıklı yaşam konularını ele alan bir tıp kitabıdır. Çalışma Rehber-i Me'kûlât'ı Latin alfabesine aktararak beslenme kavram alanını tspit etmek, söz varlığını incelemek suretiyle Türk dili araştırmalarına kaynaklık etme amacını taşımaktadır. Ayrıca özelde sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler içermesi dolayısıyla günümüz için de geçerli bir rehber olarak beslenme, diyetetik ve tıp çalışmalarına da fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Tez çalışmamın her aşamasında desteğini, yardımını ve tecrübesini hep yanımda hissettiğim kıymetli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gül YILMAZ ÇAL'a, her konuda manevi desteğini aldığım annem Billur ATASEVER'e ve bu süreçte her daim yanımda olan eşim Lütfi ÖZDEMİR'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Dilek ÖZDEMİR
RİZE/2025

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY I
ETİK BEYAN II
ÖN SÖZ III
İÇİNDEKİLER IV
ÖZET VIII
ABSTRACT IX
KISALTMALAR X
GİRİŞ 1
1. HEKİMBAŞIZÂDE DOKTOR MUHYİDDİN NURİ 11
1.1. Eserleri 13
1.2. Rehber-i Me'kûlât 15
1.2.1. Bölüm Özetleri 16
1.2.1.2. Eserin Nüshaları 20
2. SÖZ VARLIĞI VE KAVRAM ALANI 26
2.1. Söz Varlığı 26
2.2. Türkçede Söz Varlığı Kavramı ve Gelişim Süreci 27
2.3. Türkçenin Tarihsel Söz Varlığına Genel Bakış 27
2.4. Osmanlı Döneminde Söz Varlığının Çoğul Yapısı 28
2.5. Cumhuriyet Dönemi ve Söz Varlığının Yeniden Yapılanması 28
2.6. Günümüz Türkçesinde Söz Varlığının Dinamik Yapısı 28
2.7. Söz Varlığı ve Kültürel Bellek 29
2.8. Kavram ve Kavram Alanı 29
3. REHBER-İ ME'KÛLÂT ADLI ESERİN TRANSKRİPSİYONLU METNİ 31
4. BESLENME KAVRAM ALANI 271
4.1. Beslenmenin Tarifi ve Sınıflandırılması 273
4.2. Hayvansal Gıdalar 276
4.2.1. Hayvansal Gıdalardan Et 276
4.2.1.1. Geviş Getiren Hayvanlar 276
4.2.1.2. Vahşi Memeli Hayvanlar 277
4.2.1.3. Memeli Hayvanlar 277

4.2.1.4. Tek Tırnaklı Hayvanlar 278
4.2.1.5. Kalın Derili Hayvanlar 278
4.2.1.6. Evcil Kuşlar ile İlgili Hayvanlar 278
4.2.1.7. Av Kuşları 279
4.2.1.8. Balıklar 280
4.2.1.8.1. Tatlı Su Balıkları 280
4.2.1.8.2. Deniz Balıkları 281
4.2.1.9. Yumuşakçalar 282
4.2.1.10. Eklembacaklılar 283
4.2.1.11. Sürüngenler 283
4.2.1.12. Kurbağalar 284
4.1.2.13. Kemirgenler 284
4.2.1.14. Renklerine Göre Etler 284
4.2.1.15. Sakatatlar 285
4.2.1.16. Et ile Hazırlanan Ürünler 285
4.2.1.17. Eti Uzun Süre Muhafaza Etme Yöntemleri 286
4.2.2. Hayvansal Gıdalardan Süt 287
4.2.2.1. Sütten Üretilen Ürünler 287
4.2.3. Hayvansal Gıdalardan Yağ 288
4.2.4. Hayvansal Gıdalardan Yumurta 289
4.3. Bitkisel Gıdalar 289
4.3.1. Tahıllar 289
4.3.1.1. Un, Nişasta, Ekmek ve Çörekler 291
4.3.2. Taneli (Kuru) Sebzeler (Bakliyatlar) 293
4.3.2.1. Sebze Konserveleri 293
4.3.3. Tomurcuklu ve Köklü Sebzeler 294
4.3.3.1. Tomurcuklu Sebzeler 294
4.3.3.2. Soğanlı Sebzeler 295
4.3.3.3. Yumru Köklü Sebzeler 295
4.3.3.4. Köklü Sebzeler 296
4.3.4. Otsu Sebzeler 297
4.3.5. Meyveler 300

4.3.5.1. Şekerli Ekşi Meyveler 300
4.3.5.2. Şekerli Meyveler 302
4.3.5.3. Nişastalı Meyveler 305
4.3.5.4. Zeytli Meyveler 305
4.3.5.5. Kabız Yapıcı Meyveler 306
4.4. Aromalı Gıdalar 307
4.4.1. Bitkisel Kökenli Alkollü İçecekler 309
4.4.2. Dondurmalar 309
4.5. Baharatlar 310
4.5.1. Hoş Kokulu Baharatlar 310
4.5.2. Biberli Baharatlar 312
4.5.3. Sarmısaklı Baharatlar 313
4.5.4. Ekşi Baharatlar 313
4.5.5. Tuzlu Baharatlar 314
4.5.6. Şekerli Baharatlar 314
4.5.7. Hayvansal Baharatlar 315
4.6. Madeni Gıdalar 315
4.6.1. Mineraller / Elementler 315
4.6.1.1. Bir İnsanın Günlük Alması Gereken Mineraller 317
4.6.2. Sular 317
4.6.2.1. Kaynaklarına Göre Sular 317
4.6.2.1.1. Akar Sular 317
4.6.2.1.2. Durgun Sular 319
4.6.2.2. Maden Suları 319
4.6.2.2.1. Sıcak Maden Suları 320
4.6.2.2.2. Soğuk Maden Suları 320
4.7. Besin Değerleri ve Günümüzdeki Karşılıkları 320
4.8. Beslenme Kavram Alanıyla İlgili Fiiller 321
4.9. Faydalı, Besleyici, Sindirimi Kolay Olan Besinler 324
4.10. Zararlı, Tehlikeli, Sakıncalı Besinler 329
4.10.1. Belirli Durumlarda Sakıncalı veya Hazmı Güç Gıdalar 330
4.11. Beslenme ve Temizlik Arasındaki İlişki 331

4.11.1 Temizlik, Hijyen ve Saflık 332
4.12. Kirlilik, Bozulma ve Hastalık Bulaşması 333
4.13. Tağşişli/ Hileli Besinler 334
4.14. Hasta Beslenmesi 335
4.14.1. Belirli Hastalıklar ve İlgili Beslenme Tavsiyeleri 335
4.5.Hastalık İsimleri 338
4.16. Bebek Beslenmesi 338
5. SONUÇ 347
KAYNAKÇA 347
EKLER 351

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı : Türk Dili ve Edebiyatı
Tez Türü : Yüksek Lisans Tezi
Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Gül YILMAZ ÇAL
Hazırlayan : Dilek ÖZDEMİR
Yıl : 2025
Sayfa Sayısı : 423

ÖZET

HEKİMBAŞIZÂDE DOKTOR MUHYİDDİN NURİ'NİN REHBER-İ ME'KÛLÂT ADLI ESERİNDE BESLENME KAVRAM ALANI (İNCELEME-TRANSKRİPSİYONLU METİN)

Dillerin söz varlığını ve tarihi süreç içinde geçirdiği değişiklikleri ortaya koymada önemli bir yere sahip olan tıp yazmaları Türk dili alanındaki çalışanlara önemli veriler sunmaktadır. Çalışmaya konu olan eser Selimiye Yazma Eser Kütüphanesinde 22 Sel 5565 arşiv ve 610 tasnif numarası ile kayıtlıdır. Yazarı Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri olan eser, H 6 Muharrem 1323 (M 13 Mart 1905 / R 28 Şubat 1320) tarihinde İstanbul'da Mahmud Bey Matbaası'nda basılmıştır. İnsanoğlunun beslenmesinde önemli yer tutan hayvansal, bitkisel, madenî gıdaların özelliklerinden; bu gıdaların bileşiklerinin insan vücuduna etkilerinden ve beslenme tedbirlerinden bahseden eser, 303 sayfadır. Sağlıklı yaşam, gastronomi ve tıp konulu bir metin olması sebebiyle bitki, hayvan, cevher, baharat, maden adları ve çeşitli terkip adlarıyla zengin bir söz varlığına sahiptir. Tıp alanının en önemli hususu olan sağlıklı beslenmede dikkat edilmesi gereken noktaları da kapsayan bu eserde hastalık adları ve eczalık terimleri de önemli bir yekun oluşturmaktadır. Bu açıdan eser; yiyecek-içecek adları, yemek adları, maden adları, hastalık adları ve eczacılık terimleri gibi pek çok konu ile ilgili çalışma için kaynak eser niteliğindedir. Bu çalışma ile öncelikle eserin Latin alfabesine aktarımı sonrasında beslenme kavram alanının tespiti ile söz varlığına, özellikle mutfak sözlüklerine, katkı sağlama; tıp, diyetetik ve gastronomi alanındaki çalışmalara kaynaklık etme amaçlanmıştır.

Çalışma giriş, inceleme, metin ve söz varlığı bölümlerinden oluşmaktadır. Çalışmanın giriş bölümünde, çalışmanın amacı ve yöntemi açıklanmıştır. Beslenme kavramı açıklanarak Türklerde beslenme kültürü hakkında tarihi süreç dikkate alınarak bilgi verilmiştir. XIV. yüzyıldan XX. yüzyıla kadar önemli tıp metinleri ile ilgili bilgi verilerek bu dönemin sağlıklı beslenme, hıfzı sıhhat anlayışından bahsedilmiştir. Sonrasında Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin hayatı ve eserleri, eserin içeriği, nüshaları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. İnceleme bölümünde eser üzerinde yapılan araştırma bulgularına yer verilmiştir. Metin bölümünde eser transkripsiyon çalışılarak Latin harflerine aktarılmıştır. Eserin tıpkıbasımı ekler bölümünde verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rehber-i Me'kûlât, Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri, Beslenme Rehberi

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies
Department : Department of Turkish Language and Literature
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Asst. Prof. Dr. Gül YILMAZ ÇAL
Author : Dilek ÖZDEMİR
Year : 2025
Pages : 423

ABSTRACT

HEKİMBAŞIZÂDE DOCTOR MUHYIDDIN NURI'S WORK ENTITLED REHBER-İ ME'KÛLÂT ON THE CONCEPTUAL FIELD OF NUTRITION (TRANSCRIBED TEXT- FACSIMILE)

Medical manuscripts, which play an important role in revealing the lexical richness of languages and the changes they have undergone throughout history, provide significant data for researchers in the field of Turkish language studies. The work in question is registered in the Selimiye Manuscript Library under archive number 22 Sel 5565 and classification number 610. Written by Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri, the work was printed in Istanbul at the Mahmud Bey Printing House on 6 Muharrem 1323 (13 March 1905 / 28 February 1320). The work, which is 303 pages long, discusses the properties of animal, plant and mineral foods that play an important role in human nutrition, the effects of these food compounds on the human body, and nutritional measures. As a text on healthy living, gastronomy, and medicine, it possesses a rich vocabulary of plant, animal, mineral, spice, and ore names, as well as various compound names. This work, which also covers points to consider in healthy nutrition, the most important issue in the field of medicine, includes disease names and pharmaceutical terms. In this respect, the work is a source for studies on many topics such as food and drink names, dish names, mineral names, disease names, and pharmaceutical terms. The primary aim of this study is to contribute to the lexicon, particularly culinary dictionaries, by first translating the work into the Latin alphabet and then identifying the concept of nutrition, and to serve as a source for studies in the fields of medicine, dietetics, and gastronomy.

The study consists of an introduction, analysis, text, and lexical inventory sections. The introduction explains the study's purpose and methodology. The concept of nutrition is explained, providing information about Turkish nutritional culture with consideration of the historical process. Information is provided about important medical texts from the 14th to the 20 th centuries, discussing the understanding of healthy nutrition and health preservation during this period. Subsequently, detailed information is provided about the life and works of Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri, the content of the work, and its copies. The analysis section presents the findings of the research conducted on the work. In the text section, the work has been transcribed and converted into Latin letters. A facsimile of the work is provided in the appendices section.

Keywords: Rehber-i Me'kûlât, Hekimbaşızâde Doctor Muhyiddin Nuri, Nutrition Guide

KISALTMALAR

Ar.	:	Arapça
bk.	:	Bakınız
Far.	:	Farsça
Fr.	:	Fransızca
H	:	Hicri
haz.	:	Hazırlayan
Hint.	:	Hintçe
Hz.	:	Hazret, Hazreti
İt.	:	İtalyanca
Lat.	:	Latince
M	:	Miladi
Mac.	:	Macarca
No.	:	Numara
Port.	:	Portekizce
Rum.	:	Rumca
S	:	Sayı
s.	:	Sayfa
T.	:	Türkçe
vb.	:	Ve benzeri, ve benzerleri, ve bunun gibi
vs.	:	Vesaire
Yun.	:	Yunanca
yy.	:	Yüzyıl

GİRİŞ

Beslenme, sözlükte “Vücut için gerekli besin maddelerini alma; tagaddi.” şeklinde açıklanmıştır (TS, 2025). Bilimsel bir ifade ile insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin ögelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır (Toprak & Şentürk, 2002). Bu ögelerden herhangi biri alınmaz ya da gerektiği miktarlara dikkat edilmez ise, büyüme ve gelişme engellenir ve sağlık bozulur. Genel olarak ailenin ve toplumun sağlıklı olması ve ekonomik yönden gelişmesi için onu oluşturan bireylerin sağlıklı olması gerekir. Sağlığın temelinde ise yeterli ve dengeli beslenme yer almaktadır.

Sağlıklı ve dengeli beslenme, hem insan sağlığının temel yapı taşlarından biri hem de toplumların sosyal, kültürel ve iktisadi gelişiminin en önemli şartıdır. Sağlıklı bireyler sağlıklı toplumları oluşturur. Tarih sahnesine çıkan bütün medeniyetler, beslenmeyi yalnızca biyolojik bir zorunluluk olarak görmemiş; onu bir yaşam felsefesi, sağlık tedbiri ve toplumsal düzenin en önemli unsuru olarak ele almıştır. Beslenme bir toplumun kültürel yapısını, yaşam tarzını, gelenek ve göreneklerini, inanç sistemini de kapsayan kodlar içermektedir. Kültürel görecelilik kuralına göre davranış biçimleri bir toplumdan diğerine değişmektedir. İnsanların acıkması ve açlığını gidermek için yemek yemesi genel bir biyokimyasal olay iken, bu açlığını ne şekilde, ne zaman ve hangi yemeği seçerek gidereceği antropolojik ve dolayısıyla kültürel bir olgudur (Havıland & Çiftçi, 2002). Farklı toplumlar farklı kültürler demektir. Beslenme kültürü de tabiatıyla toplumdan topluma değişkenlik göstermektedir. Bu kültürel ayırt edicilik ve görecelilik doğal olarak Türkler için de geçerlidir. Türkler, tarih sahnesine çıktıkları andan itibaren beslenmeye önem vermişlerdir. Beslenme, sosyal hayatlarında önemli rol üstlenmiş hususlardan biri olarak öne çıkmıştır (Talas, 2005). Nitekim Türk töresinde toylar, şölenler, yuğlar ve ziyafetler toplumsal hayatı düzenleme noktasında önemli bir yere sahiptir. Yemek merkezli bu törenler acıların ve sevinçlerin paylaşıldığı sosyal ortamlar oluşturmuştur.

“Türk mutfağı" denildiği zaman bütün Türk yiyecek ve içecekleri, bu yiyeceklerin hazırlanışında kullanılan araç gereçleri ve yemek töresi anlaşılmaktadır (Birer, 1990). Kökleri Orta Asya’ya dayanan Türk mutfağı, özgünlüğü, kültürel zenginliği ve sahip olduğu ürün çeşitliliği bakımından dünyanın en büyük sayılı

mutfakları içerisinde yer almaktadır (Güler, 2010). Türk mutfağındaki çeşit zenginliği birçok etmene bağlıdır. Kısa bir ifadeyle Orta Asya ve Anadolu topraklarının sunduğu ürünlerdeki çeşitlilik, uzun bir tarihsel süreç boyunca birbirinden farklı birçok kültürle yaşanan etkileşim, Selçuklu ve Osmanlı gibi imparatorlukların saraylarında gelişen yeni tatlar Türk mutfak kültürünün yeni yapısını kazanmasında rol oynamıştır. (Sürücüoğlu & Özfer, 2008).

Türklerin İslamiyet'le tanışmasıyla birlikte mutfak kültürü daha da zenginleşmiş ve Türk-İslam kültürü beslenme hususunda kendine özgü, hem dini hem de pratik temellere dayalı bir yaklaşım geliştirmiştir. Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan süreçte Türk toplumu, göçebe yaşamın getirdiği sadelik ve işlevselliği, İslam dininin helal ve tayyib (temiz, faydalı) kavramlarıyla birleştirerek özgün bir beslenme anlayışı ortaya koymuştur. Kur'an-ı Kerim'de, Bakara suresinin 168. ayetinde Allah u Teâlâ şöyle buyuruyor: "Ey insanlar! Yeryüzünde bulunan maddelerin helâl ve temiz olanlarından yiyin (...)". Yine Tâhâ sûresi 81. ayette "Size rızık olarak verdiğimiz şeylerin helâl ve tayyib olanlarından yiyin. Bu hususta azgınlık etmeyin (…)." Bu ayetler yalnızca bireysel sağlığı değil, toplumun genel sağlık düzeyini korumayı da amaçlayan ilahi emirlerdir. Kur'an-ı Kerim'de beslenmeye ilişkin emirler ve uyarılar, insan sağlığının korunması hususundaki temel ilkeleri ortaya koyar. Kur'an-Kerîm'in temiz ve helal olan yiyecekler konusundaki vurgusu Hz. Peygamber'in hadislerinde de görülmektedir. Hz. Peygamber sağlıklı, müreffeh bir toplumun oluşumu için Müslümanların dini gereksinimleri yanında günlük ihtiyaçlarıyla da ilgilenmiş, onlara önderlik yapmıştır. Müslümanların yeme içme ile ilgili kendisine yönelttiği sorulara cevaben, onları sağlıklı, temiz ve helal beslenmeyle ilgili aydınlatmıştır (Efe, 2023).

Gıdaların helal ve temiz olanlarının seçilmesinin yanında bu gıdaların temiz ortamlarda tüketilmesi, temizliğe azami ölçülerde dikkat edilmesi gerektiği hem ayetlerde hem de hadislerde sıkça vurgulanmıştır. İslamiyet tüm insanlara yiyeceklerin seçilmesinden hazırlanmasına, sunumundan miktarına, yemeğin öncesinde ve sonrasında neler yapılması gerektiğine kadar sağlıklı beslenme ile ilgili her konuda düzenleme getirmiştir. İslam mutfağı sadece yeme içmeyi içermez; miktarlar, yeme içme adabını, izzet-i ikram gibi muaşeret kaidelerini de düzenler (Özer, 2019).

Türklerin XI. yüzyıldan itibaren Anadolu'ya gelmeleriyle Orta Asya'dan getirdikleri beslenme alışkanlıkları din, coğrafya, farklı kültürlerle etkileşim

sonucunda giderek zenginleşmiştir. Selçuklular devrinde mutfağa, ocağa ve yemeğe büyük önem verilmiştir. Selçuklular et, süt ve süt ürünleri, tahıllardan özellikle buğdayın çokça kullanıldığı kendilerine has bir mutfak oluşturmuştur. Bu devirden itibaren saray mutfağının yanı sıra halk mutfağı da gelişme göstermiştir.

Türk mutfağı köklü geçmişinin getirdiği beslenme kültürünü her devirde geliştirmiş, bu birikim de onu dünyanın sayılı mutfaklarından biri haline getirmiştir. "Osmanlı İmparatorluğunun gelişme ve büyümesine paralel olarak Osmanlı mutfağı da büyük bir gelişme göstermiş, saray ileri gelenlerinin bir sofra etrafında toplanması devrin en büyük sosyal hareketlerinden biri olmuştur. Bu nedenle, aşçıların bütün yaratıcılıklarını ve becerilerini gösteren çok zengin ve lezzetli yemek türleri ortaya çıkarılmıştır (Sürücüoğlu, M. S., 1999). Osmanlı kaynakları ziyafetler, düğünler, törenler ve şenliklerde çok çeşitli ikramlıkların ve gösterişli mutfak araç gereçlerinin kullanıldığından bahseder. Osmanlı saray mutfağındaki bu zenginlik ve çeşitlilik yükselme dönemi boyunca sürmüş, gerilemenin hızlandığı XVIII. ve XIX. yüzyıllarda zirveye ulaşmıştır.

Osmanlı Devleti'nde mutfak sadece yeme içme ile ilgili olmamış Osmanlı tıbbının da en temel unsurunu oluşturmuştur. Osmanlıda gastronomi ve tıp iç içedir. Çünkü Osmanlı şifahanelerinde tedavinin en temel bileşenini beslenme ve diyet oluşturmaktadır. Nil Sarı *Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam* adlı eserinde şöyle demektedir: "Osmanlı tıbbında *beslenme* konusu hasta tedavisinin yanı sıra *sağlıklı yaşama* bakımından da çok önem taşırdı. Osmanlı tıp yazmalarında ilk olarak "*sağlıklı yaşamak için uyulması gereken altı kural*" ele alınır. *"Esbâb-ı sitte-i zarûriyye"* adı verilen bu kurallardan biri de *dengeli beslenme*dir. Osmanlı tıbbında olduğu gibi Osmanlı mutfağında da sağlıklı yaşama bağlamında yiyecek ve içeceklerin çeşidine, özelliklerine, hangi bünyedekilerin neyi, ne zaman ve nasıl tüketeceğine çok önem verilirdi (Sarı, Nil, 2008).

Büyük bir filozof olduğu kadar ünlü bir hekim olan İbn-i Sîna sağlığı koruma konusuna çok önem vermiştir. Bir hekim olarak önceliği hastalığı tedavi etmekten ziyade insanları hastalandırmamaktı. Bunu tıp eserlerinin başında söyle belirtir: "Tıp ilmi sıhhatte ve hastalıkta insan bünyesinin halini öğretir, sıhhatte olanlarının sağlığını muhafaza ve hastaların sıhhatlerini geri getirmek bu ilim sayesinde kabildir". İbn-i Sînâ *el-Kânûn fi't-Tıb* adlı meşhur eserinde sağlığı korumada yiyecek ve içeceklerin

insan bedenine etkisine çok önem verir, gıdaların ne zaman nasıl yenmesi gerektiği ve yemek konusunda bedenin sağlığını bozacak ve hastalandıracak hangi durumlardan kaçmak gerektiği konusunu işler (Altıntaş, 2022).

Osmanlı tıbbı sağlığı desteklemeyi amaçlayan inanç ve eylemleri, bilimsel verileri ve bu işle uğraşan insanların becerilerini kapsayan bir sistem olarak değerlendirilmektedir. Bu sistemin en önemli özelliklerden biri vücuda müdahale etmeyi gerektiren yöntemlerden önce önleyici tedbirlerin uygulanmasıdır. Bunun sebeplerinden biri Osmanlı Devleti döneminde hastalık oluştuktan sonra uygulanabilecek tedavi ve cerrahi işlemlere dair bilgilerin sınırlı olmasıdır. Bu nedenle hastalık oluşmadan önce koruyucu önlemler alarak hastalıktan korunmak oldukça önemli bir hale gelmiştir (Bahadır, 2019). Osmanlı tıbbı humoralizm, tıbb-ı Nebevi ve geleneksel halk tıbbı olmak üzere üç sistem üzerine kurulmuştur (Bahadır, 2019). Humoralizm/ahlat-ı erbaa anlayışına göre canlılığı meydana getiren unsurlar su, hava, toprak ve ateştir. İnsan sağlığı da kişinin mizacına göre vücudunda bulunan bu dört elementi temsil eden kan, balgam, safra ve kara safra gibi sıvıların dengesine bağlıdır. Bu anlayışa göre Osmanlı hekimlerinin görevlerinden biri de insan hastalandığında vücudundaki bu dört sıvının dengesini ayarlamak için mizaca uygun bir diyet hazırlamaktır. Hastanın sağlığına kavuştuktan sonra tekrar hastalanmaması için hekimler tarafından belirlenen mizaca uygun bir diyet uygulaması ve kendisine verilen diyeti hayat tarzı haline getirmesi önerilmekteydi (Çelik & Erdem, 2016).

Mizaca uygun beslenme ve koruyucu hekimlik anlayışı Osmanlı toplumunda sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesi için beslenmeye verilen önemi göstermektedir. Bu çerçevede gıda maddelerinin seçimi, tüketimi ve insan vücuduna etkileri büyük önem arz etmiştir. Mutfak ve tıp ilişkisi bu bakımdan birbirini tamamlayan parçalardır. Yiyecek ve içeceklerin tıpta ayrı bir önemi olmasının başlıca sebebi besinlerin hem gıda, hem de ilaç olarak kullanılıyor olmasıdır. Besinler sadece beslenme amacıyla değil, hastalıklardan koruyucu ve tedavi edici özellikleriyle de değerlendirildiğinden sağlıklı beslenme ayrı bir bilgi alanı olarak karşımıza çıkar ve Osmanlı dönemi tıp yazmalarında sağlık ve hastalık bakımından gıda, perhiz ve sindirim konusuna ayrı bir yer verilir (Sarı, Nil, 2008).

Osmanlı döneminde yemek pişirmenin tıbbi boyutları hususunda yazılmış birçok eser mevcuttur. Bu eserler genel olarak tıp üzerine kaleme alınmış olsa da sıkça

gıdalardan, hangi gıdaların nasıl tüketilmesi gerektiğinden veya bu gıdalarla hazırlanabilecek yemeklerden bahsedilmektedir. Bu sayede ortaya çıkan reçeteler ise Osmanlı mutfağına ait yemek kitaplarında karşımıza çıkmaktadır (Bozagcı, 2021).

Literatürde XIV. yüzyıldan itibaren XX. Yüzyıla kadar Osmanlı hekimlerinin kaleme aldığı eserler ile Osmanlı tıbbı ile ilgili bilgi veren eserler ve Osmanlı yemek kitaplarından bazıları şunlardır:

- Hekim Hacı Paşa *Müntahab-ı Şifa:* XIV. yüzyılda Kendisinin Arapça olarak yazdığı Şifa'ü'l-Eskam ve Devâü'l-Âlam'dan aynı planda yaptığı Türkçe bir özettir. Üç bölümden oluşan eserin birinci bölümünde iki bab halinde teorik (nazarî/ ilmî) ve teorik (amelî) tıp bilgileri; ikinci bölümde yiyecekler (gıdalar), içecekler (şerbetler) ve ilaçlar (edviye/devalar); üçüncü bölümde hastalıkların sebepleri, alametleri ve ilaçları (teşhis ve tedavi yolları) anlatılır (Tokaç, 2006).
- Muhammmed bin Mahmud Şirvani *Kitabü't-Tabih Tercümesi*: Bağdadi tarafından 1266 yılında kaleme alınan *Kitabü't-Tabih*'in çevirisidir. Şirvani, Bağdadi'nin on bâb üzerine yazdığı eserini on bir bâb olarak düzenlemiş ve eserin aslında olmayan 77 adet yemek daha eserin sonuna eklemiştir. Kitapta yemek tarifleri yanında sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler de vardır (Argunşah, 1990). Osmanlı hekimlerinden biri olan Şirvanî, eserinde yer verdiği tüm tariflere tıbbi açıdan yaklaşmış, gıdaların mizaca uygunluğu, hastalıkların tedavisinde nasıl tüketilmesi gerektiği hakkında bilgi vermiştir. Eseri Prof. Dr. Mustafa Argunşah ve Doç. Dr. Müjgân Çakır *XV. Yüzyıl Osmanlı Mutfağı Muhammed Bin Mahmûd Şirvâni* adıyla 2018 yılında kitap olarak yayımlamışlardır.
- Muhammmed bin Mahmud Şirvani *Sultaniyye*: XV. yüzyılda Çelebi Sultan Mehmed adına kaleme alınmış, koruyucu hekimliğe dair on dört bab ve çeşitli fasıllardan meydana gelen Türkçe bir eserdir. Ayrıca yeme içme, giyim kuşam gibi dönemin sosyal hayatına ışık tutan konulara yer vermesi açısından değerlidir (Okumuş, 2025).
- Ahmet Bican Efendi *Dürr-i Meknun*: XV. yüzyılda tıp alanında kaleme alınmış bir eserdir. Eserde gıdaların faydalı olabilmesi için hangi gıdalarla ve ne şekilde tüketilmesi gerektiği detaylı bir biçimde açıklanmıştır (Yazıcıoğlu, 1999).

- Eşref b. Muhammed (?-?) *Hazâ'inü's-Sa'âd`ât*: Yazarı Eserinde yazar kitabı dört bölüme ayırdığını ve bunun ilk üç bölümünü koruyucu hekimlik bilgilerine ayırdığını açıklamıştır (Tokaç, 2006).

- Abdülvehhab el-Mardânî *Kitab-ı Müntahab-ı fi't-Tıbb:* 1420 yılında yazılmıştır. Kitap mizaçlar ve hıltlar gibi döneminin tıbbının genel anlayışının açıklanması ardından vücudun anatomisinden bahseder. Sonra da baştan ayağa organların hastalıklarından ve cilt hastalıklarından bahseder. Sonunda ise tedavi amaçlı yiyecek ve içecekleri bildirir (Tokaç, 2006).

- Hekim Mehmed Nidâî *Menafiü'n Nas*: XVI. Yüzyılda yazılan eser tıp alanında bilgi vermek üzere yazılmış olsa da dönemin beslenme alışkanlıklarına ışık tutmaktadır (Bozagcı, 2021). Eser üzerine Sadettin Özçelik bir doktora tezi hazırlamıştır.

- Zeynel Abidin b. Halil *Şifaü'l-Fuad Li- Hazret-i Sultan Murad*: XVII. yüzyılda Sultan IV. Murat'a sunulmak üzere kaleme alınmıştır. 17 bölümden oluşan eserin ilk 11 bölümü kümes hayvanlarından sebzelere, av hayvanlarından balıklara kadar birçok gıdanın özellikleri, faydaları ve tüketim şekillerini açıklamaktadır. Fatih Darüşşifası'nda başhekim olan Zeynel Abidin b. Halil eserinde gıdaların özelliklerini açıklarken hangi gıdalarla birlikte tüketilebileceğini ve nasıl pişirilmesi gerektiğini de açıklamıştır (Baluken, 2016).

- Salih b. Nasrullah *Gayetü'l-Beyan fi Tedbir-i Bedeni'l-İnsan*: XVII. yüzyılda kaleme alınmıştır. Tıp biliminin konusu, sağlıklı yaşamın koşulları, hava, yeme-içme, hareket, mevsimlerden bahseden girişten sonra alfabetik olarak müfred devaları (basit dorglar) kısaca tıbbi özellikleriyle belirtir (Tokaç, 2006).

- Mehmed Kâmil *Melceü't-Tabbahin (Aşçıların Sığınağı*: 1844 yılında Mekteb-i Tıbbiye hocalarından Mehmet Kamil tarafından kaleme alınan eser bu dönemde yayınlanmış olan ilk yemek kitabıdır (Kut, 1997). Kitap içerdiği 273 yemek tarifi ile Osmanlı yemek kültürü için oldukça zengin önemli bir kaynak kitaptır. Kitap 19. yüzyılda basılmış olan diğer yemek kitapları için de referans oluşturmuştur (Samancı, 2020).

- Ayşe Fahriye Ev Kadını: 1883 yılında İstanbul'da basılmıştır. 19. yüzyıl sonlarında Osmanlı mutfak kültüründe Batılılaşmanın seçkin çevrelerde kısmen benimsediğini gösteren diğer bir kaynaktır. Yazarı Ayşe Fahriye, giriş kısmında, kitabı

hanımlara yemek yapma teknikleri, mutfak organizasyonu ve servis usullerini öğretmek amacı ile yazdığını belirtir (Samancı, 2020).

- Ahmet Şevket *Aşçı Mektebi*: 1920 yılında basılan bu eser eski harfli Türkçe yemek kitabında ağırlıklı olarak Fransız yemekleri geniş bir yer kaplamaktadır. Ahmet Şevket bu kitabı İstanbul'un başlıca aşçılarına danışarak yazdığını ifade eder (Şevket, 1920).

19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Batı'dan etkilenmeye başlayan Osmanlı Saray ve İstanbul mutfağı, 20. Yüzyılın başlarında geleneksel (alaturka) ve modern (alafranga) mutfak uygulamalarını içeren mutfak kültürüne geçiş yapmıştır (Samancı, Ö., 2016). Bu değişim sadece mutfak kültüründe değil beslenme külltüründe de etkisini göstermiştir. Tanzimat'tan itibaren Osmanlı medeniyeti Batı medeniyetinden etkilenmiş ve bu etki hemen her alanda yeniliklerin yapılmasına yol açmıştır. XIX. yüzyıldan itibaren özellikle sağlık alanında pek çok değişikliğe gidilmiş, yeni tıp okulları açılmış, Avrupa'dan hekimler getirtilmiş ve Avrupa'ya öğrenci gönderilmiştir. XIX. yüzyılın ikinci yarısından itibaren sağlık alanında yürütülen reformlar kapsamında karantina idareleri kurulmuş, belediyelerin temizlik hizmetleri geliştirilmeye başlanmış, içme suyu, barınma, gıda güvenliği ve bireysel hijyen gibi konular devlet politikası haline getirilmiştir. Yaşanan salgın hastalıklar halk sağlığını korumaya yönelik tedbirlerin arttırılmasını ve çeşitlenmesini sağlamıştır.

Tıp alanında başlayan bu modernleşme XIX.ve XX. yüzyıl hekimlerinin yaptıkları çalışmalarda ve yazdıkları eserlerde etkisini göstermiştir. Bu dönem Osmanlı toplumunda sağlık okuryazarlığının artmaya başladığı, modern tıbbi bilginin halk arasında yaygınlaştırılmaya çalışıldığı ve sağlıklı yaşamın bir toplumsal sorumluluk olarak görülmeye başlandığı bir dönemdir. Hıfzıssıhha çalışmalarının temelleri de yine bu süreçte atılmış, böylece bireysel ve toplumsal düzeyde sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği için zemin hazırlanmıştır. Hıfzısıhhatin başlangıcı olarak da sağlıklı ve dengeli beslenme ön plana çıkmıştır.

XIX. yüzyılda Hekimbaşızâde Muhyiddin Nuri tarafından kaleme alınan Rehber-i Me'kûlât adlı eser hıfzısıhhatin temeli olan sağlıklı beslenme üzerine yazılmıştır. Eser gıdaların sınıflandırılmasından günlük alınması gereken kalori miktarlarına, gıda olarak tüketilen hayvan, bitki, baharat, ve madenlerin özelliklerinden, içme sularına, gıdalarda yapılan tağşişattan kaplıcaların sağlık

üzerindeki etkilerine kadar oldukça geniş bir yelpazede sağlıklı beslenme konusunu bütün yönleriyle işlemiştir. Eserde Arapça, Farsça sözcükler dışında Fransızca, Latince, İtalyanca gibi Batı dillerinden çok sayıda kelime olması, açıklamaların sade bir Türkçe ile yapılması onu tıp yazmalarından ayıran bir özelliktir. Ayrıca bir hekim olan yazarın tıbbi olarak gıdaların özellikleriyle birlikte pişirme usüllerine de değinmesi, hangi gıdanın hangi hastalara iyi geldiğini ya da zarar verdiğini belirtmesi onu başlıbaşına bir yemek kitabı olmaktan çıkarmıştır. Eserin sahip olduğu zengin söz varlığı ve içeriği onu dönemin diğer eserlerinden ayırmaktadır.

Çalışmanın Konusu

Bu çalışmanın konusunu, Osmanlı Devleti'nin son dönem hekimlerinden olan Hekimbaşızâde Muhyiddin Nuri tarafından kaleme alınan Rehber-i Me'kûlât adlı eser oluşturmaktadır. Selimiye Yazma Eser Kütüphanesinde 22 Sel 5565 arşiv numarası ile kayıtlıdır. 1905 yılında İstanbul'da Mahmud Bey Matbaası'nda basılan bu eser, Osmanlı toplumunda sağlıklı beslenme, gıdaların nitelikleri ve insan sağlığı üzerindeki etkileri üzerine hazırlanmış, dönemin tıp ve beslenme anlayışını yansıtan önemli bir rehber niteliği taşımaktadır.

Çalışmanın Amacı

Yapılan literatür taramasında Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri ile ilgili sınırlı sayıda makaleler yazıldığı[1], eserleri üzerinde doğrudan akademik bir çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu çalışmanın amacı, "Rehber-i Me'kûlât" adlı eseri Latin harflerine aktardıktan sonra beslenme kavram alanına giren söz varlığını tespit etmektir. Eser beslenme ile ilgili olarak gıda sayılan çok sayıda hayvan, bitki, baharat adları; gıdaların etki ettiği hastalık adları ile eczacılık terimleri yönünden oldukça zengindir. Bu çalışma ile öncelikle eserin Latin afabesine aktarımı sonrasında beslenme kavram alanının tespiti ile söz varlığına, özellikle mutfak sözlüklerine, katkı

[1] Yıldırım, Nuran. "Physiology in Istanbul Faculty of Medicine from Tıphane-i Âmire to Dârülfünun, 1827-1933". Osmanlı Bilimi Araştırmaları 25, 2 (2024): 289-367. https://doi.org/10.26650/oba.1408402

Başaran, Cem Hakan,. "Tanıdık Bir Hikâye: Müessesat-ı Hayriye-i Sıhhiye Müdiriyeti / Direction Générale de l'Assistance Publique de Constantinople (1909-1912)." *Osmanlı Bilimi Araştırmaları* 24, no. 2 (Aug. 2025): 429-568. https://doi.org/10.26650/oba.1265712

sağlama; tıp, diyetetik ve gastronomi alanındaki çalışmalara kaynaklık etme amaçlanmıştır.

Çalışmanın Yöntemi

Bu çalışma, içerik yönünden üç temel aşamadan oluşmaktadır: giriş, inceleme ve metin.

Giriş bölümünde, beslenmenin tanımı verilerek Türk kültüründe beslenme konusu tarihsel süreç göz önünde bulundurularak kronolojik sıraya göre ele alınmıştır. Türk- Osmanlı mutfağının beslenme ile ilişkisi değerlendirilmiş, bu alanda verilen eserler hakkında kısaca bilgi verilmiştir. Osmanlı'da özellikle 19. ve 20. yüzyıllarda toplum sağlığına verilen önem ve hıfzıssıhha anlayışı genel olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede, söz konusu dönemde yazılmış olan tıp ve sağlıkla ilgili temel eserler ile Rehber-i Me'kûlât'ın içerik ve üslup bakımından karşılaştırmaları yapılmıştır.

Eserin müellifi Hekimbaşızâde Muhyiddin Nuri'nin hayatı ve hekimlik faaliyetleriyle ilgili kaynak taraması yapılmış; gerek yazma eser katalogları gerekse Osmanlı hekimliği üzerine hazırlanan literatürden yararlanılmıştır. Eserin içeriğinden bahsedilerek eserin farklı baskılarına ve eldeki nüshanın özelliklerine dair tespitler de sunulmuştur.

İnceleme bölümünde söz varlığı ve kavram alanı hakkında bilgi verilmiş, beslenme kavramının Türk diline ait tarihi seyri ele alınmıştır. Beslenme kavram alanıyla ilgili söz varlığı incelenmiş; gıda sayılan çok çeşitli hayvan, bitki, baharat, maden adları, aromalı gıda adları; hastalık adları tespit edilmiştir.

Metin bölümünde, Arap harfli orijinal eser, Türk Dil Kurumu'nun *Yazım Kılavuzu* esas alınarak Latin harflerine aktarılmıştır. Çeviri yazıda tam transkripsiyon yöntemi benimsenmiş, gerekli işaretlemeler yapılmıştır. Satır düzeni korunmuş, her sayfanın başına köşeli parantez içinde sayfa numaraları ve satır numaraları eklenmiştir.

Eserde yazar tarafından oluşturulan dipnotlar ait olduğu sayfada yine dipnot olarak satır numaraları verilerek okunmuştur. Eserin sonunda yer alan hata sevap cetvelinde yazarın yazımı yanlış olan sözcüklerin doğru yazılışını sayfa numarası vererek göstermiştir.

Anlam belirlemede mevcut TDK Sözlüğü, Osmanlıca-Türkçe sözlükler ve alan literatürü temel alınmış, sözlüklerde yer almayan sözcükler için metin bağlamından hareket edilmiştir. Eserin tıpkıbasımı ekler kısmında verilmiştir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Eserde beslenme kavram alanıyla ilgili olarak hayvansal ve bitkisel besinlerin adları, aromalı besinlerin adları, baharat adları ve maden/element/mineral adları incelenecektir. Yazarın hekim olması ve eserin aynı zamanda bir tıp metni olması nedeniyle eserde bu konularla ilgili çokça veri bulunmaktadır. Söz konusu veri ayrı bir çalışmanın konusu olabilecek kadar hacimli olduğu için bu çalışmada inceleme dışında tutulmuştur.

Hipotez ve Varsayımlar

Bu alanda yapılan çalışmalar arasında, Hekimbaşızâde Muhyiddin Nuri ile ilgili makaleler mevcut olup doğrudan *Rehber-i Me'kûlât* ve diğer eserlerin üzerine yapılmış kapsamlı bir inceleme ve söz varlığı araştırmasının bulunmaması, bu çalışmanın literatürde önemli bir boşluğu dolduracağına işaret etmektedir.

Rehber-i Me'kûlât, aynı zamanda Türk dilinin zenginleşme sürecine ışık tutan tıbbi bir metin özelliği taşımaktadır. Eserin söz varlığı, Osmanlı Türkçesi'nin besin, tıp ve sağlığa dair terminolojisinin tespit edilmesine imkan sağlamaktadır. Dolayısıyla çalışma, söz varlığı açısından dilbilime, yazarın ve diğer eserlerinin önemi tıp tarihi açısından iki yönlü bir inceleme alanı sunmaktadır.

Sonuç olarak, mevcut literatür incelendiğinde Osmanlı'da sağlıklı beslenme, koruyucu hekimlik ve tıp dili üzerine yapılan çalışmaların artmakla birlikte, özellikle XIX. ve XX. yüzyılın dil özelliklerini, tıp terminolojisini ve sağlık anlayışını bir arada değerlendiren araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın, söz konusu boşluğun giderilmesine ve hem dil hem de sağlık tarihi açısından yeni perspektifler sunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. HEKİMBAŞIZÂDE DOKTOR MUHYİDDİN NURİ

Hekimbaşızâde Muhyiddin Nuri (H 1285)1869 'da İstanbul Şehzadebaşı'nda doğdu.[2] *Hamidiye Etfal Hastahane-i Alisi İstatistik Risalesi'*nde adı *Sağ Kol Ağası Mehmed Muhyiddin Efendi* olarak geçmektedir. Hekimbaşılar diye tanınan köklü bir aileden gelmektedir. Hekimbaşı Musatafa Behçet Efendi ve Abdülhak Molla'nın kardeşi olan ulemadan ve İstanbul Kadısı İlyas Efendi'nin kızı olan Vesile Hanım'ın oğludur. Babası Askeri Kaymakam Nuri Bey'dir. Şair Abdülhak Hamit'in amcasının oğludur. "Görülüyor ki Muhiddin Hekimbaşızade lakabını bu suretle hak etmiştir (Ünver, 1936)." Dört yaşındayken babası ölmüş, annesi 11 yaşına kadar özel hocalarla Muhyiddin'in eğitim almasını sağlamıştır. Daha sonra Üsküdar'da Rum Mehmed Paşa ve arkasından İmrahor ilkokulunda, din ılimlerini ve ilkokul derslerini okudu. Ön yaşında Askeri Rüşdiye'ye (ortaokul) a girdi, burada dört sene okuyarak diplama aldı. 1884'te aile mesleğine «hayr-ül-halef» (hayırlı evlad olma) fikri ile Tıbbiye İdadisi'ne (tıp lisesine) girdi. 1887'de pekiyi derece ile bitirip Tıbbiye-i Harbiyye'ye (askeri tıp okuluna) geçti. İki ve üçüncü sınıf imtihanlarını bir senede vererek altı senelik öğrenim süresini beş senede bitirdi (Sarı, 1986). 1892 yılında Tıp Fakültesinden birincilikle mezun olmuştur. Bir süre Tıp Fakültesinde fizyoloji asistanlığı yaptıktan sonra Veteriner Fakültesi fizyoloji öğretmenliğine ve Çocuk Hastanesi ile Darülaceze'nin kulak, boğaz, burun uzman doktorluğuna atanarak on beş yıl boyunca bu görevleri başarıyla yerine getirmiştir. Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin 1903'te sol kol ağası (binbaşı), 1904'te Kaymakam (yarbay), 1908'de Miralay (albay) olarak görev yapmıştır. Hem askeri alanda hem de tıp alanında yaptığı üstün hizmetler karşılığında hızla yükselmiş ve pek çok nişan ve madalyalar ile ödüllendirilmiştir.

Türkiye Hilal-i Ahmer Mecmuası'nda yer alan biyografisinde şöyle bir ifade geçmektedir: *Talebe iken Kerder ismindeki emraz-ı üzniye eser-i mühimmini tercüme eylediği gibi meşhur Cullen fizyoloji-i tatbikiyesini selis bir ifade ile tercüme ederek memleketimizde fizyoloji-i baytarinin esasını vaz eylemiş (...).* Bu ifadeden de anlaşılacağı üzere öğrenciliğinden itibaren eser vermeye başlamıştır. 1904'ten 1908

[2] Yazarın doğum yılı kaynaklarda farklılık göstermektedir. *Hamidiye Etfal Hastane-i Alisi, İstatistik Risalesi; Etıbba-ı fahriyye' den sağ kol ağası Mehmed Muhyiddin Efendi'nin Terceme-i Hali. Sene 2. 1317 (R), 1319 (H), s. 364-651. Kısa hayat hikayesi.* Konuyla ilgili en eski kaynak olması hasebiyle burada yer alan biyografideki yıl esas alınmıştır.

senesine kadar mektep, hastane ve darü'l-acezedeki görevlerine devam etmiş, diğer taraftan geçimini temin etmek için özel hekimlik yapmıştır. Bu tarihlerde *Rehber-i Me'kûlât ve Zeyli; Kulağın Hıfz-ı Sıhhati ve Sağır, Dilsiz, A'ma Çocukların Usul-i Talim ve Terbiyesi; Rehber-i Sıhhat; Sıhhat ve Hayat-ı İslam…* gibi eserler yazdı. Meşrutiyet'in ilanından sonra Meclis-i Emanet ve Belediye Genel Meclisi üyeliğine atanmış ve seçilmiştir. 1908 yılında hükümet tarafından Avrupa belediyelerini incelemek üzere Dr. Ahmed Nureddin Bey ile beraber Avrupa'ya gönderilmiştir. Bükreş'ten başlayarak Peşte, Viyana, Paris, Cenevre ve diğer şehirlerin belediyelerinin durumlarını ve sağlık işlerini tetkik etmiştir. Dönüşünde belediye işleri ve kurumları ile sağlık konularına dair, Şehremaneti teşkilat ve tesislerine temel oluşturan mükemmel bir proje hazırlamıştır. 1909'da Yıldız Özel Komisyonu Başkanlığı'nı yürüterek Şehremanetine oldukça gelir sağlamayı başarmıştır. Halk sağlığı için hayatı boyunca hizmet etmiştir. 1909 yılı sonlarında bizzat kurduğu Müessat-ı Hayriye-i Sıhhiye Müdürlüğü'nü üstlenerek iki-üç yıl içinde memlekete en hayırlı, en değerli hizmetleri sunan Cerrahpaşa Hastanesi, Şehir Kimya Laboratuvarı ve Akıl Hastalarını Gözlem Evi'ni kurmuş ve Haseki Kadın Hastanesi'nde son sistem bir ameliyathane inşa ettirmiştir. Şu anda Kuduz Tedavi Merkezi olan binayı Fransız rahibelerinden satın alıp şehre kazandırdıktan sonra orada Beyoğlu Zükûr Hastanesi'ni ihya ve Haseki Nisa, Etfal, Beyoğlu Nisa Hastaneleri'nde de birçok iyileştirmenin yanı sıra röntgen bölümleri ve laboratuvarlar yaptırmış ve dezenfeksiyon merkezlerini modern bir hale getirmiştir. Darülaceze'de köklü iyileştirmeler yaparak yetim çocuklardan altmış kişilik bir müzik takımı oluşturmuş ve o zamanlar Karahisar maden suyunu yeniden işletmeye başarmıştır. Nil Sarı Hekimbaşızade Muhyiddin Nuri'nin hayatını anlattığı yazısında onun hizmetlerini şöyle açıklar:

> *Hekimbaşızade, Yeniköy dairesi başhekimi iken, özellikle Arnavutköy'de bir bebek bakım yuvası projesi hazırlamış ve temelini atmıştı. Mezbaha yaptırmak, Yıldız bahçelerinin haritalarını çıkartmak, Serviburnu tahaffuzhane ve pavyonlarını yaptırmak gibi çok yönlü faaliyetlerde bulunmuştur. Birçok tıp ve hayır cemiyetlerine üye olan Hekimbaşızade Muhyiddin Nuri'nin Hilal-i Ahmer (Kızılay)'e çok önemli hizmetleri vardır. Beyoğlu Hilal-i Ahmer şubesi reisi, daha sonra da müfettiş olmuştur. Kısa sürede pek çok üye kaydetmiş; oyun kağıtlarının gelirinin Kızılay'a kalması için yaptığı teklif kabul edilmiş (1926) ve kurum için önemli bir gelir kaynağı olmuştur. Son senelerinde Diyarbakır Belediye Reisliği de yapmış olan Hekimbaşızade Muhiddin, son zamanlarda hastalığından ötürü Anadolu Hisarı'nda istirahata çekilmişti. Ölümünden bir sene öncesine kadar dolu dolu çalışan, bütün ömrünü sürekli faaliyet içinde geçiren, hekimliği ve yazarlığı kadar sosyal alanlardaki çalışmaları ile de önemli hizmetlerde bulunan Hekimbaşızade Muhiddin'e Allah'tan rahmet diliyoruz* (Sarı, 1986).

1936 yılında vefat eden Hekimbaşızade Doktor Muhyiddin için bir nekroloji yazsında Mazhar Osman Uzman şöyle demiştir:

> *Vefatından pek geç haberdar olduk, muazzez ruhundan aflar dileriz. Pek iyi bir arkadaşımızdı, zeki, faziletkâr, malumatlı eli kalem tutar bir meslekdaşımızdı. Tıbbi ve hijyeni halk ve münevverler arasında talim edecek birbirinden güzel kitaplarile bazı gazetelerdeki makalelerile herkes tarafından tanınmışdı. Hekimbaşı Zade Muhiddin göz hekimi Esad Paşa, Cenab Şahabeddin, Ali Emin'in sınıf arkadaşı idi. İstibdad zamanında uzun seneler Askeri Baytar Mektebi'nde fisiyoloji hocası idi, aynı zamanda en meşhur kulak hastalıkları mütehassıslarındandı. Meşrutiyet inkılâbını müteakip teşekkül eden asistans publik müdürlüğüne tayin olundu, umum hastanelere müdür olmuştu... bu iş yürümedi, dağıldı, lakin Muhiddin'in ikbali bir müddet sonra söndü... mütareke senesinde itilafcılar tarafından Yıldız Sarayı'nın yağma edilen eşyalar[ın]dan mes'ul tutuldu, mahkemelere verildi..179 O zaman zavallının sinirleri bozuldu, artık ondan sonra ne adam akıllı sinirleri, ne de talii düzeldi. Mısır'a gitti, boş el döndü, hükümetin şefkati ile Diyarbekir belediyesine tayin edildi. Orada da o parlak zekâsını, vasi bilgisini gösterdiğini duyuyor, münşerih oluyorduk. Hayatın bin cilvesini gören Hekimbaşı Zadeyi de nihayet kaybettik ve pek çok acıdık* (Uzman, 1937).

Ahmet Süheyl Ünver de Hekimbaşızade Doktor Muhyiddin için biyografisinde *Son 25 senelik hayatı da çok faal geçmiş birçok yerlerde harp ve sulhda mühim vazifeler görmüştür. Ölümünden bir seneye kadar hayatı tam bir faaliyet içinde geçmiştir. Tıb sahasında olduğu kadar fikir sahasında da çok çalışmış olan mumaileyhin ölümü çok acı oldu ve aziz dostları refakatinde ebedi medfenine tevdi olunmuştur.* diyerek onun ne kadar önemli bir bilim adamı olduğunu vurgulamıştır.

1.1. Eserleri

Hekimbaşızade Doktor Muhyiddin Nuri'nin çok çeşitli konularda çok sayıda kitabı ve makalesi vardır. Bir hekim olarak eserlerinin bir kısmı bilimsel içerikli olup bir kısmı da halkın yararlanması için kaleme alınmış eserlerdir. Fizyolojiden kulak-burun-boğaz hastalıklarına, fizik tedaviden, beslenme, perhiz ve sağlıklı yaşama, İslam'da sağlıktan yüz ve beden bakımına, akıl sağlığından zeka ve içgüdüye kadar çok çeşitli konulara ait yayınlar yapmıştır. Eserlerinde antropoloji, psikoloji gibi konulara ait ilgi çekici bilgiler de vardır. Kitaplarında kullandığı dilden anlaşıldığına göre iyi yabancı dil biliyor olmalıydı (Sarı, 1986).

Kitapları

- Fenn-i Menafi'ül 'Aza-ı Tatbiki 2 cilt. (Resimli)
- Emraz-ı Enfiye ve Enfiye-i Bel'imiye (Resimli)
- Valideyne İhtar-Yahud Kuş Palazı

- Rehber-i Hayat
- Rehber-i Me'kûlât (*)[3]
- Rehber-i Me'kûlât'ın Zeyli
- Melahat-ı Vechiye ve Taravet-i Bedeniyye
- Kulağın Hıfz-ı Sıhhası, Sağırlık ve Sağır, Dilsiz, A'ma Çocukların Usul-i Ta'lim ve Terbiyesi (*)[4]
- Dimağın Vazifesi, Sevk-i Tabii Zeka ve Hıfz-ı Sıhha-ı Zihn
- Rehber-i Sıhhat (*)
- Saç ve Sakalın Sıhhat ve Hayatı (*).
- Hıfz-ı Sıhhat Dersleri
- Şeker, Kum, Nikris ve Romatizmadan Muztarib Olanlara Mahsus Hıfz-ı Sıhhat
- Boğaz Hastalıkları
- Kitab-ı Tabi'atdan Bir Cüzü İnsan ve Hayvanatta Sevk-i Tabi'i
- Sinir Zafiyetine Mahsus Hıfz-ı Sıhhat (*)
- Şişmanlığa mahsus hıfz-ı sıhhat (*)
- Şeker İlletine Mahsus Hıfz-ı Sıhhat
- İksir-i Hikemi (*)
- Böbrek Hastalıklarına Mahsus Hıfz-ı Sıhhat ve Usul-ı Müdavat
- Ağız ve Diş Hastalıklarına Mahsus Hıfz-ı Sıhhat ve Usul-ı Müdavat
- Mide Hastalıklarına Mahsus Hıfz-ı Sıhhat ve Usul-ı Müdavat
- Sıhhat ve Hayat-ı İslam

Hamidiye Etfal Risalelerinde Yayınlanan Makaleleri**:**

1. Hıfz-ı Sıhhaıt-i Nevzad
2. Hıfz-ı Sıhha-ı Aileden Bir Parça

---

[3] (*) işaretli eserler Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de ders kitabı olarak okutulmuştur.

[4] Bu eserle ilgili yazılmış iki adet makale mevcuttur.

bk. Özlü Z, Tiryaki K. 12. Bölüm - 20. Yüzyıl başlarında Osmanlı İmparatorluğu'nda Sağırlık ve dilsizlik kusurlarının Teşhisi ve Tedavi Usullerine Bir Bakış (Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Efendi'ye göre) In: AR Aydın, I Keskin, NZ Yelçe editors. Essays on Dysability History. Istanbul: Istanbul Üniversitesi Yayınevi, 2020. p.187-215.

bk. Batır, Betül; Kemaloğlu, Yusuf Kemal, İşitme Tarama Programları Tarihine Bir Katkı: Yüzyıl Önce Hekimbaşızâde Dr. Muhiddin'in İlkokula Başlangıçta İşitme Taraması Önerisi, Telif Hakkı 2023 Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi - Makale metnine http://medicaljournal.gazi.edu.tr/ web adresinden ulaşılabilir.

3. Da-i Caveris (Milyar Tüberküloz)
4. Vezaif-i Sıhhiye ve Hayatiyyeden Tedabir-i Ekliye
5. Sağır ve Dilsiz A'ma Çocukların Usul-i Ta'lim ve Terbiyesine Dair Bir Mütala'a
6. Haz-ı Şiryan-ı Şezen Ameliyatını Müteakib Zuhura Gelen Bir Hadise ve Oksijenin Cerha-i Şezinedeki Menafi'i
7. Saç, Sakal Ve Sair Eş'arın Ahval-i Hayatiye ve Sıhhiyesine Da'ir Bir Mütalaa-ı Fizyolojiyye
8. Savının Menafi'i Sıhhiyesi
9. Farize-İ Mukaddese-i Haç ve Zekatın Muhasenat-ı Sıhhiye ve Menafi' İctimaiyesi
10. Kuvvet ve Sıhhatle Yaşamak İçin 12 Dakika Çalışmak

1.2. Rehber-i Me'kûlât

Çalışmaya konu olan nadide eser Selimiye Yazma Eser Kütüphanesinde 22 Sel 5565 arşiv ve 610 tasnif numarası ile kayıtlıdır. Yazarı Hekimbaşızade Doktor Muhyiddin Nuri olan eser, h. 6 Muharrem 1323 (m.13 Mart 1905 / r. 28 Şubat 1320) tarihinde İstanbul'da Mahmud Bey Matbaasında basılmıştır. Bu nadide eser 303 sayfadır. Eser, insanoğlunun beslenmesinde önemli yer tutan hayvansal, bitkisel ve madeni gıdaların özellikleri ve bileşiklerinin insan vücuduna etkilerinden ve beslenme tedbirlerinden bahseder. *Türkiye Hilâl-i Ahmer Mecmû'ası* nın 58. sayısında eserin yayınlandığı haberi yer almıştır.

> *Cem'iyetimizin Beyoğlu Merkezi Reîs-i muhteremi Hekîmbaşızâde Doktor Muhyiddin Bey tarafından meşhûr kimyâger Armand Gautier'nin eser-i meşhûrundan terceme ve iklîm ve tarz-ı ma'îşetimize muvâfık pek çok tedkîkât ve ilâvât icrâsıyla kâmûs tarzında ve Rehber-i Me'kûlât isminde herkesin anlayabileceği açık bir ifâde ile bir eser meydâna getirilmiş ve forma forma intişâra başlamışdır. İşbu eserde hayvânî, nebâtî ve ma'denî bi'l-umûm gıdâların menşe'leriyle havâssından ve vücûd-ı beşere olan te'sîrâtından ve sağlam, hasta her bünyeye mahsûs tedâbîr-i ekliyeden etrâfıyla bahsedilmekde olduğundan mektebler ve mektebliler ile âilelere ve bilhâssa tabîbler, eczâcılar, dişçiler ve baytarlara elzem ve fâideli bir eser-i mühimdir.*

Eser Maarif Nezaret-i Celilesinin 6 Muharrem 1323 ve 28 Şubat 1320 tarih ve 652 numaralı ruhsatnamesiyle tab' olunmuştur. Eser içindekiler, mukaddime, asıl metin, hata sevap cetveli (düzeltme) şeklinde düzenlenmiştir. Hekimbaşızade Doktor Muhiddin mukaddime kısmında sağlığın ve doğru beslenmenin insan ve toplum için ne derece önemli olduğunu vurgulamış, başta tababet olmak üzere diğer ilimlerin de

bu konuda hassasiyet göstermesi gerektiği üzeirinde durmuştur. Nitekim insan hayatının temelini oluşturan hıfzısıhhat (sağlığın korunması) in doğru ve sağlıklı beslenme ile olacağını söylemiştir. Gıdaların içerik ve terkipleri, insan vücuduna tesirleri, günlük hayatın bu kaidelere göre düzenlenmesi özelde insanın genelde ise toplumun maddi ve manevi yaşamına katkı sağlamaktadır. Hıfzısıhhati toplumun huzur, refah ve ilermesinin ön koşulu olarak görmüştür. Halkın sağlığını koruması için dikkat etmesi gereken hususları etraflı bir şekilde ele almış ve halkın da bu bilgileri öğrenip uygulayarak bilinçli olmaları gerktiğini vurgulamıştır. Meşhûr kimyâger Armand Gautier'nin (*Gautier, "Fransa'da diyet reformunun önde gelen savunucusu" olarak tanımlanıyor.*[5]) 700 sayfalık *Diyet ve Diyetetik*[6] adıyla bilinen eserini tercüme ederek iklîm ve beslenme tarzımıza uygun pek çok araştırma ve ilave işlerle kâmûs tarzında ve Rehber-i Me'kûlât ismiyle herkesin anlayabileceği açık bir ifâde ile bir eser meydâna getirmiş ve bölüm bölüm neşretmiştir. İnsan gıdası olan bütün hayvansal, bitkisel ve madeni maddelerin havass ve terkipleriyle kalori cetvelleri, bunların insan vücuduna etkilerinden ve beslenme tedbirlerinden, içme sularının özelliklerinden, yeme-içme düzeninden, kaplıcalardan, besinlerin hazım sürelerinden ayrıntılı olarak bahsetmiştir. Yazar yiyecekleri şöyle tasnif etmiş ve her başlık altındaki yiyecek ve içeceklerin havass ve terkiblerini ayrı ayrı inceleyerek bunlar hakkında bilgi vermiştir. Fihrist kısmında eserde yer alan başlılar şu şekildedir:

2 Mukaddime 12 Medhal Ağdiyenin Tarif ve Taksimiyle Tesirat-ı Fizyolojiyesi 13 Ağdiye-i Azotiyye, Ağdiye-i Gayrı Azotiye 14 Ağdiye-i Gayrı Uzviyye Yani Mevadd-ı Madeniye 14 Ağdiye-i Tasrifiyye 14 Bir İnsanın Sarfiyat ve Varidat-ı Gıdaiye-i Yevmiyyesi 15 Bir Kadının Yevmiyye Muhtac Olduğu Mevadd-ı Uzviyye 15 Mutedil Bir İklimde Yaşayan 80 Kilo Vezninde ve 25 Yaşında Bir Adamın Gıda-yı Yevmiyye-i Uzviyyesi 16 Gıda-yı Yevminin Vezni 17 Bir Köylünün Gıda-yı Yevmiyyesi 18 Vücudun Yevmiyye Sarf Eylediği Mevadd-ı Madeniyenin Nevi ve Miktarı 19 Mevadd-ı Madeniyenin Suret-i İstifası 20 Fiil-i Tağdiyenin Mana-yı Fenniyesi 21 Hal-i İstirahatde Bir Adamın Yevmiyye Sarf Eylediği "Kalori" Yani

---

[5] Thoms, Ulrike. (2017).*Etoburlar ve Fatihler*. Elizabeth Neswald, David F. Smith, Ulrike Thoms.*Beslenme Standartlarını Belirleme: Teori, Politikalar, Uygulamalar: İmparatorluk Çağı'nda Fransız Beslenme Tartışmaları, 1890-1914*. Rochester Üniversitesi Yayınları. s. 77-84

[6] *PDF) . Nature . **1920** (74):380.1906. Bibcode : 1906Natur..74R.380. . doi : 10.1038/074380c0 . S2CI D 3988308*

Kuvve-i Haruriyyenin Miktarı 22 Muhtelif Vezinde Bulunan Eşhasın ve Erbab-ı Sanayiin Sarfiyat-ı Yevmiyye -i Haruriyyesi 24 Çok Çalışan Eşhasın Tayinatı 24 Memalikimizde Gıda - yı Yevmi Cedveli 25 Şimal Ahalisinden Bir Çiftçinin Gıda-yı Yevmiyyesi 25 Bir İngiliz Askerinin Muayyenat-ı Yevmiyyesi 26 Tasnif-i Mekulat 26 Birinci Sınıf 26 Ağdiye-i Hayvaniyye 26 Ağdiye-i Hayvaniyeden Lühum 29 Lühumun Renk İtibariyle Taksimi 30 Lühumun Evsafı 32 En Ziyade Tasarruf Olunan Sığır, Koyun, Dana Etlerinin Terkibi 33 Aza-yı Muhtelife-i Hayvaniyenin Evsaf u Terkibi 33 Yürek 33 Dalak 33 Böbrek 34 Kara Ciğer 34 Ak Ciğer 35 Beyin 36 Dana Frezi 36 Dana Bezi 36 Müstahzarat-ı Lahmiyye 36 Et Suyu 38 Haşlama. 39 Izgara. 40 Külbastı ve Kebabı. 41 Fileto 41 Rozbif 42 Gutlet 42 Kıyma ve Kızartma 42 Fırın Etleri 42 Salçalı ve Terbiyeli Etler 42 Et Konserveleri: Havas ve Terkibi, Tarz-ı İmalı, Bozuk Konservelerin Mazarratı 46 Çiğ Et 47 Et Usaresi 48 Lühumun Muhafazası 49 Etleri İlaçlamak 49 Buğuda Kurudulmuş Sığır Etinin Terkibi 50 Bayat ve Bozuk Etler 52 Hayvanat-ı Bakariyye ve Ganemiyyeden Gayri Memeli Hayvanatın Lühumu 53 Zülhafireden At, Eşek ve Katırın Lühumu ve Terkibatı 53 Zahimetül-cildden Hınzır ve Fokun Lühumu 53 Ren İsmindeki Şimal Geyiklerinin Lühumu 53 Kedi ve Köpek Etleri 53 Kümes Hayvanatının Lühumu 54 Tavuk 54 Merhume Hacı Kadın 54 Hindi 55 Kaz 56 Ördek 57 Güvercin 57 Kümes Hayvanatının Mürekkebat-ı Lahmiyyesi 57 Tuyur-ı Şikariyenin Lühumu 57 Sülün 58 Bıldırcın 58 Çulluk 58 Keklik 59 Memeli Hayvanat-ı Vahşiyyeden Karaca 60 Tavşan 61 Balıklar: Tatlı Su ve Deniz Balıklarının Havas-ı Umumiyyesiyle Terkibatı ve Suret-i Tesiri 65 Tatlı Su Balıklarından Ala Balığı 66 Tatlı Su Hanyası 66 Mersin Balığı 66 Turna Balığı 66 Sazan Balığı 67 Yayın Balığı 67 Havuzda Balık Yetişdirmek 67 Deniz Balıklarından Kalkan 67 Kaya 67 Tütün Balığı 67 Kırlangıç 68 Barbunya 68 Torhoz 68 Merlanos 69 Dil Balığı 69 Uskumru 69 Orkinos 69 Kedi Balığı 70 Balık Etlerinin Terkibi 71 Sardalya 72 İstiridye, İstiridye Tarlalarındaki Mevadd-ı Muzırra 73 Midye 74 Hayvanat-ı Mafsaliye ile Zevahifin Lühumu 74 Yengeç, Istakoz, Teke 74 Yılan Eti 74 Kaplumbağa 74 Kurbağa 74 Salyangoz 75 Hayvanat-ı Mafsaliye ve Kışriyye İle Zevahif-i Lühumun Terkibatı 75 Ağdiye-i Hayvaniyeden Süt 75 Sütün Havas ve Terkibatı 79 İnek Sütü ve Terkibi 81 Koyun ve Keçi Sütleri 82 Eşek ve Kısrak Sütleri 82 Leben-i Nisa 82 Sütü Hazmedemeyenlere Bazı İhtarat 84 Sütün İzale-i Muzırratı ve Bozulmaktan Vikayesi 84 Sütün Kaynamadan Evvel ve Ba'det-takim Terkibi 85 Müştekkat-ı Lebeniyye 85

Kaymak 86 Yoğurt, Havas ve Tarz-ı İmalı 87 Ayran, Havas ve Terkibi 88 Süt Suyu - Şurteka, Havas ve Terkibi 89 Kımıs, Evsaf u Terkibi ve Tarz-ı İmalı 91 Kefir, Evsaf u Terkib ve Tarz-ı İmalı 94 Peynir, Evsaf u Terkib ve Tarz-ı İmalı 95 Sütün Madde-i Albüminiyyesi Olan "Kazein" den Müstahrec Tropon ve Emsali Mevadd Gıdaiyye-i Devaiyye 95 Fosfatlı Unlar 96 İrza , İrzaın Taksimiyle İrza-ı Tabiinin Menafi ve Tabi Olduğu Kavaid-i Sıhha 105 Süt Nine İntihabı 110 İrza-ı Sınai 110 İrza-ı İştiraki 116 Vakt-i Fıtame Yakın Etfalin Emr-i Tağdiyesi 117 Ağdiye-i Hayvaniyeden Yumurta, Terkib ve Havassıyla Tesirat-ı Gıdaiyye-i Fizyoloji 122 Havyar 123 Bottarga 123 Hassıs-Semek 123 Tereyağı; Havas ve Terkibi, Tağşişatı Sibiryağları, Yerli Yağlarımız, 128 Tereyağının Muhafazası 128 Hayvanil-Menşe Olan Şühum-ı Muhtelife 128 Margarin 129 Koyun ve Öküz Yağlarının Terkibi 129 Kaz ve Ördek Yağları 129 Balık Yağı, Havas ve Terkibiyle Tesirat-ı Devaiyyesi 129 Mersin Yağı 131 Zeytun Yağı 132 Ceviz, Badem Yağları 132 Kolza, Pamuk Yağları 131 Balık Yağı Sübyesi 132 İnsanların Ağdiye-i Hayvaniyye ve Nebatiyyeye Olan Derece-i İhtiyacları ve Akilen-Nebatat Cemiyetleri 137 Ağdiye-i Hayvaniyye ve Nebatiyyenin En Ziyade Tasarruf Olunduğu Mevsim 138 İkinci Sınıf Ağdiye-i Nebatiyye 138 Ağdiye-i Nebatiyyenin Tasnifi 139 Ağdiye-i Nebatiyyenin Birinci Sınıfı Hububat 139 Buğday 139 Tarhana 140 Buğday Ununun Terkibi 142 Çavdar 143 Arpa, Bira Mayası 144 Yulaf, Avenalin Namındaki Çocuk Unu 145 Mısır Buğdayı, Maizalin ve Polenta İsmindeki Muğaddi Unlar 146 Pirinç 147 Kara Buğday 148 Ararot 148 Tapyoka 148 Hint İrmiği 148 Sahlep 149 Sütlü Un -Nestle- 149 Fosfatin 149 Ekmek, Tarz-ı İmalı 152 1877'de Paris'de Ekmekden Tesemmüm-i Üsrubi Vukuatı 154 Mahlut Ekmekler 154 Gluten ve Soya Ekmeği 155 Bisküvi, Çörek, Kurabiye ve Pastaların Terkibi 155 Sıhhi Çörek İmalı 156 Sebzelerin Havassı ve Terkibiyle Menafii 159 Ağdiye-i Nebatiyyenin İkinci Sınıfı, Kuru Sebzeler 159 Kuru Fasulye 160 Nohud 160 Bezelye 161 Mercimek 162 Bakla 162 Soya Baklası 162 Sebze Süfufu 163 Sebze Konserveleri 165 Muhtelif Konservelerin Terkibi Konserveciliğin Ehemmiyeti 166 Ağdiye-i Nebatiyeden Üçüncü Sınıfı Teşkil İden Ezrar ve Cüzur-ı Nebatiyenin Taksimi 166 Birinci Kısım, Tomurcuklu Nebatat 166 Kuş Konmaz 167 Enginar 168 Lahana 168 Karnıbahar 169 İkinci Kısım, Basalat 169 Soğan 170 Sarımsak 170 Pırasa 171 Üçüncü Kısım, İdran-ı Nebatiye 171 Patates 173 Patat 173 İğnam 175 Manyok 174 Yer Elması 174 Frenk Maydanozu 175 Dördüncü Kısm, Cüzur-ı Nebatiye 175 Şalgam 176 Turp 176 Kabul

176 Havuç 177 Pancar 178 Şalgam, Havuç ve Turpun Terkibi 178 Ekle Salih Pancarın Terkibi 178 Dördüncü Sınıf, Haşiş, Sebzelerin Terkibatı 180 Mantar 180 Hindiba 181 Kereviz 181 Ispanak 182 Pazı, Yabani Pancar 182 Semiz Otu 182 Ebe Gümeci 183 Milhiy 183 Maydanoz 183 Tere 184 Sater, Zoka/Zuka 184 Ispanak, Kereviz, Top Salata ve Terenin Terkibi 184 Patlıcan 185 Marul 185 Hıyar 186 Acur 186 Domates 187 Kabak 188 Kuzu Kulağı 188 Ağdiye-i Nebatiyenin Beşinci Sınıfı, Meyveler 188 Meyvelerin Havas u Terkib ve Menafii 189 Müstahzarat-ı Fevakih 190 Fevakih-i Hamıziyye-i Sekriyye 190 Fevakih-i Sekriyye 190 Fevakih-i Nişaiyye 190 Fevakih-i Zeytiyye 190 Fevakih-i Kabıza 190 Çilek 192 Frenk Üzümü 193 Ağaç Çileği-Ahu Dutu- 193 Yabani Ağaç Çileği- Koca Yemiş 193 Böğürtlen 193 Kiraz 194 Dut, Dut Ağacı ve Koza Çileğin Menşei 195 Elma, Elmanın Havas-ı Şifaiyyesi Hakkında İtikadat-ı Kadimiyye 197 Kayısı 198 Zerdali 198 Şeftali 199 Erik 200 Portakal, Mandarina 201 Turunç 202 Lim -Ekşi Turunç- 202 Limon 203 Ağaç Kavunu 203 Nar 203 Demir Hindi 204 Armud 205 Üzüm 206 İncir 210 Ananas 211 Kavun 212 Karpuz 212 Hurma, Ve Hurmalıklarla Hurmanın Fevaid-i Muhtelifesi 214 Muz 214 Muz Onun Terkibi 215 Unnab 215 Kestane 216 Ekmek Ağacı 216 Yemen Havucu 216 Taze Mısır 217 Zeytun 218 Badem 218 Fıstık 219 Fındık, Ceviz 219 Ayva 220 Üvez, Muşmula 220 Meyvelerin Mevasim-i Muhtelifide Yetişmesindeki Makasıd-ı Hikemiyye 221 Şeker İlletlerine En Nafi Meyveler 221 Üçüncü Sınıf Ağdiye-i Muattara 222 Kahve, Evsaf ve Terkibiyle Vücuda Suret-i Tesiri 226 Çay, Evsaf ve Terkibiyle Vücuda Suret-i Tesiri 227 Kakao ve Çikolata 229 Kola 229 Guarana 230 Paraguay Çayı 230 Koka 230 Meşrubat-ı Küuliyeden Bira 233 “Muhtelife Ve Dondurmalar 234 Dördüncü Sınıf, Baharat- Efaviye 235 Baharatın Taksimi 235 Birinci Kısım Baharattan Vanilya 236 Tarçın 236 Karanfil 236 Hindistan Cevizi 237 Anason 237 Kimyon 237 Safran 238 Hind Zağferanı- Zerdeçav- 238 Taflan, Ata Çayı, Kekik 239 İkinci Kısım, Biberi Baharat 239 Biber 240 Kava 240 Zencefil 240 Üçüncü Kısım, Baharat-ı Fümiyeden Hardal 241 Dördüncü Kısım, Baharat-ı Hamıziyye 242 Sirke 242 Beşinci Kısım, Baharat-ı Milhiyye 243 Altıncı Kısım, Baharat-ı Sekriyye 243 Kamış Şekeri, Süt Şekeri 245 Şekerin Tesirat-ı Fizyolojiyesi 243 Bal 245 Sikencübin -Bal Sirkesi- 246 Yedinci Kısım, Menşei Hayvani Olan Baharat 246 Hamsi Balığı Salamurası 246 Beşinci Sınıf Ağdiye-i Gayrı Uzviyye Yani Madeniye 246 Ağdiye-i Gayrı Uzviyyenin Evsaf-ı Umumiyesi 249 Milh-i Bahri, Emlaha-i Potasya 250 Emlaha-i Kaleviyye-i

Türabiyye 253 Klor, Fluor, Brom, İyod 254 Hadid 255 Manganez, Kükürt 255 Fosfor 257 Arsenik 257 Silis 257 İçme Suları ve Havassı Suların Taksimi 263 Sahrınç ve Yağmur Suları 265 Mai Mukattar 265 Menba Suları 266 Tabakat-ı Muhtelife-i Arziyeden Süzülüb Gelen Meyahın Terkibi 267 Artuvaz Kuyuları Suyu 267 Nehir, Irmak, Çay Suları 268 Tatlı Su Cedveli, Kanal Suyu 268 Dağ Suları-Kar, Seyl- 268 Kuyu Suları 269 Havuz Suyu, Göl Suyu, Bataklık Suyu, Çukur Suyu 270 Buz Suyu 271 Maden Suları ve Taksimi 272 Miyah-ı Madeniye-i Kibritiyye - Kükürtlü Sular - 272 Miyah-ı Maliha -Tuzlu Maden Suları 272 Miyah-ı Kaleviyye - Sani Karboniyyat Sodalı Sular - 272 Miyah-ı Hadidiyye -Çelikli Sular- 272 Miyah-ı Hamıziyye- Ekşi Sular- 272 Miyah-ı Silisiyye- Silisli Sular 275 Kara Hisar ve Çitli Maden Suları 276 Miyah-ı Madeniyenin Evsaf-ı Umumiyesi 278 Miyah-ı Madeniyenin Tesirat-ı Umumiye-i Fizyolojiyesi 286 Kaplıcalarda Dikkat Olunması Lazım Gelen Nukat-ı Sıhhiyye 285 Yalova ve Bursa Kaplıcaları 287 Banyoya Girenler Hakkında Bazı Mütalaat-ı Sıhhiyye 289 Hıfzıssıhha-i Mide Hakkında Mütalaat-ı Sıhhiyye 303 Mevadd-ı Gıdaiyye-i Muhtelifenin Hazm Müddetleri

1.2.1. Bölüm Özetleri

Mukaddime**:** Yazarın esere giriş yaptığı, kitabın amacını, kapsamını, yazılış sebebini veya konunun önemini açıkladığı bir önsöz bölümüdür.

Medhal**:** Konuya daha detaylı bir giriş yapılan bölümdür.

Ağdiyenin Tarif ve Taksimiyle Tesirat-ı Fizyolojiyesi [12-14]: Bu alt bölümde yiyeceklerin (ağdiye) tanımı yapılır, temel sınıflara (azotlu/proteinli, azotlu olmayan/karbonhidrat-yağ, inorganik/mineral, harcanan/tasrifiyye) ayrılır ve vücuttaki fizyolojik etkileri incelenir.

İnsanların Günlük Besin İhtiyaçları [14-17]: Bir insanın günlük olarak harcadığı ve alması gereken besin maddeleri (sarfiyat ve varidat) ele alınır. Kadınların, belirli bir kiloda ve yaşta bir erkeğin ve bir köylünün günlük organik madde ihtiyaçları örneklenir. Günlük toplam gıda ağırlığına değinilir.

Mineral İhtiyacı ve Kullanımı [18-19]: Vücudun günlük olarak ihtiyaç duyduğu mineral maddelerin (mevadd-ı madeniye) türleri, miktarları ve vücut tarafından nasıl kullanıldığı (suret-i istifa) açıklanır.

Beslenmenin Bilimsel Anlamı [20]: Beslenme eyleminin (fiil-i tağdiye) bilimsel (fenni) tanımı ve anlamı üzerinde durulur.

Kalori ve Enerji İhtiyacı [21-25]: İstirahat halindeki bir insanın günlük harcadığı enerji (kalori/kuvve-i haruriyye) miktarı belirtilir. Far.klı kilolardaki kişilerin ve çeşitli meslek gruplarının (erbab-ı sanayi) günlük enerji harcamaları incelenir. Özellikle çok çalışan kişilerin beslenme ihtiyaçları (tayinat) ele alınır. Osmanlı topraklarındaki (memalikimizde) günlük beslenme çizelgesi (cedvel), kuzeyli bir çiftçinin ve bir İngiliz askerinin günlük beslenme örnekleri verilir.

Tasnif-i Mekulat (Yiyeceklerin Sınıflandırılması)**:** Kitap boyunca kullanılacak olan yiyecek sınıflandırma sistemine giriş yapılır. Birinci Sınıf: Ağdiye-i Hayvaniyye (Hayvansal Gıdalar)**:** Hayvanlardan elde edilen yiyeceklerin incelendiği ana bölümdür.

[26-75] Lühum (Etler) ve Diğer Hayvansal Dokular: Genel et bilgileri (tanım, renklerine göre sınıflandırma, özellikler, sığır/koyun/dana etlerinin bileşimi) aktarılır. Sakatatlar (yürek, dalak, böbrek, karaciğer, akciğer, beyin, dana uykuluğu vb.) incelenir. Et yemekleri ve hazırlama yöntemleri (et suyu, haşlama, ızgara, külbastı, kebap, fileto, rozbif, kotlet, kıyma, kızartma, fırın yemekleri, salçalı/terbiyeli etler) anlatılır. Et konserveleri (özellikleri, bileşimi, yapılışı, bozuk konservelerin zararları) ele alınır. Çiğ et, et öz suyu (usaresi), etin saklanması, etin ilaçlanması (kurutma/tuzlama vb.) ve kurutulmuş sığır etinin bileşimi konularına değinilir. Bayat ve bozuk etlerin özellikleri ve tehlikeleri anlatılır. Sığır ve koyun dışındaki memeli hayvan etleri (at, eşek, katır, domuz, fok, ren geyiği, kedi, köpek) incelenir. Kümes hayvanları (tavuk, "Merhume Hacı Kadın", hindi, kaz, ördek, güvercin) ve etlerinin bileşimi ele alınır. Av kuşları (sülün, bıldırcın, çulluk, keklik) ve yabani memelilerin (karaca, tavşan) etleri incelenir. Balıklar genel olarak (tatlı su ve deniz balıklarının özellikleri, bileşimleri, etkileri) ele alınır. Tatlı su (alabalık, turna, sazan vb.) ve deniz balıkları (kalkan, barbunya, uskumru, sardalya vb.) türleri, balık etlerinin bileşimi anlatılır. Havuzda balık yetiştiriciliğine değinilir. Diğer deniz ürünleri (istiridye ve riskleri, midye) ve eklembacaklılar/sürüngenler (yengeç, ıstakoz, yılan, kaplumbağa, kurbağa, salyangoz) ve etlerinin bileşimleri incelenir.

[75-117] Süt ve Süt Ürünleri, Bebek Beslenmesi: Sütün genel özellikleri ve bileşimi anlatılır. Far.klı hayvanların sütleri (inek, koyun, keçi, eşek, kısrak) ve anne

sütü (leben-i nisa) karşılaştırılır. Sütü sindiremeyenler için öneriler, sütün zararlarını giderme ve saklama yöntemleri (kaynatma, sterilizasyon/pastörizasyon sonrası bileşimi) açıklanır. Süt ürünleri (kaymak, yoğurt, ayran, peynir altı suyu/şurteka, kımız, kefir, peynir) yapılışları, özellikleri ve bileşimleriyle incelenir. Süt proteininden (kazein) elde edilen özel besinler (Tropon vb.) ve fosfatlı unlar anlatılır. Bebek beslenmesi (İrza) detaylı olarak ele alınır: Emzirme türleri (doğal, yapay, karma), doğal emzirmenin faydaları ve kuralları, süt nine seçimi, yapay beslenme yöntemleri ve riskleri (hijyen, süt seçimi), sütten kesilmeye yakın (fıtame yakın) çocukların beslenmesi (tağdiye) anlatılır.

[117-123] Yumurta ve Diğer Hayvansal Ürünler: Yumurtanın bileşimi, özellikleri ve besleyici/fizyolojik etkileri incelenir. Havyar, Bottarga (balık yumurtası ürünü), Hassıs-Semek (balık testisi) gibi ürünlere değinilir.

[123-131] Hayvansal Yağlar: Tereyağı (özellikleri, bileşimi, hileleri/tağşişat, Sibirya/yerli yağlar, saklanması) detaylı incelenir. Diğer hayvansal katı ve sıvı yağlar (margarin, koyun/öküz içyağı, kaz/ördek yağı) ele alınır. Balık yağı (özellikleri, bileşimi, tıbbi etkileri), mersin balığı yağı ve balık yağı sübyesi (emülsiyonuu) anlatılır. Hayvansal ve Bitkisel Gıdaların Dengesi**:** İnsanların hayvansal ve bitkisel gıdalara olan ihtiyacı tartışılır, vejetaryen topluluklar (Akilen-Nebatat Cemiyetleri) hakkında bilgi verilir. Gıdaların en çok tüketildiği mevsimler belirtilir.

[138-221] İkinci Sınıf: Ağdiye-i Nebatiyye (Bitkisel Gıdalar)**:** Bitkilerden elde edilen yiyeceklerin incelendiği ana bölümdür.

[138] Bitkisel Gıdaların Sınıflandırılması: Bu bölümdeki sınıflandırma sistemi tanıtılır.

[139-155] Hububat ve Unlu Mamuller: Tahıllar (buğday, tarhana, çavdar, arpa, yulaf, mısır, pirinç, karabuğday) ve unlarının bileşimleri incelenir. Özel unlar (Avenalin çocuk unu, Maizalin, Polenta) tanıtılır. Nişastalı bitkisel ürünler (Ararot, Tapyoka, Hint irmiği/Sago, Sahlep) anlatılır. Hazır bebek mamaları (Sütlü Un -Nestle-, Fosfatin) ele alınır. Ekmek yapımı (tarz-ı imalı), Paris'teki kurşun zehirlenmesi vakası, karışık (mahlut) ekmekler, özel ekmekler (gluten, soya) anlatılır. Bisküvi, çörek, kurabiye, pastaların bileşimleri ve sağlıklı (sıhhi) çörek yapımı tarif edilir.

[156-188] Sebzeler: Genel olarak sebzelerin özellikleri, bileşimleri ve faydaları (menafii) anlatılır. Kuru sebzeler (baklagiller: fasulye, nohut, bezelye, mercimek,

bakla, soya baklası) ve sebze tozları (süfuf) incelenir. Sebze konserveleri ve konservecliğin önemi ele alınır. Otlar (ezrar) ve köklerin (cüzur) sınıflandırılması yapılır: Tomurcuklular (kuşkonmaz, enginar, lahana, karnabahar), Soğanlılar (basalat: soğan, sarımsak, pırasa), Yumrular (idran: patates, tatlı patates, yam, manyok, yer elması, kök kereviz), Kökler (cüzur: şalgam, turp, havuç, pancar) ve bunların bileşimleri incelenir. Yeşillikler (haşiş: mantar, hindiba, kereviz sapı, ıspanak, pazı, semizotu, ebegümeci, maydanoz, tere, kekik vb.) ve diğer sebzeler (patlıcan, marul, hıyar, acur, domates, kabak, kuzu kulağı) ele alınır, bazılarının bileşimleri verilir.

[188-221] Meyveler: Meyvelerin genel özellikleri, bileşimleri ve faydaları anlatılır. Meyve preparatları (müstahzarat) hakkında bilgi verilir. Meyveler sınıflandırılır (ekşi-şekerli, şekerli, nişastalı, yağlı, peklik verici/kabıza). Çok sayıda meyve tek tek incelenir (çilek, frenk üzümü, ahududu, böğürtlen, kiraz, dut, elma, kayısı, zerdali, şeftali, erik, portakal, mandalina, turunç, limon, ağaç kavunu, nar, demirhindi, armut, üzüm, incir, ananas, kavun, karpuz, hurma, muz, hünnap, kestane, ekmek ağacı meyvesi, zeytin, badem, fıstık, fındık, ceviz, ayva, üvez, muşmula). Bazılarının kökeni, eski inanışlardaki yeri, bileşimi veya özel türleri hakkında da dipnotlu bilgiler verilmiştir. Meyvelerin mevsimselliğinin hikmetleri ve şeker hastaları (şeker illetleri) için en faydalı meyveler belirtilir.

Üçüncü Sınıf: Ağdiye-i Muattara (Aromatik/Kokulu Gıdalar ve İçecekler)**:** Keyif verici veya uyarıcı maddeler içeren yiyecek ve içeceklerin incelendiği bölümdür. Kahve, Çay, Kakao ve Çikolata: Özellikleri, bileşimleri ve vücuttaki etkileri anlatılır. Kola, Guarana, Paraguay Çayı (Mate), Koka gibi diğer uyarıcı bitkiler tanıtılır. Alkollü içeceklerden bira ele alınır. Çeşitli içecekler ve Dondurmalar hakkında bilgi verilir.

Dördüncü Sınıf: Baharat (Efaviye): Yemeklere tat ve koku vermek için kullanılan bitkisel ve hayvansal maddeler incelenir. Baharatların sınıflandırılması yapılır.

Tatlı/Aromatik baharatlar (vanilya, tarçın, karanfil, muskat/küçük hindistan cevizi, anason, kimyon, safran, zerdeçal, kekik vb.) tanıtılır. Acı/Yakıcı baharatlar (biber, kava, zencefil) ele alınır. Hardal incelenir. Ekşi tat verenler (sirke) ve Tuzlu tat verenler (baharat-ı milhiyye) sınıflandırılır. Şekerli tat verenler (kamış şekeri, süt şekeri/laktoz) incelenir, şekerin fizyolojik etkileri anlatılır. Bal ve bal sirkesi

(sikencübin/oksimel) ele alınır. Hayvansal kökenli baharat/çeşni (hamsi salamurası/ançüez) örneklenir.

Beşinci Sınıf: Ağdiye-i Gayrı Uzviyye Yani Madeniye (İnorganik Gıdalar/Mineraller ve Sular): Vücut için gerekli olan ancak organik olmayan maddeler ve sular incelenir. İnorganik maddelerin genel özellikleri anlatılır. Tuzlar (deniz tuzu, potasyum tuzları, toprak alkali tuzları - kalsiyum, magnezyum vb.) ve halojenler (klor, flor, brom, iyot) ele alınır. Metaller ve metaloidler (demir/hadid, manganez, kükürt, fosfor, arsenik, silis) incelenir. İçme suları detaylı olarak ele alınır: Genel özellikleri, sınıflandırılması (sarnıç/yağmur suyu, damıtılmış su, kaynak suyu, Far.klı toprak katmanlarından gelen sular, artezyen suyu, nehir/ırmak/çay suyu, kanal suyu, dağ suları/kar/sel suyu, kuyu suyu, havuz/göl/bataklık/çukur suyu, buz suyu). Tatlı su kaynakları için bir çizelge (cedvel) sunulur.

Maden Suları ve Kaplıcalar: Özel mineral içeriğine sahip sular ve bunların kullanıldığı tesisler incelenir. Maden sularının sınıflandırılması yapılır (kükürtlü, tuzlu, alkalik/sodalı, demirli/çelikli, asitli/ekşi, silisli). Örnek maden suları (Kara Hisar, Çitli) belirtilir. Maden sularının genel özellikleri ve fizyolojik etkileri anlatılır.

Kaplıcalarda dikkat edilmesi gereken sağlık noktaları (nukat-ı sıhhiyye) vurgulanır. Yalova ve Bursa kaplıcaları örnek olarak verilir. Kaplıca banyosu yapanlar için sağlık önerileri (mütalaat-ı sıhhiyye) sunulur.

Hıfzıssıhha-i Mide (Mide Sağlığını Koruma): Mide sağlığına yönelik genel öneriler ve bilgilerin verildiği bölümdür. Mide sağlığını korumak için genel sağlık mütalaaları/önerileri sunulur. Çeşitli gıda maddelerinin (mevadd-ı gıdaiyye-i muhtelife) midede kalma ve sindirilme süreleri (hazm müddetleri) hakkında bilgi verilir.

Eserdeki yanlış yazılmış sözcükler ve doğru yazlışlarını gösteren Hata ve Sevap Cetveli eserin sonuna konmuştur.

1.2.1.2. Eserin Nüshaları

1. Beyazıt Kütüphanesi Koleksiyon adı:Beyazıt Koleksiyon no.:BM14208
2. Beyazıt Kütüphanesi Koleksiyon adı:Beyazıt Koleksiyon no.:BM14324 (Zeyli)

3. Bursa İnebey Kütüphanesi Koleksiyon adı:Bursa İnebey Matbu Koleksiyon no.:3885
4. Bursa İnebey Kütüphanesi Koleksiyon adı:Bursa İnebey Matbu Koleksiyon no.:3886

   Edebiyat Fakültesi Kütüphanesi Nadir Eserler
5. Edirne Selimiye Kütüphanesi Koleksiyon adı:Selimiye Basmalar, Koleksiyon no.:5565
6. IUEFK Nadir Eserler Nadir Eser EFKND2691-365 2006-1055
7. İstanbul Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı Yerel Yer Numarası: EFKNd2691-365
8. Konya Yusuf Ağa Kütüphanesi Koleksiyon adı:Yusuf Ağa Kütüphanesi Koleksiyon no.:YB00002804/2
9. Konya Yusuf Ağa Kütüphanesi Koleksiyon adı:Yusuf Ağa Kütüphanesi Koleksiyon no.:YB00002804/1(zeyli)
10. Millet Kütüphanesi Koleksiyon adı: Mehmet Şevket Eygi Koleksiyonu Demirbaş no.: 00124846
11. Millet Kütüphanesi Koleksiyon adı: Mehmet Şevket Eygi Koleksiyonu Demirbaş no: 00105100
12. Millet Kütüphanesi Koleksiyon adı: Ahmet Burak Erdoğan Koleksiyonu Demirbaş No: 01633379
13. Milli Kütüphane 06 Mil EHT A 10597
14. Milli Kütüphane 06 Mil EHT A 41777
15. Milli Kütüphane EHT 1966 A 420

2. SÖZ VARLIĞI VE KAVRAM ALANI

2.1. Söz Varlığı

Söz varlığı, sözcük bilimi (leksikoloji) dalı içerisinde yer alan bir çalışma alanıdır. Bir dilin söz varlığı denince yalnızca o dilin sözcükleri değil, deyimleri, kalıp sözleri, kalıplaşmış sözleri, atasözleri, terimleri ve çeşitli anlatım kalıpları akla gelmektedir. Bir dilin söz varlığı ile o dili konuşan toplum arasında sıkı bir ilişki vardır. Toplumun kültürü, kılık kıyafeti, beslenmesi, inancı kısacası yaşam tarzı her ne ise söz varlığına da o yansır. Yani söz varlığı, yalnızca dildeki seslerin bir araya gelmesiyle kurulmuş simgeler ya da göstergeler olarak değil o dili konuşan toplumun kavramlar dünyası, maddî ve manevi kültürünün yansıtıcısı, dünya görüşünün bir kesiti olarak da düşünülmelidir (Aksan, 2006a: 7).

Söz varlığı (İng. Vocabulary; Alm. Wortshatz, Wortbestand; Fr. Vocabulaire) Bir dilde bulunan yerli ve yabancı bütün sözcüklerin oluşturduğu bütünlük." (Hengirmen, 1999: 342).

Söz varlığını basit bir terim şeklinde, kelimeler bütünü şeklinde anlamak ve yorumlamak da doğru değildir. Söz varlığı dili kullanan toplumun kültürünü, düşünce yapısını, dünya görüşünü yansıtan en önemli araçtır (Şahin, 2006).

Diller söz varlığını geliştirme, yeni kavramlara ve yabancı kelimelere yerli karşılıklar bulma konusunda çeşitli yollar geliştirir. Türkçede en eski devirlerden bu yana gözlemlediğimiz bu geliştirme ve karşılama yolları, dil devriminden sonra daha bilimsel bir temele oturtulmuş, genel olarak dilin kendi imkanlarından yararlanma yolları daha rahat sınıflandırılabilir hale gelmiştir. Buna göre Türkçede söz varlığını geliştirmenin yolları, türetme, derleme, tarama ve birleştirmedir (Şahin, 2006).

Türkçenin en eski dönemlerinden bugüne bakıldığında çok zengin bir söz varlığı ile karşılaşılır. Türkçenin türetme imkânlarından yararlanması bu zenginliğin başlıca sebebidir (Aksan, Türkçenin Zenginlikleri İncelikleri, 2005).

Söz varlığı çalışmaları, bir dildeki sözcüğün kökenini, kelime dağarcığını, kullanım sıklığını, kelimenin dil içerisindeki evrimini takip etmek açısından önem arz etmektedir. Aynı zamanda o dilin tarihini, kültürel etkileşimlerini, toplumdaki değişimleri ve gelişimleri takip etmek, dildeki ses, yapı, anlam ve kullanım farklılarını

anlama açısından da oldukça önemlidir. Bu çalışmalar, dilin inceliklerini keşfetmeye ve daha etkili iletişim kurmaya yardımcı olur (Aksan, Türkçenin Söz Varlığı, 2006).

2.2. Türkçede Söz Varlığı Kavramı ve Gelişim Süreci

Bir dilin söz varlığı, o dilin hem kültürel hem de tarihsel belleğini yansıtan en önemli unsurlardan biridir. Söz varlığı, yalnızca sözcüklerin toplamı değil, aynı zamanda bir toplumun dünya görüşünü, düşünme biçimini ve yaşam tarzını ifade eden bir kültürel bütündür. Her milletin söz varlığını şekillendiren önemli unsurlardan biri de tarih sahnesine çıkmasıyla başlayan kültürel birikimidir. Türkçede söz varlığı kavramı, tarih boyunca farklı dönemlerde zenginleşmiş, kimi zaman sadeleşmiş, kimi zaman da diğer dillerle etkileşim sonucu çeşitlenmiştir. Bu durumda Türklerin diğer toplumlarla münsebetleri, göçler, değişen yaşam koşulları da etkili olmuştur.

Dilbilimde söz varlığı, bir dilin bünyesinde yer alan bütün kelimeleri, deyimleri, atasözlerini, terimleri ve kalıplaşmış ifadeleri kapsar (Aksan, Türkçenin Söz Varlığı, 2006). Söz varlığı, yalnızca bir iletişim aracının parçası değil, aynı zamanda o dili konuşan toplumun zihinsel evrenini temsil eden bir göstergedir. Bu yönüyle dilin söz varlığı, toplumun kültürel değerlerini, tarihsel deneyimlerini ve dünyayı algılama biçimini yansıtır (Vardar, 2002).

Söz varlığı kavramı, dilin sözlüklerinde yer alan sözcüklerin ötesinde, halk dilinde, ağızlarda ve yazılı kaynaklarda yaşayan deyimler, atasözleri, kalıplaşmış ifadeler hatta galatlar gibi tüm ifade biçimlerini de içerir. Bu nedenle söz varlığını yalnızca "kelime sayısı" olarak değil, bir toplumun farklı yollarla "anlam üretme kapasitesi" olarak değerlendirmek gerekir.

2.3. Türkçenin Tarihsel Söz Varlığına Genel Bakış

Türkçenin söz varlığı, dünyanın en eski yazılı dillerinden biri olan Eski Türkçeye kadar uzanır. VIII. Yüzyılda dikilen *Orhun Yazıtları* Türkçenin erken dönem söz varlığını belgeleyen ilk yazılı kaynaklardır. Bu dönemde kullanılan kelimelerin büyük bölümü doğa, savaş, devlet yönetimi ve inanç sistemleriyle ilgilidir (Tekin, 2000). "Yurt", "beg", "kün", "su", "alp" gibi kelimeler bugün hâlâ yaşamakta olup, Türkçenin köklü bir sürekliliğe sahip olduğunu gösterir.

Uygur Türkçesi döneminde (9–13. yüzyıllar) ise Budist ve Maniheist metinlerle birlikte yeni kavram alanları Türkçeye girmiştir. Bu dönemde "tapınak", "erdem", "bilgelik" gibi sözcükler soyut düşüncenin dile yansımasını örnekler. Karahanlı Türkçesi'nde *Kutadgu Bilig* gibi eserler, ahlaki ve siyasal kavramların dildeki yerini genişletmiştir (Ercilasun, 2016).

2.4. Osmanlı Döneminde Söz Varlığının Çoğul Yapısı

Osmanlı Türkçesi dönemi, söz varlığının en zengin ama aynı zamanda en karmaşık evresidir. Arapça ve Farsça etkisiyle Türkçe, çok dilli bir yapıya bürünmüştür. Bu dönemde edebi dilde Arapça-Farsça kökenli kelimelerin oranı artarken, halk dili büyük ölçüde Türkçe kökenli kalmıştır.

Osmanlıca, söz varlığını hem doğu hem batı kültürlerinden beslemiş, böylece edebiyat, bilim ve idari alanlarda çok katmanlı bir dil oluşturmuştur (Korkmaz, 2003). Bu dönem, Türkçenin zengin ifade olanaklarını artırmakla birlikte, dilde sınıfsal farklılıkların da belirginleşmesine neden olmuştur. Saray ve edebiyat çevrelerinde kullanılan dil ile halkın gündelik dili arasındaki fark, dilde bir ikili yapı oluşturmuştur.

2.5. Cumhuriyet Dönemi ve Söz Varlığının Yeniden Yapılanması

1928 Harf Devrimi ve 1932'de Türk Dil Kurumu'nun (TDK) kurulması, Türkçenin söz varlığında köklü değişimlerin başlangıcı olmuştur. Dilin Arapça ve Farsça etkisinden arındırılması hedefiyle geniş kapsamlı bir sadeleşme süreci başlatılmıştır. Bu dönemde birçok yabancı kökenli kelimenin yerine Türkçe karşılıklar önerilmiştir:

"mukaddime" → "önsöz", "mütefekkir" → "düşünür", "mukabele" → "karşılık" gibi.

Ancak bu süreç yalnızca kelime değişimiyle sınırlı kalmamış; Türkçenin kendi köklerinden türetme ve kelime yapma olanakları da güçlendirilmiştir (Gemalmaz, 2004). Cumhuriyet dönemindeki dil politikaları, Türkçenin hem ulusal kimliğin bir göstergesi hem de bilim ve eğitim dili olarak güçlenmesine katkı sağlamıştır.

2.6. Günümüz Türkçesinde Söz Varlığının Dinamik Yapısı

Küreselleşme, teknoloji ve medya etkisiyle Türkçenin söz varlığı 21. yüzyılda yeniden dönüşüm geçirmektedir. İngilizce kökenli kelimeler ("internet", "network",

“chat”, “trend” vb.) Türkçede yaygınlaşmıştır. Ancak bu durum, Türkçenin sözcük üretme kapasitesini de harekete geçirmiştir. TDK ve akademik çevreler, “ağ”, “iletişim”, “sanal ortam”, “çevrimiçi” gibi karşılıklarla dilin öz kaynaklarını canlı tutmaktadır (TDK, 2020).

Günümüz Türkçesi aynı zamanda dijital kültür, sosyal medya ve popüler kültürün etkisiyle yeni kelimelere ve anlam kaymalarına da sahne olmaktadır. “Takipçi”, “paylaşmak”, “beğeni” gibi kelimeler, çağdaş Türkçede anlam genişlemesiyle yeniden biçimlenmiştir. Bu yönüyle Türkçenin söz varlığı, hem süreklilik hem de değişim dinamiklerini aynı anda taşır.

2.7. Söz Varlığı ve Kültürel Bellek

Söz varlığı, yalnızca dilin sözlük boyutunu değil, aynı zamanda bir toplumun kültürel belleğini de temsil eder. Her kelime, geçmişten bugüne taşınan bir anlam katmanıdır. Türkçede “yurt”, “ata”, “dost”, “ocak” gibi kelimeler, kültürel kimliğin ve tarihsel sürekliliğin dildeki izdüşümleridir (Aksan, 1999).

Söz varlığının korunması, yalnızca dilin yaşaması değil, aynı zamanda kültürün geleceğe taşınması anlamına gelir. Bu nedenle dil planlaması ve eğitim politikaları, Türkçenin söz varlığını koruma ve geliştirme yönünde belirleyici öneme sahiptir.

Türkçenin söz varlığı, bin yılı aşkın bir tarihsel birikimi, kültürel etkileşimi ve toplumsal dönüşümü içinde barındıran canlı bir yapıdır. Eski Türkçedeki kök sözcüklerden günümüz dijital çağının kavramlarına kadar Türkçe, sürekli bir yenilenme süreci içinde varlığını sürdürmektedir.

Dil, toplumun aynasıdır; söz varlığı ise bu aynadaki yansımadır. Türkçede söz varlığının incelenmesi, yalnızca dilbilim açısından değil, kültürel kimliğin sürekliliğini anlamak bakımından da hayati bir öneme sahiptir.

2.8. Kavram ve Kavram Alanı

Kavram sözcüğü Türkçe Sözlükte, bir nesnenin veya düşüncenin zihindeki soyut ve genel tasarımı olarak tanımlanır (TS, 2019: 1358).

Aksan’a göre ise “Bir objeyi, özelliği, hadiseyi veya aksiyonu temsil eden kamusta madde başı şeklinde gösterilen sözcüklerdir” (1999: 41-42).

Dilbilimcilerin konu ile ilgili tanımlarına bakıldığında aynı kavram alanına giren sözcükler arasında sıkı bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Aynı zaman da bu çalışma alanı, sadece dil malzemesini ortaya koymakla kalmaz, bununla birlikte dili konuşan bireylerin düşünce, yaşam tarzı, kültür ve kimi zaman da psikolojik yapılanmasını da ortaya koyabilir (Çetin 2009: 827; Güner, 2018: 40).

Kavram alanı Alman dil bilimci Jost Trier tarafından geliştirilen bir dil alanı kuramıdır. Sözcüklerin anlamını temel alan ve birbiriyle benzeşen sözcükleri inceleyen kavram alanını Berke Vardar "bir sözlüksel alanda anlatımını bulan anlamsal alanın dış gerçeklik düzlemindeki kavramsal karşılığı" şeklinde tanımlar (2007, s. 132-133).

Dilbilgisi ve Dilbilim Terimleri Sözlüğü adlı eserinde Mehmet Hengirmen ise kavram alanı hakkında şu değerlendirmeleri yapar: "Birbirine yakın, birbirini çeşitli açılardan bütünleyen, aralarında ortak bir bağ bulunan kavramların oluşturduğu bütünlüktür. Örneğin sevmek, hoşlanmak, beğenmek, hayran olmak, takdir etmek, imrenmek, âşık olmak gibi fiillerin ait oldukları kavramlar için böyle bir kavram alanından söz edilebilir" (Hengirmen, 1999, s. 246).

Kavram alanına dair çok sayıda tanım yapılsa da söz konusu tanımlar genellikle "birbiriyle ilişkili ve birbirine yakın kavramların, eşanlamlıların, içinde düşünüldükleri alan" ifadelerinde birleşmektedir. Türkçede bıkmak-bezmek usanmak-bıkkınlık getirmek, usanç, bezginlik, bıkkınlık... ögelerinin bir kavram alanı içinde düşünülebilecekleri muhakkaktır (Aksan, 1989, s. 111).

3. REHBER-İ ME'KÛLÂT ADLI ESERİN TRANSKRİPSİYONLU METNİ

[2]

[002/01] Mukaddime

[002/02] Esās-ı temeddün ve teselsül olan ḥużūr u ṣıḥḥat-ı ebdān için [002/03] çalışmaḳ ile cihān-ı maʿrifetde serefrāz olan meslek-i celīl-i [002/04] ṭabābetiñ müteşekkil bulunduġu şuʿabāt-ı ʿilmiyeniñ her biri; mevżūʿū, [002/05] ġāye-i maḳṣadı iʿtibāriyle şāyān-ı ehemmiyet ve rehīn-i imtiyāzdır. ʿAle'l-ḫuṣūṣ [002/06] raḥle-i ṭabābeti kemāl-i taʿẓīm ve ḥürmetle işġāl eden ʿulūm ve fünūn [002/07] arasında niʿmet-i ṣıḥḥat gibi bir mühimme-i ḥayātiyeniñ muḥāfaẓası ḳayd [002/08] u vaẓīfesiyle mükellef bulunan "ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat"iñ ḥuṣūṣāt-ı maddeye [002/09] ve maʿneviye-i beşeriyeye ḳarşı īfā eylemekde olduğu hidemāt-ı mübecceleyi [002/10] taḳdīr etmeyecek bir insan taṣvīr olunamaz. [002/11] Fi'lḥakīka ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat yalñız ṣıḥḥat-ı beşeri muḥāfaẓa ile mükellef [002/12] olmayub terbiye-i şaḫṣiye ve ḳavmiyeye daḫi dest-i şümūl ve iḥāṭāsını [002/13] uzatmış olmaġla ʿālem-i ḥayātda anıñ gibi bir ḫʷāce-i edeb ve ʿirfānıñ [002/14] taṣavvuru mümkün değildir. [002/15] Bu ʿilm-i beşerure[7] kesb-i vuḳūf edip cihet-i taṭbīḳıyyesine [002/16] girişenlerin ḥayātları ṣıḥḥat ve ʿāfiyet içinde pür ġaşy-i sürūrdur. [002/17] ʿAksiyle meʾlūf olanlar ise vücūdlarını bir çoḳ emrāża giriftar [002/18] ederek hem muḫālif-i şerʿī mübīn ḥareketde bulunacaḳları hem de [002/19] şaḫṣiyyet-i māddiyye ve maʿneviyyelerini bir ḥāl-i bīḥużūru ve perīşānīye ilḳā

[3]

[003/01] eyleceklerinde şübhe yoḳdur. Bunuñla berāber menṣub olduḳları [003/02] ʿāʾileyi ve ʿāʾilelerden mürekkeb olan ḳavmiyyetini de ḥiṣṣedār-ı ālām [003/03]

[7] Kelimenin doğrusu hata sevap cetvelinde "beşerperver" olarak düzeltilmiştir.

edecekleri ṭabīʿīdir. İşte istiḥāle-i ʿırḳıyye, tenāḳuṣ-ı nüfus [003/04] gibi müʾessefāt-ı ḳavmiyye hep bu gibi ḫaṭīʾyyāt-ı nāmüveccheniñ netāyic-i [003/05] müʾellimesidir. [003/06] Maʿa't-teʾessüf bizde ise eñ ṣoñra düşünülen ve eñ az taʿammüm [003/07] eden fende, fünūnuñ bir miftāh-ı ḫayrü'l-muḳaddemi olan ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatdir. [003/08] Ġaribdir ki ahālimiz arasında fāʾidesiz şeylere, maʿnāsız romanlara [003/09] pek erkenden meraḳ ḥāṣıl olduğu ḥalde ṣıḥḥat ve ḥayata ʿāʾid, [003/10] ḥaḳāyıḳ-ı fenniye-i ṭabīʿıyye ile mālī āṯāra pek cüzʾi ehemmiyet verilmekde [003/11] ve bu yoldaki teşebbüṯāt daḫi lāyıḳıyle ṯemeredār olamamaḳdadır. Gerçi [003/12] bir ḳaç senedenberi münāfiʿ ve ṣıḥḥat-i ʿāmme için vücūda getirilen āṯār [003/13] ve maḳālāt-ı ṣıḥḥıyeniñ teʾṯīriyle ḫalḳımızıñ bir ḳısmında lehü'l-ḥamd bu gibi āṯār-ı [003/14] nāfiʿa ve ciddiyeniñ müṭālaʿasına bir ārzu uyanmış daha doġrusu bir [003/15] ḳısmımız, ṣıḥḥat ve ḥayatıñ ḳadr u ḳıymetini añlayaraḳ bu ḫuṣuṣda [003/16] iktisāb ve tevsīʿ-i maʿlūmāt eylemeğe tevessül eylemiş ise de bu [003/17] aṣḥāb-ı münevvereniñ yekûnu ʿumūma nisbet edilince pek cüzʾī [003/18] ḳalacaġı da muḥtāc-ı iżāḫ değildir. Bu da bizde fāʾideli, ciddi [003/19] şeyleri görmeğe, taḳdīr etmeğe pek yeñi merāḳ ve heves edildiğine [003/20] delālet eder. [003/21] Ḥālā bir çok ẕevāt; ḥıfẓ-ı ṣıḥḥa fennini ṭālibīn ve sālikīn-i ṭıbba [003/22] maḫṣūṣ, muġlaḳ, taḥṣīli müşkül bir ʿilm gibi taṣavvur eder

[4]

[004/01] dururlar. Ḥalbuki ḥıfẓ dersleri, eñ küçük mektebleriñ bile [004/02] proġramlarına bilā müşkülāt idḫāl olunur, pek ḳolaylıkla taʿlim [004/03] edilir bir ṭaḳım maʿlūmātdan ʿibāret olmaġla azacıḳ okuması [004/04] olanlarca bunu elde etmek mümkündür. [004/05] Gerçi ḥıfẓ-ı ṣıḥḥa ile ṭabābabet yekdiğeriniñ mütemmimi ve lāzım-ı ġayr-i [004/06] müfārıḳı ise de biri ġıdā-yı ṣıḥḥat diğeri devā-

yı ʿāfiyet gibi müʾesṡir [004/07] olup bunlardan ḳısm-ı müdāvātı eṭıbbāya terk ederek diğerinden [004/08] maʿlūmāt-ı ʿumūmiye-i beşeriyeniñ ḥiṣṣedār olması żarūrī olsa [004/09] gerekdir. Vücūduñ ʿavārıż-ı ṭabīʿiyyeden ṣıyānet ve taḥaffuẓıyle ṣıḥḥat [004/10] ve ḥayātıñ muntaẓaman ve muṭarriden devamını teʾmīn için muʿāmelāt-ı ḫuṣūṣiye-i [004/11] ẕātiye ve muʿāmelāt-ı ʿumūmiye-i ictimāʿiyece bir ṭaḳım aḥkām ve ḳavānīn-i ṣıḥḥiye [004/12] vücūda getirilmişdir ki muḳteżā-yı beşeriyet faḳīr ve zengin, ʿālim [004/13] ve cāhil her ferdiñ ḥayāt-ı şaḫṣiye ve ʿumūmiye nāmına bunları öğrenmeğe [004/14] ve taṭbīḳātına tevessül eylemeğe mecburiyetleri derkārdır. [004/15] Lehü'l-ḥamd ḫilḳat-i beşeriyemiziñ de şu muḳteżāsı aḥkām-ı mübeccele-i [004/16] dinimizde daḫi tamāmiyle muṭābıḳdır. Zīrā şerʿi mübīn islāmiyyet dünya [004/17] ve ebnā-yı dünyānıñ saʿādet ve selametine müteʿalliḳ ne ḳadar efʿāl ve ḥaḳāyıḳ-ı [004/18] ṣıḥḥiyye ve ḥükmiyye var ise añları bi'l-külliye cāmiʿ ve taʿāllüm ü teraḳḳiniñ [004/19] ḥāmisidir. [004/20] Ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ taʿlīmātı ise ḫastalıḳsız yaşamaḳ için ne vaḳitler [004/21] ne gibi yemekler yemek, ne zamanlar çalışmaḳ, ne ṣūretle müsekkin tedarik [004/22] eylemek, ne yolda giyinip ne zamanlar istirāḥat etmek, ne veçhile

[5]

[005/01] yatıp ḳalḳmaḳ, el-ḥaṣıl her bir fiʿil ve ḥareketde ṣıḥḥat-i beden şerāʾiṭine [005/02] riʿāyetle vücūd ve eşyā-yı ẕātiye, mesākin vesāʾire ḥaḳḳında ṭahāret [005/03] ve neẓāfete diḳḳat eylemek gibi beġāyet meşrūʿ ve memdūḥ her şaḫṣa taʿalluḳ [005/04] eden bir ṭaḳım maʿlūmāt ile bilād ve esvāḳ ve iḥtiyācāt-ı beşeriye [005/05] levāzımından olan mebāni ve mevāḳiʿ muḫtelife-i ʿumūmiyeniñ emr-i tenẓīfātına [005/06] iʿtinā ve ṣıḥḥat-i ʿāmmeyi viḳāye ve taḥaffüẓ yolunda ʿumūmi bir ṭakım uṣūl [005/07] ve ḳavāʿid-i merʿiyyeden ʿibāretdir. Ṭabābet ise bu uṣūl ve

ḳavāʿide [005/08] ʿadem-i vuḳūf veya ḳayıdsızlık yüzünden āhenk-i ḥayatda ḥuṣūle gelen [005/09] bir taġayyürden nāşī maraż denilen noḳṣāni-ʾi ʿāfiyet baş gösterince [005/10] müdāḫale eder bir ṣanʿatdır. [005/11] Şu ḥalde ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat, ṣıḥḥati yerinde olanları ḫasta etmemeğe [005/12] çalışıyor ṭabābet ise ḫastaları iyi etmeğe uğraşıyor. [005/13] Bināenʿaleyh ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat yalñız ṭabābete münḥaṣır, ṭabiblere lāzım değil [005/14] bilcümle insanlara elzem olmaġla bundan müstaġni hiçbir maḫlūḳuñ [005/15] taṣavvuru mümkün olamaz. [005/16] Herkesiñ bütün müddet-i ḥayatınca yanı başında bir ṭabīb bulundur- [005/17] ması, īcābında taḳayyüdāt-ı ṣıḥḥiyeyi andan istimzāc eylemesi ise [005/18] ḳābil değildir. Hem maʿlūmāt ve taṭbīḳāt-ı ṣıḥḥiye öyle ḥayatıñ bir ḳaç [005/19] faṣlına muḫtaṣṣ olmayub ān-ı tevellüdden ḫıtām-ı ʿömre değin her yevm visāle, [005/20] bi'l-cümle efʿāl ve ḥarekāt-ı beşeriyeye şāmil olduğundan insan olanların [005/21] her şeyden evvel bu fenni öğrenmeleri elzem ʿādetā farżdır hele bir ehl-i [005/22] fen için bu ʿilimde maʿlūmāt-ı kāfiye ṣāhibi olmamaḳ ʿayn-ı ġafletdir.

[6]

[006/01] Ḥıfẓ-ı ṣıḥḥa-i şaḫṣiye ve ʿumūmiyeniñ muvaffaḳiyāt-ı müşterekesi ṭabābete [006/02] nisbet edilince daha vāsiʿdir. Bu mesāiʿ-i müştereke ufacıḳ bir [006/03] tedbīr ile sārī, müdhiş bir ḫastalıġıñ tevellüd ve ẓuhūruna, intişar [006/04] ve sirāyetine māniʿ olduğu ḥalde ṭabābet cüzʿi bir iḥtiyāṭsızlıḳ [006/05] sāʾiḳasıyla vuḳūʿa gelen emrāż-ı ʿādiye veya vaḫīme ile uğraşıp [006/06] durmaḳda baʿżen de iẓhār-ı ʿaczle ʿadem-i muvaffaḳiyetini iʿtirāf eylemekdedir. [006/07] Her şeyde olduğu gibi ṭabābetde de āṯār-ı marażiyeye çāresāz olmaḳ [006/08] için müʾeṯṯir ve müsebbibe naẓar olunur. Bu bir ḳāʿide-i esāsiyedir ki [006/09] hiç bir ṣanʿat, hiç bir fiʿil ve maʿrifet anıñ dāʾire-i şümūlu [006/10] ḫāricinde iş göremez. Görse de noḳṣān olur. [006/11] Tevāriḫ-i ṭıbbiye ile ṯābit olduğu üzre ḫilḳat-i ādemdenberi [006/12]

vuḳūʿāt ve ḥādiṯāt-ı marażiyeniñ müsebbibleri dāʾimā taʿḳīb ve taḥarrīden [006/13] ḳurtulamamış, doğru yañlış elde edilen, keşf olunan [006/14] esbāba ḳarşı müdāfaʿada bulunmaḳ uṣūlü esse'l- esās müdāvāt-ı [006/15] ittiḫāẕ olunmuşdur. Hepimiz biliriz ki vaḳtiyle li-ecli't-tedāvī ḳan [006/16] alırlardı. Ne için? çünkü o vaḳitler ḫastalıġıñ sebebi ḳanıñ [006/17] hücūmu ẓann olunurdu. İḥtiḳān-ı dem gibi bir ʿaṣrda keşf olunan [006/18] müʾesserāt-ı marażiyeniñ muḳārin-i ḥaḳīḳat olmadıġı ʿaṣr-ı müteʿāḳibde [006/19] tebeyyün eylemiş, böylece bir çoḳ zamanlar birbirini naḳż eyleyen [006/20] müṭālaʿāt ve naẓariyāt-ı fenniye ḥükmünü sürdükden ṣoñra dāhī-i şehir [006/21] "Pastör" üñ ṣahīfe-i efkârından tereşşüḥ eden "sebeb-i maraż [007/01] demek miḳrob demekdir" meẕheb ve meslek-i ṭıbbīsi ṣūret-i ḳaṭʿiyyede [007/02] taḳarrür eylemişdir. [007/03] Ḳristof Kolomb'uñ ġarbdan Hind yolunu ararken teṣādüf [007/04] eylediġi ʿālem ḳadar büyük olan bir ā lem-i ġayr-i merʾīyi bize bildiren [007/05] Pastör'üñ işbu keşfiyātı-ı celīlesinden ḥayāt-ı beşeriñ biʾl-cümle düşmanları [007/06] añlaşılınca ṭabābet yeñi bir devre girmiş oldu. Meslek-i ṭıbbī [007/07] külliyen değişdi. Ṭabābet ile her yerde tevʾem ve müştereke'l-menfaʿa olan [007/08] ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat daḫi proġramını değişdirdi. Bugün bir ḫastalıġa [007/09] çāre bulmaḳ veya andan tevaḳḳī eylemek için müsebbī olan miḳroblar [007/10] - ḥuveynāt-ı ṣaġīre-i ḫurdabinīye- yi itlāfa çalışmaḳ veyāḫud [007/11] vücūdu anlara muḳāvemet edecek bir ḥāle īṣāl eylemek [007/12] uṣūlüne mürācaʿat ediliyor ki birincisi ṭabābete ikincisi ḥıfẓ-ı [007/13] ṣıḥḥate ʿāʾid veẓāif-i mühimme-i ḥayātiyedendir. [007/14] Şu müṭālaʿātdan ḫastalıḳsız yaşamaḳ için ṣıḥḥatiñ düşmanlarına [007/15] ḳarşı vücūduñ mücāhede-i nefsiyede bulunaraḳ ġālib gelmesi ve bu [007/16] muẓafferiyet-i dāʾimanıñ daḫi teʾmīni için ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ taʿlīmātı

[7]

[007/17] dāʾiresinde ḥareket edilerek ḳuvvā-yı bedeniyeniñ ḥüsn-i muḥāfaẓası [007/18] lāzım geleceği biʾs-suhūle istidlāl olunur. [007/19] Bu noḳṭada ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ taʿlimāt-ı esāsiyesi “ṣaf hava, [007/20] fāʾideli ġıdā” sözleriyle icmāl edilir. [007/21] Maʿlūm olduğu üzre mürekkebāt-ı havāʾiyyede müvellidü’l-ḥumūża [007/22] isminde bir ġāz-ı ḥayatī mevcūddur. Havanıñ ṣāfiyeti ise bu ġaz-ı

[8]

[008/01] ġıdāʾiden mebzuliyeti ve ġazāt-ı mużırra ile taṣʿidāt-ı merzaġıyye [008/02] ve ḥuveynāt-ı marażiyeden maṣūniyyeti ile ḳāʾim olup böyle bir ceyyid-i [008/03] havā içinde yaşamaḳ, dāʾimā anı teneffüs eylemek insanı teʾsīrāt-ı [008/04] marażiyyeden vāreste ḳılacağı gibi ḳanıñ bir ṣūret-i muntaẓamada [008/05] taṣfiyesiyle cevelānı teshīl edeceği ve bu sayede deverān-ı dem fiʾiline [008/06] ʿalāḳadar olan ḥarekāt-ı teneffüsiye, veẓāif-i haẓmiye ve dimāġiye [008/07] meşellü sāir efʿāl-i ḥayātiye daḫi bir ıṭṭırād-ı faʿāliyet içinde bulunacağı [008/08] cihetle ṣaf hava teneffüsü ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ eñ birinci veṣāyāsı [008/09] zümresine dāḫildir. [008/10] Fāʾideli ġıdānıñ aḫẕ u tenāvülü mesʾelesine gelince bunun derece-i [008/11] ehemmiyet ve menfaʿati bedihiyātdan olduğundan faẓlaca söz söylemeğe bile [008/12] lüzūm yoḳdur ne ḥācet miʿdeleri bozuḳ, żaʿīf, ḳansız [008/13] olanlarıñ tedābir-i ekliye sāyesinde miʿdelerini taṣḥīḥ, bünyelerini [008/14] ıṣlaḥ eyledikleri her gün meşhūdumuz olmaḳdadır. [008/15] Ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ fevāʾidi bu ḳadarla bitmez. Daha ileri varır. [008/16] Ṭarẓ-ı maʿīşet ve taġdiyeniñ ʿuẓviyyet üzerindeki teʾsīrī muʿālecātı [008/17] ikinci derecede bıraḳdığından ṭabābetiñ ʿilāclarla iyi etmek [008/18] istediği emrāża, nā ümīd ḫastalara da yetüşir ve ekseriya muvaffaḳ da [008/19] olur. Ne ḳadar müzmin bağırṣaḳ, ḳara ciğer, ḳum, şeker [008/20] emrāżından mużṭarib olanlarıñ yiyeceklerini tanẓīm ile inḳıyād [008/21] eyledikleri müdāvāt-ı ṣıḥḥıye sayesinde iʿāde-i ʿāfiyet eylediklerini [008/22] görüyoruz.

[9]

[009/01] Bir nefes ṣıḥḥat ile ṣıḥḥatsizlik beynindeki farḳı kim bilmez. [009/02] Ṣıḥḥatiñ ḳadr ü ḳıymeti, derece-i lüzūm ve ehemmiyeti; müvāzene-i bedeniyeniñ [009/03] cüzʾīce bozulmasıyla insan biʾlcümle icrāʾatından mużṭariben ve meʾyūsen dūr [009/04] olduğunda meydān-ı vużuḥa çıḳar. [009/05] Ṣıḥḥati yerinde olan bir adamın aʿmāl-i fikriye ve bedeniyesiyle ʿömrü [009/06] ıżṭırāb ile geçen bedbaḫt insanlarıñ düşüncesi, işi gücü [009/07] arasında ne ḳadar büyük bir farḳ vardır. Ancaḳ mesāʿī-i ṣıḥḥiye, [009/08] istiṭāʿat-ı bedeniyye sāyesindedir ki insanlar, fażl u kemāl ve ṣervet [009/09] u ʿumrāna maẓhariyetle vāṣıl-ı belā-yı mürātib olurlar. [009/10] Mā ḥuṣul-ı kitāb ḥayatıñ güzīde bir ṣaḥifesi olan ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat, [009/11] insaniyete ḥayvānlar gibi yalñız yaşamaḳ ḥaḳḳ-ı ṭabīʿiyesini değil insanca [009/12] meṣūd olmaḳ ḥuḳuḳ-ı medeniyesini taʿlīm ve şaḫṣıyla berāber hem nevʿiniñ de [009/13] muḥafaẓa-i ṣıḥḥat ve ʿāfiyeti için terbiye ve muʿāşeret-i içtimāʿiyeniñ ṭābiʿ [009/14] olduğu şürūṭ ve ḳuyūd-ı aḫlāḳiye ve ṣıḥḥıye-yi tedrīs u taṭbīḳātı [009/15] sāyesinde cemʿiyyet-i beşeriyeyi vaḳıfāne bir iḥtiyāṭ ile bir çoḳ ʿalil [009/16] ve emrāżdan taḥaffüẓ eden eñ muḳaddes bir ʿilm olmaġla ḳıymet ve ehemmiyeti [009/17] hiçbir ʿilm ve maʿrifete maḳīs olamaz. [009/18] Bu ḳadar ʿālī ve iḥāṭa-ı külliyeye mālik olan bir ʿilmiñ birden taḥṣīli [009/19] ise mümkün olamayacaġından ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat; meʾkūlāt, melbūsāt, [009/20] mesākin gibi bir ṭaḳım aḳsāma taḳsīm ve taṣnīf edilmişdir ki bunların da [009/21] eñ mühimi, ve münasebet-i dāʾimesi cihetiyle eñ lüzumlusu meʾkūlāt [009/22] ve ṭarẓ-ı istiṭaʿāma ʿāʾid olan ḳısımdır.

[10]

[010/01] Ẕāten ḥayāta ʿālāḳadar hiç bir fiʿil ve ḥareket taṣavvur edilemez ki [010/02] anıñ bir lāzıme-i ṣıḥḥati olmasın. Binaen ʿaleyh mecmuʿa-ı veẓāiʾf-i ḥayātiye [010/03] demek olan beşer makinesiniñ ṭabīʿīliği ṣıḥḥat denilen mefhūm-ı [010/04] küllīye

merbūṭ olmaġla buña her gün levāzım- ı ḥayātiye baḫş ve iḥżār [010/05] eden ṭaʿāmlarıñ, ġıdālarıñ da birer şürūṭ-ı ṣıḥḥiyesi olmaḳ lāzım gelir. [010/06] İşte risālemiziñ müntericātı daḫi ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ bir cüzʾi cemili [010/07] olan işbu şurūṭ-ı ṣıḥḥiyeden baḫs yaʿni "Rehber-i Meʾkūlāt"dan [010/08] ʿibāret olup insanlarıñ yediği içdiği biʾl-cümle meʾkūlāt [010/09] ve meşrūbatıñ menşeʾleri, evṣāf u terkībātı ile vücūd-ı [010/10] beşere ṣūret-i teʾsirlerinden, ve hangi nevʿ ġıdālarıñ hangi bünye [010/11] ve ḫastalıḳlara nāfiʿ veya mużırr olduğundan baḫs edecekdir. [010/12] Pādişāh-ı teraḳḳiyātperver şehinşāh-ı maʿārifgüster efendimiz ḥażretleriniñ [010/13] sāye-i feyūżātvāye-i tācdārilerinde ṭabʿ ve neşrine muvaffaḳ olduğum [010/14] işbu eser, esāsen fizyoloji, tāriḫ-i ṭıbbīʿī ḥıfẓı'ṣ-ṣıḥḥa, [010/15] kimya gibi bir çoḳ ʿulūm ve fünūna taʿalluḳu cihetiyle bunlara dāʾir intişar [010/16] etmiş bulunan āsār-ı güzīde tedḳīḳātınıñ ve medīd bir saʿy ü tetebbüʿüñ [010/17] ḳuvve-i müfekkireye ifāżā eylediği ḥaḳāyıḳ-ı müsbeteniñ maḥṣūlü olmaġla [010/18] berāber yine noḳsandan āzāde değilse de ḥükemā-yı ḳadīmeden birinin [010/19] " ʿulūm ve fünūn ḳalıb gibi dökülmeyüb bir çoḳ aʿmāl-i müttetābiʿaya [010/20] mütevaḳḳıfdır" dediği gibi her bir ʿilm ve fen birbirine ittibāʿ eden aʿmāl [010/21] ve mesāʿī-i mütevāliye ile tedrīcen istiḥṣāl ve zamān ile ikmal [010/22] olunacaġı ḳāʿide-i ṭabīʿiyesine ve ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat-i ṭaʿām ḥaḳḳında başlıca bir eser

[11]

[011/01] neşr edilmemiş bulunmasına naẓaran bundan ṣoñra ẓuhūr edecek [011/02] āsāra bir meʾḫaẕ olabileceği ümidiyle iftiḫār eylerim. Muḥyiddin

[12]

[012/01] Medḫal [012/02] Aġdiyeniñ Taʿrīf ve Taḳsīmi [012/03] ʿUlūm-ı ḥayātiyede; iḥtiyācāt-ı ʿużviyyeye muḳābele ve żāyiʿāt-ı mütevāliye-i [012/04] bedeniyyeyi telāffī

etmek üzre “ünbūbe-i haẓmiye” [1][8] ye dāḫil [012/05] olan mevādda “aġdiye”nāmı verilir. [012/06] Ġıdā-yı beşer; mevālid-i ṣelāṣe yaʿni ḥayvanāt, nebatāt, maʿdeniyātdan [012/07] müverrūd olup ʾet, süt, ekmek gibi menşeʾī ḥayvānī ve nebātī [012/08] olan aġdiyeye “aġdiye-i ʿuẓviyye” ve ṣu, ṭuz gibi maʿdenī olan [012/09] mevādd-ı meʾkūleye “aġdiye-i ġayrī uẓviyye-aġdiye-i maʿdeniye” iṭṭilāḳ [012/10] olunur. [012/11] “Aġdiye-i ʿuẓviyyeniñ baʿżısı mevādd-ı āzotiyeye maālik; baʿżısı [012/12] andan maḥrūmdur. ʾEt, ekmek: bunlardan birincisi ḥayvānī’l- menşeʾ [012/13] ikincisi nebati’l-menbaʿ olduğu ḥalde mevādd-ı āzotiyeye malik [012/14] olduḳlarından aġdiye-iʾʿuẓviye-iʾ āzotiyeden maʿdūddurlar. Ḥalbuki

[012/15] tereyağı ile zeytun yağı ve şekeriñ menābiʿ-i aṣliyesi ḥayvānāt [012/16] ve nebātātdan müverrūd olduğu ḥalde mevādd-ı āzotiye mālik olmadıḳları için [012/17] aġdiye-i ʿuẓviyyeniñ ġayrı āzotī ṣınıfına idḫāl olunurlar.

[13]

[013/01] 1. Aġdiye-i āzotiyeniñ ḫidmeti vücūduñ ḫarāb olan, [013/02] yıpranan aḳsāmını taʿmīr ve termīm etmekdir. [013/03] Aḳṭār-ı ʿuẓviyetde ḳuvve-iʾ ḥayātiyesini ġāib eylemiş ḥücreleriñ, [013/04] ḫurda nescleriñ her an ve daḳīḳa bedenden ṭardile yerlerine yeñi [013/05] ḥücreleriñ, tāze nescleriñ teşekkülü, ḳavānīn-i ḥayātiye muḳteżiyātından [013/06] olduğundan ġıdā-yı yevmīde nebātī olsun ḥayvānī olsun [013/07] āzotdār bir ṭaʿāmıñ bulunması elzemdir. [013/08] Mevādd-ı āzotiye; şu ḫüdemāt-ı ḥayātiyesinden dolayı “eṭʿame-i [013/09] teşkīliyye, aġdiye-i müvellide’l-ḳuvve [1]”[9] namlarıyle de yād edilir. Faḳaṭ [013/10] fünūn-ı muḫtelifede mevādd-ı āztiye “aġdiye-i albüminiyye” ismiyle müteārif [013/11] ve müteʿammim olduğundan biz de bu gibi mevādd-ı meʾkūleyi “aġdiye-i [013/12]

[8] [012/18] [1]Haẓım borusu; ağızdan bağırṣaḳlarıñ müntehaāsına ḳadar imtidād [012/19] eden boġaz,merī, miʿde, bağırṣaḳdan ʿibāretdir.

[9] [013/20] [1] Aliments dynamogenes

albüminiyye taʿbīr-i āḫirle mevādd-ı şebh-i zülāliye” kelimeleriyle yād edeceğiz. [013/13] 2. Aġdiye-iʾ ʿuẕviyye-iʾ ġayr-i āzotiye, uẕviyyet ocaġında muḥteriḳ [013/14] olaraḳ ḥarāret-i ġarīziyye “vücūduñ ṣıcaḳlıġı” nıñ ḥuṣūlüne [013/15] ḫiḍmet eder ki ẕevi’l-ḥayātda mevcūd olan elektrīḳiyyet, [013/16] ḥarekāt, vesāir ḥādiṯāt-ı ḥayātiye hep bu iḥtirāḳātıñ maḥṣūlü, [013/17] neticesidir. Aġdiye-iʾ ġayr-i āzotiye; ḳarbon, müvellide’l-māʾi, [013/18] müvellide’l-ḥamūżadan mürekkebdir. [013/19] Bunuñ için mevādd-ı ʿuẕviyye-iʾ ġayr-i āzotiye “eṭʿame-i iḥtirāḳiyye, aġdiye-i müvellide’l-ḥarāre [2]”[10] ve terkibinden dolayı “mevādd-ı müvellideʾl-māʾ ḳarboniye” isimleri iʿṭā olunmuşdur.

[14]

[014/01] Aġdiye-i ʿuẕviyeniñ vücūdda gördüğü işler şu yolda [014/02] tavṣīf edilebilir. Bir makineniñ demir aḳsāmında żāyiʿāt [014/03] vuḳūʿ bulduğu zaman bunun taʿmiri ve ikmāl-i naevāḳışı yine demire [014/04] ʿarż-ı iḥtiyāc eylediği gibi makine-i ʿuẕviyyeniñ, fabriḳa-i ḥayātiyeniñ de [014/05] taʿmir ve teşkīli mevādd-ı azotiyeye muḥtācdır. Mevādd-ı ġayr-i azotiye ise [014/06] o makineninñ ocağına girip muḥteriḳ olan kömürün ḫidmetine [014/07] muāʿdildir. [014/08] 3. Aġdiye-i maʿdeniyeniñ ḫüdemātı daḫi mühim olup mebḥaṯ-ı [014/09] ḥuṣūṣiyesinde her maʿdeniñ, her bir milḥiñ ḫavāṣı ayrı ayrı [014/10] müṭālaʿa edilecekdir. [014/11] Meʾkūlātıñ baʿżısı ʿanāṣır-ı bedeniyye ile temāsa geldikde tamāmiyle [014/12] teġayyür ederek iḥtirāḳāt-ı ʿuẕviyyeyi tenkīṣ ve vücūduñ żāyiʿātını, [014/13] ṣarfiyātını taḫfīf eylediklerinden “aġdiye-i taṣarrufiye [1]”[11] ismi [014/14] verilir. Kahve, çay, bira gibi bunlar hem ġıdā, hem deva [014/15] olduḳlarından edviye

10 [013/21] [2] Alimants thermogenes
11 [014/21] [1] Aliments d’épargne

meyānnda idḫāl ve fenn-i müdāvātda “edviye-i mużādd-ı [014/16] żāyiʿāt [2]”[12] sehīle’l-istiʿmāl olmaḳ için “münbehāt-i maġdiye” [014/17] ʿunvanlaryla yād olunur. [014/18] Bir insanʾṣarfiyāt ve vāridāt- ġdāʾiye-i yevmiyesi [014/19] ṣıḥḥati yerinde, ḥāl-i istirāḥatde vesenī vasaṭ derecede olan [014/20] bir ādem yevmiye 18 ġram azot 290 ġram ḳarbona muḥtacdır.

[15]

[015/01] Bunlarıñ ne gibi ve ne ḳadar mevādd ile aḫẕ olunabileceğini irāe eder [015/02] cetveldir.

	azot	ḳarbon
[015/03]		
[015/04] et gibi bir madde-ʾi albüminiye - 107 ġram	18	60
[015/05] tereyağı gibi bir madde-ʾi şaḥmiye 54 ġram	00	41
[015/06] un ve şeker gibi mevādd-ı [015/07] müvellide’l-māiʾ ḳarboniye 407 ġram	00	189
	18	290

[015/08] bir ḳadınıñ muḥtāc olduġu mevādd-ı ʿużviye ʿaynı şerāʾiṭde [015/09] bir erkeğiñ ġıdāsınıñ beşde dördüne muʿādildir maʿmāfih ekserī [015/10] fizyoloji

[12] [014/22] [2] Medicaments antidéperditeurs

kitāblarında bu meḳādir bir formül olup ṭarz-ı maʿīşet [015/11] ve iʿtiyād ile faʿāliyet i fikriye ve bedeniye, teʾs̲īrāt-ı mevsimiye ve iḳlimiyeye [015/12] göre pek ziyāde taḫallüf eder. baʿżı adamlara bu miḳdār-ı ġıdā kâfi [015/13] geldiği halde baʿżılarına da idāre etmez. [015/14] bilā faʿāliyet muʿtedil bir iḳlimde yaşayan 80 kilo vezninde 25 yaşında [015/15] bir adama bir vechātı bir ġıdā-yı yevmī kifayet eder.

[015/16] mevādd-ı albüminiyye	63 ġram
[015/17] mevādd-ı şaḥmiyye	53 ġram
[015/18] müvellide'l-māʾi ḳarboniyye	245 ġram
[015/19]	361

[015/20] Şu 361 ġram mevādd-ı muḫtelife-i ġıdāʾiyeyi her gün muntaẓaman [015/21] istīfā edebilmek için:

[015/22] 1. ṣabaḥleyin bir kāse süt yaʿni 100 ġram
[015/23] şeker 20 ġram
[015/24] çay 20 ġram
} bir bardaḳ sütlü çay

[16]

[016/01] 2. öyle taʿāmında - ʾet	75 ġram
[016/02] sebze	100 ġram
[016/03] ekmek	100 ġram
[016/04] peynir	20 ġram

[016/05] şekerli bir fincan ḳahve 20 ġram

[016/06] 3. aḳşam taʿāmında – öğle gibi, fażla olarak [016/07] bir çorba [016/08] 4. 24 saʿatde bir litre ṣu ve biraz ayran veya şıra

[016/09] Mükemmel Bir Ġıdā-yı Yevmīniñ Vezni

[016/10]	Mevādd-ı müvellide'l-mā'i ḳarboniye	Mevādd-ı şaḥmiye	Mevādd-ı albüminiye	Vezinleri
[016/11]	ġram	ġram	ġram	ġram
[016/12] Taze et yahut [016/13] 100 ġram ḳonserve	0,75	9,45	35,0	175
[016/14] Pirinç	64,0	0,4	4,4	80
[016/15] Taʿyın ekmeği	251,9	2,85	17,5	250
[016/16] Bisküvi	—	22,5	—	250
[016/17] Yağ	—	19,0	—	20

[016/18] Ḳahve	4,0	—	2,0	30
[016/19] Şeker	39,0	—	—	40
[016/20] Ḳuru ve taze sebzeler	100,0	—	—	500
[016/21]	459,77	31,70	81,4	1245

[17]

[017/01] Bir Köylünüñ Ġıdā-yı Yevmiyesi

	[017/02] müvellide'l-māi ḳarboniye	Mevādd-ı şaḥmiye	Mevādd-ı albüminiye	ġıdānıñ vezni
[017/03]	ġram	ġram	ġram	ġram
[017/05] ekmek	300	6	41	600
[017/06] yağ	-	79	-	90
[017/07] faṣulye	2,3	0,5	10	50
[017/08] peynir	-	3	14	50
[017/09] çorba	120	8	16	-

[017/10] iki

ḳahve

[017/11] 443 96,5 81

Maʿamāfih çalışdıḳça bu miḳdārıñ da artacaġı ṭabīʿīdir. Nitekim kirizme ile meşġul bir rençberiñ günde bir ḳaç defʿa yemeğe mecbur olduğu maʿlumdur.

[017/12] Şu cetvelden anlaşılacağı üzre ḥayāt-ı beşere lāzım olan [017/13] mevādd-ı s̱elās̱e-i ġıdāʾiye bir köylünüñ yiyeceğinde daḫi tamamıyle mevcūddur. [017/14] Bu ḳadar ġıdā, ʿuẕviyetde bilāiḥtirāḳ yevmiye 2800 ḳalori [1][13]

[017/15] yapar ki bunuñla bi çiftçi bütün mesāʿī-i bedeniyesine lazım olan [017/16] ḳuvvā-yı miḫānikiyyeye mālik olur. Binaenʿaleyh rafadan yumurtalar, [017/17] ḳanlı biftekler, nefis şampanya ve ḫavyarlardan mürekkeb bir liste-i [017/18] ṭaʿāmiye yanında bir faḳir rençberiñ ekmek, ṣoġan, biraz ṭarḥana [017/19] ve ayrandan ʿibāret olan basīṭ yemeği ile ṣaġlam olaraḳ [017/20] yaşaması aṣla mucib-i ḥayret olmamalıdır. [017/21] Çünkü ne ḳadar muġaddī yemekler yense de yine ʿuẕviyet lāzım olduğu

[18]

[018/01] ḳadar ṣarf edip mütebāḳisini iʿāde eder. Veyāḫūd ileride [018/02] görüleceği veçhile bu faẕıla-iʾ ṭaʿām sebebiyle muvāzenet-i ġıdāiye [018/03] bozularaḳ ifrād-ı tegaddiye maḫṣūṣ olan ve ʿadem-i taḥammülü īmā eden [018/04] aḥvāl-i marażiye baş gösterir. [018/05] Biraz evvel bir insan yaşamaḳ için ġıdā-yı yevmīsinde mevādd-ı [018/06] ʿuẕviye-i azotiye ve ġayri azotiye ile beraber bir de mevādd-ı maʿdeniyeniñ

[13] [017/22] [1] Bir ġram ṣuyu bir derece tesḫīn iden ḳuvve-i ḥurūriye bir ḳalori -Calorie- ʿitibār olunur.

[018/07] bulunması lüzumundan baḥṣ eylemiş idik. Şimdiye ḳadar manẓur [018/08] olan cedvellerde birinci ve ikinci nevʿ malzeme-i ḥayātiyeniñ cins [018/09] ve miḳdārlarından baḥṣ edildi. Gelelim aġdiye-i maʿdeniyeye [018/10] Cedvel-i Āti Mevādd-ı Maʿdeniye Cihetiyle Yevmiye Ne Ḳadar Ṣarfiyātımız [018/11] Olduğunu Gösterir

	[018/12] İdrar ile [018/13] ġram	mevādd-ı ġāiṭa ile ġram	ter ile ġram	
[018/14] ṣu	1300 ilā 1500	1300 ilā 1500	600 ilā 750=	1900 ilā 2369
[018/15]mevādd-ı milḥiye	17,3 ilā 21	4,35 ilā 6	1,3 ilā 2,1 =	22 ilā 29

[018/16] Mevādd-ı Milḥiyeniñ Nevʿi ve Miḳdārı

[018/17]	Ḳlor	4,9 ila 2,7	0,015 ila 0,035	1,17	=7,4
[018/18]	Asidrik fosforik	1,6 ila 3	0,76 ila 0,82	Eṣer	=3,05
[018/19]	Asidrik Sülfürik	1,8 ila 2,8	0,060 ila 0,17	0,005	=3
[018/20]	Asidrik Silisyik	0,003 ila 0,004	0,17 ila 0,35	-	=0,26

[018/21]	Asidrik Ḳarbonik	-	0,05	-	=0,05
[018/22]	Asidrik Potasyum	1,6 ila 3,1	0,75 ila 0,31	0,178	=2,88
[018/23]	Asidrik Sodyum	3,16 ila 5,9	0,25 ila 0,35	0,80	=5,60
[018/24]	Asidrik Ḳalsiyum	0,25 ila 0,36	0,65 ila 0,7	Eṣer	=0,85
[018/25]	Asidrik Manyezyum	0,56	-	Eṣer	=0,56
[018/26]	Ḥamż-ı Evvel Ḥadīd	0,004 ila 0,13	0,023 ila 0,040	-	=0,40
[018/27]		19,6	4,3	2	24,05

[19]

[019/01] Demek oluyor ki günde muḫtelif maḫreclerden yirmi dört [019/02] ġram mevādd-ı maʿdeniye ṣarf ediyoruz. şu ḥalde yevmiye [019/03] o ḳadar da aḫẕ olunmaḳ lazım geliyor. Mevādd-ı maʿdeniyeniñ ṣūret-i istifası [019/04] ḥaḳḳında bir fikir edinmek için cedvel-i ātiye mürācaaʿt buyurula.

[019/05]	ġram			ġram
[019/06] ekmek	420	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	3,10
[019/07] ʾet	216	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	2,48

[019/08] süt	213	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	1,33
[019/09] yumurṭa	24	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,22
[019/10] yemiş	70	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,25
[019/11] tāze sebze	250	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,70
[019/12] ḳurusebze	40	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,10
[019/13] patates	100	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	1,00
[019/14] peynir	8	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,22
[019/15] şeker	40	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,25
[019/16] yağ	28	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,02
[019/17] ṣu	1000	ḥāvi olduğu maʿdeniye	mevādd-ı	0,30
				13,27

[019/19]	ġram
[019/20] yevmiye vücūddan ṣarf olunan mevādd-ı maʿdeniye	24
[019/21] ber- vech-i bālā mevādd-ı ġıdāʾiye ile aḫẕ olunan	13

[019/22] 11

[019/23] bu da ṭuz ile telāffī olunur 11

00

[20]

[020/01] Fiʿil-i Teġaddī - Teġaddī, yemek yiyip miʿdeyi doldurmaġla [020/02] ḫitām bulur bir fiʿil-i basīṭ değildir. [020/03] Efʿāl-i iġtidāʾīye ġāyet mühim bir vaẓīfe-i fizyolojiye olup [020/04] miʿdede, baġrṣaḳlarda deŉl, kemikler, ʾetler, ilḫ bütün aʿżā-yı [020/05] bedeniyenin içinde, insācda, ināc teşkil eden ḥücrelerde [020/06] vuḳūʿa gelir. Ünbūbe-i haẓmiyeye dāḫil olup haẓm olunan mevādd-ı [020/07] ġdāiʾye imtiṣāṣ fiʾilinin şürūṭ-ı ḥayātiyesi teʾs̱īriyle ḳana geçdikden [020/08] ṣonŉra seyl-i demevī ile her nesciŉ hücürātı arasına vāṣıl [020/09] olaraḳ " ḫalāyā-yı beyne'l-ḥücreviye" iṭṭilāḳ edilen işbu saḥa-i [020/10] ʿuẓviyede ḥücurāt ile beynlerinde bir sürü muʿāmelāt ve ḥādiṣāt [020/11] ẓuhūra gelir ki işte teġaddi [1][14] şu mübādele-i fizyolojiyeniŉ [020/12] heyʾet-i ʿumūmiyesinden ʿibāretdir. [020/13] Meʾkūlāt evvelce söylediğimiz gibi bir ṭarafdan bedeniŉ [020/14] tamamiyyet-i teşkiliyesine muḳteżī malzeme-i taʿmiriyeyi diğer ṭarafdan ḥarāret-i

[21]

[021/01] Bedeniyeniŉ ḥuṣūl ve devamn teʾmīn eden mevādd- iḥtirāḳiyeyi baḫş

[021/02] eder. [021/03] ḥarāret-i bedeniyeniñ ḥuṣūl ve devamn teʾmīn için bir insanıñ [021/04] yevmiye muḥtāc olduğ mevādd-ı iḥtirāḳiyeniñ miḳdārı [021/05]

14 [020/15] [1] Teġaddi mesʾelesi esrarengiz iki ḳānūn-ı ḥayātīye tābiʿdir. [020/16] Biri ḳānūn-ı şekil diğeri ḳānūn-ı terkibdir.birincide bedeniñ eşkâl-i [020/17] maḥṣūṣasını muḥāfaẓa eylemek aḥkāmı merʿiyyi'l-icrādır. uzun olan bir [020/18] kemik dāʾimā ṭavīl olaraḳ taʿmīr olunmaḳ gibi ḳavānīn-i şekliyeniñ teʾs̱īri [020/19] altında bulunur. Kānun-ı terkīb ise muḫtelif ʿużuvlarıñ terkīleriniñ [020/20] müsāviti, mütecānisiti üzerinde ḫükm-i fermadır. meṣelā ʾetleri ʿayn-ı terkibde [020/21] bulunduran ḳuvve-i ḥayātiye bu ḳanuna merbūṭdur. ḫuṣūṣāt-ı terkibiye, ḳuvvā-yı [020/22] kimyeviye ve ḥādiṣāt-ı şekliye ise ḳuvvā-yı ḥayātiye sayesinde vuḳūʿa gelir. Yaʿni [020/23] ḳuvve-i ḥayātiye heyʾet ve aḳsām-ı bedeniyeniñ şeklini tersīm, ḳuvve-i kimyeviye daḫī [020/24] o şekle göre ebniye-i ʿużviyeyi yapmağa ḫidmet eyler.

bunu taḳdīr edebilmek için evvel günde ne ḳadar ḥarāret [021/06] ṣarf eylediğimizi bilmek lāzımdır. [021/07] Ḥāl-i İstiraḥatde Bir Adamıñ Yevmiye Ṣarf Eylediği [021/08] Ḳaloriniñ Miḳdārı

[021/09] giyinmiş olduğu ḥālde bir adamıñ ṣuʿābāt-ı vücūdiyesiniñ [021/10] ṣarfiyāt- ḥurūriyesi	1536
[021/11] cild ve rüʾelerden meṣelā ṣoğuḳ olaraḳ teneffüs edilen	691
[021/12] havānıñ ṣıcaḳ olaraḳ ḫurūcundan żāyiʿ edilen	
[021/13] ṣoğuḳ olaraḳ alınan meʾkūlāt ve meşrūbātıñ idrar	53
[021/14] ve mevādd-ı ġāʾiṭa ile çıḳarken vücūddan alıp götürdüğü [021/15] ḥarāret	
[021/16] ḳalb, ciğer vesāʾir aʿżānıñ ḥarekātiyle ṣarf olunan	150
[021/17]	2430

[021/18] Şu fikir fizyolojiyeyi daha sāde īżāḥ etmek için ḳavānīn-i [021/19] şekliye yaʿni ḳuvvā-yı ḥayātiyeyi bir binānıñ mühendisine ḳavānin-i terkibiye yaʿni ḳuvvā-yı [021/20] kimyeviyeyi anıñ ḳalfasına teşbiye etmelidir. Naṣıl ki bir mühendis aḳsām-ı mütenāẓıra-i [021/21] bināʾiyeden biriniñ diğerine tamāmiyle beñzemesine ve istiʿmāl olunan ḫarcıñ [021/22] mütecānisiyetine diḳḳat eder ise ḳuvvā-yı ḥayātiye daḫi ebniye-i ʿāliye-i ḥayātiye de ʿaynı [021/23] işi görür.

[22]

[022/01] bir ġram albümīn		3,68	ḳalori ḥuṣule getirir
[022/02]	″ yağ	8,65	″
[022/03]	″ mevādd-ı müvellide'l-māʾi ḳarboniye	3,88	″

[022/04] 15’inci ṣaḥīfedeki ġıdā-yı yevmī meḳādirini bu meḳādir ile

[022/05] ḍarb edersek:

[022/06] mevādd-ı albüminiye	107 x 3,68	= 382 ḳalori
[022/07] mevādd-ı şaḥmiye	54 x 8,65	= 467 ḳalori
[022/08] mevādd-ı müvellide’l-māʾi ḳarboniye	407 x 3,88	= 1581 ḳalori
[022/09]		2430

[022/10] Muḫtelif Vezinde Bulunan EşḪāṣ ve Erbāb-ı Ṣınāyiʿiñ Ṣarfiyāt-ı [022/11] Ḥurūriye-i Yevmiyesi

	[022/12] vezn-i beden [022/13] kiloġram	ḳalori
[022/14] çocuḳ	4,30	91,3
[022/15] çocuḳ	11,800	966
[022/16] çocuḳ	16,400	1213
[022/17] çocuḳ	23,700	1411
[022/18] bāliġ bir genç	40,400	2106
[022/19]ḥāl-i istirāḥatde vesen-i vasaṭīde bulunan bir adam	67,00	2430
[022/20] ḥekim, meʾmūr, ilḥ	-	2631
[022/21] bir ḳöylü, bir çiftçi	-	2641
[022/22] ʿamele	-	2859

[023/01] Kāffe-i ehl-i fen ʿindinde maʿlūmdur ki muḳāvemeti imḥā ederek [023/02] ḥareket ḥāṣl eden ḳuvvete “ḳuvve-i muḥarrike” bu ḳuvvetiñmaḥṣūlü [023/03] olan āṩāra “ḫüdemāt-ı miḫānikiye” iṭṭilāḳ olunur. [023/04] Ḫüdemāt-ı miḫānikiye için ʿumūmiyetle ḳabūl olunduğu üzere [023/05] vāhid-i ḳıyāsı kiloġrammetrodur. Bir kiloġrammetro yaʿni bir ġram vezni [023/06] bir metro irtifāʿa terfiʿ eden ḳuvvet, bir ġram ṣuyu bir derece [023/07] tesḫīn eyleḋine ve 18’inci ṣaḥīfede muḥarrir olduğu veçhile [023/08] bir ḳalori daḫi ʿayn teʾṩīre mālik olduṷuna naẓaran 425,5 kiloġra [023/09] mmetroluḳ bir ḫidmet-i miḫānikiye bir ḳaloriye muʿādil taʿbīr-i āḫirle [023/10] bir ḳalori 425,5 kiloġrammetroluḳ bir ḫidmet-i miḫānikiye vücūda [023/11] getirir. [023/12] Şu ḥalde:

[023/13] 24 saʿatde vücūdda ḥāṣl olan 2430 ḳalori [023/14] {425,5 x 2430} hemān 100,000 kiloġrammetroluḳ bir [023/15] ḫidmet-i miḫānikiye görmüş olur. [023/16] Ḥāl-i istirāḥatde bu ḳadar bir ḫidmet-i miḫānikiye için 2430 [023/17] kalori kâfi ise de ḥāl-i faʿāliyetde bulunan bir adama, bir ʿameleye, [023/18] bir çiftçiye ġayri kâfidir.

[24]

[024/01] Çoḳ Çalışan EŞḫāṣıñ Muʿayyenāt-ı Yevmiyesi

	[024/02] Mevādd-ı albüminiye	Mevādd-ı şaḥmiye	Müvellide’l-mā’i ḳarboniye	Ḳalori
[024/03] Şimāl ahālisinden bir rencber	177,1	122,5	1022,5	5874
[024/04] İngiltere’de bir demirci	176	71	666	1007

[024/05] Muḥārebede bir Alman ʿaskeri	182	33,7	624	3536
[024/06] Bir Fransz baḥriye ʿaskeri	155,5	40,7	591	3338
[004/07] Ḥarb zamanında bir Amerikạ ʿaskeri	196,7	36,7	553	3327
[024/08] Faʿāl bir Amerikạlı	103	150	402	3365
[024/09] Şehirde meʾmūr çalışḳan adamlar	101	116	344	2631

[024/10] Tafṣilāt- sābıḳadan ve şu cedveliñ tedḳīḳinden istidlāt olunacağına [024/11] göre taʿyīnāt- yevmiye, başlıca faʿāliyāt- bedeniye ile teʾs̱īrāt- iḳlimiye [024/12] ve mevsimiyeye tābiʿ olduğundan bizde ise iḳlimiñ teʾs̱īrātı muʿtedil [024/13] olduğu cihetle o ḳadar fażla yemeğe lüzum yoḳdur. [024/14] Memālikimizde Ġıdā-yı Yevmiye

	[024/15] Mevādd-ı albüminiye	Mevādd-ı şaḥmiye	Müvellide'l-māʾi ḳarboniye
	[024/16] ġram	ġram	ġram
[024/17] bir, bir buçuḳ yanda bir çocuḳ	20 ilā 30	30 ilā 45	60 ilā 90
[024/18] Altı ilā on yaşında bir çocuḳ	70 ilā 80	37 ilā 50	250 ilā 400

[024/19] Çalışan bir adam	118	56	500
[024/20] Çalışan bir ḳadın	93	44	400
[024/21] Bir ʿasker	120	56	500
[024/22] Muḥārebede bir ʿasker	145	60	500
[024/23] Müsinn bir adam	100	48	350

[25]

[025/01] Şimāl Ahālisinden Bir Çiftciniñ Ġıdā-yı Yevmiyesi

	[025/03] ġram	[025/02] Mevādd-ı albüminiye ġram	Mevādd-ı şaḥmiye ġram	Müvellide'l-mā'i ḳarboniye ġram
[025/04] Çavdar unu	880	97	18	572
[025/05] Buġday unu	82	8,7	0,8	59,8
[025/06] Arpa unu	130	14,8	2	91,9
[025/07] Patates	960	12,4	1,5	180
[025/08]Noḫūd vesāir ḳuru sebzeler	55	10	0,7	28

[025/09] ʾEt	22	14,7	4,3	0,3
[025/10] Tereyağı	55	-	53	-
[025/11] Süt	450	17	16,2	20
[025/12] Bira	Bir litre	0,5	-	73
[025/13] Emlaḥa				
		177,1	122,5	1025

[025/15] Bir İngiliz ʿAskeriniñ Muʿayyenāt-ı Yevmiyesi

	[025/17] ġram	[025/16] Mevādd-ı albüminiye ġram	Mevādd-ı şaḥmiye ġram	Müvellide'l-māʾi ḳarboniye ġram
[025/18]Ekmek	680	54,4	5,8	340
[025/19] Tāze veya ṭuzlu ʾet	483	96,6	24,5	2
[025/20]Pirinç	56	3,2	0,6	44,8
[025/21] Şeker	56	-	-	56
[025/22] Ḳahve	28	-	-	-
[025/23] Çay	7,8	-	-	-
[025/24] Rom	14	-	-	-
[025/25] Limon ṣuyu	28	-	-	-
[025/26]Emlaḥa	14	-	-	-
[025/27] Biber	7-	-	-	-
[025/28]		154,7	30,9	456,8

[26]

[026/01] Taṣnīf-i Me’kūlāt [026/02] meʾkūlāt başlıca beş ṣınıfa taḳsīm olunur. [026/03] Birinci ṣınıf, menşeʾi ḥayvānī olan aġdiye - aġdiye-i [026/04] ḥayvāniye [026/05] ikinci ṣınıf , menşeʾi nebātī olan aġdiye – aġdiye-i [026/06] nebatiye [026/07] üçüncü ṣınıf , aġdiye-i muʿaṭṭara [026/08] dördüncü ṣınıf , efāviye ___ baharat [026/09] beşinci ″ṣınıf, aġdiye-i maʿdeniye [026/10] Aġdiyeniñ Birinci ṢınıfI

[026/11] Aġdiye-i Ḥayvāniye [026/12] Aġdiye-i ḥayvāniye : ḳoyun, ṣġr, ḳaraca gibi memeli [026/13] ḥayvānāt ile ṭuyūr ve balıḳlarıñ; yılan, ḳaplumbaġa, ıstaḳoz, [026/14] istiridye meşellū zevāḥif, hayvanat-ı mafṣaliye ve nāʿimeleriñ lüḥūmundan [026/15] ve bunların müşteḳātından, sütlerinden, yumurṭalarından, yağlarından [026/16] ʿibāretdir. [026/17] Aġdiye-i ḥayvāniyeden luhūm: [026/18] nevʿi benī beşeriñ taġaddisine maḫṣūṣ olan ʾetler, [026/19] berrī ve baḥrī bir sürü ḥayvanlarıñ lüḥūmundan tedārik olunur. Bunlarıñ başlıcası

[27]

[027/01] Ḥayvānāt-ı mücterre [1][15] den ṣığır ve ḳoyun cinsidir ki lüḥūmu ḳaṣāb [027/02] ʾetlerini teşkīl eder. Mücterrātdan olup elyevm hāl-i vaḫşetde [027/03] yaşayan geyik, ḳaraca, ṭaġ keçisi gibi ḥayvānlar ancaḳ şikâr [027/04] ṣūretiyle elde edildiklerinden bi’ṭ-ṭabiʿ evvelkiler derecesinde [027/05] taṣarrufāt-ı ʿumūmiyeye dāḫil değildir. [027/06] geviş getirmekle muttaṣıf olan devenin lüḥūmu beyne’l-ʿaşāʾir-i [027/07] müstaʿmel olup yine bu ḳabīle-i ḥayvāniyeden maʿdūd bulunan “ren”[2][16] [027/08] ismindeki şimal geyikleri eḳālīm-i ḳuṭbiye ahālisi ve siyahlar ṭarafından [027/09] ḫayli taṣarruf olunmaḳtadır. [027/10] Ḥayvānāt-ı zevā’l-

[15] [027/18] [1] geviş getüren ḥayvānlar Ruminants

[16] [027/19] [2] ḥayvānāt-ı mücterreden ve geyik cinsinden bir ḥayvān olub memālik-i [027/20] ḳuṭbiyede yaşar. Renne

ḥāfire[3][17]den at, eşek ve ḳaṭırıñ lüḥūmu [027/11] ahālī-i şarḳiyye aḳvām-ı bedeviyesi arasında ve baʿżı Avrupa şehirlerinde [027/12] ḳullanlmakda ise de ʿale'l-ʿumūm bilād-ı mütemeddinede ancaḳ ḳaḥṭ u ġalā ve lede'l- ḥāce ḥarb zamanlarında ṣarf olunur. [027/13] Żaḥīmetü'l-cild [4][18]den ḫınzīr meẕbaḥa-i ġayri müsellemede ẕebḥ [027/14] edilir. Laḥm-ı ḫnzīrda bir çoḳ marażī toḫumlar mevcūd olduğundan [027/15] lehü'l-ḥamd ekli dinimizde menʿ buyurulmuşdur. İşbu ḳabīle-i ḥayvāniyeye [027/16] daḫil olan - foḳ- ḳuṭub siyaḥlarnıñ eñ ṣoñ nokṭasını [027/17] teşkil eder.

[28]

[028/01] Ṭuyūr-ı ehliye yaʿni kümes ḥayvānātından ṭavuḳ, imlīḳ [028/02] - besili ḫoros-, Ameriḳa beç ṭavuġu, sülün, gögercīn [028/03] ve rāḥi'r-recāl [1][19] ḥayvānātdan ḳaz ve ördek şehirlerde [028/04] ḫuṣūṣiyle ḳarada hemān her gün ṣarf olunmaḳdadr. [028/05] Ṭuyūr-ı vaḥşiyeden bıldırcın, keklik, çulluḳ, ṣu [028/06] çulluğu, ḳız ḳuşu ve emṣālī av hayvānātı memeli ḥayvānāt-ı [028/07] vaḥşiye gibi seyrekçe ṣarf ve istihlāk olunur. [028/08] Esmāk-ı muḫtelifeniñ ve istaḳoz, yengeç, pavur gibi ḥayvānāt-ı [028/09] ḳışriye [2][20] niñ ṣarfiyātı daḫi mühim bir yekûna bāliġ olur. [028/10] Baʿżı memālikde ez cümle bilād-ı şarḳiyye ve Amerikā-yı cenubide [028/11] zevāḥif [3][21] den kertenkele, yılan, kaplumbaġa; ṣınıfdaġiye[22] [028/12] [4][23]den ḳurbaġalar; ḳażıma [5][24]lardan fareler; nāʿimeler [6][25] [028/13] ḥatta köpekler, kediler daḫi aġdiye meyānna idḫāl ve ḫaylice ṣarf [028/14] olunur.

[17] [027/21] [3] Tek ṭırnaḳlı ḥayvānāt Solipedes
[18] [027/22] [4] Tek ṭırnaḳlı ve ḳalın cildli ḥayvānlar Pacydermes
[19] [028/15] [1] Ayaḳlarınıñ parmaḳları birbirlerine bir Gışa ile merbūṭ olan ḥayvānāt Palmipèdes

[20] [028/16] [2] Ḥayvānāt-ı mafṣaliyeye mensūb ve ḳatıca bir ḳışra malik olan ḥayvānlar Crustacés

[21] [028/17] [3] Sürünücü ḥayvānlar Reptiles
[22] Bu kelime hata sevap cetvelinde "żüfdaʿiye"olarak düzeltilmiştir.
[23] [028/18] [4] Ḳurbaġa ṣınıfı Batraciens
[24] [028/19] [5] Kemirici ḥayvānāt Rongeurs
[25] [028/20] [6] sümüklü böcek gibi ḥayvānlar Mollusques

[29]

[029/01] ʾEtleriñ Renk ʿİtibāriyle Taḳsīmi [029/02] lüḥūm renk cihetiyle üç ḳısıma taḳsīm olunur. [029/03] 1. Beyāż ʾetler: Ḳuzu, ṭana gibi memeli ḥayvānātıñ [029/04] gençleriniñ ve kümes ḥayvānātiyle baʿżı cins deniz ḥayvānlarınıñ [029/05] lüḥūmu bu ṣınıfa idḫāl olunur. Kümes ḥayvānātından ṭavuḳ [029/06] ve hindiniñ lüḥūmu beyāż ʾetleriñ eñ hażımlısıdır. Keçi yavrusu [1][26], [029/07] ṭana, aṭa ṭavşanı ve gögercin ʾetinde nükleʾīn ziyade olup [029/08] çoḳ miḳdarda ḥāmiż-ı bevl ḥāṣıl eylediğinden ʿaynı derecede [029/09] yağlı olan ṣıġır ʾetinden daha baṭīdir. [029/10] Beyāż ʾetlerden maʿdūd olan ḳaz ve ördek ʾetleriniñ daḫi [029/11] hażmı ḳolay değildir. Ancaḳ miʿdeleri pek ḳuvvetli olan şeker [029/12] ʾilletlilerine iyi gelir.

[029/13] 2. Esmer ʾetler: ʿAle'l-ʿumūm serbest olaraḳ ḥāl-i [029/14] vaḥşetde yaşayan maḫlūḳatıñ lüḥūmu esmer, siyahdır. Bunuñ da [029/15] sebebi ḥīn-i itlāfında ḳanıñ aḳmamasıdır.

[30]

[030/01] Siyah ʾetler; geyik, ḳaraca, vaḥī ördek, ṣu [030/02] ṭavuġu ve emsāliniñ lüḥūmundan ʿibāret olup pek çoḳ miḳdārda [030/03] mevādd-ı ḫülāṣaviye-i azotiyeye mālik, az yağlı, faḳat ziyāde [030/04] lifī olduḳlarından ġāyet muġaddī ve münebbih olmaġla berāber baṭī'l-hażm [030/05] dırlar. [030/06] 3. Ḳırmızı ʾetler : Ṣıġır ve ḳoyun gibi ehliyete dāḫil olan [030/07] ve ot ile taʿayyüş eden memeli ḥayvānāt kâhillerinden tedarik [030/08] olunur. Bunlar ne o ḳadar münebbih ne de baṭī olup ḳymet-i ġıdāʾiyeleri [030/09] ise ḥayāt-ı beşere her veçhile kâfi olduğundan

[26] [029/16] [1] keçi ʾetiniñ beṭāʾetini mūcib olan esbābdan biri de terkībinde [029/17] bulunan "ḥāmiż-ı hersīk" dir burma keçilerde bunuñ miḳdārı az olduğundan [029/18] baʿżen da kâmilen mefḳūd idüğünden ʾetleri daha ḳolay hażım olurlar. [029/19] Şurası ġarībdir ki İstanbulda keçi ʾeti doḳundugu ḥālde Anaṭoluda [029/20] hiçbir żararı görülmemekde ḥatta daha leẕẕetle yenilmekde olduġunu söylerler [029/21] bunuñ sebebini añlayamadıḳ.

insanların dāʾima [030/10] ḳullanacaḳları ʾetler bunlardır. [030/11] Bu taḳsim pek de ḳaṭʿī olaraḳ ḳabul olunamaz çünkü beyāż [030/12] ʾetler aʿdādına dāḫil olan ṭavuḳ ʾetinde ḳırmızı parçalar daḫi [030/13] mevcūddur. [030/14] Lüḥūmuñ Evṣāfı

[030/15] Cümleniñ maʿlūmudur ki ʾetiñ ḫavāṣṣı; ḥayvānıñ sinnine, [030/16] cinsine, ṭarz-ı maīʿşet ve taġaddisine, bulunduğu iḳlimiñ havāsına, [030/17] aḥvāl-i ṣıḥḥiyeleriniñ ḫüsn-i idāresine göre taḫallüf eder. [030/18] Münbit, maḥṣuldār, vāsiʿ ve havādār merʿalarda raʿy [030/19] edilen ve ṣıḥḥī ağıllarda, aḫūrlarda muʿaṭṭar, muġaddī otlarla

[31]

[031/01] iʿāşe olunan ḥayvānātıñ lüḥūmu ile laḥana, şalgam, arpa küsbesi, [031/02] balıḳ ve ḳaṣab dükkānlarınıñ döküntüleriyle beslenen ḥayvānlarıñ ʾetleri [031/03] arasında gerek lezzet ve gerek ḳıymet iʿtibāriyle büyük bir farḳ olduğu [031/04] vāreste-i ḳayd ve iżāḥdır. [031/05] Nerm ü neziye ormanlarda envāʿi nebātāt-ı ʿıṭriye ve ḫuṣūṣuyle [031/06] ardıç esmāriyle müteʿayyiş ardıç ḳuşu ve ḳara ṭavuġuñ lezzeti, [031/07] baṭaḳlıḳlarda göl kenarlarında sürünen deñiz ördekleriniñ lezzetinden [031/08] elbette pek çoḳ farḳldır. Ḫubūbāt ve pirinç ile beslenen ṭavuḳ [031/9] ve hindileriñ ṭaʿāmı ne ḳadar laṭīf ise küsbe ve ʾet parçalaryla [031/10] açlığını giderenlerin lezzeti de o ḳadar nāḫoşdur. [031/11] Bunuñla beraber bir ḥayvānıñ her parçası ḳymet-i ġdāʾiye [031/12] ve haẓmiye cihetiyle birbirine beñzemez. Meselā ḳoyun etiniñ pirzola [031/13] ve fileṭoluġu – bel kemiğiniñ eṭrāfında bulunan ʾetler – ve ṣıġır [031/14] filesi, iç ṭarafndaki buṭu en muʿteber ve maḳbūl parçalar olup [031/15] muvāfıḳ ṣūretde pişirildiġi ḥālde muġaddī ve haẓmlı yemekler [031/16] teşkil ederler. Ṣadr, bacaḳ, boyun, baṭın ʾetleriniñ [031/17] ḫavāṣṣ-ı ġıdāʾiyesi dūn olduḳdan başḳa yemeklerinde ṣalça daḫi [031/18] ḳullanldġından haẓımları baṭīdir.

[32]

[032/01] Eñ Ziyāde Ṣarf Olunan ʾEtleriñ Terkībi

[032/02] 1000 ḳısımda

[032/03]	Ṭana ʾEti	Ḳoyun ʾEti	Ṣıġır ʾEti	
[032/04] ṣu	722	749,2	747	
[032/05] miyozin	145	83,1	109,6	
[032/06] miyosterin	145	44,9	43	
[032/07] miyoalbümin	24,5	33,2	30,6	
[032/08]elāstin, keratin	----	8,6	2,4	Mevādd-ı ʿuẕviye-i azotiye
[032/09] mevādd-ı hallāmiye ve pepṭon	15,5	13,3	22,4	
[032/10] şuḥum	74	52,3	19,7	
[032/11] ġliḳojen	4,7	4	3,8	
[032/12] ḥāmıż-ı inozik	4,7			
[032/13] torin	4,7	4,9	9,7	
[032/14] inozit				Mevādd-ı ʿuẕviye-i ġayr-i azotiye
[032/15]ḥāmıż-ı leben	-	-	-	

[032/16]

mevādd-ı

ḫulāṣaviye-i

ġayr-ı

maʿlūme[032/17]

[032/18] ḥāmiż-ı

fosfor

[032/19] potas

[032/20] sod

[032/21] kils 13,3 7,5 11,8

[032/22]manyezi

[032/23] ḳlor

[032/24] ḥadid

[032/25] kükürt

Mevādd-ı maʿdeniye

[33]

[033/01] Aʿżā-yı Muḫtelife-i Ḥayvāniyeniñ Evṣāf ve Terkībātı

[033/02] Yürek – Ziyāde muġaddī faḳat az leẕẕetli bir ʿażaledir. [033/03] Ġliḳojen madde-i müvellide-i sükkeriye – denilen maddesi, nükleʾīni [033/04] ve mevādd-ı albüminiyesi pek çoḳ ; yağı ve emlaḥası azdır. [033/05] Bir Ḳoyun Ḳalbiniñ Terkībi

[033/06] ṣu	75,1
[033/07] aʿṣāb, evtār, elyaf, mevādd- albominiye vesāʾire	17,65
[033/08] şaḥm	5,72
[033/09] remād	0,91

[033/10] Dalaḳ - Nāḫoş bir ġıdādır. Dalaġıñ gevşek olan [033/11] iskeleti; sarsin, tirozin, losin, ḳolesterin gibi [033/12] vücūddan ṭard lāzmgelen mevādda teḥavvül etmek üzre bulunan [033/13] küreyvāt- beyżā ve ḥamrā [1][27] ile memlū olduğundan ekle ġayri ṣāliḥdir. [033/14] Ṭuḥāl-i küreyvāt-ı demeviyeniñ mehd ü mezārıdır. [033/15] Böbrek– Genç ḥayvānlarıñ böbrekleri ġāyet laṭīf, muġaddi [033/16] ve hażmlıdır. Faḳat yaşlı ḥayvānātıñ böbrekleri bilʿakis fenādır.

		[033/17] Ḳoyun böbreği	Ṭana böbreği
[033/18] azotiye	Mevādd-ı	16,56	22,23
[033/19] şaḥmiye	Mevādd-ı	3,33	2,77

[34]

	[034/1] Ḳoyun böbreği	Ṭana böbreği
[034/2]Mevādd-ı ḫulāṣaviye	0,21	-
[034/3] Remād [1] [28]	1,30	1,26
[034/4] ṣu	78,6	72,85

[034/05] Ḳaraciğer – Genç ve ṣıḥḥati yerinde olan bir ḥayvāndan alınan [034/06] ḳaraciğer güzel bir ġıdādır. Baʿżen marażī toḫumlar muḥtevī ola [034/07] bilir. Bunuñ için iyi pişirmek lāzımdır. Genç ḥayvānlarıñ [034/08] kebedi ġāyet besleyici, hażmı ḳolay ve sehīli't-temessüldür. Ḳaraciğer, [034/09] ḥadīdi bir żebāʿ - ʾamatojen-e daḫī mālikdir. [034/10] Bir Ḳoyun Kebediniñ Terkībi

[27] [033/20] [1] ḳanıñ aḳsām-ı ṣalbesini teşkil eden cisimāt

[28] [034/21] [1] Mevādd-ı ʿuẓviyeniñ baʿde'l-iḥtirāḳ terk eylediği kül ki mevād-ı maʿdeniye demekdir.

[034/11] Ṣu	69,25
[034/12] Aḳsām-ı münḥale [034/13]Mevādd-ı albüminiye-i münḥale [034/14] ve mevādd-ı müvellide'l-ġarrā	18,88
[034/15] Mevādd-ı şaḥmiye	5,24
[034/16] mevādd-ı ḫulāṣaviye enḳāżī	6,20
[034/17] Remād	1,13

[034/18] Ḳaraciğeriñ mevādd-ı maʿdeniyesi eñ ziyāde fosforitler ile [034/19] potasdan ʿibāretdir. [034/20] Aḳciğer – O ḳadar muġaddī değildir.

[35]

[035/01] Yüzde 8 ilā 10 nisbetinde mevādd-ı azotiyeye mālikdir. [035/02] Bunlarıñ da elāstin, musin, keratin gibi pek az ḳısmı [035/03] ḳābil-i temssüldür. [035/04] Beyin – Madde-i dimāġiye; nevrin -nevrine- taʿbīr olunan [035/05] mevādd-ı albüminiye yaʿni protaġunlar ile mütteḥid veya serbest azotī, [035/06] fosforī bir şaḥm – lesitin, lécithine- den ve olaʾīn, [035/07] margarin, istiʿārin gibi şuḥum-ı ʿādiye ile ġāyet muġaddī bir nevʿi [035/08] ḳazaʾīn ve ġlobolinden mürekkebdir.

[035/09] Bir Ṭana Beyniniñ Terkībi

[035/10] ṣu	69,10
[035/11] Mevādd-ı azotiye	13,12
[035/12] Mevādd-ı şaḥmiye	16,33
[035/13] Mevādd-ı ḫulāṣaviye enḳāḍī	0,12
[035/14] Mevādd-ı maʿdeniye	0,19

[035/15] beyniñ mevādd-ı maʿdeniyesi içinde ṭuz ve fosforit potas [035/16] 0,2 ilā 0,7 nisbetinde bulunur. [035/17] Beyin ḥayāta lāzım olan cevāhir-i mühimme-i ġıdāʾiyeyi cāmiʿ [035/18] olduğundan mükemmel bir ġıdādır. Ḳoyun beyni nisbetle daha az muġaddī ve [035/19] hażmı ḳolaydır. Ṭana beyniniñ ḳzartması nefis olur. [035/20] yalñız şeker ʿilletlileri için ṭavada ḳullanılan ʿadi un [035/21] yerine ġluten unu istiʿmāl olunmalıdır.

[36]

[036/01] Ṭana Firezi - Baġırsaġı iḥāṭā eden ġışānıñ bir nevʿi [036/02] ṭaʿāmı olup o ḳadar muʿteber değildir. [036/03] Ṭana Bezi - Ṭananıñ boġaznıñ altında ġuddevī bir cisim [036/04] vardır ki buña ṭana bezi taʿbīr olunur. Yağlı ve yumuşaḳ bir cisim [036/05] olup insanda "timüs [1][29]" ismindeki ʿużva muʿādildir. [036/06] Baʿżen un ile pişirilir ise de ağır olur. Yumurṭa [036/07] ṣarısı, cüzʾī yağ ve hindibā ile yaplan yemeği ḫafīf ve laṭīfdir [036/08] maʿamāfih ʿale'l ʿumūm bizleriñ ekli fāʾideli bir şey olmadığı gibi [036/09] şerʿen daḫi kerāhat-ı taḥrimiye ile mekrūhdur. [036/10] ḥayvānātıñ deri, baş, bağırsaḳ, ayaḳ gibi aḳsamında [036/11] biraz madde-i albüminiye ile cüzʾī miḳdarda elyāf-ı ʿażaliye mevcūd [036/12] olup daha ziyāde elyāf-ı ḥücreviye ve elāstiḳiyeden müteşekkil [036/13] olduğundan ve ṭabḫında nükleʾini ziyāde bir madde-i hilāmiye ḥāṣıl [036/14] edildiğinden suʾi hażımlılar ile niḳrisliler ve romatizmalılara [036/15] iyi gelmez. [036/16] Müstaḥżırāt-ı Laḥmiye [036/17] 1. ʾEt ṣuyu – İyi bir ʾet ṣuyu çıḳarmaḳ için [036/18] çiğ ʾeti ṣoğuḳ ṣuya batırıp ṣuyuñ derece-i ḥarāreti

[29] [036/19] [1] Ḥayāt-ı cennīne maḫṣūṣ ʿużuvlardan olub baʿde'l-vilāde żumūr [036/20] peyda ederek maḥv olur.

[37]

[037/01] Tedrīcen yüze ḳadar çıḳarılır. Üstündeki köpük ve yağ ṭabaḳası [037/02] alınmaḳsızın lüzūmunda ṣu ʿilāve olunaraḳ böylece devam edilir. [037/03] Nihayet bir temiz bez ile köpük ve yağ süzülür. ʾEt ṣuyuna biraz [037/04] havuç, kereviz, pırasa, şalgam gibi sebzeler daḫi ʿilāve [037/05] olunur ise güzel bir buyon vücūda gelmiş olur. [037/06] ʾEti pul şişelere ḳoyup ṣu ḳatmaḳsızın ḳaynataraḳ ṣuyu [037/07] tefrīḳ olunur ki bu ṣuretle istiḥṣāl olunan ʾet ṣuyu daḫi [037/08] pek iyi olur. [037/09] ʾEt ṣuyundaki mevādd-ı albüminiye bir litrede nihayet -8 ġramı [037/10] tecāvüz etmez. Binaʾenʿaleyh buyon ẓann olunduğu ḳadar muġaddī değildir. [037/11] faḳaṭ iyi istiḥṣāl olunan buyonuñ bir çoḳ menafiʿi vardır. [037/12] bBöyle bir ʾet ṣuyu ṣıcaḳ olaraḳ içilecek olur ise vücūda, [037/13] miʿdeye ḳuvvet verir. Cümle-i ʿaṣabiyeyi, ḳalb ve böbrekleri taḳviye eder. [037/14] Bunuñ için ṣoğuḳ yerlerde uzun müddet seyahat edildiği [037/15] zamanda, pek yorgun vaḳitlerde ṣcaḳ bir ʾet ṣuyu, güzel [037/16] bir çorbanıñ, ḳahveniñ yerini ṭutar. Bunuñ ile beraber [037/17] vücūdu besler. [037/18] ʾEt ṣuyunda iki nevʿ mevādd-ı albüminiye vardır. Biri, [037/19] insāc-ı munżama ve sarḳolem üzerine ṣıcaḳ ṣuyuñ teʾsīriyle vücuda [037/20] gelen jelatin -gélose-, diğeri ʾetiñ pepṭonlaşmasından mütevellid [037/21] albüminler, pepṭonlardır.

[38]

[038/01] Vasaṭī Olaraḳ Bir Litre Buyonda Bulunan Mevādd-Iı Albüminiyeniñ [038/02] Nevʿi ve Miḳdārı

[038/03] jelöz	1,72
[038/04] albüminor	0,48
[038/05] pepṭon	5,30
[038/06]	7,50

[038/07] ʾEt Ṣuyunda Bulunan Emlāḥ

[038/08] Ḳlor sodyum	0,15	
[038/09] Ḳlor potasyum	0,70	
[038/10] Kibritiyet potas	0,33	1000 de
[038/11] Fosforit potas	2,59	
[038/12] Kil, manyezi, hadīd	0,37	

[038/13] 2. Ḥaşlama – Bunuñ istiḥżārında ʾetiñ muḳavvī olan [038/14] ʿanāṣırı – mevādd-ı zülāliye, ve milḥiye - ḳısmen ṣuya [038/15] geçeceğinden ḳuvve-i ġıdāiyesi azalır ise de - loḳomāʾīn, [038/16] ḳerātin, inozit gibi - ʿuẓviyete nāfiʿ olmayan aḳsām daḫi [038/17] süzüleceğinden niḳrisli, romatizmalı – ārtiritinrum- [038/18] bünyelere bi'l-ḫaṣṣa şāyān-ı tavṣiyedir. [038/19] Maʿlūm olduğu üzre ʾet ḳaynar ṣuya vażʿ olunduğu zaman [038/20] ḥaşlama ve ʾet ṣuyu gibi iki nevʿ ġıdā vücūda gelir.

[038/21] Böyle bir ʾetden ʿaynı zamanda hem ḳuvvetli bir ḥaşlama hem de mükemmel bir ʾet [038/22] ṣuyu istiḥṣāl etmek bi'ṭ-ṭabiʿ mümkün olamaz çünkü ʿanāṣır-ı

[039/01] muġaddiyesi her ikisine de taḳsīm olmuş oluyor. Binaenʿaleyh ḳuvvetli [039/02] bir ḥaşlama arzu edildiği zaman ʾet ṣuyundan vazgeçmelidir. [039/03] ḳuvvetli ve ṣıḥḥata mużırr olmayan ḥaşlama yapmaḳ için ʾeti [039/04] lüzūmu ḳadar ṣu, ṭuz, biraz sebze ile beraber bir ṣırlı çömleġe [039/05] ḳoyup üzerine kāġıd vażʿ ederek ağzını ṣıḳıca ḳapamalı [039/06] ve yüksek bir derece-i ḥarāret -80 , 85 – de bir

müddet [039/07] ḳaynatmalıdır böylece istiḥżār edilen ḥaşlama, ṣıḥḥī ve fevḳa'lʿāde [039/08] bir yemek olur ḥaşlamanıñ ṣuyu ṣoğuduġu zaman pelte ḳıvāmını [039/09] alır ki buna "jöle" denir.

[039/10] Ḥaşlamanıñ Terkībi

[039/11] Mevādd-ı azotiye	35,26		
[039/12] Mevādd-ı şaḥmiye	2,10		
[039/13] Mevādd-ı rusūbiye-i münḥale		4,84	100 de
[039/14] Mevādd-ı maʿdeniye	0,96		
[039/15] Ṣu	56,88		

[039/16] ileride görüleceği veçhile bayat veya ḫastalıḳlı ʾetlerde [039/17] bir çoḳ ḫastalıḳ toḫumları, miḳroblar mevcūd olduğundan [039/18] ḥaşlama ʾet ve sövüş bu noḳṭa-i naẓardan da emīn bir ṭaʿāmdır. [039/19] 3. Isḳara ʾEtler : Bunlar ġāyet yüksek bir ḥarāretde [039/20] çarçabuḳ ṭabḫ olunduğu için ṭış ṭarafları derḥāl ḳatılaşır. [039/21] Yaʿni mevādd-ı azotiyesi taḥassür ederek satḥ-ı laḥmda nevʾummā bir ḳabuḳ [039/22] teşkīl eder ki bu ṣūretle aḳsām-ı dāḫiliyesiniñ tabaḫḫurātı, żāyiʿāt-ı

[040/01] ġıdāʾiyesi menʿ idilmi olacağından ısḳara ʾetler mustaḥżırāt-ı [040/02] laḥmiyeniñ muġaddilerinden maʿdūddur. Yalñız ḳırmızı olan renginiñ [040/03] izālesi ve biraz da taʿṭīri için cüzʾī miḳdārda ʿıṭriyāt [040/04] ʿilāvesi iḳtiżā eder. Ṣıġır buṭunuñ iç ṭarafndan alınan [040/05] lob ʾet iyice sinir ve aḳsām-ı sāʾireden tefrīḳ edildikden ve iki [040/06] defʿa makine ile ḳıyıldıḳdan ṣoñra ısḳarada yapılan köftesi [040/07] ġāyet nefis olur. [040/08] Ṣıġır Köftesiniñ Terkībi

[040/09] Mevādd-ı albüminiye	20,04
[040/10] Mevādd-ı şaḥmiye	1,97

[040/11]Mevādd- ʿuẓviye-i ġayri azotiye	0,4
[040/12] Mevādd-ı milḥiye	0,96
[040/13] Ṣu	74,7

[040/14] 4. Külbaṣdı ve Kebāb : Bunlar tamāmiyle maṭbūḫ olduḳlarından [040/15] ġāyet lez̲z̲etli, muġaddi, sehīli'l-haẓm ʾet yemeklerindendir. [040/16] Ṣıġır ʾetiniñ ṣırtında " ḳuş gömü" denilen parçanıñ pirzolası ġāyet muʿteberdir.

[040/17] Ṣıġır Külbaṣdısınıñ Terkībi

[040/18] Mevādd-ı albüminiye	19,17
[040/19] Mevādd-ı şaḥmiye	5,86
[040/20] Mevādd-ı milḥiye	1,38
[040/21] Ṣu	73,48

19,17

[041/01] Ḳoyun Külbaṣdısınıñ Terkībi

[041/02] Mevādd-ı albüminiye yaʿni ʿażalīn, maṣlīn,	
[041/03] Müvellidü'l-ġarrā, albüminoz, pepṭon	27,08
[041/04] Mevādd-ı şaḥmiye	5,36
[041/05] ″ rusūbiye-i münḥale	2,02
[041/06] ″ milḥiye	1,40
[041/07] Ṣu	64,10

[041/08] 5. Fileṭo - Ḳoyunuñ ḫuṣūṣiyle ṣıġırıñ fileṭosu [041/09] fevḳa'lʿāde maḳbūl, muġaddī, hażmı ḳolay bir ġıdā-yı ḥayvānidir. [1][30]

[041/10] Ṣıġır Fileṭosunuñ Terkībi

[041/11] Mevādd-ı albüminiye	17,94
[041/12] Mevādd-ı şaḥmiye	15,55
[041/13] Mevādd-ı milḥiye	0,78
[041/14] Ṣu	65,

[42]

[042/01] 6. Ġutlet - Peksimed unu ve yumurṭa ile yapılır bir ʾet [042/02] yemeğidir. Faḳaṭ yumurṭa ġāyet tāze olmalı. Çünkü bayat [042/03] ve çürük yumurṭalarda ʾet derḥāl bozulur. Ġutletiñ hażmı [042/04] külbaṣdı ḳadar ḳolay değildir. Ḳuzunuñ Portekizvāri ġutleti [042/05] ġāyet nefis bir ṭaʿāmdır. [042/06] 7. Ḳıyma, Ḳızartma ve Ḳavurma – Bunlar yağı ziyāde işbāʿ [042/07] edilir. Anıñ için hażımları güçdür. [042/08] 8. Furun ʾEtleri – Gerçi lezzetli olur ise de bir ṭaḳım [042/09] zuyūt-ı müşteʿile - yanuḳ ḳoḳulu yağlar – ile maḫlūṭ olduġundan [042/10] hażımları batīdir. [042/11] 9. Ṣalçalı, Terbiyeli ʾEt Yemekleri – Bunlarıñ ṭaʿām ve rāyiḥa [042/12] ları pek güzeldir. Lakin ḳuvve-i ġidāiye ve derece-i hażmīyeleri [042/13] dündur. [042/14] 10. ʾEt Ḳonserveleri – Gonserves de Viandes – [042/15] Ḳonserveler uzun müddet yolculuḳ edenler ile seyāḥat-i baḥriyye [042/16] ve ḳuṭbiyyede bulunanlar için ġāyet lāzım, ḳıymetdār aġdiyedendir. [042/17] Ḥarb zamanında daḫi ordugāhıñ eñ mühim

[30] [041/15] [1] Ṣıġır ʾetiniñ mutaḥżırāt-ı muḫtelifesinde iyi cinsden biraz yağ, [041/16] biraz da ʿuṣāre-i laḥmiye ve ʾet ṣuyu ḳullanılır ki bunlar ḳıvāmında olmak şarṭiyle [041/17] yemekleri bir ḳat daha taḳviye eder ve lezzet verirler. ʿAle'l-ʿumūm lüḥūm bāḫuṣūṣ [041/18] ṣıġır ʾetleri ya sāde olaraḳ veyaḫūd sebzelerle birlikte ṭabḫ olunurlar. [041/19] ve ekṣeriyā ʿıṭrī olmaları iʿtibāriyle kekik, defne ʿilāve edilir. [041/20]Bbir de miʿdeyi tenbiye ile ʿuṣāreyi ifrāz etdirdiği için cüzʾī miḳdārda [041/21] ṣarmışāḳ daḫi ḳatılır. Ṣıġırıñ ṣoğuḳ yemekleri içinde maʿrūfu [041/22] rozbīf -Rosbeef- olup istiḥżārında havuç, maydanoz, [041/23] ṣarmısāḳ, baʿżen de biraz peynir ḳullanılır ise de bu ṣoñrakileriñ [041/24] miḳdārı ġāyet az olmalıdır.

levāzımını ḳonserveler [042/18] teşkīl eder. Ḳonserveleriñ eñ ziyāde iʿmāl olunduğu yerler, [042/19] Amerikа-yı cenūbi ve Avustralyadır. Ḳıṭaʿātı- meẕkūrede arāżi [042/20] ġāyet vasiʿ, münbit ve maḥṣuldār olup ve bu sāyede ahāli; [042/21] iḥtiyācāt-ı ẕātiyelerinden başḳa bilā maṣraf- iʿāşe eyledikleri [042/22] milyonlarca ḥayvānlarınıñ lüḥūmunu żāyiʿ etmekden ise uzun

[43]

[043/01] müddet muḥafaẓa edebilmek vesāʾiṭine mürācaʿatla ḳonserveleri [043/02] vücūda getirmişler ve dünyanıñ her ṭarafına gönderip ticaret etmek [043/03] ṣūretiyle mühim bir ṣervete nāʾil olmuşlardır. [043/04] Ḳonserveler, ağzı ṣıḳıca ḳapanmış maʿdenī ḳuṭularda maḥfūẓ [043/05] mevādd-ı meʾkūleden ʿibāret olup ḳaṣāb ʾeti, av ʾeti, balıḳ [043/06] ʾeti; ḥayvānāt-ı nāʿime ve ḳışriyyeniñ lüḥūmuyla envāʿi sebze ve meyvelerden [043/07] iʿmāl edilir. [043/08] Burada yalñız ḳaṣāb etlerinin konservelerinden baḥṣ [043/09] edeceğiz. Diğerlerininki kendi baḥiṣlerinde meẕkūrdur. [043/10] ʾEt ḳonserveleri her dürlü ḳaṣāb ḥayvānlarnıñ üḥūmundan [043/11] ezcümle ṣıġır ʾetinden yapılır. [043/12] 1000 Ġram Ḳonserveniñ Muḥteviyātı

[043/13] ġram	
[043/14] 760	ʾet
[043/15] 180	jöle ḥālinde ʾet ṣuyu
[043/16] 80	erimiş yağ

[043/17] Ḳonserveler içinde eñ maʿrūfu “liyebiġ” ḫulāṣası [043/18] olup terkībi ber-vech-i ātidir.

[043/19] albümin	0,05
[043/20] jeloz	8,49
[043/21] pepṭonitler ve albüminoz	2,32

[043/22] ḳazaʾin ve ḫāliṣ pepṭon	12,26

[44]

[044/01] Ḳerātin, mevādd- sāire	9,19
[044/02] Ġliḳojen, inozit	3,20
[044/03] Mevādd-ı mülevvene ve muʿaṭṭara	11,98
[044/04] Emlaḥa	22,39
[044/05] Ṣu	15,25

[044/06] Ḳonservelerde eñ ziyāde diḳḳat olunacaḳ şey ḫasta ḥayvānāt [044/07] lüḥūmundan veyaḫūd bayat ʾetlerden maʿmūl bulunması keyfiyyetdir. Böyle [044/08] ʾetleriñ fenalığı eṣnā-y taʿḳīmede ateş ile de iẕāle edilemez. Anıñ [044/09] için ḳonserve iʿmālinde ḳullanılan lüḥūmuñ evṣāf-ı lāzıme-i [044/10] ṣıḥḥiyeyi cāmiʿ olması şarṭdır. Bir de ʾetiñ maḥfūẓ bulunduğu [044/11] jöle ġāyet keṣīf olmalıdır. Diḳḳat olunacaḳ naḳātdan biri de [044/12] iʿmālātıñ bir ihtimam ve sürʿatle īfāsı ḳażiyyesidir. Çünkü lüḥūmuñ [044/13] ḳuṭulara vażʿı ile ḳuṭularıñ taʿḳīmi arasında güzerān eden [044/14] müddet 24 saʿāti tecāvüz eder ise ḳonserveler tefessüḫ ederler. [044/15] Ḳuṭularıñ ḳalaylanması ḫuṣūṣu daḫi pek mühimdir. Eğer ḳuṭularıñ [044/16] lehimleme ʿameliyyātı muvāfıḳ ṣūretde yapılmayacaḳ olur ise ḳurşun [044/17] içeriye nüfūẕ edeceğinden tesemmüm-i üsrubiyeye sebeb olur. Bināʾen [044/18] ʿaleyh ḳalaylanma ʿameliyesi ḳuṭularıñ dāʾimā aḳsām-ı ḫāriciyesi üzerinde [044/19] ve kemāl-i diḳḳatle icrā olunmalıdır. [044/20] Şu ḫuṣūṣāta iʿtinā edilmez ise ḳonservelerde bir sürü [044/21] toḫumlar, yumurṭalar, basiller, baḳteriler, manṭarlar ẓuhūra [044/22] gelir. Bilāḫire bunlarıñ tekeṣṣürleri neticesi olaraḳ geriye ḳoḳulu

[45]

[045/01] Bir ṭaḳım ġazlar vücūda gelir ki bu sebeble ḳuṭlarıñ alt ṭaraflarında [045/02] ṭışarıya doġru bir ṭaḳım çḳıntılar peydā olur. Bu ḥāle [045/03] vāḳıf olan fabriḳaṭörler, ḳuṭuları muᶜāyene ile içlerinde böyle [045/04] çıḳıntı peydā etmiş olanları bir ṭarafından delerek bu ġāz̲ātı [045/05] çıḳarırlar. Ve o delikleri lehimlerler. vāḳᶜa ḳuṭullarıñ[31] bi't-tekrār [045/06] taᶜḳīm ederler ise de yine ḳonservelerde miḳroblarıñ, küflerin, [045/07] miḳroblu, miḳrobsuz basillerin miḳro ḳoḳularıñ ḳadavrā [045/08] basilleriniñ, tevellüd ve tekeşşürleri eksik olmadığı veya hiç olmaz [045/09] ise müfrezāt-ı marażiye - toḳsin- leri bāḳī ḳaldığı cihetle [045/10] tehlikeden sālim değildir. [045/11] Lāyḳıyla taᶜḳīm edilmeyen ḳonserveᵓetlerde eskiden mevcūd [045/12] olan baḳteriler ve bunlarıñ toḫumları aṣlā telef olmazlar. Her ne ḳadar [045/13] ḳuṭularda müvellidü'l- ḥumūża mevcūd olmadığından bunlarıñ naṣıl [045/14] yaşayacaḳları vārid-i ḫāṭr olabilir ise de müvellidü'l- ḥumūżsuz [045/15] daḫi yaşayan miḳroblar mevcūd olduğu gibi bi'l-faraż- kâmilen [045/16] itlaf olsalar da bile enḳāż-ı meyyiteleri mużırratdan sālim olamayacağı [045/17] bedāyedār olduğundan ḳonserveleriñ taᶜḳīmi ve bu gibi tehlikeli [045/18] ḥīlelerden maṣannuviyeti pek mühimdir. Bozuḳ ḳonserveleriñ buyyonu; [045/19] ṣulanmış, siyah bir renkde bulanık, kerīh ve amonyaḳlı bir rāyiḥaya [045/20] mālik ve leẕẕeti ekşi olur. Değil bu derecede ḥatta azacuḳ ḳoḳu [045/21] veren ḳuṭular daḫi şübhelidir. bunuñla berāber rāyiḥa neşr etmeyen [045/22] ḳuṭlarıñ da iyiliğine ḥükm edilemez. Bunun için ḳonserveleri

[46]

[046/01] ġāyet namuslu, emīn fabriḳalardan almaḳdan başḳa çāre yoḳdur. [046/02] Yāḫud ḳuṭularda o fabriḳalarıñ marḳalarına diḳkat olunmalıdır. [046/03] Bozuḳ ḳonserveler iltihāb-ı miᶜdeviye-i miᶜāᵓī, ḳanlı başur, dāᵓima [046/04] uyuḳlama,

[31] Hata sevap cetvelinde doğrusu bulunmaktadır.

teġayyür-i rüʾyet, ʿażalātda - başlıca bel kemiġi eṭrāfında – [046/05] aġrebler, idrārda yumurṭa aḳı gibi intāni, tesemmümi aʿrāż [046/06] ve emrāż-ı vaḫīmeyi intāc etmekle pek ziyāde diḳḳate şāyān olduğunu [046/07] tekrar ederim. [046/08] Bundan ṣoñra taʿdād olunacaḳ çiğ ʾet gibi müstaḥżrāt-ı [046/09] lüḥūmiye ġıdā olmaḳdan ziyāde devā olmaḳ üzre ḳullanılmaḳdadır. [046/10] Çünkü hiçbir insan yoḳdur ki lüzūm görmedikçe daha ziyāde [046/11] ḳuvvet verecek mi diye o nefīs pirzolaya çiğ ʾeti, ʾet tozunu [046/12] tercīḥ eylesin. [046/13] Çiğ ʾEt - Maṭbuḥ ʾetleriñ menāfiʿi ve mażrrātı olduğu gibi [046/14] çiğ ʾetiñ de fāʾide ve maḥẕūrları vardır. Yalñız şu ḳadar [046/15] söyleyebilirim ki lüḥūm-ı maṭbūḫa ṣaġlam aġızlara, ġayri maṭbūḫa [046/16] ḫasta miʿdelere yaḳışır. [046/17] Vāḳıaʿ ṭabḫ ve vesāʾiṭ-i ṭabḫiye sāyesinde yemeklere leẕẕet ve rāyiḥa [046/18] verileceği gibi miʿde tenebbüye, ʿuṣāre-i miʿdeviyeniñ efrāzı teshil [046/19] ve ḫuṣuṣiyle etlerde mevcūd olan aspurlar, toḫumlar, manṭarlar [046/20] itlaf olunaraḳ lüḥūm-ı maṭbūḫaya bir nevʿi ṣunʿī mayalar ʿilāve [046/21] ve maḥẕūrlar iẕāle ediliyor ise de lüḥūmuñ ḳābil-i teḥaṩsür olan [046/22] mevādd-ı albüminiye gibi aḳsāmınıñ haẓm, imtiṣāṣ ve temeṩsülü işkāl

[47]

[047/01] ve miʿdeyi tenbīhe ḫādim olan ṭabiʿi mayalar -Zimases- da [047/02] maḥv ediliyor. [047/03] Demek oluyor ki ṭabḫ edilmeksizin ḥāl-i ṭabīʿisinde ekl [047/04] olunan lüḥūm daha haẓmlı ve daha muġaddīdir. Çünkü miʿdeyi faʿāliyete

[047/05] götüren ṭabiʿi mayalar ẕāʾil olmamışdır. Mevādd-ı albüminiyesi de [047/06] taġayyür etmemiş, daha sürʿatle imtiṣāṣ olunmaġa ve temeṩsül etmeġe mehī [047/07] bir ḥāldedir. Anıñ için maṭbūḫ ʾetlerden ziyāde çiğ ʾetler; mütemadi [047/08] ḳabż çekenlere, pek żaʿīf miʿdelere, müteverremlere, ḳansızlara, [047/09] nüzūllulara, iḫtiyārlara, ḳansız çocuḳlara devā ve ġıdā gibi tavṣiye [047/10] olunur.

[1][32] Ancaḳ bir şarṭla o da ʾet ġāyet tāze ve ḫasta bir [047/11] ḥayvān ʾeti olmamalı. ṣıġır ʾetinde marażī ṭoḥumlar ziyāde [047/12] olduğundan bu ḫuṣūṣda ḳoyun ʾeti daha müreccеḥdir. [047/13] ʾEt ʿUṣāresi – Bunu istiḥṣāl etmek için ḳıyılmış ʾeti [047/14] ḫuṣūṣī bir makine ile tażyīḳ etmek kâfidir bu ṣūretle yüzde otuz beş [047/15] nisbetinde bir ʿuṣāre elde edilir ki yevmiye yarm litre ḳadar alınabilir. [047/16] ʾEt Tozu - Ḳurudulmuş ʾet ḳolay tesfīf edilir. [047/17] Süfūf-ı lüḥumda aṣla ḳoḳu olmamalıdır. Şimālī Amerīḳalılarıñ [047/18] eyālāt-ı ḳuṭbiyye seyyahlarınıñ ḳullandıḳları pemmiḳan – Pemmican- [047/19] nām-ı ġıdā bir nevʿi ʾet tozu olup şeker, bahar, ṭuz ve yağ ile [047/20] maḫlūṭdur. Ġāyet besleyici olduğundan keşşāflar, gemiciler, avclar [047/21] ve seyyahlarıñ pek çoḳ işine yarar.

[48]

[048/01] Lüḥūmuñ Muḥāfaẓası [048/02] Lüḥumuñ uzun, ḳışa bir müddet muḥāfaẓası için bir ḳaç [048/03] uṣül vardr. ʾEvvelā her ʾev ḫanımı bilmek gerekdir ki ʾet, ṭaş [048/04] ve taḥta gibi şeyler üzerine ḳonub bıraḳılmaz. Anıñ muḥāfaẓası [048/05] güneşden, ṣıcaḳdan āzāde, ruṭūbetsiz, cereyān-ı havāya müsāʿid [048/06] yüksekce bir maḥalle aṣılmaġla olur. Ṣoğuḳ, lüḥūmuñ eñ iyi [048/07] muḥāfıẓıdır. Ebḥār-ı ḳuṭbiyeniñ cemūdiyeleri arasında binlerce [048/08] senelerdenberi donmuş ḳalmış olan filleriñ nice ʿaṣırlar ṣoñra [048/09] meydāna çıḳarılan ecsādınıñ hiçbir taġayyüre uġramadığı [048/10] görülmüşdür. [048/11] Lüḥum bir kere ḳaynar ṣuya yatrılıp çıḳarıldıḳdan ṣoñra [048/12] serīn bir yere aṣılırsa bir ḫayli müddet bozulmaz. [048/13] ʾEti ṭuzlamaḳ çoḳdanberi maʿrūf bir uṣuldür. Gerek milḥ-i baḥrī gerek ʿādi maṭbaḫ ṭuzu ile ʾet parçaları ṭuzlanır. [048/14] Ṭuz evvela ʾetiñ ʿuṣāresini belʿ ile müsāmātına dāḫil olur. [048/15] Elyafını sertleşdirir. Ḥāṣılı ṭuz ʾet üzerinde

[32] [047/22] [1] Köpekler çiğ kemik tozuyla bir ḳaç bir ḳaç ay beslendikleri ḥālde [047/23] maṭbūḫ kemiklerle iki aydan ziyāde yaşayamazlar.

dāfiʿ-i taʿaffün [048/16] ve mežād-ı taḫammur gibi müeʾsser olduğundan bozulmasna bir müddet māniʿ olur. [048/17] Faḳaṭ ṭuz ʾetiñ ḳuvve-i ġıdāʾiye ve haẓmiyesini azaltdığı için lüzum [048/18] görülmedikçe bu uṣūle mürācaʿat olunmamalıdır. [048/19] Lüḥūmuñ ṭūl müddet muḥāfaẓaıs için başlıca üç uṣūl [048/20] vardır.

[49]

[049/01] 1. Ḳurutmaḳ - Ekseriyā memalik-i ḥārrede yapılır ki ʾetiñ [049/02] ṣuyunu alıp mayalarıñ teşekkülüne māniʿ olmaḳ ve elyafını ṣıḳışdırmaḳ [049/03] esasına müsteniddir. Yaʿni şuʿāʿā't-ı şemsiyeniñ teʾsīrāt-ı ḥurūriyesi [049/04] sayesinde lüḥūm ḳurudulur, ḳavrulur, dezenfekte edilir. ʾEti [049/05] ḳurutmaḳ için evvelā ʾet parçalarınıñ üzerine mışır buğdayı unu [049/06] ekilir. Bu ṣırada un ʿuṣāre-i lüḥūmiyeyi belʿ eder baʿde güneşde [049/07] ḳurudulup yabis maḥallerde ḥıfẓ olunur. Gerçi böyle bir ʾet [049/08] ṭūl müddet muḥāfaẓa olunur ise de ṭat azalacağı gibi çiğnenmesi [049/09] ve haẓmı da güçleşir. [049/10] 2. Buğuda Ḳurutmaḳ - Ekseriyā Amerikanıñ ormanlıḳ, [049/11] ṭaġlıḳ yerlerinde meskūn ahali ve ʿamele ṭaraflarından yapılır. Öyle ki [049/12] ʾeti ḫafifce ṭuzladıḳdan ṣoñra çam gibi yeşil ḳoḳulu [049/13] aġaçlar yaḳub ḥāṣıl olan buğusunda ḳuruturlar. [049/14] *Buğuda Ḳurudulmuş Bir Ṣıġır ʾEtiniñ Terkībi*

[049/15] Mevādd-ı albüminiye	27,10
[049/16] Mevādd-ı şaḥmiye	15,53
[049/17] ″ ʿuẓviye-i ġayri azotiye	0,4
[049/18] Mevādd-ı milḥiye	10,59
[049/19] Ṣu	47,7

[049/20] 3. ʾEtleri ʿİlāclamaḳ - Bu ḫuṣūṣda ḳaraazot, [049/21] asidfinik, asidsalisilik, formül, boraḳs gibi

[50]

[050/01] dāfiʿ-i taʿaffün mevādd ḳullanlır. Faḳaṭ bu ʿilāclar mevādd-ı albüminiyeniñ [050/02] hażmını taṣʿīb edeceği gibi sāʾir bir çoḳ maḥẕūrlar daḫi cāmiʿdir. [050/03] Bayat ve Bozuḳ ʾEtler [050/04] ʾEtiñ ḳuvve-i ġıdāiyesiyle derecāt-ı hażmiyesinde ḥayvānātıñ [050/05] ṣūret-i itlāfı ve baʿde'l-itlāf tāze ve bayat oluşunuñ daḫl-i küllisi [050/06] vardır. Buz içinde bir ḳaç gün bayatlandrlmış bir ʾet elbette ġāyet [050/07] yumuşaḳ ve leẕẕetli olur. Faḳaṭ kendi kendine lüzūmundan ziyāde [050/08] bayatlayan ʾet yalñız leẕẕetsiz ve hażımsız olsa yine bir şey değil. [050/09] Mużırr-ı ṣıḥḥat bir ḥāl kesb eder. vāḳıʿa "Köbler" bayat ʾetiñ [050/10] hażmı daha ḳolay olduğunu iddiʿa ve bu yolda eklini tavṣiye ediyor [050/11] ise de bu fikir ṣūret-i ḳaṭʿiyyede mecrūḥdur. Köbler, tefessuḫa [050/12] yaḳlaşan lüḥūmda pepṭonlaşmaya müşābih bir nevʿi iḫtimār peydā olaraḳ [050/13] derūnunda tesmiye kirdesi olan – metazim – isminde bir muḫammeriñ [050/14] ḥuṣūle geldiğini ve bunuñ da pepṭon gibi miʿdede hażma yardım [050/15] eylediğini ityān eyliyor. Ḥālbuki bugün kimya-yı ḥayātī bayat [050/16] ve bozuḳ ʾetlerde -ḳolin, ḳollidin gibi- semmdār-ı pitomāʾinleriñ [050/17] ve biẕẕāt toḳsinleriñ vücūdunu iṯbāt eylemekdedir. Bunlarıñ teʾṯīriyle [050/18] mevti bile intāc eden müdhiş baġırṣaḳ ḫastalıḳları ẓuhūra [050/19] geldiğinden bayat ʾet yemek aṣlā cāʾiz değildir. Ḫuṣūṣiyle ḳoyun

[51]

[051/02] ʾeti manṭar ve miḳrobları cāẕib ve anlarıñ yumurṭalarına, [051/03] yavrularına yataḳlıḳ eylediğinden bayatlandırmaġa gelmez. [051/04] Ṣıġır ʾetinde "botrisefale"[1][33] ismindeki ḳurdlar; [051/05] laḥm-ı ḫınzīrda tirşin ve tenya; ṭavşanda tirşīn; ṭurna ve mersin [051/06] balığında dūd-ı mükeyyes denilen

[33] [051/22] [1] dūd-ı şerīṭi ṣınıfından tenya yaʿni baġırṣāḳ ḳurdlusu dinilen ḳurda müşābih bir ḳurd Botrycephale

ḥayvānlar ve bunlarıñ toḫumları bulunur. [051/07] Ḫastalıḳlı ḥayvān ʾetleri daḫi bi’ṭ-ṭabiʿ mużırr ve tehlikelidir. [051/08] Bayṭarlar, ḥayvānātda insana geçebilen bir çoḳ emrāżıñ [051/09] mevcūd olduğunu söylüyorlar. Ṣıḥḥiyyūn ve eṭıbbā-yı belediye marīż [051/10] ḥayvān ʾeti eklinden ḫastalanaraḳ vefat edenleriñ eksik olmadığını [051/11] istatistiḳlerle neşr idiyorlar. fi’l-ḥaḳīḳa şarbon, beşere-i ḥabīşe, [051/12] ʿara, verem, ruʿām, cüẕẕām gibi vuḳuʿāt-ı müdhişe ara ṣıra [051/13] vuḳūʿa gelmekdedir. Ḫulāṣā-İ kelam virūsī, ṭufeylī, iltihābī [051/14] ʿilletlerle maʿlūl olan ḥayvānlarıñ eṭlerini ekl itmek pek tehlikelidir. Şu [051/15] saṭırları yazar iken ḫaṭırıma bir şey geldi. Bir gün erkence Ġalaṭa [051/16] rıḫtımından geçilecek olur ise bir sürü öküzleriñ vapurdan [051/17] çıḳarılub iç soḳaḳlara doġru sevk edildiği görülür. [051/18] Bunlar ḳaṣāblıḳ ṣıġır ḥayvānātı olup ṣatılmaḳ üzre ekşeriyā [051/19] bandurmadan gönderilmekdedir. Biraz diḳḳat edilecek olur ise [051/20] ekşerisiniñ saḳaṭ, ʿalīl, iḫtiyār, ʿammelmanda oldukları müşahede [051/21] edilir. ḫarman ṣoñu köylüler işe yaramayacaḳ olan öküzlerini

[52]

[052/01] civar ḳaṣabalara getürüb meşelā ʾeti yüz oḳḳa gelen bir öküzü [052/02] iki yüz ġuruşa ṣatarlar. Ḳaṣablıḳ ṣıġır aḫz ve iʿṭāsıyla [052/03] meşgul olanlar bunları bir ay ḳadar semirtici şeyler, ḫuṣūṣiyle [052/04] ḥelvacı ḳabaġı -çerkes ḳabaġı- ile beslerler. Yüz oḳḳa ʾet [052/05] yüz otuz, yüz ḳırḳı bulunca İstanbul’a sevḳ ediliyor ve iki miṣli [052/06] fiyʾat ile ṣatılıyor. Bunlarıñ da ekşerīsi, Ġalaṭa Beyoġlu’nda [052/07] barınamayıp İstanbul ḳaṣablarınıñ eline düşer. Bu kārlı bir [052/08] ticaret ise de ṣıḥḥat-i ʿumūmiye için ġāyet fenā olduġundan ḳaṣablıḳ [052/09] öküzleriñ diḳḳatle muʿāyenesi ve içlerinde pek iḫtiyār ve ḫastalıḳlı [052/10] olanlarıñ tefrīḳi elzemdir. [052/11] Ḥayvānāt-ı baḳariyye ve ġanemiyyeden maʿāda ṣarf olunan [052/12] ḥayvānāt-ı ṣedyeniñ lüḥūmu [052/13] ẕü’l-ḥāfireden at, eşek ve ḳaṭırıñ

lüḥūmu evṣāf-ı ġıdāʾiye [052/14] cihetiyle ṣığır ve ḳoyun cinsinden pek āşağı ise de fiyʾatınıñ ehven [052/15] olmasından dolayı baʿżı memālikde ḫayli taṣarruf olunur. Yalñız [052/16] Pāris'de senevī 10000 kilo lüḥm-ı feres ṣatılmaḳdadır. [052/17] At ʾetine nisbetle ḳaṭır ʾeti daha aġırdır deve ʾetine añdırır. [052/18] Bunlarıñ içinde eñ maḳbūlü ʾeşek ʾetidir. ʿAdetā geyik ʾetinden farḳı [052/19] yoḳdur.

[53]

[053/01] *At, Ḳaṭır, ʾEşek ʾEtleriniñ Terkībātı*

[053/02]	at	ḳaṭır	ʾeşek
[053/03] mevādd-ı azotiye	21,71	20,18	19,13
[053/04] ″ şaḥmiye	2,55	2,13	1,60
[053/05] ″ ḫulāṣeviye	0,41	2,38	2,29
[053/06] ″ maʿdeniye	1,01	0,81	0,47
[053/07] ṣu	74,27	74,20	76,50

[053/08] Ḥayvānāt-ı müctereden ren ismindeki şimāl geyikleriniñ leẕẕeti [053/09] ve ḳuvve-i ġıdāʾiyesi ḳaraca ile ṣığır arasında olup 27'inci [053/10] ṣaḥīfede muḥarrir olduġu üzre ḳuṭub seyyahlarınıñ çoḳ işine [053/11] yarar. [053/12] Żahīmetü'l-cildden ḫınzīr ve foḳ ḥaḳḳındaki müṭālaʿātımız 27' inci [053/13] ṣaḥīfede yazılmışdır. [053/14] Memeli ḥayvānāt ṣınıfından köpek ve kedileriñ lüḥūmu daḫi memālik-i [053/15] şarḳiyye ahālisi ḫuṣūṣiyle çinliler ṭarafından pek çoḳ ṣarf [053/16] olunmaḳtadır. Ḳıbṭīleriñ hindi beslemesi gibi Çin'de bir çoḳ ahāli [053/17] ḳaṣāblıḳ köpekleri beslerler yağlandurub semizletirler. Köpek ʾeti [053/18] kediniñkinden daha muġaddīdir. [053/19] Ẕātü'l sedāyānıñ şikār ṣūretiyle elde edilen ḳaraca gibi [053/20] ḥayvānātı için 59 ṣaḥīfe mürācaʿat buyurula [053/21] Kümes Ḥayvānātınıñ Lüḥūmu [053/22] Kümes ḥayvānātı içinde eñ maḳbūlü ṭavuḳ ve hindīdir.

[54]

[054/01] Ṭavuḳ ile piliç ve imlikiñ yaḥnisi, ḳızartması, terbiyelisi, [054/02] ḥaşlaması, sö’üşü yapılır. eñ ḫafîf yemeği ḥaşlamasıdır. [054/03] Ceviz ve ḳırmızı büber ile ṭavuḳ, hindī veya ḳaz ’etinden [054/04] yapılan çerkes ṭavuġu yemeği her ne ḳadar muġaddī ise de çoḳ [054/05] yenildigi ḥālde hażmı müşkildir. [054/06] Hindī [1][34] - beyāż, leẕīz sincābī, siyah üç nevʿī olup [054/07] ibikleri ḳırmızılanmış olan siyah hindiler diğerlerinden maḳbūldür. [054/08] Hind ṭavuġunuñ lüḥūmu ḳaza nisbetle ġāyet ḫafîf,

[55]

[055/01] ve muġaddīdir. Ṭavuḳ gibi yaḥnisi, ḳızartması, dolması yapılır. [055/02] palazınıñ fransızvāri kebabı ġāyet meşhurdur. [055/03] Hindiniñ yumurṭası ancaḳ börekçilere yarar. ’Eti cihetiyle [055/04] kümes ḥayvānātı içinde birinciligi ṭavuḳ ikinciligi hindi [055/05] iḥrāz eder. [055/06] Hind ṭavuḳları ḫilḳaten titiz, ḫırçın olduḳları için [055/07] ṭavuḳ baġçelerinde bulundurmayıp ayrı yerlerde beslemedir. [055/08] Böyle ayrı yaşayan hindīler daha semiz ve ’etleri daha leẕiẕ olur. [055/09] Ḳaz- ’Eti iʿtibāriyle hindīnin mādūnunda ise de bir çoḳ [055/10] ḫuṣūṣātdan dolayı ṭavuḳ baġçesindeki mevḳīʿ hindinin [35]

[34] [054/09] [1] İbtidāī keşfinde Ḳolombuñ Hind taʿbīr eyledigi Amerika’dan menşeʾi [054/10] olmaġla hind ṭavuġu demekle maʿrūfdur. [054/11] Kümes ḥayvānātı ḫuṣūṣiyle ṭavuḳlarıñ ne ḳadar fāʾideli, eğlenceli [054/12] ḥayvānāt olduğunu teslīm eder. [054/13] Faḳaṭ bunlarıñ fevāʾidini taḳdīr ile ıṣlaḥ ve tekṣīr cinsine saʿy edenler [054/14] pek azdır. Bu ḫuṣūṣda da birincilik Amerikalılar ile İngilizlere naṣīb [054/15] olmuşdur. Bu aḳvām-ı celīle bu fāʾideli maḫlūḳātıñ taṣhīḥ-i ʿırḳlarına ṣoñ [054/16] derece ehemmiyet vermişler ve bu mesāʿī-i ciddiye ve mütevāliye sāyesinde bir çifti [054/17] yedi liradan fevḳa’l-ʿāde cins ṭavuḳlara mālik olaraḳ milyarlara [054/18] müstaġrik omuşlardır. İḫtimāl ki bu sözleri mübalaġaya ʿaṭf edenler bulunur. [054/19] Bu da çifti yedi lira iden ṭavuḳlarıñ ne ḳıymetde olduḳlarına ʿadem-i vuḳūfundan [054/20] neşʾet eder. Bizim baḫṣ etdigimiz cinsler meyānında eñ ṣoğuḳ zamanlarda [054/21] bile hiçbir gün yumurṭayı kesmeyen ṭavuḳlar ve prensesler ile ḳonteslerin [054/22] şabḳalarına ziynet maḳāmında ṭaḳdıḳları ve behri on beş yirmi [054/23] franga ṣatılan tüy ḳalemlerine mālik ḫoroslar bulunur. Bunlarıñ ṣadā, renk [054/24] ve şekilleriniñ güzelligi ile ʾetleriniñ nefāseti cihetiyle ḥāʾiz olduḳları meziyetde [054/25] başḳa : Şu ṣırada Ḥācı Ḳadına raḥmet eylememek mümkün değildir.

[35] [055/11] Bizde ḥimāye ve ıṣlaḥ-ı ḥayvānāt mühimme-i tüccāriye ve ṣınāʿiyesiniñ yegāne
[055/12] rehberi olmaġla nāmdār olan merḥūme Ḥacı Ḳadın Gördez ḫoroslarından

[56]

[056/01] fevḳindedir. Fi'l-ḥaḳiḳa lüḥūmundan başḳa ḳanadlarındaki tüy ḳalemleri, [056/02] senede bir ḳaç defʿa dökdiği tüyleri, kürk iʿmāline elverişli [056/03] olan derisi, yağı ve kümesde bekçiliği sebebiyle ḳaza bir ehemmiyet-i [056/04] maḥṣuṣa iʿṭā olunur. [056/05] ḳıvırcıḳ tüyli ḳaz palazlarının ʾeti ṭatlı ve ḫafīfdir. Ḳaz [056/06] ḳartlaşdıḳca elyāf-ı ʿażaliyesi sertleşir, yağlanır. Artıḳ hażmı [056/07] büsbütün müşkül olur. Ḳazıñ laḥana, mercimek ve noḫūd ile yaplan [056/08] yemeği sāde olaraḳ ṭabḥından daha sehīli'l-hażımdır. Körpe bir ḳaz [056/09] ḳış mevsiminde kesilip bir ḳaç gün ḳara gömüldükden ṣoñra [056/10] pişirilirse kesb-i nefāset eder. Ḳaz yağını baʿżı maḥallerde yemeklere [056/11] ḳatarlar. ʿAlelʿāde şarābcılar ḳullanur. ʾEt böreğinde de [056/12] müstaʿmildir. İyi beslenmiş, incir yutdırılmış ḳazlarıñ ḳara ciğeri [056/13] yarım oḳḳayı aşar. Ḳazıñ yumurṭası çörekçileriñ işini [056/14] görür. Baʿżı yerlerde ḳazıñ ṣalamurasını da yaparlar. [056/15] Eḳālim-i şimāliyeniñ vaḥşī ḳazları bizimkilerden daha büyük, [056/16] semiz ve süt gibi beyāżdırlar. Bunlar ḳara ḳışlar başınca yiyeceğini [056/17] sevāḥil-i müncemidede tedārik edemediklerinden ʾeḳālim-i muʿtedileye [056/18] doġru aḳın aḳın hicret ederler. İşte o ṣırada avcılar [056/19] ṭarafından istiḳbāl olunurlar. Vaḥşī ḳazlarıñ

[055/13] inticābgerdesi olan damızlıḳlarla bizzat yetişdirdiği ṭavuḳlardan Ḥacı
[055/14] Ḳadın demekle maʿrūf ; manẓarası, ötmesi, ʾeti ve yumurṭası pek güzel,
[055/15] ġāyet maḳbūl bircins vücuda getirmişdir. ḥacı ḳadın çoḳ piliç yetişdirmeğe
[055/16] heves itmez. Az faḳaṭ cins ṭavuḳ töretmeğe heves ederdi. Bu ġayūr
[055/17] ḳadın bir hindiniñ altında dört ṭavuḳ yumurṭasından ziyāde bulundur-
[055/18] mazdı. Ḥacı Ḳadın bu gün Avrupalıların ışlāḥ-ı ʿırḳ-ı ḥayvānī ḥaḳḳında
[055/19] yaptıkları tecrübelere mürācaʿat ederdi. İşte köylülerimiz Ḥacı Ḳadın gibi
[055/20] bir ḥüsn-i ṭabīʿat ve ihtimām-ı diḳḳat ile çalışsalar az zaman içinde nesilleri
[055/21] bozulmuş olan ṭavuḳlarımızıñ ışlāh edileceği ve bu sāyede beyük bir şervet
[055/22] vücūda geleceği ṭabīʿidir. Eğer Ḥacı Ḳadın'ıñ buña bi't-teşādüf naṣıl olduġu ve elyevm Ameriḳalılarıñ bu muvaffaḳiyātı bir mahāret-i fenniye ve ṣınāʿiyeye
[055/23] mütevaḳḳıf bulunduğu dermiyān edilir ise oralarınıñ da tedḳīḳ ve tetebbüʿüyle memālik-i
[055/24] ecnebiyede erbāb-ı ṣınāyiʿ ne yolda ḥareket ediyorsa bizim de anlar gibi ḥareket
[055/25] etmekliğimiz iḳtiżā eder.

lüḥūmu ehlîlerininkinden [056/20] muġaddī ise de hażmı fevḳa'lʿāde baṭīdir. [056/21] Ördek - ördeğiñ lüḥūmu ʿırḳa göre muḫtelif olup [056/22] ʿale'l'umūm hażımları baṭīdir. Bir dereceye ḳadar şubaṭda yenebilir.

[57]

[057/01] Ördeğiñ vaḥşīşī ziyāde yağlı, baʿżan balıḳ ḳoḳsuna müşabih [057/02] bir rāyiḥaya mālik olduġundan ʾeti ġāyet baṭī ve müstekrihdir. [057/03] Gögercin - ʾEti iʿtibāriyle iki nevʿidir. Biri yabānī [057/04] diğeri gögercinlik maḥṣūlü olan ehlī palazlardır. Evvelkiniñ [057/05] ʾeti siyah, sert, ḳoḳusu fena ve çoḳ miḳdārda mevādd-ı [057/06] fosforiye ve ḥāmiż-i bevlī ḥāvi olduġundan hażmı baṭī [057/07] faḳaṭ fevḳa'lʿāde muġaddidir. İkincisi biraz daha yumuşaḳ [057/08] ve beyażımtraḳdır. Her ikisi de żaʿīf miʿdelere gelmez, ḥār [057/09] vericidirler. [057/10]

Kümes Ḥayvānātınıñ Mürekkebāt-ı Lüḥūmiyesi

	[057/12] mevādd-ı albüminiye	mevādd-ı şaḥmiye	[057/11] mevādd-ı ʿużviye azotiye	ġayri	emlaḥa	şu
[057/13] ṭavuḳ ʾeti	18,49	9,34	1,10	0,91	70,06	
[057/14] hindi ʾeti	24,70	8,50	1,10	1,20	65,60	
[057/15] ḳaz ʾeti	15,91	45,59	1,10	0,49	38,02	
[057/16] ehlī ördek ʾeti	22,14	1,00	0,76	1,00	75,10	

[057/17] vaḥşī ʾeti	23,80	3,69	1,69	0,93	69,89
[057/18] gögercin ʾeti	22,14	1,00	0,76	1,00	75,10

[057/19] Av Hayvanatından

[057/20] Ṭuyūr-ı Şikāriyeniñ Lüḥūmu :

[057/21] Sülün – süklün : Şikemperverān sülüni bayatlatıp [057/22] pişirirler ki sā'ir lüḥūmuñ bayatlandırılması ḥaḳḳında müstaʿmel olan

[58]

[058/01] Faisender maṣdarı buradan maʾḫuẕdur. Sülün ʾeti sū'i [058/02] hażımlılar ve elem-i miʿdelilerle dāʾimā linet üzre bulunanlara iyi gelmez. [058/03] Bıldırcın - hażmı ḳolay ve muġaddīdir. Bıldırcınıñ ṭavşan [058/04] ile beraber ḳızartması avcılarıñ eñ muvaffaḳiyetli ve eñ sevdikleri yemeklerdendir. [058/05] Çulluḳ, Şu Çulluğu – Bunlar ġāyet mebzūl av ḥayvā [058/06] nlarındandır. Dünyanıñ hiçbir iḳlimi yoḳdur ki anda çulluḳ [058/07] bulunmasun. Ḥattā Sibirya, Alaska, Ḳanada gibi memālik-i şimāliye ve ḳuṭbiyede [058/08] daḫi bulunur. Çulluḳ hicretten ḫoşlanmaz. Yalñız mevsim-i ṣayfda [058/09] cesīm ormanlarına çekilir. Ḳışın [1][36] mücāvir bulunan küçük [058/10] ḳoruluḳlara iner. Oralarda ruṭūbetli yerlerde ve yapraḳ döküntüleri [058/11] arasında iḫtifā eder. Çulluġuñ ʾeti ġāyet maḳbūl ve fi'l-ḥakiḳa [058/12] muġaddī ise de baṭī'il-hażmdır. [058/13] Keklik - Esmer ve ḳırmızı nevʿileri olup ṣoñraki daha [058/14] büyüceḳdir. ʾeti ṣıḳı faḳaṭ gevrek, leẕẕeti ḫoş ve ḳoḳusu laṭīfdir. [058/15] palazınıñ ḳızartması pek güzel bir yemek olur hażmı da ḳolaydır.

[36] [058/22] [1] Çulluġuñ meştāsına çekilmesi teşrīn-i s̱ānīde vuḳūʿ bulur avcılar
[058/23] bu aya "çulluḳ ayı" derler.

[058/16] Keklik ’Etiniñ Terkībi

[058/17] mevādd-ı albüminiye	25,26
[058/18] mevādd-ı şaḥmiye	1,43
[058/19] mevādd-ı ʿuẓviye-i ġayri azotiye	1,27
[058/20] mevādd-ı milḥiye	1,39
[058/21] ṣu	71,36

[59]

[059/01] Ẕātü’l-ṣedāyā-yı Vaḥşiyeniñ Lüḥūmu

[059/02] Memeli ḥayvānāt-ı vaḥşiyeniñ başlıcası ḳaracadır, av [059/03] ḥayvānlarınıñ eñ maḳbūl olan ḳaracanıñ ġutleti, ısḳarası, [059/04] buṭ ḳızartması ġāyet nefisdir. yaḥnisi aġır olur. Lob [059/05] ṭarafından yapılan kebabı da pek leẕẕetlidir. Faḳaṭ çoḳ yememeli zīrā [059/06] cild, miʿde, ve emʿāda raḥatsızlıḳları intāc eder. Bir buçuḳ yaşında [059/07] iken ʾeti yumuşaḳ ve gevrek olur [1].[37]

[059/08] Ḳaraca ʾetiniñ Terkībi

[059/09] mevādd-ı albüminiye	19,77
[059/10] mevādd-ı şaḥmiye	1,92
[059/11] mevādd-ı ʿuẓviye-i ġayri azotiye	1,42
[059/12] mevādd-ı milḥiye	1,13

[37] [059/14] [1] ḳaraca, yaban keçisi envāʿından boynuzsuz, ehliyete idḫāli ḳābil,
[059/15] epeyce ḳurnāz bir ḥayvāndır. otlaḳ olaraḳ intiḫāb eylediği maḥaller vesīʿ
[059/16] ve maḥṣuldār merʿalar olup ʿuzletgāhı ise ṣıḳ, ṣaʿbü’l-mürūr,
[059/17] ḳasvetli ormanlardır. bulunduġu maḥalden ufāḳ bir şübhe eder ise hemān
[059/18] orasını terk eder. ḳarargāhını avcılardan, düşmanlarından gizlemek ve anları
[059/19] şaşırtmaḳ içün muḫtelif istiḳāmetlerde izler yapar. ḥālbuki kendisi ancaḳ
[059/20] bir yoluñ müntehāsında gizlenür. maʿmāfih bu ḥāliyle ḳaracanıñ ẕekāvetine ḥükm
[059/21] edilemez ileride görüleceği vechile ḳaracanıñ bu yolda iẓhār eylediği
[059/22] ḳurnāzlık efʿāl-i ʿaḳliyeden münbeiʿṣ olmayub sevḳ-i ṭabīʿiye-i şaḫṣiyeden
[059/23] ileri gelir.

[059/13] şu 75,76

[60]

[060/01] Ṭavşan – Sāir ḥayvānāt-ı vaḥşiyede olduġu gibi ṭavşan [060/02] ʾetinde de az ise de mevādd-ı azotiye ile mevādd-ı ḫulāṣeviye [060/03] ḫuṣūṣiyle ḳeratin pek ziyādedir. Bināen ʿaleyh ṭavşanʾeti çoḳ [060/04] muġaddī ve leẕīẕ olmaġla beraber münebbih ve muḫarrişdir. Anıñ için [060/05] eklinde dāʾimā iʿtidāli elden bıraḳmamalıdır. cild ve miʿde ḫastalıḳlarından [060/06] muẓtarib olanlar külliyen ictināb eylemelidirler. orman ṭavşanlarına [060/07] nisbetle ova ṭavşanları daha maḳbūl ʿadd olunur. [1][38] Ṭavşanıñ

[61]

[061/01] ḳızartması ḫafīf olup yaḫnisi aġırdır. ṭavşan ʾetini [061/02] leẕẕetli olsun diye bayatlandırmağa gelmez. Ṭavşanıñ postundan kürk [061/03] yapılır "şinşilā" ismindeki Ameriḳa ṭavşanınıñ dersinden maʿmūl [061/04] kürk pek meşhurdur.

[061/05] Ṭavşan ʾetiniñ Terkībi

[061/06] mevādd-ı albüminiye 23,24

[38] [060/08] [1] avcılar bilmelidir ki firardan başḳa nefsini müdafaʿa edecek bir
[060/09] iḳtidāra mālik olmayan ṭavşan ṭutılacaġını ḥiss eylediği zaman iz
[060/10] bıraḳmayacaḳ yerlerde ḳoşar. bir aralıḳ durur izlerini ʾeşeler. böylece
[060/11] bir ṭaḳım ḳurnazlıḳlarla menzilini ṣaḳlamaġa çalışır. baʿżıları ḥayvānātda mevcūd
[060/12] olan şu tedbīrleri, iḫtiyātları ẕekāya ʿatf itmek isterler. ḥālbuki
[060/13] bunlar ṭaraf-ı fıṭratdan ḥayvānāta bir ṭarz-ı ʿumūmiyede baḫş olunmuş "sevḳ-i ṭabīʿi"
[060/14] denilen bir faʿā liyet-i ḫalḳiyeniñ ā□ār ve ilcāātından başḳa bir şey deġildir.
[060/15] nitekim bir aṭa ṭavşanınıñ bir ṭaḳım dehlizlere taḳsīm ederek ʿibretnümā bir
[060/16] mesken ḥuṣūle getirmesi ve hile-i evvelīde ḳışdan ve düşmandan nefsini muḥāfaẓa
[060/17] ve müdafaʿaya ḥażırlamaḳ ve tecārib-i māżiyeye bālā-sitād-ı istiḳbāl için bir
[060/18] istiḥżār-ı başīretkārānede bulunmaḳ gibi bir e□er ʿaḳl u tedbīr-i iẓhār idiyor
[060/19] ise böyle değildir. çünki henüz ḳış görmiyen, mühācemāt-ı eʿdāya
[060/20] maʿrūż olmayan bir genç ṭavşanıñ daḫi yine bir mühendis, bir miʿmār gibi
[060/21] faʿāl olması işiñ netice-i ʿaḳl u tedbīr olmadıġını īżāḥ eder. e□nā-yı
[060/22] ḫilḳatde ilk ḳuşlarıñ, ilk arılarıñ, ilk ḳunduzlarıñ iʿmāl
[060/23] eyledikleri yuvalar, ḳovanlar, yalılar ile şimdikileriñ yapmaḳda olduḳları
[060/24] ā□ār-ı şınāʿiye arasında hiçbir farḳ olmaması yaʿni teraḳḳī gibi efʿāl-i ʿaḳliyeden
[060/25] bālikülliye maḥrūm bulunması ḥayvānātdaki icrāātıñ şaḫṣını ve nevʿini muḥāfaẓa
[060/26] için sevḳ-i ṭabīʿiden başḳa bir şey olmadığı meydān ve vużūḥa çıḳar.

[061/07] mevādd-ı şaḥmiye	1,97
[061/08] mevādd-ı ʿuẕviye-i ġayri azotiye	0,46
[061/09] mevādd-ı milḥiye	1,19
[061/10] ṣu	74,6

[061/11] ʿUmūmiyetle av ḥayvānātınıñ lüḥūmu ḳaṣāb ʾetlerinden daha leẕẕetli, [061/12] münebbih ve muġaddī ise de sertliği ve terkībātı cihetiyle sūʾi- hażm, [061/13] cild, ḳara ciğer, böbrek ḫastalıḳlarına; naḳrislilerle şeker [061/14] ʿilletlilerine [1][39] ve demevi'l-mizāc olanlara iyi gelmez.

[061/15] Balıḳlar - [061/16] Balıḳlar, ṭatlı ṣularda ve denizlerde yaşamaları iʿtibāriyle ṭabīʿi [061/17] olaraḳ iki ṣınıfa ayrılırlar. Ṭatlı ṣu balıḳları esmāk-i baḥriye [061/18] derecesinde leẕīẕ ve besleyici değildirler. Ḥattā durgun ṣularda, [061/19] çaylarda bulunanlar büsbütün leẕẕetsiz baʿżen de tehlikelidir.

[62]

[062/01] Balıḳ ʾetleri el-yevm her ṭarafda kitlece ṣarf olunmaḳdadır. [062/02] Hele Cavālılar, Japonyalılar, Çinliler ḳaṣāb ʾetleri derecesinde [062/03] ṣarf ve istihlāk ederler. [062/04] Esmāk-ı ḳuvve-i ġıdāʾiye ve hażmiye cihetiyle beş ḳısma inḳısām eder. [062/05] 1. Beyāż ʾetli ve az yağlı olanlar: Pisi, dil ve ḳaya [062/06] balığı gibi bunlarıñ lüḥūmu ġāyet yumuşaḳdır. Gerçi ḳıymet-i [062/07] ġıdāʾiyeleri dūn ise de hażımları pek ḳolaydır. [062/08] 2. Biraz daha yağlı veʾetleri ṣıḳıca olanlar: İzmarid, [062/09] yayın, barbunya, merlanos, istrongilos, diplarya, lüfer, [062/10] ḳalkan, ṭatlı ṣu ḫāniyesi, ala balığı, beyāż kefal, [062/11] tāze morina gibi. Bunlardan bir ḳısmınıñ

[39] [061/19] [1] Lüḥūm-ı şikāriyede ziyāde miḳdārda inozit potas bulunur ki
[061/20] milḥ-i meẕkūr bir nevʿi şeker demek olduġundan diyabeṭislileriñ herkesden ziyade
[061/21] av ʾetlerinden ictināb eylemeleri lazımdır.

lüḥūmı ʿādetā sertçe [062/12] ve renklice ise de yine hażımları güç değildir. [062/13] 3. ʿEtleri yağlı ve ṣıḳı olanlar: Palamud, usḳumru, [062/14] istavrid azmanı -orkinos- kedi balığı, ḳaragöz, [062/15] sazan, ṭarḫūz, ṣardalya, tekir, çamur balığı gibi. [062/16] 4. Ġāyet yağlı olanlar: Deñiz ve ṭatlı ṣu yılan balığı, [062/17] bufa. [062/18] 5. semmli esmāk [1][40]

[63]

[063/01] ʿAlelʿumūm pulsuz balıḳlarıñ hażmları müşküldür. müsteṯnālarından ṣarf-ı naẓar [063/02] balıḳ ʾetleri, ḳaṣāb ʾetleri derecesinde muġaddī değilse de ekṯeriyesiniñ [063/03] hażmı ṭarz-ı ṭabḫına göre daha ḳolaydır. Balıḳlarıñ dişilerinden [063/04] ziyāde erkeklerine iʿtibār olunur. Çünkü bunlarda -ḥaṣṣa'l-semek- [063/05] isminde fosforlu bir toḫum bulunur ki yüzde 12 ilā 23 nisbetinde [063/06] mevādd-ı azotiye ve 0,66 ilā 28,5 nisbetinde mevādd-ı şaḫmiye bulunup [063/07] mevādd-ı sekriyesi ise pek dūn bir derecede olduġundan şeker [063/08] ʿilletlilerine eñ muvāfıḳ bir ʾet yemeğidir. [063/09] Çünkü şeker ʿilletliler, şeker ve nişasta gibi mevādd-ı müvellide'l-ḥarāreden [063/10] maḥrūm olduḳlarından ziyāde miḳdārda yağa muḥtācdır ki bunu da balıḳ [063/11] ʾetinde maʿa ziyādeten bulurlar. [063/12] Balıḳ ʾetiniñ ṣuyu ziyāde olduġu gibi ḥāl-i ġaleyānda çoḳ [063/13] miḳdārda jelatin ḥāṣıl eylediği cihetle ṣulu şeyleri güç [063/14] hażm edenler – tevessüʿ

[40] [062/19] [1] balıḳ ʾetleriniñ semmdār olması bir çoḳ esbābdan neşāʾeʾt eder. [062/20] evvela yidigimiz balıḳ ʾetleri ʿacaba ḫastalıḳsız mıdır? baʿżı balıḳlarda- ṭatlı [062/21] ṣu balıḳlarınıñ bir çoġunda ezcümle ala, ṭurna, küçük sazanda tenya [062/22] ve tirşīn gibi insan baġırṣaġında taʿayyüş eden ḳurdlarıñ sürfeleri, [062/23] yavruları- marażī toḫumlar daḫi bulunur. Binaenʿaleyh ḳaṣab ʾetleri naṣıl [062/24] diḳḳatle muʿāyene tabi ise bunlar da öyle olmalıdır. s̱āniyen balıḳlarıñ ve [062/25] nāʿimeleriñ yoṣunlu, balçıḳlı yerlerde belki insan için mużırr olan [062/26] mevādd-ı ġıdāʾiye ile beslenmesi ḫuṣūṣuyla küçük çağanozları ekl etmeleri [062/27] baʿżılarınıñ zehirli olmalarını intāc eder. Sevāhil-i cenūbiye-i şarḳiyede [062/28] bulunan balıḳlar bu ḳabilde olup gerek ʾetleriniñ gerekse yumurṭalarınıñ [062/29] ekṯerīsi semmdārdır.

miʿdeye dūçār olanlar- eklinde iʿtidāli [063/15] elden bıraḳmamalıdır. Ḥattā sūʾi-hażm ile ālām-ı miʿdeviye ve naḳrīs [063/16] ile emrāż-ı cildiyeden mużṭarib bulunanlar için de böyledir. [063/17] Münḥaṣırān balıḳ eti ile tea ʿyyüş eden bir adam tedricen ḳuvve-i

[64]

[064/01] demeviyye ve ażaliyyesini gāʾib ederek bir faḳr-ı fizyolojiye dūçār olur [064/02] ve żaʿīflamağa başlar. Rengi solar. Bir zamān gelir ki cüzʾī [064/03] bir meşy ü ḥarekete muḳtedir olamaz. Demek oluyor ki yalñız balıḳ eti [064/04] taġdiye-i beşere kāfī değildir. [064/05] Balıḳlarıñ ḥāvī olduġu mādde-i fosforiyye, dimāġıñ cevher-i [064/06] esāsīsine - Cérebrine[41] - müşābih olup bu noḳṭa-i naẓardan laḥm-ı [064/07] esmāk, dimāġ ve aʿṣāb için ḫuṣūṣī bir ġıdā demek olacağından [064/08] ṣanāyiʿ-i fikriyye erbābınca eñ fāʾideli etler balıḳ etleridir. Çünkü [064/09] fikrini, ẕihnini dāʾimā yoran bir ādam çoḳ miḳdārda mevādd-ı [064/10] fosforiyye ṣarf eder ki bu żāyiʿātı telāfī edecek mevādd-ı [064/11] ġıdāʾiyyeniñ birincisi beyin ise ikincisi de balıḳ etidir. Yine [064/12] bu māddeden dolayı balıḳ sinirleriñ żaʿfına da iyi gelir. [064/13] Bunuñla berāber mevādd-ı fosforiyye efʿāl-i tenāsüliyyeyi īḳāẓ [064/14] eylediğinden balıḳ eti münebbihāt-ı bāhiyyedendir. Ġarībdir ki eski Roma [064/15] kiliselerinde balıḳ etinden başḳa hīç bir etiñ ekline müsāʿade olunmazdı. [064/16] Ḥissiyyāt-ı nefsāniyyelerini dāʾimā taʿdīle çalışması lāzım gelen bu gurūh-ı [064/17] ruhbānıñ münebbihāt ile iştigāl eylemelerine naẓaran mesleklerinde ne ḳadar [064/18] maḳṣadsız yaşamış olduḳlarına hükm edilir. [064/19] Yenecek balıḳlarıñ ġāyet taze olması şarṭdır. Balıḳ ʾeti taze [064/20] iken ne ḳadar leẕīẕ, mugaẕẕî ve sehlü'l-hażm ise bayatladığı zaman [064/21] o ḳadar leẕẕetsiz ve ṣıhhate mużırr olur. Bunuñ bayatı başka ʾetleriñ bayatından da

[41] [064/22] [1] balığıñ donan ḳısmı, ṭutġalı, madde-i helāmiyesi

[65]

[065/01] fenādır derūnunda ḥuṣūle gelen toḳsinlerden ekl edildiği [065/02] zaman derḥālḳī, ishal, ḳurdeşen, ḳaşınma, egzema gibi [065/03] ʿavārıż-ı tesemmümiye muḳaddimātı baş gösterir. [065/04] Taze balığıñ gözleri parlaḳ, vücudu nemnāk, ḳulaḳları – [065/05] boyasız olmaḳ şarṭıyle – gülgūn, ʾeti ṣıḳı olur. Pulları [065/06] ayrılmaz, bir ucundan ufḳī bir vażīʿyetde ṭutulur ise ḳıvırılmaz. [065/07] Bayat olanlarda ise bu evṣāf mevcūd olmayıp bilʿakis [065/08] rengi yeşil, gözleri persiz olur ve ġāyet kerih, muġaṣṣī bir [065/09] amonyaḳ ḳoḳusu neşr ederler. Ṣuya batırılır ise dibe inecek [065/10] yerde yuḳarı çıḳar. ʾEti yumuşaḳ olur. Balıḳlarıñ eñ [065/11] ḫafīf yemekleri ısḳara ve kendi ṣuyunda kebābı, ḥaşlamasıdır. [065/12] Ḥaşlamada balığıñ ḳuvvei intibāhiyesi zāʾil olur ve hażmı da pek [065/13] ḳolaydır. [065/14] Balığıñ sāde yağında ṭavası ḫafīfce olur. faḳaṭ zeytun [065/15] yağında yapılan ṭavası, ṭuzlaması, ṣalamurası güneşde [065/16] veyāḫūd buğuda ḳurudulmuşu baṭī'l-hażmdır. [065/17] Ala Balığı – Mersin cinsinden bir nevʿi ṭatlı ṣu balığıdır. [065/18] Cereyānı şedīd ve ġāyet ṣoğuḳ ṣulardan ḫoşlanır. Bināenʿaleyh [065/19] şevāhiḳıñ zirvelerinden ḳopub gelen sellerde çoḳ bulunur. [065/20] Göllerdekiniñ cinsi aşağıdır. ʾEti baʿżen beyāż baʿżen ḳırmızı [065/21] olup yumuşaḳ az yağlı, leẕẕetli ve hażmı ḳolaydır. Ḳırmızımsı

[66]

[066/01] olanlara renginden dolayı "mersin alası" denür bu daha [066/02] nāzik olup mersin gibi yazın ekl olunur. [066/03] Ṭatlı Ṣu Ḫānyası - ṣıḳleti bir buçuḳ iki kilo arasındadır. [066/04] Ṭatlı ṣuda yaşar. Göllerde, çaylarda daḫi mebẕūlen bulunur. Göl [066/05] ḫānyası çaylardaki ḳadar maḳbūl değildir. Ṭavası, ısḳarası [066/06] yapılır. Ḳurt buyonu daḫi nefis olur. Bu ḥayvān ḳurdlar, [066/07] ḳurbaġa yavruları ve kendinden küçük balıḳlarla taaʿyyüş eder. [066/08] Mersin – Çiftleşmek için

ilkbaharda nehirlere, çaylara [066/09] çıḳar. Ṣoñ baharıñ nihayetine doğru yine büyük denizlere ʿavdet [066/10] eder [1].[42] Pişmeden evvel rengi pek bellidir. Baʿde'ṭ-ṭabḫ ʿādetā [066/11] ḳırmızı olur. Leẕẕeti güzel faḳaṭ yağlıca olduġundan hażmı [066/12] müşküldür. Sūʾi hażmlılara gelmez. [066/13] Ṭurna Balığı – Bu da çay ve göllerde bulunur. ʾEti beyāż [066/14] olduḳca leẕīẕ ve ḥażmlıdır. Faḳaṭ yumurtası pek baṭīdir. [066/15] ḥattā ekṣerī adamlarda muḳayyi gibi müʾeṣṣirdir. Baʿżen şiddetli müshil [066/16] yerine de geçer. [066/17] Sazan – sazlı, durġun ṣularda bulunur. Balçıḳ [066/18] ḳoḳusu ḥiss olunmaz ise leẕẕeti ve hażmı żararsız bir ġıdādır.

[066/19] Ṭavası, ısḳarası bir dereceye ḳadar ḫafīf ise de şarābl ı [066/20] yaḫnisi hażm olunur şeylerden değildir.

[67]

[067/01] Yayın – o ḳadar maḳbūl bir balıḳ değildir. [067/02] Mine'l-ḳadīm Çinliler, bir ʿaṣırdanberi Avrupalılar- envāʿi [067/03] nebātātıñ ṭoḫumlarını arāżiye zerʿ ile maḥṣūl alınması gibi – [067/04] ḫuṣūṣī ḥavużlarda yumurṭalarını zerʿ edip bunları [067/05] taḥaffüzle balıḳ yetişdiriyorlar. Maʿlūm olduġu üzre balıḳlarda dişi [067/06] erkek bir yere gelip çiftleşmezler. Dişiler bir maḥalle yumurṭalarını [067/07] bıraḳıp geçer giderler. Bir aralıḳ oradan geçmekde olan erkekler [067/08] yumurṭalar üzerine meni ifrāz ederek bunları telḳīḥ ederler. [067/09] Şu ḥalde balıḳ töretmek pek ḳolaydır. Temiz bir ḥavużda ala balığı, [067/10] ṭurna, sazan pek güzel yetişir.

[067/11] Deñiz Balıḳlarından : [067/12] Ḳalḳan - Ḳılçıḳ yerine kürek ve ġużrūfī kemiklere malik [067/13] yaṣṣı bir deniz balığıdır. ʾeti beyāż, biraz ṣıḳı ve ʿuṣāreli [067/14] olup hażmı da ḳolay olduġundan miʿdesinden mużṭarib [067/15] olanlara şāyān-ı tavṣiyedir. ḳalḳan ve pisiniñ ṭuzsuz tereyağında ve nisan [067/16] içinde

[42] [066/21] [1] Mersin balığınıñ baḥr-i muḥīṭ aṭlasından masḳaṭrāʾsı olan nehre
[066/22] ḥatta nehriñ her zaman beytūtet etdiġi cehte ʿavdet eylediġi mücerrebātdandır.

ṭavası şikemperverān ve ṣıḥḥiyunca pek mu ʿteberdir. [067/17] Ḳaya- Ġāyet ḫafīf balıḳlardan olup ḫuṣūṣiyle ḫastalıḳdan [067/18] yeñi ḳalḳanlara ḳayanıñ ḥaşlaması pek iyi gelir. [067/19] Ḳırlanġıç Balığı – Rengi ġāyet güzel, ḳırmızılı ve uzunca [067/20] ḳanadlı, ʾeti ġāyet leẕīẕ ve ḫafīf bir balıḳ olup ḥaşlaması [067/21] neḳāhāya bi'l-ḫaṣṣa tavṣiye olunur. [067/22] Tütün Balığı – bu da ḫafīfce balıḳlardan maʿdūddur.

[68]

[068/01] Barbunya – ġāyet nāzik, laṭīf, hażmı ḳolay, [068/02] manẓarası güzel bir balıḳdır. kāġıdda ḳızartması pek leẕīẕ [068/03] olur. Isḳarası eñ ḫafīf ṭaʿāmıdır. Mayıs ve ḥaziranda az [068/04] yağlı olup eñ aʿlā zamanı aġustos, eylüldür. Küçük [068/05] ve alacasına "tekir" denir. Bu aylarda lüfer, kefal, tekir [068/06] daḫi leẕẕetli olur ise de çoḳ yağlı zamanları olduġundan [068/07] iʿtidāl üzre ekl olunmalıdır. Teşrīn-i evvel ve s̱āni ayları daḫi balıḳ [068/08] mevsimi olup ḳaragöz ve mercānıñ iyi zamānlarıdır. Bu aylardan [068/09] ṣoñra balıḳlar eski leẕẕetlerini ġāʾib ederler. Barbunyānıñ ancaḳ [068/10] ṭavası olur. Yalñız ıstaḳoz ve midyeniñ eñ leẕẕetli zamānıdır. [068/11] Bu mevsimden ṣoñra ʿale'l-ʿumūm balıḳlar çirozlanmaġa başlar [068/12] ve şubaṭṭa ekṣeriyetle yumurṭada bulunurlar. [068/13] Ṭorḫoz, Ringa - ʿumūmī bir deñiz balığı olup ṭuzlama, [068/14] ṣalamura, fümesi pek çoḳ müstaʿmel ise de bunlar sūʾ-i [068/15] haẓımlılara ve cild raḥatsızlıḳlarına dūçār olanlara iyi gelmez. Faḳaṭ [068/16] ṭāzesi ḳolayca haẓm olunur. [068/17] Merlanos - Uzun vücūdlu bir deñiz balığıdır. Boyu [068/18] baʿzen ḳırḳ santimetreyi bulur. Ṣırtı yeşilimtıraḳ olup [068/19] sāʾir cihetleri gümüş rengindedir. ʾEti az muġaddī ise de [068/20] laṭīf ve ḫafīfdir. Ṭavası dahā ḳolay haẓm olur. Merlanos [068/21] İṭalyanca "Merlango" kelimesinden müştaḳdır.

[69]

[069/01] Dil Balığı - diliñ şekline añdırdığı için bu isimle [069/02] yād olunur. ʿUmūmī ve ḫarcıʿālem bir balıḳdır. İki cinsi olup [069/03] her ikisiniñ de altları beyāż faḳaṭ biriniñ üsti ṣarımtıraḳ [069/04] dīgeriniñki siyāh ile ḳarışıḳ kül rengindedir. Limande – Carrelet [069/05] Usḳumru - Ḳaradeñiz, balṭıḳ ve manş deñizlerinde bulunur. [069/06] Ḥazīranda sürü ile gezerler. Baʿżı miʿdeler için hażmı [069/07] baṭī faḳaṭ muġaddī ve leẕīẕdir. Ringa gibi ṭuzlaması yapılır. [069/08] Buġuda ḳurudulmuşı da olur faḳaṭ bu daḫa baṭīdir. Tāzesiniñ [069/09] ısḳarası; yağ, sirke, ḫardal ile yapılan terbiyelisi, [069/10] -remulād- ve mayonezi pek leẕīẕdir. [069/11] Orkinos - [1][43] usḳumru şeklinde faḳaṭ daḫa [069/12] büyükdür. İçlerinde 100 kilo gelenler vardır. Baḥr-i sefīd [069/13] ve Ġaskunya körfezlerinde ṣayd edilür. ʾEti ḳırmızımtıraḳ olup [069/14] ṣıġır ʾeti derecesinde besleyicidir. Bunuñla berāber her miʿdeye gelmez. [069/15] Tāzesi; omlet, ḳurtbuyyon, kebāb alamayonez ṣūretinde [069/16] ekl olunur. Orkinosuñ küçük variller içinde ṭuzlaması, [069/17] mükemmel ḳapalı ḳuṭularda zeytun yağlı ṣalamurası vardır ki [069/18] anşüvā ve ṣardalye gibi çerez maḳāmında ḳullanılır. [069/19] Kedi Balığı - Ḳıḳırdaḳlı, pulsuz, yaṣṣı bir nevʿi deñiz [069/20] balığı olup üstü muhatî bir tılā ile muṭlādır. ʾEtden ziyāde

[70]

[070/01] madde-i azotiyeye mālik ise de meşin gibi sert olduġundan [070/02] hażmı ġāyet güçdür. ʾEti fezande edilip yumuşadılır [070/03] ise biraz yenecek ḥāle gelir. Her ḥālde żaʿīf miʿdeleriñ [070/04] kârı değildir. [070/05] Muḫtelif Balıḳlarıñ Ḥāvi Olduḳları Mevādd Miḳdārı

[070/06]	mevādd-ı	mevādd-ı
mevādd-ı		ʿużviye-i

[43] [069/21] [1] italyanca "Orca" kelimesinden meʾḫūẕdur. istavrit az(ma)nı

[070/07]esāme-i esmāk	mevādd-ı albüminiye	mevādd-ı şaḥmiye	ġayri azotiye	emlaḥa	ṣu
[070/08] yayın	61,20	12,72	-	1,39	64,29
[070/09] ṭatlı ṣu ḫānyası	12,83	28,37	0,53	0,85	72,67
[070/10] tāze ṭarḫoz	14,55	9,03	-	1,78	74,68
[070/11] ṭarḫoz ṣalamurası	18,90	16,89	1,57	16,41	46,33
[070/12] uskumru	19,36	8,08	-	1,36	17,20
[070/13] ḳaragöz balığı	18,86	9,43	-	1,35	70,44
[070/14] mersin	18,08	1,92	-	1,43	78,59
[070/15] dil balığı	18,71	1,93	-	1,01	78,35
[070/16] pisi	17,26	0,81	-	0,78	79,20
[070/17] ṭurna	18,35	0,66	-	1,08	79,50
[070/18] sazan	15,71	4,77	-	0,54	78,90
[070/19] ala balığı	17,52	0,74	-	0,80	80,50

[070/20] Şu cedveliñ müṭālaʿasından añlaşılacaġı vechile mevādd-ı azotiyesi [070/21] eñ az olan ṭatlı ṣu ḫānyası olup bu ḫuṣūṣda eñ [070/22] zengin olan yayındır. Yağ cihetiyle eñ faḳir olan ṭurna olup [070/23] eñ zengini ṭatlı ṣu ḫānyasıdır. Emlaḥa noḳṭa-i naẓarından ise [070/24] birinci dereceyi ṭarḫoz iḥrāz eder. Bir de şurası şāyān-ı [070/25] diḳḳatdir ki ṣalamurada emlaḥa pek ziyādedir. İşte ṭarḫoz [070/26] ṣalamurası buna bir miṯāl olaraḳ gösterilmişdir.

[71]

[071/01] Ṣardalya, Sardelā – Ateş Balığı : küre-i arżda eñ ziyāde [071/02] ṣarf olunan bir balıḳ olupʾeti ġāyet muġaddīdir. Ṭuzlama ve ṣala [071/03] murası münebbih ve hażmı beṭīcedir. Tāze ḥālinde ısḳarası [071/04] olduḳca ḫafīf olur. Sardelā sinir żaʿafına dūçār olanlar [071/05] ile sūʾi hażımlılar ṭarafından pek ziyāde aranılan bir balıḳdır. [071/06] Ateş balığınıñ cevelangāhı baḥr-i sefīde ve oḳyanusya ḥavża [071/07] larıdır. Sardelā konserveleri balıḳ ḳonserveleriniñ başlıcalarını [071/08] teşkil eder. [071/09] Sardelā Ḳonserveleriniñ Ṭarz-ı İʿmāli : Evvela balıḳlarıñ başı [071/10] ve bağırṣaḳları çıḳarılıp ṭuzlanur ve deñiz ṣuyuyla yıḳanır.

[071/11] baʿde żiyā ve ḥarāret-i şemsiñ teʾsīrinde veyāḫūd ḳuru hava cereyanına [071/12] maʿrūż ve ṣıcaḳ oṭalarda ḳurudulur. ṣoñra ısḳaralar [071/13] üzerinde pişirilür ve zeytūn yağına batırılıub bir kere daha ṭabḫ [071/14] olunur. böylece tamāmiyle ḳızartıldın ṣoñra süzülerek ḳuṭılara [071/15] istif ve araları zeytūn yağı ile ṭalā idilerek ḳuṭılar lehimlenir. [071/16] işte bu eṣnāda çoḳ diḳkat lazımdır. lehimiñ zeytūn yağı ile [071/17] temāsa gelmemesi için bu ʿameliyyāt ḳuṭılarıñ ṭış ṭarafında [071/18] yapılmalıdır. eñ ṣoñraki iş ʾet ḳonservelerinde olduğu gibi [071/19] ḳuṭılarıñ taʿḳīmi mesʾelesidir ki bu da meẕkūr ḳonservelerde ẕikr [071/20] edildiġi üzre otoḳlavda icrā olunur. [071/21] ḳuṭıda olsun fıçıda olsun eñ eyü ṣardalya [071/22] gelibolu ṣardalyalarıdır.

[72]

[072/01] istiridye- bunun eñ żaʿīf zamanı nisan ile eylül [072/02] arasıdır. Anıñ için Fransızlarıñ dediği gibi – R – [072/03] ḥarfine mālik olmayan aylarda istiridye yenmez. Akındı istiridyesi [072/04] ve bunuñ çorbası pek meşhūrdır. İstiridyeniñ kabuġıyla beraber [072/05] öylece ısḳarada pişirilmesi ġāyet ḫafīf olup biraz ṭuz, [072/06] limon ve ekmek ile laṭīf bir ġıdā teşkil eder. [072/07] Soñ baharda ve ḳışın eḳseriyā istiridyeyi çiğ olaraḳ [072/08] ekl ederler. Faḳaṭ iyi çiğnemelidir. İstiridye

hem muġaddi [072/09] hem de münebbihdir. Gerçi ḳuvve-i ġıdāʾiyesi pek ziyāde değilse de [072/10] ḥāvī olduġu mevādd-ı ġıdāʾiye – mevād-ı şebh-i zülāliye, fosforlu [072/11] mevādd-ı şaḥmiye, madde-i müvellidü'l-sekr – niñ hepsi sürʿat-i imtiṣāṣ [072/12] ve sürʿat-i temeṣṣüle mālik olduġundan istiridye, açlığıñ eñ çabuḳ [072/13] imdādına yetişir bir ġıdādır. [072/14] İstiridyeleriñ baʿżısı ḳırmızı renkde olup bu da istiridye [072/15] tarlalarınıñ ṣularında bulunan ḥayvānāt-ı naḳīʿiyyeden ileri gelir. [072/16] baʿżıları da yeşil olur ki yaşadıḳları ṭopraḳda mevcūd olan [072/17] – yeşil vibrayon- ismindeki naḳīʿiyyelerden münbeʿiṣdir. Yeşil istiridyeler [072/18] makbūl olduġu için istiridyeciler, bunları ḥılliyet nüḥāsı – [072/19] bir nevʿi kalay emlāḥı - ḥāvī deñiz ṣuyunda bir müddet terk [072/20] ederek yeşile boyarlar. [072/21] tāze istiridyeleriñ ḳabuġu ṣımṣıḳı ḳapalı olur ve derunundaki [072/22] māyʿi mebzūldür. Bozulmuş istiridyelerde işbu māyiʿiñ miḳdārı [072/23] azalır ve rengi ṣarıya çalar.

[73]

[073/01] İstiridyeler esasen semmdār değil ise de bulunduḳları yerlerin [073/02] ṭabīʿiyyetine göre semmiyyet-i kesb olabilir. İstiridye tarlaları [073/03] ekṣeriyā deñiz kenarında olup miyāh-ı baḥriyeniñ ḥāvī olduġu [073/04] manṭarlar, marażī ṭoḫumlar ez cümle - diploḳokus likḳasin – [073/05] ismindeki ṭufeylāt, istiridyeleriñ derūnuna nüfūz edip [073/06] toḳzinlerini ifrāz edeceğinden bu gibi şübheli yerlerde yetişdirilen [073/07] istiridyeleri ekl edenlerde miʿde ve bağırṣaḳ raḥatsızlıḳları derḥāl [073/08] baş gösterir. Laġım ṣularında tifobasil - ʾebert basili – leriniñ [073/09] mevcudatı ḥasebiyle laġımlarıñ istiridye tarlaları ile münāsebetde [073/10] bulunmaları aṣlā cāʾiz değildir. [073/11] Midye - [1][44] Midyede ḫuṣūṣī bir madde-i

[44] [073/20] [1] midye, rumca bir kelimeden maʾḫūẕ olup eṣdāf-ı baḥriye [073/21] ve ḥayvānāt-ı nāʿimeden biriniñ ismidir.

müvellide'l-sekr [073/12] bulunur. O ḳadar muġaddī olmadıġı gibi hażmı da baṭīdir. Ekṣeriyā [073/13] zeytūn yağı ile dolmasını yaparlar ki bu daha aġır olur. İçiniñ [073/14] ḥaşlaması ḫafīfdir. Altları baḳır ḳalaylı gemileriñ ṣaçlarından [073/15] alınan midyeler, baḳırıñ vücūdda ḫuṣūle getirdiği ʿāvārıż-ı [073/16] semmiyyeden dolayı bilḫaṣṣa şāyān-ı diḳḳat ve ehemmiyetdir. [073/17] isveç ṭaraflarında balıḳ ḳanını daḫi aġdiye meyānına idḫāl [073/18] ederler. İsveçliler demm-i esmākı ḳurudub ṭuz ve bahār ile [073/19] ḳarıştıraraḳ çerez maḳāmında ḳullanırlar.

[74]

[074/01] ḥayvānāt-ı mafṣaliye ve zevaḥifiñ lüḥūmu [074/02] mafṣaliyeden yengeç [1], ıstaḳos, teke [2] gibi ḥayvānlarıñ [074/03] lüḥūmu, azotlu ve fosforlu mevāddan zengin olduġundan [074/04] muġaddī ve leẕīẕdir. Faḳaṭ ġāyet ṣıḳı ve ḫuṣūṣiyle yemeklerinde aġır [074/05] ṣalçalar ḳullanıldığı cihetle hażımları baṭīdir. [074/06] zevaḥifeden yılan - eḳālim-i şarḳiyeniñ faḳir [074/07] köylüleri ṭarafından ekl olunmaḳda ise de iyi pişirilmediği ḥālde vücudu [074/08] tesmīm eylemesi muḥtemeldir. [074/09] ḳaplumbaġa – yağ ve madde-i helāmiyeden zengin bir ʾete mālikdir. [074/10] bunlarıñ ġāyet mebzūl bulunduğu şili ve paraġuāy memālikinde [074/11] yumurṭaları ḳurudulub toz ḥālinde ġıdā gibi istiʿmāl olunur. [074/12] ḳurbaġa- bunun ʾeti iyi pişirilir ise piliçden de ḫafīf [074/13] olur. Neḳahā ve żaʿifāya pek iyi gelir. [074/14] ṣalyanġoz- baʿżı kibar sofralarında fantāzi makāmında [074/15] bulundurulur. Faḳaṭ hażmı baṭīdir. [074/16] [1] yengeciñ aṣlı "yangeç, yan yürüyen"dir. Çıġānus, [074/17] paġuriye ve serṭān yengeciñ envaʿındandır. [074/18] [2] teke, ıstaḳos cinsinden ve çekirge ḥacminde baḥrī bir ḥayvān [074/19] olup renk-i aṣliyesi şeffāf iken baʿde't-ṭabḫ ḳırmızı olur. Soḳaḳlarda [074/20] ḳarides" diye ṣatdıḳları işte budur.

[75]

[075/01] Ḥayvānāt-ı Mafṣaliyye ve Sāʾireniñ Mürekkebāt-ı Lüḥūmiyesi

[075/02]	mevādd-ı	mevādd-ı	mevādd-ı ḫulāṣaviye		
[075/03]	azotiye	şaḥmiye	enḳāżı	emlaḥa	ṣu
[075/04] ḳaplumbaġa	16,25	1,16	2,08	2,91	77,60
[075/05] ḳurbaġa	16,01	0,10	3,46	1,30	80,13
[075/06] teke	17,98	1,00	1,01	1,21	78,80
[075/07] ıstaḳos	19,17	1,17	1,2	1,21	76,62
[075/08] yengeç	13,59	0,57	2,89	0,65	82,30
[075/09] ṣalyanġoz	10,11	0,72	2,61	1,50	85,00

[075/10] aġdiye-i ḥayvāniyeden süt ve müşteḳātı: [075/11] süt hem-aheng hayātımız olan maḫlūḳāt-ı sāʾire ile berāber [075/12] bilḫaṣṣa yeñi doġan çocuḳlar ve ḫastalar için bir ġıdā-yı tam [075/13] ve devā-yı mühimdir. Filḥaḳīḳa eṭʿameniñ tenāvül ve ekline, ṣu [075/14] ve meşrubāt-ı sāʾireniñ şürb ve hażmına muḳtedir olamayan mini mini [075/15] yavrular ile ḫastalıḳlı olanlar için bilcümle erkân-ı iġtidāʾiyye [075/16] ḥāvi bir ṭaʿām-ı mükemmeldir. [075/17] Süt gebelik eṯnāsında ve baʿde'l-ḥaml ḳadınlarıñ, dişi [075/18] ḥayvānlarıñ memelerinden ifrāz ve ifrāġ olunan bir seyyāl-i muġaddīdir. [075/19] ifrāz-ı lebeniyeniñ ḥaml ile münasebeti pek de ḳaṭʿī değildir. Baʿżı [075/20] aḥvāl-i istiṯnāʾiye, vaḳāyiʿ fevḳalʿāde sütüñ gebelik ile hiç [075/21] bir münāsebeti olmayan zamanlarda daḫi ḥuṣūle geldiğini gösteriyor. [075/22] İşte altı aylıḳ ḳuzularıñ, doġduġu günden iʿtibāren [075/23] ḳışraḳlarıñ ṣağılmaḳsızın süt verdikleri vākiʿdir. Baʿżı [075/24] āṯār-ı fizyolojiyede ġāyet iḫtiyār bir ḳadınıñ ṭorununu emzirdiği

[76]

[076/01] derc idilerek veẓāʾif-i ḥayātiyeden ḳalmış ẓann olunan memelerin [076/02] ʿinde'l-ḥāce kesb-i faʿāliyet edebileceğine bir miṯāl gösterilmişdir. [076/03] Yine o

āṯārda erkekleriñ bile memelerinden süt ḥuṣūle geldiği [076/04] ve zaman zaman ifraz olunduğu naḳl ve ḥikāye ediliyor. Bir Hindliniñ [076/05] vālidesinden ayrı düşen bir çocuġu vaḳt-i fiṭāma değin irżāʿ [076/06] eylediği ve bir tekeniñ yavrusunu emzirdiği menḳūldür. [076/07] bu gibi müsteṯnālardan ṣarf-ı naẓar edilecek olur ise ifrāz-ı [076/08] lebenīyi ḥamliñ taḥt-ı inḥiṣārında buluruz. Ḥamliñ o āḫirine [076/09] doġru memelerde büyük bir ḥażırlıḳ peydā olur. Bunlarıñ ḥarāreti [076/10] artar. Ḥalīme -meme başı- de hāleler, göz göz menfesler [076/11] ẓuhūr eder ve ḳaʿr-ı ṯedyitan imtilā eyler. [076/12] Raḥm-ı maḥṣūlünü meydāna ḳoyduġu zaman memelerden libā -aġız- [076/13] tesmiye olunan ve süte ʾandıran bir māyiʿ seyelān etmeğe başlar. [076/14] Libā, ḥāvī olduġu şekeriñ çoḳluġu ve evṣāf-ı sāʾiresiyle sütden [076/15] farḳ ve temyīz olunur. Veladeti müteʿāḳib bir ḥafta ḳadar libānıñ ifrazı [076/16] devām eder. Andan ṣoñra bu şekerli sütüñ ḫavāṣṣı tebdil [076/17] ederek artıḳ memelerden ḫāliṣ süt nümāyān olur. Aṣıl sütün [076/18] böyle birḳaç gün teʾḫir etmesi bir sebeb-i ḥükmiye-i ṭıbbī altındadır. [076/19] Çünkü yeñi doġan bir yavru, bir çocuḳ her şeyden evvel [076/20] müshile muḥtācdır. Mehd-i ṭabiʿīsinde iken baġırṣaġında terakkim [076/21] eden -meḳonyum- denilen mevāddıñ defʿi ve ṭardı īcābāt-ı ṭabīʿiyyeden [076/22] olduġundan bunuñ için memelerden süt ḫavāṣṣını cāmiʿ faḳaṭ ziyāde [076/23] şekerli, müleyyin bir māyiʿiñ ifrāzı, ifrāz-ı lebeniye taḳaddüm eder.

[77]

[077/01] yeñi doġan bir çocuġuñ telyīni tegaddisinden iḳdamdır. Ẕāten [077/02] dünyaya henüz gelmiş bir çocuk iki üç gün beslenmekten müstaġnīdir. [077/03] iḥtimāl ki raḥm-ı māderde iken idḫār etdiği mevādd-ı muġaddiye ve teneffüs [077/04] eylediği müvellide'l- ḥamūża birḳaç günlük ġıdāsı yerine ḳāʾim oluyor. [077/05] yumurṭasından çıḳmış bir civciviñ bilā tehlike iki üç gün [077/06] ġıdādan

maḥrūm bıraḳılması gibi bir ṭıfl-ı nevzādıñ daḫi üç gün [077/07] yalñız şekerli bir ṣu ile teġazzisinde beʾis yoḳdur. Bu ḥāl [077/08] ḥāfıẓ-ı ḥaḳīḳīniñ tevlīd-i miḥnet ve meşaḳḳati altında ezilmiş olan [077/09] bir vücūdun bir iki gün istirāḥatini teʾmīn maḳṣadıyla tertīb [077/10] buyurduḳları ḥikemiyyāt-ı ʿāliyedendir. [077/11] ʿulūm-i ḥayātiyede süt şu vechile tavṣīf olunuyor: süt; [077/12] derūnunda ḳazaʾīn taʿbir olunan bir nevʿi madde-i azotiye ile şeker [077/13] ve emlaḥa eridilmiş, sübye ḥālinde yağ ḥabbeciklerini ḥāvī bir [077/14] maḥlūl-i ḳalvīdir. Süt ḫurde-bīn ile muʿāyene edilirse içinde [077/15] bir ṭaḳım küreyvāt-ı şaḥmiye -yağ ḥabbecikleri- müşahede [077/16] edilir. Bunlar ḫafīf olduḳlarından bir müddet ʿalī ḥāle terk olunan [077/17] sütüñ saṭḥına çıḳaraḳ ḳaymaḳ denilen ṭabaḳa-i şaḥmiyeyi [077/18] teşkil ederler. Ḳaymaġıñ altında māvimtıraḳ bir māyiʿ ḳalır ki [077/19] buña -ḳaymaḳ altı süt- denir. Bu ṣūretle tāze bir [077/20] sütüñ yağı ḳısmen tefrīḳ edildiği gibi miḫāniki olaraḳ [077/21] döküldüġü zaman daḫi işbu küreyvāt bir yere terakkim ederek [077/22] sütden ayrılırlar. Sütüñ yağ küreleri; margarin, butirin,

[78]

[078/01] olaʾin, istiʿārin, miristin gibi mevādd-ı şaḥmiyeden mürekkebdir. [078/02] Sütüñ yağı tereyağı ismiyle müteʿārifdir. Maʿamafih tereyağı [078/03] ṣırf yağdan müteşekkil olmayıp derūnunda biraz mevādd-ı azotiye [078/04] ve süt şekeri daḫi vardır. [078/05] Sütüñ mevādd-ı azotiyesine -cübn, ḳazaʾin - tesmiye olunur.

[078/06] Bir kāse derūnunda bulunan süt bir müddet üstü açıḳ olaraḳ [078/07] bıraḳıldıḳda sütüñ taḫammür eylediği yaʿni ekşidiği görülür. Bu da [078/08] süt şekeriniñ havadaki müʾesserātıñ teʾsīriyle ḥāmiż-i lebene tebdil [078/09] eylemesinden ileri gelir. Boza ve şıranıñ ekşimesine müşābih olan [078/10] şu iḫtimār-i kimyeviye- iḫtimār-i lebenī - derler. Ekşi bir zeminde ise [078/11] ḳazaʾin teḥassür eder. Müteḥassir - pıḫtılanmış- ḳazaʾin ʿaynı zamanda [078/12] biraz da

tereyağını birlikte sürükleyerek kāseniñ dibinde terakkim [078/13] eder. Sütüñ böyle ekşidilmesi neticesi olaraḳ yağ, [078/14] peynir ve sāʾir müstaḥżirāt-ı lebeniye vücūda getirilir. [078/15] Yoġurtcular, peynirciler maḥṣulāt-ı ʿużviyeniñ ekşi bir [078/16] madde müvācehesinde taḫammür eylediğine vāḳıf olduḳlarından süte [078/17] biraz māye ḳataraḳ arzu etdiklerini istiḥṣāl ederler. [078/18] Sütde esās-ı azotī olan ḳazaʾinden başḳa – laktalbumin- [078/19] nāmında diğer bir madde-i şebh-i zülāliye mevcūddur sütüñ şekeri; [078/20] laḳtoz - laḳtin lactine- nāmıyla yād olunur. Süt şekeri [078/21] insan ve ḥayvān ḳanında mevcūd olmadığından sütüñ eṣnā-yı [078/22] ifrāzında memelerin ʿinbātında teşekkül eder.

[79]

[079/01] Sütüñ emlaḥa-i maʿdeniyesi; ḳlor sodyum, ḳlor potasyum, [079/02] fosforit kils, fosforit manyezi, fosforit sod, [079/03] fosforit ḥadid, ḳarbonit sod, kibritit ve silisyit [079/04] potas, ḳloʾür ḳalsiyumdan ʿibāret olup bunlar eṭfāl-i nevzādıñ [079/05] neşv ü nemāsında pek büyük ḫidmetler īfa ederler. [079/06] Mürekkebāt-ı lebeniyeden – nükleʾon - nāmında fosforlu, azotlu [079/07] bir madde daha vardır ki çelik, fosfor ve kils gibi mevādd-ı maʿdeniyeniñ [079/08] ʿużviyete duḫūlü bunuñ sāyesinde vukūʿa gelir. [079/09] Sütüñ terkībinde biraz da cevher-i bevl -bevle- ḳeratin, [079/10] küūl, ḥāmiż-i limon, mevādd-ı mülevvene ve muʿaṭṭara, envāʾi miḳroblar ve [079/11] mevādd-ı neşāʾiyye üzerine teʾṣīr ederek iḫtirāḳāt-ı bedeniye üzerinde [079/12] müeʾsser olan -diyastaz- denilen māyeler mevcūddur. [079/13] Sütüñ ġaẕātı, müvellidü'l-ḥamūża, azot ve ḳarbondan ʿibāret [079/14] olup bunlar da 100 ḥacimde 3 ḥacim nisbetinde bulunurlar. [079/15] İnek sütü [079/16] ṣıḥḥatlerine, beslenmelerine iʿtinā edilen inekleriñ sütleri [079/17] biṭṭabiʿ evṣāf- lāzımeyi ḥāʾiz bulunur. Her ṭarafdan żiyā-yı [079/18] şemse maʿrūż ovalarda; çimenzār, cesīm

merʿalarda otlıyan [079/19] inekleriñ sütü leẕīẕ, ʿıtrī ve muġaddī olur. [079/20] Ṭarz-ı teġaẕẕiyeniñ süt üzerindeki teʾṯīrātı pek mühimdir.

[80]

[080/01] Çayır ve ṭuz ile beslenen inekleriñ südü ṣulu olur. Dāʾimā [080/02] ḳuru ot verilen inekleriñ sütü pek ḳoyu olduġından yemlerine [080/03] ara ṣıra yeşillik de ʿilāve olunmalıdır. Ṣaġman ineklere aġaçlarıñ [080/04] ṭaʿamı ḫoş olan sürgünleri pek iyi gelir. Kestane, meşe [080/05] yapraḳları fenādır. İstirāḥat, yulaf, şekerli kökler sütüñ [080/06] yağını tezyīd eder. Ṣalībiye, şefeviye faṣīlesine mensūb nebātātıñ [080/07] ekṯerisi ezcümle lāhana, yonca, anason süte leẕẕet ve rāyiḥa [080/08] baḫş ederler. Ṣoġan, ṣarımsaḳ, ḳuşḳonmaz, enginar, [080/09] pırasa, şalġam ḳırpıntısı, envāʿi küsbeler süte nāḫoş bir rāyiḥa [080/10] verirler ve baʿżıları da sütü acılaşdırır. Havuç, ṣāferān sütüñ [080/11] rengini değişdirir. İnek sütünüñ eñ iyi zamānı doġurduḳdan [080/12] iki ay ṣoñradır.

[080/13] Aḫırda Beslenen Bir İnek Sütünüñ Terkibi:

[080/14] mevādd-ı albüminiye: 49

[080/15] şeker: 38

[080/16] tereyağı: 51 1000 de

[080/17] emliha: 5

[080/18] ṣu: 857

[080/19] Maʿamafih bu terkib vasaṭi olup mürekkebāt-ı lebeniye birçoḳ [080/20] esbābdan dolayı küllī taḫallüfāt iẓhār ederler. Tereyağınıñ miḳdārı [080/21] biñde otuza ḳadar iner, seksene kadar çıkar. Hayvān ziyāde [080/22] ḥareket eder ise emlaḥanıñ miḳdārı artar. Ḫālis inek

[81]

[081/01] Sütünüñ s̱ıḳleti 1,031 olup daha aşaġı düştükce ḳıymeti de [081/02] düşer. İyi bir inek sütü taḥte'ṣ-ṣıfr 0,53 derecede incimād eder. [081/03] Ḳoyun ve Keçi Sütleri:

[081/04] Ḳoyun sütü, tereyağı ve ḳaza'inden zengin olduġu için [081/05] ġāyet mugaz̲z̲idir. Keçi sütü ise ziyāde yağlı olduġundan çok [081/06] ḳaymaḳ tutar ve inek sütünden ziyāde rāyiḥa verir.

[081/07]	Ḳoyun Sütü	Keçi Sütü
[081/08] mevādd-ı albüminiye:	51,2	44,3
[081/09] şeker:	52,6	48,5
[081/10] tereyağı:	71,8	60,7
[081/11] emlah-ı maʿdeniye:	10,3	9,1 [1]
[081/12] ṣu:	814,4	869,5
[081/13]	3,41 [1]	ḳlor potasyum
[081/14]	0,81	ḳlor sodyum
[081/15]	3,90	fosforit kils
[081/16]	e̲ser	fosforit sod
[081/17]	0,87	fosforit manyezi
[081/18]	e̲ser	fosforit ḥadid
[081/19]	e̲ser	ḳarbonit sod
[081/20]	e̲ser	kibritit ve silisyit potas
[081/21]	e̲ser	floʾür ḳalsiyum
[081/22] 9,1		

[82]

[082/01] Eşek ve Ḳışraḳ Sütleri

[082/02] Bunlarıñ terkibi ḳadın sütüne pek yaḳındır.

[082/03]	Ḳışraḳ Sütü	Eşek Sütü
[082/04] mevādd-ı albüminiye:	27	12,3
[082/05] şeker:	55	69,7
[082/06] tereyağı:	25	31,1
[082/07] emlaha:	5	4,5
[082/08] ṣu:	890	913
[082/09]	Ḳadın Sütü	
[082/10] ḳazaʾin vealbümin	24,8	
[082/11] şeker - laḳtoz	56,9	
[082/12] tere yağı	42,8	
[082/13] emlaḥa	2,0	
[082/14] ṣu	868	

[082/15] leben-i nisāda tere yağınıñ miḳdārı pek muḫtelif olup ufaḳ [082/16] bir sebeble biñde ona ḳadar. Tenezül edebilür. [082/17] sütü haẓmedemeyenlere baʿżı iḫṭārāt [082/18] baʿżı ẕevāt süt içmekden ictināb ederler. Bu ḥāle [082/19] miʿdeleri żaʿīf ve ʿaṣabī ḳadınlar da daha ziyāde olur. İçdikleri

[83]

[083/01] zaman miʿdeleri ekşir. Ḳaynar. Gaz yapar. Ḥāṣılı kemāl-i [083/02] müşkilātla birḳaç sāʿat içinde ancak haẓm olur. Baʿżen [083/03] ishāle sebep olur. Bu da sütüñ miʿdede taḥassür edip -peynir

[083/04] leşüb- haẓm olmaḳsızın bağırṣaḳlara geçmesinden münbaʿiṣdir ki irżāʾ-ı

[083/05] ṣınāʿī ile beslenen çocuḳlarda pek çoḳ vuḳūʿa gelir. Böyle [083/06] zamanlarda süte bir çorba ḳaşıġı ḳadar kireç ṣuyu ʿilāve [083/07] etmelidir. Sütü haẓm edemeyenler ise biraz ḳarbonat - ṣānī ḳarbonit [083/08] sod- veyāḫūd bir bardaġıñ dörtte biri ḳadar maʿden ṣuyu ḳarışd [083/09] ırmalıdır. Bu ṣūretle de haż

medemeyenler bir zamanlar ḳahve veyā çay [083/10] ile berāber içmeği tecrübe etmeli. Bu da olmuyor ise ġāyet sıcaḳ [083/11] ve yāḫūd ġāyet şoğuḳ [1][45]_ olaraḳ içmeye başlamalı. Bu yolda [083/12] bir fāʾide görülmüyor ise taʿḳīm edilmiş süt ḳullanmalıdır. [083/13] bunlarıñ hepsini bir bir tecrübe etdikden şoñra yine
[083/14] hażımda müşkülāt çekiliyor ise sütden ṣarf-ı naẓar edilip [083/15] anıñ müşteḳātından olan yoġurt, ayran ve lüzūmuna göre kefirden
[083/16] birini istiʿmāl eylemelidir. Sütüñ pirinç unu, frenk arpası, [083/17] ararot ve ḫuṣūṣıyla hind irmiği -sago- ile yapılan [083/18] müstaḥżırāt-ı ṭaʿāmiyesi sāde sütden daha muġaẓẓī ve hazımlıdır.

[84]

[084/01] sütüñ izāle-i mażarratı ve bozulmaḳdın vaḳāyesi [084/02] sütüñ derūnunda bulunan miḳrobları ʿaḳīm bıraḳmaḳ için [084/03] taʿḳīm etmek lāzımdır. Süt birkaç sūretle taʿḳīm edilir. Birincisi [084/04] pastör uṣūlü veçhile süt ṣaġılır ṣaġılmaz - miḳroblar [084/05] toḳsinlerini ifrāz edip ḥarārete ḳarşu pāyidār olmaḳ ḥālini
[084/06] almadan - 75 derece-i ḥarāretde tesḫīn edip hemen [084/07] soğutmaḳdır. Maʿamāfih bu derece-i ḥarāretde miḳroblarıñ hepsi [084/08] telef olmayacaġından sütü tamāmiyle taʿḳīm için 100 derece-i [084/09] ḥarāretde bir saʿat veyāhūd 110 derecede birḳaç daḳīḳa ḳaynatmaḳ [084/10] iḳtizâ eder.
[084/11] Sütüñ Ḳaynamadan Evvelki Terkībi Baʿde't-Taʿḳīm
[084/12] ḳazaʾin, albümin 44,6 34,2
[084/13] laḳtoz 49 50

[45] [083/19] [1] birçoḳ bildiklerim vardır ki, sinir żaʿafiyetinden, tevessüʿ miʿdeden
[083/20] mużṭarib ve süte şiddetle muḥtāc olduḳları ḥalde andan nefret ederlerken.
[083/21] buz dolabında. Tebrīd edilmiş sütü seve seve ḳullanmaġa başladılar.
[083/22] ve ziyādesiyle müstefīd oldular.

[084/14] tere yağı 38,1 44,7

[084/15] şu 882,7 866

[084/16] şu cetvelden bi's-suhūle añlaşılacaġı üzere taʿḳīm sütüñ [084/17] evṣāf ve terkībini biraz değişdiriyor. Süt ḥāl-i ṭabīʿīde [084/18] 1000'de 44 ġram ḳazaine mālik iken eṣnā-yı taʿḳīmde bunun [084/19] dörtte birini żāyiʿ ediyor. Ve bāḳī ḳalan ḳazainiñ temeṣṣülü güçleşiyor. [084/20] Şekerde daḫi biraz tezāyüd ḥāṣıl oluyor ise de ṭabiʿī bir ḥālde ḳalmayıp [084/21] taḫammuż ediyor. Tere yağı ise iyice tezâyüd ediyor faḳaṭ kesiliyor.

[85]

[085/01] Ḳuvve-i taʿḳīmiye sütüñ tabiʿī mâyelerini de taġyīr eder. Şu ḥālde [085/02] süt taʿḳīm edildiği zaman büyük bir taġayyüre ugrayor demekdir. [085/03] Bunun ile berāber sütüñ bir çoḳ maḫẓurlarını defʿ eylemek için [085/04] yine ḳaynatmaḳ żarūrīdir. [085/05] Müştakāt-ı Lebeniyye [085/06] Sütden ḳaymaḳ, yoġurt, ayran, şortḳa, kumis, [085/07] kefir, peynir, tere yağı ve oḳazin gibi mevâdd-ı gıdāʾiyye istiḥṣāl [085/08] olunur. [085/09] ḳaymaḳ - bir ḳab derūnundaki süt, ʿalā ḥāle terk olunacaḳ [085/10] olur ise yağ ḥabbecikleri yuḳarıya doġru yükselüb birbirleriyle [085/11] birleşerek ḳaymaġı teşkīl ederler. Tere yağınıñ beşde dördü böylece [085/12] ayrılır. Faḳaṭ ḳaymaḳ yalñız tere yagından ʿibāret olmayıp küreyvāt-ı [085/13] şaḥmiye saṭḥ-ı lebene çıkarken sütüñ mevâdd-ı azotiyesi ile mevâdd-ı [085/14] sekeriyesini ve laḳtalbümini, miḳroblarını, māyelerini de beraberce [085/15] sürükleyeceğinden işbu mevādd daḫi ḳaymaġıñ terkibine dāḫil olur. [085/16] ḳaymaḳ; ḥāvī olduġu mikroblar ve mâyelerden dolayı çabuḳ [085/17] bozulur.

[085/18] Ḳaymaġıñ Terkibi

[085/19] mevādd-ı albüminiye 3,76

[085/20] mevādd-ı şaḥmiye 22,66

[085/21] mevādd-ı ʿuẓviye-i ġayri azotiye 4,23

[085/22] emlaḥa 0,53

[085/23] ṣu 68,86

[86]

[086/01] Terkībinden daḫi añlaşılacağı vechile ḳaymaḳ bir mādde-i azōtiye [086/02] olmaḳdan ziyāde bir nevʿi tereyağı demek olduġundan haẓmı ve baṭīdir. [086/03] faḳaṭ ġāyet besleyicidir. Ḳışları azar azar ʿale'd-devām yenecek [086/04] olur ise semen verir. Żaʿīf bünyeler de hemen balıḳ yağı yerine [086/05] ḳāʾim olur.

[086/06] Yoġurt şarḳda ʿalel-ḫuṣūṣ anāṭolı'da ḳoyun, [086/07] keçi, inek, manda sütünden yapılır bir ġıdā olup köylüleriñ eñ baş [086/08] ḳatıġıdır. Anāṭolu ahālīsinde cālib-i ḥayret bir ṣūrette meşhūd [086/09] olan ḳuvve-i bedeniye ve nisvān-ı ḳarada naẓar-ı diḳḳati celb eden melāḥat [086/10] ve ṭerāvet-i vechiyeniñ esbāb-ı aṣliyesinden biri de yoġurtdur. [086/11] Yoġurduñ Tarz-ı İʿmāli: Süt bir ḳab derūnunda -taḳrīben [086/12] 75 derece-i ḥarāretde- ḳaynatılur. İyice ḳoyulanub ḥacmi [086/13] nıṣfına tenezzül edince içi ṣaman dolu bir sepete oturtulmuş [086/14] çanaḳ veya kāseler derūnuna boşaltılır. Bu ḳabların biraz ısıdılmış [086/15] olması lāzımdır ṣoñra bir gün evvelki yoğurtdan alınan māye [086/16] ʿilāve olunub sepetiñ üzeri ḳalın bir bez parçası ile örtülür. [086/17] Ve yavaş yavaş ṣoğudulur. ṣulandıḳca yoġurduñ ṣuyunu ceẕb [086/18] etmek için kāseleriñ üzerine temiz tülbendler örtülür. Yoġurtuñ [086/19] ḫāṣṣa-i şifāʾiye ve ġıdāʾiyesi bugün ġarb ve şarḳ her yerde herkesiñ [086/20] naẓar-ı diḳḳatini celb eylemekdedir. [086/21] manẓarası iştihā āver olan bu ġıdā-yı laṭīfiñ ṭaʿāmı leẕīẕ,

[086/22] ḫafīfce ḥāmıżī ve müferreḥ olup haẓmı da pek sehildir.

[87]

[087/01] Yoġurtuñ ehven ve ve iʿmāliniñ ḳolay olması kendisine ayrıca [087/02] bir meziyet verir. Yoġurtuñ tazesi ve ekşi olmıyanı maḳbūldür. [087/03] yoġurt ufaḳ bir ḥacm-i derununda büyük bir ḫaṣṣa-i ġıdāʾiyeyi [087/04] şamil ve müderrer olduġu cihetle sūʾi-hażm, faḳri'd-dem, ḳalb [087/05] ḫastalıḳları ile ʿusret-i tebūl ve ḥavāle gibi emrāż-ı būliye [087/06] ve ʿaṣabiye ḳarşu ḫuṣūṣiyle gebe ḳadınlara sütden daha nāfiʾdir. [087/07] yalñız süt ile taʿayyüşe mecbur olduġu ḥalde andan nefret [087/08] etmiş olanların imdādına yetişir ve aṣla bıḳılmaḳsızın seve seve [087/09] yenilir. (10) yoġurtuñ disanteride daḫibir çoḳ fevāʾidi şābit [087/10] olmuşdur. bu da yoġurtuñ baġırṣaḳlarda aḥvāl-i iḫtimāriye üzerine [087/11] bi't-teʾşīr meżād-ı taʿaffūn gibi icrā-yı fiʿil ederek emʿā-yı taṭhīr [087/12] eylemesindendir. [1][46]

[087/13] Ayran - Dökülüb yağı alınmış ve ṣu ḳarışdırılmış [087/14] yoğurta ayran denir ki ekşeriyā bizde yayıḳda yaparlar.

[88]

[088/01] Ayranıñ Terkîbinde Bulunan Mevâdd-ı Esâsiyye-i Ġıdâʾiyyesiniñ Miḳdârı:

[088/02] tere yağı 0,5 ilā 0,9

[088/03] ḳazeʾin, laḳtalbümin 2,5 ilā 2,7 1000 de

[088/04] laḳtin 3,0 ilā 3,5

[088/05] rüsûb-ı yâbise 8,7 ilā 9,8

[088/06] ayranıñ yağı pek cüzʾīdir. Ḳazeʾin daḫi taḫammużāt eşnāsında [088/07] ḳaymaḳ ile berāber ayrıldığından ayranda pek az bulunur. Bununla [088/08] berāber

[46] [087/15] [1] şarḳda ġāyet maʿrūf ve ḳıymetdār bı ġıdā-yı leẕīẕiñ ġarbda
[087/16] bir ḳaç senelere değin meçhul ḳalmasınıñ sebebi avrupalılarıñ naẓar-ı diḳḳatlerini celb
[087/17] edecek olan teşebbüşāt-ı ṣınāʿiye ve ticāriyeye ḳarşu şarḳlılarıñ ehemmiyet
[087/18] vermemesinden ve yoġurt māyesiniñ şarḳa münḥaṣır ḳalmış olmasından münbeʿiṣdir.
[087/19] İzmirde sākin-i iḫvāndan bir ẕātıñ ifadesine naẓaran Amerikaya yoġurtu
[087/20] ṭanıtdıran ve imtiyazını alıp büyük bir ṣervete nāʾil olan adam, Ermeni
[087/21] cemāʿatden aṣl-ı İzmirli bir ẕātdır.

ayran olduḳca muġaddī, hażımlı bir gıdā ve bir sürü emrazda [088/09] -sûʾ-i hażm, ḳabż-ı muʿannid, ḳara ciğer ḫastalıḳları, emrāż-ı [088/10] ṣadriyye ve ḥumuviyyede nāfiʿ bir devâdır. [088/11] Süt Ṣuyu, Şortga- Sütten peynir istiḥṣāl olunduḳtan [088/12] veyāḫūd kendi kendine ekşiyip taḫaṣṣür eyledikten ṣoñra bāḳī ḳalan [088/13] ṣuya süt ṣuyu taʿbīr olunur ki, Balḳan ahālīsi arasında [088/14] şortga demek maʿrūfdur. Oralarda pek çoḳ ḳullanılır. [088/15] Romanya, Balḳan çiftçileri bunu bulamayınca peynir ṣuyuna ḳadar [088/16] tenezzül ederler. [088/17] Sütüñ yağı çıḳarılub baḳiyyesinden peynir iʿmāl olunduḳtan [088/18] ṣoñra arta ḳalan süt ṣuyunda yine az çoḳ mevâdd-ı şibh-i [088/19] zülâliyye, laḳtoz ve fosfatlar bulunacaġından şortga muġaddī, [088/20] müdrir, müleyyin ḫavâṣṣını cāmiʿdir. Bināʾenaleyh iḳtidār-ı bedende mevâdd-ı [088/21] azotiyyeniñ baḳāyā-yı muzırra -bevle ve ḥāmıż-ı bevl gibi -sı sebebiyle [088/22] vücuda gelen naḳrīs, ḳum, romatizma, ḳara ciğer ḫastalıḳlarında

[89]

[089/01] süt ṣuyundan fevḳa'lʿāde istifāde olunur. Çünkü süt [089/02] ṣuyu müdrir ve müleyyin olmaḳ ḥasebiyle ʿuẓviyeti güzelce yıḳar, [089/03] o muẓırr mevāddı bağırṣaḳ ve böbrekler gibi muḫārice naḳl ile vücudu [089/04] Bunlardan taḫlīṣ ederler.

[089/05]	Şortḳanıñ Terkībi
[089/06]	mevādd-ı azotiye 5,80
[089/07]	″ şaḥmiyye 0,20
[089/08]	″ sekriyye 49,70 1000 de
[089/10]	ḥāmiż-i leben 3,3
[089/11]	mevādd-ı maʿdeniye 6,60
[089/12]	ṣu 937,70

[089/13] Ḳumis, Kumys - Asya-yı vasaṭī, ve Sibirya-yı cenubi [089/14] ahalisiniñ ḳışraḳ sütünü ḫuṣūṣī bir māye ile taḫammür etdirerek [089/15] istiḥṣāl eyledikleri bir nevʿi içkidir. [089/16] Aʿṣar-ı sālifede Ḳırġız [089/17] çöllerine inḥiṣār eden kumis, bir rubʿ ʿaṣırdanberü dünyanıñ her [089/18] ṭarafında ḫuṣūṣīyle rusya ve almanyada pek ziyāde taʿammüm eylemişdir. [089/19] Ḳırġızlar kumisi şu veçhile yaparlar: on ḥacm tāze ve ılıḳ, [089/20] ḳışraḳ sütüne ḫuṣūṣī bir muḫammeri ḥāvi olan ḳumisden [089/21] bir ḥacm miḳdārı ʿilāve ederek bir fuçuya ḳurar. Ve ara ṣıra. [089/22] çubuḳ ile taḥrīk ederler. İki üç saʿat ṣoñra. Sütüñ [089/23] saṭḥında hava ḥabbecikleri neman olmaġa başlar. Demek ki süt [089/24] taḫammür ediyor. ekşiyor. bu ilk taḫammür iḫtimār-ı lebenīden mütevelliddir.

[90]

[090/01] Biraz ṣoñra iḫtimār bir ḳat daha iştidād eder. Bundan sütüñ küʾūlleşmeğe [090/02] başladığı istidlāl olunur. Yaʿni süt ispirṭolaşmış, [090/03] ḳumis denilen içki ḥuṣūle gelmişdir. Artıḳ fuçudan alınır. [090/04] muḳāvemetli şişelere çekilüb ağızları güzelce ḳapanır. [090/05] ḳumis bādem sübyesi ḳıvāmında, ḳöpüklü, mayḫoş bir [090/06] māyiʿ olup çoḳ ġazlı -ḥāmiż-i ḳarbonī ziyāde- olmasından [090/07] dolayı "süt şampanyası" taʿbīrine biḥaḳḳın sezādır.

[090/08] Ḳışrāḳ Sütünüñ		Bir Litre Ḳumisiñ Terkībi		
[090/09] Ḥāli İbtidāʾiyesi		Bir Günlük	Bir Haftalıḳ	Üç Haftalıḳ
[090/10] küʾūl	00	31,9	32,6	32,9
[090/11] mevādd-ı şaḥmiyye	10,9	11,7	11,4	12,0
[090/12] ḳazaʾin	18,9	8,	8,5	7,9
[090/13] albümin	18,9	1,5	3,	3,2
[090/14] pepṭon	18,9	10,4	5,9	7,6
[090/15] şeker	66,5	3,9	0,9	7,6

[090/16] ḥāmiż-i leben -		9,6	10,3	10,0
[090/17] emlaḥa-i münḥale	0,8	1,0	1,2	1,2
[090/18] ″ ġayri münḥale	2,3	2,3	2,2	2,2
[090/19] ṣu	901,6	918,7	928,8	924,2

[090/20] Şu terkīb cedveline bir naẓar-ı tedḳīḳ ʿaṭf edilecek olur ise [090/21] fi'l-aṣl sütde küʾūl mevcūd olmayıp ziyāde şeker bulunduġu, [090/22] ḳumisde ise şeker maḥv olup yerine küʾūl ḳāʾim olduġu [090/23] añlaşılır. Ḳumis mādem ki küʾūlī bir ġıdādır. çoḳ içilir ise [090/24] bi'ṭ-ṭabīʿ sekr verir. az miḳdārda- meʾnūs olanlar için bir iki

[91]

[091/01] litre içilir ise cümle-i ʿaṣabiyeyi ḫafīfce tenbiye ve ḥarekāt-ı ḳalbiyeye [091/02] bir faʿāliyet baḫş eder. iştihāyı artdırır. ʿuṣāret-i hāżımeniñ [091/03] ve bilḫaṣṣa ṣafrānıñ ifrāzını tezyīd ederek hażma yardım eder. [091/04] idrarı da çoġaltır. [091/05] ḳumis ḫafīf biralar derecesinde ispirṭoya ve ḳolayca [091/06] temeṩṩül eden pepṭon, ḳazaʾin, mevādd-ı şaḥmiyye gibi cevāhir-i ġıdāʾiyeye [091/07] mālik olduġundan az miḳdārda muḳavvī ve muġaddī olmaḳ üzere [091/08] istiʿmāl olunur. [091/09] Kefir, Kéfir - Ḳumis gibi alḳollü, köpüklü bir nevʿi ayrandır. Mine'l-ḳadīm Tatarlar, Ḳırgızlar ve Ḳafḳasyanıñ ṭaġlıḳ [091/10] yerlerinde mütemekkin bulunan aḳvām ṭarafından, inek ve ḳoyun sütlerinden [091/11] iʿmāl olunur. bunuñ māyesi kefir nāmıyle maʿrūf olup [091/12] faḫr-i ʿālem efendimiz ḥażretleriniñ zamān-ı saʿādetlerinden beri elden ele, [091/13] ʿāʾileden ʿāʾileye tevārüṩ ve tedāvül eylemekdedir. [091/14] Kefir, beyāż, ṣarımtıraḳ ḥabbībi, birbirine ġāyet mülāṣıḳ,

[091/15] darı şeklinde bir madde[1][47]dir. [091/16] yaḳın zamanlara ḳadar kefirin uṣūl-i istiḥżārını Avrupada [091/17] kimse bilmiyordu. ʿaṣr-ı sābıḳıñ o āḫirine doġru Ḳafḳasyaya

[92]

[092/01] seyaḥat eden bir rus eczācısı naṣılsa kesb-i vuḳūf [092/02] ederek Avrupa'ya taʿmīm eylemişdir. [092/03] Kefiriñ Ṭarz-ı İʿmāli: Ḳırgızlar sütü kendülerine maḫṣūṣ [092/04] olan ḳırba ve ṭulumlara doldururlar. Ve miḳdār-ı lāzımede kefir [092/05] tozunu ılıḳ ṣuda eridip süte ḳarıştırırlar. Ara ṣıra [092/06] taḥrīk olunmaḳ üzere bir ḳaç saʿat kendi kendine terk etdikden [092/07] ṣoñra şişelere çeküb serin maḥallerde ḥıfẓ veledi'l-ḥāce [092/08] istiʿmāl ederler. [092/09] Kefir daḫi ḳumis gibi evvela iḫtimār-ı lebenīye dūçār olur. [092/10] faḳaṭ kefiriñ ḳuvve-i iḫtimāriyesi ḳumis derecesinde olmadığından [092/11] mevādd-ı küʾūliyye ve pepṭoniyyesi azdır. iḫtimār-i meẕkūreniñ teʾ ṯīriyle [092/12] sütüñ şekeri ḥāmiż-i ḳarbona tebdil ederek süt ekşir. [092/13] Ġazozlu bir māyiʿ-i müteḫammir ḥālini alır.

[092/14] Kefiriñ Terkibi

[092/15] küʾūl 7,0

[092/16] ḥāmiż-i leben 8,1

[092/17] şeker 27,8

[092/18] ecsām-ı şaḥmiyye 53,5

[092/19] ḳazaʾin 29,8 1000 de

[092/20] laḳtalabümin 2,8

[47] [091/18] [1] kefir daneleri ḫurdebin ile muʿāyene olunduḳda derūnunda iki
[091/19] nevʿi māye miḳrobları keşf edilir. biri muḫammerāt-ı küʾūliyyeden
[091/20] "Saccharomyces micodermes" ismindeki ʿużviyyāt-ı süfliye
[091/21] yaʿni bir cins manṭarlardır. ikincisi "Dispora cacausica"
[091/22] denilen ve kazaʾini pepṭonlaşdıran bir nevʿi baḳterilerdir.

[092/21] pepṭon 0,5

[092/22] emliḥa 7,9

[092/23] ṣu 882,6

[93]

[093/01] Kefir hem ġıdā hem de devā gibi ḳullanılır. istiʿdād-ı vereme [1][48], [093/02] ḳansızlıġa, iştihāsızlıḳ ʿusret-i hażma pek iyi gelir. muttaṣıl [093/03] ḳay eden miʿdeler için ḫuṣūṣiyle gebe kadınlardaki ḳayʾāt-i müzʿıceye [093/04] ḳarşu eñ münāsib bir ġıdādır. [093/05] Kefir müleyyin olmaḳ ḥasebiyle müzmin bağırṣaḳ ḫastalıḳlarında [093/06] daḫi istiʿmāl olunur. "Bevle"niñ vücūddan iḫrācını teshīl [093/07] ve ḥāmiż-i bevliñ miḳdārını tenḳīṣ ile idrarıñ ekşiliğini,

[94]

[094/01] ḥāmiżiyyetini teʾdīl eylediğinden baʿżı nevʿi fesād-ı dem ve idrār [094/02] ḫastalıḳlarında şāyān-ı tavṣiye ise de her ḥalde ḳalb, böbrek ve [094/03] meṣāne emrāżına mübtelā olanlar ḫod beḫod istiʿmāl etmiyib ārā-yı [094/04] eṭıbbāya

[48] [093/08] [1] süt ile tedāvi pek eski zamanlardanberü bir müʾesser-i mümtāz gibi
[093/09] ʿadd olunmaḳda ve bu imtiyāz sütüñ eşkāli muḫtelife ve müstaḥżırāt-ı mütenevviʿasında
[093/10] daha ziyāde cāri bulunmaḳda idi. nitekim tatar köylerinde iʿmāl olunan kefir
[093/11] ve kumise elyevm bir ḫaṣṣa-i şifāʾiyye ʿaṭf olunmaḳda ve ḳışraḳ, eşek
[093/12] sütleriniñ istiʿmāline de bir ehemmiyet-i maḫṣūṣa verilmekdedir. şimdi
[093/13] burada naẓar-ı diḳḳate çarpan şey, vereme mübtelā olmıyan veya pek nādiren
[093/14] ṭutılan bu ḥayvānlarıñ sütlerini ṭūl-ı müddet istiʿmāl etmekle bir netice-i
[093/15] ḳaṭʿiyye istiḥṣāli mümkün olup olmaması keyfiyetidir. bu suʾale şimdilik
[093/16] bir cevāb iʿṭāsı ʿadīme'l-imkāndır. zīrā el-ḥāletü hāzihi emniyyet baḫş olacaḳ
[093/17] bir teʾsīr görülmemekdedir. maʿamāfih bir çoḳ yerlerde veremler için kemāl-i
[093/18] emn ve iʿtiḳādile merkeb sütü ḳullanılmaḳdadır. – biremer- ṭarafından
[093/19] iddiʿā olunmaḳda olan ḳırgızlarıñ veremden muʿāfiyeti ḫuṣūṣu içmekde
[093/20] olduḳları ḳışraḳ südünden mi? yoḫsa bulunduḳları mevḳiʿiñ havāsından
[093/21] ve bunlar arasında esāsen veremiñ taʿammüm etmemiş olmasından mı? neden
[093/22] ileri geldigini taʿyin ve tefrīḳ itmek henüz mümkün değildir. demek oluyor ki
[093/23] merkeb sütü, kefir, ḳumis, hangisi olur ise olsun verem
[093/24] ḥaḳḳında bir ḫaṣṣa-i şifāʾiyyeye mālik olmayıp ancaḳ besleyici, ḥāżim ve daha
[093/25] baʿżı ḫavāṣṣ-ı lāzıme-i ṭıbbiyeyi cāmiʿ olduḳlarından verem ve emrāż-ı muḫtelifede
[093/26] bir çoḳ münāfiʿ ve fevāʾidi ḥāʾizdirler.

mürācaʿat etmelidirler. [094/05] Peynir – lisan-ı fārisīde "penīr" kelimesinden maʾḫūẕdur. [094/06] Peynir az çoḳ ḳaymaġı alınmış bir sütü taḥṣīr ederek istiḥṣāl [094/07] olunur. peynir; māyeniñ teʾṣīriyle ġayri münḥal bir ḥāle gelen ḳazaʾinden [094/08] ve bunuñla beraber sürüklenen ecsām-ı şaḥmiyye ile lesitinli mevādd-ı [094/09] protoʾiyye ve emlaḥadan mürekkebdir.

[094/10] Hollanda Peyniriniñ Terkībi

[094/11]	ḳazaʾin ve albümin	28,21	
[094/12]	mevādd-ı münḥale	2,50	
[094/13]	″ şaḥmiye	27,83	100 de
[094/14]	emlaḥa	4,86	
[094/15]	ṣu	36,60	

[094/16] Peyniriñ ṭarz-ı iʿmāline göre envaʿi ʿadīdesi olup ezcümle [094/17] bizde çayır, [094/18] ḳaşḳaval, arna)ūd, gülle ismindeki peynirler yapılır. bunlarıñ eñ [094/19] hażımlısı maṭbūḫ ve ġayri müteḫammir olanlardır. baʿżıları peynirde [094/20] ḥāṣıl olan ḳurdları peyniriñ iyilügüne, yağlı olduġuna delil [094/21] ʿadd ederler. o pis ḳurdlar böyle şeyʾe delālet etseler bile [094/22] yine ṣıḥḥat için mużırr ve müstekrihdirler. peynir ḳurdları ḳara sinek

[95]

[095/01] ḳurdlarınıñ biraz daha ufaḳları olup yazın sinek ḥālinde [095/02] iken peynirlere ḳonub yumurṭalarını bıraḳırlar. bunlar da bilāḫere [095/03] ḳurd olup sineğe istiḥāle edinceye ḳadar bir ḳaç hafta peynirde [095/04] iḫtifā ederler. Bunuñ için peynir iʿmāl olunan maḥaller ile [095/05] vużuʿ olunduġu yerler ġāyet temiz ṭutulmalı ve güneşden ʿārī [095/06] olmalıdır. [095/07] Oḳazin Vesāʾir Müstaḥżırāt-I Ġıdāʾiyye-i Devāʾiyye [095/08] Sütüñ yağı çıḳarıldıḳdan ṣoñra bāḳi ḳalan mevādd-ı albüminiye yaʿni [095/09] "kazaʾin" den "oḳazin eucasine", "tropon- tropon"

[095/10] “plazmon – plasmon”,”nutrase”, ve aḫiren istiḥżār [095/11] olunan “olaḳtol – eulactol” isimleriyle bir ṭaḳım müstaḥżırāt-ı [095/12] ġıdāʾiyye vücūda getirilmişdir ki bunlar ġāyet żaʾīf olanlarla [095/13] çocuḳlar ve ḫastalara iʿṭā olunan edviye ḳabilinden olduġu [095/14] için kitabımızda tafṣīlini zevāʾidden ʿadd eylerim. [095/15] Fosfatlı Sütler [095/16] Şu ṣoñ zamanlarda sütüñ terkībine dāḫil olan fosforit-i [095/17] emlāḥanıñ tezyīd miḳdārı emrāż- ı eṭfāl müteḫaṣṣıṣlarınıñ [095/18] efkārını işġāl etmeğe başlamışdır. Güzel bir inek sütü

[96]

[096/01] bir litrede 3 4 gram ḳadar fosforit kilse mālikdir. [096/02] işte bu ṭabiīʿ miḳdārıñ daha yükseltilmesi lazım. bunuñ için [096/03] evvelā ineklere fosforit emlāḥını yedirmek ṣūretiyle tecrübeye [096/04] ḳoyuldular. faḳaṭ bundan bir netīce ḥāṣıl olmadı. Çünkü [096/05] ḥayvāna yedirilen emlāḥıñ hemān ḳāffesi vücūdundan bir ṣūretle [096/06] mündefiʿ olup sütüñ terkībine girmedi. ṣoñra böyle münferiden [096/07] vermekden ise ḥayvānıñ ġıdā-yı yevmiyesindeki emlaḥa-i fosforiyeniñ [096/08] miḳdārını artdırmağı düşündiler. bu fikir mucīb-i muvaffaḳiyet [096/09] oldu. ṭatbīḳāta girişildi. ṣunʿī veya ṭabiīʿ çayırları [096/10] fosforit emlāḥıyla tütsüleyerek istiḥṣāl olunan fosforitli [096/11] çayırları ineklere yedirüb fosfatdan zengīn sütler tedarik [096/12] olunmaġa başlandı. bu sāyede bir litre sütde bulunan fosfo [096/13] ritleriñ miḳdārı 6, 7gramı buluyor. [096/14] Tegaddi-i eṭfālde mühim bir vaẓīfe īfā eyliyen, ḫuṣūṣiyle [096/15] kemikleriñ neşv ü nemāsına pek büyük ḫidmetler eden emlāḥ-ı fosforiyeyi [096/16] ziyāde miḳdārda ḥāvī bir sütden kemik ḫastalıḳlarında, faḳri’d-demde [096/17] ne ḳadar istifāde edilecegi vareste-i ḳayd u beyān olduġundan zirāʿamızıñ [096/18] bu ḫuṣūṣu naẓar-ı diḳḳatden dūr ṭutmamaları bilḫaṣṣa temennī olunur.

[096/19] İrżāʿ [096/20] İrżāʿ; ṭabīiʿ, ṣınāʿī ve iştirākī olmaḳ üzre üçe

[97]

[097/01] ayrılır. çocuġuñ anası veyā süt ninesi ṭarafından emzir [097/02] ilmesine "irżāʿ-i ṭabīiʿ" denir. [097/03] gerek emzik ve gerekse doġrudan doġruya ḥayvān [097/04] memesi vāsıṭasıyla ḥayvān sütünü vermeğe "irżāʿ-i ṣınāʿī" [097/05] derler. İrżāʿ-i iştirākī ise ḳadın ve ḥayvān sütünü menāvibe [097/06] ile istiʿmāl eylemekden ʿibāretdir. meşelā çocuḳ gündüzleri [097/07] anasınıñ sütünü ʾemer. geceleri biberon ile ana sütü verilir. [097/08] İrżāʿ-ı ṭabīiʿniñ muḥsenātına şek ve şübhe yoḳdur. bir ṭananıñ [097/09] teşekkülāt-ı ʿużviyesiniñ inek sütüyle tegaddiye elverişli olması [097/10] gibi bir ṭıfl-ı nevzādın-ā daḫi ʿanāṣır-ı bünyesi ḳadın sütüyle imtizaca [097/11] ṣāliḥ ve anıñla neşv ü nemāya müsāʿiddir. ḥālbuki analar, muḳteżā-yı [097/12] beşeriyet bu vaẓīfe-i şefḳat neşārı gah meşruʿ gah ġayri meşruʿ [097/13] baʿżı sebeplerden dolayı terke mecbūr olmaġla irḍāʿıñ şu taʿdād [097/14] eyledigimiz envaʿ- ı muḫtelifesi meydāna gelmişdir. [097/15] Evlādını biḥaḳkin seven, istiḳbālini düşünen bir valide-i mükerreme; [097/16] ufaḳ tefek mevānia ʿ vicdanıyla müdāfaʿa ederek yavrusunuñ nerīm [097/17] vücūdunu öyle ṭabīʿatı mechūl sütlerle ifsād etmemek için [097/18] her dürlü fedākārlıġı iḫtiyār eylemek ṣūretiyle ʿulv-i cenābını, şefḳat-i [097/19] māderānesini iṣbāt eyler. Bununla berāber bu fedākārlıḳ biṭṭabiʿ [097/20] lāyetenāhī olamaz. anıñ da bir ḥaddi, bir derecesi vardır. Bünyesi [097/21] żaʿīf veyāḫūd memesiniñ başı sūʾi-teşekküle uġramamış bir ana

[98]

[098/01] naṣıl yavrusunu ʾemzirebilir? yüzü ṣolmuş, göz kenarları [098/02] morarmış, çelimsiz bir ḳadıncaġızıñ süt vermekden ictināb [098/03] eylemekdeki maʿẕereti şāyān-ı ḳabūldür. böyle bir vālideye süt [098/04] vermesini icbār eylemek gerek vālide gerekse evlādı için iyi bir [098/05] netīce vermez. Lākin teʾessüf olunur ki ḥubb ü kerem ile ālūde [098/06] olmaḳ lāzım gelen ḥissiyāt-ı māderāne her ḳalbde

ʿaynı ḳuvvet ve necabetle [098/07] cereyān etmiyor. baʿżı vālideler evlādını emzirmek istemiyorlar ki [098/08] bir vālide için bu ḥal şāyān-ı tevbīḫ bir ḳuṣurdur. böyle bir ʿaks-i [098/09] cereyāna ḳapılmış olan vālideleriñ evladlarını emzirmemek için [098/10] serd-i vātiyān edeceği ʿöẕürler sāmiʿa-i eṭıbbāda āhenk bile teşkīl [098/11] etmez. Ṣahiyyun bu gibileri cebren irżāʿa daʿvet lüzūmunu iḫṭār [098/12] ediyor. Ḥatta faʿāliyet-i ẕihniye ve hünerverāneniñ ṣoñ derecesine [098/13] varan nisvānıñ evlādını biẕẕat irżāʿ ile ḳazanacaġı [098/14] intifaʿı, temettüʿāt-ı fikriye ve ṣınāiʿyelerine tercīh eylemelerini akiden [098/15] tavṣiye eyliyor. [098/16] irḍāʿa maʿni olan esbāb-ı marażiyye meyanında ḳalb, miʿde, [098/17] böbrek, żayḳ-ı ṣadr, şeker ʿilletleriyle emrāż-ı bünyeviye şāyān-ı [098/18] teẕkārdır. ṣaracalı bir ḳadın daḫi iyi bir murżiʿa olamaz. [098/19] faḳaṭ ṣaracası geçmiş, belli, belliser biraz yeri ḳalmış, [098/20] ḳuvveti yerinde bir ḳadınıñ süt vermesinde büyük bir maḥẕūr yoḳdur. [098/21] irḍāʿ-ı māderāneyi dūçār-ı müşkülāt ḥatta ṭaʿtīl eden bir keyfiyet [098/22] daha vardır ki o da meme başının ḳaysa ve ʾemmeğe ġayri müsāʿid

[99]

[099/01] olmasıdır. Bunuñ için evvela süt almaġa maḫṣūṣ olan [099/02] emziklerle ṣıḳ ṣıḳ memeyi boşaltmaġa ve meme başını meydāna çıkartmağa [099/03] çalışmalıdır bu ṣūretle muvaffaḳiyet ḥāṣıl olmaz ise irżāʿ-ı māderānedan [099/04] vazgeçmelidir. Baʿżen meme başı çatlaḳ olur. İyi oluncaya ḳadar [099/05] süt vermekden ictināb eylemelidir. bu ḥalde irżā8a devām eden [099/06] vālideleriñ ne ḳadar ıżṭırāb çekmekde olduḳları maʿlūmdur. dāʾima [099/07] ʾEmildigi için o çatlaḳlar git gide çibana münḳalib olurlar. [099/08] Arası biraz geçer geçmez “lenfānijit” denilen marаż-ı mizʿac baş [099/09] gösterir ki buña taḥammül pek müşküldür. [099/10] Gah olur ki hiç bir sebeb gibi ẓāhirī olmaḳsızın süt [099/11] çekilir. O vaḳit ifraz-ı lebeniniñ tezyidi maḳṣadiyle bira ḫulāṣası, [099/12] keçi ṣedefi,

deñiz ṭuzu, anaṣon, kimyon, rāziyāne gibi [099/13] şeyler verilir. bir ṭarafdan da tedāvi- i bilmeṣḥ ve müdāvātü'l-ketriḳiye [099/14] ile faʿāliyet-i bedeniyeniñ izdiyādına ḫidmet olunur. [099/15] baʿżen seylān-ı lebenī daḫi irżāʿa maʿni olur. süt o ḳadar [099/16] gür, bol gelir ki çocuḳ ʾemmeğe muḳtedir olamaz. buña da tażyīḳ [099/17] gibi müeʾssserāt-ı miḫānikiye ve muvāfaḳaṭ-ı eṭıbba ile oḳaʾin, billādon [099/18] yaḳısı, çavdar mahmūzu meşellü müdāvāt ile çaresāz olunur. [099/19] şāyed ʾemzikli ḫanım ḫasta olacaḳ olur ise çocuğu [099/20] derḥāl ayırmalı. ḥastalıġıñ uzun veyā ḳısa oluşuna göre [099/21] ya bir süt nine tedārik olunmalı veyāḫud irżāʿ-ı ṣınāʿīye mürācaʿat [099/22] edilmelidir. Ḫuṣūṣiyle ḫastalıḳ; tifo, ḳızıl, ḳızamıḳ,

[100]

[100/01] z̲āatürreʾ gibi sāri bir şey ise ʾemzirmek değil çocuğu [100/02] anasınıñ yanında bile bulundurmaḳ cāʾiz değildir. ḫastalıḳ tamāmıyle [100/03] zāʾil oluncaya ḳadar bu iḥtiyāṭa riʿāyet lazımdır. [100/04] baʿżen çocuḳ vaḳtinden evvel tevellüd eder. o ḳadar żaʿīf ki [100/05] sütʾemmeğe mecāli yoḳ. meme almaġa kesb-i iḳtidār edinceye değin [100/06] ḳaşıḳ ile uṣūl-i maḫṣuṣası vechile süt vererek beslemeğe [100/07] ġayret olunmalıdır. çok defʿa "ġavaj, ġavuj" bu geçidi [100/08] geçmege kifāyet eder. [100/09] çocuġuñ aġzında -ṭavşan dudağı, damak yarığı gibi- [100/10] bir sūʾi- teşekkül bulunur ise irżāʿ-ı ṭabīʿīden ṣarf-ı naẓarla irżāʿ-ı [100/11] ṣınāʿiye mürācaʿat iḳtiżā eder. [100/12] Her dürlü ʿilletden sālim genç bir valide; ḳuvveti yerinde, sütü [100/13] gür, evlādını ʾemzirmek için bütün riḳḳatiyle ḥażırlanıyor. [100/14] yorġun faḳaṭ pür ġaşī sürūr; yanında mini mini yavrusu [100/15] ṭosun gibi hiç bir sūʾi- teşekkülü yoḳ. fıṭrat; ṭarafına mesʿūd [100/16] olmaḳ için her dürlü levāzımātı baḫş eylemiş. yalñız sevimli [100/17] bebegiñ muḥāfaẓa-i ṣıḥḥati, irżāʿ ve tegaddisi emrinde ḥıfẓ-ı ṣıḥḥatiñ [100/18] dermeyān eyledigi baʿżı şerāʾiṭiñ öğrenilüb taṭbiḳātiyle uğra [100/19] şmaḳdan, ve ufaḳ tefek bir ṭakım yorgunluḳları

ẕevḳ edinivermekden [100/20] başḳa bir şey ḳalmıyor. [100/21] ter döşeğine yatırılan bir vālideyi vaḳtinden evvel izʿāc etmeğe [100/22] lüzūm yoḳdur. istedigi ḳadar uyusun diñlensin. 77 inci

[101]

[101/01] ṣahifede söylediğimiz vechile çocuḳ doġduġu gün ġıdāya müfteḳır [101/02] değildir. ertesi güne ḳadar bilā tehlike aç durabilir. İlk [101/03] günü biraz şekerli ṣu iʿṭāsı ile iktifā olunur. Ancaḳ [101/04] vālideniñ ḥāli bir ḳaç gün irżāʿa müsāʿid deil yāḫūd murżıʿa [101/05] henüz tedārik edilmemiş ise taʿḳim edilmiş sütden ılıḳ olmaḳ [101/06] şarṭıyle yevmiye bir ḳaç ḳaşıḳ vermelidir yoḫsa tevellüd ile birinci [101/07] ʾemme arasında başḳa bir şeyʾiñ iʿṭāsı fāʾide yerine mużırrat verir. [101/08] Çocuġuñ feryādından istidlāl edilerek her saʿatde veya her [101/09] yarım saʿatde bir defʿa meme verilür. [101/10] irżāʿ müddetince miʿdeniñ faʿāliyeti şiddetli ve sütü hażm eden [101/11] māyeleriñ keşreti ḥasebiyle yeñi ṭoġan eṭfāliñ miʿdelerinde sütü [101/12] hażm itmek için büyük bir ḳābiliyet-i mevcūd olduğunu bilmekle beraber [101/13] anı sūʾi-istiʿmāl itmemelidir. Durup durup da aġlaḳca [101/14] ṣuṣdurmaḳ maḳṣadıyle çocuġuñ aġzına memeyi ṭıḳıvermek [101/15] ne ḳadar fenā bir iʿtiyāddır. bu feryād ve fiġān lüzūmundan ziyāde taʿaddüd ve [101/16] temaddī eder ise sütüñ kifāyetsizliği ile berāber çocuġuñ [101/17] ḫasta olması da muḥtemel idüğünden şāyān-ı diḳḳatdir. Böyle zamanlarda [101/18] faẓla süt verilir ise haẓm olmayıp derḥāl ḳay ve ishal [101/19] ẓuhūr eder. [101/20] eṭfāl-i nevzādda haẓm-ı miʿdevi bir buçuḳ, iki baʿżen üç [101/21] saʿat devām etmekle iki ʾemzirme arasındaki müddet daḫi biṭṭabiʿ [101/22] iki üç saʿatden aşaġı olmamalıdır. iş bu müddet gece bir az daha

[102]

[102/01] uzun ṭutulabilir. Çocuḳ ilk hafta 24 saʿat ẓarfında [102/02] on defʿa ʾemzirilir ki bunuñ yedisi gündüze āʾid olup üçü

[102/03] geceye taʿiḳ olunmalıdır. Git gide 9, 8 ,6 ya indirilib

[102/04] bir zaman bu ʿaded üzre devām olunur. [102/05] ʾEmzirmeniñ iʿdādı biṭṭabiʿ çocuġuñ ḳuvvetli veyā żaʿīf [102/06] oluşuna naẓaran teḫallüf eder. ḳuvvetli, gürbüz bir çocuḳ [102/07] dört saʿat meme ʾemmeksizin uyuyabilir. ṭatlı uyḳusundan dedirgin [102/08] etmeğe maḥal yoḳdur. Faḳaṭ żaʿīf bir çocuḳ için bu ḳadar [102/09] müsāmaha edilemez. irżāʿ zamanı gelir gelmez yanaḳlarına uṣulca [102/10] doḳunaraḳ ġıdāsına daʿvet olunmalıdır. [102/11] Ṣabaḥleyin memeler ḳuvvetli ve muġaddī bir süt ifrāz deceğinden [102/12] gündüz ikinci defʿa verilecek olan süt biraz teʾḫīr [102/13] olunabilir. Sütüñ derece- i kifāyeti her gün vezn edilmek ṣūretiyle [102/14] añlaşılabileceğinden mümkün olduġu ḥalde çocuġu ṭartmaḳ [102/15] ḫuṣūṣunda ihmāl olunmamalıdır. [102/16] İyice İrżāʿ Edilen Bir Çocuġuñ Muḫtelif Aylarda [102/17] Artdıġını Müşʿır Cedvel

[102/18] birinci ay	25 ilā 30 ġram
[102/19] ikinci ay	25 ilā 30 ″
[102/20] üçüncü ay	23 ilā 28 ″
[102/21] dördüncü ay	20 ilā 22 ″
[102/22] beşinci ay	14 ilā 17 ″

[103]

[103/01] altıncı ay	13 ilā 15 ġram
[103/02] yedinci ay	11 ilā 13 ″
[103/03] sekizinci ay	11 ″
[103/04] dokuzuncu ay	10 ″

[103/05] her defʿa ʿaynı memeniñ istiʿmāli iyi değildir. Her iki memeyi [103/06] müsāvāten ḳullanmaġa diḳḳat olunmalıdır. [103/07] memeniñ birinde bir ʿöẕür var ise irżāʿ-ı ḥayvāniyle iştirak [103/08] lāzımgelir. Bu ʿöẕür ancaḳ vālide ḥaḳḳında

şāyān-ı ḳabul olup süt [103/09] nineler için isʿāf olunamaz. [103/10] Bir ḳadınıñ bir çocuḳdan ziyāde ʾemzirmeğe muḳtedir olmadığını [103/11] ḫaṭırdan çıḳarmamalıdır. analar memelerini kim olur ise olsun [103/12] ʾesirgemekde ḥaḳlıdırlar. Bu merḥamet, sirāyet-i maraża intāc [103/13] edebileceğinden bilāḫare mūcib-i nedāmet olacaġında şübhe [103/14] yoḳdur. [103/15] ʾemzirme müddetiniñ ḥaddi ġāyeti nihāyet yirmi daḳiḳayı tecavüz [103/16] etmemelidir. [103/17] çocuḳ ile berāber yataḳda yatan vālideler iyi bir ḥareketde [103/18] bulunmadıḳlarını bilmelidirler. hele marżiaʿanıñ çocuḳ ile bir yerde [103/19] yatırılması aṣlā cāʾiz değildir. Ḳadın yorġun olur. Kendinden [103/20] geçer. Uyuya ḳalır. Meme çocuġuñ ağzında, tükürük halīmeyi [103/21] taḫrīş eder. İnce derisini ṣıyırır. ʿUfūnetlendirir. Bundan [103/22] başḳa çocuġuñ boğulma tehlikesi de beʿīdi'l-iḥtimāl değildir.

[104]

[104/01] Çocuḳ sütünü içdikden soñra beşiğe götürülür. arḳası [104/02] üstü bir az yana doġru yavaşca yatırılır. [104/03] Acaba bir çocuḳ ḥayātınıñ ilk günlerinde her emişde ne ḳadar [104/04] süt alıyor? Yeñi ṭoġmuş bir çocuġuñ miʿdesi bir defʿada [104/05] ancaḳ ḳırḳ elli santimetre mükaʿabı yaʿni ʿādi ṣu bardaġınıñ [104/06] rubʿı ḳadar süt alabilir. bunuñla berāber bu miḳdār, sütüñ ḳıymet-i [104/07] ġıdāʾiyesi ve çocuġuñ ḳuvve-i bedeniyesine göre taḫallüf eder. Çocuğa [104/08] ne vakte ḳadar süt verilmelidir? Buña "eñ güzel, en ḳuvvetli çocuḳlar [104/09] çoḳ süt ʾemen eṭfāldir" cevābı kifāyet eder. Aḳvām-ı vaḥşiyyede [104/10] müddet-i irżāʿ üç dört seneyi bulur. elyevm Afriḳa ve Asya [104/11] ahalisinde, Japonyalılarda vaḳt-i fiṭām bu müddete yaḳındır. Bunun [104/12] içindir ki ahāli-i meẕkūrede vefeyāt-ı eṭfal avrupalılara nisbetle [104/13] pek azdır. her ḥālde müddet-i irżāʿ 15, 12 mahdan dūn [104/14] olmamalıdır. hele vālideniñ ḥāli müsāʿid; żaʿīf ve ḳansız değil; [104/15] gebeliği de yoḳ ise sütü kesmeğe istiʿcāl olunmamalıdır. Yalñız tifo, [104/16] zātü'l-cenāb gibi

mühim, mümted bir maraż bu lüzūma nihāyet verebilir. [104/17] yoḳsa muvaḳḳit raḥatsızlıḳlar, influʾenza gibi serīʿʿs-seyr-i emrāż bir [104/18] vālideyi irżāʿdan alıḳoyacaḳ ḫastalıḳlardan değildir. [104/19] ʾemzikli bir ḫanım vücūdunu yormaḳdan, mutʿib eğlencelerden [104/20] dāʾimā tevaḳḳī eylemelidir. tehūr, ġażab, yeʾs ḥatta fevḳalʿāde [104/21] bir sürūr sütüñ bozulmasına baʿżen büsbütün inḳıṭāʿına sebeb olmaġla [104/22] vālideler, nīk ü bed her dürlü müʾesseriñ ḥużūrunda iʿtidāl ve metanetini [104/23] muḥāfaẓadan geri ṭurmamalıdır.

[105]

[105/01] Gebelik, ḳadınlarda ḳışraḳ ve inek cinsinde olduġu gibi [105/02] sütüñ ifrāzına maʿni değildir. Vālide için bir vażʿiyyet-i ġayr-i [105/03] ṭabiʿye içinde süt vermek müşkülātından başḳa bir maḥẕūrı yoḳdur. [105/04] Baʿżı ḳadınlar irżāʿ müddetince veyāḫūd vażʿi ḥamliñ üçüncü, [105/05] dördüncü, beşinci aylarından iʿtibāren ʿādet-i şehriyelerini görürler [105/06] her ne ḳadar bunlar mükemmel bir süt ana olamaz iseler de sütleri [105/07] çocuḳ için mużırr değildir. [105/08] ʾEmzikli ḫanımlar dāʾimā ṣabırlı ve ḳanāʿatkār olmalıdırlar. [105/09] miʿdeye, ḳana doḳunucu mevāddıñ eklinden ictināb üzre bulunmalıdırlar. [105/10] iyi havalarda her gün ṭışaru çıḳıb gezmek, biraz [105/11] hava almaḳ anlar için elzemdir. hele köy havasınıñ; ṭaġlıḳ, [105/12] ḳoruluḳ, şems-i ābād, çimenzār muvāḳiʿiñ bünyeye ve ṣıḥḥate, ṭolayısıyle [105/13] süte teʾsīrini īżāḥa bile ḥācet yoḳdur. [105/14] Murżiʿa - Süt Nine [105/15] ücretli bir murżiʿa ile aṣıl ana arasında elbette büyük bir [105/16] farḳ vardır. vālide sütü birinci aylar için ṭabiʿī olan [105/17] bir ġıdādır. ḥalbuki çoḳ defʿa ana sütünüñ kifāyetsizliginden, [105/18] mevādd-ı muġaddiyeyi ḥaḳḳıyle cāmiʿ olamamasından çocuḳ dūçār-ı inḥilāl [105/19] olur. böyle naḫif bir vālideniñ yerine ʾetli, canlı bir köy [105/20] ḳadınınıñ ḫidmeti ise inkār olunamaz. [105/21] şübhe yoḳ iki üç günlük bir çocuġuñ miʿdesi bir iki

[106]

[106/01] Aylıḳ ḥatta üç haftalıḳ süte bile taḥammül edemez. ḳuvvetli gelir. [106/02] Ġaṣeyān, ḳay, ishal, ṣancı, yüzde ḳızartı gibi ʿavārıżıñ [106/03] ve ḳalça ʿażalātı üzerinde ḳabarcıḳlarıñ ḥuṣūlüne bāʾiṣ olur. Ana [106/04] sütü ise ilk günleri ṣuluca ve şekerli olup ḫafīf [106/05] ve müleyyin olaraḳ icrā-yı teʾ ṯīr eder. [106/06] Eğer süt nineniñ sütü biraz eski ise her defʿa [106/07] ʾemzirmeden evvel memelerini boşaltmalı ṣoñra çocuġa ʾemzirmelidir. [106/08] Memeyi terk edince çocuġa ḳara ḥiṣar veya çitli gibi ḳalvī, [106/09] ḳarbonitli bir maʿden ṣuyundan bir ḳaç damla içermek de lāzımdır. [106/10] şāyed ḳay, ishal, ẓuhūr eder ise maʿden ṣuyu yerine ʿaynı [106/11] miḳdārda kireç ṣuyu iʿṭāsı münāsibdir. [106/12] Süt nineler iki nevʿidir. bir ṭaḳımları köylerinde iḳāmet [106/13] edip eṭfāl anlarıñ yed-i şefḳat ve merḥametine terk ve emānet olunur. [106/14] İrżāʿıñ bu ṭarzı bizde cāri olmadıġı gibi pek de iyi bir uṣūl [106/15] olmadıġından baḥṣinden ṣarf-ı naẓar eyledik. bir ṭaḳımları da evlere ḳabūl [106/16] edilir ki bu ḥalde keyfiyet irḍāl-i ebeveyniñ enzār-ı diḳḳat ve başīreti [106/17] altında cereyān edeceğinden elbette bu nevʿi evvelkine müreccaḥdır. [106/18] her dürlü teʾminât-ı lāzımeyi ḥāʾiz ve ṣıḥḥatce her dürlü şerāʾiṭı [106/19] cāmiʿ bir süt ana tedāriki cidden müşkül olmaġla berāber yine evṣāf-ı [106/20] lāzımeye mālik olanı tedārik ve intiḫāb için ġayretten geri [106/21] ṭurmayub bu ḫuṣūṣda aṣlā ḳayıdsızlıḳ göstermek cāʾiz [106/22] değildir. Yalñız verem, frengi gibi emrażdan değil rṯen intiḳāl

[107]

[107/01] edebilen bilcümle ḫastalıḳlardan; emrāż-ı bünyeviye ve cildiyeden [107/02] sālim olmasına diḳḳat olunmalıdır. Çocuḳ ʾemzirmiş olanlar [107/03] tecrübekār olacaḳlarından bu gibileri diğerlerine tercīḥ edilmelidir. [107/04] Süt nineniñ yaşı yirmiden dūn otuzdan efzūn [107/05] olmamalıdır. çünkü yirmiden küçük olanlar

müdebbir bir murżıʿa [107/06] olamayacağı gibi otuzundan yuḳarı olanlarda daḫi süt tagayyür [107/07] eder. ezcümle neşv ü nemā-yı eṭfālde pek mühim ḫidmetler gören mevādd-ı [107/08] maʿdeniye azalır. [107/09] Murżıʿanıñ her iki memesini de muʿāyene ederek başlarınıñ [107/10] çıḳıntılı olmasına ve süt verib vermediklerine diḳḳat edilmelidir. [107/11] murżıʿanıñ lüzūmundan ziyāde żaʿīf veya şişman olması, aʿżāsından [107/12] birinde bir eksiklik bulunması daḫi ḳuṣurdan maʿdūddur. eṣnā-yı [107/13] muʿāyenede yüzünüñ rengine, ṣaçlarına[1], dişlerine baḳmalı [107/14] bütün aʿżāsını - boġaz burun, göz, ḳulaḳ, ciğerler, [107/15] ḳalb ilḫ - iyice muʿāyene etdirmelidir. baʿżı ḳadınlarıñ teni fena [107/16] ḥalde ḳoḳar. çocuġa teʾṣīri olacaġından böyle bir murżıʿa [107/17] ḳabūl olunmamalıdır. memeler büyücek olmalı faḳaṭ yağlı değil. [107/18] Fuṣayṣāt- parmaḳ ile ḥiss olunmalı. memeniñ ḳāʿidesine başınca [107/19] süt fışḳırtmalı. memede bir çıban veya sāʾir bir ʿārıża var ise [107/20] derḥāl redd olunmalıdır. [107/21] [1] öteden berü murżıʿa intiḫābında ṣaçıñ rengine ehemmiyet verildiğinden [107/22] biz de yazdıḳ. vākıʿā ṣaçıñ aḫlaḳ ile bir münāsebeti var ise de ḳumral, [107/23] ṣarı, esmer ne olur ise olsun süte bir teʾṣīri yoḳdur.

[108]

[108/01] Köylü murżıʿalar şehirlilere müreccaḥdır. köylü olsun [108/02] şehirli olsun murżıʿayı yemek ḫuṣūṣunda eski iʿtiyādına [108/03] bıraḳmaḳ daha ḫayırlıdır. köyde çorba, sebze, ayrana alışmış [108/04] olan bir ḳadına ḳutulu ʾetler, çok yağlı yemekler iyi gelmez. Bunlara [108/05] ḫafīf ʾetler, tāze sebzeler, biraz peynir, sebze çorbası gibi [108/06] şeyler vermelidir. [108/07] Bir keçiye ispirto içirilir ise derḥal sütünde nümāyān olur [108/08] bunuñ gibi murżıʿaya ispirṭolu meşrubat verilecek olur [108/09] ise süte geçeceği gibi hem iştihāsını hem de sütünü azaldır. [108/10] Süt nineniñ içeceği ṣu daḫi iyi olmalıdır. pek çoḳ defʿa [108/11] dereden ṣu içen

ḳadınlarda ve ʾemzirdiği çocuḳda ḳay ve ishal [108/12] ẓuhūr geldiği görülmüşdür. süte geçebilen ṣoġan, pıraṣa, [108/13] ṣarımsaḳ ve ḳuş ḳonmaz gibi şeyleri süt nineye yedirmemelidir. [108/14] süt nine günde üç dört defʿa yemek yemeli ve her defʿasında [108/15] yemekleriñ ḫafīfce muġaddi şeylerden ʿibāret olmasına diḳḳat olunmalıdır. [108/16] murżıʿalar erken yatub erken ḳalḳmalıdır. süt nineniñ banyo [108/17] etmesine müsāʿade olunmalıdır. çünkü murżıʿanıñ ġāyet temiz ve naẓif [108/18] olması şarṭdır. murżıʿayı çocuġuñ ve oṭasınıñ işlerinden [108/19] ġayri işlerle meşġul etmek cāʾiz değildir. süt ninenin [108/20] çocuḳ ile berāber müsāʿid havalarda her gün ṭışarıya çıḳıb [108/21] gezmesine, hava alıb idmān eylemesine māniʿ olmamalıdır. Bununla [108/22] berāber çoḳ yorulmamalarını da iḫṭār eylemek lāzımdır. Çünkü [108/23] istirāḥat murżıʿaya semen ve süte ḳuvvet vermekle şāyān-ı diḳḳatdir.

[109]

[109/01] Baʿżı edviye ezcümle sulfato - kibritit kinin -, civalı [109/02] ʿilāclar - müstaḥżırāt-ı zıbḳiye- , afyonlu edviye, iyod ve brom [109/03] potasyum, loḳman ruhu süte geçebileceğinden süt nineye [109/04] ḫodbeḫod ʿilāc nāmına hiç bir şey verilmemelidir. müshil için [109/05] bile ṭabibe mürācaʿat iḳtiżā eder. [109/06] bir çocuḳ żaʿīfliyor yāḫūd yevmiye tezāyid edeceği ḳadar [109/07] s̱ıḳleti artmıyor. şu ḥalde evvelā süt nineniñ yiyeceklerine [109/08] ve çocuḳ ile berāber her ikisiniñ de aḥvāl-i ṣıḥḥiyelerine diḳḳat [109/09] olunur. çocuḳ yine eski ḥalde berdevām ise murżıʿayı [109/10] değişdirmek żarūridir. murżıʿa ḳızıl, ḳızamıḳ, romatizma, [109/11] ẕātü̇ l-cenab, ẕātürreʾ , verem gibi emrāżdan birine giriftar [109/12] olur ise vaḳt-i ġāʾib etmeksizin tebdīl olunmalıdır. ama köyden [109/13] henüz gelmiş süt ninelerde baʿżı taġyirāt-ı ṣıḥḥiye müşāhade oluna [109/14] bilir bu da istīnas eylemediği bir havaya, meʾlūf olmadığı [109/15] bir ġıdāya maʿruż olmasından ileri gelebileceği

iḥtimāline mebni biraz [109/16] ṣabırla netice-i ḥāle intiẓār olunmalıdır. [109/17] ḳadınları ṣanāyiʿ ve ticāretle meşġul olan memālikde ezcümle [109/18] fransada irżaʿ ḫuṣuṣı pek acınacaḳ bir ḥaldedir. bu ḳadınlar [109/19] ticāretlerini taʿkīb etmekden evlādlarına baḳmaġa vaḳit bulamazlar. [109/20] meṣelā pārisde 1.200 tevellüdātdan hemān nıṣfi süt anaya muḥtāc

[109/21] olmaḳda ve bunlardan ancaḳ yüzde yirmisi nezdlerinde alıḳonılub [109/22] mütebāḳīsi köylere sevḳ olunmaḳdadır. ḥalbuki süt ana hiç

[110]

[110/01] bir zaman ananıñ yerini ṭutamazken bir de bunlarıñ enẓār-ı ubevvetden [110/02] uzaḳ bir maḥalde bulunmaları çocuḳlar için ne ḳadar fenādır. [110/03] şehirlerden bir ḳaç fersaḫ uzaḳda bulunan kulübeler içinde, hiçbir [110/04] ḳayd ile mükellef olmayan ḳadınlarıñ elinde irżaʿıñ ne yolda [110/05] cereyān edeceğini düşünmeli. [110/06] vākıʿa ḥuḳūḳ-ı ʿumūmiye noḳṭa-ı naẓarından herkes serbest

[110/07] ve icrāʾatinde muḫtārdır. faḳaṭ eṭfāliñ ḥuḳūḳ-ı maʿṣūmānesi [110/08] mülāḥaẓa edilecek olur ise nisvānıñ irżaʿ-ı eṭfāl [110/09] ḫuṣūṣundaki muḫtāriyetlerine bir nihāyet vermek lāzımdır. Bunun [110/10] içindir ki avrupa ḥükūmetleri ticaretleri peşinden ḳoşub [110/11] giden ḳadınlarıñ ḥarekātına māniʿ olaraḳ ʾevlādlarını biẕẕāt [110/12] ʾemzirmelerini ve hiç olmaz ise murżıʿaya neẓāretde bulunmalarını [110/13] taḥt-ı teʾmīne almaḳ için tedābir-i lāzıme ittiḫādına tevessül eylemişlerdir. [110/14] İrżaʿ- İ Ṣınāʿī [110/15] İrżaʿ-i ṣınāīde iki uṣul mevcūd olup biri sütü; [110/16] biberon, bardaḳ, kāse içinde ve yāḫūd ḳaşıḳ ile vermek [110/17] diğeri doġrudan doġruya ḥayvānıñ memesinden ʾemzirmekdir. [110/18] birinci uṣulde ekṣeriyā inek sütü ḳullanılır. Faḳaṭ inek [110/19] sütü leben-i nisādan aġır olduġundan çocuġuñ sinnine göre az [110/20] çoḳ ṣu biraz şeker ʿilāve etmelidir.

[111]

[111/01] bir aylıḳ çocuġa yarı süt yarı ṣu

[111/02] iki ″ çocuġa üçde iki süt bir ṣu

[111/03] üç ″ çocuġa dörtde üç süt bir su

[111/04] 150 ġramlıḳ bir biberona 5 ġram şeker kifāyet eder.

[111/05] çocuḳ ḳabıḍ olur ise biraz “ġarveu” maṭbūḫı

[111/06] ishal olur ise biraz “arpa” maṭbūḫı

[111/07] süte ḳarışdırmalıdır.

[111/08] Çocuġuñ mi‘desi bozulur ise beher biberon süte bir, [111/09] yāḫūd yarım ḳahve ḳaşıġı ḳadar ḳarbonatlı bir ma‘den ṣuyu veyāḫud [111/10] bir pul paralıḳ ḳadar ḳarbonat tuzu ḳatmalıdır. [111/11] eskiden irḍā‘-ı eṭfalde eşek sütü büyük bir‘itibāra maẓhar [111/12] olmuş idi. filḥaḳiḳa terkībi kadın sütüne pek benzer. [111/13] ve ḫafīfdir. bunuñ için çocuḳlara ilk aylarda pek iyi gelir [111/14] ise de ṣoñraları kifāyet itmez. Binaen‘aleyh bütün müddet-i irḍā‘ [111/15] için merkeb sütü ġayri kāfidir.

[111/16] irḍā‘-ı ṣınā‘īniñ müşkülāt ve meḥāẕīri yalñız sütüñ [111/17] terkībāt-ı kimyeviyesine münḥaṣır olmayıp hava ve ḥarāretiñ te’ṯīriyle [111/18] bozulması, ve miḳroblarıñ sirāyet ve intişārına vesile olmasıdır. [111/19] süt ile intan mes’elesi ġāyet mühimdir. eñ ma‘ṣum yavrucaḳların, [111/20] eñ pākize insanların ḫūn-ı ciğeriyle perverşeyāb olduġu için [111/21] [adüvv-i ekber-i beşeriyyet iṭlāḳına sezāvar olan verem basillerinin [111/22] intiḳāline ḫidmet eden vesā’iṭden biri de sütdür. Gerçi “ Mu‘allim

[112]

[112/01] Ḳoch” bundan iḳdam Londrada münʿakid sillü’r-rie’ ḳonġresinde [112/02] insan veremiyle sill-i baḳarīniñ başḳa başḳa ḫastalıḳları olduğunu [112/03] esās-ı ittiḫāẕ ederek veremiñ ḥayvān sütüyle insanlara intiḳāl [112/04] edemiyeceġini serd

ve ityān eylemiş ise de müşārünileyhiñ [112/05] şu müṭālaʿası henüz maẓhar-ı taṣvīb görülmidiğinden süt ile [112/06] emrāż-ı sāriyeniñ intişār ve intiḳāl edeceğini unutmamalıdır. [112/07] sütlerde ḳoch basillerinden başḳa daha bir sürü ḫastalıḳ [112/08] toḫumları mevcuddur. Fena sütlerde pamuḳcuḳ [1][49] ve emṣāli ağız [112/09] ḫastalıḳlarını tevlīd eden manṭarlar eksik değildir. Eṭfāliñ [112/10] ekṣeriyā mūcib-i helāki olan yeşil ʿameller daḫi miḳroblu sütlerden [112/11] ileri gelir. [112/12] Eṣnā-yı naḳlinde süte soḳaḳlardaki tozlar, enḳāż-ı nebātiye, [112/13] birçoḳ miḳroblar, manṭarlar ḳarışabilir. Sütçüleriñ [112/14] ḳullandıḳları maşrabalar, güğümler, süzgeçleriñ temiz [112/15] ṭutulmamasından mütevellid maḫẓurlar ve inekçileriñ li-ecli't-tidavi [112/16] inek memelerine sürdükleri idviye-i semmiye - aḳ sülümen gibi – niñ [112/17] süte geçerek ḥuṣūle getirdiği mażarratlar da başḳa. [112/18] Bināenʿaleyh sütçüler ḥıfẓı'ṣ-ṣıḥḥa-i ʿumūmiyeniñ eñ ziyāde neẓāretde [112/19] bulunduracaġı eṣnafdan olup meʾmūrīn-i ṣıḥḥiyye bunlarıñ aḫırlarını, [112/20] ineklerini, ḳablarını daʾima teftīş ve tidḳīḳten geri durmamalidır.

[113]

[113/01] Mademki süt bir çoḳ miḳropları cāmiʿdir. Bundan [113/02] tamamiyle emin olmaḳ için 84'üncü ṣahifide muḥarrer olduġu üzere [113/03] taʿḳīm olunmaḳ lāzımdır. [113/04] Baʿde''t-taʿḳīm çocuġa ılıḳ olaraḳ verilmelidir. 36, 37 [113/05] derece-i ḥarārette bulunan bir sütü el ve ağız daḫi keşf idebile [113/06] ceğinden bunuñ için miḳyās-ı ḥarāret ḳullanmaġa lüzum yoḳtur. [113/07] Pek żaʿīf olan eṭfāl meme ve biberon istiʿmāline muḳtidir [113/08] olamazlar. Ṭavşan dudağı raḥatsızlığı da böylidir. O vaḳit sütü [113/09] ḳaşıḳ ile vermek icab eder. Ḳaşıḳ ḳullanıldıḳça ḳaynar ṣu ile [113/10] temizce yıḳanmalıdır. Eğer ağızdan verilemez ise burundan

[49] [112/21] [1] oïdium albicans ismindeki bir ṭufeylī-i nebātī, bir nevʿi manṭar

[113/11] aḳıtdırmalidır. O eṣnada çocuḳ, başı biraz meyilli olduġu [113/12] ḥalde ṣırtı üzerine yatırılıp ḳaşıḳ ile yavaş yavaş burnuna [113/13] aḳidılır ki nefes aldıḳça boġazına cereyan eder. [113/14] Ḳaşıḳ ile daḫi tAġdiyesi mümkün olamayan eṭfāle ṣonda ile [113/15] süt verilir. Bu ṭarz-ı tAġdiyeye "ġavaj" denir. Ġavaj için [113/16] 14 numara bir ḳaʾuçuḳ ṣonda ile buña merbūṭ dereceli bir [113/17] ḫuni kifāyet eder. Çocuḳ diz üstünde ṭutulup evvelce [113/18] ışladılmış olan ṣonda aġızdan yavaş yavaş meriye īṣal [113/19] idilir. Böylece on beş santimetre ḳadar idḫāl edilecek [113/20] olur ise ṣondanıñ ucu miʿdeyi bulmuş demektir. Baʿde [113/21] ṣonda parmaḳ arasında sıḳıştırılıp süt ḫuniye dökülür [113/22] ve parmaḳ gevşidilir. Süt miʿdeye inince ṣonda aġır aġır

[114]

[114/01] geriye çekilir. Yeñi ṭoġan çocuḳ için bu ṣūrette her [114/02] iki saʿatte 16 ġram süt iʿṭāsı kāfidir. Çocuġuñ [114/03] sinni teraḳḳi ettikçe bu miḳdārıñ tezayüd edeceği ṭabīʿidir. Ġavaj [114/04] ile baʿżen fażla süt verileceğinden çocuġuñ ötesinde [114/05] berisinde bir ṭaḳım şişkinlikler - üẕima - peydā olur. O vaḳit [114/06] sütüñ miḳdārı azaltmalıdır. [114/07] İrżaʿ-ı ṣınaʿīniñ basaṭet-i ẓahiriyesine ḳapılaraḳ ḳayıtsızlıḳ [114/08] gösterilecek olur ise pek çoḳ meḥāzīri müstelzim olur. [114/09] Bu ḫuṣūṣta eñ ziyāde diḳḳat olunacaḳ bir mesʾele var ise o da [114/10] temizliktir. Ḳullanılan ʾemzikler ġāyet temiz ṭutulmalı. Bir kere [114/11] ḳullanıldı mı derḥal biraz Sūda ḳarıştırılmış ḳaynar ṣu içinde [114/12] güzelce yıḳanmalı ve asit borikli ṣular derūnunda bir müddet terk [114/13] olunmalidır. [114/14] İrżaʿ-ı ṣınaʿīde keçi, ḳoyun, ḳışraḳ, köpek sütleri daḫi [114/15] istiʿmāl olunur. Ḳoyun, keçi sütleri ḳadın sütüne nispetle [114/16] daha ḳuvvetli olduḳlarından irżaʿ-ı ṭabīʿī miḳdārından daha az [114/17] verilmeli veyaḫud lüzūmu ḳadar ṣu ve biraz şeker ʿilāve olunmalıdır.

[114/18] Ḥalbuki ḳışraḳ ve köpek sütleri bilʿakis daha ḫafīf [114/19] olduḳlarından biraz fażla iʿṭāsı lāzım gelir. Köpek sütü gerçi [114/20] müteʿamim değilse de eṭfāli irżāʿa kāfidir. Baġçide unutulan [114/21] veya evde yalñız bırakılan çocuḳlarıñ ev köpekleri ṭarafından [114/22] ʾemzirildikleri ve sütü ḳolayca hażmidip beslendikleri [114/23] vākiʿdir.

[115]

[115/01] Baʿżen süt doġrudan doġruya ḥayvanıñ memesi vasıṭa [115/02] sıyla iʿṭā olunur. Bu ḫuṣūṣta işe yarayan ḥayvanlar eşek [115/03] ve keçidir. Yuḳarıda merkep sütünden baḥs olundu. Keçiye gelince: [115/04] bunuñ fiyʾatı ehven ve tidāriki ḳolay olduġu gibi boyu ḳışa, sakin [115/05] ve mülāyim olduġundan irżaʿ-ı şınāīde merkepten daha ziyāde ḳulla [115/06] nılır. Hele köylerde keçiler çoḳ defʿa mürżiʿalıḳ vaẓifesini īfa [115/07] ederler. İrżaʿda ḳullanılan keçileriñ ṭırnaḳsız; tüyü şıḳ, [115/08] beyāż ve uzun olmasına diḳḳat olunmalıdır. Çocuġu arḳası [115/09] üstü elde ṭutup keçiniñ memesiniñ başı aġzına konur. Yaḫud [115/10] çocuḳ alçaḳ bir beşiğe yatırılır. Ḥayvana biner gibi keçiyi [115/11] beşiğiñ üstünde durdurup uzun memesi çocuġuñ ağzına [115/12] tevāfuḳ idinceye ḳadar vażiʿyet aldırılır.

[115/13] İrżāʿ-ı İştirakī [115/14] İrżāʿ-ı İştirakī gündüz işlerini terk idemeyen, gece [115/15] uyḳusundan vazgeçemeyen żaʿīf vālidelere muʿīn olmaḳ üzere [115/16] irżāʿ-ı ṭabiʿīye inek sütünü iştirāk ettirmekten ʿibārettir. Altı [115/17] māhi tecāvüz eden bir çocuḳ için irżāʿ-ı iştiraki ṭabiʿīdir. [115/18] Çünkü yaşı ilerlemiş olan çocuġa ekṣeriya ana sütü [115/19] kifayet etmidiğinden bu noḳṣānı inek sütüyle telāfi etmek żarūridir. [115/20] Faḳaṭ biberon ile vermeyip bardaḳ ile vermeye diḳḳat olunmalıdır. [115/21] Baʿżen ana sütü çocuġu beslemeye ṭūl-i müddet kifāyet eder.

[116]

[116/01] Süt bol, çocuḳ günbegün büyüyor kuvvetleniyor, süt [116/02] emdikten sonra bağırsaklar böyle bir çocuġa 10, 12 ay [116/03] ana sütünden başḳa bir şey vermeġe lüzūm yoḳtur. [116/04] İrzāʿ-ı iştirākīde evvelā inek sütü ile başlayıp sāʾir [116/05] mevādd-ı ġıdāʾiyeniñ iʿṭāsında istiʿcāl olunmamalıdır. Çocuḳ bir [116/06] yaşını bulmadıḳça et ṣuyuna, tirite, nişastalı bulamaçlara heves [116/07] edilmemelidir. [116/08] Vāḳıʿā çocuḳ altı yidi aylıḳ olunca çocuġu beslemek [116/09] ḳażiyyesi her vālideniñ ẕihnini işġāl etmeġe başlar. Mini mini [116/10] yavrucaġıñ nārin vücūdunuñ serpilmesi; etleriniñ, kemikleriniñ neşv [116/11] ü nemāsı ve ḳanınıñ kuvvetlenmesiyle ḳāʾimdir. Bunuñ da ḥuṣūlü çocuğa [116/12] yarayacaḳ, miʿde ve bağırsaklarını bozmayacaḳ aġdiyeye vābestidir. [116/13] Ḥālbuki bir ḳaç diş ṣāḥibi olmayan ve miʿdeleri henüz iktisāb-ı [116/14] ḳuvvet etmeyen küçük çocuḳlarda sütten ġayrı her ne olur [116/15] ise olsun fāʾide yerine mażarrat verir. Māḥāṣıl çocuḳ [116/16] bir yaşını bulmalı. O vaḳit tidrīcen francala, bisküvi ve sāʾir [116/17] ḥubūbāt unlarıyla yapılan sütlüler, bulamaçlar; ararot, [116/18] tapioka, irmik, Hint irmiġi ile maʿmūl lāpalar, sütlüler [116/19] verilebilir. İki yaşına doġru kakao ve bundan iʿmāl olunan [116/20] ḫāliṣ çiḳolaṭa, patates ezmesi, sādece veyāḫud yemeklere [116/21] ḳatılmaḳ üzere bir iki yumurṭa ṣarısı iʿṭā olunabilir. [116/22] Bir de süt çocuḳlarınıñ ġıdāsında ṣuyu esirgememelidir.

[117]

[117/01] Süt çocuḳlarına ʾet ve ʾet ṣuyu ile yapılan tiritler iyi [117/02] değildir. İngiltere'de çocuḳlara iki yaşından evvel ʾete müteʿalliḳ hiç [117/03] bir şey ḳullanılmaz.

[117/04] Süte muʿāvin olan aġdiyeden eṭfāliñ müstefīd olup [117/05] olmadıḳlarını anlamaḳ için onlarıñ ḥāline diḳḳat etmek kāfīdir. [117/06] Yanaḳlarındaki ṭabīʿī

ḳırmızılıḳ, ḥāllerindeki şeṭāret bāḳī ḳaldıḳça [117/07] işbu aġdiye-i muʿāvineye kemāl-i emniyetle devām olunabilir [1][50].

[117/08] Aġdiye-i meẕkūreden fosfatlı unlar, fosfatinler, maizalin [117/09] ve avenalinler aġdiye-i nebātiye baḥsinde mündericdir.

[117/10] Aġdiye-i Ḥayvāniyeden [117/11] Yumurṭa, Balıḳ Yumurṭası, Ḫavyār, Tereyağı

[117/12] Balıḳ Yağı ve Sāʾire [117/13] Yumurṭa,: Avrupa'nıñ büyük şehirlerinde senevī 500 milyon [117/14] ṣarf edildiğine naẓaran ne ḳadar mühim bir ġidā olduġu anlaşılır.

[117/15] Yumurṭa, ḳabuḳ ile beyāż ve ṣarı üç ḳısımdan müteşekkildir.

[117/16] s̱ıḳleti

[117/17] Ḳabuḳ 7,2 ġram

[117/18] Beyāż 35,4 ġram

[117/19] Ṣarı 17,4 ġram

[117/20] 60

[118]

[118/01] Yumurṭanıñ Beyāẓı - Aḳı, Albumen – esasen [118/02] mādde-i proteiniye ile muḫteliṭ ovo globülin -Ovoglobuline- [118/03] den, ve emlāḥa-ı ḳaleviye sāyesinde münḥal diğer mevādd-ı albüminiye ile [118/04] müvellide-i fibrine müşābih ovoalbümin - Ovoalbümine – den [118/05] mürekkebdir.

[118/06] Yumurṭa Beyāẓınıñ Terkībi

[118/07] Mevādd-ı Albüminiye 11,8

[50] [117/21] [1] Süt çocuḳlarınıñ emr-i taġdiye ve ḫuṣūṣāt-ı ṣıḥḥiyesi
[117/22] ḥaḳḳında tafṣīlāt-ı ciddiye ve mükemmele almaḳ isteyen ẕevāt-ı kirāmıñ refīḳ-i ekremim
[117/23] ṭabīb-i şehīr Besim ʿÖmer Paşa ḥażretleriniñ ās̱ār-ı güzīdelerine mürācaʿat
[117/24] eylemelerini tavṣiye eylerim.

[118/08] Ġışā-yı Muḥāṭī 1,0

[118/09] Mevādd-ı Ḫulāṣaviye 0,3

[118/10] Ġliḳoz 0,5 100 De

[118/11] Şuḥūm 0,25

[118/12] Mevādd-ı Maʿdeniye 0,61

[118/13] Ṣu 85,5

[118/14] Yumurṭa aḳı iḥrāḳ edilecek olur ise külünde eñ [118/15] ziyāde potas, ṣoñra ḳils, ḥāmıẓ-ı ḥadīd, silis bulunur. [118/16] Yumurṭanıñ ṣarısı [1][51] - aẓotlu, fosforlu bir

[119]

[119/01] mādde-i şaḥmiye - lesitin, Lécithine - den ve ḫuṣūṣī bir [119/02] mādde-i albüminiye - vitellin, Nucléoprotoïde - den mürekkebdir. [119/03] Yumurṭanıñ ṣarısında vitellinden maʿadā ḥadīdden zengin [119/04] hematojen - hématogene - isminde ḳanıñ esāsını teşkīl eden [119/05] bir mādde-i mühimme de bulunur.

[119/06] Yumurṭanıñ mevādd-ı şaḥmiyesi oleʾin, marġarin ile [119/07] bir az lesitin ve ḳolesterinden ʿibārettir. [119/08] Bir Ṭavuḳ Yumurṭasınıñ Ṣarısını Terkīb İden Mevādd

[119/09] Mevādd-ı Albüminiye 16,12

[119/10] ″ Şaḥmiye 31,39

[119/11] ″ ʿUẓviye-i Ġayr-ı Aẓotiye 0,48 100 de

[51] [118/17] [1] Yumurṭa ṣarısınıñ ortasında daha ḳoyu ṣarı reñkte
[118/18] bir ḳısm-ı merkezī müşāhide idilir ki bu ḳısma lisān-ı fizyolojīde "mıntıḳa-i
[118/19] telḳīḥiye, şelel-i münteşe" denir. İşbu mıntıḳa-i telḳīḥiyeniñ tam orṭasında bir
[118/20] noḳṭa mevcūd olup buña da "noḳṭa-i intāş" taʿbīr olunur. İşte ḫüveynāt-ı
[118/21] meneviyeniñ reʾsi, yumurṭanıñ müşābihi olan beyẓa-i nisāda vāḳiʿ işbu noḳṭa-i
[118/22] intāşa muşādif olur ise fiʿl-i telḳīḥ vücūda gelmiş olur. Artıḳ beyẓa-i mülaḳḳaḥa,
[118/23] raḥm-i māderde günbegün neşv ü nemā bularaḳ rüşeym, cenīn isimleriyle yād
[118/24] olunan civciv devrelerini baʿde'l-ikmāl bir insān yavrusunu teşkīl eder.

[119/12] ″ Maᶜdeniye 1,01

[119/13] Şu 51,03

[119/14] Yumurṭa ṣarısında bulunan 31 ġram mevādd-ı şaḥmiyeniñ [119/15] 9'u lesitinlerden mürekkeb olup 0,30 ġramı serebrin [119/16] - cérèbrine - dir. [119/17] Bir Yumurṭa Ṣarısının Her Bir Māddesiniñ Ayrı Ayrı [119/18] Meḳādīrini Gösterir Cetveldir.

[119/19] Lesitin 8,43

[119/20] Ḳolesterin 0,44

[119/21] Margarin Oleʾin 21,30 — 31,85

[119/22] Serebrin 0,30

[119/23] Vitellin ve Sāʾir Mevādd-ı Aẓotiye 15,76

[120]

[120/01] Ḥadīd İle Berāber Mevādd-I Mülevvine — 0,533

[120/02] Ve Şeker

[120/03] Ḳlor Sodyum, Ḳlor Potasyum Kibrītiyetler 0,277

[120/04] Fosfor Kils, Fosforit Manyezi 1,022

[120/05] Emlāḥa-ı Amonyaḳiye 0,034

[120/06] Şu 51,49

[120/07] Şu terkībāt cidvellerinden daḫi añlaşılacaġı veçhile [120/08] yumurṭa; vücūduñ ᶜaḍalāt, dem, dimāġ, aᶜṣāb gibi [120/09] aḳsāmıñ mürekkebāt-ı aṣliyesini tamāmıyla cāmiᶜ bināʾenᶜaleyh ġāyet [120/10] besleyici bir ġidā-yı bī-naẓīrdir.

[120/11] Yumurṭa ᶜuẓviyetteki taġaddī fiᶜl-i ᶜumūmīsini īḳāẓ etmek [120/12] ḫāṣṣasiyle muttaṣıf olduġundan mūḳıẓ-ı iġtiz̲ā idviye gibi de müʾess̲irdir. [120/13] Yumurṭa; z̲aᶜīf bünyelere, istiᶜdād-ı vereme, fikren ve bedenen [120/14] dūçār-ı inḥilāl olanlara, sūʾ-i haẓm-ı miᶜdevī-i miᶜāʾīye ḥāṣılı [120/15] birçoḳ emrāẓ ve aḥvāle

ḳarşı yegāne bir ġidā-yı mühimdir. [120/16] Yumurṭa biẕẕāt tebaḫḫur [1][52] ve yāḫūd ḫāricden ġāzāt-ı [120/17] müteʿaffineniñ içine duḫūl etmesiyle bozulup çürüdüġünden ḳabuġuñ

[121]

[121/01] ġayr-i ḳābil-i nüfūẕ bir ḥāle getirilmesi lāzımdır. Bunuñ için [121/02] yumurṭalara balmumu, veya yağ ṭılā idilir. [121/03] Karbonīt ṣod ve ṣafṣāfiyetten yapılan maḥlūl derūnunda veya buz [121/04] içinde daḫi bir müddet muḥāfaẓa edilebilir. Bu müddet bi'ṭ-ṭabʿi [121/05] maḥdūddur. Baʿẓı buz fabriḳalarında yapıldığı gibi yazdan danesini [121/06] iki üç paraya alıp ḳışın yiğirmi otuz paraya ṣatmaḳ [121/07] için altı ay buz içinde ṣaḳlanan yumurṭalar, tāze [121/08] gibi görünürler ise de bunlar tāze değil ancaḳ muḥāfaẓa sayesinde [121/09] bir dereceye ḳadar içi boşalmamış bayat yumurṭalardır. Bunlar [121/10] telef olmuş faḳaṭ ḳar altında tefessüḥ idememiş ecsād-ı ḥayvāniyeye [121/11] beñzerler. [121/12] Yumurṭa ticāretiyle meşġūl olan eṣnāf yumurṭaları [121/13] kül, ṭuz veya kireci ḥāvī fıçılar derūnuna iṣtīf ederek [121/14] muḥāfaẓa ederler. [121/15] Vāḳıʿā bu ṣūretle yumurṭalar bir dereceye ḳadar bozulmaḳtan viḳāye [121/16] idilir ise de hiçbiri tāze yumurṭanıñ yerini ṭutamazlar. [121/17] Yumurṭanıñ tāze olup olmadığını añlamaḳ için 100'de [121/18] 15 nisbetinde ṭuzlu ṣuya baṭırmalidır. Eğer tāze ise dibine [121/19] çöker. Bayat ve bozuḳ olur ise ṣuyuñ saṭḥında yüzer ki [121/20] bu ḫafīflik, mārü'l-arż tebaḫḫurāt sebebiyle yumurṭa derūnundaḳi [121/21] beyt-i ḫalādan yaʿnī içiniñ boşalmış olmasındandır.

---

[52] [120/18] [1] Yumurṭa iki günden ṣoñra bayatlamaya başlar. Günde bir ṭamla
[120/19] ḳadar ṣu bi't-tebaḫḫur żāyiʿ olur. Yaʿnī yumurṭa her gün bünyesinden 3 ilā 6
[120/20] santiġrām ġāʾib eder. Şu ḥāle naẓaran 117'nci ṣaḥīfide ẕikr olunduġu şu ḥāle
[120/21] üzere ḳabuġundan māʿadā 52 ġram gelen bir yumurṭa 2-3 senide
[120/22] kāmilen boşalıp yalñız ḳuru bir ḳabuḳtan ʿibāret ḳalacaġı istidlāl
[120/23] olunur.

[122]

[122/01] Sazan, Yumurṭası	Ḳaragöz Balığınıñ Yumurṭası
[122/02] Vitellin 16,06	23,4
[122/03] Mevādd-ı Şaḥmiyye 2,57	3,8
[122/04] Kolesterin 0,27	-
[122/05] Mevādd-ı Ḫulāṣaviye 0,39	-
[122/06] Aʿża ve Ġılāf 15,53	-
[122/07] Mevādd-ı Mülevvine Ve Ḥadīd 0,03	-
[122/08] Emlaḥa-ı Maʿdeniye 0,82	1,6
[122/09] Şu 64,08	72,1

[122/10] Ḥavyār - Mersīn Ve Bunuñ Gibi Esmāk-İ Kebīreniñ Ḫafīfçe [122/11] Ṭuzlanmış Yumurṭalarından ʿibāret Olan Siyāh Ḥavyārıñ Terkibi

[122/12] Mevādd-ı Azotiye	3,79
[122/13] ″ Şaḥmiyye	15,66
[122/14] ″ Ġayri Azotiye	1,67
[122/15] ″ Maʿdeniye	8,9
[122/16] Şu	43,89

[122/17] Ḥavyār ġāyet fosforlu ve mevādd-ı ġıdāʾiyiden zengin olduġundan [122/18] hem münebbih ve muġaddī hem de miʿdevī olmaḳla neḳāhā ve żaʿīfā ile ālām-ı [122/19] miʿdeviyide muvaffaḳiyetle istiʿmāl olunur. [122/20] Morina balığınıñ yumurṭalarından iʿmāl olunan ḳırmızı [122/21] ḥavyārıñ, siyāh ḥavyāra nisbetle ḳıymet-i ġıdāʾiye ve haẓmiyesi pek [122/22] geridedir.

[123]

[123/01] Botarġa- Botarġa Boutarge müşevveki'l-müsebbiḥ cinsinden [123/02] kefāl balığınıñ yumurṭalarını kendi aʿżāsında muḥfaẓa ile güneşde [123/03] ḳurutularaḳ

istiḥṣāl olunur. Bir nevʿi balıḳ yumurṭasidır. [123/04] Ġāyet besleyici, semirtici bir ġidādır. [123/05] Ḫaṣṣi'ş-Semek- Balıḳ toḫumunu Laitances- erkek balıḳlarıñ

[123/06] aʿżā-yı tenāsüliyeleri mürekkebātından olup ber-vecḥ-i [123/07] ātīdir:

[123/08] Protamin [1][53] 27,26

[123/09] Nükleʾin 48,48

[123/10] Albümin, nükleʾoalbümin 10,32

[123/11] Lesitin 7,47

[123/12] Kolesterin 2,23

[123/13] Şuḥūm 4,53

[123/14] Ḫaṣṣi's-Semek fosforlu mevādd-ı şaḥmiyye ve mevādd-ı azotiyeden [123/15] ġāyet zengin olduġundan fevḳalāde muḳavvī ve besleyici bir ġidādır. [123/16] Tereyağı - İki ṣūretle iʿmāl olunur. Biri sütü [123/17] ekşitip ayranlaşdırmadan ayran makineleriyle ḳaymaġı alınıp [123/18] dökülerek yapılır. İkincisi bizim köylerde yapıldığı gibi sütü [123/19] bi't-taḥṣīr yoġurtlaşdırdıḳdan soñra el yayıḳları vāsıṭasıyla [123/20] iʿmāl edilir.

[124]

[124/01] Tereyağında palmitin, oleʾin, isteʿārin gibi ecsām-ı şaḥmiyye-i [124/02] ʿumūmiyyeden başḳa butyrin, ḳaproʾin, ḳaprylin daḫi bulunur. [124/03] Bunlardan maʿadā biraz kazeʾin ve sāʾir mevādd-ı şibh-i zülāliyye ile münḥal [124/04] ḥālinde laḳtoz ve maṣl-ı lebenden istiʿāre olunmuş emlāḥı cāmiʿdir. [124/05] Tereyağı teşekkül ederken sütte mevcūd olan diyastazları, [124/06] miḳropları ceẕb eylediğinden çabuḳ bozulmaya meyāldir. Anıñ [124/07] için tereyağını güzelce

[53] [123/21] [1] Protamines ḥāmıż-ı nükleʾiniñ ile bilā-teḥādd nevāt-ı
[123/22] ḥücreviyeniñ cevher-i esāsī-i fosforiyesi olan "ḳromatin"leri
[123/23] teşkīl eden bir taḳım şibh-i zülāliyeden ʿibāretdir.

yıḳayıp işbu māyelerden bi't-tecrīd taẕyīḳ [124/08] ile ḥıfẓ olunmaḳ lāzımdır. Ḫuṣūṣīle yayıḳ yağlarını süt [124/09] ve peynir enḳāżından tefrīḳ için eritip süzmek iḳtiżā eder. [124/10] İnek Sütünden Yapılan Tereyağınıñ Terkībi:

[124/11]	Tāze Tereyağı	Ṭuzlanmış Tereyağı
[124/12] Mevādd-ı Şaḥmiyye	84,30	80,57
[124/13] Milḥ-i Baḥrī	0,94	5,08
[124/14] Süt Şekeri	0,60	0,57
[124/15] Kazein ve Emlāḥa	0,76	1,43
[124/16] Şu	13,40	12,36

[124/17] Tereyağında Bulunan Mevādd-ı Şaḥmiyyeniñ Terkīb-i Nisbīsi:

[124/18] Palmitin ve biraz isteʿārin 40

[124/19] Oleʾin 36,6

[124/20] Butyrin 5,8

[124/21] Caproʾin 0,16

[124/22] Tereyağı yalñız inek sütinden yapılmayıp keçi, ḳoyun,

[125]

[125/01] manda ve ḳadın sütünden daḫi iʿmal olunur. İnek sütü daha [125/02] laṭīf, ʿıtrī ve ṣarı bir renktidir. Diğerlerininki beyażdır. [125/03] Bizim yerli yağlarımızdan Ṭrabzon'dan gelenler inek sütünden yapılır. [125/04] Trablusġarb, Derne, Binġāzi yağları ise ḳoyun sütü ile [125/05] ḳarışıḳ olup Ḥalep, Baġdat yağları kāmilen ḳoyun sütünden [125/06] ve Arnavutluk'tan gelenler daḫi keçi sütünden istiḥżār olunmaḳtadır. [125/07] Tereyağları olsun yemek yağları olsun ʿale'l-ʿumūm [125/08] yağlar vücūduñ kuvvā-yı miḫānikiye ve ḥarūriyesi için [125/09] ṣarf olunmaḳ üzere ensāc-ı ʿużviye arasında idḫār olunaraḳ [125/10] mevādd-ı albüminiyeniñ aġdiye-i taṣarrufiyesini teşkil ederler. Ve şu [125/11] ṣūretle vücūda semen verirler.

Bināenʿaleyh yağlar żaʿīflere, [125/12] ṣıracalılara, veremlere, kemik ḫastalıḳlarına, ḳansızlara ġāyet [125/13] lāzımlı bir ġidādır. Tereyağı ecsām-ı şaḥmiyyeniñ eñ hażımlısı [125/14] olup miʿdeye mażarrat vermidiği ḥālde tāze olaraḳ ḳızarmış [125/15] ekmekle yevmiye yüz ġram yenebilir [1][54].

[125/16] Tereyağınıñ Taġşişātı - Tereyağı üç ṣūretle tağşiş

[126]

[126/01] olunur. Birincisi telvīn-i ṣınāʿīdir: Maʿlūm olduğu üzere [126/02] tereyağınıñ eñ ṣāf reñgi ṣaman ṣarısı olup fenā yağlara [126/03] bu reñgi vermek için yağ çıḳarılan sütlere ṣafrān, [126/04] ʿayn-ı ṣafā çiçeği, ḳırmızı boya, zerdeçāl ḳarışdırırlar. [126/05] Bu ḥīleyi añlamaḳ pek ḳolaydır. Evvelā yağı eritmeli, baʿde biraz [126/06] ispirto ḳatıp ḳarışdırmalı. Eğer reñk ṣunʿī ise ispirto derḥāl [126/07] televvün eder. Bāʿżen ḳromiyyet-i üsrūb ile boyarlar. Bunu añlamaḳ [126/08] için yağı ṣuda eritmek kifāyet eder. Eğer bu ḳurşūn [126/09] milḥi mevcūd ise teressüb eder. [126/10] İkincisi: Yağ iẕābe olunurken ṭuzlı ṣu, nişāsta, [126/11] buġday unı ḳarışdırılmaḳ ṣūretiyle yapılan taġşīşātdır. [126/12] Üçüncüsü: Tereyağına aşaġı cins yağlar ḳarışdırmaḳdır. [126/13] Bu ḫuṣūṣda eñ ziyāde bārkir yağları, ṣunʿī mārgārin, oleo [126/14] mārgārin, öküz ve ḳoyunuñ baġırṣaḳ, ḳuyruḳ, böbrek [126/15] yağlarını ḳullanırlar. Taġşīşiñ daḫa başḳa şekilleri de vardır. [126/16] Bozulmuş, acımış yağları eritip biraz süt ve dāfiʿ-i taʿaffün - [126/17] meṣelā ṣānī ḳarbōnit-ı ṣōdlu - bir maḥlūl

[54] [125/17] [1] yağlar miʿdide erir faḳaṭ baġırṣaḳda ḥażm ve maṣṣ olur.
[125/18] Yağlarıñ keyfiyyet-i imtiṣāṣı, ṣafrā ve ʿuṣāre-i pānḳreāsiyye denilen diğer bir
[125/19] ʿuṣāre-i ḥāżıma ṭarafından vuḳūʿa gelir. Ṣafrā yağları müstaḥlib ḥāline
[125/20] getirir sübyeleşdirir. Bu ṣāyide her bir küreyve-i şaḥmiyye bir kisve-i
[125/21] āzōtiyye iḳsā ederek yaʿnī ġayr-ı ḳābil-i imtiṣāṣ olan şuḥūm ṣafrānıñ
[125/22] ḥimāyesi altında gizlice cidār-ı emʿāyı mürūr eder. Orada ḍamarıñ
[125/23] birine girip ḳarışır. ʿUṣāre-i pānḳreāsiyye daḫi yağları ġliserin
[125/24] ve ṣābūnlara ayırır. Bunlar ise aġşiye-i ḥayvāniyyeden ḳābil-i ḥulūl olduḳlarından

ile müstaḥlib ḥāline getirirler. [126/18] Bu ṣūretle küreyvāt-ı şaḥmiyye yıḳanıp bir dereceye ḳadar acılıġı izāle[55]

[127]

[127/01] edildikden ṣoñra birbirleriyle birleşerek yağ kütlesini vücuda [127/02] getirmek için - mübaʿid ʿani'l-müzekker Centrifuge – āletlere [127/03] ḳonaraḳ taḥrīk ve tażyīḳ olunur ki bu ṣāyide yağ sübyelikden [127/04] çıḳarabildiğimiz yağ şeklini alır baʿde fındıḳ veyā ṭatlı bādem yağı [127/05] ile telvīn idilerek bir taḳım ṣaḥte tereyağları vücūda getirilir [127/06] ve ḫāliṣ tereyağı gibi ṣatılır. [1][56]

[128]

[128/01] Tereyağınıñ Muḥafaẓası [128/02] Tereyağını bozulmaḳtan vikāye için ötedenberi ṭuzlamaḳ uṣūlüne [128/03] mürācaʿat edildiği ma'lūmdur. Bundan başka

---

[55] [126/19] ġışā-yı cidāri-yi meʿāʾīdeki damarları bilmürūr-ı deme dāḫil ve orada yine
[126/20] birleşerek yağları teşkīl ederler. Ṣabun ve ġliserin fabriḳalarını görmüş
[126/21] olanların maʿlūmudurki bunlarıñ mevādd-ı esāsiyesi şüḥūmdur. Ṣafrā ve ʿuṣāre-i
[126/22] pānḳreāsiyyeniñ şu teʾsīrleri tāze ve pişmemiş yağlar üzerinde daha serīʿ
[126/23] olduğundan haẓm-ı miʿdevi-i meʿāīde şüḥūm ġayrı maṭbūḫa daha müreccaḥdır.

[56] [127/07] [1] Memālik-i ʿOsmāniyye'de ḳullanılan Sībir yağlarınıñ ekserīsi ʾet yağları
[127/08] olup içinde süt yağı pek cüzʾīdir. Ḫāliṣ Sībir ineklerиniñ
[127/09] sütlerinden yapılan yağlarıñ nefāsetine şübhe yoḳ. Faḳat buraya gelen yağlarda
[127/10] ḥattā İstānbūl piyāsasında 18, 20 ḳurūşa ṣatılan Petersky yağında
[127/11] bile tereyağı yüzde otuzı ḳırḳı tecāvüz etmez. Vāḳıʿā mükemmel taḥlīl rāpōruna
[127/12] muṣādif olmadım ise de bu miḳdārdan ziyāde tereyağına mālik olmadıḳlarından
[127/13] emīnim. Ḫālbuki ḫalḳımız buña alışıḳ oldugundan Sībīr yağı diyerek külli
[127/14] yevm öküzleriñ iç yağlarını yemekden, miʿdelerini ifsād eylemekden bir türlü
[127/15] kendilerini alamıyorlar. Memālik-i Maḥrūse-i Ṣāhāne'de Sībīr yağınıñ istiʿmāline
[127/16] bidāʾ olunduğu tārīḫden beri emrāż-ı miʿdeviyye fevḳalʿāde teraḳḳī etmişdir.
[127/17] Bināʾenʿaleyh bu yağ mesʾelesi eñ ziyāde düşünülecek bir mesʾele-i ʿumūmiyye-i
[127/18] ḥayātiyyidir. Yemekler için ḳullanılan bu yağlardan başḳa ḳızarmış ekmeġe
[127/19] sürülerek ḳahvaltı maḳāmında istiʿmāl olunan tereyağları da bilḫāṣṣa
[127/20] cālib-i diḳḳatdir. Ufaḳ pāketler içinde ṣatılmaḳda olan bu yağlarıñ eñ ḫāliṣ,
[127/21] eñ nefīsi bizim Ādāpāzārı yağlarıdır. Maʿatteeessüf bir ḳaç vaḳitden beri
[127/22] İstānbūl'da Ādāpāzārı yağları seyrelmekde ve onuñ yerine nefāseti bizimkileriñ
[127/23] mādūnunda olduğuna hīç şübhe idilmeyen Mācaristān, Rōmānyā ve Bulġāristān
[127/24] yağları ḳāʾim olmaḳdadır. Yerli yağlarımızıñ ecnebī yağlarıyla ne için
[127/25] reḳābet idemidiğini bilemem. Faḳaṭ bildiğim bir şey var ise o da,
[127/26] müktesebāt-ı fikriyye ve ṣınāʿiyyeniñ āṣārı için beynelmilel bir meydān-ı müsābaḳa ḥālini alan

bir uṣūl daha vardır ki [128/04] ṭuzlamaḳtan daha emīndir. [128/05] Şöyle ki: Evvelā tereyağını güzelce yıḳayıp tazyīḳ makineleriyle [128/06] tazyīḳ ederek ṣulb bir kütle ḥāline ircā' olunduḳtan ṣoñra [128/07] ṣıcaḳ ṣuda ḳıvāmlıca eritilmiş bir şeker şurūbundan bir fırça [128/08] ile biraz alınıp yağıñ saṭḥına ṭılā olunur. Bu ṣūretle yağın [128/09] üstünde şeker ile yağdan ʿibāret bir ṭabaḳa teşekkül ederek yağı ṭūl-i [128/10] müddet havānıñ teʾsīrātından muḥāfaẓa eder. [128/11] Ḥayvānī El-Menşeʾ Olan Şuḥūm [128/12] Mārġārīn - Margarine - Ṣanāyi'de ṣığır ve ḳoyun ile [128/13] ṭanānıñ iç yağlarından istiḥṣāl ve ticārette mārgārīn nāmıyla yād [128/14] olunan bir nevʿi vardır ki gāyet ṭayanıḳlı olduġu gibi tereyağına da [128/15] pek beñzer.[57]

[129]

[129/01] Mārgārīniñ Terkībinde Bulunan Mevādd-ı Ṣaḥmiyyeniñ Miḳdārları:

[129/02] Pālmītīn: 22,3

[129/03] Steārīn: 46,9

[129/04] Oleīn: 30,4

[129/05] Būtīrīn, Ḳāproīn: 0,4

[129/06] Mārgārīn żararsız bir yağ ise de mārgārīn diye ṣatılmalı, [129/07] tereyağı süsü vererek ḫalḳı iġfāl etmemelidir.

[129/08]	Öküz Yağı	Ḳoyun Yağı
[129/09] A'żā:	1,16	1,64
[129/10] Mevādd-ı şaḥmiyye:	88,88	87,88
[129/11] Ṣu:	9,96	10,48

[57] [128/16] Şu feyiżdār ʿālemde eñ vaḥşī maḫlūḳātı bile bāzīçe-i āmāl eden mesāʿī-i [128/17] beşeriyyeniñ şiddet ve ʿaẕametine ve memālikimizin maʿlūm olan ḳābiliyyet-i ṭabīʿiyye-i [128/18] fevḳu'l-'ādesine naẓaran bizde tereyağı iḫrācātınıñ birincilikī iḫrāz etmesi [128/19] pek mümkin iken iḫtiyācāt-ı dāḫiliyyeyi bile tesviyeden 'āciz bir ḥālde ḳalmış [128/20] olmasına beyān-ı te'essüfle ṣanāyi'-i mühimme-i zirā'iyyeden ma'dūd bulunan yağcılıġıñ [128/21] teraḳḳīsi esbābına tevessül olunmasını ve bu ṣūretle servet ve ṣıḥḥat-i 'umūmiyyeniñ [128/22] muḥāfaẓasını bilḫāṣṣa temennī eylerim.

[129/12] hayvanın a'żā-yı 'amīḳa-i dāḫiliyyesinden alınan yağlarda steārīn, [129/13] aḳsām-ı muḥīṭiyye ve cildiyyesinden alınanlarda ise pālmītīn ve oleīn ziyādidir. [129/14] Ḳaz ve ördek yağlarında būtīrīn ve ḳāproīn daha ziyāde bulunur. [129/15] Balıḳ Yağı [129/16] Balıḳ yağı - morīnānıñ ḳaraciġerlerinden istiḥṣāl olunan [129/17] bir nev'i zeyttir. Bizde devā gibi müsta'mel olan balıḳ yağı – çiġ [129/18] ve ḳuru balıḳ eti ekliyle me'lūf olduḳları için Esḳimo ismiyle [129/19] yād olunan - baʿżı aḳvām-ı ḳuṭbiyyeniñ başlıca ġidālarından [129/20] ma'dūddur.[1][58]

[130]

[130/01] Balıḳ yağı pek eski zamānlardan beri Hollanda ve İngiltere'de [130/02] rāhitis denilen kemik ḥastalıḳlarına ḳarşı ḳullanılmaḳta olduġu [130/03] ḥālde 18. ʿaṣra ḳadar Avrupa'nıñ sā'ir ḳıṭʿalarında ġayr-i müstaʿmel [130/04] idi. Bu ʿaṣrıñ ibtidāsında Doḳtor "Darby" ve Doḳtor [130/05] "Şen" ṭarafından balıḳ yağınıñ emrāż-ı muḫtelifeye ḳarşı ḥā'iz [130/06] olduġu teʾsīrāt-ı şifā'iyyeye dāʾir neşr olunan maḳālāt enẓār-ı diḳḳat-i [130/07] ʿumūmiyyeyi celb etmekle isti'māline bid' olunmuştur. Balıḳ yağı şuḥūm-ı [130/08] sāʾireniñ muḥteviyātından başḳa fosfor, iyod, brom gibi mevādd-ı [130/09] maʿdeniyye-i ġıdāʾiyyeden ve ez-cümle lesitīnlerden ġāyet zengindir. [130/10] Bununla berāber pütomā'inlere müşābih mevādd-ı esāsiyye ile keşfiyyāt-ı [130/11] kīmyeviyyeden olan "bütīlāmīn", "āmīlāmīn", "mordīn [130/12] āzelīn" gibi mevādd-ı mühimmeyi daḫi cāmiʿdir.

[130/13] Bināʾenʿaleyh balıḳ yağınıñ ḳıymet-i ġıdā'iyye ve meziyyet-i devā'iyyesi pek [130/14] büyük olduġundan fihrist-i müdāvātta ġāyet parlaḳ bir mevḳiʿ [130/15] işġāl eylemektidir. O derecide kiża'fiyyeti izāle için müfridāt-ı [130/16] ṭıbda onuñ yerini ṭutacaḳ bir devā-yı muḳavvī henüz mevcūd [130/17] değildir. [130/18] Balıḳ yağı

[58] [129/21] [1] Sibirya ahālīsi daḫi Esḳimolular gibi mersīn balığınıñ yağını eritip [129/22] ṭuzladıḳtan soñra yemeklerinde ḳullanırlar.

ża'fiyyet-i ʿumūmiyye, lenfātizm, faḳrü'd-dem gibi emrāżda [130/19] müstaʿmel ise de rāşitizm, şıraca ve veremde daha ḫuṣūṣī [130/20] bir te'sīre mālikdir. Vereme müsta'idd olanlarıñ dūçār olduḳları [130/21] żaʿf ve inḥilālde pek āşikār, pek ṣarīḥ teʾsīrāt-ı şifāʾiyye [130/22] göstermektedir.

[131]

[131/01] Baʿżı ẕevāt balıḳ yağı daḫi ḳullanıldığı ḥālde yine bir [131/02] istifāde görülmidiğinden şikāyet ederler. Balıḳ yağı ḳullanılmış, [131/03] fāḳat ne ḳadar? Meṣelā altı ay ḳışta yarım oḳḳa, bundan ne fāʾide [131/04] beklenir? Hiç olmazsa bütün ḳış beş altı oḳḳa balıḳ yağı [131/05] içmeli ki bir fāʾide görülsün. Sanatoryumlarda balıḳ yağından [131/06] fevḳa'l-ʿāde istifāde edilmektedir, lākin günde taḥte'l-cild yarım oḳḳa [131/07] balıḳ yağı şırıñga ediyorlar. [131/08] Vāḳıʿā balıḳ yağınıñ tadı, alımı aġır ve müşkildir. Nāzik [131/09] miʿdelerde güç ḥażm olur. Şu ḥālde süspānsiyonunu ḳullanmalı [1][59]. [131/10] ʿAle'l-ʿumūm yağlar; ʿaynı cins küḥolden ve bir taḳım ḥamūżāt-ı [131/11] şaḥmiyye ile mütteḥid glīserīnlerden müteşekkil ḥaḳīḳī eterler olduġundan [131/12] ḥayvānī el-menşeʿ veyā nebātī el-menbaʿ olsun ecsām-ı şaḥmiyyeniñ [131/13] yekdiġerinden tefrīḳi münāsib düşmeyeceġi için nebātāttān istiḫrāc [131/14] olunan şuḥūm ve zuyūṭu daḫi buraya derc eyledik. [131/15] Zeytūn Yağı - Oleīn, mārgārīn biraz da steārīnden [132/01]

[132]

[59] [131/16] [1] Balıḳ yağı sübyeleri içinde eñ iyisi, eñ emniyyetlisi eczācı
[131/17] Beşīr Kemāl Bey'iñ sübyesidir. Mūmāileyh ṣan'atına cidden kesb-i vuḳūf etmiş
[131/18] ve mesā'ī-i mütemādiyyesiyle bi-ḥaḳḳın temyīz eylemiş, tecrübekār ve müdeḳḳiḳ bir ṣan'atkār
[131/19] olup balıḳ yağını suhūletle alabilmek için bir ḥaylī müddet tecrübe ve tetḳīḳten
[131/20] soñra ciddī bir müstaḥżar vücūda getirmiş olduġundan ṣıḥḥat-i 'umūmiyye
[131/21] nāmına kendisi bilḫāṣṣa ṣāyān-ı taḳdīrdir.
[131/22] İşbu sübyeyi, taamınıñ ḫafīf olması ḥasebiyle herkes bilā-müşkilāt
[131/23] ḳullanabilmekte ve fosforīt-i kils gibi başlıca kemik ḥastalıḳlarında müsta'mel
[131/24] olan bir devā-yı ma'denī daḫi sübyeye ayrıca bir meziyyet baḫş eylemektedir.

mürekkebidir zeytūn yağı. Muġaddī olup ḫuṣūṣīle pişirmeden yenir [132/02] ise ḥażmı pek ḳolaydır. [132/03] Ceviz ve bādem yağları zuyūṭ-ı muġaddiyyeden ma'dūd ise de ḥażımları müşkildir. [132/04] Ḳolza - Almanca "Golza" kelimesinden me'ḫūẕdur. Ḳolza yağı [132/05] "Brassica campestris" ismindeki bir nebātıñ büẕūrātından [132/06] istiḥṣāl olunur ki ancaḳ lambalarda yaḳılmaḳ üzere müstaʿmeldir. [132/07] Pamuḳ Yağı - Pamuḳ çekirdeklerinden çıḳarılan işbu [132/08] yağ zeytūn yağı taġşīşātında ḳullanılır. [132/09] İnsānlarıñ Aġdiye-İ Ḥayvāniyye Ve Nebātiyyeye Olan Derece-i [132/10] İḥtiyāçları

[132/11] Nevʿ-i benī beşer; dişleriniñ, miʿde ve bağırsaḳlarınıñ [132/12] teşkīlātı, müfrezāt-ı ḥażmiyyeleriniñ ṭabīʿatı ile taḳsīmāt-ı aṣbaʿiyye,

[132/13] iḫtiṣāṣāt-ı ʿaṣabiyye ve sevāiḳ-i fıṭriyyeleri īcābınca hem ākilü'l-luḥūm [132/14] hem de ākilü'n-nebātāt olmaḳ üzere ḫalḳ buyurulmuştur. [132/15] Vāḳıʿā ẓuhūr-ı beşerde insānlarıñ meyve ve sebze-ḫˇār olduḳları [132/16] baʿżı delāʾil-i fenniyye ve tārīḫiyye ile iṡbāt olunmaḳta ise de bu delāʾil [132/17] pek de ḳaṭʿī olmasa gerektir. İlk insānlarıñ devr-i rābiʿde mağara [132/18] ṭaşlarını etleri kemiklerden ayırmaḳ için ḳullandıḳları muḥaḳḳaḳ [132/19] ve laḥm-ı ḥayvānīden maḥrūm ḳalan aḳvām-ı vaḥşiyyeniñ mine'l-ḳadīm [132/20] hemcinsini yemekle me'lūf olduḳları maʿlūmdur.

[133]

[133/01] Şu mütālaʿāttan maḳṣadım beşeriyyetiñ ibtidā-yı ḫilḳatden berü laḥm [133/02] ekliyle meʾlūf olduğunu söylemek değil ṭabīʿat-ı beşeriyyide et ile [133/03] taʿayyüş eylemek evṣāfınıñ mine'l-ḳadīm mevcūd idügüni añlamaḳdır. [133/04] Yoḳsa ilcāʾāt-ı iḳlīmiyye ve iʿtiyādāt-ı ḳavmiyye sāʾiḳasıyla birçoḳ [133/05] aḳvāmıñ ʿaṣırlarca ākilü'n-nebātāt olaraḳ ḳaldıḳları vāḳıʿātdandır. [133/06] Nitekim Avrūpālılarıñ bile ilk ġıdāsı yulaf idi. Ṣoñraları [133/07] ḳara buġday, kestāne, süt ve

biraz ṭuzlu ḳaraca eti ekline [133/08] başladılar. O esnāda bir ḳoyun bile kesmezlerdi. Anglo-Saḳson [133/09] ḳavminiñ teʾs̱īriyle 1852'de ādem başına senevī 20 kilogram [133/10] et ṣarf olunmaġa başladı. Bugün ise Avrūpa'da ādem başına [133/11] 60 kilogram et ve müştaḳḳātı ṣarf olunmaḳdadır. [133/12] Bu ṣūretle bir zamānlar aḳṣā-yı ġarbda laḥm ekline ḳarşı büyük [133/13] bir imsāk gösterilmiş iken geçen ʿaṣırda et ṣarfiyyātı ġāyet [133/14] mühimm bir yeküna bāliġ olmuşdur. İşbu ʿaṣrıñ evāḫirine doġru [133/15] luḥūma olan şu meyl ifrāṭa varabaraḳ Avrūpa-yı şimālīde fazla [133/16] biftek ekli ʿādetā moda ḥükmüni almış ve ḳuvve-i ḥayāṭiyyeniñ kâmilen [133/17] etden ḥāṣıl olduġu naẓariyye-i ġarībesi ileri sürülerek herkese [133/18] çoḳ et yemek fikri telḳīn olunmuş idi. Teʾs̱īrāt-ı ʿırḳiyye [133/19] ve iḳlīmiyye ile ʿādāt-ı ḳavmiyye ve verās̱et-i milliyye naẓar-ı iʿtibāre alınmaḳsızın [133/20] Avrūpālılarıñ her bir icrāʿātını bilā-muḥākeme taṭbīḳ eylemek bizde pek ileri [133/21] gitmiş bir fikr-i taḳlīdkār olduġundan çoḳ et yemek modası [133/22] ḫalḳımız arasında da baş göstermiştir. Ḥālbuki Avrūpālılar bu sūʾ-i

[134]

[134/01] taġaddīniñ netāyic-i mużırrasını pek çabuḳ idrāk ederek yemeklerinde [134/02] aġdiye-i ḥayvāniyye ile nebātiyye arasında bir iʿtidāl vücūda getirdikleri [134/03] ḥālde bizde ḥālā fażla laḥm ekliniñ menāfiʿi ḥaḳḳındaḳı fikirler payidar [134/04] olmaḳda ve ṭarafgīrānı ṣıġır gutletleriyle midelerini bünyelerini [134/05] ḫarāb eylemekdedirler. [134/06] İnsān yuḳarida da söylendigi üzere ḫilḳaten ve ṭabʿan [134/07] sebze hem de laḥm ekliyle meʾlūf olduġundan her ikisi beyninde dāʾimā [134/08] bir muvāzenet gözetilmelidir. Şu ḳadar ki faʿāliyyet-i fikriyye ve ʿaḍaliyyeniñ [134/09] derecesine, bünye ve mizāc ile ṭarz-ı maʿīşet ve iḫtilāf-ı ʿırḳa, [134/10] iḳlīm ve mevsime göre bunlardan biri digerine tercīḥ olunuraḳ [134/11] andan biraz daḫa fażla ekl olunmaḳ iḳtiżā eder. Bināʾenaleyh bütün [134/12] sākinīn-

i arż için münḥaṣıran nebātī veyā ḥayvānī bir ġidānıñ [134/13] tavṣiyyesi mümkün olamayacaġı gibi şimālī cenūbī her ḳavme de bir [134/14] nisbet-i muntaẓama üzere tertībi ġayr-ı ḳābil-i imkāndır. [134/15] Yalñız şurası ʿumūmiyyetle şāyān-ı diḳḳatdir ki laḥm olsun [134/16] sebze olsun bilā-lüzūm birinden fażla ekl olunacaḳ olur ise [134/17] er geç sūʾ-i teʾs̱īri görülür. Laḥm ekline fażla inḥimāk gösterilir [134/18] ve ʿaleʾl-ḫuṣūṣ bu fażla vāridāt-ı laḥmiyye; ḥarekāt ve riyāżāt ile [134/19] ṣarf edilmeyecek olur ise imtilāʾ-yı dem, iḫtiḳān-ı dimāġ, [134/20] ḳaraciger ve ḳum ḥastalıḳlarıyla niḳris, romatiżma gibi ʿavārıż [134/21] baş gösterir. Nitekim zenginlerde bu ḥālāta çoḳ teṣādüf olunuyor. [134/22] Bundan başḳa çoḳ et yiyenlerde sūʾ-i ḥażm ve ḳabż dāʾimīdir.

[135]

[135/01] Çünkü lüḥūm imāle-i līneti mūcib olacaḳ ḳadar rüsūb terk [135/02] etmediginden ḳabżı müʾiddī olacaġı ṭabīʿīdir. Netīce-i kelām raḳınıñ [135/03] sūʾ-i istiʿmāli gibi lüḥūmuñ da keṣret-i ekli bāʿiṣ-i mażarrat-ı [135/04] ʿaẓīmedir. [135/05] Ete olan şu meyl ve inḥimākiñ netāyic-i mużırrası mürūr-ı zamanla [135/06] ʿāʾile efrādı ḫuṣūṣīyle çocuḳlarda daḫi ḥiss olunur. [135/07] Bunlar ebeveyn-i taḳlīd ide ide sebzeden teneffer etmege başlarlar. [135/08] Bu ise nev-resīdegān için çoḳ fenādır. Çünkü eṭfāliñ neşv [135/09] ü nemāsı laḥm nisbetinde belki ondan çoḳ fażla yağlı, şekerli şeyler [135/10] yemeğe ve nümüvv-i ʿużviyyetde pek çoḳ ḫiżmetler īfā eden emlāḥ-ı maʿdeniyyeniñ [135/11] ekline mütevvaḳḳıfdır ki bunlarıñ da ekserīsini sebze ve meyvelerde bulurlar. [135/12] Müṭālaʿāt-ı mesrūdeden nevʿ-i beşeri ṣırf nebātī bir ṭaʿāma [135/13] sevḳ eylemek istidigimiz añlaşılmasın. Bu bir ifrāṭdan diğerine [135/14] düşmek demekdir ki maḳṣadım bunuñ külliyyen ḫilāfındadır. Çünkü [135/15] laḥm gibi ziyāde miḳdārda sebze, meyve, şeker ve yağıñ da istiʿmāli

[135/16] ṣıḥḥate mużırrdır. Bununla berāber şu ṣoñ senelerde büsbütün sebze ve meyve [135/17] ekliniñ ṭarafgīrānı cālib-i diḳḳat bir ṣūretde tekṣīr etmekdidir. [135/18] Lüḥūm ekliniñ ʿaleyhinde bulunan bu heyʾetler eñ ziyāde İngiltere'de [135/19] bulunmaḳdadır. Ḫilḳat-i Ādem'de yalñız sebze ve meyve eklinden ʿibāret [135/20] bir taʿayyüş-i nebātīniñ kifāyeti Hindistān'da posta ṭaṭarlarınıñ münḥaṣıran [135/21] pirinç ile taʿayyüş ederek her gün mesāfāt-ı baʿīdeyi ḳaṭʿ edecek

[136]

[136/01] kadar zendikiye ve Mışır ḳayıḳçılarınıñ birḳaç ḫurmā ve ḳokoroz ile [136/02] kifāf-ı nefs eyledikleri ḥālde mühim bir ḳuvve-i ʿaḍaliyyeye mālik olmaları [136/03] ekl-in- nebāt cemʿiyyetleriniñ teşekkülüne bāʿiṣ-i müstaḳil olmuşdur. Elyevm [136/04] daḫa birçoḳ yerlerde hüdāyī vejeteryanlar - Végétariens- [136/05] ekṣik değildir. [136/06] Āsyā-yı Vusṭā ve Şarḳ aḫālīsiniñ biraz esmer ekmek, bir baş [136/07] ṣoġan; ve Ameriḳa-yı Cenūbī ʿamelelериniñ mercimek, kokoroz, [136/08] ḫurmā gibi mevādd-ı nebātiyye ile muteʿayyiş bulunduḳları ve İsveç, Norveç [136/09] köylüleriniñ aṣlā et ḳullanmadıḳları maʿlūmdur. [136/10] Maʿa-mā-fīh İsveç ve Norveç aḫālīsi istiṣnā edilecek olur [136/11] ise sebze-ḫarlarıñ heyʾet-i mecmūʿası yalñız eḳālīm-i ḥārre sevāḥil [136/12] ve çöllerinde teksif edilmiş olur. İlk insānlarıñ daḫi mınṭıḳa-i [136/13] ḥārrede mütemekkin bulunduḳları naẓar-ı diḳḳate alındığı ḥālde memālik-i bāride [136/14] ve muʿtedilede sākin ve çocuḳluġundan berü et ve sebze ile muteʿayyiş [136/15] bulunanlarca nebātī ve ḥayvānī muḫteliṭ bir ġidāya iḥtiyāc-ı ṭabīʿīdir. [136/16] Burada aġdiye-i ḥayvāniyyeden maḳṣad yalñız et olmayup yumurṭa, [136/17] ḫavyār, tereyağı, bal gibi maḥṣūlāt-ı mütenevviʿa-i ḥayvāniyye maḳṣūd

[136/18] olduġundan çoḳ et yerine etiñ iḥtiyācını bunlarla telāfī eylemek [136/19] daḫi ḳābildir.

[137]

[137/01] Aġdiye-İ Ḥayvāniyye Ve Nebātiyyeniñ Eñ Ziyāde [137/02] Ṣarf Olunduġu Mevsim

[137/03] 23'üncü ṣaḥīfide gösterildigi vecḥile biʾl-cümle efʿāl-i ḥayātiyyeniñ [137/04] idāmesi için vücūduñ yevmiyye 2430 vāḥid-i ḥarārī yapması [137/05] lāzımdır. Bu vasaṭī bir ḥesāb olup mevsimin ṣoġuḳ veya [137/06] sıcaḳ oluşuna ve faʿāliyyet-i bedeniyyeniñ derecesine göre iḥtirāḳāt-ı [137/07] bedeniyye daḫi azalır çoġalır. Ez-cümle ḳış mevsiminde şiddet-i [137/08] sermāye muḳāvemet için ʿuẓviyyet ocaġınıñ daḫa ziyāde işlemesi [137/09] ve o nisbetde kömür yaḳması iḳtiżā eder. [137/10] Demek oluyor ki ḳışları yaz mevsiminden ziyāde yemek yemeğe [137/11] mecbūruz. Maʿlūm olduġu üzere yazın iştihā azalır. Et, yağ [137/12] ḳuvvetli yemeklere raġbet edilmez çünkü ḥarāret-i ḫāriciyyeniñ teʾsīriyle [137/13] aʿżā-yı vücūda bir ʿaṭālet ṭārī olacaġı gibi fażla ḥarāret [137/14] yapmaġa da lüzūm ḳalmaz. Bunuñ için yaz mevsiminde aġdiye-i ḥayvāniyyeyi [137/15] azaltup aġdiye-i nebātiyyeye ehemmiyyet vermelidir. Ṭabīʿat daḫi bu [137/16] ḫuṣūṣda bize yardımdan geri ḳalmıyor. Vücūd-ı insānīde az [137/17] ḥarāret tevlīd eden ḫafīf, müferriḥ sebze ve meyveler yazın yetişir. [137/18] Biʾl-ʿakis ʿanāṣır-ı ḥarāriyyesi ziyāde olan meʾkūlāt-ı nebātiyye [137/19] ḳışın vücūda geliyor. Enginar, ḳabaḳ, domates, hindibā gibi [137/20] yaz sebzeleriniñ vücūda baḫş eylidigi mevādd-ı ġıdāʾiyye az ve ṣuyu [137/21] ziyāde olduġundan vücūdda ziyāde ḥarāret yapmadıḳlarından başḳa

[138]

[138/01] Bilʿakis serīnlik, ferāḥlıḳ verirler. Yaz meyveleri de ʿaynı teʾsīre [138/02] mālikdirler. Ḳavun, ḳarpuz, salatalıḳ, şeftāli, ḳayısı gibi [138/03] meyvelerīñ ṣuyu ziyāde ve ʿanāṣır-ı züʾlāliyyesi azdır.

[138/04] Ḫulāṣa-i kelām yazlarıñ ṭarz-ı teġaddīsini tebdīl ederek aġdiye-i [138/05] ḥayvāniyyeyi azaltmalı, buña muḳābil tāze sebzelerle ṣulu, māyḫōş [138/06] meyveleri çoġaltmalıdır. Ḳışları ise ziyāde ḥarāret ḥuṣūle [138/07] getiren aġdiye-i ḥayvāniyye ile şuḥūma, ḳuru sebzelerle şeker ve yağdan [138/08] zengin olan meṣelā, ḫurmā, ḳuru üzüm, ḳuru incir, ceviz, [138/09] bādem gibi ḳuru meyvelere germī vermelidir. [138/10] Aġdiyeniñ İkinci Ṣınıfı [138/11] Aġdiye-i Nebātiyye [138/12] Aġdiye-i Nebātiyyeniñ Taṣnīfi [138/13] Nebātī-ül-menşeʾ olan meʾkūlāt beş ṣınıfa taḳsīm olunur: [138/14] Birincisi: Ḥubūbāt, ẕeḫāʾir - buġday, çavdar, [138/15] yulaf gibi [138/16] İkincisi: Dāneli yaʿni ḳuru sebzeler - fāṣulye, [138/17] noḫūd, mercimek gibi

[138/18] Üçüncüsü: Eẕrār ve cüẕūr-ı nebātiyye - enginar, paṭāṭes, [138/19] iġnam gibi [138/20] Dördüncüsü: Ḥaşīşī yaʿni yeşil sebzeler - ıspanaḳ, [138/21] hindibā, semizotu gibi [138/22] Beşincisi: ʿAleʾl-ʿumūm meyveler

[139]

[139/01] Aġdiye-i Nebātiyyeniñ Birinci Ṣınıfı [139/02] Ḥubūbāt

[139/03] Ġidā-yı beşeriñ rükn-i mühimmini teşkīl eden ḥubūbāt faṣīle-i [139/04] necīliyyeye mensūb bir ṭaḳım nebātātıñ maḥṣūlüdür. [139/05] Buġday - Boġumlu olmasından dolayı boġmaḳ kelimesinden [139/06] alınmışdır - Buġday unundan esās ġidā-yı beşer olan ekmek [139/07] ʿimāl edilir. Buġdayıñ ḳırmasından bulgur, ḳabuḳlarından kepek [139/08] istiḫrāc olunur. Maḳarna ve şehriyye [1][60] daḫi bir nevʿi ḳatı buġdayıñ ḫamūrundan [139/09] yapılır. Buġday unundan çorbalar, envāʿ-ı ṭatlılar, ḫamūrlar, [139/10] yemekler yapıldığı gibi tarḫana [2][61] nıñ daḫi terkībine dāḫil [139/11] olur.

[60] [139/12] [1] ʿArabça "şaʿriyye"den ġalaṭdır.
[61] [139/13] [2] Aṣlı "ter-ḫāne"dir. İyi bir tarḫana şu vecḫile yapılır:

[140]

[140/01] 100 Ḳısım Buġdayıñ Ṭabḫından Ḥāṣıl Olan Mevādd

[140/02] Beyāż un 70

[140/03] Esmer un 5

[140/04] Kepek 22

[140/05] Żāyiʿāt 3

[140/06] Buġdayıñ Terkībi

[140/07] Mevādd-ı azotiyye 12,92

[140/08] ″ şaḥmiye 2,15

[140/09] ″ Nişāʾiyye ve şekeriyye 67,98

[140/10] Sellüloz 1,72

[140/11] Emlāḥ-ı maʿdeniyye 1,86

[140/12] ṣu 13,37

[140/13]	Birinci cins	İkinci cins
[140/14]	Daḳiḳ	Daḳiḳıñ terkibi
[140/15] Mevādd-ı ʿazoṭiyye - glüten [1][62]	10,18	12,82
[140/16] ″ Şaḥmiye	0,94	1,36
[140/17] ″ Nişāiyye ve şekeriyye	74,75	72,23
[140/18] Sellüloz	0,31	0,98

[139/14] Ḳalaylı temīz bir tencereye bir oḳḳa ḳadar süt ḳonduḳdan ṣoñra içine yirmi
[139/15] parmak döğülmüş damla ṣaḳız, bir ṭabaḳ dolusu ekmek māyāsı, dört
[139/16] kāse tāze yoġurt, yarım torba un, iki üç ʿaded ḳırmızı biber
[139/17] ḳırıntısı, bir iki ṭutam ḳadar da ṭuz ḳatılır. Ve tencerede un bulaşıġı
[139/18] ḳalmayıncaya degin yoġrularaḳ rüzgārsız açıḳ bir yerde parça parça
[139/19] serilip ḳurutulur. Baʿdehu toz ḥāline getirilir. Bu ṣūretle yapılan
[139/20] tarḫana ġāyet nefīs ve muġaddī olup bundan ḳışın pek ṣoġuḳ zamānlarda
[139/21] ḳızdırıcı, besleyici bir çorba olur.

[62] [140/22] [1] Buġdayıñ mādde-i ʿazoṭiyyesine glüten (Gluten) denir.

[140/19] Emlāḥ-ı maʿdeniyye 0,48 0,96

[140/20] Su 13,34 12,65

[140/21] Bunlardan yapılan ekmekler evṣāf-ı lāzımeyi ḥāʾiz olup

[141]

[141/01] Üçüncü, dördüncü cinsler biraz kepek ile karışıḳ, esmer miṣli [141/02] ve glütenden faḳir olduġundan ekmekleri o ḳadar ḫāṣ olmaz faḳat [141/03] bu ekmekler evvelkilerden daḫa müleyyindir. [141/04] Buġday ve daḳiḳ cedvelleriniñ müṭālaʿasından añlaşılacaġı [141/05] üzere 100 ḳısım buġdayda 1,86 gram emlāḥ-ı maʿdeniyye bulunduğu [141/06] ḥālde buġday ununda 100'de 0,96'yı tecāvüz etmiyor. [141/07] Şu ḥālde buġdayıñ başlıca ḥāmıż-ı fosfordan ʿibāret olan

[141/08] emlāḥa-ı maʿdeniyyesi dakike geçmiyor. Kepekte ḳalıyor. Fiʾl-ḥaḳiḳa kepek [141/09] emlāḥ-ı maʿdeniyye cihetiyle buġday ununa muʿādildir. [141/10] Buġday Ununuñ İḥrāḳından Ḥāṣıl Olan Külüñ Terkibi

[141/11] Potas	31,16
[141/12] Sod	3,07
[141/13] Kils	3,25
[141/14] Manyezi	12,06
[141/15] Ḥamıż-ı ḥadid	1,28
[141/16] Ḥāmıż-ı fosfor	47,22
[141/17] ″ kibrit	0,39
[141/18] Silis	1,96
[141/19] Klor	0,32
[141/20]	100,7

100 ḳısım ḳış buğdayında bulunan 1,96 ġram emlaḥa-imaʿdeniyeniñ yüze taḳsimiyleher maddenin ḳaç Kısımdan ʿibāret olduğu

[141/21] Buğday unu bazen karamuk Lollium temulentum

[141/22] denilen ve buğday içinde biten bir nevi otun semmli tohumlarını

[142]

[142/01] ḥāvi olduġundan böyle unlardan maʿmūl ekmekler emrāż-ı müstevliyye [142/02] tevlid etmekle ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat-i ʿumūmiyyece şāyān-ı diḳḳatdir. [142/03] Çavdar - Çavdardan iki nevʿ ekmek yapılır. Biri [142/04] yalñız çavdar unundan diġeri melez ẕaḫire – 1/3 çavdar [142/05] unu 2/3 daḳiḳ - denilen maḫlūṭ bir undan iʿmāl olunur. [142/06] Çavdar unu daḳiḳ ḳadar mayalanmadığı ve çoḳ zamān ruṭūbeti [142/07] muḥāfaẓa eylidiği için çabuḳ bayatlamaz. [142/08] Çavdar ekmeġi laṭif ve leẕiẕ ise de esmer ve ḥażmı aġırdır. [142/09] Maʿa-māfih müleyyin olduġu cihetle ḳabż çekenlere iyi gelir. [142/10] Çavdarıñ Terkibi:

[142/11] Mevādd-ı ʿazoṭiyye:	10,81
[142/12] Şaḫmiye:	1,77
[142/13] Nişaiye ve sükkeriye	70,21
[142/14] sellülöz	1,78
[142/15] emlaha-i madeniye	2,06
[142/16] su	13,37

[142/17] Pek yağmurlu mevsimlerde çavdarıñ sünbüleleri arasında bir [142/18] taḳım mantarlar ḥuṣūle gelir ki böyle zamānlarda çavdardan yapılan [142/19] ekmekleri yiyenlerde ḳol ve ayaḳlarda ġanġren ile muttaṣıf emrāż-ı [142/20] müstevliye ẓuhūra gelir. İşbu mantarlar - Claviceps purpura - [142/21] nāmıyla mevsūm olup ḫorozuñ iğne ve çavdarıñ ḥubūbātına

[143]

[143/01] benzediği için çavdar maḥmūzu, "Ergot de seigle" [143/02] ismiyle daḫi yād olunur ki ṭıbābetde devā maḳāmında ḳullanılır. [143/03] Arpa - Çabuḳ maḥṣūl verdiğinden memālik-i bāride ve ḥārride [143/04] ġāyet ḳıymetdār bir ġidādır. Ḫuṣūṣiyle buġday lāyıḳıyla olmayan [143/05] Avrupa-yı şimālide ununda ekmek

yapılır. Arpa ekmeği āğır, [143/06] ḳaba, esmer, leẕẕetsiz ve ʿasirüʾl-ḥażmdır. Ḳuvve-i ġıdāʾiyyesi daḫi [143/07] buġday ekmeği derecesinde değildir. Daḳiḳ-i şaʿir lāyıḳıyla [143/08] mayalanmadığından baʿżı yerlerde buġday unu ile ḳarışdırıp [143/09] ekmek iʿmāl olunur. Bu maḫlūṭ ekmek ṣādesinden daḫa ḫafifdir. [143/10] Ḳabuḳları çıḳarılmış arpanıñ menḳūʿu; mülaṭṭıf ve müferriḥ [143/11] olaraḳ baʿżan da ġarġara ṣūretinde istiʿmāl idilir. Arpadan [143/12] bira daḫi istiḥżār olunur. [1][63]

[143/13] Arpanıñ Terkibi:

[143/14] Mevādd-ı ʿazoṭiyye: 9,66

[143/15] Şaḥme: 1,93

[143/16] Nişāiyye ve sükeriyye: 66,99

[143/17] Sellüloz: 4,95

[143/18] Emlāḥ-ı maʿdeniyye: 2,42

[143/19] Su: 14,05

[144]

[144/01] Yulaf - Terkibinde lesitin ve kemikleriñ ʿunṣur-ı aṣlisi [144/02] olan fosforit-i kils bulunduġundan ḳabuḳları çıḳarılmış yulafın [144/03] biraz ʿuṣāre-i laḥmiyye ile yapılan lāpası, süt ile maʿmūl [144/04] bulamaçları; çocuḳlara, sütü az olan murżiʿalara, [144/05] müsinn ve naḥif olanlara pek iyi gelir. [144/06] Ekmeğiniñ ḥażmı żararsız ise de buġday ekmeği derecesinde [144/07] muġaddi değildir. Maʿamāfih Britanya ahālisi yulaf unu çavdar [144/08] unu ile ḳarışdıraraḳ iʿmāl

[63] [143/20] [1] Bira māyası, filiz indirilmemiş ve bu ḥālde "Malt" taʿbir
[143/21]olunan arpadan iʿmāl olunur.
[143/22] Bunuñ ḫulāṣası ṭıbābetde taḳviye-i beden ḫuṣūṣunda pek büyük ḫidmet
[143/23] görür. Ḳahve, sūʾ-i ḥażımlılarla ʿaṣabiʾl-mizāc olanlara pek ziyāde teʾṣir
[143/24] eylediğinden onuñ yerine ḳavrulmuş malt istiʿmāli daḫa münāsibdir.

eyledikleri ekmeġi pek severler. [144/09] Yulaf İrlanda ve İsḳoçya'da ġāyet ḳıymetdār ʿumūmi bir ġidādır. [144/10] Avenalıñ ismindeki çocuḳ unu daḫi yulafdan yapılır. [144/11] Avenalıñ gerçi muġaddi ise de ḥażmı ḳolay olmadıġından bir yaşından [144/12] ufaḳ çocuḳlara vermemelidir. Yulaf müdrir ve mülaṭṭif ḫāṣṣalarına [144/13] mālikdir. Ahāli-i şarḳiyye genç ḳızlarıñ bulūġ zamānlarında yulafıñ [144/14] bulamaç ve lāpalarını çoḳ ḳullanırlar. Yulaf iyi deġirmenlenmelidir, yoḳsa [144/15] miʿde ve emʿāyı taḫrib eder. Ṭıbbiyyātda yulafıñ bulamaç ve lapaları [144/16] mülāyyin, münebbih, muġaddi olmaḳ üzere istiʿmāl edilir. [144/17] Yulafıñ Terkibi:

[144/18] Mevādd-ı ʿazoṭiyye	10,89
[144/19] Şaḥmiyye	4,99
[144/20] Nişāiyye ve sükeriyye	58,37
[144/21] Sellüloz	10,58
[144/22] Emlāḥ-ı maʿdeniyye	3,29
[144/23] Su	12,11

[145]

[145/01] Mısır Buġdayı - Türk buġdayı, Hind buġdayı, ḳoḳoroz [145/02] isimleriyle daḫi yād olunur. [145/03] Mısır buġdayı çoḳ zamāndan beri maʿlūm ve birçoḳ memālikde [145/04] ezcümle bizde, Lombardiya cihetlerinde, Avrupa ve Amerika-yı Cenūbi'de [145/05] keṣretle müstaʿmeldir. [145/06] Ḳamış veyā pancar gibi mısır buġdayınıñ ṣaplarından şeker [145/07] istiḫrāc edilir. Mısır buġdayınıñ ʿuṣāresi ḳābil-i taḥammür olduġundan [145/08] ḳoḳoroz şarābı denilen bir nevʿi içki iʿmālinde ḳullanılır. [145/09] Başaġından iʿtibāren ḳabuġundan ot minderi yapılır. Baʿżı yerlerde [145/10] bu ḳabuḳları tütünlere ṣarıp içerler. Mısır püskülü meṣāne [145/11] ve idrār yolu emrāżında müsekkin ve müdrir ḫidmetlerini görür. [145/12] İtalyanlarıñ "polenta", Fransızlarıñ "millas" didikleri bulamaç [145/13] ve lāpalar

ḳoḳorozdan yapılır ki ġāyet leẕiẕ ve muġaddi olup ço [145/14] cuḳlarla iḫtiyārlara pek iyi gelir. [145/15] Mışır buġdayı bira iʿmālinde ekṣeriyā arpaya ḫalef olur. Peru'da [145/16] yapılan "zara" denilen bira ḳoḳorozdan maʿmūldür. Ḳavrulmuş mışır [145/17] buġdayı ḳahve yerine de ḳullanılır. İngilizleriñ "maizalin" namındaki [145/18] çocuḳ unları mışır püskülünden yapılır. Maizalin fevḳalʿāde [145/19] besleyicidir faḳat avenalıñ gibi ʿasirü'l-ḥażm olduġundan pek ufaḳ [145/20] çocuḳlara yedirilmemelidir. Ḳoḳorozuñ ḳışr-ı beẕri altında [145/21] bulunan mantarlar una ḳarışaraḳ bu undan maʿmūl ekmekleri [145/22] yiyenlerde "Verdet" (marāż-ı jengāri) denilen ʿilleti vücūda getirmeye [145/23] sebeb olur.

[146]

[146/01] Ḥattā birçoḳ ḥükemā - Pellagre - ḥastalıġınıñ daḫi işbu [146/02] ṭufeyli-i nebātiden ileri geldiġini beyān eylemekdedirler. [146/03] Mışır buġdayınıñ terkibi:

[146/04] Mevādd-ı ʿazoṭiyye: 9,43

[146/05] Şaḥmiyye: 4,29

[146/06] Nişāiyye ve sükkeriyye: 69,33

[146/07] Sellüloz: 2,29

[146/08] Emlāḥ-ı maʿdeniyye: 1,29

[146/09] Su: 13,35

[146/10] Pirinç- Oriza sativa isminde bir nebāt olup ırḳ-ı [146/11] aṣfarıñ esās-ı ġidāsidır. [146/12] Bununla berāber Hind, Amerika-yı Şimāli, Avrupa ve sāʾir biʾl-cümle [146/13] memālikde daḫi pek çoḳ ḳullanılır. O ḳadar muġaddi deġilse de [146/14] laṭif, mülāyim, ṣıḥḥat-āver bir ġidādır. Çorbası, lapası, [146/15] bulamacı, pilāvı yapılır. Faḳat ḥażmı pek ḳolay değildir. [146/16] Japonlar ṣāde ṣuda veyāḫud biraz et ṣuyunda ḥaşlayaraḳ yerler. [146/17] Bu ḥālde ḥażmı pek ḳolaydır. Piriñciñ Terkibi:

[146/18] Mevādd-ı ʿazoṭiyye: 6,73

[146/19] Şaḥmiyye: 0,88

[146/20] Nişāiyye ve sükkeriyye: 78,48

[146/21] Sellüloz: 0,51

[146/22] Emlāḥ: 0,82

[146/23] Su: 12,58

[147]

[147/01] Şu cedveliñ tidḳiḳinden añlaşılacaġı veçhile ḥubūbāt [147/02] içinde mevādd-ı ʿazoṭiyye, şaḥmiyye ve emlāḥdan eñ faḳir, piriñçdir. [147/03] Demek ki ḳuvve-i ġıdāʾiyyesi cüzʾidir. Onuñ için Hind, Çin, [147/04] Japonya'da balıḳ eti ile berāber ekl olunur. Ṭıbbda piriñç ṣuyu [147/05] ishāle ḳarşı müstaʿmeldir. [147/06] Ḳarabuġday - Rāvend fāṣilesine mensūb bir nebāt olup [147/07] Asya ve Rusya'da mebẕūlen yetişir. Köylüleriñ başlıca ġidāsı [147/08] olan ḳarabuġday ekmeġi o ḳadar muġaddi olmamaḳla beraber [147/09] ḥażmı da güçdür. Yeḳmaʿad ḳarabuġdaydan maʿmūldür.

[147/10] Ḳarabuġdayıñ Terkibi:

[147/11] Mevādd-ı ʿazoṭiyye: 11,31

[147/12] Mevādd-ı Şaḥmiyye: 2,61

[147/13] Mevādd-ı Nişāiyye ve şekeriyye: 54,86

[147/14] Sellüloz: 14,32

[147/15] Emlāḥ: 2,72

[147/16] Su: 14,12

[147/17] Ḥubūbātıñ terkib cedvelleri böyle bir naẓar-ı teftişden imrār [147/18] edilecek olur ise buġdayıñ, mevādd-ı albüminiyyeden eñ zengin [147/19] olduġu ve bu ḫuṣūṣda ḳarabuġdayıñ ikinci, çavdar ve yulafın [147/20] üçüncü dereceyi işġāl

eyledikleri; mevādd-ı nişāʾiyye ve sükkeriyye noḳṭa-i [147/21] naẓarından piriñç birinci, çavdar ikinci, buġday ve mışır buġdayıyla

[148]

[148/01] ḳara buġdayıñ üçüncü derecede bulunduġu; yağ daḫi [148/02] yulaf ve mışır buġdayında ziyāde olup piriñciñ bu ḫuṣūṣda eñ [148/03] geride ḳaldığı, emlahanın ise yulafda pek çoḳ bulunduğu [148/04] istidlāl olunur. Daḫa bir taḳım nebātāt-ı nişāʾiyye vardır ki onları [148/05] ġāyet muġaddi ve sehilüʾl-ḥażm olduġundan ufaḳ çocuḳlarıñ başlıca [148/06] ġıdālarını teşkil ederler. [148/07] Ararot, Arrowroot - Jamaika'da çıḳan "Marantika [148/08] indica" nām nebātdan müstaḫrec olup ġāyet raḳiḳ olduġundan [148/09] bulamacı pek laṭif ve ḫafif olur. Yalñız mevādd-ı ʿazoṭiyyesi [148/10] az olduġu için sāʾir bu yolda muġaddi olanlarla ḳarışdırmaḳ [148/11] icāb eder. Ararot et ṣuyu ile pişirilir ise de [148/12] sütlüsü daḫa müstaʿmeldir. Ararotuñ terkibinde 100'de 83 [148/13] nişā, 0,9 ḳadar da mevādd-ı albüminiyye bulunur. [148/14] Tapioka - Manyoḳ nām nebātıñ nişāstası olup oldukça [148/15] muġaddi, ḥażmı ḳolay aġdiye-i eṭfāldendir. Et ṣuyu ile ṭabḫ olunup [148/16] ḳullanılır. [148/17] Hind İrmiği - Sagou - taʿbir-i āḫirle sabodana, ḫurmā [148/18] aġaçlarından istiḥṣāl olunan bir nevʿ nişāstādır. Ḥażmı ḳolay [148/19] ve besleyicidir. Sütlācı ġāyet nefis olur. Baʿżı nevʿ müzmin [148/20] bağırsaḳ ḥastalıḳlarına nāfiʿdir. [148/21] Sahlep - Orchis ismindeki nebātıñ basalātından

[149]

[149/01] müstaḫrecdir. Sahlep; luʿābi, zamḳi, nişāʾi olduġundan [149/02] ṣādrı gibi sadece veyā sütle ḳullanılır. [149/03] Sütlü Unuñ Terkibi:

[149/04] Un: 75
[149/05] Mevādd-ı ʿazoṭiyye: 9
[149/06] Şaḥm: 3,5
} 100 de

[149/07] Emlāḥ-ı maʿdeniyye: 2

[149/08] Su: 3

[149/09] Fosfatin - Fosfatiniñ esāsı yer elması ve piriñç unundan [149/10] ʿibāret olup ziyāde miḳdārda şeker ve ḳaḳao ile her çorba [149/11] ḳaşığı miḳdārında 20 santigram fosforit-i kils-i cāmiʿdir. [149/12] Faẕla olaraḳ içinde biraz ararot ve tapioka daḫi bulunur. [149/13] Fosfatin, sütlü undan daḫa ziyāde muġaddi ve ḥażmı ḳolaydır. [149/14] Hele çocuḳlar süt ile yapılan bulamacından pek ḫoşlanırlar

[149/15] ve çoḳ müstefid olurlar. [1][64]

[149/16] Etmek, Zebānzedi Ekmek - Altun Dağı ahāli-i ḳadimesiniñ daḫi ʿaynı uṣūlde etmek iʿmāl [149/17] eylemekde olduḳlarına diḳḳat edilecek olur ise mebdeʾ-i nān-ı ʿaziziñ

[150]

[150/01] Pek eski bir tārīḫe mālik, belki de ḫilḳat-ı Ādem ile berāber muḥaddis [150/02] olduġuna ḥükm edilir. Ekmek, ḥubūbāt-ı mütenevviʿa unlarıyla ṣu ve ṭuzdan iʿmāl [150/03] olunur ki ṭarz-ı iʿmāli ber-vech-i ātīdir: [150/04] Evvelā unu temeyyü ederler. Yaʿnī una 100'de 50 ṣu [150/05] ḳatarlar. Daḫa iyisi 40/100 ṣu ḳarışdırmakdır. Ṣu, unuñ [150/06] mādde-i nişāʾiye ve glütenine nüfūẕ, ṭuz ise dekstrin ve şekeri ḥall [150/07] eder. [150/08] Bir mütecānis ḫamūr vücūda getirmek için unu her ṭarafdan [150/09] yoġururlar. Şu ḥālde ṭabḫ olunur ise ekmek ṣert ve baṭīʾü'l-ḥażm [150/10] olacaġından, yumuşaḳ ḫafīf bir ekmek yapmak üzere māya [1][65] [150/11] ilāve olunur.

---

[64] [149/18] [1] ʿArablarıñ muġaddi maʿcūnu - Fosfatine pek beñzer. Terkibinde 60
[149/19] gram ḳaḳao, altışar gram piriñç ve yer elması unu, 25 gram şeker
[149/20] bulunur. Ararot ve tapiokaya bedel bir gram vanilya, 25 gram saḥlebi
[149/21] ḥāvidir ki bundan dolayı ḥażmı baṭidir.

[65] [150/20] [1] Ekmek yoġrulurken tefrīḳ olunup maḥall-i maḫṣūṣunda ḥıfẓ [150/21] olunan bir ḫamūr pārçasıdır.

Māyanıñ teʾsīriyle un taḫammür etmeye başlar. [150/12] Bu ṣūretle mevādd-ı nişāʾiye, şekere, şeker ise küül ve ḥāmıż-ı ḳarbona [150/13] taḥavvül ederek işbu ġāz - ḥāmıż-ı ḳarbon - uñ feverānıyla ekmek [150/14] elastīḳī, süngerī, yumuşaḳ ve ḫafīf olur. [150/15] Yoġurma ʿameliyesi el ve yāḫud ḫuṣūṣī bir māḳine vāsıṭasıyla [150/16] un, ṣu, ṭuz ve māyadan ʿibāret olan ḫamīrı yoġurmaḳdan [150/17] ʿibāretdir. Elbette bu ḫuṣūṣī māḳineleri ḳullanmaḳ biñ ḳat ḫayırlıdır. [150/18] ʿAmelenin teri, ellerindeki emrāżı naẓar-ı diḳḳate alınacaḳ olur [150/19] ise bu lüzūm taḥaḳḳuḳ eder. Gerçi fırındaki ḥarāretiñ teʾsīriyle

[151]

[151/01] mikroplarıñ itlāf olacaḳları vārid-i ḫāṭır olabilir ise de [151/02] āteşiñ teʾsīri olsa olsa ekmegiñ ḳışrına münḥaṣır olup [151/03] merkezine hemen hīçbir fāʾidesi yoḳ gibidir. Çünkü bi't-tecrübe [151/04] ŝābit olduġu üzere fırınıñ ḳuvve-i ḥarāriyesi ekmegiñ içinde [151/05] 50 dereceden ziyāde ḥarāret ḥāṣıl edememekte ve bu ḳadar bir [151/06] ḥarāret ise mikroplara ḳarşı bilā-teʾsīr ḳalmaḳdadır. [151/07] Ḫāliṣ daḳīḳden bu yolla iʿmāl olunan bir ekmegiñ evṣāfı [151/08] şunlardır: Ḫafīf, biraż ḳızarmış, yüksek olmaḳdan ziyāde [151/09] yaṣṣı, ġāyet yumuşaḳ ve elastīḳī, kesildiġi zamān içi [151/10] ḳuru, beyāż, ve süngeri ḳoḳusu tāze māya rāyiḥasına müşābih, [151/11] ḳabuġu pek ḳırmızı olmayup biraż esmer, mesāmātı aż çatlaḳlı [151/12] ve içine ziyāde yapışıḳ olmaḳ. ʿĀdī, bozuḳ unlardan yapılan [151/13] ve ḥīn-i iʿmālinde diḳḳat olunmayan ekmekler ise bunlarıñ ʿaksi [151/14] olan evṣāf ile muttaṣıf ve acı, ekşi bir lezzete mālikdirler. [151/15] Tāze ekmegiñ ṣuyu ziyāde olduġundan ḥażmı güçdür. [151/16] Anuñ için ekmegi bayat veyā ḳızarmış olduġu ḥālde yemelidir. [151/17] Dünyāda ekmek ḳadar muʿazzez, muḳaddes bir ġidāniñ mevcūd olmadığını [151/18] herkes bilir. Bināʾenʿaleyh eñ ḫīlesiz iʿmāl olunması lāzım gelen [151/19] bir ġidā var ise o da bu nān-ı ʿazīzdir. [151/20] Muḳteżā-yı beşeriyet ġidāsı ekmek ve

onuñ çorbasından [151/21] ʿibāret bulunan milyonlarca ḫalḳıñ bu ġidā-yı ʿazīze olan şiddet-i [151/22] iḥtiyāclarından ḳaṭʿ-ı naẓar ṭabaḳāt-ı insāniyeden ṣınıf-ı ḫavāṣṣ

[152]

[152/01] dāḫāletle saʿādet-yāb olanlarıñ bile büyük büyük maṣraflarla vücuda [152/02] getirdikleri muḥteşem sofralarında o nān-ı naʿīmiñ mefḳūdiyetini ġayr-ı [152/03] ḳābil-i telāfī bir maḥrūmiyetle ḥiss eylidikleri ve ālām-ı cūʿu başḳa [152/04] ṣūretle teskīne muvaffaḳ olamadıḳları naẓar-ı diḳḳate alınacaḳ olur [152/05] ise her yerde her zemīnde mażarratsız, eksiksiz, ḫāliṣ [152/06] ekmek iʿmāli çāresiniñ taʿmīmi ve bilā-istiŝnā her ferdiñ şu ḥuḳūḳ-ı [152/07] ḥayātiyesiniñ teʾmīni taḳayyüdāt-ı beşeriye ve ḥıfẓ-ı ṣıḥḥa-i ʿumūmiyeye mütehattim [152/08] veẓāʾifiñ eñ birincilerinden maʿdūd olsa gerekdir. [152/09] 1877 senesinde Paris'de bir çoḳ aḥālī miyānında - tesemmüm-i [152/10] üsrübī - ʿavārıż-ı vaḫīmesi ẓuhūr ederek ʿādetā istīlāʾī [152/11] bir şekil almış idi. Ġāyet müdeḳḳiḳ ve insāniyet-perver bir ṭabīb [152/12] yüzlerce ādemlerde ʿayn-ı ʿalāmāt-ı marażiyeniñ ẓuhūru ʿayn-ı müʾessirden [152/13] īlerü gelebileceġini teyaḳḳun ve bunuñ da o civār aḥālīsiniñ [152/14] ekmek aldıḳları fırından münteşir olduğunu taṣavvur eyleyerek [152/15] cemʿiyet-i ṭıbbiye-i ʿumūmiyeye iḫbār-ı keyfīyet eylemiş idi. Cemʿiyet-i [152/16] meẕkūreden ṣādır olan evāmir-i ciddiye muḳteżāsınca belediye heyʾet-i [152/17] ṣıḥḥiyesi, Sen nehri cemʿiyet-i taḥaffuẓiyesi meʾmūrīn-i żābıṭa ile [152/18] berāber taʿmīḳ-i tedḳīḳāt ederek nihāyet o fırına uçları [152/19] ḳurşunlu, baḳırlı, ṭutyalı boyalarla boyanmış şimendifer [152/20] traversleri ve telġrāf direkleri getirilip maḥrūḳāt maḳāmında [152/21] ḳullanıldığı ve bunlarıñ terk eylediġi küllerdeki maʿdeniyāt-ı semmiye-i [152/22] meẕkūreniñ ekmeġe ḳarışmaḳda olduġu meydāna çıḳarılmış

[153]

[153/01] ve fī-mā-baʿd fırıncı, loḳantacı, pastacı eṣnāfınıñ böyle odunları [153/02] istiʿmāl eylememeleri taḥt-ı memnūʿiyete alınaraḳ bu gibi ʿavārıż-ı [153/03] müdhişeniñ önü alınmışdır. [153/04] İşte, fırınlar, fırıncılar bu derecede taḳayyüde lāyıḳdır. [153/05] Uncular, fırıncılarıñ ḥīle ve desīselerine ise ḥadd [153/06] ve pāyān olmamaġla bunlarıñ teftīşāt-ı dāʾime altında bulundurulmaları [153/07] elzemdir. Baḳıñız ne gibi ḥīleler yapıyorlar: Ekseriyā buğday [153/08] unlarına acı baḳla, ve culbān denilen bir nevʿ burçaḳ unu [153/09] ḳatarlar. Böyle unlardan yapılan ekmekler biraz kül rengini [153/10] alırlar. Bu eṣnāfıñ eñ inṣāflısı bile noḫud, fāṣulye, [153/11] mercimek ve nādiren - ucuz zamānlarında - patates unu ilavesinden [153/12] geri durmazlar. [153/13] Taġşīşātı setr ile berāber ekmegi beyāż çıḳarmaḳ için [153/14] şāb, tebeşīr, ḳarbonāt-ı mānyezī, beyāż mermer ṭozu [153/15] ḳarışdırırlar. Tāzelīgini muḥāfaẓa için kibrītiyyet-i ṭutya, ve mayayı [153/16] taṣarruf maḳṣad-ı denāʾetkārānesiyle baḳır mürekkebbātından - kibrītiyyet-i [153/17] nuḥās - ve ḳarbonāt-ı amonyaḳ gibi mużırr şeyleri bile ḳullanmaḳdan [153/18] ḥayā etmezler. Baʿżı un çuvallarında çoḳ miḳdārda odun [153/19] talaşı ẓuhūr etmekdedir. [153/20] Fırınlarıñ neẓāfeti, ekmek ʿāmilleriniñ ṭahāreti ve marazdan [153/21] sālimiyeti ise başḳaca cālib-i diḳḳat niḳāt-ı mühimme-i ṣıḥḥiyedendir. [153/22] Ekmegiñ eŝnā-yı iʿmālinde daḫi ḥāʾiz-i ehemmiyet baʿżı noḳṭalar vardır.

[154]

[154/01] Evvelā iyi yoġurmaḳ şarṭdır. Ŝāniyen onuñ ṣuyu ḳarārında olmalı ve [154/02] māyesi ekşi olmamalıdır. Ŝālisen iyi pişirilmelidir. Eger bunlara [154/03] diḳḳat idilmeyecek olur ise ekmek küf peydā eder, bu da taḫarruşāt-ı [154/04] meayaya sebeb olaraḳ sancılar yapar, ḥattā tesemmümātı bile intāc eder. [154/05] Ekmek küfleri beyāż, yeşil, ṭuruncı, siyāh olmaḳ [154/06] üzere dört nevidir. [154/07]

Beyāż Küfler - Ẕāt-ül-leḳaḥ ḫafīyeden bir cins mantardan [154/08] mütevellid yosunlardır.

[154/09] Yeşil Küfler - Aspergillus glaucus ismindeki [154/010] mantarlardan mütevelliddir. Ekmek küfleriniñ eñ çoġu bu [154/11] nevʿdendir. [154/12] Ṭuruncı Küfler - Oidium aurantiacum denilen [154/13] mantarlardır. [154/14] Siyāh Küfler - Rhizopus erigricaus nām mantarlar [154/15] olup eñ tehlikeli küfler bunlardır. [154/16] Bozuḳ Unlar - yenirce ve emsāli emrāż ile ḫastalıḳlı [154/17] olduḳları cihetle bunlardan maʿmūl ekmekler acı bir leẕẕet, nāḫoş [154/18] bir rāyiḥaya mālik ve esmer olup ekli ġāyet mużırrdır. Bozuḳ [154/19] çavdar unlarıyla yapılan ekmeklerde de benekşe lekeleri bulunur. [154/20] Bināʾenʿaleyh çavdar ekmegi istiʿmāl edenler bu lekelere diḳḳat [154/21] eylemelidirler. [154/22] Glüten ekmegi - Tebahhasis şeker illetlileri için iʿmāl

[155]

[155/01] olunur, ṣıḥḥī bir ekmekdir. Glüten ekmegi; glüteni ḳurutduḳdan [155/02] ṣoñra ġāyet ince döküp pek cüzʾī un, ṣu, tereyağı [155/03] ile ḳarışdıraraḳ iʿmālolunur. Maʿamāfīh glüten ekmeğinde [155/04] yine 100'de 8,5 ilā 25 nisbetinde mevādd-ı nişāʾiye bulunur. [155/05] Ḥālbuki diyābetislilerde bu ekmegiñ istiʿmālinden maḳṣad nişasta [155/06] ve şeker gibi mevādddan āzāde bir ekmek ḳullanmaḳ olduġu ḥālde diğer [155/07] ekmeklere nisbetle aẕ olmaḳla berāber maḳṣada münāfī olduġundan aḫīren [155/08] bunuñ yerine 162. ṣaḥīfide görüleceġi vechile ṣoya baḳlasından [155/09] mādde-i nişāʾiyesi hemen mefḳūd faḳat glütenden ġāyet zengin bir nevʿ [155/10] ekmek iʿmāli düşünülmüş ve mevḳiʿ-i taṭbīḳ ve istiʿmāle vażʿ olunmuşdur. [155/11] Yalñız ṣoya ekmeginiñ taamı biraẕ nāḫoşdur.

[155/12] Bisküvi Yumurṭalı Sütlü Ḳurabiye Pastalarıñ

[155/13] Bisküvi Çörekler Terkībi

[155/14] Mevādd-ı āzotiye	9,87	9,40	10,50	3,74
[155/15] ″ Şaḥmiye	6,35	22,85	12,15	1,15
[155/16] ″ Sükkeriye	59,86	4,50	43,17	28,90
[155/17] ″ Nişāʾiye	8,62	4,46	31,38	48,86
[155/18] Sellüloz	0,35	0,35	0,85	0,81
[155/19] Emlāḥ-ı maʿdeniye	1,00	1,34	0,50	1,91
[155/20] Şu	14,00	21,10	1,00	14,60

[155/21] Ṣıḥḥī Çörekler - Çörekler, fenā yağlar, bozuḳ yumurṭalar [155/22] ile yapıldığı için dışarıdan almayup evde yapdırmalidır. Bunuñ

[156]

[156/01] için bir kāse ḳadar ḫāliṣ tereyağı alup bir tencerede ağarıncaya [156/02] için bir kāse ḳadar ḫāliṣ tereyaġı alup bir tenceride aġır āteşle degiñ [156/03] ḳarışdırılur ve içine yaġı alınmamış iyi bir yoġurtdan [156/04] taḳrīben bir ufaḳ kāse miḳdārı ilāve olunur. Diger bir ḳabda [156/05] sekiz ʿadid tāze yumurṭa çalḳalanup bu da birinci ḳaba ḳatılur. [156/06] Biraz ḳarışdırdıḳdan ṣoñra yarım oḳḳa şeker biraz anason [156/07] ve ḳaldırdığı ḳadar un ḳonup ḫamīr ile ṣıvaşmayacaḳ dereceyi [156/08] buluncaya ḳadar uġurılur baʿdehū şekil verilup fırında [156/09] ḳızartılur ki eger buña eŝnā-yı ʿamālinde bir tatlı ḳaşıġı ḳadar tāze [156/10] ḳarbonāt - ŝānī ḳarbonāt ṣoda - ilāve idilir ise ṣıḥḥī [156/11] bir çörek vücūda gelmiş olur. [156/12] Sebze ve Onuñ Menāfiʿi [156/13] Yalñız et ve ekmek ile ṣıḥḥat pāydār olamaz. Tāze sebze [156/14] eklinden maḥrūm olanlarda emrāż-ı muḫtelife tek ḫuṣūṣiyle isḳorbut [156/15] illetiniñ ẓuhūra geldiġi maʿlūmdur. Gemicilerde bu ḫastalıġa pek [156/16] çoḳ teṣādüf idiliyur. Eskiden marāż-ı meẕkūruñ sebebini [156/17] ṭuzlu balıḳ ekline ʿaṭf iderlerdi. Bugün ise isḳorbütüñ, [156/18] ġıdā-yı yevmīde sebzeniñ mefḳūdiyet veyā noḳṣāniyetinden īlerü geldiġi [156/19] taḥaḳḳuḳ eylemiştir. [156/20] Eger

dāʾimā et ve aña müteʿalliḳ şeyler yenür ise dem ve aḫlāṭ [156/21] ḥāmıżiyāt kesb ider. Sebze ve ot ise ḥāvī olduġu potās, [156/22] ṣoda, ḳils, mānyezī gibi ḳaleviyāt ve bunlarıñ ḥāmıżāt-ı ʿużviye

[157]

[157/01] ile teşkīl eylidikleri emlāḥ sāyesinde demiñ ve aḫlāṭıñ [157/02] ekşiliġini ḳoyuluġunu taʿdīl iderler.[1][66] [157/03] Tartarāt, limonāt, tüffaḥāt gibi emlāḥ-ı nebātiye dem [157/04] ve ensāc-ı ʿużviyide bi't-taḥlīl teṣādüf eylidiġi ḥāmıż-ı ḳarbon ile [157/05] ittiḥād ve ḳarbonāt emlāḥına taḥavvül iderek ḥāmıżāt-ı fosforiye, [157/06] bevliye ve kibrītiyeyi taʿdīle sebeb olurlar. Yaʿnī ḳanı ve idrārı [157/07] ḳalevīleşdirirler. Emlāḥ-ı nebātiye şekeriñ iḥtirāḳātını da artdırır bināʾen [157/08] ʿaleyh şeker illetine mübtelā olanlar emlāḥ-ı potāsiyiden zengin [157/09] ıspanaḳ, hindibā, lāḥana gibi mevādd-ı nebātiyiden pek ziyāde müstefīd [157/10] olurlar. [157/11] Bunlardan başḳa sebze ve otuñ enḳāż-ı ḥücreviyesi ḥarekāt-ı [157/12] miʿdevī-miʿāʾīyi tenbīh ve mevādd-ı ġāʾitayı telyīn iderek ḳabżı defʿ [157/13] ḫuṣūṣunda daḫi ḫidmet iderler. [157/14] Dimek oluyor ki sebzeler; dem ve aḫlāṭıñ şiddet-i keŝāfet [157/15] ve ḥarāretini taʿdīl ve teskīn, şekeriñ iḥtirāḳātını tezyīd ile [157/16] ʿużviyetde ṭoplanmasına māniʿ olaraḳ diyābetli bünyeleri nevʿimā [157/17] terşīḥ ve defʿ-i ṭabīʿīyi teshīl eylemek ṣūretiyle üç büyük menfaʿati [157/18] muḥtevī olmaġla ġıdā-yı yevmīde 300 gram sebze ve meyveniñ [157/19] bulunması lāzımdır.

[158]

[158/01] Sebzeleriñ mevādd-ı āzotiyesine "legumin Legumine taʿbīr-i [158/02] āḫarla albümin-i nebātī" dinir. [158/03] Legumin, ḳāʿide-i albüminiñ bi'l-kimyā terkībine

[66] [157/20] 1] ʿAle'l-ʿumūm lüḥūm ve ḥubūbāt unlarınıñ iḥrāḳından ḥāṣıl olan
[157/21] küllerde ḥāmıżāt-ı fosforiye ziyāde bulunduġu ḥālde sebze ve otuñ külleri
[157/22] bi'l-ʿakis ḳalevī remāddan ʿibāretdir. Hele yeşil sebze ve meyve aẓ şiddetle
[157/23] ḳalevīdirler.

müşābih bir nevʿ [158/04] nebātī ḳāzeʾininden ʿibāret olup ḥażmı pek ḳolaydır. [1][67] [158/05] Legumin, ḳils ve mānyezī gibi ḳaleviyāt ile birleşerek [158/06] ṭortu teşkīl iden emlāḥ vücūda getirdiġinden kirecī [158/07] ziyāde yaʿnī acı ṣularla ṭabḫ olunan sebzeleriñ ensācı [158/08] arasında işbu rüsūb terāküm iderek sebzeleriñ ḳatılaşmasına sebeb [158/09] olur. [158/10] Ḳuru sebzeler et derecesinde mevādd-ı āzotiye ve ġayr-ı āzotiyiden [158/11] zengin olduḳlarından ġāyet muġaddīdirler. Bināʾenʿaleyh fāṣulye [158/12] noḫud gibi ḳuru sebzelere laḥm-ı nebātī taʿbīri pek becādır. İşbu [158/13] nevʿ sebzevātıñ şuḥūmu, şuḥūm-ı ḥayvāniyiden hīç farḳı [158/14] yoḳdur. Ḳuru sebzeler ṭabḫ olunduġu zamān nişāstaları [158/15] āmilodekstrin ve glikoza taḥavvül iderek sehīlü'l-ḥażm bir ḥāl [158/16] kesb iderler. [158/17] Aġẕiye-i nebātiyeniñ terkībinde bulunan ḳlorofil - nebātātıñ [158/18] yeşil ḳısmı - niñ ḳıymet-i ġıdāʾiyesi henüz mechūl olup ancaḳ [158/19] telvīn ve teneffüs-i nebātīye ḫādimdir. [158/20] Sellüloz denilen aḳsām-ı nebātiyeniñ ŝülüŝünden ziyādesi emʿāda [158/21] mass olur.

[159]

[159/01] Aġdiye-i Nebātiyeniñ İkinci Ṣınıfı [159/02] Dāneli Yaʿnī Ḳuru Sebzeler [159/03] Ḳuru fāṣulye [1][68] - Fāṣulyeniñ menşeʾi Hindistān'dır. [159/04] Fāṣulye ġāyet muġaddī ise de ḥażmı baṭīʾdir. Ḫuṣūṣiyle żaʿīf [159/05] midelerde çoḳ ġāz yapar ve pek güçlükle ḥażm olunur. Ḳuru [159/06] fāṣulyeniñ ḥażmını ḳolaylaşdırmaḳ içiñ evvelā ṣuda ḳaynatmalı [159/07] bu ṣūretle ḳabuḳları çıḳarıldıḳdan ṣoñra pişirilmelidir. [159/08] Tāzesi daha ḥāżımlı ve laṭīf bir ġidādır. Maʿahāẕā her [159/09]

[67] [158/22] [1] Ḳālın damarlar ḫāricinde taḥaşşür etmesi gibi teʾsīr-i ḥarāret ile ʿuṣārāt-ı nebātiye daḫi pıḫtılaşır ki bu da leguminiñ taḥaşşür etmesindendir.

[68] [159/21] [1] Latince Foscolus kelimesinden meʾḫūẕdur.

ikisi de iltiḥāb-ı mafṣala düçār olanlara iyi gelmez. [159/10] Ḳuru fāṣulyeniñ terkībi:

[159/11] Mevādd-ı āzotiye 19,75

[159/12] Mevādd-ı şaḥmiye 1,80

[159/13] Mevādd-ı nişāʾiye ve sükkeriye 55,90

[159/14] Sellüloz 3,50

[159/15] Emlāḥ 3,25

[159/16] Şu 15,80

[159/17] İrāʾe olunan şu cidvel ḥesāb-ı vasaṭī üzere müretteb [159/18] olup gerek fāṣulye gerekse sāʾir ḳuru sebzeleriñ terkībleri [159/19] cins ve nevʿleriyle zerʿ olunduġu arāżīye ve taḳayyüdāt-ı zirāʿiyeniñ [159/20] derecesine göre küllī taḫallüfāt ʿarż iderler. Meŝelā bu cedvelde

[160]

[160/01] Mevādd-ı ʿazotiyye 19 gösterildiġi ḥālde bāẓı nevʿ faṣulyide [160/02] bu miḳdār 12'ye iner, bāẓılarında da 20'yi tecāvüz eder. [160/03] *Yeşil Faṣulyeniñ Terkîbi*

[160/04] Mevādd-ı āzotiye 1,90

[160/05] " şaḥmiye 0,28

[160/06] " nişāʾiye ve sükkeriye 4,17

[160/07] Sellüloz 074

[160/08] Emlāḥ 0,82

[160/09] Şu 92

[160/10] Noḫud - Hemen faṣulye derecesinde muġaddîdir faḳaṭ bu da [160/11] ʿasîrü'l-haẓmdır. Noḫud ezmesi daḫa ḫafîf olur. [160/12] Bunuñ ḳavrulmuşu bildiġimiz leblebîdir. [160/13] *Eñ İyi Bir Noḫuduñ Terkîbi*

[160/14] Mevādd-ı ʿazotiyye 23,48

[160/15] ″ Şaḥmiyye 1,40

[160/16] ″ Nişāiye ve sükkeriyye 61,10

[160/17] Sellüloz 5,52

[160/18] Emlāḥ 3,50

[160/19] Su 14,20

[160/20] Noḫud müdirr, mülāyyin, cüzʾī muṭayyib ḥāṣṣalarına mālikdir. [160/21] Bezelye - Bezelyeniñ çorbası, ezmesi olur. Az muġaddî [160/22] ise de aḳsām-ı mürekkebesi hemen kāmilen ḳābil-i temessüldür.

[161]

[161/01] *Bezelyeniñ Terkîbi*

[161/02] Mevādd-ı ʿazotiyye 4,47

[161/03] ″ Şaḥmiyye 0,24

[161/04] ″ Nişāiye ve sükkeriyye 14,02

[161/05] Sellüloz 1,65

[161/06] Emlāḥ 0,72

[161/07] Su 78,8

[161/08] Mercimek - Oldukça muġaddī ve çelikden zengindir. Faḫr-ı ʿālem [161/09] efendimiz ḥażretleri "El-ʿades muḳaddes ʿaleyküm" buyurmuşlardır. [161/10] Fi'l-ḥaḳīḳa mercimek ġāyet besleyici ve muḳaddes bir ġıdā olup [161/11] haẓmı da sāʾir ḳuru sebzelere nisbetle daḫa ḳolaydır. Şu ḳadar ki [161/12] ḳura aḫālîsiniñ "Mercimek sütü çoġaltır" diye ettikleri [161/13] iʿtiḳād doġru deġildir. Mercimek sütü taḳviye eder, faḳaṭ [161/14] tezyīd etmez. [161/15] Mercimeġiñ ʿıṭrlı bir rāyiḥaya mālik olması ḳabuġunda mevcūd [161/16] olan zeyt-i ṭayyārdan neşʾet eder. Eñ maḳbūlü Mışır mercimeġi [161/17] olup ġāyet leẕẕetlidir. [161/18] Mercimeğin terkibi [161/19] Mevâdd-ı azotiye 27,17 [161/20] ″ Şahmiye 1,01 [161/21] ″ Nişâiye ve sükkeriye 54,37 [161/22] Selüloz 3,20 [161/23] Emlâh 2,25 [161/24] Su 12

[162]

[162/01] Baḳla - Menşeʾi ʿAcemistān'dır. Baḳla ġāyet ʿazotdār, [162/02] muġaddî, mühim bir ġıdādır. [162/03] Her ṭarafta yetişmesi ve ehveniyyeti kendisine ʿayrıca bir meziyyet [162/04] baḫşeder. İç baḳlanıñ ezmesinden yapılan yemeġe bir zamān devām [162/05] edilirse ʿādetā semen verir. [162/06] Eñ iyi bir baḳlanıñ terkîbi: [162/07] Mevādd-ı ʿazotiyye 26,51 [162/08] ″ Şaḥm 1,50 [162/09] ″ Nişāiye ve sükkeriyye: 58,03 [162/10] Sellüloz 7,86 [162/11] Emlāḥ 3,26 [162/12] Su 15,30 [162/13] Soya Baḳlası: Soya baḳlası, glütenden ġāyet zengin [162/14] olmaḳla berāber mevādd-ı nişāiyesi pek cüzʾî olduġundan 155'inci [162/15] ṣaḥîfede meẕkūr olduġu üzere unundan şeker ʿilletliler için [162/16] ekmek yapılmasına başlanmış ve muvaffaḳ da olmuştur. Çîn ve Japonyaʾda [162/17] yetişir. Japonlar soya baḳlasınıñ ununa maṭbūḫ pirinç ʿilāve [162/18] ederek bi't-taḫmîr bir nevʿ-i mayḫoş ṣalça vücūda getirirler ki oralarda et ḫulāṣası maḳāmında müstaʿmeldir. [162/19] Sebze Süfūfu: [162/20] Ḳuru sebzeler, ʿanāṣır-ı ġıdāʾiyye-i ʿazotiyye ve fosforiyyeden [162/21] ziyāde zengin olduḳları cihetle süfūf gibi bunları da toz

[163]

[163/01] ḥāline getirerek bir taḳım unlar vücūda getirilmiştir. İşbu unlar [163/02] süte ḳatılaraḳ, et ṣuyu ve yumurta ile pişirilip nefîs, [163/03] muġaddî sütlüler, çorbalar yapılır ki ḥaḳîḳaten żaʿîf bünyeler için [163/04] ġāyet nāfiʿdir. Ḳuru sebzeler bāzen sādece bāzen de arpa, [163/05] yulaf, mışır buġdayı gibi ḥubūbāt-ı muġaddiyye ve yumurta ile [163/06] ḳarıştırılaraḳ ḳavrulur. Soñra teṣfîf edilir. [163/07] Sebze Konserveleri: [163/08] Vaḳtiyle gemiciler, seyyāḥlar ʿömürlerini baḳla, bezelye, mercimek [163/09] gibi yalñız ḳuru sebzelerle geçirip tāze sebze ve etden uzun müddet [163/10] maḥrūm ḳalırlardı. Bugün ise tāze sebzeleriñ konserve ḥālinde [163/11] aḳṭār-ı cihāna sevḳi ve soġuḳ maḫzenlerde uzun müddet muḥāfaẓası

[163/12] sāyesinde aḳṭāb, medāriñ her ṭarafında tāze sebze ekli imkān [163/13] dāḫiline girmişṭir. Vāḳıʿā bugün nāmütenāhî bostān ve baġçelere [163/14] mālik olan Amerika ve Avusṭuralya ḳıṭʿalarından buzlu maḫzenleri ḥāvî ve serîʿü's-seyr vesāʾiṭ-i naḳliyye ile tāze sebze ve meyve[1][69]leriñ

[164]

[164/01] Avrupaʾya sevḳine muvaffaḳiyyet ḥāṣıl olmuş ise de, bunlar konservelere [164/02] olan iḥtiyācı bertaraf etmeġe kāfî olmadığı gibi hiçbir zamān [164/03] ānlarıñ gördüġü işi göremezler. Ebḥār-ı medîdede seyāḥat edenler, [164/04] mesāfāt-ı baʿîdede bulunan ordugāh için konserveler levāzımāt-ı [164/05] ġıdāʾiyyeniñ eñ lāzımlı ve eñ ḳıymetlilerindendir. [164/06] Sebze konserveleri şu ṣūretle iʿmāl olunur: Tāze faṣulye, [164/07] ḫavuç ilḫ. sebzeler cins ve nevʿine göre el veya mākine ile [164/08] güzelce ayıḳlanıp temizlendikten soñra ufaḳ ufaḳ kesilir, [164/09] doġranır. Ve baḳırdan maʿmūl ḳalaylı, delikli bir sepete ḳonulur. [164/10] Sepet, derūnunda ḳaynamış ṣu bulunan bir ḳazġana baṭırılır. Muʿayyen bir [164/11] müddetten soñra ḳıvām ve renk-i ṭabîʿîsini almaḳ üzere soġuḳ ṣu [164/12] ḥavuẓlarına vażʿ olunur. Baʿdehu çıḳarılıp ḳutulara veya şişelere [164/13] ḳonulur. Ve araları yüzde iki nisbetinde ṭuzlu ve bāzen şekerli [164/14] ṣu ile imlā olunaraḳ lehimlenir. Nihāyet ḳutular otoklavda - [164/15] 110 derece ḥarārette - teshîn edilerek taʿḳîm olunur. [164/16] Nebātāta ṭabîʿî bir renk vermek için ṣu ḳazġanına

[69] [163/15] [1] Tāze sebze ve meyveler, nevʿine göre ṣıfırıñ üstünde 2 ilā 6 derece-i
[163/16]ḥarārette muḥāfaẓa edilirse bir zamān bayatlamaz. Bundan dolayı
[163/17]baġçelerden henüz ḳoparılan sebze ve meyveler bu derece-i ḥarārette bulunan
[163/18]soġuḳ maḫzenleri ḥāvî şimendîferler, vapurlarla Amerikaʾdan Avrupaʾya
[163/19] naḳl olunmaḳtadır. İşte bu sāyededir ki kānūn-ı sānîde Londraʾnıñ żiyāfet
[163/20]sofraları tāze çilek, kirazlarla tezyîn olunuyor. Şu satırları yazar
[163/ 21]iken bizim Ḳasṭamonu vilāyetini ḥāṭırlamamaḳ ḳābil deġildir. Bu vilāyet-i celîleniñ
[163/22] her ṭarafı, bütün ormanları yabanî meyve aġaçlarıyla lebāleb doludur.
[163/23]Ufaḳ bir himmetle Ḳasṭamonuʾnuñ bu ḫuṣūṣta Amerikaʾyı geçeceġi ṭabîʿîdir.

biraz [164/17] göztaşı veya nebātātdan müstaḫrec klorofil ʿilāve ederler. [164/18] Bu ṣūretle konserveler ġāyet ṭabîʿî yeşil bir renk alırlar ise de [164/19] her ḥālde bir nevʿ taġşîş demek olduġundan ḫuṣūṣıyla göztaşı ile [164/20] yapılan telvīn-i ṣınāʿî ṣıḥḥate tehlikeli idüġünden böyle bir taġşîşiñ [164/21] yapılmaması daḫa iyidir. [164/22] Faṣulyeʾniñ çorba konservesi - Aḫîren Avrupaʾda buña da

[165]

[165/01] muvaffaḳ olmuşlardır. ʿAcīnī bir ḳıvāma mālik olan çorba [165/02] konserveleri 100'de 60 faṣulye unu ile 30 nisbetinde yaġdan, [165/03] biraz da ṭuz ve biberden mürekkebdir. [165/04] Konserveleriñ terkîbi: [165/05] Lāhana Yeşil faṣulye Bezelye Ḳuru faṣulye Mercimek Noḫut [165/06] Mevādd-ı ʿazotiyye 8,12 17,80 5,26 16,14 17,7 17,50 [165/07] ″ şaḥmiyye 0,30 1,15 0,46 22,10 20,60 19,05 [165/08] ″ nişāiye 63,13 57,10 13,95 41,98 38,83 42,45 [165/09] Sellüloz 7,75 8,65 2,30 3,96 3,60 3,10 [165/10] Emlāḥ 2,70 4,70 5,17 6,72 10,00 9,90 [165/11] ṣu 18 10,60 77,00 9,10 8,90 8,00 [165/12] Bugün memālik-i ecnebiyyede konservecilik pek çoḳ teraḳḳî [165/13] eylemiş; et, sebze, meyve envāʿ konserveler istiḥẓār [165/14] olunaraḳ büyük bir servet ve ticārete yol açılmıştır. Konserve [165/15] iʿmāli o ḳadar güç bir şey deġildir. Ḫuṣūṣıyla memleketimizde [165/16] meʾkūlāt-ı ḥayvāniyye ġāyet ucuz, ücret-i mesāʿî ehven, [165/17] maʿmūlātımızı bir yere naḳl etmek için gümrük resmi yoḳ! [165/18] Şu ḥālde ne için bu ṣanʿatıñ teraḳḳîsine çalışmamalı. İḫtimāl ki [165/19] baʿẓı yerlerde yapılıyor. Faḳaṭ ekseriyā ḳullandığımız konserveleriñ [165/20] Avrupa maʿmūlātından olmasına naẓaran bizdekileriñiñ pek maḥdūd olduġuna [165/21] şübhe yoḳtur. Bir kere Ḳooperatif maġazasında Ḳartal'da iʿmāl olunduġuna [165/22] delālet eden bir etiketi ḥāvî konserve ḳutularına gözüm ilişir [165/23] ilişmez derḥāl bir ḳaç dāne aldım. Bunlardan biri yapraḳ [165/24] konservesi idi. Yapraḳlar ince olduġundan yemeġi de ġāyet

[166]

[166/01] nefis oldu. Avrupaʾdan vürūd eden konserveler bu ḳadar iyi [166/02] deġildir. İşte Ḳartal aḥālîsi ki sāʾir memālikde de konserveciliġe [166/03] raġbet olunması temennî olunur. [166/04] Aġdiye-i Nebātiyyeniñ Üçüncü Ṣınıfı [166/05] Ezrār ve Cüẕūr-I Nebātiyye [166/06] Ezhār ve cüẕūr-ı nebātiyye dört ḳısma münḳasimdir: [166/07] Birinci ḳısım, ezhār-ı nebātiyye yaʿnî ṭomurçuḳlu nebātāt: [166/08] Ḳuşḳonmaz, enginar gibi [166/09] İkinci ḳısım, baṣalāt: Soġan, ṣarımṣaḳ gibi [166/10] Üçüncü ḳısım, edirān-ı nebātiyye: Yer elması, patates gibi [166/11] Dördüncü ḳısım, cüẕūr-ı nebātiyye: Ḫavuç, şalgam gibi [166/12] Birinci Ḳısım Ezrār-I Nebātiyye [166/13] Bu ḳısım; ḳuşḳonmaz, enginar, lāhana, ḳarnabahar denilen [166/14] sebzeleri cāmiʿdir. [166/15] Ḳuşḳonmaz - Ḳuşḳonmazıñ eñ iyi zamānı ilkbahārdır [166/16] ki bu mevsimde ṭopraḳdan henüz çıḳarken ṭoplanan yeñi [166/17] sürgünleri, ṭomurçuḳları ġāyet laṭîf olur ve güzel [166/18] bir rāyiḥa neşr eder. İrisi ve sert olmayanları maḳbūldür. Ḳuş [166/19] ḳonmaz sebzeler içinde eñ ziyāde ḳābıẓ ḥāṣṣesine mālik bir nebāttır. [166/20] Tāzesiniñ maṭbūḫu ġāyet leẕîẕdir. Ḳuşḳonmaz ʿādetā bir

[167]

[167/01] müvellid-üs-sükker olduġundan istiʿmālinde derḥāl idrārda şeker ẓuhūr [167/02] eder. Onuñ için şeker ʿilletlileri eklinden iḫtirāz eylemelidir. [167/03] Ḳuşḳonmazıñ şurubu eṭfāl için eñ güzel bir diüretikdir. [167/04] Büyükler de bile çarpıntıyı azaltmaḳla müsekkin-i ḳalb gibi ḳullanılır. [167/05] Şu ḥālde sinirler bundan müstefîd olsalar gerekdir. [167/06] Terkîbinde nükleotopurotein, manit emlāḥı ve idrāra ġarîb [167/07] bir ḳoḳu veren diġer bir mādde ile asparagin bulunur.

Terkîbi için [167/08] 169'uncu ṣaḥîfeye mürācaʿat buyurula. Enginar [1][70] [167/09] Mürekkebe fāṣîlesine mensūb "Cynara [167/10] scolymus" ismindeki bir nebātıñ kāsü'l-çiçeġi yaʿnî başları [167/11] olup ġāyet laṭîf, ṣıḥḥî bir sebzedir. yabānisi deve dikeni [167/12] olup ışlāḥāt-ı zirāʿiyye sāyesinde bu ḥāli bulmuştur. [167/13] Enginar mevādd-ı ʿazotiyye ve nişāiyyeden zengindir. Terkîbinde [167/14] "inülin" bulunur. Emlāḥı ʿale'l-ḫuṣūṣ çelik mürekkebātı [167/15] pek çoḳ ve tanen ile müttehid "tanit-i ḥadîd" bir ḥālde bulunduġundan [167/16] cüzʾî ḳabż vermek ḫāṣṣesine mālikdir. Terkîbi 169'uncu [167/17] ṣaḥîfede meẕkūrdur. [167/18] Enginārıñ haẓmı ḳolay olduġu cihetle sūʾ-i haẓmlılara [167/19] pek iyi geleceġi gibi ḳābıż olması iʿtibāriyle isḥāl ile müterāfiḳ

[168]

[168/01] müzmin baġırsaḳ ḥastalıḳlarında ve ḥastalıḳdan yeñi ḳalḳanlarda kemāl-i [168/02] muvaffaḳiyyetle ḳullanılır. Yalñız şeker ʿilletlilerine iyi gelmez. [168/03] Enginar ʿuṣāresi müdirdir ki romatiẓma ile ḥummāya ḳarşı [168/04] müstaʿmel ise de bu yolda bir ḫāṣṣası olmadıḳtan başḳa idrārı [168/05] tenḳîṣ ḫuṣūṣundaḳı teʾsîri mücerrebdir. Enginārıñ ṣalāṭası da [168/06] yapılır ve ḥāẓım, müferriḥ, midevî olaraḳ teʾsîr eder. [168/07] Lāhana- Brassica oleracea isminde fāṣîle-i [168/08] ṣalîbiyyeye mensūb bir nebāt-ı ġıdāʾî olup pek ḳadîmden berü [168/09] maʿrūfdur. Beyne'n-nās ḳapuska daḫi denir. [168/10] Lāhananıñ ṣuyu ve elyāf-ı nebātiyyesi çoḳ olduġundan haẓmı [168/11] güçdür. Mide ve baġırsaḳda gazlarıñ ḥudūṯuna sebeb olduġu [168/12] cihetle sūʾ-i haẓımlılara iyi gelmez. [168/13] Lāhananıñ bir nevʿi olan ḳarnabahar daḫi ʿasīrü'l-haẓmdır. [168/14] Lāhana ve ḳarnabahar [1][71]; albümin-i nebātī, emlāḥ-

[70] [167/20] [1] Aṣlı kenger'dir. ʿArabîde "ʿarż-ı şevḳ" denir ki Fransızlarıñ "Artichaut" kelimesi buradan meʾḫūẕdur.

[71] [1] ʿArabīde "ḳarnabîṭ" denir, bizde ḳullanılan ḳarnabıṭ buradan meʾḫūẕdur.

ı poṭāsiyye, [168/15] emlāḥ-ı manyeziyye ve ḥadîdiyye ile fosforiyyeden zengindir. Ḫuṣūṣıyla [168/16] lāhanada 1000'de iki buçuḳ nisbetinde poṭas emlāḥı mevcūd [168/17] olduġundan mideleri bozuḳ olan diyabetlilere ıṣpanaḳdan soñra [168/18] eñ muvāfıḳ sebze lāhanadır. [168/19] Lāhanada oldukça kükürdlü bir zeyt-i ṭayyār vardır ki ṭabḫında [168/20] neşreylediġi rāyiḥaya ve midede ḥuṣūle gelen gazlara sebeb budur. [168/21] Leẕẕetce et ṣuyunu andıran bu muġaddī sebzeniñ ve ḳarnabaharıñ

[169]

[169/01] haẓmını teshîl için pişirmeden evvel dört beş daḳîḳa [169/02] ḳaynar ṣuda bıraḳmalı ve çoḳça ṭabḫ eylemelidir. [169/03] Lāhananıñ çorbası, soġan ve kişniş ile ġāyet laṭîf [169/04] ṣalāṭası, ṭurşusu, etle envāʿ-ı yemekleri ve dolması olur. [169/05] Lāhana ṭurşusu ḫuṣūṣıyla ṭurşunuñ ṣuyu münebbiḥ ve ḥāẓım [169/06] olup tembel midelerde, bāẓı emrāẓda büyük işler görür. [169/07] Ḳuşḳonmaz Enginar Lāhana Ḳarnabahar [169/08] Mevādd-ı ʿazotiyye 1,31 3,68 3,03 2,4 [169/09] ″ Şaḥmiyye 0,31 0,21 - 0,31 [169/10] ″ Nişāiye 6,78 13,07 7,5 4,5 [169/11] Sellüloz 0,69 1,27 0,90 [169/12] Mevādd-ı maʿdeniyye 0,41 0,97 1,5 0,80 [169/13] Su 90,50 90,80 89 91 [169/14] İkinci Ḳısım: Baṣalāt [169/15] Baṣalāt: Soġan, ṣarımṣaḳ, pırasadan ʿibāretdir. [169/16] Soġan, baṣal: Liliākiyye fāṣîlesinden Allium cepa [169/17] isminde bir nebātıñ sāḳ-ı baṣalîsidir. Soġanda kükürdlü bir zeyt-i [169/18] ṭayyār bulunur. Rāyiḥasınıñ keskinliġi bundandır. Soġanıñ terkîbinde [169/19] bir ḫaylî mevādd-ı şekeriyye ve ʿazotiyye ile ḥāmıẓ-ı fosfor ve luʿāb [169/20] mevcūddur. Çiġ olaraḳ az miḳdārda yenir ise iştiḥāyı

[171]

[170/01] açar teḥrîk eder ve bir ufaḳ mide bulantısına da teʾsîr eder. Ṭabḫ olunur [170/02] ise zeyt-i ṭayyārı ḳaçar, ḳoḳusu azalır. Haẓmı ḳolaylaşır. [170/03] Soġan şeker

ʿilletlilerine gelmez. Terkîbi 171'inci ṣaḥîfede mündericdir. [170/04] Ṣarımṣaḳ, s̱üm: Soġanıñ mensūb olduġu fāṣîleden [170/05] Allium sativum isminde bir nebātıñ baṣalātıdır. Ṣarımṣaḳda [170/06] soġandan daḫa nāfiẕ bir zeyt-i ṭayyār vardır. [170/07] Ṣarımṣaḳ, idrār vāsıṭasıyla vücūddan ṭard edildiġinden [170/08] ekl edenler derhāl ḥiss olunur. [170/09] Ṣarımṣaḳ zeyt-i ṭayyārından dolayı mide ve baġırṣaḳları tenbîh [170/10] ve taḥrîk eylediġi gibi ʿuṣārāt-ı ḥāẓımeyi îḳāẓ ve ifrāz ettirdiġi [170/11] cihetle ʿaṭālet-i midevî-i miʿāʾîden mütevellid sūʾ-i haẓm ve ḳabẓa ḳarşı [170/12] nāfiʿdir. [170/13] Ṣarımṣaḳ isḳorbüte ve niḳrislilere pek iyi gelir. Ancaḳ [170/14] żaʿîf mideleri ziyāde taḥrîş eylediġinden ve rāyiḥası ġāyet kerîh [170/15] olduġundan istiʿmāli pek de ḫoş bir şey deġildir. [170/16] Ṣarımṣaḳ diş diş yutulur ise aġızda ḳoḳusu pek [170/17] ḥiss olunmaz. [170/18] Eskī Mışırlılar ālihelerіniñ yanlarında ṣarımṣaḳ bulundururlardı. [170/19] Romalılar ise muḥārebeye giden ʿaskere teşcîʿ için ṣarımṣaḳ [170/20] yedirirlerdi. Bugün daḫi bāẓı yerlerde dövüşen ḫorozlara ve [170/21] ḳoşu ḥayvānlarına taʿlîḳ olunur. [170/22] Pıraṣa: Bu da leylākiyye fāṣîlesinden Allium porrum

[171]

[171/01] nām nebātıñ sāḳ basalasıdır. Çoḳ yerlerde pırasayı zeytinyaġı [171/02] ve sirke ile çiġ olaraḳ yerler. Bu ḥālde haẓmı daḫa ḳolaydır. [171/03] Ḫafîf bir yaġda iyice pişirilen pırasa ḳolay haẓm olunur. [171/04] Şimāl aḫālīsi pırasadan börek yaparlar. Tenāsüle ḫiẕmeti [171/05] ve ṣadāya nefʿi cihetiyle ʿaḳīm olanlarla muġanniyeler de ḳullanılmaḳda ise de [171/06] böyle bir ḫavāṣṣa mālik olduġu bizce mechūldür. Beyān olunan bir şey [171/07] var ise o da biraz müdrir ve cüzʾī muʿarriḳ olmasıdır. [171/08] Ṣarımsaḳ Ḳırmızı ṣoġan [171/09] Mevādd-ı Azotiye 6,52 1,62 [171/10] ″ şaḥmiye 0,17 0,10 [171/11] ″ nişāiye 32,68 13,49 [171/12] Sellüloz 1,220 0,50 [171/13] Mevādd-ı Maʿdeniye 1,43 0,59 [171/14] ṣu 58,00 83,50 [171/15] Üçüncü Ḳısım Eḏrān-ı Nebātiye

[171/16] Eḏrān-ı nebātiye paṭaṭes, paṭaṭ, iġnām, yer elması, frenk [171/17] maydanozundan ʿibārettir. [171/18] Paṭaṭes: Bādıncāniye fāṣīlesinden Solanum tuberosum [171/19] isminde bir nebātıñ maḥṣūlüdür. [171/20] Paṭaṭesiñ menşeʾi Ameriḳa-yı Cenūbī olup 16'ncı ʿaṣrıñ [171/21] evāḫirine doġru İspanyollar vāsıṭasıyla Avrupa'ya naḳl olunmuşdur. [171/22] Bugün bārid, ḥārr her iḳlīm ve zemīnde yetişmekdedir.

[172]

[172/01] Paṭaṭesiñ emlāḥ-ı poṭāsiye ve mānyeziyesi ziyāde olduġundan [172/02] şeker ʿilletlilerine ebu gelir. Vāḳıʿā paṭaṭes aġdiye-i nişāiyeden ise de [172/03] bunda bulunan nişā emṡāliniñ pek mādūnunda bulunduġu cihetle şeker [172/04] ʿilletlilerine tavṣiye olunabilir. [172/05] Yaġda ḳızardılan paṭaṭes, suyuñ 100'de 30'unu ġāʾib [172/06] eylediġi gibi 100'de 4 ilā 9 nisbetinde yaġ ḳazandığından haẓmı [172/07] aġır olur. Paṭaṭesiñ ṣuda pişirilmişi, eẕmesi daḫa ḥāẓımlıdır. [172/08] İsḳorbüte nāfiʿ olduġundan gemileriñ erẕāḳ anbārında çoḳ bulunur. [172/09] Fiʾl-ḥaḳīḳa maʿīşet-i mellāḥiyede paṭaṭesiñ istiʿmāline bedʾ olunduġu [172/10] günden berü isḳorbüt gemicilerde gereġi gibi tenāḳuṣ eylemiştir. [172/11] İngiltere'de paṭaṭesden bir nevʿ çorba yaparlar ki pek nefīsdır. [172/12] Baʿẓı yerlerde ekmek yerine de ḳullanılmaḳda ise de mādde-i aẕotiyesi [172/13] noḳṣān olduġundan hiçbir zamān ekmekiñ yerini ṭutamaẕ. [172/14] Sūʾ-i haẓımlılar ile elem-i mideliler çoḳ yememelidirler. Paṭaṭesiñ [172/15] zeyt-i ṭayyārı ile alḳolünden bir nevʿ rāḳı istiḫrāc olunur. [172/16] Faḳaṭ ġāyet sert ve ṣıḥḥate fevḳalāde muẓırdır. Paṭaṭesiñ lāyesi [172/17] çıbanlarda müstaʿmeldir. [172/18] Paṭaṭesiñ terkībi: [172/19] Mevādd-ı aẕotiye: 2,08 [172/20] ″ Şaḥmiye: 0,15 [172/21] ″ Nişāiye ve sükkeriye: 21,01 [172/22] Selüloz: 0,69 [172/23] Emlāḥ: 1,09 [172/24] Su: 74,98

[174]

[173/01] Paṭaṭ - Convolvolus batatas ismindeki nebātıñ [173/02] kökleri üzerinde beyāẕ, ṣarı reñkde beyẕī eş-şekl bir taḳım [173/03] dirnelerden ʿibāret olup leẕẕet ve terkīb cihetiyle paṭaṭese müşābihtir. [173/04] Paṭaṭıñ terkībi: [173/05] Mevādd-ı aẕotiye 1,02 ilā 1,5 [173/06] ″ Şaḥmiye 0,3 ilā 1 [173/07] ″ Nişāiye: 9 ilā 16 [173/08] ″ Sükkeriye: 2 ilā 10 [173/09] ″ Mādeniye: 2,6 ilā 3,5 [173/10] Su: 66 ilā 79 [173/11] İġnām, ignames denilen Hind paṭaṭesi - Dioscorea sativa - [173/12] ismindeki nebātıñ cüẕūru üzerindeki ḳabarcıḳlardan ʿibāret [173/13] bir ġıdā-yı nebātīdir. [173/14] Hind, Çīn ve Cezāʾir-i Hindī'de pek mebẕūlen yetişir. [173/15] Çīn iġnāmıñ terkībi: [173/16] Mevādd-ı aẕotiye: 2,5 [173/17] ″ Şaḥmiye: 15 ilā 16,8 [173/18] Selüloz: 0,4 ilā 1,5 [173/19] Emlāḥ: 1,4 ilā 2 [173/20] Su: 77 ilā 83,4 [173/21] Hind paṭaṭesiniñ emlāḥı; fosforīt poṭās, mānyeẕyum, [173/22] ḳālsiyum ile limonītler ve pektītlerden ʿibārettir.

[174]

[174/01] Yer elması, tüffāḥüʾl-arż [1][72] fāṣīle-i mürekkebeden [174/02] Helianthus tuberosus - nām nebātıñ maḥṣūlü olup [174/03] Brezilya'da bulunmuşdur. Şekli, paṭaṭes; leẕẕeti elmaya müşābih bir ġıdādır. [174/04] 1000'de 3 nisbetinde ḥāmil olduġu milḥ-i poṭāsyumdan dolayı [174/05] ḫubūbāt-ı nebātiyeden maʿdūddur. Haẕmı baṭīʾdir. Unu lapa [174/06] ṭarzında ḳullanılır. [174/07] Yer elmasınıñ terkībi: [174/08] Albümin 0,14 [174/09] Dekstrin, ġayr-i ḳābil-i tebellür şeker 16,27 [174/10] İnülin 1,49 [174/11] Ẕamḳ 1,74 [174/12] Emlāḥ 1,06 [174/13] Su 79,24 [174/14] Yer elmasınıñ emlāḥı içinde beşde bir nisbetinde poṭās ve kils [174/15] ile müttehid,

[72] [174/19] [1] Tüffāḥüʾl-arżıñ Fransızcası "Topinambour"dur. Fransızca "pomme de terre" kelimesi Türkçe ve ʿArapçaya tercüme olunduġu zamān yer elması, tüffāḥüʾl-arż çıḳıyor ise de lisān-ı Frānsevīde [174/20] paṭaṭes maʿnāsınadır. Çünkü paṭaṭes aḳsām-ı maġdiyesi elma şeklinde [174/21] taḥt-el-arż maḥfūẓ olan nebātātıñ eñ güzel bir nümūnesidir.

limonīt, ṭarṭārīt, tüffāḥiyet emlāḥı bulunur. [174/16] Frenk maydanozu: Fāṣīle-i ṣayvāniyeden Choerophyllum [174/17] bulbosum nāmındaki nebātıñ nişāʾī ve laḥmī olan cüẕūrudur. [174/18] Leẕẕeti laṭīf ve ʿıṭrīdir.

[175]

[175/01] Frenk maydanozunuñ terkībi [175/02] Mevādd-ı albüminiye 2,6 [175/03] ″ Şaḥmiye 0,35 [175/04] ″ Nişāiye 28,6 [175/05] Ḳamış şekeri 1,2 [175/06] Selüloz, pektoz 2,10 [175/07] Emlāḥ 1,5 [175/08] Su 63,6 [175/09] Nişāstası tāpyoḳa denilen muġaddī bir ġıdā-yı maʿrūfu teşkīl eden [175/10] "mānyoḳ" nām nebātıñ terkībi: [175/11] Mevādd-ı aẕotiye 1,17 [175/12] ″ Şaḥmiye 0,40 [175/13] ″ Nişāiye 23,10 [175/14] Şeker ve ẕamḳ 5,53 [175/15] Selüloz ve pektoz 1,50 [175/16] Emlāḥ-ı maʿdeniye 0,65 [175/17] Su 67,65 [175/18] dördüncü kısım [175/19] Cüẕūr-ı Nebātiye [175/20] Şalġam, şelġam - Brassica napus esculenta nām nebātıñ [175/21] ceẕr-i laḥmīsi olup [175/21] ceẕr-i laḥmīsi olup tatlıca bir ġıdādır. Ḥāvī olduġu güherçile

[176]

[176/01] dolayı niḳris, meśāne ḥastalıḳlarına iyi gelir. Şalġam ḫafīfçe [176/02] müleyyindir. Diş enfeksiyonlarına fāʾidalidir. Haẓımsızlıḳ çekenler ile şeker [176/03] illetlileri şalġam yemekden ḳaçınmalıdırlar. Şalġamıñ terkībi [176/04] 178. ṣaḥīfededir. [176/05] Ṭurp - Brassica oleracea caulo-rapa - nam-ı nebatıñ [176/06] aḳsam- cüzuriyesi yaʿnī ince kökleridir. Ḳırmızı turp laṭīf [176/07] ve keskin bir ḳoḳuya ṣāḥib ve iştihā açıcıdır. [176/08] Turp yenildiği zamān [176/09] geġirti verir faḳaṭ haẓmı yavaşdır. [176/10] Turp ḳan temizleyici olduġundan isḳorbütte ḳullanılır. Yeşil [176/11] turpuñ dereoṭu, nāne ve pek az ṣoġan ile yapılan [176/12] salāṭası iştihāyı arttırır. Terkībi içün 178. ṣaḥīfeye [176/13] mürācaʿat buyurula. [176/14] Ḳaʿbul - Tragopogon pratensis - adlı nam-ı nebatıñ cüzuru [176/15] olup görünüşü dışdan siyāh ise de içden beyāẕdır. [176/16] Ḳara turpuñ terkībinde nişāstalı ve

sümüksü mâddeler ile mânitler [176/17] ziyadedir. [176/18] Ḫavuç [1][73] - Hem insân, hem ḥayvân ġıdâsı olan ḫavuç [176/19] fasıla-i savaniyeden - Daucus carota - nam-ı nebatıñ mahur [176/20] cüzurudur ki işbu kök; lahmi, sükkeri, ıtri olup [176/21] terkîbinde mevadd-ı nişaiye, ḳamış şekeri, [2][74], züyût-ı keşîfe ve esâsiye,

[177]

[177/01] ḳarottîn - carotine -, asparâjatin, poṭâs ile müttehid-i [177/02] tüffahit ve fosforit emlahı bulunur. [177/03] Ḫavucuñ beyāẕ, ṣarı, menekşe, ḳırmızı nevileri [177/04] vardır. Eñ maḳbûlleri ḳırmızı ve menekşe reñkinde olanlardır. [177/05] Ṣarı ḫavucuñ ṣuyunu ṣarılıḳda ḳullanırlar ise de buña [177/06] edilen iʿtiḳâd reñk beñzerliġinden doġan bir ḳurunṭu olsa [177/07] gerekdir. [177/08] Ziyade ṭopraḳda ḳalmış ḫavuç odunsu olur. Usaresi [177/09] ḳaçar ve haẓmı da güçleşir. Anıñ içün vaḳtinde çıḳarmalıdır. [177/10] İñgilizler ḫavuç toḫumunu çay yerine ḳullanırlar. Baʿẓı etıbba [177/11] bu toḫumlarıñ ḳaynatılmışını idrâr söktürücü gibi ḳullanırlar. Hiçbir [177/12] eserde ḫavucuñ böyle bir özelliġe ṣâḥib olduġuna râstlanılamadı. [177/13] Her ḥâlde ḫavuç eczânelerden ziyâde kilerlere, muṭbahlara yaḳışır. [177/14] Çekirdeği çıḳarılmış zeytun ile yapılan ḫavuç salâṭası [177/15] iyi olur. Gerçi ḫavuç poṭâsyum ṭuzlarından zengin ise de çoḳ [177/16] miḳdârda şeker havi olduğundan şeker illetlilerine gelmez. [177/17] Pancar [1][75]_ - Beta vulgaris - nam-ı nebatın sükkeri, [177/18] lahmi bir mahuriyesi olup insân ġıdâsı olmaḳdan [177/19] ziyâde ḥayvânlara yarar. Terkîbinde 1000'de 6 nisbetinde emlaḥa-i potasiyye

[178]

[73] [176/22] [1] Ḫavuç "hevîc"den meʾḫuẕdur.
[74] [176/23] [2] Mânit, Mannite ḳudret ḥelvâsı bulunan şekerli bir mâddedir.
[75] [177/20] [1] Aṣlı "pencar" olup Türkçesi "çuġundur"dur. Bu kelime Fârsçada daḫi ḳabûl olunarak "çüġündür" diye ḳullanılır.

[178/01] mevcūddur bundan dolayı diybeṭislilere pek iyi gelmek iḳtiẓā eder [178/02] ise de sükkeriyeti ḥasebiyle muvāfıḳ değildir. [178/03] Pancar ḳābıẕdır. Köylüler yaralarda ḳullanırlar. Pancarıñ [178/04] kerevizle basılan salāṭası ʿalel-ḫuṣūṣ ṭurşusu nefīs ve [178/05] iştihā-āverdir. [178/06] Ekle ṣāliḥ pancarıñ terkīb-i vasaṭīsi [178/07] Mevādd-ı Aẕotiye: 1,34 [178/08] ″ Nişāiye ve Şekeriye: 8,90 [178/09] ″ Şaḥmiye: 0,14 [178/10] Sellüloz: 0,98 [178/11] Emlāḥ: 0,14 [178/12] Su: 87,50 [178/13] Şalġam Ḫavuç Turp [178/14] Mevādd-ı Nişāiye 8,2 9,2 8,2 [178/15] ″ Aẕotiye 1,5 1,2 2,8 [178/16] Sellüloz 1,3 1,5 1,7 [178/17] Mevādd-ı Şaḥmiye 0,2 0,3 0,21 [178/18] Emlāḥ 0,9 1,0 1,0 [178/19] ṣu 87,8 86,8 86,8 [178/20] Dördüncü Ṣınıf Aġdiye-i Nebātiye [178/21] Ḫaşīşī, Yeşil Sebzeler [178/22] Yeşil sebzeler ʿumūmiyetle mevādd-ı muġaddiyeden faḳīrdirler. Mevādd-ı

[179]

[179/01] albüminiye, sükkeriye, nişāiye ve şaḥmiyesi pek cüzʾīdir. [179/02] Pişirildikden ṣoñra mevādd-ı nişāiye ve şekeriyeden ḳābil-i temṡīl ancaḳ [179/03] 100 de 2-3 ḳısım bāḳī ḳalır. Mevādd-ı müvellid-ül-mā karboniyeden [179/04] inozit, bir "luʿāb", ẕamġlarıñ temṡīli pek şübhelidir. [179/05] Bununla berāber yeşil sebzeler bize miḳdār-ı ʿaẕīmede - poṭās, [179/06] mānyezi, kils ile müttehid ḥumūẕāt-ı limoniye, ṭarṭāriye ve [179/07] ḥummāẕiyeniñ teşkīl eyledikleri emlāḥ - emlāḥ-ı ʿuẕviye baḫşederek [179/08] vücūdumuzda ġāyet nāfiʿ ḫizmetler görürler. Bu ṣāyede 157'nci [179/09] ṣaḥīfede söylediğimiz vechile ḳanımız ve ensācımız; esāsāt-ı [179/10] ḳaleviye ve ḳaleviye-i türābiye ile meşbūʿ olaraḳ dem ve aḫlāṭıñ keṡāfet ve ḥāmıẕiyeti [179/11] taʿdīl olunur. Bināʾenʿaleyh yeşil sebzeler, tāze meyveler vücūda [179/12] ḫafīflik, ferāḥlıḳ, serīnlik baḫşederler. [179/13] Ḫaşīşī sebzeleriñ mevādd-ı müvellid-ül-mā karboniyesi: nişāsta, [179/14] dekstrin, inülin, luʿāblar, ẕamġlardan ʿibārettir. Bunlar içinde [179/15] haẕmı güç olan ẕamġlardır. [179/16] Mevādd-ı

sükkeriyesi şunlardır: Ḳamış şekeri, glikoz[1][76], [179/17] levüloz [2][77] olup baʿẕılarında mānnit, eritrit, dülsit, [179/18] sorbit, inozit, ġalāḳtoz gibi evṣāf-ı muḫtelife ile muttaṣıf [179/19] ḫuṣūṣī şekerler daḫi bulunur. [179/20] Mevādd-ı albüminiyesi "albümin"ler, "lökomin"ler

[180]

[180/01] “nükleoprotoid”ler ile daḫa ziyāde ḥubūbātda bulunan "edestin [180/02] (Edestine ki ḳāzeine müşābihtir)" ve sebze, meyvelerde bulunan [180/03] "gliyādīn (Gliadine yaʿnī jelātīn-i nebātī)" ve "ḳonglütin [180/04] (Conglutine)"den ʿibārettir. [180/05] Manṭar, manṭar - Ṭabīʿī olaraḳ yerden çıḳar yāḫūd [180/06] muẕlim ve raṭıb maḥallerde yetişdirilir. Manṭar; leẕẕetiniñ güzelliġiyle [180/07] berāber ʿanāṣır-ı ṡelāṡe-i ġıdāʾiyeyi meʿan ziyāde cāmiʿ olduġundan hemen [180/08] laḥm derecesinde ḳuvvetli, av eti ḳadar besleyicidir. Bināʾenʿaleyh "laḥm-ı [180/09] nebātī", "bī-ḳadem bıldırcın" taʿbīrlerine bi-ḥaḳḳın sezādır. Lākin [180/10] haẕmı ḳolay deġildir. Pek tāzesiniñ ṭuz ile ṭavada pişmişinden [180/11] bir parça yenilebilir. [180/12] Manṭarlarıñ baʿẕısı ḳābil-i ekl, baʿẕısı da semmdardır. [180/13] Gerçi ṭuzlu ṣu derūnunda semli manṭarlarıñ semmiyeti iẕāle [180/14] olunabilir ise de her ḥālde pek ziyāde diḳḳate şāyāndır. [180/15] Fıṭr-ı nebātī Fıṭr-ı enbūbī Ḳuzu manṭarı [180/16] Mevādd-ı aẕotiye 8,4 4,9 4,4 [180/17] Ḳābil-i taḥaṣṣür albümin 0,6 - - [180/18] Selüloz 5,2 2,44 2,96 [180/19] Ecsām-ı şaḥmiye 0,55 0,65 0,56 [180/20] Mānnit ve şeker 11 0,6 0,7 [180/21] Tüffāḥiyet, limoniyyet, fümāriyet 0,65 0,83 1,36 [180/22] Emlāḥ 1,49 [180/23] Su 70,5 90,6 90,00 [180/24] Hindibā - Fāṣīle-i mürekkebeniñ hindibāiye şuʿbesine mensūb bir

[181]

[76] [179/21] 1] Glikoz yaʿnī üzüm şekeri, Glucose.

[77] [179/22] [2] Levüloz, Levulose, bal şekeri - glikozdan daḫa tatlı ve terkībi oña müşābih olup balda bulunur.

[181/01] nebattır. Terkībinde bulunan azotīt-i potasyūmdan dolayı müdrir [181/02] ve biraz da müleyyin olmaḳla emrāż-ı bevliyye, cildiyye ve şeker ʿilletiyle inḳıbāż-ı [181/03] miʿdede ḳarşı hem ġıdā hem de devā gibi ḳullanılır. Hindibānıñ [181/04] polonezvari yapılan yemeġi ġāyet nefīstir. Ḫaşlandıḳtan soñra [181/05] salāṭası yapılır ki hāżım olmaḳ üzere yemeklerde yenilir. Menḳūʿu [181/06] az miḳdārda edviye-i mürre gibi iştihā-āver ve miʿdevī, [181/07] çoḳ miḳdārda müshil gibi teʾs̱īr eder. Yol kenarlarında bulunan yabanī [181/08] hindibānıñ kökü ḳavrulur, çekilir, ḳahve gibi istiʿmāl olunur. [181/09] Hindibā şurūbu ḥāvī olduġu rāvendden dolayı çocuḳlar için [181/10] ġāyet güzel bir müshildir. Köylerde hindibānıñ büyük yapraḳlarını [181/11] yaġ ile ṭılā ederek iltihāb-ı emʿā ve evcāʿ-ı mefāṣılda lapa ṭarzında [181/12] ḳullanırlar. [181/13] Kereviz - Faṣīle-i ṣayvāniyyeden - Apium dolce - nām [181/14] nebātıñ cüẕūru olup ḳuvve-i ġıdāʾiyyesi pek cüzʾī ise de [181/15] ṭaʿmı leẕīẕ, rāyiḥası laṭīftir. Yapraḳlarından ve köklerinden yemek ve [181/16] ṭurşu yapılır. Çiġ olaraḳ ekl olunan salāṭası baṭīdir. [181/17] Kereviz, faḳr-üd-dem ve niḳrisden müştekī olanlara nāfiʿdir. [181/18] Terkībi için 184'üncü ṣaḥīfeye mürācaʿat buyurula. [181/19] Ispanaḳ, ıspanaġ - Spinacia oberacea - nām nebātıñ [181/20] maḥṣūlü olup mevādd-ı luʿābiyye ve şekeriyyeden zengin ve ḥumūżiyyet gibi [181/21] emlāḥ-ı ʿużviyyeye mālikdir. Ispanaġıñ menşeʾi Īrān'dır. Ancaḳ [181/22] bir buçuḳ ʿaṣır evvel Avrupa ve sāʾir yerlerde zerʿ olunmaya başlamıştır. Ḳışın

[182]

[182/01] Sāʾir sebze ve ot mefḳūd yetinde ıspanaḳ pek ḫoşa gider. Müleyyin [182/02] olması iʿtibāriyle demevī ve ṣafravī el-mizāc olanlara ve biñde [182/03] dört, beş nisbetinde emlāḥ-ı potasiyye [1][78] ye mālik olduġundan [182/04] dolayı diyābetlilere

[78] [182/15] [1] Şeker ʿilletiyle meʾlūf olanlarda ifrāżāt-ı cildiyye lāyıḳıyla vāḳiʿ [182/16] olmadığından cildleri ġāyet yābis olduġu gibi ḥāmıżāt-ı şaḥmiyyeniñ bedenden [182/17] iṭrāḥı daḫi tenāḳus eylediğinden dem dāʾimā ḥāmıżiyyet ile meşbūʿdur ki [182/18] böyle bir ḳāʿide şekeriñ iḥtirāḳı

eñ nāfiʿ bu sebzedir. Terkībi 184'üncü [182/05] ṣaḥīfede muḥarrerdir. [182/06] Pazı, yabanī pancar - Ricl-ül-veziyye fāṣīlesine mensūb bir nebāt [182/07] olup yapraḳlarından laṭīf ve müleyyin bir yemek yapılır. [182/08] Semizot - Yapraḳları ḳalın olduġundan bu isimle yād [182/09] olunur. Senevī bir nebāt olup luʿābī bir ʿuṣāreye mālik [182/10] ve ḥāvī olduġu azotīt potasyūmdan dolayı müdrir ise de hażmı [182/11] baṭīdir. [182/12] Semizotu Hint yaġı gibi emʿāda bir mādde-i ecnebiyye ṭarzında teʾs̱īr [182/13] ederek ḥarekāt-ı miʿāiyyeyi tesrīʿ ile taḫliyyeye ḫidmet eder. [182/14] Ebegümeci - Ḥāżım ve müleyyin olup çoḳ luʿābı olduġundan

[183]

[183/01] fenn-i ṭıbda lapa, ġarġara, iḥtiḳān ṣūretinde ḳullanılır. Melābiyye [183/02] ve yabānīsi olan ıştır daḫi ebegümeci gibi ḥāżım, müleyyin ve ġāyet [183/03] laṭīf-ül-ekl bir ġıdā-yı nebātīdir. Sūʾ-i hażmlilere, romatiżmalılara [183/04] ve sāʾir bażı emrāż ile ḳabż-ı miʿdeye ḳarşı ġāyet nāfiʿdir. [183/05] Maydanoz - Apium petroselinum isminde bir [183/06] nebātıñ yapraḳları olup rāyiḥası ḫoş, muḳavvī, münebbih, ḥāżım, [183/07] muʿarrıḳ bir ġıdādır. Sıtmaya ve solucānā ḳarşı fāʾidesi mücerrebdir. [183/08] Ṭababetde kökü müdrir gibi ḳullanılır. Tāze yapraḳları böcek [183/09] ısırmasında, eziklerde ve memelerde sütüñ terākümünden mütevellid [183/10] flegmonlarda muṣaraf ṭarzında müstaʿmeldir. [183/11] Maydanozuñ cevher-i müʾess̱iri "Apiol" nāmıyla maʿrūfdur ki [183/12] bażı nevʿ emrāż-ı raḥimiyye ve ʿusret-i ṭamsda eṭıbbā ṭarafından [183/13] istiʿmāl olunur. [183/14] Tere, dereotu - Faṣīle-i ṣayvāniyyeye mensūb bir nebāt [183/15] olup terkībinde bulunan bir zeyt-i ṭayyār "esans anethik" [183/16] sebebiyle ḫuṣūṣī bir rāyiḥa ve

azalır. Bināʾenʿaleyh 157'nci ṣaḥīfede [182/19] meẕkūr olduġu üzere bu ḥāmıżiyyeti taʿdīl ile şekeriñ biʾl-iḥtirāḳ [182/20] vücūdda terākümünü menʿ için çoḳ miḳdārda emlāḥ-ı ḳaleviyye almaḳ lāzım gelir. [182/21] Bununla berāber şeker ʿilletine mübtelā olan bünyelerḍe bevliñ ifrāġı ifrāṭ [182/22] derecede olup emlāḥ-ı meẕkūre bu noḳṭa-i naẓardan da fāʾide-baḫşdır. Ispanaḳ [182/23] ise emlāḥ-ı potasyūmdan ġāyet zengin olduġu cihetle diyābetlileriñ eñ [182/24] birinci sebzesi, ʿādetā devāsıdır.

muḥarriḳ bir leẕẕete mālikdir. Dereotu [183/17] işbu zeytiñ teʾs̱īriyle idrār ve salyāyı çoġalttıġından ḳum ḥastalıḳlarında ve [183/18] isḳorbutte ḳullanılır. Dereotu salāṭa ve kebāb gibi bażı [183/19] et yemeklerine dāḫil olur. Tereniñ terkībinde bir ḫulāṣa-i mürre ile [183/20] ʿużvī bir ḥālde iyod, fosfor, kükürt, ḥadīd vardır. [183/21] Bu mevādd-ı maʿdeniyyeden dolayı ʿuṣāresiñin şurūbu lenfāvī-ül-mizāc [183/22] ve ṣıracalı olanlarla veremliler ve diyābetlilere pek iyi gelir.

[184]

[184/01] Dere otu ziyāde ḫoş olduġundan çoḳ yenir ise [184/02] bağırsaḳlara doḳunur ve demevī-ül mizāc olanlarıñ vücūdunda sivilceler [184/03] peydā olur. [184/04] Ṣaʿter (ẓater), ẓuḳā: Bunlar da ıṭrī olduḳları için [184/05] tere gibi münebbih ve muḳavvī ḫāṣṣalarına mālikdirler. Ẓuḳā, balġamıñ [184/06] ḳolayca sökülmesine de yardım eder. [184/07] Ispanaḳ Kereviz Ṭop Salāṭa Tere [184/08] Mevādd-ı Azotiyye 3,49 2,26 1,26 2,87 [184/09] ″ Şaḥmiye 0,58 0,56 0,54 2,21 [184/10] ″ Sükkeriye 0,10 0,94 - 3,19 [184/11] Ẓamḳ, nişā, lüʿāb 4,34 0,91 3,55 [184/12] Sellüloz 0,93 1,32 1,17 1,21 [184/13] Remād 2,09 1,93 0,98 1,74 [184/14] Su 88,47 85,57 92,50 90,8 [184/15] Paṭlıcan, bādıncān- Solanum Mélongena- [184/16] Menşe-i Hindistān olup yemekleriñiñ leẕẕeti ve envāʿı ḥasebiyle [184/17] şikemperverān nezdinde ġāyet ḳıymetdārdır. Ġāyet iyi pişirildiġi [184/18] ḥālde biraż ḫafīf olur ise de her ḥālde hażmı ḳolay [184/19] değildir. [184/20] Aḫīren Avrupa'dan gelmekte olan beyāż patlıcan ṣıḥḥate [184/21] nāfiʿ değildir.

[185]

[185/01] Patlıcanıñ Terkībi [185/02] Mevādd-ı azotiyye 1,34 [185/03] ″ Şaḥmiyye 0,17 [185/04] ″ Nişāʾiyye 4,77 [185/05] Sellüloz 0,88 [185/06] Emlāḥ 0,55 [185/07] Su 92,30 [185/08] Marul - Sebze ile meyve arasında bir ġıdā-yı nebātīdir. [185/09] Çiġ olaraḳ meyve gibi ekl olunur. Marulıñ salāṭası ġāyet [185/10] laṭīfdir. Marul oldıḳça ḥāżım,

müsekkin, münevvim, müleyyin ve ḳāṭıʿ-ı bāh [185/11] olup ʿuṣāresi ṭıbda müstaʿmeldir. [185/12] Maruluñ Terkībi [185/13] Mevādd-ı Azotiyye 1,41 [185/14] ″ Şaḥmiyye 0,31 [185/15] Şeker 0,40 [185/16] Ẓamḳ, nişā, lüʿāb 2,19 [185/17] Sellüloz 0,73 [185/18] Remād 1,03 [185/19] Su 94,93 [185/20] Ḫıyar - Cucumus sativus - Ḫıyar mülaṭṭıf ve iştihā-āver [185/21] olduġundan salāṭası, ṭurşusu pek ziyāde arzu olunur. Bu da

[186]

[186/01] Marul gibi hem sebze hem de meyve ṭarzında yenir. Ḫıyarıñ eñ [186/02] meşhūrları Rus, Japon, Lange ḫıyarıdır. [186/03] Acur - Ḫıyar nevʿinden ʿArabistān'da yetişir bir nebāt olup [186/04] körpelerinden salāṭa ve saḳız ḳabaġı gibi envāʿ-ı yemekleri ve dolması [186/05] yapılır. [186/06] Ḫıyarıñ Terkībi [186/07] Mevādd-ı Azotiyye: 1,18 [186/08] ″ Şaḥmiyye: 0,09 [186/09] ″ Nişāʾiyye ve sükkeriyye: 2,21 [186/10] Sellüloz: 0,78 [186/11] Emlāḥ: 0,44 [186/12] Su: 95,20 [186/13] Domātes, domāṭa - Fransızca Tomate'den meʾḫūẕdur. [186/14] Domātes İspanyollar vāsıṭasıyla Meksika'dan Avrupa'ya naḳl [186/15] olunmuştur. Domātesiñ hażmı pek ḳolaydır. Köylüler çiġ [186/16] olaraḳ ekmek ile yerler. Öteden beri gut, niḳris ḥastalıḳlarında [186/17] ekli mużırr ʿadd olunuyordu. Ḥālbuki ḥükemā-yı ḥāżıra domātes [186/18] ḥaḳḳında daha müsāʿadekār bulunuyorlar. Aḫīren domātesiñ terkībi [186/19] tamāmiyle anlaşıldı. Māyḫoşluġundan dolayı eskiden ẓann [186/20] olunduġu gibi ḥāmıż-ı ḥummāż ve ḥummāż-ı emlāḥı ḥāvī olmadıġından [186/21] şeker ʿilletlileriyle romatiżmalılarda istiʿmālinde bir maḥẕūr görülemiyor [186/22] Domātes münebbih ve iştihā-āmizdir. Et yemeklerine, çorba,

[187]

[187/01] pilāv, sebze her türlü ṭaʿāma dāḫil olur. Leẕẕet ve renk verir. [187/02] Ḳırmızı domātesiñ ṣuyu ve pek cüzʾī māydanoz ile yapılan pilāv [187/03] sumaḳ ile istiḥżār

olunan Buḫārā pilāvına beñzer ḫoş [187/04] ve laṭīf olur. [187/05] Domātesiñ gerek tāzesi ve gerek şīşede maḥfūẓ ṣuyu [187/06] ezmesi, pestili olur. Faḳaṭ baḳḳāllardaki domātes pestilini alırken ġāyet diḳḳat lāzımdır. Terkibi [187/07] Mevādd-ı azotiyye: 1,25 [187/08] ″ Şaḥmiyye: 0,33 [187/09] Şeker: 2,53 [187/10] Mevādd-ı ġayr-i azotiyye: 0,54 [187/11] Sellüloz: 0,86 [187/12] Remād: 0,62 [187/13] Su: 92,37 [187/14] Ḳabaḳ - Su ve sā'ireye ḳab olmasından dolayı bu isimle yād [187/15] olunur. Ḳıymet-i ġıdā'iyyesi pek dūn bir derecede ise de hażmı ġāyet [187/16] ḳolaydır. Bunuñ yemeği ḳarın doyurmaz faḳaṭ eñ iyi bir perhīz yemeğidir. [187/17] Ḳabaġıñ terkībi [187/18] Mevādd-ı azotiyye: 0,35 [187/19] " şaḥmiyye: 0,06 [187/20] Sükkeriyye ve nişā'iyye: 4,08 [187/21] Sellüloz: 0,64 [187/22] Remād: 0,37 [187/23] Su: 94,5

[188]

[188/01] Ḳuzu Ḳulaġı - Faṣīle-i rāvendiyyeye mensūb olup yapraġı [188/02] sebze gibi pişirilir. Ekşiligi ḥasebiyle dişler için mużırdır. [188/03] Yalnız Lākin sıcaḳ mevsimlerde aġız ve vücūda serinlik verir. [188/04] İştihāyı açar. Sıtma ve ḥummāya ḳarşı mü'esṣir ise de sū'-i hażım [188/05] ve elem-i mi'de ile ḳum ve niḳrise iyi gelmez. Çünki terkībinde çoḳ [188/06] miḳdārda ḥāmıż-ı ḥummāż ve ḥummāżiyyet-i potas bulunur ki bunlar idāre-i [188/07] bedeniyyede kils ile bi'l-ittiḥād ġayr-i münḥal ḥummāżiyyet-i kilse tebeddül ederek [188/08] ḳum ve ṭaşlarıñ teşekkülüne sebeb olurlar. Şeker 'illetlilerde ise [188/09] ḳum ve niḳrise isti'dād ziyāde olduġundan ḳuzu ḳulaġınıñ eklinden [188/10] ictināb eylemeleri lāzımdır. [188/11] Ḳuzu ḳulaġınıñ terkībi [188/12] Mevādd-ı azotiyye 2,74 [188/13] ″ Şaḥmiyye 0,40 [188/14] Nişā ve sā'ire 3,57 [188/15] Sellüloz 0,60 [188/16] Su 91,40 [188/17] Aġdiye-i Nebātiyye Üçüncü Sınıfı [188/18] Meyveler [188/19] Meyveleriñ te'ṯīrāt-ı şifā-baḫşāsı pek eskiden beri ma'lūmdur. [188/20] Ez cümle bażı müzmin ḥastalıḳlar

vardır ki acı ilāclar yerine [188/21] ṭatlı meyvelerle ḳābil-i tedāvīdir. Meyveleriñ ekṯerīsi müleyyin ve müdridir.

[189]

[189/01] Meyveler, terkīblerinde bulunan emlāḥ-ı maʿdeniyye, ḥāmıż-ı tüffāḥ [189/02] ve ḥāmıż-ı līmondan dolayı demi taṣfiyye ile bünyeyi taṭhīr ve vücūda [189/03] serinlik, ferāḥlıḳ baḫş ederler. Mürekkebāt-ı azotiyye ve şekeriyyesi [189/04] sāyesinde ʿanāṣır-ı ḥayātiyyeyi az çoḳ taġdiyye ederler ve ḳuvā-yı [189/05] bedeniyyeyi tāzelerler. [189/06] Yemişleriñ ḫavāṣṣ-ı şifāʾiyyesinden ḥaḳḳıyla müstefīd olmaḳ için [189/07] çiġ olaraḳ yemek lāzımdır. Vaḳtiyle Īrānlılar, Romalılar, [189/08] Mışırlılar çoḳ miḳdārda çiġ meyve ekl ederlerdi. Fiʾl-ḥaḳīḳa [189/09] evāʾilde Fars şikemperverānı ʿindinde şeftāliye, Mışırlılar beyninde [189/10] ḫurmāya, Romalılar nezdinde elmaya fevḳaʾl-ʿāde ehemmiyyet verilirdi. [189/11] Bugün ise çiġ meyveleriñ ʿaleyhinde idāre-i lisān ediliyor. [189/12] Meyveleriñ maṭbūḫ veyā ḳomposto ṣūretinde ekl olunması tercīḥ [189/13] olunuyor. Vāḳıʿā maṭbūḫ meyvelere nisbeten çiġ meyveleriñ hażmı [189/14] baṭī ise de teʾsīrātı ziyāde olduġundan ḥażımca müşkilāt [189/15] ḥiss olunmadıkca meyveleri ḥāl-i ṭabīʿīsinde ekl etmek daha [189/16] münāsibdir ẓannederim. [189/17] Meyveleriñ eñ çoġu - elma, armut, erik, şeftāli, [189/18] ḳayısı, ayva, kiraz, çilek, aġac çilegi - faṣīle-i verdiyye [189/19] eşcār-ı laṭīfesiñiñ maḥṣūlü olup ḳısm-ı mütebāḳīsi faṣīle-i inebiyye, [189/20] ribāsiyye, nārenciyyeye mensūbdurlar. [189/21] Müstaḥżarāt-ı fevākih [189/22] Meyveler tāze olaraḳ, maṭbūḫ veyā şekerlenme ṣūretinde

[190]

[190/01] ekl edilir. Elma, armut, erik ṭabḫ olunur ve bunlarıñ [190/02] maṭbūḫları ġāyet laṭīf ve leẕīẕ olur. Meyveleriñ ṭabḫından [190/03] maḳṣad, şekerini tekṯīf ve ṣuyu biʾt-tebḫīr tenḳīṣ eylemekdir. [190/04] Şekerleme: Biri ṣulu digeri ḳuru olmaḳ

üzere [190/05] iki ṣūretle imāl olunur. [190/06] Birincisi frenk üzümü veyā ayvadan yapılan şurūblar, [190/07] reçeller, ḳompostolar ki digeri yalnız şeker ile berāber veyā [190/08] marmelāt, yarı ṣulb pasta ḥālinde veyāḫūd jöle, pasta [190/09] ṭarzında yapılır. [190/10] Taḳsīm-i Fevākih [190/11] Ḫavāṣṣ ve terkībātı cihetiyle yemişler beş ḳısma inḳısām eder: [190/12] Birincisi, fevākih-i ḥāmıżiyye-i şekeriyye: Çilek, frenk üzümü gibi [190/13] İkincisi fevākih-i şekeriyye: Armut, ḫurmā gibi [190/14] Üçüncüsü fevākih-i nişāʾiyye: Kestāne gibi [190/15] Dördüncüsü fevākih-i zeytiyye: Zeytīn, ceviz gibi [190/16] Beşincisi fevākih-i ḳābıża: Ayva, üvez gibi [190/17] Meyveleriñ Birinci Ḳısmı [190/18] Çilek - Menşeʾi Avrupa'dır. Terkībinde ḥāmıż-ı tüffāḥ, [190/19] ḥāmıż-ı līmon, cüzʾī miḳdārda bir mādde-i ṣafṣāfiyye,[1][79]_ sod, [190/20] kils, çelik ve ṭuz gibi emlāḥ-ı maʿdeniyye bulunduġu cihetle ṣafravī

[191]

[191/01] demevīʾl-mizāc olanlara; böbrek, meṯāne, ḳum, niḳrīs ve romatiżmadan [191/02] mużṭarib bulunanlara nāfiʿdir. Çileğiñ hażmı pek ḳolay degildir. [191/03] Çilek ilk yenildiği zamānlar ḳabżı mūcib olur ise de biʾl-āḫire [191/04] bu ḥāl zāʾil olur. Baʿżı ādamlarda ḫuṣūṣıyla mideleri biraz̲ [191/05] bozuḳ ve emrāż-ı cildiyyeden mużṭarib olanlarda bir ḳaşınma, vech [191/06] ile boyunda birtaḳım sivilceler ẓuhūra gelir ki çileġiñ terkībinde [191/07] bulunan merʾüz̲-z̲ikr mādde-i ṣafṣāfiyyeniñ taḥrīşinden münbaʿiṯdir. [191/08] Çileġiñ üzerine biraz̲ toz şeker ekilir ise midede [191/09] daḫa çabuḳ hażm olur. [191/10] Çilek mülaṭṭıf, müberrid, müdrir ve manẓarası ġāyet [191/11] laṭīf ḥāṣılı kibār bir meyvedir. [191/12] Kemāle ermiş çilek, çoḳ miḳdārda faḳaṭ fāṣıla ile muntaẓaman [191/13] yenecek olur ise ṣolucana ḳarşı müʾesṯsir bir müdāvāt teşkīl [191/14] eder. [191/15] Çileġiñ Terkībi [191/16] Mevādd-ı züʾlāliyye: 0,54 [191/17] Serbest ḥālinde ḥāmıż: 0,93 [191/18] Şeker: 6,28 [191/19]

[79] [190/21] 1] Ṣafṣāfiyyet-i melinden müştaḳ bir māddedir.

Ƶamḳ, dekstrin ve nişāʾī mevādd: 1,1 [191/20] Nişāʾī mevādd: 2,32 [191/21] Muḫtelife-i ġayr-ı āzōtiyye [191/22] Sellülōz: 0,81 [191/23] Mevādd-ı maʿdeniyye: 0,58 [191/24] Ṣu: 87,64

[192]

[192/01] Freñk üzümü – Mevsim iʿtibārıyla çilekden ṣoñra freñk [192/02] üzümü yetişir. Bunuñ menşeʾi Ameriḳa-yı Şimālī'dir. [192/03] Freñk üzümü eski Rōmalılar ve Yūnānīleriñ mechūlü olup [192/04] hemen bir ʿaṣır evvel “Sībīryā, Ḳanada” Avrupa ve Ameriḳa-yı Şimālī'den [192/05] intişār eylemiştir. [192/06] Çilek ile freñk üzümü yalñız reñkce birbirine añdıran [192/07] bu iki meyve-i laṭīf niḳrīs ḥastalığı üstünde ʿaynı teʾsīr-i [192/08] şifākārīye mālikdirler. [192/09] Meşāhīr-i nebātiyyūndan "Linné" çoḳ miḳdārda freñk üzümü [192/10] ekl eden niḳrīslilerde ālām ve evcāʿıñ az zamānda sükūnet-peẕīr [192/11] olduġunu ve uyḳularınıñ intiẓāma girdiğini bildiriyor. Şu ḳadar ki [192/12] ḳabuḳlarınıñ çıḳarılması lüzūmunu ekīden iḫṭār eyliyor. [192/13] Sıtmada freñk üzümü şurūbu ġāyet laṭīf ve sükūn-baḫş [192/14] bir teʾsīre mālikdir. Faḳaṭ freñk üzümünüñ keşret-i ekli, ishāl ve ḳanlı bāsūru [192/15] mūcib olmaḳla dāʾimā iʿtidāli gözetmelidir. [192/16] Freñk üzümünüñ terkībi [192/17] Mevādd-ı āzōtiyye: 0,31 [192/18] Serbest ḥālinde ḥāmıż: 1,2 [192/19] Şeker: 5,46 [192/20] Mevādd-ı muḫtelife-i ġayr-ı āzōtiyye: 0,65 [192/21] Sellülōz: 1,43 [192/22] Mevādd-ı maʿdeniyye: 0,15 [192/23] Ṣu: 92,90

[193]

[193/01] Aġaç çileği - Levnen ve şeklen hem çileğe hem de dūta [193/02] beñzediğinden aġaç çileği dendiği gibi "āhū dūtu" daḫi [193/03] tesmiye olunur. Āhū dūtu çileğe nisbetle daḫa ḳolay hażm [193/04] olur. Ḥāmıżī, ʿıṭrī, şekerī, ḫoş bir meyvedir. [193/05] Gerek tāzesiniñ ekli gerekse şurūbunuñ istiʿmāli sūʾ-i [193/06] hażmdan, ḳalb ḳabżından çekenlere pek iyi gelir. Āhū dūtu şurūbunuñ [193/07] eñ

meşhūru Siroz'da yapılır. [193/08] Aġaç çileġi ziyāde ḥāmıżī olduġu içün serīʿan ekşimeye [193/09] meyyāldir. Bunuñ içün ekseriyā şurūb yapılır. Yāḫūd ġāyet [193/10] tāzesini yemelidir. [193/11] Yabanī aġaç çileġi "ḳocayemiş" şekerī ise de baṭīʾ [193/12] ü'l- hażmdır. Aġaç çileġiniñ terkībi 194'üncü ṣaḥīfededir. [193/13] Böğürtlen - Diken çileġi leẕẕeti laṭīf ise de ziyāde [193/14] yenildiġi ḥālde ḳabżı müʾeddī olur. Sībīryā'da ġıdā gibi [193/15] müstaʿmeldir. [193/16] Kiraz - Müferriḥ, mülaṭṭıf, müleyyin olup iʿtidāl dāʾiresinde [193/17] yenecek olur ise bağırsaḳlara nāfiʿdir. Ġāyet tehlikeli [193/18] olan çekirdekleri çıḳarıldığı ḥālde hażmı o ḳadar müşkil [193/19] değildir. Maʿa-hāẕā ʿusret-i hażmdan, elem-i mideden mużṭarib olanlar [193/20] eklinde iʿtidāli elden bıraḳmamalıdır.

[194]

[194/01] Aġaç Çileġi Kiraz [194/02] Mevādd-ı Şibh-i Züʾlāliyye 0,4 0,67 [194/03] Ḥāmıż 1,4 0,91 [194/04] Şeker 3,9 1,24 [194/05] Mevādd-ı Muḫtelife-i Ġayr-ı Āzōtiyye 0,7 1,76 [194/06] Sellülōz 7,4 6,08 [194/07] Mevādd-ı Maʿdeniyye 0,5 0,73 [194/08] Ṣu 75,7 79,86 [194/09] Dūt - Ṭūt, eşcār-ı incīriyye fāṣīlesine mensūb olmaḳla [194/10] berāber envāʿ-ı ʿadīdesi cihetiyle fenn-i nebātātda "ṭūtiyye" nāmıyla [194/11] ʿayrıca bir fāṣīle teşkīl ederler. [194/12] Dūtuñ menşeʾi Āsyā-yı Şarḳī olup Himālaya dağlarında [194/13] yabanī bir ḥālde bulunmuş, şübhe yoḳ ilk defʿa Çīnlīler ṭarafından [194/14] keşf olunmuşdur.[1]_ [194/15] [1] Pek eski tārīḫlerden beri Çīnlīleriñ ipek böceklerini dūt [194/16] yapraḳlarıyla besledikleri maʿlūmdur. Ḳozadan ipek istiḥṣāli mīlāddan [194/17] iki üç ʿaṣır evvel bir Çīn prensesine naṣīb olmuşdur. Çīnlīler dūt toḫumlarını [194/18] ve ḳozacılıḳ ṣanʿatını bir ḥaylī zamānlar yed-i inḥiṣārlarında gizlemişler ise de [194/19] Yūnān ruhbānı bir ʿaralıḳ naṣılsa dūt toḫumlarını elde etmeye muvaffaḳ [194/20] olaraḳ Yūnānistān'a ez-cümle Baḥr-i Sefīd adalarından "Mora"ya naḳl

[194/21] eylemişlerdir. Onuñ içün bu adaya "Mora" ve "dūt aġacı memleketi" [194/22] denilmiştir.

[195]

[195/01] Beyāż dūt müleyyin ve ḥāżımdır. Siyāhı, ḥāmıżiyyeti ḥasebiyle ḳabż [195/02] verir. Biziñ Şām ve Malaṭya dūtları dünyānıñ eñ meşhūr [195/03] dūtlarındandır. Dūt yapraḳları ipek böceklerine maḫṣūṣ [195/04] bir ġıdā olduġundan ḳozacılıḳla şöhret-şiʿār olan Bursa [195/05] ve ḥavālīsinde çoḳ yetişdirilmekdedir. Dūt aġacı ġāyet feyżli [195/06] bir aġaç olduġu içün memālik-i müzdehirede daḫa ziyāde tekṯīri temennī olunur. [195/07] Elma, Alma - Aḳvām-ı sālīfe elmaya büyük bir ehemmiyyet verir ve her [195/08] ḫuṣūṣda bir vāsıṭa-i şifāʾiyye gibi ḳullanırlardı. Meyveler içinde [195/09] elmanıñ envāʿı pek çoḳ olup ḥārr, bārid; şarḳ, ġarb [195/10] her iḳlīmde kendisine maḫṣūṣ bir nevʿ elma yetişmiştir ki bütün [195/11] milel-i ḳadīme nezdinde mütevātir olan ḫāṣṣa-i şifāʾiyyesi ḳısmen de [195/12] zirāʿatiñ bilā-istiṯnā ḳıṭaʿāt-ı ʿāleme şümūlünden ve her mevsimde [195/13] yetişmesinden münbaʿiṯ olsa gerekdir. [195/14] Bugün daḫi imtilāʾ-yı dem, bāsūr-ı inḳıbāż, niḳrīsde [195/15] fāʾidesi görülmekdedir. Elma isḳorbīṭe daḫi nāfiʿdir. Onuñ içün [195/16] seyāḥāt-i baḥriyyede eñ ḳıymetli meyveler zümresine dāḫil olur. [195/17] Aʿṣār-ı ibtidāʾiyyede elmalarnıñ nevʿi maḥdūd iken muʾaḫḫaran ṭaʿmınıñ [195/18] leṭāfeti ve ḫavāṣṣ-ı devāʾiyyesi naẓar-ı iʿtibāra alınaraḳ ıṣlāḥ-ı cins [195/19] ve tekṯīr-i nevʿine saʿy edilmiş ve el-yevm yüzlerce nevʿ elma aġaçları vücūda gelmiştir. [195/20] Biziñ Amasya elması; manẓarası, leẕẕeti ve ġāyet laṭīf olan [195/21] rāyiḥası cihetiyle dünyāda mevcūd elmalanıñ eñ maḳbūl ve ḳıymetdārıdır.

[196]

[196/01] Memālikimizde bunuñ gibi birçoḳ cins elmalar daḫa mevcūddur. [196/02] Feriḳ elması ve ʿArabbuddālıḳ da yetişir. "Paşa şehri elması" denmekle [196/03] maʿrūf elmalar hem yumuşaḳ hem de rāyiḥa-dār ve leẕīẕdir. Yalñız [196/04] tekṣīriyle her ṭarafa gönderilmek ticāretiniñ tevsīʿi ārzu [196/05] olunur. [196/06] Elmalanıñ bir ḳısmı mayḫoş, bir ḳısmı şekerli, bir ḳısmı da [196/07] büsbütün ṭatsızdır. Bunlarıñ baʿżısı yazın, baʿżısı soñbaharda, [196/08] kimisi de ḳış ortasında kemāle ermekle elma hemen her mevsimde [196/09] mevcūd demekdir. [196/10] Kemāle ermiş tāze elma mülāyim ve muṭfī olup mayḫoşça [196/11] ve yumuşaḳ olanları daḫa ṣıḥḥī, biraz da münevvimdir. [196/12] Her meyveñiñ ḫāmı gibi elmanıñ da olmamışı pek fenādır. [196/13] Bu ḥālde yenir ise hele çocuḳlarda derḥāl burūdet ve ʿamel [196/14] ḥāṣıl eder. [196/15] Elmanıñ bunca menāfiʿiyle berāber midede ekşimek ve ġāz yapmaḳ gibi [196/16] maḥẕūrları da vardır. Onuñ içün midesinden mużṭarib olanlar, [196/17] ḫuṣūṣıyla şeker illetine müptelā bulunanlar mayḫoş elmaları pişirip [196/18] veyāḫūd ḳomposto ḥālinde yemelidirler. Çünki elmanıñ maṭbūḫu, [196/19] marmelātı, ḳompostosu ġāyet ḥażmī, laṭīf bir ṭatlıdır. [196/20] Elmanıñ yabanī nevʿleri elma şarābı (Cidre) imālinde [196/21] ḳullanılır.

[197]

[197/01] Elmanıñ terkībi: [197/02] Mevādd-ı āzōtiyye: 0,36 [197/03] Ḥāmıż: 0,82 [197/04] Şeker: 7,22 [197/05] Mevādd-ı muḫtelife-i ġayr-ı āzōtiyye: 4,81 [197/06] Sellülōz: 1,51 [197/07] Mevādd-ı maʿdeniyye: 0,49 [197/08] Ṣu: 72,79 [197/09] Ḳayısı - Menşeʾi Çīn olup ʿuṣārelī, laṭīf, sükkerī, [197/10] ḫoş bir meyvedir. Lüʿābī ve ẕamḳī ziyāde olmasından dolayı pasta, [197/11] şekerleme ve reçel imāline pek elverişlidir. Kemāle ermiş ḳayısı [197/12] ġāyet ṣıḥḥī, midevī bir meyvedir. Mersin'iñ şeker-pāre ismindeki [197/13] ḳayısısı bir nefāset-i ḫuṣūṣiyyeye mālikdir. Ḳayısınıñ çekirdeġi

[197/14] semli bir ḥāmıż (ḥāmıż-ı ḳiyānūs)e mālik bir lüzbe ḥāvīdir. [197/15] Her ne ḳadar bu ḥāmıżıñ miḳdārı pek cüzʾī ise de birḳaç tāne [197/16] ekl eden çocuḳlarıñ midesini derḥāl bozar ve ḳusturur. [197/17] Bu ḥālde ılıḳ ṣu içirmelidir. [197/18] Ḳayısınıñ çiġ velvētesi ile ṭatlısı ġāyet nefīs olur. [197/19] Ḳayısınıñ terkībi: [197/20] Mevādd-ı āzōtiyye: 0,5 [197/21] Ḥāmıż: 1,2 [197/22] Şeker 4,7

[198]

[198/01] Mevādd-ı muḫtelife-i ġayr-ı āzōtiyye 6,3 [198/02] Sellülōz 5,3 [198/03] Mevādd-ı maʿdeniyye 0,80 [198/04] Ṣu 81,2 [198/05] Zerdālī - Fārisīde "zerd" ṣarı; "ālū", erik demek [198/06] olduġundan şeklen eriġe, levnen ve ṭaʿmen ḳayısıya müşābih olduġundan [198/07] bu ṣūretle tesmiye olunmuşdur. [198/08] Zerdālī, ḳayısı ḫavāṣṣıyla muttaṣıf faḳaṭ daḫa baṭīʾ ve [198/09] biraz müleyyindir. [198/10] Şeftālī [1][80] _- Menşeʾi Çīn ve ʿIrāḳ-ı ʿAcem olup [198/11] ziyāde lezīz, mülaṭṭıf, iştihā-āver, ḥāżım, mükemmel bir meyvedir. Yemişleriñ [198/12] içinde üzüm birinciġi iḥrāz eder ise ikinciliḳ şeftālīye [198/13] ʿāʾiddir. Mideleri żaʿīf ve naḥīfü'l-vücūd olan nüḳahāda, [198/14] sillü'r-riʾe ve niḳrīsde, faḳrü'd-dem ve diyābetde, el-ḥāṣıl birçoḳ [198/15] emrāżda istiʿmālinden fāʾide istiḥṣāl olunur. [198/16] Şeftālīden ġāyet nefīs ḳomposto ve ḳonserve yapılır. [198/17] Çiçeġiniñ şurūbu eṭfāl içün güzel bir müshil yerine geçer. [198/18] Ezhār ve evrāḳınıñ menḳūʿu dāfiʿ-i dīdān gibi müʾessirdir. Ḫulū [198/19] vedürrāḳī ismindeki tüysüz şeftālīler daḫa ḥażmīdir. Şeftālī [198/20] bādeme aşılanır ise tüysüz şeftālī vücūda gelir.

[199]

[80] [198/21] [1] Fārisīde "şeft", semiz; "ālū", erik maʿnāsına olup şeftālī ise semiz bir erik ḥālinde olduġundan bu isme tesmiye olunmuşdur.

[199/01] Et şeftālīsi ābdār ise de yarılması güç olduġundan [199/02] "ḫuḫ" denilen yarma şeftālīler daḫa neşʾeli olaraḳ ekl olunur. [199/03] Şeftālīniñ çekirdeġindeki bādemde 64 miligrām ḳadar ḥāmıż-ı [199/04] ḳiyānūs mevcūd olduġundan aṣlā yemeġe gelmez. [199/05] Şeftālīniñ terkībi: [199/06] Mevādd-ı āzōtiyye 0,6 [199/07] Ḥāmıż 0,90 [199/08] Şeker 4,5 [199/09] Mevādd-ı muḫtelife-i ġayr-ı āzōtiyye 7,2 [199/10] Sellülōz 6,1 [199/11] Mevādd-ı maʿdeniyye 0,80 [199/12] Ṣu 80,00 [199/13] Erik - Aṣlı "irük", "ergin"dir. [199/14] Erik tāze olaraḳ yenildiġi gibi, reçel, şekerleme, ḳonserve, [199/15] ḳomposto ḥālinde daḫi ekl olunur. Ḳompostosu hepsinden [199/16] ḳolay hażm olunur. Eriġiñ terkībinde ziyāde miḳdārda māgnezī [199/17] bulunduġundan müleyyin ve ḳum ile niḳrīse nāfiʿdir. [199/18] Yalñız şeker illetlilerine iyi gelmez. Kiraz raḳısı gibi erikden [199/19] daḫi bir nevʿ raḳı taḳṭīr ve istiḫrāc olunur. [199/20] Eriġiñ birçoḳ envāʿı olup bizde eñ meşhūr olanları [199/21] şunlardır: Amasya, bardaḳ, türbe, cān, çaḳal, ʿüryānī, mürdüm, varda, ʿaynü'l-baḳar, yerli, al.

[200]

[200/01] Eriġiñ Terkībi [200/02] Mevādd-ı Şibh-i Züʾlāliyye 0,78 [200/04] Ḥāmıż-ı tüffāḥ, ḥāmıż-ı laḳtiḳ, tānen 0,85 [200/05] Şeker ve pektōz 6,15 [200/06] Ẕamḳ, nişāstā, dekstrin 4,92 [200/07] Sellülōz 4,41 [200/08] Mevādd-ı maʿdeniyye ez-cümle māġnezyā ve ḳils 0,71 [200/09] Mevādd-ı mülevvene 0,80 [200/10] Ṣu 0,10 [200/11] Erikde ciġer deġinde 100'de 45 ṣu, 7 ilā 8 mevādd-ı āzōtiyye [200/12] ve 29 zeyt bulunur. [200/13] Portaḳal - Menşeʾi Portekiz olduġundan Portugal'den [200/14] meʾḫūẕdur. Portaḳal laṭīf, şekerī, ekşice bir rab ile, mali [200/15] müferriḥ, midevī ve olduḳça muġaddī bir meyvedir. Tāze ḥālinde [200/16] ekl olunduġu gibi şurūb, portaḳalāṭa, ḳomposto ḥālinde [200/17] daḫi ḳullanılıyor. [200/18] Portaḳalıñ menşeʾi Çīn'dir. El-yevm memālik-i maḥrūse-i şāhāneniñ [200/19] her ṭarafında,

Baḥr-i Sefīd adalarında, Sūriyye sevāḥilinde, Ṭrāblus [200/20] Ġarb'da ve İṭālyā gibi muʿtedil, ḥārr memālik-i ecnebiyyede yetişmekdedir. [200/21] Mandārinānıñ da menşeʾi Çīn olduġundan Çīn portaḳalı daḫi [200/22] denir. Bunuñ leẕẕet ve haẓmı portaḳala nisbetle daḫa ileridedir. [200/23] Portaḳalıñ bir nevʿi olan ḳan portaḳalı; portaḳalı vişneye [200/24] aşılayaraḳ vücūda getirilen eşcārıñ maḥṣūlüdür.

[201]

[201/01] Trablus Ġarb'da "Sükker" isminde bir cins portaḳal [201/02] yetişir ki leẕẕeti şekerli ṣuya beñzer ṭatlı limon gibi bir şeydir. [201/03] Portaḳalıñ limon ile yapılan şurubu ṣādece veyā maʿden ṣuyı [201/04] ile ḳarışdırılaraḳ içilecek olur ise iştiḥāyı açar ve haẓm-ı [201/05] miʿdevīye ḫidmet eder. [201/06] Portaḳalıñ yapraḳları ve çiçekleri de mühimdir. Yapraḳları [201/07] beyāẕ ve büyük olup bi't-taḳṭīr istiḫrāc ve "neroli" taʿbīr [201/08] olunan zeyt-i ṭayyārdan dolayı laṭīf bir ḳoḳuya mālikdir. Eñ iyi [201/09] ḳolonyalarıñ laṭīf rāyiḥaları işbu "neroli" māddesindendir. [201/10] Portaḳal yapraḳlarınıñ menḳūʿı, şurubu baş aġrısı, [201/11] emrāẓ-ı miʿdevīyede, mā-yı muḳaṭṭarı ise muẓādd-ı teşennüc gibi āfāt-ı [201/12] ʿasabīyede müstaʿmeldir. [201/13] Portaḳalıñ Terkībi [201/14] Mevādd-ı Şibh-i Zülālīye 0,96 [201/15] Ḥāmıẓ 0,19 [201/16] Şeker 11,43 [201/17] Mevādd-ı muḫtelife-i ġayr-i aẓotīye 0,26 [201/18] Selüloz 0,93 [201/19] Mevādd-ı maʿdenīye 0,28 [201/20] Ṣu 86,70 [201/21] Turunç - Turunç ḳabuġında böbrekli, sert, [201/22] acı bir leẕẕete mālik zeytī, reçīnevī, ʿıṭrī bir zeyt-i ṭayyār muẓādd-ı ʿaṣabī,

[202]

[202/01] bulunduġından menḳūʿı ve şurubu ḥāẓım, muḳavvī, [202/02] miʿdevī olup yemeklerden evvel birer ḳaşıḳ aḫẕına devām olunur [202/03] ise çoḳ fāʾidesi görülür. [202/04] Resūl-i Ekrem Efendimiz Ḥażretleri "ʿAleyküm bi'l-ütrücc fe-innehu [202/05] yeşüddü'l-fuʾād ve yezīdü fi'd-dimāġ" buyurmuşlardır. [202/06] Līm - Ekşi

turunç - Mekke-i Mükerreme'de bulunur. [202/07] Oralarda limon yerine ḳullanılır. Ḳabuġunuñ menḳūʿı miʿdevīdir. [202/08] Limon - Avrupa-yı cenūbīniñ eyālāt-ı ḥārresinde, [202/09] aṭalarda ve sevāḥil-i muʿtedilede neşv ü nemā bulur. Limonuñ ḳabuġu [202/10] ve ṣuyı ḥāmıẓī olduġından ṣu ile ḳarışdırılaraḳ ḥummiyyāt-ı [202/11] muḫtelifede taʿdīl-i ḥarārete medār olmaḳ üzere iʿṭā olunur. [202/12] Ez-cümle çiçek, ḳızamıḳ, ḥummā-yı tīfoʾīdī, ḥummā-yı aṣfer ve [202/13] iltiḥāb-ı mafṣalīde çoḳ fāʾidesi görülür. Şekerli ṣu içinde [202/14] birḳaç ḳaṭre limon ṣuyı sūʾ-i haẓm ve elem-i miʿdeye ḳarşı güzel bir teʾs̱īr [202/15] vücūda getirir. [202/16] Ṭabābette şurubunı edviye-i muʿaṭṭaraya idḫāl ederler. Diş [202/17] etleri, dil, ṭamaḳ, bādemcik ufūnetlerinde, el-ḥāṣıl bir sürü [202/18] aġız ve boġaz ḥastalıḳlarında ve taḫṣīṣen isḳorbütte limon ṣuyunı [202/19] her gün muvaḳḳatiyyetle ḳullanmaḳdayız. [202/20] Limon rūḥı çocuḳlarda yeşil isḥāle ḳarşı ḥāmıẓ-ı leben ile [202/21] berāber bir şurup içinde verilir ve pek serīʿ teʾs̱īr ḥāṣıl eder. Limon

[203]

[203/01] rūḥı ʿıṭriyātıñ da terkībine girer. Limon ṣuyı müdirr olduġından [203/02] miḳdār-ı lāzımede ḳullanıldıġı ḥālde istisḳāya pek iyi gelir. [203/03] Aġaç ḳavunı - Limon cinsinden faḳaṭ daḫa büyük ve ḳabuġı [203/04] ḳalıñ, rāyiḥa-i laṭīf, olduḳça muġaddī bir meyvedir. Rāyiḥasınıñ [203/05] leṭāfeti ḥasebiyle reçel ve şekerlemesi ġāyet nefīs olur. [203/06] Nār - Ḥāmıẓī, muḳavvī ve cüzʾī muġaddī bir meyve olup [203/07] uṣāresindeki tānen ve mānītten dolayı ḳābıẓdır. Onuñ için [203/08] tenyāya ḳarşı ḳabuġı ḳullanılır. [203/09] Nārıñ terkībi: [203/10] Mevādd-ı şibh-i zülālīye: 0,59 [203/11] Ḥāmıẓ: 0,19 [203/12] Şeker: 11,79 [203/13] Mevādd-ı muḫtelife-i ġayr-ı aẓotīye: 0,15 [203/14] Selüloz: 2,91 [203/15] Mevādd-ı maʿdenīye: 0,29 [203/16] Ṣu: 84,20 [203/17] Demir hindī, tamr-ı hindī - Menşeʾi Amerika-yı cenūbī [203/18] olup el-yevm Ḥicāz, Yemen, Hindistān'da daḫi yetişir. Ḫaṭṭ-ı istivā [203/19] aḥālīsiniñ

başlıca ġıdāsıdır. Meyve-i ṭāzesi baḳla gibi dört [203/20] beş parmaḳ ṭūlündedir. Derūnunda 3, 5 ʿaded ḳırmızı çekirdek [203/21] bulunur. Ṭaʿmı ṭatlı ve mayḫoşdur. Eñ maḳbūl demir hindī [203/22] Yemen'de "Bā Cebel" ḳaryesinde çıḳar. Terkībinde biraz ḳrem ṭarṭar [203/23] ve ḳils bulunduġından mulaṭṭıf ve müleyyindir. Ḳan bozuḳluġına, miʿde

[204]

[204/01] miʿde ve ḥummāyāt-ı ṣafrāvīyeye nāfiʿ olup meşrūbı serinlik [204/02] ve ferāḫlıḳ verir. [204/03] Fevākih-i Sükkerīye [204/04] Armud - Aṣlı emrūddur. Armuduñ baʿẓıları ṭatlı, [204/05] baʿẓıları da ḥāmıẓī ve mayḫoş olur. İlkbahārdan ḳışa ḳadar [204/06] devām eder. İki yüzü mütecāviz nevʿi vardır. Bizde meşhūr olanlar: [204/07] Engürü, ḳış, Aḳça Muṣṭafā Bey, Boz Ṭoġan Bey, Ḳavṣara, [204/08] Düġme, Mercān, Paṭlıcan armudlarıdır. Ḥāmıẓī armuduñ [204/09] ḥaẓmı daḫa güçdür. Ṭabḫ ṣuyı aẕalıp elyāfı [204/10] yumuşadacaġından maṭbūḫ armud veyā ḳompostosunuñ ḥaẓmı [204/11] ḳolaydır. Armuddan şekerleme ve reçel daḫi yapılır. Armud [204/12] ḳurusunuñ ḥaẓmı baṭīdir. İyi olmamış armud miʿdeyi bozar. [204/13] Gāh isḥāl verir gāh ḳabẓ. Pişmiş armud olduḳça muġaddī, [204/14] mulaṭṭıf ve müleyyin bir meyvedir. Mayḫoş armudlardan elma şarābına [204/15] müşābih küḥūlī bir nevʿ meşrūb "armud şarābı" yapılır [204/16] . Armuduñ terkībi: [204/17] Mevādd-ı sükkārīye: 8,25 [204/18] ″ Aẕotīye: 0,36 [204/19] ″ Muḫtelife-i ġayr-ı aẕotīye: 3,54 [204/20] Selüloz: 4,30 [204/21] Emlāḥ-ı maʿdenīye: 0,31 [204/22] Ḥāmıẓīyet: 0,20 [204/23] Ṣu: 83,30

[205]

[205/01] Armud gerçe fevākih-i sükkārīyeden maʿdūd ise de baʿẓı [205/02] nevʿleri ziyāde ḥāmıẓī olduḳlarından bunlarıñ fevākih-i ḥāmıẓīyeye [205/03] idḫāli lāzım gelir. [205/04] Üzüm - Taṣnīf-i nebātātda Grominea, İnebīye nāmıyla [205/05] ayrıca

bir faṣīle teşkīl eder. Üzüm meyveler içinde ġāyet mühim bir [205/06] mevḳiʿi ḥāʾiz olup Memālik-i Maḥrūse-i Şāhāne bu maḥṣūl-i ḥayāt-āveriñ [205/07] eñ güzīde, eñ ḳıymetdār menābiʿinden olmaḳla lillāhi'l-ḥamd aḥālīmiz bu ḫuṣūṣda [205/08] ḫārice mürācaʿatdan her zamān müstaġnī bulunmaḳdadır. Aḳṭār-ı ʿālemde [205/09] nefāseti, envāʿ-ı ʿadīdesi, mebẕūlīyeti cihetiyle memleketimiz ḳadar [205/10] şöhret ḳazanmış hiçbir memleket yoḳdur. Bināʾen ʿaleyh ḫalḳımızıñ üzüm [205/11] mevsiminde üzümden ve müdāvāt-ı inebīyeden müstefīd olmalarına hiç [205/12] bir māniʿ ve müzāḥim taṣavvur olunamaz. [205/13] Enfes ve enfaʿ el-fevākih olan "ineb"; ʿıṭrī, münebbih, muḳavvī, [205/14] muġaddī, ḥāẓım, mulaṭṭıf bir meyve olup bundan menfaʿatlenmeyecek [205/15] bünye ve mizāc hemen mefḳūd gibidir. [205/16] Üzüm ekserī ḥastalıḳlarıñ imdādına yetişir. Başlıca nāfiʿ [205/17] olduġı emrāẓ şunlardır: Sūʾ-i haẓm, faḳr üd-dem, inḳıbāẓ-ı [205/18] dāʾimī, baʿẓı nevʿ müzmin isḥāl, eskimiş ḳaraciġer ḥasta [205/19] lıḳları, ḳolik-i kebedī, ḥaṣāt-ı kebedīye, iltiḥāb-ı meşāne, niḳris, [205/20] ḳum, müzmin bronşit, verem, emrāẓ-ı ʿaṣabīye ve cildīye. [205/21] Üzüm nevʿine göre gāh müleyyin gāh ḳābıẓdır. Ḳabuḳ ve çekir [205/22] dekleri ile berāber ekl olunur ise hem miʿdeyi bozar hem de [205/23] ʿamel verir.

[206]

[206/01] Uṣūl-i maḫṣūṣası vechile muʿayyen zamānlarda üzümüñ [206/02] istiʿmāline "tedāvī bi'l-ineb, Cure de raisin" denir ki henüz [206/03] bizde taʿmīm eylememiştir. Meşāhīr-i muʿāṣırīn-i eṭıbbādan refīḳ-i muḥteremim [206/04] Besim ʿÖmer Paşa ḥażretleriniñ "Üzüm ve Üzüm ile Tedāvī" [206/05] ismindeki eṣer-i güzīnlerini rehber ittiḫāẕ ederek mevsiminde bir baġa [206/06] çekilip müdāvāt-ı inebīyeye devām olunur ise pek çoḳ fāʾidesi [206/07] görülür. Gerek üzüm ve gerekse şıra, ḳanıñ terkībinde bulunan ʿanāṣır-ı [206/08] zülālīye, şekerīye ve milḥīyeyi meʿan ziyāde cāmiʿ olmaḳla hem ġıdā hem de devā gibi [206/09] müʾessirdir. Anuñ

için şıra "leben-i nebātī" taʿbīrine sezāvār görülmelidir. [206/10] Bizim eñ meşhūr üzümlerimiz şunlardır: Çavuş, Misket, [206/11] Çekirdeksiz, Rāzaḳı, Parmaḳ, Nürenkār, Yapıncaḳ. [206/12] Ḳuru üzüm şekeriniñ keşreti, ḳabuġınıñ sertliġi [206/13] ve ekseriyā çekirdeġi ile berāber belʿ olunduġı cihetle ṭāzesine nisbetle [206/14] ʿasīrü'l-ḥaẓmdır. Ḳara üzüm; ḫurmā, ʿunnāb, incirle berāber [206/15] erkān-ı erbāʿa-i ṣadrīyeyi teşkīl ederler. [206/16] Üzüm, ġāyet feyzli bir maḥṣūldür. [206/17] Üzümden nārdenk, [206/18] pekmez, sirke, ispirto, şarāb ilḫ. birçoḳ mevādd-ı muḫtelife [206/19] istiḥṣāl olunur. [206/20] Ḳınaḳına şarābı şerīʿatımızda memnūʿdur. Pek de muṣībdir. [206/21] Bugün Avrupalılar bile şarābıñ ʿaleyhinde idāre-i lisān ediyorlar. [206/22] İşte bunuñ yerine yerlī ve begāyet meşrūʿ bir meşrūbdan [206/23] baḥş etmek isterim ki defʿaten ʿādī bir şey gibi görülür ise de

[207]

[207/01] bi't-tecrübe pek çoḳ menāfiʿini gördüġümden şuracıḳda ṭarz-ı [207/02] iʿmālini ʿarẓ edeyim: [207/03] Bir oḳḳa ḳadar ḫāliṣ Ḳıbrıs üzümi alınır. Güzelce yıḳandıḳdan [207/04] soñra ṭopraḳ bir çömleġe ḳonur. Üzerine iki miṣli ṣu [207/05] ve beş dirhem ṣarı ḳınaḳına ṭozu ʿilāve edilir. Ṣu yarı [207/06] inceye ḳadar ḳaynadılır. Baʿde-hū süzülüp ḳınaḳınalı nefīs [207/07] bir meşrūb-ı inebī vücūda getirilir. [207/08] Miʿdeniñ derece-i haẓmīyesine göre lüzūmı ḳadar ṣu ile [207/09] ḳarışdırılıp yemeklerde birer bardaḳ ḳullanılmalıdır. Ḥadīṯ-i şerīf [207/10] mūcibince ḳara üzümüñ efdali raḳīḳu'l-ḳışr ve keṯīrü'l-laḥm olmaḳla [207/11] meşrūbuñ iʿmālinde bu noḳṭa-i ḥakīmāneye de diḳḳat edilecek olur ise [207/12] meşrūb bir ḳat daḫa meşrūʿ ve müfīd olur. Vāḳıʿā bu gibi müstaḥẓarātıñ [207/13] ḥaẓmı biraz baṭīdir. Faḳaṭ bu beṭāʾetde ḳınaḳınalı şarāblarda [207/14] ileride olduġından miʿdeleri müteḥammil olup da ḳuvvete muḥtāc olanlar [207/15] için şu meşrūb her ḥālde ḫayırlıdır. [207/16] Tāze üzüm Ḳuru üzüm [207/17] Mevādd-ı sükkerīye 17,23 76,70

[207/18] ″ Aẓotīye 0,36 0,45 [207/19] ″ Şaḥmīye 0,31 0,56 [207/20] Selüloz 0,23 1,75 [207/21] Emlāḥ-ımaᶜdenīye 0,07 0,64 [207/22] Ḥāmıẓıyyat 0,20 - [207/23] Şu 81,80 19,80

[208]

[208/01] İncir - Aşlı incir diyārı - Anadolu'da ve bilḫāṣṣa Aydın [208/02] vilāyet-i celīlesinde; cenūbī Fransa, İtalya, Yunanistān, [208/03] Cezāᵓirde yetişir. [208/04] Ḫām inciriñ özü yaᶜnī beyāẓ olan uṣāresi meyād ta ekşi [208/05] bir nevᶜ māye "pisīn nebātī"den ᶜibāretdir. İşbu māye fibrini [208/06] der-ḥāl peynire taḥvīl eder. Tāze inciriñ ziyāde şekerli [208/07] ve küçük, beyāẓ olanları maḳbūldür. [208/08] İncir ḥāẓım ve müleyyin olup ẓaᶜfīyet ve inḳıbāẓa ḳarşı ġāyet [208/09] nāfiᶜdir. İnḳıbāẓdan mütevellid ṣancılara pek iyi gelir. Nitekim [208/10] Resūl-i Ekrem Efendimiz "Men ekelᵓt-tīn emene mine'l-ḳūlenc" buyurmuşlardır. [208/11] İnciriñ müleyyin olması çekirdekleriniñ miᶜdede erimeyip Hind [208/12] yaġı gibi bağırṣaḳlarıñ iç derisini taḥrīş etmesinden ve ḥāvī [208/13] olduġı mānyezīden ileri gelir. [208/14] Ḫām incir ṣancı verir, miᶜdeyi bozar. Onuñ için kemāle [208/15] ermişini ve bozulmamışını yemelidir. Bizde eñ güzel incirler [208/16] ḳavaḳ, lop, paṭlıcan incirleridir. [208/17] İncir ġarġara terkībine dāḫil olur ve diş etleriniñ [208/18] ufūnetlerinde, çıbanlarda lapa ṣūretinde ḳullanılır. İncir [208/19] ᶜunnāb, ḫurmā, üzüm gibi ṣadrī olduġından fevākih-i erbāᶜa-i [208/20] ṣadrīyeden maᶜdūddur. Bunuñ için göğüs ḥastalıḳlarına [208/21] ġāyet nāfiᶜ bir meyvedir. [208/22] İnciriñ ḳurusı ṭāzesinden daḫa ziyāde ṣarf olunur.

[209]

[209/01] müzmin miᶜde raḥatsızlıḳlarından muẓṭarib olanlara [209/02] ḫuṣūṣīyle [209/03] mevsim-i şitāda peyderpey bir iki incir ile iki üç ceviz eklini [209/04] tavṣiye eylerim [1]. [209/05] İncir eşcārından mükemmel bir maḥṣūl almaḳ için beyne'l-

ʿavāmm [209/06] "ilek" taʿbīr olunan erkek inciri dāne ḥālinde baḥçelere [209/07] serpmelidir. Bunlardan çıḳan sinekler aġaçlardaḳı meyveleri aşılayaraḳ maḥṣūlüñ ġāyet nefīs ve bereketli olmasına sebeb [209/08] olurlar. [209/09] [1] Birḳaç aydan beri şehrimizde Avrupa'dan gelme içi ceviz ile doldurulmuş [209/10] incirler ṣatılmaġa başlamışdır ki bir nümūnesine ilk defʿa Selānik bonmarşesinde [209/11] teṣādüf eyledim. Bunlar içi ceviz ile dolu, üzeri incir yapraḳlarıyla [209/12] ṣarılı on beş, yirmi inciriñ bir yerde terākümünden yapılmış daḫa [209/13] doġrusı fıstıḳıñ eñ nāfiʿ iki meyvesini cemʿ eylemiş bir sütūn-ı ġıdāʾī [209/14] ṣıḥḥat-āverden ʿibāretdirler. Bunlarıñ mālzeme-i esāsīyesi şübhe yoḳ yine [209/15] bizden alınmışdır. Yalñız bir farḳ var ise o da dört miṯli fiyātla [209/16] ṣatmaḳ için bir şekl-i maḫṣūṣ verilmişdir. Memleketimiz bu iki maḥṣūlüñ [209/17] eñ birinci menbaʿı olduġı ḥālde böyle şeyleriñ yapılmasına neden ehemmīyet verilmiyor? [209/18] ʿAḳlım ermez. Bir ara İzmir'den Aydın'a ḳadar icrā eylediğim bir seyāḥat eṯnāsında incir [209/19] baḥçelerini gezmiş idim. Fıṭratıñ bu ḥavālīye baḫş eylediği füyūẓātı, ḫaṣāʾiṣi [209/20] naṣıl taʿrīf etmeli bilmem. Aydın civārındaḳı o behiştī menāẓır, o ṣıra [209/21] ile dizilmiş incir aġaçlarınıñ teşkīl eylediği levāyiḥ-i rūḥ-efzā maṭmaḥ-ı nigāh-ı [209/22] imʿānım olduḳça ṣunʿ-ı Yezdān'a, ḳudret-i Raḥmān'a ḥayrān olmamaḳ ve şu baḫşāyiş-i [209/23] Ṣamedānīyeden dolayı ʿarẓ-ı şükrān eylememek ḳābil deġildir.

[210]

[210/01] Tāze İncir Ḳuru İncir [210/02] Mevādd-ı Sükkerīye 12,15 79,94 [210/03] ″ Aẓotīye 0,79 5,20 [210/04] ″ Şaḥmīye 0,32 2,10 [210/05] Sellülōz 1,23 8,26 [210/06] Mevādd-ı Maʿdenīye 0,71 4,70 [210/07] Ṣu 84,80 00,00 [210/08] Ananas - Faṣīle-i aḫnāsīyeye mensūb bir nebātıñ meyvesi [210/09] olup Antil aṭalarından neşʾet eylemiş ve 1494'de meşhūr [210/10] Ḳolomb ṭarafından Avrupa'ya naḳl olunmuşdur.

[210/11] Amerika'da "nana", Hindistān'da "ʿaynü'n-nās" demekle maʿrūf [210/12] olduġından bizde müstaʿmel olan ananas kelimesiniñ yā "nana" [210/13] yāḫūd "ʿaynü'n-nās"dan meʾḫūẕ olması lāzım gelir. [210/14] İngiltere'de pek çoḳ ḳullanılır. 30-25 derece ḥarāretde [210/15] bulunan seralarda daḫi yetişdirilmekde ise de leẕẕetce aṣlından pek [210/16] geridedir. [210/17] Baḥçelerde dikenli evraḳına bürünmüş olan ananasларıñ heyʾet-i [210/18] ʿumūmīyesi enginar ṭarlalarına pek beñzer. [210/19] Ananas evvelā yeşil olur ṣoñra ṣararır. Leẕẕet ve rāyiḥası [210/20] kendisine maḫṣūṣ, laṭīf, münebbih, ḥāẓım bir meyvedir. [210/21] Kemāle ermiş olanıñ ṭaʿmı ayva, çilek ve sāʾir meyveler andırır. [210/22] Ananasıñ reçel, ḳomposto, ezme ve şekerlemesi ġāyet nefīs.

[211]

[211/01] ṭatlılardandır. Cüz'ī ḥāmıżı olan ʿuṣāresinden yapılan şerbeti [211/02] laṭīf ve nāzik olur ise de biraz ḳabż verir. [211/03] Ananas ʿuṣāresinden bi't-taḥmīr ḫafīf bir küül daḫi [211/04] istiḥṣāl olunur. Hind ve Japonya'da ananasıñ elyāfından ḳumaş [211/05] ve balıḳ aġları yaparlar. [211/06] Ḳavun - Menşeʾi Āsyā eḳālīm-i muʿtedilesi olup Romalılar [211/07] zamānında Īrān'dan Manisa ve Biga ṭaraflarına naḳl edilmişdir. [211/08] Rāyiḥası laṭīf, leẕīẕ, nāzik, mülāyim, ābdār bir meyvedir. [211/09] Ziyāde miḳdārda yenirse māyiʿ-i nebātīsi çoḳ ve müberrid olmaḳla miʿde [211/10] ve baġırsaḳları bozar. Yazın emrāż-ı mevsimiyyeden olan ḳayʾ, [211/11] ishāl, ḳanlı bāsūrda çoḳ ekl olunan ḳavunuñ eli vardır. [211/12] Yemekden evvel üzerine pek az miḳdārda ṭuz ve biber ekilip de [211/13] baʿde'ṭ-ṭaʿām ḳarārınca yenirse hiçbir mażarrat vermediğinden başḳa [211/14] haẓma ḫidmet, vücūda bir ferāḥlıḳ baḫş eder. Faḳaṭ [211/15] ḫoşlanılır ise ḫoşlanılmaz ise ḳolay haẓm olacaḳ diye [211/16] ḳavunuñ leẕẕet-i ṭabīʿiyyesi bozulmamalıdır. [211/17] Sūʾ-i haẓm ve elem-i miʿdeye müptelā olanlarla nüḳahā ve ʿādet-i şehriyye [211/18] zamānlarında ḳadınlar eklinde

iḥtiyāṭı elden bıraḳmamalıdır. [211/19] Ananasıñ terkībi [211/20] Mevādd-ı Sükkeriyye 6,53 [211/21] ″ Ażōṭiyye 1,00 [211/22] ″ Şaḥmiyye 0,32

[212]

[212/01] Sellülōz 1,09 [212/02] Emlāḥ 0,68 [212/03] Şu 90,38 [212/04] Ḳarpuz- Müdrir olduġundan niḳris ve ḳum ʿilletlerine [212/05] nāfiʿdir. Sıcaġı ve geçmişi ġāyet mużırdır. Onuñ için pek [212/06] sıcaḳ mevsimlerde yā sıcaḳ ṣuya baṭırılıp bir müddet güneşe [212/07] bıraḳmalı. Yāḫud dilim dilim kesip üzerine temīz bir tülbend [212/08] ḳoyduḳdan ṣoñra serīn bir yere ḳoymalıdır. [212/09] Ḫurmā - Faṣīle-i naḫliyyeden Phoenix dactylifera - nām [212/10] aġacıñ meyvesidir. Afriḳa ve Āsyā-yı Cenūbī ahālīsiniñ [212/11] başlıca ġıdāsı, devāsı ḫurmādır. [212/12] Meşhūr ve nefīs ḫurmālıḳlar; ḳıṭʿa-i Ḥicāziyye, Yemen, Baṣra, [212/13] Ṭrablus Ġarb ve Mısır'da bulunur. Ḫurmānıñ meyvesinden māʿadā [212/14] çekirdeġi, yapraġı, cezr ve cüzʾ-i ḫāṣılı her ḳısmından istifāde [212/15] edildiġinden mezrūʿāt-ı ʿArab'da ḳıymetdār bir meyvedir. [212/16] Tāze ve ḳurusu leẕẕetle ekl olunduġu gibi envāʿ-ı ṭatlısı, [212/17] şurūbu ve sirkesi ḥattā raḳısı bile yapılır. ʿArablar ḫurmāyı [212/18] yaġ ile ḳarışdırıp yerler ise de bu ḥālde haẓmı ġāyet baṭīdir. [212/19] Yarı yarıya şekerden mürekkeb olan bu muʿazzez meyveniñ terkībinde [212/20] mevādd-ı ʿażōṭiyye, şaḥmiyye, ḥāmıż-ı afs, lektōz ve birtaḳım emlāḥ-ı [212/21] müfīde mevcūd olduġundan ġāyet leẕīẕ, rāyiḥası laṭīf [212/22] fevḳalʿāde muġaddī ve muḳavvī, miʿdevī ve ṣadrī faḳaṭ cüzʾī

[213]

[213/01] ḳābıżdır. Afriḳa'da ḫuṣūṣuyla Mısır'da çekirdeksiz ḫurmāyı [213/02] bādem ve fıstıḳ ile berāber sepetler içinde ve güneşde ḳurutduḳdan [213/03] ṣoñra ṭopraḳ çömlekler çīnī kāseler derūnunda ṣoġutaraḳ [213/04] ġāyet nefīs ṭatlılar yaparlar. Meẕkūr sepetlerden süzülen ṣudan [213/05] ḫurmā balı ve şarābı iʿmāl olunur.

ᶜArablar ḫurmā aġacını çizerek [213/06] alt ṭarafına bir ṭorba baġlarlar. Aġacıñ ᶜuṣāresi bu ṭorbaya [213/07] yavaş yavaş sızar ki bundan bi't-taḳṭīr bir nevᶜ-i meşrūb-ı küūlī [213/08] "ḫurmā raḳısı" istiḥṣāl ederler. [213/09] Ḫurmānıñ çekirdekleri daḫi aṭılmaz. Tesbīḥ olur. [213/10] Çöllerde lede'l-ḥāce ḳahve yerine ḳullanılır. Ṣuda ısladılmış [213/11] ᶜādī ḫurmālarla berāber bir ḫamūr yapılıp mevāşīye iᶜṭā olunur. [213/12] Ḫurmā kökleri ṣuda yumuşadılıp ḳabuġu ayrıldıḳdan ṣoñra [213/13] ip ve kāġıd iᶜmālinde istiᶜmāl edilir. Yapraḳlarından istiḥṣāl [213/14] olunan ipek ile ḳutular, yemek masaları, testīler yapılır. İşbu [213/15] testīler bi'ṭ-ṭabᶜ sızıntı verdiġinden ṣu ve meşrūbāt-ı sāʾireyi pek [213/16] çabuḳ ṣoġuturlar. Ḫurmānıñ terkībi [213/17] Şeker ve ḥāmiż-ı tanen 67,9 [213/18] Mevādd-ı ażōṭiyye ve pektiyye 2,9 [213/19] İnülin eṣer [213/20] Mevādd-ı şaḥmiyye 0,4 [213/21] Sellülōz 1,9 [213/22] Emlāḥ 3,3 [213/23] Ṣu 43,6

[214]

[214/01] Maᶜa-mā-fīh her nevᶜ ḫurmāda bu terkīb ṣābit olmayup [214/02] baᶜżılarında şekeriñ miḳdārı 100'de 67'yi bulur ve sellülōzuñ [214/03] miḳdārı beşi tecāvüz eder ve kimisinde emlāḥ - 1'i bulmaz. [214/04] Ṭrabzon ḫurmāsı çoḳ çekirdekli, biraz büzüşdürücü [214/05] ve ḳābıżdır. [214/06] Mūz - Ḫurmā aġacına müşābih, manẓarası ḫoş bir [214/07] şeceriñ meyvesi olup medārıñ ahālīsiniñ başlıca ġıdāsı teşkīl [214/08] eder. Mūz Hindistān'dan neşʾet eylemişdir. [214/09] Terkīb cedvelinden de añlaşılacaġı vechile mūz ġāyet [214/10] sükkerī ve mevādd-ı nişāʾiyye ile tanenden zengīn olduġundan muḳavvī ve [214/11] muġaddī bir meyvedir. Faḳaṭ haẓmı baṭī ve ḳābıżdır. [214/12] Eñ iyi Mışır ve Yemen mūzunuñ terkībi: [214/13] Ḳamış şekeri: 8,5 [214/14] Sāʾir şekerler: 6,4 [214/15] Pektōz: 0,6 [214/16] Nişāsta: 3,3 [214/17] Sellülōz: 0,2 [214/18] Mevādd-ı maᶜdeniyye: 1,1 [214/19] ″ Ażōṭiye: 1,6 [214/20] ᶜUżvī ḥāmıżāt: 4,2 [214/21] Ṣu: 74,8

[215]

[215/01] Ḫaṭṭ-ı üstüvā ahālīsiniñ ekmek iʿmāl eyledikleri mūz ununuñ terkībi: [215/02] Nişā: 66,1 [215/03] Sellülōz: 1,6 [215/04] Pektōz: 1,4 [215/05] Mevādd-ı ażōṭiyye: 2,9 [215/06] Emlāḥ-ı maʿdeniyye: 2,2 [215/07] ʿUnnāb, zebānzed-i hunnāb - Ḳabuḳlarından dolayı haẓmı [215/08] baṭīdir. Bunuñ için ḳabuḳlarını çıḳarup öyle yemelidir. [215/09] ʿUnnāb ḳurusunuñ maṭbūḫu balġam söktürmek üzere [215/10] ḳullanılur. Fi'l-ḥaḳīḳa ʿunnāb mecārī-i teneffüsiyyeyi telyīn eylediġinden [215/11] fevākīh-i erbāʿa-i ṣadriyyeden maʿdūddur. [215/12] ʿUrbān, ʿunnāb ḳurusu kişniş ile berāber "ebū'r-rikāb" [215/13] denilen bir ḥastalıġa ḳarşu istiʿmāl ederler ve çoḳ fāʾidesini de [215/14] görürler. [215/15] Fevākīh-i nişāʾiyye [215/16] Kestane - Ġāyet muġaddīdir ḥattā unundan ekmek bile yaparlar. [215/17] Ḳavrulmuşu baṭī ise de ṣuda pişmişi sehlü'l-haẓmdır. Ḳışın [215/18] yemeklerden ṣoñra ṣuda pişmiş kestaneniñ ekline devām olunur ise [215/19] ʿādetā semen verir.

[216]

[216/01] Kestaneniñ şekerlemesi ve çiḳolata ile yapılan ṭatlısı [216/02] ġāyet nefīs olur. [216/03] Kestaneniñ terkībi: [216/04] Mevādd-ı nişāʾiyye: 15,55 [216/05] ″ Ażōṭiyye: 4,46 [216/06] Şuḥūm ve züyūt: 0,87 [216/07] Şeker: 19,9 [216/08] Sellülōz: 3,79 [216/09] Mevādd-ı maʿdeniyye: 1,52 [216/10] Ṣu: 53,71 [216/11] At kestanesi - Kestaneniñ iri cinsi olup ekle ṣāliḥ [216/12] deġildir. Ancaḳ eşcārınıñ menāẓır-ı laṭīfesi ve yapraḳlarınıñ [216/13] elvān-ı muḫtelifesi cihetiyle tezyīnāt için baġçelere, yol kenarlarına [216/14] ġars olunur. [216/15] Yemen havucu, cezar-ı yemānī - Her ne ḳadar muġaddī ise de [216/16] ekl olunduġu ḥālde sancı verir. Ṣuda pişmişi ṭıpḳı [216/17] kestaneye beñzer. [216/18] Tāze mışır - Ġāyet besleyicidir faḳaṭ haẓmı güçdür. [216/19] Ṣuda maṭbūḫu ḫafīfçe olur ise de eṭfāle iʿṭāsı [216/20] cāʾiz

değildir. Mışır vaḳti ekseriyā eṭfālde görülen ishālleriñ [216/21] sebebini başḳa şeyde aramaya ḥācet yoḳdur. Çoḳ defʿa mevādd-ı

[217]

[217/01] ġāʾiṭa derūnunda hiç haẓm olunmamış mışır dāneleri müşāhede [217/02] edilir. [217/03] Ekmek aġacı - Faṣīle-i ḫubziyyeden bir nebāt olup baş [217/04] büyüklüġünde yeşil bir meyveye mālikdir. Bu meyveniñ saṭḥında [217/05] 40, 50 ʿaded dāneler vardır ki bunlar kestane gibi ḳızardılır. [217/06] Ekmek aġacı meyvesi ziyāde nişāʾī olduġundan Malaya ve Oḳyanusya [217/07] ahālīsi ekmek iʿmāl ederler. [217/08] Fevākīh-i zeytūniyye [217/09] Zeytūn - İki ṣūretle taṣarruf olunur. Biri daḫa [217/10] yeşil iken yaʿnī olmadan evvel ḫaftalarca ṭuzlu ṣu derūnunda bıraḳılıp [217/11] acılıġı berṭaraf edildikden ṣoñra ṣalamūra ḥālinde ḥıfẓ [217/12] edilerek lede'l-ḥāce çiġ veyā maṭbūḫ olaraḳ ekl olunur. [217/13] Diġeri teşrīnlere ḳadar aġaçda bıraḳılaraḳ siyāḥlandıḳdan [217/14] ṣoñra ṭuzlanıp ḳullanılır. Yeşil iken 100'de 70-60 [217/15] ṣulu ḥāvī olduġu ḥālde olduġundan ṣoñra bu miḳdār (25)'e iner. [217/16] Zeytūn siyāḥlanınca mādde-i mürresi ġāʾib olaraḳ acılıġı zāʾil [217/17] olur. Yeşil iken terkībinde yaġ bulunmaz faḳaṭ ḫām ḥālinde [217/18] ḥāvī olduġu "klorofil ve manīt" siyāḥlanınca yaġa tebeddül eder. [217/19] Zeytūn biraz biber, ṭuz ve zeytūnyaġı ile müfettiḥ,

[218]

[218/01] iştihā-āmīz, muġaddī bir ṭaʿām olup çoḳ defʿa bir ṭabla yemek [218/02] ḫidmeti görür. Zeytūnuñ terkībi [218/03] Mevādd-ı zeytūniyye ve şaḥmiyye: 14,48 [218/04] ″ Ażōṭiyye: 0,76 [218/05] ″ Sāʾire: 8,04 [218/06] Sellülōz: 0,90 [218/07] Mevādd-ı maʿdeniyye: 0,42 [218/08] Ṣu: 75,40 [218/09] Bādem - Bādemiñ birçoḳ nevʿi olup eñ maḳbūlü [218/10] Ṣaḳız'da çıḳan ve "rūd aḳnada" nāmıyla yād olunan diş bādemdir. [218/11] Bādemiñ sertçesine ṭaş bādem denir. Bir de acı bādem [218/12]

vardır ki pastacılıḳ ve ṣābunculuḳda müstaʿmeldir. Bādem bir [218/13] zeyt ile löziñ isminde bir mādde-i ʿażōṭiyye ve bir miḳdār şeker [218/14] ile żımnī cāmiʿ olduġundan muġaddī bir yemişdir. Faḳaṭ haẕmı baṭīdir. [218/15] Biraẕ ṭuzla ḳavrulmuşu ḫafīf olur. Bādem daḫa ziyāde ezme, [218/16] sübiye, ḥelvā, ḳurabiye iʿmāline yarar. Çaġla bādemi müdrir [218/17] olduġundan meṣāne ve ḳum ḥastalıḳlarına nāfiʿdir. [218/18] Fıstıḳ - "Piste" kelimesinden muʿarrebdir. "Fıstaḳ" kelimesinden muʿarrebdir. Fıstıġıñ [218/19] menşeʾi Īrān'dır. Şām fıstıġı; ʿIrāḳ-ı ʿAcem, Şām ve Baḥr-i Sefīd sevā- [218/20] ḥilinde yetişir. Fıstıḳda bādem yaġı ḫavāṣṣı cāmiʿ ve biraẕ [218/21] terementi'ye çalar, laṭīf bir zeytūn ile şeker, pektōz ve mevādd-ı

[219]

[219/01] nişāʾiyye bulunur. Bināʾen ʿaleyh fıstıḳ leẕīẕ ve muġaddīdir. Dondurmā, [219/02] krem, şekerlemede iʿmālinde daḫi ḳullanılır. Çam fıstıġı çam [219/03] nevʿinden bir aġacıñ maḥṣūlü olup siyāh ḳuş üzümü ile [219/04] berāber pilāv ve dolmalarda müstaʿmeldir. [219/05] Fındıḳ [1] ve ceviz, bunlar da fıstıḳ gibi şaḥmī, [219/06] nişāʾī ve muġaddī meyvelerdendir. [219/07] Tāze bādem Ceviz Fındıḳ [219/08] Mevādd-ı zeytūniyye ve şaḥmiyye: 2,19 41,98 1,33 [219/09] ″ ʿAżōṭiyye: 5,67 11,05 15,68 [219/10] Şeker ve sāʾire: 0,42 17,50 13,22 [219/11] Sellülōz: 0,29 1,6 3,84 [219/12] Mevādd-ı maʿdeniyye: 0,96 1,30 2,70 [219/13] Ṣu: 88 26,50 3,60 [219/14] Fevākīh-i ḳābıża. [219/15] Ayvā, ayvā - Maʿdenī ise de ḳābıżdır. Ayvanıñ ekmek, [219/16] şeker, kürek, limon, altun, çīn ilḫ. nevʿleri olup eñ [219/17] meşhūru ve yumuşaġı ekmek ayvāsıdır. [219/18] Ayvā tāze olaraḳ veyāḫud, murabbā, ḳompostu, pelte, şekerleme, [219/19] pestil, pasta ḥālinde ekl olunur. Şurūbu ve peltesi müzmin [219/20] [1] Fındıḳ Fārisī bir kelime ise de esāsen Ḳara Deñiz maʿnāsına Yūnānī bir kelimeden meʾḫūẕdur.

[220]

[220/01] ishāllerde; yā ġāyet lüʿābī olan çekirdekleri bāsur memeleri, yılancık [220/02] ve dudaḳ yarıḳlarında müstaʿmeldir. [220/03] Ayvanıñ terkībi: [220/04] Mevādd-ı şibh-i zülāliyye: 1,12 [220/05] Ḥāmıż: 0,64 [220/06] Şeker: 01,7 [220/07] Mevādd-ı ġayr-ı ʿażōṭiyye: 0,69 [220/08] Sellülōz: 17,79 [220/09] Remād: 0,47 [220/10] Ṣu: 71,70 [220/11] Üvez ve muşmula - Bunlar şekerli ve oldukça [220/12] muġaddī meyvelerdendir. Faḳaṭ ziyāde ḳābıż ve dāʿī-i rīḥ olurlar. Maʿlūm olduġu [220/13] üzere üvez ve muşmula aġaçda kemāle erer. Ṣoñbaharıñ bidāyetinde [220/14] ṭoplanır. Birinci döğümden ṣoñra ḥaṣır üzerine serpilir ve olmasına [220/15] intiẓār olunur. İşte bu eṣnāda ḫām iken yenecek olur ise [220/16] derḥāl miʿdeyi bozar ve bir mūt-ı yutmuş gibi inḳıbāż eder. [220/17] Müṭālāʿāt-ı sālifeden bi's-suhūle añlaşılacaġı üzere meyveleriñ [220/18] her biri başḳa başḳa ḫavāṣṣ ile ḫalḳ buyurulmuş, kimisi şekerli, [220/19] kimisi fevḳalʿāde yaġlı, kimisi de bilʿakis māyḫoş olmaḳ üzere [220/20] iktisāb-ı evṣāf eylemişlerdir. Faḳaṭ şurası şāyān-ı [220/21] diḳḳatdir ki ḫavāṣṣ ve terkībce yekdiġerinden pek farḳsız olan [220/22] meyveler bile el-ḥikmetü lillāhi teʿālā ne leẕẕet ne de rāyiḥa cihetince birbirine aṣlā beñze [220/23] memişlerdir.

[221]

[221/01] Yine o ḥikemiyyāt-ı ʿāliyeden olmaḳ üzere her bir meyvenüñ kemāle [221/02] ermesi mevsime, derece-i iḥtiyāc-ı beşere göre tertīb olunmışdur. [221/03] Bu tertībüñ ehemmiyyetini taḳdīr içün 138'inci ṣaḥīfeye mürācaʿat [221/04] buyurıla. [221/05] Meyve baḥsine nihāyet vermek içün bu ḫuṣūṣda eñ ziyāde diḳḳat [221/06] eylenmesi lāzım gelen şeker ʿilletlilere ber-vech-i ātī bir iḫṭārcıḳ taḳdīmi [221/07] münāsib görülüyor: [221/08] Sebze baḥsinde diyābetlilere ıspanaḳ ve lāhananuñ eñ fāʾideli [221/09] sebzeler olduġını söylemiş idik. Burada da māyḫoş

elma ile [221/10] fıstıġuñ onlar içün eñ nāfiᶜ meyveler idüġini iḫṭār eylerim. [221/11] Şeker ᶜilletlilerüñ eñ żararsız meyvesi - meyve gibi ḳabūl [221/12] olunur ise - zeytindir. Gerçi fındıḳ, bādem, ceviz ziyāde [221/13] yaġlı olmaları iᶜtibāriyle şeker ᶜilletlilerine ġāyet nāfiᶜ ise de [221/14] terkīblerinde mevādd-ı nişāᵓiyye daḫi ziyāde olduġından ancaḳ idrārda [221/15] şekeriñ tenāḳuṣı eylediği zamānlar ekl olunabilir. Yine ᶜaynı zamānda [221/16] māyḫoş armut, ananas, ḳiraz, çilek, aġaç çileği tavṣiye [221/17] olunabilir ise de, kestāne, ḫurmā, üzüm, portaḳal, ḳavun gibi [221/18] ziyāde nişāᵓī veyā şekerī meyvelere hiçbir zamān müsāᶜade edilemez. [221/19] Aġdiyeniñ üçüncü ṣınıfı [221/20] Aġdiye ve Meşrūbāt-ı Muᶜaṭṭara [221/21] Aġdiye-i muᶜaṭṭara ḳahve, çāy, bira gibi meşrūb ḥālinde

[222]

[222/01] ḳullanılan bir taḳım mevādd-ı nebātiyyeden ᶜibāret olup medḫalde [222/02] söylendiği üzere bunlar evṣāf-ı ġıdāᵓiyye ve devāᵓiyyeyi ḥāᵓiz bulunduḳlarından [222/03] aġdiye miyānına idḫāl olunduḳları gibi edviye ṣırasına da geçerek [222/04] fenn-i müdāvātda "edviye-i mużādd-ı żāyiᶜāt" ve cümle-i ᶜaṣabiyyeyi tenbīh [222/05] eylediklerinden "edviye-i muġaddiye-i ᶜaṣabiyye" ve sehīlü'l-istiᶜmāl olmaḳ [222/06] içün "münebbiḥāt" ᶜunvān-ı ᶜumūmīsiyle yād olunmaḳdadır. [222/07] Ḳahve - On beş ᶜaṣırdan beri şarḳda müstaᶜmel olan [222/08] ḳahve Hollandalılar vāsıṭasıyla bundan 200 sene evvel ᶜArabistān, [222/09] Mısır-ı ᶜulyā, cenūbī Ḥabeş'den evvelā Java ve Batavia müstemlekātına [222/10] ve 1667'de seyyāḥ "Thévenot" ṭarafından Avrupa'ya naḳl olunmış [222/11] ise de yine taᶜmīm edememiş idi. Avrupa'da istiᶜmāl ve intişārına [222/12] 1669'da salṭanat-ı seniyyenüñ Paris sefīri Süleymān Aġa sebeb [222/13] olmışdur. El-yevm ḳahve o ḳadar taᶜmīm eylemişdir ki yalñız İngiltere'de [222/14] senevī 50 milyon kilogram ṣarf olunmaḳdadır. [222/15] Ḳahvenüñ birçoḳ

nevʿi vardır. Başlıcaları Moḫa, [222/16] Bourbon, Martinik, Haiti, Java ve Seylān ḳahveleri olup eñ [222/17] muʿteber ve maḳbūlı Moḫa yaʿnī Yemen ve Lahor ḳahvesidir [1]._ [222/18] Ḳahve aġacı - Faṣīle-i fūyeden "Coffea arabica" [222/19] [1] Moḫa yaʿnī Muḫa şehri vaḳtile Yemen ve Ḥabeşistān'uñ Avrupa'ya [222/20] olan iḫrācātı içün bir iskele ḥālinde idi. Şimdi eski ḥālini gaib [222/21] eylemiş ise de Avrupa'da Ḥabeşistān'uñ Lahor ve Yemen ḳıṭʿasınuñ nefīs ḳahveleri [222/22] ḥālā Moḫa ismiyle yād olunmaḳdadır.

[223]

[223/01] isminde, nebātāt-ı ḫālideden yaʿnī dāʾimā yeşil, 5-6 metro ṭūlünde [223/02] bir şecerdir. Bunuñ ḳırmızı reñkde olan meyvesiniñ derūnunda [223/03] iki ʿaded toḫumu vardır ki ḳavrulup öğüdülen ḳahve dāneleri [223/04] işte bunlardır. [223/05] Ḳahve yeşil iken ḳoḳusu ve leẕẕeti ot andırır. ʿIṭriyyeti [223/06] ancaḳ taḥmīṣ ile vücūda gelir. Taḥmīṣ sāyesinde laṭīf [223/07] ḫuṣūṣī bir rāyiḥaya mālik olduġu gibi reñgi de siyahlanır. [223/08] Ḳahveniñ terkībi [223/09] Yeşil ḥālinde (ḳavrulmamış) Ḳavrulmış ḳahve [223/10] Mevādd-ı āzōtiyye 13,98 11,07 [223/11] Kāfeʾīn 1,24 1,21 [223/12] Mevādd-ı şaḥmiyye 14,48 12,27 [223/13] Ẕamk ve şeker 0,22 8,55 [223/14] Ḥāmıż-ı ḳafeotannik 45,09 33,79 [223/15] Sellülōz 19,89 18,17 [223/16] Mevādd-ı maʿdeniyye 4,75 3,93 [223/17] Pōtās, kils, mānyezī gibi esāsāt ile mütteḥid emlāḥ [223/18] Ṣu 1,15 11,23 [223/19] Bir fincān ḳahveniñ terkībi [223/20] Mevādd-ı āzōtiyye 0,47 [223/21] Kāfeʾīn 0,21 [223/22] Ẕuyūt 0,78 [223/23] Mevādd-ı ʿuẓviyye-i ġayr-ı āzōtiyye 1,97 [223/24] Emlāḥ 0,61

[224]

[224/01] Ḳahveniñ Teʾsīrāt-ı Fizyōlōjiyyesi - Ḳahve ḳalbi tenbīh ve taḳviye [224/02] ile cevelān-ı demi tezyīd ve ḥarekāt-ı teneffüsiyyeyi tanẓīm eder. Bu [224/03] sāyede idrāruñ daḫi ifrāz ve ifrāġı tezāyüd eyler. [224/04] Ḳahvenüñ teʾsīriyle dimāġ ve

ʿaḍalātda laṭīf bir intibāhiyyet ḥāṣıl [224/05] olaraḳ efʿāl-i rūḥāniyye ve māddiyye īḳāẓ ve taḳviye olunur. Fikirde [224/06] küşāyiş, ʿaḍalātda ḥarekete ḳābiliyyet ḥāṣıl olur. Miʿde ve [224/07] bağırsaḳ ʿaḍalātı daḫi intibāhiyyet-i meẕkūreden ḥiṣṣedār olaraḳ [224/08] ünbūbe-i ḥażmiyyede bir faʿāliyyet baş gösterir. ʿAyn-ı zamānda ʿuṣārāt-ı [224/09] ḥāżımeyi ifrāz eden ġuddeler de müteʾessir olmaġla efʿāl-i ḥażmiyye [224/10] kesb-i şiddet ederek mevādd-ı meʾkūlenüñ ḥażmı ve bağırsaḳlarda [224/11] telyīni teshīl edilir. [224/12] Bināʾenʿaleyh ḳahve muġaddī [1]_, muḳavvī-i ḳalb, münebbih-i aʿṣāb, [224/13] müdrir, muḥarrik-i miʿde, mülayyin evṣāfıyla muttaṣıfdır. [224/14] Ḳahveniñ şu meḥāsininden müstefīd olmaḳ içün iʿtidāl [224/15] dāʾiresinde ḳullanılması lāzımdır. Çünki mādām ki ḳahve [224/16] muḳavvī-i ḳalb, münebbih-i aʿṣābdır. Çoḳ miḳdārda istiʿmāli [224/17] ḳalb ve aʿṣābı lüzūmundan ziyāde tenbīh edeceğinden nüʿmā elektrik [224/18] ṭutulmış gibi aʿżā-yı vücūdda fevḳa't-ṭabīʿa bir intibāhı müstelzim [224/19] [1] Ḳahve, ziyāde miḳdārda mevādd-ı āzōtiyyeye mālik ve aġdiye-i mużādd-ı [224/20] żāyiʿātdan olduġu içün olduḳca muġaddī ve ṭoḳ ṭutucudur. Ḥattā [224/21] kömür maʿdenlerinde çalışan ʿamelenüñ yevmiyye birḳaç ḳahve ile kifāf-ı nefs [224/22] eyledikleri vāḳiʿdir.

[225]

[225/01] olaraḳ muvāzene-i ḥayātiyye bozulur. Onuñ içün ṣabāḥleyin bir [225/02] ṭāne, yemeklerden ṣoñra birer ṭāne daḫa yaʿnī yevmiyye üç ḳahveden [225/03] ziyāde içmemelidir. Bu üç fincān ḳahve ḥayātuñ muvāzene-i [225/04] ṭabīʿiyyesine bir ḫalel getirmeyeceği gibi fikri uyandırır, [225/05] ḥażmı teshīl eder, vücūda bir zindelik verir. [225/06] Baʿżen insān fikren ve bedenen pek yorġun düşer. O vaḳit [225/07] bir dördüncü ḳahvenüñ içilmesinde beʾs yoḳdur ve böyle bir yorġunluḳ [225/08] zamānında elzemdir. [225/09] Baʿżı müʾellifīn ḳahvenüñ mużādd-ı bāh olduġını söylüyorlar. [225/10] Fikrime ḳalırsa ḳahveyi pek çoḳ ḳullananuñ aʿṣāb-ı

tenāsüliyyesi [225/11] mütemādiyen īḳāẕ olunduġu içün nihāyet żaʿfa dūçār olmasından [225/12] ileri gelse gerekdir. Yoḳsa cüzʾī miḳdārda ḳahve, mużādd-ı bāh [225/13] olmadıḳdan başḳa ḳalbüñ aʿṣābını tenbīh ve taḳviye eylemesi gibi aʿṣāb-ı [225/14] tenāsüliyyeyi tenbīh ederek münebbih-i bāh ṣırasına geçeceġinde şübhe [225/15] yoḳdur. [225/16] Ḳahve sarḫoşluḳda, afyon ile tesemmüm edenlerde ve "koma" [225/17] denilen żaʿf-ı ʿaẓīmde devā gibi ḳullanılır. [225/18] Ḳahve südü ḥażm etdirmeye yardım edeceġinden [225/19] arzū olunduġu taḳdīrde ṣabāḥları ʿādī ḳahve yerine südlü ḳahveye [225/20] devām olunmalıdır. [225/21] Bunca menāfiʿiyle berāber ālām-ı miʿdeviyye, şeker ile böbrek [225/22] ve ḳum ḥastalıḳlarından mużṭarib olanlar ḳahve istiʿmālinden

[226]

[226/01] ictināb eylemelidirler yāḫūd ki yevmiyye ġāyet ḫafīf olaraḳ iki [226/02] üç fincāndan ziyāde içmemelidirler. [226/03] Ḳahve baʿżı bünyeleri pek ziyāde tenbīh eder. Hele ʿaṣabī ve [226/04] żaʿīf olanlarda uyḳusuzluġı bile intāc eder. Bu gibi ẕevāt [226/05] 143'üncü ṣaḥīfede söylediġimiz vecḥile ḳavrulmış malt ḳullanarak [226/06] kendilerini avutmalıdırlar. [226/07] Ḳahveler daḫi birçoḳ ḥilelere uġramaḳla şāyān-ı diḳḳatdir. [226/08] Ḳahve yumuşayıp ṣalābet-i ṭabīʿiyyesini ġāʾib ederek deġirmende [226/09] öġüdülmeyecek bir ḥāle gelmemesini teʾmīn içün biraz tenekār ḳarışdı [226/10] rılmış ṣuda bıraḳılır. Ḥilenüñ bu şekl [226/10] rılmış ṣuda bıraḳılır. Ḥilenüñ bu şekli ṣıḥḥate mużırr deġil ise de [226/11] ḳahveyi pek pahalıya māl eder. Bundan başḳa ḳahveye mużırr şeyler [226/12] ḳarışdırırlar. Ezcümle mevādd-ı muḫtelife-i mülevvene, pārafīn ilḫ. birtaḳım [226/13] mevādd ile taġşīş olunmaḳla ḥıfẓ-ı ṣıḥḥa-i ʿumūmiyyece cālib-i diḳḳatdir. [226/14] Çāy - Çāyiyye fāṣīlesine mensūb Camellia cinsinden [226/15]

Thea sinensis - isminde bir şecerenüñ evrāḳı olup [226/16] ġayr-ı maʿlūm zamānlardan beri Çīn ve Jāponya'da zirāʿat olunmaḳdadır [1]._ [226/17] Çāy yeşil ve siyāh olmaḳ üzere iki cinsdir. Yeşil [226/18] çāyuñ Hyson, Tonkay ve siyāhuñ Souchong, Pekoe nevʿileri [226/19] muʿteberdir. [226/20] [1] Bir zamān Bursa'ya gitmiş idim. Oraları gezdiğim esnāda [226/21] daġlarda birçoḳ yabānī çāy eşcārına teṣādüf eyledim. Bilemem ki erbāb-ı [226/22] zirāʿat bunı naẓar-ı diḳḳate aldılar mı? Fenn-i zirāʿat bunı ıṣlāḥa muḳtedir mi? [226/23] Eğer muḳtedir ise Bursa vilāyetinüŋ bu ḫuṣūṣda mühim bir servete mālik [226/24] olduġu naẓar-ı diḳḳate alınacaḳ mesāʾil-i zirāʿiyye ve ticāriyyedendir.

[227]

[227/01] Yeşil çāy, ziyāde miḳdārda ḥāvī olduġu zeyt-i ṭayyār [227/02] ve tannīnden dolayı daḫa ʿıṭri, ḥārīf ve ḳābıẓdır. Siyāh çāyuñ [227/03] ʿıṭrıyyeti az ise de daḫa laṭīf ve o ḳadar ḳābıẓ deġildir. [227/04] Çāy, ḳahve gibi, miʿde ḳalb, ʿaḍalāt ve böbrekleri tenbīh [227/05] ile bunlaruñ ve cildüñ faʿāliyyetini tezyīd eylediğinden muġaddī, miʿdevī, [227/06] müdrir, münebbih ve cüzʾī muʿarrıḳdır. [227/07] Çāyıñ terkībi: [227/08] Mevādd-ı āzōtiyye: 21,23 [227/09] Çāyīn: 1,35 [227/10] Zeyt-i ṭayyār: 0,67 [227/11] Reçīne, klorofīl, yaġ: 3,62 [227/12] Ẕamk ve dekstrīn: 7,13 [227/13] Tanen: 12,36 [227/14] Pektin: 16,75 [227/15] Sellülōz: 20,30 [227/16] Remād: 5,11 [227/17] Ṣu: 11,49 [227/18] Ḳaḳao ve Çiḳolāta - Ḳaḳao, faṣīle-i ḫübbāziyyeden Amerīḳā-yı [227/19] cenūbīde yetişir "Theobroma cacao" nām aġaçdır ki [227/20] bādemlerinden ḳaḳao denilen muġaddī ṭoz ve çiḳolāta iʿmāl olunur. [227/21] Ḳaḳao terkībce kāfeʾīne müşābih olan “teobromīn [1]” [227/22] ismindeki bir māddeden dolayı aʿṣābı tenbīh ve taḳviye eder. [227/23] Terkīb cetvellerinden añlaşılacaġı vecḥile ḳaḳao ve çiḳolāta [227/24] mevādd-ı āzōtiyye nişāʾiyye ve şekeriyyeden zengin olduḳlarından olduḳca [227/25] muġaddī iseler de hażımleri pek ḳolay deġildir. [227/26] [1] Teobromīn

māddesiniñ teʾsīrāt-ı fizyōlōjiyyesi naẓar-ı [227/27] iʿtibāra alınaraḳ ḳalb, böbrek, aʿṣāb żaʿfiyyetlerinde ḳullanılmaḳ üzere [227/28] fihrist-i müdāvāta idḫāl olunmışdur.

[228]

[228/01] Çiḳolāta 5,4 ḳısım ḳaḳao ve 6 ḳısım şekerden yapılabilir. [228/02] Fāḳat çiḳolātada ḥumūżiyyet emlāḥı ziyāde olduġından ekşilik [228/03] peydā eden miʿde, ülser, romātizma ve ḳumlu bünyelere iyi gelmez. [228/04] Ḳaḳao bādeminiñ terkībi [228/05] Mevādd-ı şaḥmiyye 40 ilā 10 [228/06] Tānen, ʿanāṣır-ı mülevvene-i ḥamrā 2 ilā 3 [228/07] Teobromīn 1 ilā 3 [228/08] Mevādd-ı nişāʾiyye 3 ilā 4 [228/09] ″ Albümīniyye 11 ilā 15 [228/10] Remād 3 ilā 4 [228/11] Ṣu 4,5 ilā 8 [228/12] Ḳolonyāl çiḳolātasınuñ terkībi [228/13] Ḳamış şekeri 56,34 [228/14] Ḳaḳao yaġı 23,80 [228/15] Nişā ve glikōz 0,97 [228/16] Teobromīn 1,43 [228/17] Albümīn 4,99 [228/18] Ẕamk 1,14 [228/19] Ḥāmıż-ı ṭarṭīr 1,58 [228/20] Tānen ve mevādd-ı mülevvene 0,2 [228/21] Mevādd-ı ġayr-ı muʿayyene 1,66 [228/22] Remād 1,87 [228/23] Münḥall sellülōz 5,04 [228/24] Ṣu 0,98 [228/25] Çiḳolāta ṭuġla ve ḳaḳao ḳabuḳlarınuñ ṭozu, buġday, [228/26] noḫūd, mısır unu ile taġşīş olunduġından yā hiç yememeli [228/27] yāḫūd eñ emīn eñ meşhūr fābriḳalaruñ maḥṣūlını ḳullanmalıdır.

[229]

[229/01] Bununla berāber gümrüklerde maġşūş çiḳolātalaruñ idḫālini ḳaṭʿiyyen [229/02] taḥt-ı memnūʿiyyete almaḳ iḳtiżā eder. [229/03] Çünki çiḳolāta daḫa ziyāde çocuḳ yemişi olduġından bu [229/04] memnūʿiyyet ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat-i eṭfāl noḳṭa-i naẓarından ġāyet mühim ve lāzımdır. [229/05] Ḳola Sterculia acuminata - Ḳola nām nebātuñ [229/06] toḫumlarıdır. [229/07] Ḳola edviye-i mużādd-ı żāyiʿātdan olduġu içün Āfrīḳā-yı [229/08] Vusṭā'da zencīler yorġunluġa, açlıġa ḳarşı ḳullanırlar.

[229/09] Ḳola, taḳalluṣāt-ı ʿaḍaliyyeyi artırır ve cümle-i ʿaḍaliyyeye [229/10] çeviklik verir. Bināʾenʿaleyh ṭıbda muḳavvī-i ḳalb ve ʿaḍalāt, [229/11] münebbih-i bāh olmaḳ üzere ḳullanılmaḳda ve ḳaraciġer ḥastalıḳlarıyla [229/12] ʿaṭālet-i miʿāʾiyyeye pek iyi gelmekdedir. [229/13] Ḳola toḫumlarınuñ terkībi [229/14] Kāfeʾīn 2,35 [229/15] Teobromīn 0,02 [229/16] Ecsām-ı şaḥmiyye 0,59 [229/17] Tānen 1,62 [229/18] Mādde-i ḥamrā-yı ḳola 1,29 [229/19] Glikōz 2,87 [229/20] Nişā 33,75 [229/21] Ẕamk 3,04 [229/22] Mevādd-ı mülevvene 2,55 [229/23] ″ Protoiyye 6,75 [229/24] Sellülōz 29,83 [229/25] Remād 3,32 [229/26] Ṣu 11,92 [229/27] Ġuarana, Paullinia sorbilis - Guarana nām nebātuñ [229/28] ḳavrulmış toḫumlarınuñ unundan istiḥżār olunur.

[230]

[230/01] Brezilya seyyāḥları yorġunluġa, açlıġa ḳarşı guaranayı [230/02] sıcaḳ ṣuda eritip bāʿżen sāde olaraḳ bāʿżen de şekerle [230/03] ḳarışdırıp ḳullanırlar ki bu müstaḥżara "Ponche" tesmiye [230/04] edilir. Ġuarana baş aġrısınuñ eñ müʾessir ilāçlarındandır. [230/05] Ġuarana mużādd-ı ḥümmā ḫaṣṣasına da mālikdir. [230/06] Paraġuay çāyı, Maté - Faṣīle-i unnābiyyeden "Ilex [230/07] paraguayensis" nām şüceyreüñ evrāḳı olup Paraguay, [230/08] Brezilya, Ārjāntīn'de çāy gibi ḳullanılır. [230/09] Mate'niñ terkībi: [230/10] Kāfeʾīn 0,55 [230/11] Ḥāmiż-ı māte tānnik 1,68 [230/12] ″ Pīro māte tānnik 0,15 [230/13] Ḳlorofīl, reçīne 0,61 [230/14] Mevādd-ı ḫulāṣaviyye ve ḳarmen 1,79 [230/15] Dekstrīn, emlāḥ 1,82 [230/16] Esmer ve ḥāmiżī bir reçīne 2,55 [230/17] Zeyt-i ṭayyār eṣer [230/18] Ṣu ve sellülōz 90,84 [230/19] Ḳoḳa "coca" - Faṣīle-i unnābiyyeden "Erythroxylon coca" [230/20] nām nebātuñ evrāḳı olup ekl olunduġu zamān evvelā ʿużviyyeti tenbīh [230/21] edip ṣoñra ḥiss-i cūʿu taʿdīl ve teskīn eder. [230/22] Aġdiye-i muʿaṭṭaradan ḳahve, çāy, ḳaḳaodan [230/23] māʿadāsını eṭibbānuñ reʾyi olmadıḳça ḳullanmamalıdır. [230/24] Aġdiye-i muʿaṭṭara

ve münebbiḥeden meşrūbāt-ı küūliyye [230/25] Meşrūbāt-ı küūliyyenüñ bilā istisnā cümle-i ṣıḥḥate mużırr olduġu

[231]

[231/01] gibi zāten dīn-i mübīn-i İslām'da istiʿmāli taḥrīm edilmiş olduġından [231/02] müṭālaʿasından ṣarf-ı naẓarla taʿmīmi cihetiyle bir nebẕecik biradan baḥs edelim: [231/03] Bira; Şekeri küūle taḥvīl eden māyalaruñ taḥt-ı teʾsīrinde [231/04] şerbetçi otuyla maḫlūṭ filizlendirilmiş arpa "malt"uñ [231/05] iḫtimārından iʿmāl olunur. [231/06] Üzüm, elma, armut maḥṣūlünüñ az idrāk olunduġu [231/07] memālik-i meşrūb-ı küūlīsidir. Bira aḳvām-ı Āryāniyye zamānından [231/08] beri maʿrūf olup Mışırlılar, Yūnānīler, Cermenler ṭarafından [231/09] daḫi istiʿmāl olunmışdur. [231/10] El-yevm biranuñ ṣarfiyyātı dehşetli yeküünlar teşkīl etmekdedir. [231/11] Yalnız Avrupada senevī 128 hektolitre ṣarf olunuyor. [231/12] Bira fābriḳalarında arpa ḳullanılmasınuñ sebebi, biranuñ iʿmāline [231/13] daḫa elverişli ve ucuz olmasındandır. Yoḳsa şekerlenmeye müstaʿidd [231/14] mevādd-ı nişāʾiyyeden zengin olan - pirinç, mısır buġdāyı, yulaf, [231/15] çavdar - gibi bilcümle ḥubūbātdan daḫi istiḫrāc olunabilir. [231/16] Biranıñ taġşīşātı - Biraya alkol ḳarışdırıldığı gibi [231/17] şerbetçi otu yerine, çam, şimşir, söġüd yapraḳları ve centiyāna [231/18] ḳullanırlar. Ḥattā ṣarı ṣabır, cevz-i müşk, balıḳ otu, Ebūcehil [231/19] ḳarpūzu gibi mevādd-ı mużırra daḫi ḳarışdırılır. [231/20] Bunlardan ḥażm-ı miʿdeviyyeye bir merāret baḫşeyleyen çintiyat [231/21] ile çam ve söġüd evrāḳı żararsız ise de şimşir ve diġerleri [231/22] ṣıḥḥate ġāyet mużırdırlar.

[232]

[232/01] Birayı bozulmaḳdan viḳāye içün ṣāf ṣafiyyet, ḥāmıż-ı kibrītī [232/02] ve telvīn maḳṣadıyla ḳalomel ve kārbonīt ile maḫlūṭ baġ istiʿmāl [232/03] olunur. [232/04] Āḫīren biralarda arsenik ve ḳurşun bulunduġu añlaşılmışdır. [232/05] Bu da

Almānya ve Fransa'da arpa yerine nişāsta ve yā ṭātes unu ḳullanılmaya [232/06] başlanmasındandır. Çünki bu mevāddı şekere taḥvīl içün ḳullanılan [232/07] ḥāmıż-ı kibrītde arsenik bulunur ve bira iʿmāl olunan ḳaplardan [232/08] ḳurşun biraya ḳarışıyor. [232/09] 100 sāntimetro miḳʿab yaʿnī yüz gram Strasburg [232/10] birāsında bulunan mevādd-ı esāsiyye: [232/11] Küül 4,8 [232/12] Ḫulāṣa-i yābise 5,62 [232/13] Remā 0,30 [232/14] Şeker - māltoz - 0,85 [232/15] Ḥāmıż-ı leben 0,41 [232/16] İyi cinsden bir bira ve bira ḫulāṣası mevādd-ı āzōtiyye ile [232/17] fosfātlar, dekstrīnlerden olduḳca zengindir. Biraz da mevādd-ı [232/18] mürriyye mālikdir. Bununla berāber alkollü ve ġazlı olduḳları içün [232/19] az miḳdārda muġaddī, muḳavvī, müdrir, münebbih, miʿdevī gibi [232/20] teʾsīr ederler. Bira içildiği zamān ḥaşīş - esrār otu - nuñ [232/21] teʾsīrine müşābih olaraḳ ḥāṣıl olan intibāh ve keyif ile anı [232/22] taʿḳīb eden aġırlıḳ ve ḫader terkībinde bulunan şerbetçi otundan ileri

[232]

[233/01] gelir. Biranuñ kesret-i istiʿmāli farṭ-ı semāne ve tevessüʿ-i miʿde ile [233/02] damarlaruñ kireçlenmesini ve mesāne, ḳalb, niḳrīs, şeker [233/03] ḥastalıḳlarını tevlīd eder. [233/04] Meşrūbāt-ı Muḫtelife ve Dondurmalar [233/05] Muḫtelif-ül-ḫavāṣ olan meşrūbātuñ kimisi çāy gibi sıcaḳ, [233/06] kimisi de vişne şurubu gibi soġuḳ olaraḳ şürb olunur. [233/07] Şu ḥālde meşrūbāt sıcaḳ veyā soġuḳ oluşuna göre bir teʾsīr-i [233/08] ḥikmiyyeye mālik olduġu gibi meşrūb her neden yapılmış ise [233/09] o māddeniñ evṣāfına göre teʾsīrāt-ı kīmyeviyye ile de muttaṣıfdırlar. [233/10] Sıcaḳ meşrūbāt münebbih olup baʿd-eş-şürb teri dāvet [233/11] ederler. Soġuḳ meşrūbāt ise miʿdenüñ ḥissiyyātını taʿdīl [233/12] eylediklerinden ḳayʾa ḳarşı pek iyi gelirler. Nitekim şiddetli istifrāġlarda [233/13] buz yutduruluyor. Maʿlūm olduġu üzere dondurma birçoḳ [233/14] mevādddan yapılır. Ḳahveli, vaniliyālı, ḳaymaḳlı, çiḳolātalı [233/15] dondurmalar muġaddī iseler de sūʾ-i ḥażımlılara iyi

gelmez. Ḥālbuki [233/16] şeftāli, vişne, ḳayısıdan yapılan dondurmalar żaʿīf, tembel, [233/17] mütevessīʿ miʿdelere baʿd-eṭ-ṭaʿām iʿtidāl dāʾiresinde pek iyi gelir. [233/18] ʿAdetā miʿdevī ilāçlar gibi teʾsīr ederler. Fāḳat gerek dondurmalar [233/19] gerek buzlu şerbetlerüñ kesret-i istiʿmāli miʿdenüñ ġışāsı ve ġuddedāt-ı [233/20] ḥażmiyyesini taḫrīş ederek iltiḥāblanmasını müʾeddī olur. Ḫuṣūṣile [233/21] terli zamānda ġāyet tehlikelidirler. Çünki miʿde üşünce ter

[234]

[234/01] münāsebetiyle cilde hücūm etmiş olan dem, şiddetle aʿżā-yı dāḫiliyyeye [234/02] ʿavdet edeceğinden iltiḥābāt-ı miʿdeviyye-i miʿāʾiyye, iḫtiḳānāt-ı riʾeviyye [234/03] ḥattā z̲ātürrie ve z̲ātülcenb ẓuhūrı baʿīd-ül iḫtimāl deġildir. [234/04] Anıñ içün terli bulunulduġu zamān dondurma yememek cāʾiz deġildir [234/05] ve dondurmayı yemeġi müteʿāḳib, yudum yudum içip üzerine [234/06] biraz ṣu içmelidir. [234/07] Aġdiyeniñ Dördüncü Ṣınıfı [234/08] Bahārāt - Efāviyye [234/09] Bahārāt yemeklere lez̲z̲et ve rāyiḥa vermek, miʿde ve emʿānuñ cümle-i [234/10] ʿaṣabiyyesine bi't-teʾsīr onları taḫrīk eylemek ve ʿuṣārāt-ı ḥażmenüñ [234/11] ifrāzını tezyīd ederek iştihāyı dāvet ve ḥażmı teshīl etmek [234/12] maḳṣadıyla ḳullanılır. [234/13] Bahārāt, ḫidmāt-ı mez̲kūreden başḳa enbūbe-i ḥażmiyyede [234/14] vāḳiʿ olan iḫtimārāt-ı miḳrōbiyyeye daḫi māniʿ olaraḳ mużādd-ı taʿaffün [234/15] gibi icrā-yı teʾsīr ederler. [234/16] Bahārātuñ şu menāfiʿinden müstefīd olmaḳ içün iʿtidāl [234/17] dāʾiresinde istiʿmāli lāzımdır. Eġer ziyāde miḳdārda ḳullanılacaḳ [234/18] olur ise ḳahve ve rāḳınuñ kesret-i istiʿmālinden mütevellid netāyic gibi [234/19] aʿṣāba bir kesel ʿārıż olacaġından miʿde az zamān içinde [234/20] bozulup iştāh zāʾil olur ve sūʾ-i ḥażm da taḳarrub eder.

[235]

[235/01] Taḳsīm-i Bahārāt [235/02] Bahārāt yedi ḳısma taḳsīm olunur. [235/03] Birinci ḳısım, bahārāt-ı muʿaṭṭara: Vanilya, ṭarçın gibi [235/04] İkinci ḳısım, büvārī bahārāt: Biber, zencefīl gibi [235/05] Üçüncü ḳısım, bahārāt-ı sümiyye: Ṣarımsaḳ, ḫardal gibi [235/06] Dördüncü ḳısım, bahārāt-ı ḥāmıżiyye: Sirke, limon gibi [235/07] Beşinci ḳısım, bahārāt-ı milḥiyye: Ṭuz gibi [235/08] Altıncı ḳısım, bahārāt-ı sükriyye: Bal gibi [235/09] Yedinci ḳısım, menşeʾi ḥayvānī olan bahārāt: Ḫavyār gibi [235/10] Birinci Ḳısım [235/11] Bahārāt-ı Muʿaṭṭara [235/12] Bahārāt-ı muʿaṭṭara vanilya, ṭarçın, ḳaranfil, Hindistān cevizi, [235/13] ānāson, kimyon, maydanoz, frenk maydanozu, [235/14] ṣafrān, zerdeçāl, ṭaflān, ada çāyı, kekik, ʿabdest [235/15] bozān otundan ʿibāret olup bunlaruñ cümlesi ḥāvī olduḳları [235/16] ẕuyūt-ı ʿıṭriyyeden dolayı münebbih-i ḥāżım ve dāfiʿ-ül taʿaffündürler. [235/17] Vanilya - Faṣīle-i ṣaḥlabiyyeden Meksīkā ve Ḳolombiya'da yetişen [235/18] "Epidendron vanilya" nām nebātuñ esmār-ı ḫarnūbiyyesidir. [235/19] Vanilyanıñ neşretdiġi rāyiḥa "vānilīn" denilen bir mādde-i [235/20] ʿıṭriyyeden münbaʿisdir. İşbu mādde ḫāliṣ vanilyada 100'de 1,5 [235/21] ilā 2,5 nisbetinde bulunur. Vanilyanıñ terkībinde bu rūḥ-ı ṭayyārdan

[236]

[236/01] başḳa ḥāmıż vānil, mevādd-ı şaḥmiyye, biraz reçīne, baʿżan da [236/02] ḫafīf bir aliotrop ḳoḳusu veren diġer bir mādde-i ʿıṭriyye [236/03] mevcūddur. [236/04] Vanilya eṭʿime-i muḫtelife ve çiḳolātā-yı taʿṭīr içün ḳullanılır. [236/05] Ṭarçın, Dārçın - Ġāriyye fāṣīlesinden "Laurus cassica [236/06] et "Cinnamomum" isminde bir nevʿ Seylān ve Çīn aġacınuñ [236/07] ḳabuḳları olup ṭoz ḥālinde ḳullanılır. ʿIṭrī ve şükkerī [236/08] bir leẕẕete mālikdir. Ṭarçınuñ ʿıṭriyyeti terkībinde bulunan bir “alde [236/09] hīt [1]”, ṭarçīnī bir zeyt-i ṭayyārdan ileri gelir. [236/10] Ḳaranfil - Faṣīle-i āsiyyeden "Caryophyllus aromaticus" [236/11] isminde Hindistān'da yetişir bir

aġacuñ henüz inkişāf etmemiş [236/12] çiçeġidir. Ḳaranfilde 100'de 18 nisbetinde ʿıṭrī ve ḥārīf bir zeyt-i [236/13] ṭayyār, 17 nisbetinde acı ve ḳābıż bir mādde, 15 ḳısım ḳadar ṣu, [236/14] 6 reçīne, 28 sellülōz bulunur. [236/15] Hindistān cevizi - Būʾiyye fāṣīlesinden "Myristica [236/16] moschata" ismindeki şecer-i bevā yaʿnī Hindistān cevizi [236/17] aġacınuñ meyvesidir. Terkībinde bir zeyt-i ṭayyār ile zeytī bir mādde-i [236/18] şaḥmiyye bulunur. Bu zeyt-i ṭayyārdan dolayı rāyiḥa-i ʿıṭriyye [236/19] ve keskin leẕẕeti acı ve ḥārīfdir. Zeyt-i meẕkūr bi't-taḳṭīr [236/20] istiḥṣāl olunur. Hindistān cevizinden taʿṣīr ile bir yaġ [236/21] [1] Aldéhyde yaʿnī iki cüzʾ-i ferd müvellid-ül-māʾı noḳṣān küūl.

[237]

[237/01] çıḳarılır ki mirīstīn ile gliserīnli ẕuyūt ve rāyiḥadār bir [237/02] rūḥdan müteşekkildir. Ṭıbda Hindistān cevizi ile ṣıbġı [237/03] ve zeyt-i ṭayyārı cihāz-ı ḥażmiyyenüñ inhiṭāṭ-ı ḳuvāsında ḳullanılır. [237/04] Ānāson, Anason - Faṣīle-i ṣayvāniyyeden "Pimpinella [237/05] anisum" nām nebātuñ meyvesi olup ġayr-ı muʿayyen zamānlardan beri [237/06] ekmeklere, pastalara, likörlere, būyonlara rāyiḥa ve leẕẕet [237/07] vermek üzere ḳullanılır. [237/08] Ānāsonuñ leẕẕeti keskin fāḳat laṭīf ve şekerīdir. Gerek [237/09] ānāson ve gerek rāziyāne gibi faṣīle-i ṣayvāniyyenüñ sāʾir maḥṣūlātı [237/10] kārbonlu müvellid-ül-mā ile ḳābil-i tebellür bir eter - ānāson kāfūru, [237/11] anéthol - i ḥāvī olup taʿṭīr-i meʾkūlāt içün [237/12] müstaʿmeldirler. [237/13] Kimyon - Bunuñ toḫumu daḫi ānāson gibi ʿıṭrī [237/14] keskin bir rāyiḥaya mālik olduġından aġdiye-yi taʿṭīr etmek üzere [237/15] ḳullanılır. [237/16] Maydanoz ve Frenk maydanozu - Bunlaruñ evṣāf ve terkībiyle [237/17] teʾsīrāt-ı fizyōlōjikleri sebze baḥsinde meẕkūr olduġından [237/18] tekerrüründen ṣarf-ı naẓar olundu. [237/19] Ẕaġferān, Ṣafrān - Faṣīle-i sūseniyyeden "Crocus [237/20] sativus" nām nebātuñ çiçeġiniñ ḳafesler, çitler üzerinde [237/21] ḳurutulan

stigmātlarından [1]_ ʿibāretdir. Ṣafrān yemeklere [237/22] [1] Stigmate: Fenn-i vāsiʿ-i nebātātda ʿużv-ı teʾnīsüñ erkān-ı müvellide [237/23] ve mülakkıḥasını mebīẓa (yumurtalıḳ) naḳl eden aḳsāma stigmāt derler.

[238]

[238/01] ṣarı bir renk ve ʿıṭrī, sekrī bir leẕẕet verir biraz da edviye-i [238/02] mürre gibi miʿdeyi tenbiye ider. 100 de7,5 nisbetinde bir zeyt-i [238/03] ṭayyār ile 68 nisbetinde bir madde-i mülevvene ve ḳroḳoʾini ḥāvīdir. [238/04] Zerdeçāv- Fārisī'de zerdeçūb kelimesinden muḥarref olup [238/05] ġalaṭ olaraḳ zerdeçal denir. [238/06] Zerdeçāl faṣīle-i cihāniyiden Asyā-yı cenubide yetişir [238/07] "Amonum curcuma" nām-ı nebātıñ cüẕūru olup [238/08] pek çoḳ müstaʿmeldir. Terkībinde ṣarı bir madde-i mülevvene ile neşā [238/09] bulunuur. Muḳavvī, münebbih ve mübevvildir. Baʿżen ṣafran yerine zerde [238/10] iʿmālinde daḫi ḳullanılır. Hind'de kâmilen zerdeçal ḳulla [238/11] nılıp ṣafran pek müstaʿmel değildir. Anıñ için zerdeçala Hind [238/12] zağferānı daḫi derler. [238/13] Ṭaflan- ġāriyye faṣīlesinden ve defne cinsinden baġçelerde [238/14] yetiştirilir "Laurus nobilis" nām-ı nebātıñ evrāḳıdır. [238/15] Ṭaflan yapraḳları ḥāvī olduğu acı badem ruḥu ve cüzʾī [238/16] miḳdārda ḥāmiż-i kiyanos-ı māʾiden ṭolayı ʿıṭrī olması ḥasebiyle [238/17] sütlü yemeklerde şuruplarda ḳullanılır. [238/18] Faṣıla-i şefeviyeye mensup olan aṭa çayı, kekik gibi [238/19] bir ṭaḳım Bahārāt daha vardır ki bunların da teʾs̱īrleri evvelkiler [238/20] gibidir. [238/21] Kekik de ṭabābetde pek çoḳ ḳullanılan "timol Thymol" [238/22] isminde bir madde-i müʾess̱ere mevcūddur.

[239]

[239/01] İkinci Ḳısım [239/02] Biberī Bahārāt [239/03] Biberī Bahārāt- ʿAdi biber, ḳırmızı biber, zencefil, [239/04] ḳavadan ʿibāretdir. [239/05] Bunlarıñ teʾs̱īrātı

miʿdeyi tenbiye, emʿāyı taḫrīş iderek [239/06] ḳanıñ oralarda hücumunu müʾevvidi olmaḳ ve bu ṣūretle efʿāl-i hażmiyeyi [239/07] īḳāẓ ve taḥrīk eylemekdir. Bunuñla berāber Bahārāt-ı biberiye biraz [239/08] mübevvil ve mużād-ı taʿaffün ḫaṣṣalarına da mālikdir. [239/09] Biber [1]_ – Biberiñ iki nevʿi vardır.Biri ḳara biber [239/10] - fülfül- diğeri ḳırımızı biber yaʿni Arnaʾud biberidir ki bunun [239/11] tazesi bildiğimiz yeşil biberdir. [239/12] Ḳara biber; Java, Borneʾu, Sumatra, Seylan gibi Hind [239/13] Çininiñ cenūbunda bulunan Cezāʾirden vürūd eder. [239/14] Ḳara biber, biberiye faṣīlesinden biber ağacının meyvesidir. [239/15] İşbu meyveler baʿde'l-kemāl damlarda ḳurudulup tasfīf idilir. [239/16] ʿIṭrī ve ḥarīf bir ḳoḳuya malik ve bezelye ḥacminde bulunan eşmār-ı [239/17] meẕkūreniñ derununda beyāżca bir çekirdek vardır ki ġāyet sert bir [239/18] rāyiḥa neşr ider. [239/19] Biberiñ keşret-i istiʿmāli bahrāt-ı sāʾire gibi iltihāb-ı miʿde [239/20] ve meʿāʾī intāc ider. [239/21] [1] Sansḳrī lisanından maʾḫūẕ bir kelimedir.

[240]

[240/01] Hind ve Java'dan gelen "Capsicum baccatum" fülfül-i aḥmer [240/02] ġāyet yaḳıcı bir nevʿi ḳırmızı biber olup istiʿmāli tehlikelidir. [240/03] Ḳara Biberiñ Terkibi [240/04] Piperin 16 [240/05] Mevādd-ı albümin 2 [240/06] Nişā 18 100 de [240/07] Zeyt-i ṭayyār 1 ilā 2 [240/08] ṣu 12 [240/09] Zencefil, Zencebil- Meksika, Antil, Hind ṭaraflarında [240/10] yetişir. Faṣīle-i cihāniyiden "Zinziber offecinale" nām-ı [240/11] nebātiñ köküdür. Zencefil, biber gibi ʿıṭrī, rayiḥadār bir ḥarīf [240/12] olup pastalarda yemeklerde ḳullanılır. [240/13] Ḳava- Ḳava nām-ı nebātiñ evrāḳı olup Asya-yı [240/14] şarḳīde müstaʿmeldir. [240/15] Ḳava, ʿıṭrī, ṣadrī faḳaṭ ḳābıżdır. [240/16] Üçüncü Ḳısım [240/17] Bahārāt-ı şumiyye [240/18] Bahārāt Ṭozu- Ṣarımsaḳ, tāze ve ḳuru ṣoğan gibi [240/19] faṣīle-i leylāḳiyeniñ ve bayır ṭurpu, ḫardal meşellü faṣīle-i ṣalībiyyeniñ [240/20] baʿżı nebatından ʿibāretdir.

[241]

[241/01] Bunlardan ṣarımsaḳ ve ṣoğan ve sebze baḥs̱inde meẕkūr [241/02] olduğundan burada yalñız ḫardaldan baḥs̱ ideceğiz. [241/03] Siyah Ḫardal, Ḫardal – Sinabis nipra nām-ı nebātıñ [241/04] ḥubūbātınıñ mesḥūḳıdır. [241/05] Ḫardal, 100 de 27 nisbetinde zeytī bir ġliserid [1]_ ile [241/06] ġliḳoz, żamġ ve mevādd-ı muḫtelife-i mülevvene, ḳlorofil, emlaḥadan [241/07] mürekkebdir. [241/08] Ḫardalıñ zeyt-i ṭayyārı toḫumlarında bulunmaz.Biraz ṣoğuk ṣu [241/09] ʿilāve olunduğu zaman ḥuṣūle gelir. Şöyle ki: ṣu, diyastazı [241/10] ḥall iderek mironit potasın şeker ile kibrit-i kiyanosit -i alil [241/11] ve s̱ānī kibritīyyet potasa taḥavvülüne sebep olur ki ḫardalıñ zeyt-i ṭayyārı [241/12] işbu kibrit-i kiyanosit-i allilden teşekkül ider. ʿAlelʿumūm [241/13] baharāt-ı s̱ūmiyye ḫuūṣuyla ḫardal miʿde ve miʿānıñ ifrazatını [241/14] tezyīd ve faʿāliyetini teşkil etmekle dökülmüş ḫardal maʿcunu [241/15] ʾet yemeklerine sürülmek üzere ṭaʿāma idḫāl olunur. Beyāż [241/16] ḫardal mużād-ı taʿaffün ve müshil olamḳ üzere müzmin bağırṣaḳ [241/17] emrāżında ḳullanılır. [241/18] Dördüncü Ḳısım [241/19] Bahārāt-I Ḥāmiżiyye [241/20] Bahārāt-ı ḥāmiżiyye sirke ve limondan ʿibāretdir. Bunlar ḥāvi [241/21] [1] Glycéride, ġliserin; ġliseriniñ kuʾūl ve ḥāmiżlerle teşkil idildiği eterlere denir.

[242]

[242/01] olduḳları ḥāmiżāt-ı ʿużviyye - ḥāmiż-i limon, ḥāmiż-i ṭarṭar, [242/02] ḥāmiż-i ḥummāż, ḥāmiż-i tüffâḥ - sāyesinde iştihā ve ẕāʾiḳaya [242/03] ḫidmet iderler. Tükürük ve ʿuṣāre-i miʿdeviye gibi müfrezāt-ı [242/04] hażmiyyeniñ ifrāzātını tezyīd eylidiklerinden müştehiyāt-ı hażmiyyiden [242/05] maʿdûddurlar. [242/06] Sirke-Sirkeniñ en maḳbūlü ḫāliṣ şarāb sirkesi [242/07] olup rengi ṣarı ḳırmızıdır. En iyi şarāb sirkesinde [242/08] 100 de 40 ilâ 60 nisbetinde ḳābil-i tebellür ḥāmiż-i ḫall ile emlāḥa-i [242/09] ḫamriyye - başlıca ḳrem ṭarṭar - bulunur. [242/10] Elma, armuddan

yapılan sirkeniñ rengi ṣarımtıraḳdır [242/11] ve içinde krem ṭarṭar yoḳdur. [242/12] Bira sirkesi büsbütün ṣarı ve ekşi bira leẕẕetine mālikdir. [242/13] İsporṭonuñ ekşilendirilmesinden müstaḥṣal sirke, en [242/14] ʿādī bir sirkedir. [242/15] Limon meyve baḥṣinde meẕkûrdur. [242/16] Bezr-i kibār gibi mevādd daḫi bahārāt-ı ḥāmıżiyye miyānına idḫāl [242/17] olunabilir. [242/18] Beşinci Ḳısım [242/19] Bahārāt-ı Milḥiyye [242/20] Bahārāt-ı milḥiyye - taġaddîde mühim vaẓīfeler īfā iden emlāḥa-ı [242/21] potasiyye, ṣodiyye gibi mevādd-ı maʿdeniyiden ḫuṣūsiyle ḳlor ṣodyum

[243]

[243/01] yaʿnî ṭuzdan ʿibāret olup bunlarıñ evsâf ve teʾşīrātı aġdiye-i [243/02] gayr-i ʿużviyye baḥṣinde ẕikr olunacaḳdır. [243/03] Altıncı Ḳısım [243/04] Bahārāt-ı Sükkeriyye [243/05] Bahārāt-ı sükkeriyye, ḳamış şekeri, süt şekeri, bal ve [243/06] sükencebīnden ʿibāretdir. [243/07] Ḳamış Şekeri, Saccharose - ḳamış ve pancarla ekşi [243/08] olmayan şekerli meyvelerden istiḫrāc olunur. Ekl olunduğu [243/09] zaman enbūbe-i hażmiyyide ġliḳoz ve levüloz denilen şekerlere taḥavvül [243/10] ve ʿinde'l-ḥāce ṣarf olunmaḳ üzere müddeḫarāt-ı bideniyiden kebidde [243/11] idḫār olunur. [243/12] Süt Şekeri, - Lactose - laktoz memeli ḥayvānātıñ [243/13] sütlerinde ve baʿżı meyveler “kiraz, üzüm, frenk üzümü [243/14] gibi fevākih-i ḥāmıżiyye” de bulunur. [243/15] Süt şekeri aġdiye-i müvellidül-ḥarāre ve münebbihāt-ı muḥarrike-i ażaliyidendir. [243/16] Bal - Bal; glikoz, levüloz, biraz saḳḳaroz ile [243/17] rāyiḥadār bir madde-i mülevveniden müteşekkildir. [243/18] Maʿlūm olduğu üzere bal, arı ismindeki ḥayvāncıklarıñ [243/19] maḥṣūlüdür. Bütün eşcārıñ çiçeklendiği mevsim-i laṭīfde her ḳabīle-i [243/20] naḥliyye bir meşcere-i zāhire dağılır. Her biri bir çiçeğiñ ʿuṣāre-i [243/21] muġaẕẕiyesini belʿ eylidikten ṣoñra cemʿiyetle ḳovana ʿavdet ederler.

[244]

[244/01] İşte bu ʿuṣārāt-ı nefîse arılarıñ miʿde ve bünyesinde bir ṭaḳım [244/02] taḥavvülāta uğradıḳtan ve bal ḥāline inḳılāb eylidikten ṣoñra [244/03] ḳovanlardaki gömeciñ sünuḫātına vażʿ olunur. [244/04] Balıñ rāyiḥası, leẕẕet ve rengi arılarıñ ʾemdikleri nebātāta [244/05] göre teḫallüf ider. [244/06] Çamlıḳ bir maḥalde taʿayyüş iden arılarıñ balında belsamī bir leẕẕet [244/07] ḥāṣıl olur. Lavanṭa ve faṣīle-i şefeviyyeniñ sā9ir nebātâā-ı [244/08] muʿaṭṭarasınıñ maḥṣūlü olan ballar ġāyet güzel ḳoḳulara mālik [244/09] olurlar. Baʿżı ballarda ṣafrān leẕẕeti ḥiss olunur. [244/10] Ḳara buğday ekl iden arılarıñ balı hem keşāfet hem de [244/11] kekremsi bir leẕẕet peydā ider. Acı çiğdem gibi semdār nebātātı [244/12] yiyen arılarıñ balları tehlikelidir. [244/13] Gömecden ilk defʿa alınan bal - asel-i bākir – a beyāż [244/14] bal denir ki ġāyet nefîs ve maḳbūldür. Ṣoñra çıkarılan sarımtırak [244/15] olur. Eñ ṣoñra bi’t tażyīk ġāyet esmer bir bal alınır. Balıñ [244/16] en iyisi Anḳara'da çıḳar. [244/17] Yevmiye etfâlde 20, 30 kāhillerde 70, 80 dirhem bal, [244/18] miʿdeyi tenbiye, defʿi ṭabīʿī teshīl eder. [244/19] Bal ṭabābette baʿżı ġarġaralarıñ terkibine dāḫil olur. [244/20] Şimāl ahālisi ʿale'l-ḫuṣūṣ Ruslar, balı beş misli ṣu ile [244/21] ḳarıştırıp mayalandıraraḳ bira ve şarāb gibi bir içki yaparlar. [244/22] Ġliḳoz ve yer elması unu ile maġşūş ballar miʿdeyi [244/23] bozduğundan şāyān-ı diḳḳattir.

[245]

[245/01] Sikencubin, Bal Sirkesi - Bal on on iki miṣli ṣuda [245/02] bir müddet terk idilecek olur ise taḫammür ider, kuʾūlleşir, [245/03] bal sirkesi vücūda gelir. [245/04] Bahārāt-ı sükkeriyeniñ müṭālaʿasından añlaşılacağı vechile [245/05] bunlarıñ mevādd-ı aṣliyyesi şekerden ʿibāretdir. Şeker vücūda hem nāfiʿ [245/06] hem mużırrdır. Şeker ve esāsı şeker olan şekerlemeler, şurup ve reçeller az [245/07] miḳdārda yenilecek olur ise miʿdide ḥāmiż-i lebene tebiddül iderek [245/08] miʿde

ve ʿuṣārāt-ı hażmiyyeyi tenbiye eylidiklerinden iştihā ve hażma yardım iderler. [245/09] Ṣoğuk zamanlarda kömür gibi ʿużviyette muḥteriḳ olaraḳ vücūduñ [245/10] ḥarāretini tezyīd eylerler. İstiʿmâl olunmayan şekerler ise vücūddan [245/11] ṭard idilmeyip bilāḫare ṣarf idilmek üzere alıkonurlar. [245/12] Bināenʿaleyh şeker ve şekerden maʿmūl aġdiye żaʿīflere, veremlere, [245/13] sinirlilere ve disanteriden mużṭarib olanlara nāfiʿdir. [245/14] Ḥālbuki ziyāde miḳdārda ekl olunur ise dişlere, miʿde [245/15] ve bağırṣaklara, ḳaraciğere mażarrat verir. Ḳulunclar, ishâller yapar. [245/16] Ṣafravī'ül-mizāc olanlar şeker eklinde iʿtidāli elden [245/17] bıraḳmamalıdır. [245/18] Şekeriñ ishāl yapması miʿde ve miʿāda hażm olmamasından münbaʿiṯ [245/19] olup miʿde ve bağırṣaḳları ṣağlam olanlarda bilʿakis ḳābıżdır. [245/20] Çünkü bu gibilerde şeker ne ḳadar çoḳ ekl olunsa serīan maṣṣ [245/21] olaraḳ emʿāda rüsūb terk etmeyeceği cihetle kabżı müʾiddī [245/22] olacağı ṭabiʿîdir.

[246]

[246/01] Şekerlemelere, şurub ve reçellere bir ṭaḳım mevādd ḳarıştırırlar. [246/02] Bunlardan zağferān gibi nebātī mevādd o ḳadar mużırr değilse de baḳır, [246/03] arsenik, civa mürekkebātı pek mużırr ve tehlikelidir. [246/04] Yedinci Ḳısım [246/05] Menşeʾi Ḥayvānī Olan Bahārātlar [246/06] Bahārāt-ı ḥayvāniyye; ḫavyar, ḫamsi balığı ṣalamurası [246/07] ve ḫulâṣa-i lahmdanʿ ibāretdir. [246/08] Diğerleri evvelce ẕikr idilmiş olduğundan burada yalñız [246/09] ḫamsi ṣalamurasından baḥṯ ideceğiz. [246/10] Ḫamsi Balığı Ṣalamurası, Anchois - ṭaflan, biber [246/11] ile muʿaṭṭar ṣalamura ṣuyunda yapılmış ġāyet laṭīf, besleyici ve [246/12] iştihā āver bir ġidādır. [246/13] Anşuvanıñ Terkībi: [246/14] Mevādd-ı Albüminiye 23 [246/15] ″ Şaḥm 2,3 [246/16] ″ Milh 24 bunuñ yirmisi ṭuzdur [246/17] Ṣu 58 [246/18] Aġdiyeniñ Beşinci Ṣınıfı [246/19] Aġdiye-i Ġayr-ı ʿUżviyye Yaʿni Aġdiye-i Maʿdeniyye [246/20] Aġdiye-i

Maʿdeniyeniñ Evṣāf-ı ʿUmumiyyesi - Mevādd-ı maʿdeniyye; [246/21] kemikler, etler, sinirler, kan, cild, el-ḥāṣıl bi'l-cümle aʿżā-yı

[247]

[247/01] vücūduñ terkībine dāḫildir. Meşelā ʿażalātta 100 de bir ġram [247/02] ḳadar, ʿiẓāmda 36 ġram emlāha-ı maʿdeniye bulunur. [247/03] Mevādd-ı milḥiyeniñ lüzūmu yalñız ensāc-ı ʿużviyyeye münḥaṣır [247/04] olmayıp işbu ensācıñ ter, bevl, mevādd-ı ġāʾiṭa, tefellüsāt-ı cildiye ile [247/05] külli yevm żāyiʿ eylidiği emlāḥı telāffī için de lāzımdır. [247/06] Sinn-i vasaṭīde bulunan bir adam yevmiyye - nıṣfı ṭuz olmaḳ [247/07] üzere - 27 ġram emlāḥ-ı maʿdeniyye żāyiʿ ider. Çocuḳlarda [247/08] ise neşv ü nemā için emlāḥ-ı meẕkūreye olan iḥtiyāc daha [247/09] fażladır. Küçük bir çocuḳta iskelet-i ʿaẓmīniñ teşekkülü yevmiye [247/10] 15 ġram fosforit-i kilse muḥtāçtır. [247/11] Emlāḥadan maḥrūmiyet; ʾet, etmekden maḥrūmiyet ḳadar [247/12] müʾessirdir. Bir insanıñ ġıdā-yı yevmīsinden mevqdd-ı milḥiyye ṭarḥ [247/13] idilecek olur ise az zaman içinde sū-i teġaẕẕī baş [247/14] gösterir. Vücūd dūçār-ı inḥiṭāt olur. Bu ḥalde devam [247/15] edilir ise ḳuvve-i ḥayatiyye söner gider [1]._ [247/16] İnsan eṣnā-yı ṭaʿāmda emlāḥayı biri ḥayvānī diğeri nebātī [247/17] olmaḳ üzere iki menbaʿdan aḫẕ eder. Aġdiye-i ḥayvāniyyede [247/18] [1] Fizyoloji laboratuvarlarında köpeklere emlāḥdan tecrīd idilmiş [247/19] yemekler verilerek tecrübe idilir. Bu tecrübelerden köpekleriñ emlāḥasız ġidāya [247/20] bir aydan ziyāde taḥammül idemeyip helāk olduḳları istidlāl olunur. [247/21] Böyle bir tecrübeye başlandığı zaman evvelā ḥayvānıñ arka ayaḳlarında bir gevşeklik, [247/22] aḥvāl-i ʿumūmiyesinde bir inḥiṭāt ẓuhūra gelir. Biraz ṣonra şiddetli kayʾāt [247/23] ve ṣarʿa ṭutmuş gibi iḫtilācī ḥarekāt baş gösterir ki bu zamanda ṭarẓ-ı [247/24] teġaẕẕī tebdīl edilmeyecek olur ise ḥayvān telef olur.

[248]

[248/01] bulunan mevādd-ı maʿdeniyye; ʿanāṣır-ı azotiyyeye mülḥaḳ fosfor ve [248/02] kükürtden ʿibāret olup bunlar idāre-i bideniyyide bi’t-taḥmiż ḥāmiż-i fosfor, [248/03] ḥāmiż-i lebne taḥavvül iderek dem ve aḫlāṭa şiddetli [248/04] bir ḥāmiżiyyet, bir keṯāfet baḥş iderler. Yaʿni aḫlāṭ-ı bideniyye [248/05] ekşir ve ḳoyulaşır. [248/06] Emlāḥa-ı nebātiyye ise - ḥubūbāt müsteṯnā olmaḳ üzere - [248/07] ḥāmiżātdan değil bi'lʿakis mevādd-ı ḳaleviyyiden zengin olduğı için [248/08] meʾkūlāt-ı ḥāmiżiyye teʾṯīriyle ziyāde ḥāmiżiyyet kesb iden dem ve [248/09] aḫlāṭı ḳalevīleşdirirler. Yaʿni ekşiliklerini giderirler. [248/10] Demek oluyor ki biri sirke diğeri ṭuz gibi müʾeṯṯir oluyor. [248/11] Emlāḥa-ı nebātiyyeniñ emlāḥ-ı ḥayvāniyyeyi ne ṣūretle taʿdīl eylidiği [248/12] 157'nci ṣaḥīfide meẕkūr olmağla burada tafṣīlinden ṣarf-ı [248/13] naẓar eylidik. [248/14] 24 Saʿatde Bir İnsâna Lāzım Olan Mevādd-I Maʿdeniyyeniñ Miḳdārı [248/15] Ḥāmiż-i Potasyum 3,22 [248/16] Ḥāmiż-i Sūdyum 7,70 [248/17] Esâsât Ḥāmiż-ı Ḳalsiyum 1,47 [248/18] Manyezyum 0,56 [248/19] Ḥāmiż-i Aḥīr Ḥadīd 0,04 [248/20] "ʿUżvī" Ḥāmiż-ı Fosfor 3,9 [248/21] Ḥāmiż-i Kibrît 2,03 [248/22] Ḥāmiżāt Ḥāmiż-i Silīs 0,25 [248/23] Ḥāmiż-i Ḳarbon 0,05 [248/24] Ḳlor 8,50

[249]

[249/01] Aġdiye-i ġayr-ı ʿużviyye; emlāḥa-ı potasiyye ve Sūdiyye emlāḥ-ı [249/02] ḳaleviyye-i türābiyye, ḥadīd, manganez, ḳlor, floʾur, brom, [249/03] iyod, kükürt, fosfor, arseniḳ ve silisden ʿibāretdir. [249/04] Emlāḥa-I Potasiyye ve Sūdiyye: Ḳlor potasyum ve ḳlor Sūdyum [249/05] işbu emlāḥ, aġdiye-i maʿdeniyyeniñ eñ mühimlerindendir. Ḥuṣūṣiyle [249/06] kāmilen ekl’ül-luḥūm olan - ṭonġuzlar - aḳvām emlāḥ-ı meẕkūreye [249/07] şiddetle muḥtācdırlar. [249/08] Ḳlor potasyum ve ḳlor sūdyum [1]_ vücūdda bi'lḫāṣṣa cihāz-ı [249/09] bevlī üzerine teʾṯīr iderek idrārı çoğaltırlar. Tebevvül-i azotīyi [249/10] intāc iderler. İşte bu sāyide etʿimeniñ

baʿde'l-istiʿmāl ʿuẓviyyetde [249/11] bıraḳdığı döküntüler yaʿni enḳāż-ı mużırra - bevle, lökomaʾin, şeker [249/12] gibi - vücūddan ṭard olunur. Bu pek mühim bir işdir. Bundan [249/13] māʿadā ḳlor Sūdyum, ʿuṣāre-i miʿdeviyyeniñ müʾessirāt-ı ṭabīʿiyyesinden [249/14] olan ḥāmiż-i ḳlor māyi daḫi tezyīd ider. Ḳlor potasyum ise [249/15] ʿażalātı taḳviye ider. Bināenʿaleyh emlāḥa-ı potasiyye ve Sūdiyye [249/16] vücūdda bir müreşşiḥ ḥizmetini görmekle berāber miʿde ve cümle-i [249/17] ʿażaliyyeyi tenbiye ve taḳviye ile vaẓīfidārdırlar. [249/18] Bunlardan maḥrūmiyyet, az zamanda ozima, istisḳa, ve böbrek [249/19] [1] Ḳlor Sūdyum, deñiz ṣuyundan tebaḫḫurla istiḥṣāl olunur. Ve deñizden [249/20] müteḥavvil baʿżı ḳaralarda maʿden ḥālinde bulunur bir mādde-i ġıdāiyyidir ki ḥayāt-ı [249/21] beşere ġāyet lāzım olan ṭuzdan ʿibāretdir. Milḥ-i baḥrī - deñiz ṭuzu [249/22] olup ḳarada maʿden ḥālinde bulunan ṭuza ḳaya ṭuzu denir. Bunuñ [249/23] eñ iyisi Ḥacı Bekṭaş ṭuzu demekle maʿrūḳdur.

[250]

[250/01] ḫastalıklarını tevlīd ider. Resūl-i Ekrem Efendimiz Ḥażretleri [250/02] bir ḥikmet-i ʿāliye olmaḳ üzere "Yemeğe ṭuz ile ibtidā idiñiz anıñla [250/03] nihāyet veriniz" buyurmuşlardır. [250/04] 1000 Ḳısım Yābis Mevādd-ı Muḫtelifide Bulunan Emlaḥa-i Potasiyye ve Sūdiyye [250/05] Ḳlor Sodyum Ḳlor Potasyum [250/06] Ġram Ġram [250/07] Öküz Ḳanı 19 2 [250/08] Ṣığır ʾEti 3 9 [250/09] Leben-i Nisa 1 ilā 2 5 ilā 6 [250/10] ʿAle'l-ʿUmūm Yeşil Sebzeler 0,3 ilā1,5 6 ilā 18 [250/11] Patates 0,3 ilā 0,6 22 ilā 28 [250/14] Buğday [250/15] Ḥubūbāt Yulaf 0,1 ilā 0,4 [250/16] Çavdar [250/17] Arpa [250/18] Pirinç 0,3 1 [250/19] Faṣulye 0,1 21 [250/20] Çilek 0,2 22 [250/21] Emlaḥa-İ Ḳaleviyye-i Türābiyye - Yaʿni Emlaḥa-i Kilsiyye ve Manyeziyye: Bunlarıñ [250/22] derece-i lüzūmları emlaḥa-i potasiyye ve Sūdiyye derecesinde değildir.

[251]

[251/01] 100 Ḳısım Yābis Mevādd-ı Ġıdāiyyide Bulunan Emlaḥa-i Ḳaleviyye-i Türābiye [251/02] Ḥamż-ı Ḳalsiyum Ḥamż-ı Manyezyum [251/03] Ġram Ġram [251/04] İne Sütü 1,51 0,20 [251/05] Yumurṭa Ṣarısı 0,28 0,06 [251/06] Yumurṭa Beyażı 0,13 0,13 [251/07] Leben-i Nisā 0,24 0,05 [251/08] Ṣığır ʾEti 0,29 0,15 [251/09] Beyin 0,08 0,24 [251/10] Buğday Unu 0,65 0,24 [251/11] Patates 0,10 0,19 [251/12] Noḫud 0,137 0,22 [251/13] Cidvel-i āṭī 3 yaşında 10 ḳiloluk bir kelbiñ 1000 ġram [251/14] aʿżā-yı muḫtelifesinde bulunan emlaḥa-i ḳaleviyye-i türābiyyeniñ miḳdārını [251/15] müşʿirdir. [251/17] Ḥamż-ı Ḳalsiyum Ḥamż-ı Manyezyum [251/18] Miliġram Miliġram [251/19] Beyin 28 84 [251/20] ʿAżale 174 270 [251/21] Küreyvât-ı Pek Cüzʾī 0,05 [251/22] Fibrini Alınmış Ḳan [251/23] Maṣlü'd-dem 80 24 [251/24] Ḳıl 185 19

[252]

[252/01] Ṣifāk - ʿAżalātı Setr İden Örtüler – 130 0 [252/02] ʿAẓm- ʿAẓm-i Ḳaṣaba 2100 450 [252/03] Ḳalb 357 440 [252/04] Ḳaraciğer 175 48 [252/05] Böbrek 238 126 [252/06] Dalaḳ 392 54 [252/07] Görülüyor ki manyezyum; dimağ, ʿażalat, dem ve maḥfaẓa-i [252/08] fevḳü'l-külliyyide ziyādidir. [252/09] Aġdiye-i nebātiyiden ḥubūbātta fosforit potas ile beraber [252/10] bulunur. Un, ekmek, patates de daḫi mebẕūldür. Emlaḥa-ı [252/11] kilsiyye ise gerek aḳsām-ı ḥayvāniyye ve gerekse terkibāt-ı nebātiyyide manyeziyum [252/12] derecesini bulmaz. Kils eñ ziyāde kemiklerle ḳıḳırdaklarda bulunur [1]._ [252/13] Kils daha ziyāde iẓām gibi ʿażā-yı istinādiye, aḳsām-ı ṣulbe-i [252/14] s̱ābiteniñ; manyezi ise ḳalb gibi ʿażā-yı müteḥarrike, aḳsām-ı [252/15] raḫveniñ milḥ-i ḫuṣūṣīsidir. Bunuñla berāber emlaḥa-ı kilsiyye ḳanıñ [252/16] teşekkülüne de ḫizmet ider. Demde ṭabiʿī bir mużādd-ı nezf gibi müʾess̱ir, [252/17] kalbde taḳallüṣātı īḳāẓ idici bir münebbihdir. [252/18] [1] Ġranitli arażide muteʿayyiş ṭavuḳlarıñ ʿiẓāmında emlaḥa-ı kilsiyye [252/19] "fosforit kils" ve yumurṭalarınıñ ḳabuḳlarında "ḳarbonit kils" [252/20] şeklinde bulunur. Emlaḥa-ı

kilsiyyiden maḥrum olan ṭavuḳlarıñ tenasülleri [252/21] tenāḳuṣ eylidiği hatta külliyen ʿaḳīm ḳaldıḳları bi't-tecrübe s̱ābittir. Şu ḥālde [252/22] ṭavuḳ bağçelerini ġranitli arāżī üzerinde teʾsīs etmek lāzım gelir.

[253]

[253/01] Kils ve manyeziyeniñ ḳısm-ı küllisi bağırsak, bir ḳısm-ı cüzʾisi de [253/02] böbreklerle ṭard olunur. [253/03] Ḳlor, Fluʾor, Brom, İyod - Bunlarıñ çoğu [253/04] ez cümle ḳlor, ṭuz ile dāḫil-i idāre-i bideniyye olur. [253/05] Fluʾor, içilen ṣularla - fluʾorīn yaʿni fluʾor [253/06] ḳalsiyum ḥālinde - aḫz̲ olunur. Röntgen şuʿāʿātıyla icrā-yı [253/07] müdāvāt idenlerce maʿlūm olduğu üzere mevādd-ı fluʾoriye, [253/08] miḳropları taḫrīb idici bir ḫāṣṣaya ve pepsin gibi hażım māyeleri [253/09] üzerinde bir teʾs̱īr-i ḫuṣūṣīye māliktir. [253/10] İyod ve Brom - Ġudde-i daraḳiyide olduğu gibi nüvāt-ı protoʾiye-i [253/11] bromiyye ve iyodiyyeniñ teşekkülüne ḫizmet ider. İyod eñ ziyāde ġudde-i [253/12] daraḳiyide bulunur. 100 ḳısım ġudde 0,75 ilā 0,13 ġrama ḳadar [253/13] iyodu muḥtevīdir. [253/14] Bir Ṭavşanıñ ʿAżā-Yı Muḫtelifesinde Bulunan İyoduñ Miḳdārı [253/15] Miliġram [253/16] Ḳan 0,42 [253/17] Ḳalb ve Aḳciğer 0,50 [253/18] Ḳaraciğer 0,13 [253/19] Böbrek ve Dalaḳ: 0,15 [253/20] Muḫḫ, Muḫeyḫ (Beyin): 1,10 [253/21] İyod ve brom aġdiye-i ḥayvāniyyiden ziyāde meʾkūlāt-ı nebātiyye [253/22] ile aḫz̲ olunur.

[254]

[254/01] Eñ Ziyāde İyodlu Olan Aġdiye-i Nebātiye [254/02] Beher Kiloġram Tāze Mevādd-ı Ġıdāiyyide Bulunan İyoduñ Miḳdārı [254/03] Miliġram Ḥesābıyla [254/04] Yeşil Faṣulye 0,34 [254/05] Ananas 0,31 [254/06] Ḳuşḳonmaz 0,24 [254/07] Beyaż Laḥana 0,21 [254/08] Pirinç 0,17 [254/09] Çilek 0,17 [254/10] Havuç 0,13 [254/11] Manṭar 0,13 [254/12] Pıraṣa 0,12 [254/13] Domates 0,23 [254/14] Üzüm 0,02 [254/15] Enginar 0,017 [254/16] Balıḳ Ve Ḥayvānāt-I Ḳışriyyeniñ Beher Kilosunda Bulunan

İyoduñ Miḳdārı [254/17] Miliġram Ḥesābıyla [254/18] Ḳarides 5,91 [254/19] Yengeç 1,82 [254/20] İstaḳoz 1,78 [254/21] Alabalığı 1,40 [254/22] Taze Morina 1,23 [254/23] Anşuva 0,95 [254/24] Görülüyor ki iyod nişāī olmayan sebze ve meyvelerde bulunur. [254/25] Üzüm arażiye göre baʿżen biraz iyoda māliktir. Baʿżen de [254/26] andan maḥrūmdur. Brom dāʾima iyod ile refāḳāt ider. [254/27] Ḥadīd- Bir insan yevmiyye 0,060 ilā 0,080 ġram [254/28] miḳdārı çeliğe muḥtāçtır. [254/29] 100 Ḳısım Tāze Mevādda Miligram Ḥesabıyla Bulunan Ḥadīdiñ Miḳdārı [254/30] Ḳaṣāb ʾEtleri 37,5 [254/31] Balıḳ ʾEti 7,5 [254/32] Ṭavuḳ Yumurṭası 5,7

[255]

[255/01] Ḫaṣ Ekmek 4,8 [255/02] Beyaż Faṣulye 7,4 [255/03] Mercimek 8,3 [255/04] Patates 6,6 [255/05] Mercimeğiñ ḳurusunda bu miḳdār (10) u bulmaḳla 161'inci [255/06] ṣaḥifideki ḥadīṯ-i nebeviniñ derece-i ehemmiyeti teẓāhür ider. Sebzeler [255/07] içinde bundan daha ziyāde ḥadīddār hiçbir sebze yoḳtur. [255/08] Çelik meyvelerden eñ ziyāde elmada bulunur. Ḳuru elmada [255/09] 100'de 13 miliġram nisbetindidir. Elmadan ṣoñra kiraz gelir ki [255/10] 10 miliġram çeliği ḥāvidir. [255/11] Sütte ḥadīd hemen yoḳ gibidir. Şu ḳadar ki ṭıfl-ı nevzād [255/12] henüz dāḫil-i raḥimde iken dem-i māderden bir madde-i ḥadīdiyye-i [255/13] ʿuẓviyye [1]_ yi iktisāb ve baʿde'l-vilāde ṣarf etmek üzere [255/14] karaciğerinde idḫār ider. Ve eṣnāy-ı irżaʿda sütüñ ḥadīd [255/15] cihetiyle olan noḳṣānını ikmāl eyler. Aḫiren "Aştoḳiylaza" [255/16] ṭarafından manṭar ve noḫutta işbu maddeye müşābih bir madde-i ḥadīdiye [255/17] keşf olunmuştur. [255/18] Manġanez - Birçok sebze ve meyveleriñ köklerinde bulunur. [255/19] Ezcümle laḥana, ḳuşḳonmaz, ṣalaṭa, buğday, mışır buğdayı, [255/20] üzümde ziyadidir. [255/21] Kükürt - Mevādd-ı ḥayvāniyye ve nebātiyye ile aḫẕ olunur. [255/22] [1] İşbu madde, küreyvīn-i deme müşābih olup yumurṭa ṣarısında da bulunur.

[256]

[256/01] Beşte dördü baʿde't-taḥmiż kibrītiler ḥālinde idrār ve ṭırnaḳ ile [256/02] ṣaçlarıñ tefellüsātı sāyesinde vücūddan ṭard olunur. Beşte biri [256/03] ise sistin, ṭorin gibi ṭabīʿatları meçhūl ecsām-ı kibrītiyyeniñ [256/04] terkīblerine dāḫil olur. [256/05] Bir insan yevmiyye hemān bir ġram kükürte muḥtāçdır. [256/06] Fosfor - Aġdiye-i muḫtelifeniñ terkībinde bulunan fosforitler, [256/07] lesitiler, nükleʾon [1]_, lesitalbüminler, ḥāmıż-ı inozik [256/08] gibi mevādd ile vücūda dāḫil olur. [256/09] Fosfor ʿużviyette eñ ziyāde dimāġ, kebid, timus, [256/10] böbrek, yumurṭa, ḫavyar, ḥaṣṣı's-semekde bulunur. [256/11] Beher Kiloġram Mevādd-I Muḫtelifide Bulunan Fosforuñ Miḳdārı [256/12] Timus 12 [256/13] Ḳalb 10 [256/14] Ḳaraciğer 5 İlâ 8 [256/15] Böbrek 4 İlâ 5 [256/16] İstaḳoz ʾEti 2,20 [256/17] Ensāc-ı ʿużviyyide bulunan anāṣır-ı fosforiyeniñ ḫarābiyetinden [256/18] bir ṭaḳım ḥāmıżāt-ı fosforiye vücūda gelir ki bunlarıñ dem ve aḫlātı [256/19] ḥāmıżiyete dūçār ve aġdiye-i nebātiyyideki mevādd-ı esāsiyeniñ ḥāmıżāt-ı [256/20] meẕkūreyi taʿdīl ile dem ve aḫlātıñ ḳaleviyyet iktisāb [256/21] eylidiklerini evvelki baḥiṣlerde söylemiş idik. İşbu mevādd-ı esāsiye [256/22] [1] Ḥāmıż ḥālinde fosfor laḥmı.

[257]

[257/01] ve amonyaḳ; gerek fosforī ve gerek kükürtlü ḥāmıżleri bi'l-işbāʿ [257/02] muʿtidil, ḳalevī fosforit ve kibrītit emlāḥına taḥvīl ider ki [257/03] ʿużviyyetiñ muḥtāc olduğu iʿtidāl bu ṣūretle ḥuṣūlpeẕīr [257/04] olmaḳtadır. [257/05] Arseniḳ - Ḳıl, ṭırnaḳ, ġudde-i daraḳıye, memeleriñ teşekkülātına [257/06] dāḫil ve fosfor gibi ḫādimdir. Laḥana, ṭurp ve baʿżı ḥubūbātta [257/07] pek cüzʾī miḳdārda bulunur. Eñ ziyāde ṭuz ile berāber dāḫil-i [257/08] idāre-i bideniye olur. [257/09] Silisyum - Baʿżı aġdiye-i nebātiyye ile aḫẕ olunur. Ensāc-ı [257/10] munżammada ziyāde miḳdārda bulunur ise de hizmeti henüz meçhūldür. [257/11] Ṣaçlar ve sāʾir tefellüsāt ile

vücūddan ṭard idilir. Ākilü'l-ḥaşāyişde [257/12] hemān kāmilen silis ḥālinde mevādd-ı ġāʾiṭada bulunur. [257/13] Aġdiye-İ Maʿdeniyiden [257/14] Şu [257/15] Şu; ʿużviyete dāḫil olan mevādd-ı ma8deniyeniñ erkān-ı [257/16] mühimmesini cāmiʿdir. Şu [257/17] ḥayāt-ı ḥücreviyeniñ efʿāl-i ʿamīḳasında [257/18] bir zemīn-i vāsiʿ teşkīl ider. Maʿlūm olduğu üzere dünyanıñ ḳısm-ı [257/19] aʿẓamı şudan müteşekkil olduğu gibi ufaḳ miḳyāsda bir ʿālem demek [257/20] olan vücūduñ daḫi üçte ikisi şudan müteşekkildir. Ṣūret-i

[258]

[258/01] ẓāhiride ʿaṭeşi defʿ etmek için aḫẕ olunan şuyuñ ʿużviyyette [258/02] gördüğü hizmet teskin-i ḥarāret ḳadar basīṭ değildir. Şu, ḳanıñ [258/03] ḳoyuluğunu taʿdil eylidiği gibi mevādd-ı gıdāiyyeniñ aḫẕ u iʿṭāsında, [258/04] ġayr-i ḳābil-i temṯil olan enḳāż ve baḳāyā-yı gidāiyyeniñ vücūddan defʿ [258/05] ve ṭardında ezcümle nümüvv-i ʿużviyyette pek mühim işler görür. [258/06] Fizyoloji erbābınıñ tidḳīḳāt-ı ʿamīḳasından istiḫrāç olunduğuna [258/07] göre bir insan küll-i yevm idrār, ter vesāʾire [1] ile iki üç [258/08] litre şu żāyiʿ ider. Ḥālbuki yemekler bu miḳdārıñ ancaḳ yüzde [258/09] altmışını tidārik etmekle mütebāḳīsi şu ile telāffi olunur. [258/10] Şu, meşrubātıñ eñ ʿazizi, eñ şıḥḥīsidir. Lehü'l-ḥamd biz, [258/11] İslāmlar şuya olan şu iḥtiyāc-ı mühimmi yine şu ile telāffi ideriz. [258/12] Hindliler, Çinliler, ḫuṣūṣiyle Japonlar da böylidir. Faḳaṭ [258/13] Avrupalılar şu iḥtiyācını ekṯeriyā bira, şarāb ve sāʾir meşrubāt [258/14] ile berṭaraf iderler. [258/15] Şuyuñ neşv ü nemā-yı ʿużviyyette īfā eylidiği ḥizmetiñ [258/16] derecesini añlamaḳ için bu şaḥifeyi tidḳīḳ eylemek lāzım gelir. [258/17] [1] Yevmiye vücūdtan defʿ ve ṭard idilen şuyuñ miḳdārı. [258/18] İstirāḥātde Faʿāliyetde [258/19] 1280 1200 İdrār ile [258/20] 830 1410 Teneffüs ve Ter ile [258/21] 80 90 Mevādd-ı Ġāʾiṭa ile [258/22] 2190 2700

[259]

[259/01] 10, 15 Yaşında Bir Çocuğuñ Yevmiyye Ṣarf Eylidiği Kireciñ Miḳdārı [259/02] Kireç [259/03] İskelet-i ʿaẓmīniñ teşekkülü için alıkoyduğu 0,150 [259/04] İdrārla żāyiʿ eylidiği 0,310 [259/05] Mevādd-ı Ġāʾiṭa ile ṭard eylidiği 0,440 [259/06] 0,900 [259/07] Demek oluyor ki bāliğ bir çocuḳ yevmiyye bir ġrama yaḳın kirece [259/08] muḥtāçtır. Bunuñ 0,750'sini alıp yine ṣarf idiyor. Faḳaṭ [259/09] 0,150'sini kemikleriniñ neşv ü nemāsında ḳullanmaḳ üzere vücūdda alıkoyuyor. [259/10] Yevmiyye Mevādd-I Muḫtelife İle Aḫẕ Olunan Kireciñ Miḳdārı [259/11] Kireç [259/12] 260 ġram tāze ʾet ile 0,080 [259/13] 420 " ekmek " 0,250 [259/14] 60 " ḳuru sebze " 0,135 [259/15] 25 " taze " " 0,300 [259/16] 0,765 [259/17] Bir kere her çocuğa küll-i yevm böyle muntaẓam ve muġaẕẕī yemek [259/18] yidirmek ʿumūm için mümkün ve ḳābil değildir. Yidirildiği farż [259/19] olunsa bile ancaḳ 0,765 ġram kireç iʿṭā olunabilir. [259/20] Ḥālbuki yuḳarıda her gün 0,900 ġram kirece iḥtiyāç olduğu

[260]

[260/01] göstermiş olmaġla bu ḫuṣūṣta meʾkūlāt-ı yevmiyyeniñ ʿadem-i kifayeti [260/02] taʿayyün ider. Çünkü arada 5,135 ġram ḳadar bir noḳṣān ḳalıyor. [260/03] İşte bu n noḳṣānı ṣu ikmāl ider. Ḥatta lāyıḳıyla beslenemeyen eṭfālde [260/04] pek noḳṣān ḳalan kireciñ yekūnunu da yine ṣu doldurur. Eğer [260/05] böyle olmasa idi sū-i teġaẕẕiye maḥkūm olan fuḳarā-yı eṭfāliñ [260/06] birçoğu kemik ḫastalığından maʿlūl olacak idi. [260/07] Kemik, ʾet gibi aʿżā-yı muḫtelife-i bideniyeniñ teşekkülātı ve baʿde't-teşekkül [260/08] ḫarābiyetten viḳāyesi için mār'ül-ʿar ż kireç ile berāber manyezi, [260/09] potas, Sūd, fluʾor, silissiyetlere iḥtiyāc-ı ṭabiʿi olup [260/10] bunları da tidārik ve ʿuẕviyyete iʿṭā iden yine o mā-i leẕīẕdir. [260/11] Cüşşeli görünen ṭağ ahālisiniñ ekṣeriyā ġuşalı olması [260/12] ve kemikleriniñ lāyıḳıyla teşekkül idememesi içtikleri ṭağ ṣularında [260/13] maʿdeniyyātıñ noḳṣānındandır. [260/14] Ne ḳadar insanlar vardır ki "siyah bir ekmek, biraz ṣoğan" [260/15] pek cüzʾī

bir ġidā ile kefāf-ı nefs iderler. Ḥatta bu ekmeklerin [260/16] ekşerisi, aġdiye-i maʿdeniye-i mühimmiden maḥrūm ve silisli bir ṭabaḳa-i [260/17] ʿarżiyyeniñ maḥṣūlü olan ḥubūbāt unlarından maʿmūl olduğu [260/18] ḥalde bunlarıñ yine ḳavī bir iskelete mālik olmaları kireç ve manyezīden [260/19] zengin ṣu içmelerinden ileri geldiğinde aṣla şüphe etmemelidir. [260/20] Evṣāf-ı Miyāh [260/21] İçilecek bir ṣu; tāze, berraḳ, ḳoḳusuz, ḫafifçe

[261]

[261/01] milḥī, leẕẕeti laṭīf, pek hafifçe ġazlı olmalıdır. Maʿamāfih [261/02] her bulanıḳ görülen ṣular ġayr-i ḳābil-i şürb değildir. Ekşerisi [261/03] süzülerek şürbe ṣāliḥ bir ḥāle getirilir. İyi bir ṣu; desti [261/04] veyaḫūt küp gibi bir kabıñ ağzına ḳadar ṭoldurulup iyice kapanır [261/05] ve serin bir maḥalle konur ise iki üç hafta ḥıfẓ olunabilir. [261/06] Ṣarı yeşil bir renk alan ve bataḳlıḳ yerlerdeki ṣularıñ [261/07] rāyiḥāsını iʿṭā iden ṣular bozuḳtur. Lide'l-ḥāce bu gibi ṣular [261/08] ḳaynatılıp süzülmidikçe içilmemelidir. [261/09] Ṣuyuñ Leẕẕeti - Ne alümīn emlāḥınıñ ṭaʿamı gibi ziyāde [261/10] ṭatlı, ne de kibritīyyet-ı kils ve manyezīniñ ifrāṭından mütevellid [261/11] bir acılığı ve mevādd-ı ʿuẓviyye sebebiyle faẓla bir ṭatsızlığı ḥāvī [261/12] olmamalıdır. [261/13] Büsbütün bi-ṭaʿam olan miyāh, ġranit tabaḳasından nebeʿān [261/14] iden ṣularla yağmur ṣuları olup bunlarıñ leẕẕetsizliği emlaḥadan [261/15] faḳir olmalarından münbaʿiṣdir. [261/16] Ṣuyuñ Ġazātı - Bir litre ṣuda 25 ila 35 santimetre [261/17] miḳʿab miḳdārında olup üçte biri ḥāmiż-ı ḳarbon mütebāḳīsi [261/18] azot ve müvellidü'l-ḥumūżadan ʿibārettir. Müvellidü'l-ḥumūża menbaʿ ṣularınıñ [261/19] eşnā-yı nebeʿānında pek cüzʾī olup bilaḫare çoğalır. [261/20] İyi bir ṣu mevādd-ı ʿuẓviyye ve bunlarıñ toḫumlarından āzāde olmalıdır. [261/21] Ṣıcaḳ olduğu ḥālde sebzeleri ḳatılaştıran ṣular [261/22] "manyezi, kils gibi" esāsāt-ı ḳaleviyye-i türābiyiden zengin olan

[262]

[262/01] miyāh olup bu ḳatılıḳ sebzelerde bulunan legumin ile işbu esāsātıñ [262/02] bi'l-ittiḥād ḥuṣūle getirdikleri mürekkebāt-ı ġayr-i münḥalleniñ ensāc-ı nebātiyye [262/03] arasında sıḳışıp ḳalmalarından ileri gelir ki 158'inci ṣaīḥfide [262/04] daḫi bu ḫuṣūṣa dāʾir beyān-ı müṭālaʿa olunmuştur. [262/05] Bu gibi acı ṣularda ṣabun köpürmez. Bi'ṭ-ṭabʿi içimi de [262/06] fenādır. [262/07] Çeliği çoḳ olan miyāh, çamaşıra, żabġ (ṣabġ olmalı) ve kağıd iʿmāline [262/08] gelmez. Böyle bir ṣu ile çamaşır yıḳanacaḳ olur ise çamaşırlarda [262/09] paṣ lekeleri peydā olur. [262/10] Ziyāde kilsi olan ṣular biracıları ve ṣabġ i'māl idenleri yorar. Makineleri de bozar. [262/11] İçme ṣularında bir litride mevādd-ı maʿdeniyye 0,150 ilā 0,350 [262/12] ġram arasında olmalıdır. Bundan eksik veya ziyāde olur ise [262/13] şürbe gayr-i ṣāliḥtir. [262/14] İyi Bir Menbaʿ veya Nehir Ṣuyunuñ Beher Litresinde Bulunan Mevādd-ı Maʿdeniyyeniñ Miḳdārı [262/15] s̱ānī Ḳarbonit Kils 0,050 ilā 0,250 [262/16] Klor Kilsler 0,005 ilā 0,015 [262/17] Kibritīyyet Kils ve Manyezi 0,003 ilā 0,028 [262/18] Silis 0,045 ilā 0,050 [262/19] Ḳarbonit Ḥadīd 0,001 ilā 0,002 [262/20] Alümin, Flüʾor Ḳalsiyum, Fosforitler E s̱er

[263]

[263/01] Maʿdenī azotitler, bir litride beş miliġramdan altı [263/02] santiġrama ḳadar mużırr değildir. Bunlar eks̱eriyā arāżī-i ibtidāiyye [263/03] ve ġurre-i kadīmiden çıkan göl ṣularında bulunur. Eñ iyi ṣu [263/04] on miliġram azotitleri ḥāvī olan miyāhtır. Şu ḳadar ki [263/05] azotitler mevādd-ı ʿuẓviyye-i azotiyyeniñ taḥmiżātından mütevellid azotitler [263/06] olmamalı. Ṣuda ḳurşun, ḳalay emlāḥı ve arseniḳ ne ḳadar az olur [263/07] ise olsun mużırr ve tehlikelidir. [263/08] Ṣularıñ Menşeʾleri [263/09] Miyāh; cārī, rākid olmaḳ üzere iki ṣınıftır. [263/10] Miyāh-ı Cāriye: [263/11]

Yağmur ve Ṣahrınc Ṣuları [263/12]

Mā-i Muḳaṭṭar [263/13]

Menbaʿ Ṣuları ve Artuvāz Ḳuyuları Ṣuyu [263/14]

Nehir, Irmaḳ, Çay Ṣuyu [263/15]

Ṭatlı Ṣu Cidveli, Ḳanal Ṣuları [263/16]

Ṭağ Ṣuları - Ḳar, Sel - [263/17] Miyāh-ı Rākide: [263/18]

Ḳuyu Ṣuları [263/19]

Ḥavuż ve Göl Ṣuları [263/20]

Baṭaḳlıḳ, Çuḳur Suları

[264]

[264/01] Yağmur Ṣuları - Vākıʿā emṭār azotit, kibritīyyet, [264/02] ḳlor amonyum ve ḳlor Sūdyum gibi emlāha mālik ise de ʿaynı zamanda [264/03] havadaki [1]_ ṭamlardaki pislikleri sürüklidiğinden [264/04] doğrudan doğruya şürbe ṣāliḥ değildirler. [264/05] Yağmur havada mevcūd ne ḳadar tozlar, miḳroplar var ise [264/06] anları toplar ve ṭamlardaki ḳuş müzaḥrefātını ve envāʿ-ı baḳterileri [264/07] siler süpürür. Bundan başḳa yağmur ṣularına ṭamlarıñ oluḳlarından, [264/08] borularından ḳurşun ve tūtyā emlāḥı da ḳarışır. Şu ḥālde ṣahrınc [264/09] ṣuları her türlü mevādd-ı mużırrayı ḥāvī bulunuyor. Henüz dolmuş [264/10] bir ṣahrınc ṣuyu; midfūʿāt-ı ṭuyūriye, yosunlar, manṭar toḫumları [264/11] [1] Yağmur olsun ḳar olsun semādan ṭabaḳa-i havāʾiyeyi bi'l-mürūr [264/12] saṭḥ-ı arża nüzūl iden mevādd-ı seyyāliye, havada mevcūd bulunan mevālid-i [264/13] s̱elās̱e enḳāżını sürükler getirir. Havada mevcūd rüsūb-ı maʿdeniyeniñ [264/14] başlıcası remād ve faḥmdan ʿibārettir. Baʿżen ḥadīd daḫi mevcūttur [264/15] ekṣeriyā nikel, fosfor, biraz da kükürt ile maḥlūṭ bulunur. ṭabaḳātı'l- [264/16] arż müteḫaṣṣıṣlarınıñ beyānātına göre bunlar aḥcār-ı semāviyeniñ nār-ı beyżā [264/17] ḥālinde hevā-yı nesimīyi herc

ü merc ettiği bir ṣırada muḥiṭine ṣaçtığı [264/18] ẕerrāt-ı ḥadīdiyiden ʿibārettir. [264/19] Rüsūb-ı havāīde işbu mevādd-ı maʿdeniyiden başḳa pamuḳ ve sāʾir nebātātıñ [264/20] çürümek üzere bulunan hücerātı ve enḳāż-ı ʿużviyyiden taṣaʿud eyleyen milyonlarca miḳroplar ve bunlarıñ toḫumları bulunur. Bināenʿaleyh tozuñ teneffüsü gibi yağmur [264/21] ṣularınıñ şürbü daḫi mużırrı'ṣ- ṣıḥḥattir.

[265]

[265/01] bir sürü baḳteriler ve ḳurşun gibi emlāḥ-ı semmiye ile malidir. Anuñ [265/02] için yeni ṭolan ṣahrınclarıñ ṣuyu tehlikiden vâāreste olmadığından [265/03] lāaḳal iki üç ay ḳullanımamalıdır. Bu müddet ẓarfında süzülüp [265/04] şürbe sṣāliḥ bir ḥāle gelir. [265/05] Mā-İ Muḳaṭṭar - Maʿlūm olduğu üzere seyāḥat-i baḥriyyide d [265/06] eñiz suyu bi't-taktīr ḳullanılmaḳtadır. Bunuñ bir maḥẕūru yoḳ [265/07] ise de ḥıfẓ olunduğu ḳaplara göre mużırr olabilir. Ḳurşunlu [265/08] ḳaplar ile lāyıḳıyla ḳalaylanmamış baḳır maḥfaẓalar tehlikelidir. Anuñ için ya [265/09] aḫşap ṣu ḫazinelerinde yaḫut tutya ile ġalvanizme idilmiş [265/10] saç maḥfaẓalarda ḥıfẓ olunmalıdır. Miyāh-ı baḥriyeniñ muġaṩṩī leẕẕetini, [265/11] ve mevādd-ı ʿużviyyesini imḥā için kireç veya fevḳ manġanit potas [265/12] ile taktīr idilmelidir. [265/13] Menbaʿ Ṣuları - Derin maḥallerden fışġıran yaʿni ḳaynaḳ [265/14] ṣulardan ʿibāret olup ātideki cetvelde görüleceği veçhile [265/15] hangi cins arażiden mürūr ider ise onuñ evṣāfıyla [265/16] muttaṣıf olur ve mevādd-ı maʿdeniyesi daḫi oña göre teḫallüf [265/17] ider. [265/18] Meṩelā ġranit ṭabaḳasından gelen ṣularda mevādd-ı maʿdeniye [265/19] -0,0238- az, devr-i tebāşīrīden vürūd iden miyāhda [265/20] -0,263- çoḳtur.

[266]

[266/01] Ṭabaḳāt-ı Muḫtelife-i Arżiyyiden Süzülüp Gelen Miyâāhıñ Terkībi [266/02] [1] Pliyosen Tebāşir Jurāzī Ġranit [266/03] ṭabaḳasından ṭabaḳasından ṭabaḳasından

ṭabaḳasından [266/04] ġram ġram ġram ġram [266/05] Ḳarbonit Kils 0,275 0,254 0,08 0,0002 [266/06] Ḳarbonit Manyezi 0,032 0,018 0,014 0,002 [266/07] Ḳarbonit Ḥamıż-I Evvel Ḥadīd 0,002 eṣer 0,001 0,0002 [266/08] Ḳlor Sūdyum 0,023 0,018 0,052 0,0018 [266/09] Ḳlor Ḳalsiyum ″ ″ ″ ″ [266/10] Ḳlor Manyezyum ″ ″ ″ 0,0054 [266/11] Kibritīyyet-i Potas 0,002 0,0015 00006 ″ [266/12] ″ Sūd ″ ″ 0,0058 ″ [266/13] ″ Kils 0,12 0,004 0,36 0,0013 [266/14] Silissiyet-İ Kils ″ ″ 0,007 ″ [266/15] ″ Ḳaleviyye ″ ″ ″ 0,00119 [266/16] Silissiyet ″ 0,011 ″ 0,003 [266/17] Ḥāmıż-ı Fosfor Ve Albümin ″ ″ 0,009 0,00004 [266/18] İyodürler ve Bromürler eṣer eṣer eṣer eṣer [266/19] Ḥāmıż-ı Azot ″ 0,029 eṣer eṣer [266/20] Mevādd-ı ʿUżviyye ″ 0,018 0,0005 eṣer [266/21] [1] Pliyosen Pliocene ṭabaḳasını teşkil iden arāżi başlıca [266/22] kils ve rimalden ʿibāret olup Baḥr-i Sefid ḥavżasında bulunur. Bu [266/23] ṭabaḳanıñ ḳuvve-i inbātiyesi ṭabaḳāt-ı sāʾireniñ fevḳindedir. [266/24] Tebāşir ismindeki kils-i türābīniñ ẓuhūr eylidiği devre “devr-i tebāşirī [266/25] (Période crétacée) denir ve bunuñ teşkil eylidiği ṭabaḳaya daḫi [266/26] "ṭabaḳa-i tebāşiriyye" ıṭlāḳ olunur. [266/27] Jurāzī - Jura dağlarını vücūda getiren arāżi olup [266/28] Jurassique ismiyle yād olunur. Ṭabaḳāt-I ṣelāṣeye münḳasim olduğu için [266/29] lisān-ı Yunānīde üç maʿnasına olan "tria"dan meʾḫūẕ Triyas devrinden [266/30] ṣoñra teşekkül etmiştir. [266/31] Ġranit ismindeki żaḥre yaʿni taş dünyanıñ gnaystan ṣoñra [266/32] eñ müsin żaḥresidir. Ġranit, Ġranite dānelerden mensūc olduğu [266/33] için Latince dāne maʿnasına olan grāʾum'dan meʾḫūẕdur. Ġranit [266/34] żaḥūrunuñ teşkil eylidiği ṭabaḳaya da ġranit ṭabaḳası denir.

[267]

[267/01] baʿżı menbaʿ ṣularında kibritiyyetler ziyāde bulunur ve emlāḥa-ı amonya [267/02] ḳiyeniñ vücūdu hiss idilir bunlar iyi ṣular değildir. [267/03] Artezyen Ḳuyuları Ṣuyu - Artuaz memleketine nisbetle bu isimle [267/04] yād olunan ve

beyne'n-nās burgu ṣuyu demekle müteʿārif olan [267/05] artezyen kḳyuları ṣuyu daḫi bir nevʿi menbaʿ suyudur. [267/06] Nehir, Irmaḳ, Çay Ṣuları - Güzergâhında bulunan arāżiniñ [267/07] ḥāvi olduğu mevāddı muḥtevīdirler. Ezcümle mecrā-yı miyāhda [267/08] bulunan mütefessiḫ mevādd-ı ʿużviyye, miḳrop toḫumlarını ḥāvīdirler. [267/09] Bunuñla beraber mürūr eylidikleri arāżiye göre kibritiyyetler, [267/10] fosforiyyetler, azotiyyetler, klorürler, emlāha-ı amonyaḳiye ve ḥāmıż-ı [267/11] ḳarbondan zenginleşirler. Yalñız müvellidü'l-ḥumūża'dan żāyiʿ ederler. [267/12] Demek oluyor ki miyāh-ı nehriye, müvellidü'l-ḥumūżası az [1]_ ve geçtiği [267/13] arāżiniñ ṭabiʿatına göre mevādd-ı maʿdeniyyeyi muḥtevī emṭār-ı muḫtelifiden [267/14] başḳa bir şey değildir. [267/15] [1] Gerçi yağmur ṣuları havadan birçoḳ müvellidü'l-ḥumūża iktisāb [267/16] ider ise de arāżi-i ḥadīdiyiden mürūr iderken, müvellidü'l-ḥumūżanıñ bir kısmı [267/17] mürekkebāt-ı ḥadīdiye ṭarafından ceẕb ve belʿ olunaraḳ tenāḳuṣ ider. Böylece [267/18] arāżi üzerinde ḥamıż-ı ḥadīd ḥālinde teşbīb(?) olunur. Ḳadıköy ve Ḳızıl [267/19] toprak arāżisinin londar(?) olması işbu ḥāliñ neticesidir. Yağmur ṣuları [267/20] nehir, ırmaḳ ḥālinde arāżi üzerinde bir müddet seyr idecek olur ise [267/21] havadan ṭopladığı ḥāmıż-ı ḳarbonu da żāyiʿ iderler: Yağmur arāżiye [267/22] düştüğü zaman ḥāvī olduğu ḥāmıż-ı ḳarbon, terkib-i arżda bulunan [267/23] ġayr-i münḥal ḳarbonit kilsi, "ṣuda erir s̱āni ḳarbonit kilse" taḥvīl [267/24] iderek birlikte alır götürür. Faḳaṭ es̱nā-yı cereyānda ḥāmıż-ı ḳarbon

[268]

[268/01] nehir, ırmaḳ, çay ṣuları żiyā-i şems ve hava ḥużūrunda [268/02] kamçı ile dökülmek ṣūretiyle şürbe ṣāliḥ olabilir. Viyana'dan evvel [268/03] Ṭuna ṣuyunuñ terkibi 270'inci ṣaḥifididir. [268/04] Ṭatlı Ṣu Cetveli ve Ḳanal Ṣuyu: Ṭağlardan gelen sel ve [268/05] çaylardan idḫār olunur. Bināenʿaleyh sel ve çay ṣularınıñ bilcümle

[268/06] muḥāẕīrini cāmiʿ olmakla ancaḳ çamaşır ve ḳadimḫāneler için [268/07] ḳullanılabilir. [268/08] Ṭağ, Sel Ṣuları - Bunlarda yağmur ve nehir ṣularınıñ [268/09] evṣāf-ı müşterekesini muḥtevī olduḳlarından şürbe ṣāliḥ değildirler. [268/10] Miyāh-I Rākide: [268/11] Ḳuyu Ṣuları - Ḳuyular iki nevʿidir. Bir ṭaḳımları iskān [268/12] olunan maḥallere yaḳın olaraḳ ḥafr edilmiştir ki bunlar baṭaḳlıḳ [268/13] arāżiyi ḳurutmaḳ için lağımlar gibi muḥīṭinde bulunan arāżiniñ [268/14] her türlü pis, murdar ṣularını emer, çirkāb maḥzenleri demek [268/15] olduğundan ṣuları aṣla içmeğe gelmez. [268/16] İşbu ḳuyularda azotitleriñ miḳdārı bir litride bir ġramı [268/17] bulur. Ve mevādd-ı ġāʾiṭadan gelen miḳroplar 0,10 ġram ḳadar [268/18] mühimce bir yekūn teşkil ider. Meẕkūr miḳroplar berḥayat [268/19] bi't-tebḫir ṭayeran idince milḥ-i aḫir yine şekl-i aṣlisine rücūʿ ve şu ḥalde [268/20] teressüb ider ki "tüf kalsi" ler, "ṭamla ṭaşı", [268/21] "istalaġtit, istalaġmit"ler hep bu ṣūretle teşekkül iderler. Mağaralarda meşhūd [268/22] olan istalaġtitler, yağmur ṣuları ṭavandan ṭamlarken ḥāmiż-ı ḳarbonuñ [268/23] tebḫiriyle ġayr-i münḥal ḥālinde ḳalan ḳarboniyyet-i ḳalsiyumdan ʿibārettir.

[269]

[269/01] olup ḳuyu ṣuyunda istidikleri gibi tekeşşür iderler. Yumurṭlarlar. [269/02] Bilāḫare telef olaraḳ tefessüḫ ile amonyaḳ rāyiḥası neşr iderler. [269/03] Ḳuyu ṣularında tifo "Ebert" basilleri eksik değildir. [269/04] Diğer ṭaḳımları ṭağlarıñ ortasında maḥallatdan uzaḳ [269/05] bir mevḳiʿde vücūda getirilmiş ḳuyulardan ʿibārettir ki bunlar esāsen [269/06] ḳābil-i nüfūẕ ṭabaḳāt-ı arżiyye arasında mevżūʿ ve zeminleri killi [269/07] bir ṭabaḳaya müstenid bulunduğu için ancaḳ taḥte'l-arż cereyān [269/08] iden ve biṭṭabiʿ şehirde cāri ṣular gibi mülevveṯ olmayan miyāha maḳar [269/09] olduḳlarından ṣuları bir nevʿi ṣunʿī menbaʿ ṣuyu ḥālindedir. [269/10]

Ḥavuż, Göl, Baṭaḳlıḳ, Çuḳur Ṣuları - Bunlar fenn-i [269/11] baḳteriyolojide kültür denilen zerʿiyāt-ı miḳrobiyeniñ eñ vāsiʿ, [269/12] eñ ṭabīʿi zeminleri olmaḳla şürbe ġayr-i ṣāliḥtirler. [269/13] Miyāh-ı meẕkūride lā-yuʿadd ve lā-yuḥṣā ʿużviyāt-ı süfliye yataḳlar, [269/14] tenāsüller yaparlar. Bāḫuṣūṣ ṣıcak mevsimlerde bu tenāsül keyfiyeti [269/15] bir ḳat daha germī peydā ider. Her miḳrop ḥesapsız yumurṭalarıyla [269/16] muḥīṭini ṭoldurmağa çalışır. Bir, bir milyon; bir milyon, bir [269/17] milyar olur. Bu sürüler dāʾimā pāyidār olmayıp ṣıḳ ṣıḳ telef [269/18] olurlar. O vaḳit miyāhda şiddetli bir taġayyür, bir tefessüḫ ẓuhūr ider [269/19] ve ġāyet fenā rāyiḥa ḥāṣıl olur. Nişadır ruḥunuñ rāyiḥasından [269/20] ʿibāret olan bu ḳoḳu, miḳropları müvellidü'l-ḥumūżayı ceẕb ile [269/21] kibritiyyetleri amonyaḳa taḥvīl eylemesindidir. Ve'l-ḥāṣıl durġun

[270]

[270/01] ṣular ġāyet tehlikeli olduğundan aṣlā içmemelidir. Pek çāresiz [270/02] ḳalınır ise hiç olmazsa ḳaynatıp öyle içmelidir. [270/03] Buz Ṣuları - Yazın teʾs̱īr-i ḥarāretle buz parçalarını ṣuya [270/04] ḳatıp içenler eksik değildir. Faḳaṭ buzlu ṣu dāʾimā tehlikelidir. [270/05] Çünkü buzuñ eñ iyisinde 0,146 ġram mevādd-ı ʿużviye miḳroplar, [270/06] vibriyonlar - mevcūttur. Buzlu ṣu şürbünden bir kere Avrupa'da [270/07] istilāī bir ishāl ḫastalığı ẓuhūr etmiş idi. [270/08] Buz ṣuya ḳarıştırılabilir. Evvelce fevḳalʿāde bir ṣūrette [270/09] kaynamış yaʿni taʿḳīm olunmuş veyāḫut ġāyet diḳḳatli olaraḳ filtre [270/10] idilmiş ṣaf bir ṣudan yapılan buzuñ şürbünden bir mażarrat gelmez. [270/11] Maʿmafih, buz, meşrubātı bi'l-vāsıṭa tebrīd için maʿmūl bir şey [270/12] olduğundan doğrudan doğruya meşrubāta idḫāl olunmamalıdır. [270/13] Tuna Nehrinin Ṣuyu [270/14] ġram [270/15] Ḳarbonit Kils 0,86 [270/16] ″ Manyezi 0,013 [270/17] ″ Sūd 0,013 [270/18] ″ Manganez 0,013 [270/19] Ḳlor Sodyum 0,0033 [270/20] Kibritiyyet 0,0033 [270/21] ″ Sod 0,033 [270/22] ″ Kils 0,033

[271]

[271/01] ġram [271/02] Kibritiyyet Manyezyum 0,0164 [271/03] ″ Azotitler ? [271/04] Ḥāmıż-ı Silisyik 0,002 [271/05] Alümin Ḥamıż-ı Aḫīr Ḥadīd 0,002 [271/06] 0,1414 [271/07] Ağdiye-i Maʿdeniyiden Miyāh-ı Maʿdeniye [271/08] Miyāh-ı maʿdeniye haḳḳında yazılan şu saṭırlar; yalñız bu ḫuṣūṣ [271/09] ṣta idilen tetebbüʿāt-ı fizyolojiyeniñ maḥṣūlü olmayıp bir zaman [271/10] Yalova ve Bursa ḳaplıcalarına gidilerek yapılan tecrübeleriñ netīce-i [271/11] ḫulāṣası olmaḳla ḳāriʾīn-i kirāma maʿlūmāt-ı ciddiye iʿṭāsına [271/12] kāfidir. [271/13] Miyāh-ı maʿdeniye; ṣıcak veya ṣoğuḳ olaraḳ nebʿān eylemekte [271/14] olmasına ve evṣāf-ı muḫtelife-i ḥikemiye ve kimyeviye ile muttaṣıf bulunmasına [271/15] bināen sınūf-ı müteʿaddideye taṣnīf idilmiştir. [271/16] Erbāb-ı iḫtiṣāṣ; miyāh-ı maʿdeniyeyi ṭabaḳātü'l-arż, ḥikmet, [271/17] kimyā, ve ṭabābet noḳṭa-i naẓarından dört ṣūretle taḳsīm iderler. [271/18] Birincisi: Maʿden ṣularınıñ tevāfuḳ eylidiği - arāżī-i [271/19] evveliye, arāżī -i rüsūbiye gibi - ṭabaḳāt-ı arżiyeye göre olan [271/20] taḳsīm, taḳsīm-i jeolojidir. [271/21] İkincisi: Ḥār veya bārid oluşuna naẓaran bir taḳsīm-i ḥikemīdir.

[272]

[272/01] Üçüncüsü: Ḳimyāya taṭbīḳ ile idilen inḳısāmdır ki [272/02] kitābımızda ki taḳsīm de bu ṣūret naẓar-ı iʿtibāra alınmışdır. [272/03] Dördüncüsü: Miyāhıñ teʾs̱īrāt-ı fizyolojiyesine göre bir [272/04] taḳsīmdir ki muḳavvī, muḥavvil ve muṣaḥḥiḥ, muḫteliṭ olmaḳ üzere üç [272/04] taḳsīmdir ki muḳavvī, muḥavvil ve muṣaḥḥiḥ, muḫteliṭ olmaḳ üzere üç [272/05] ḳısımdan ʿibārettir. [272/06] Ḳimyā noḳṭa-i naẓarından miyāh-ı maʿdeniyye yedi ṣınıfa inḳısām ider: [272/07] Miyāh-ı maʿdeniyye-i kibrītiyye, Eau sulfureuses - Kükürtlü [272/08] maden ṣuları [272/09] Miyāh-ı maʿdeniyye-i māliḥa, Eau salins - Ṭuzlu maden [272/10] ṣuları [272/11] Miyāh-ı maʿdeniyye-i mürre, Eau amères - Acı maden [272/12] ṣuları [272/13] Miyāh-

ı maʿdeniyye-i ḳaleviyye, Eau alcalines - [272/14] Ḳarbonatlı maden ṣuları [272/15] Miyāh-ı maʿdeniyye-i ḥadīdiyye, Eau ferrugineuses - [272/16] Çelikli maden ṣuları [272/17] Miyāh-ı maʿdeniyye-i ḥāmıżiyye, Eau acides - Ekşili [272/18] maden ṣuları [272/19] Miyāh-ı maʿdeniyye-i sīlīsiyye, Eau siliceuses - Silisli [272/20] maden ṣuları [272/21] Miyāh-ı maʿdeniyye-i kibrītiyye: Kibrītīt ve ḳarbonlarla serbest [272/22] ḥālinde ḥāmıż-ı kibrīt māʾī ḥāvī ṣulardır. İşbu emlāḥıñ

[273]

[273/01] esāsātı ṣodyum veyā ḳalsiyumdan müteşekkil olmasına naẓaran miyāh-ı kibrītiyye [273/02] ṣodlu ve ḳalsiyumlu olmaḳ üzere iki cinstir. Birincisi arāżī-i [273/03] ibtidāʾiyyeden süzülür miyāh-ı ḥārreden, ikincisi triyas ṭabaḳasından [273/04] nüfūẕ eder miyāh-ı bāriddendir. Prosa ve Yalova ılıcalarınıñ ṣuyu [273/05] miyāh-ı kibrītiyyeniñ birinci cinsinden maʿdūddur. [273/06] Kükürtlü miyāh-ı maʿdeniyye; eski miʿde ḥastalıḳlarında, sūʾ-i [273/07] haẓimlerde, ḳaraciġer, ṭalaḳ ve böbrek gibi aḥşā-yı baṭniyyeniñ [273/08] iḥtiḳānāt-ı müzminelerinde, bażı nevʿ emrāż-ı raḥimiyyede, romatizma [273/09] ve niḳris miṣillü emrāż-ı bünyeviyyede, faḳr-üd-demde, yaralarda, müzmin [273/10] frengide, bażı ālām-ı ʿaḍaliyye ve ʿayniyyede, nüzüllerde, cilt ḥastalıḳlarında, göġüs ve meṣāne nezlelerinde nāfiʿdir. [273/11] Miyāh-ı maʿdeniyye-i māliḥa: Ḳlor ṣodyum milḥi yaʿnī ṭuzlu maden [273/12] ṣuları olup ṣoġuḳ olmaḳtan ziyāde sıcaḳ ve ekṣeriyā [273/13] muʿtedildirler. Vecāsız şişlerde, oynaḳ aġrılarında, egzema [273/14] ve tereşşuḥāt-ı sāʾirede, nüzūl ve emrāż-ı cildiyyede ḳullanılır. [273/15] Miyāh-ı maʿdeniyye-i mürre: Ṣodyum, magnezyum, potasyum ve [273/16] ḳalsiyum ile mütteḥid kibrītīt emlāḥını ḥāvī olmaḳla miyāh-ı maʿdeniyye-i [273/17] kibrītiyyeden ʿadd olunurlar. [273/18] Miyāh-ı mürre müleyyin, mülāṭṭıf ve bāzen de müsekkin gibi müʾesṣirdir. [273/19] Bināʾenaleyh niḳrise, idrār yolu ve aḥşā-yı baṭniyye emrāżına, [273/20] cilt ıżṭırābātına pek iyi

gelir. Kibrītīt ḳalsiyumlu olanlar ise [273/21] taḫṣīṣen müzmin dizanteride, meṣāne ḥastalıḳlarında ve spazmoẕlu [273/22] emrāż-ı ʿaṣabiyyede büyük bir muvaḳḳaḳiyyetle istiʿmāl olunur.

[274]

[274/01] Miyāh-ı Maʿdeniyye-i Ḳaleviyye: Baʿżısı sıcaḳ ve baʿżısı ṣoġuḳ [274/02] olup ḳarbonāt ṣodlu ve ḳarbonāt ḳalslu olmaḳ üzere iki [274/03] cinstir. Birincisi aḫlāṭı telyīn ve vücūduñ ḥāmıżiyyetini taʿdīl [274/04] eylediğinden miʿde ḥastalıḳlarına, dizanteriye, aḥşā-yı baṭniyye [274/05] iḥtiḳānātına, ḳum sancısına ve niḳrise ġāyet nāfiʿdir. [274/06] İkinci cinsi de ʿaynı ṣūretle müstaʿmel ise de teʾṣīrleri [274/07] birinciler derecesinde deġildir. [274/08] Miyāh-ı ḳaleviyyeniñ baʿżısında ṣānī ḳarbonāt ḳals pek ziyāde [274/09] olduġundan kireçli bir ṣu demek olduġu cihetle baʿżı müʾellifīn [274/10] bunlardan "miyāh-ı ḳalsiyye" nāmıyla ayrıca bir ṣınıf teşkīl ederler. [274/11] Miyāh-ı Maʿdeniyye-i Ḥadīdiyye: Çelikli maden ṣuları biʾl-ḫāṣṣa [274/12] muḳavvī olup faḳr-üd-dem, miʿde ḥastalıḳları, seyelān-ı ebyaż, [274/13] bel soğukluğu żaʿfı ve neḳāhette istiʿmāl olunur. Miyāh-ı ḥadīdiyyede [274/14] ḳarbonit ḥadīd ve ḥāmıż-ı ḳarbon bulunur. [274/15] Miyāh-ı Maʿdeniyye-i Ḥāmıżiyye: Terkībinde ziyāde miḳdārda ḥāmıż-ı [274/16] ḳarbon bulunan ġazlı, mayḫoş ṣulardır. Baʿżı nevʿ tenbel [274/17] miʿdelere pek iyi gelir. [274/18] Miyāh-ı Maʿdeniyye-i Sīlīsiyye: Maden ṣularınıñ en sıcaġı olup [274/19] terkībinde sīlīs bulunur. İzlanda'nıñ "Geyzer" maden ṣuyu gibi. [274/20] Miyāh-ı maʿdeniyyeniñ baʿżısında kükürt ziyāde olduġundan birinci [274/21] ṣınıf miyāh-ı maʿdeniyye miyānına idḫāl olunur. Baʿżısında ise hem [274/22] kibrītiyyet hem de ḳarbonāt emlāḥı ḥadd-i aʿẓamīde bulunduġu için

[275]

[275/01] bunlar her iki ṣınıfa da ʿalāḳadār olurlar. Miyāh-ı maʿdeniyyeniñ [275/02] yalñız bir ṣınıfıñ ḫavāṣṣıyla muttaṣıf olanları nādirdir. Ekṯeriyyet [275/03] üzere ṣunūf-ı muḫtelifeye mensūbdurlar. [275/04] Memleketimizin en maḳbūl maden ṣularından olan "Ḳaraḥiṣār" [275/05] maden ṣuyu miyāh-ı maʿdeniyye-i ḳaleviyyeniñ birinci cinsinden olup [275/06] Avrupa'nıñ bu ṣınıftan maʿdūd olan Kissingen, Vals, Bilin, [275/07] ḫuṣūṣıyla Bussang [1]_ ismindeki miyāh-ı maʿdeniyye-i meşhūresine [275/08] muʿādil ve andan bir çoḳ ḫuṣūṣātdan dolayı müreccehdir. [275/09] Çitli maden ṣuyu daḫi bu ṣınıfa mensūb ve Vichy ʿayārındadır. [275/10] 274'üncü ṣaḥīfede taʿdād eylediğimiz veçhile dördüncü ṣınıf miyāh-ı [275/11] maʿdeniyye ne gibi emrāżda ḳullanılıyor ise bunlar da o emrāża [275/12] ḳarşı kemāl-i muvaffaḳiyyetle istiʿmāl olunurlar[2]. [275/13] [1] Ṯānī ḳarbonāt ṣodlu olan Bussang maden ṣuyunda Ḳaraḥiṣār [275/14] maden ṣuyunda olduġu gibi cüzʾī miḳdārda ḫāmıż-ı magnezyum ḥadīd daḫi bulunur. [275/16] [2] Yerli maden ṣularımızdan Çitli'niñ imtiyāzı ḳıble-gāh-ı müʾminīn olan [275/17] Kaʿbe-i Muʿaẓẓama'ya doġru mefrūş Ḥamīdiyye Ḥicāz temür yoluna bıraḳılmış olduġunu [275/18] işittim. Ḳaraḥiṣār maden ṣuyu ise zāten pādişāh-ı merāḥim-iḳtināh efendimiz [275/19] ḥażretleriniñ en büyük lüṭuf ve keremlerinden olan bir dārüʾş-şefḳat ve maʿṣūmiyyete [275/20] iḥsān buyurulmuş olduġundan böyle dārüʾl-ḫayrlara ʿāʾid ve o ʿayārda ecnebī [275/21] maden ṣularına min külliʾl-vücūh fāʾiḳ ṣularımız var iken ḫalḳımızıñ miyāh-ı [275/22] ġarbiyyeden bir ḳaṭre bile ḳullanmamaları īcāb eder. Hīç şübhe yoḳdur ki bizim [275/23] ṭabaḳāt-ı arżiyyemizin iḥżār eylediği mevādd-ı ḥayātiyye bizim için en nāfiʿ [275/24] olandır. Burada denilebilir ki “Uraza" gibi çelikli, "Bourboule" [275/25] gibi arsenikli maden ṣularımız var mı? O başḳa, faḳaṭ ḳarbonatlı, kibrītiyyetli [275/26] yerli ṣuları var iken Avrupa'nıñḳileri ḳullanmaḳ doġrusu ḫilḳatiñ

[276]

[276/01] Ṭuzla ve Biga menbaʿ ṣuları ikinci ṣınıf; Denizli'de vāḳiʿ [276/02] Pamuḳḳalʿe ṣuyu dördüncü ṣınıf; Erzurum'daki Gögeri [276/03] ṣuyu beşinci ṣınıf; Erzincan'daki ekşi ṣuyu altıncı ṣınıf [276/04] miyāh-ı maʿdeniyyeden olduḳları için ṣunūf-ı meẕkūre evṣāfıyla [276/05] muttaṣıfdırlar. [276/06] Bir aralıḳ Kisarna nāmıyla Ṭrabzon'dan bir nevʿ maʿden ṣuyu [276/07] vürūd etmekte idi. El-yevm piyāsada bulunmuyor. Kisarna şişe [276/08] leriniñ üzerlerindeki etiḳetlere naẓaran terkībinde litrede bir grama [276/09] yaḳın kibrītiyyet emlāḥı ile -1- gram ḳadar s̱ānī ḳarbonīt bulunduġundan [276/10] hem üçüncü hem de dördüncü ṣınıfa idḫāl olunabilir. Faḳaṭ emlāḥ-ı [276/11] meẕkūreniñ miḳdārları dūn olduġu cihetle her iki ṣınıfıñ da [276/12] evṣāfını tamāmıyla cāmiʿ deġildir. [276/13] İzmir'de pek ziyāde medḥ edilen Alaşehir ṣuyu mecḥūlüm [276/14] olduġundan ondan biʾṭ-ṭabʿ baḥs̱ edilemedi. [276/15] Miyāh-ı Maʿdeniyye-i Ḥārreniñ Evṣāf-ı ʿUmūmiyyesi [276/16] Miyāh-ı maʿdeniyye; ẓann olunduġu gibi şöyle bir seyyāl-i ʿāfiyet [276/17] baḫṣāyişine ḳarşı nankörlüktür. Memālikimizde her ṣınıftan miyāh-ı maʿdeniyye [276/18] mevcūddur. Faḳaṭ naṣılsa ḳullanılamıyor. Develi'de Elbenir ḥavżasından [276/19] nebʿān eden, İskele'de Didimdede'de buz ṭutan bir menbaʿdan fışḳıran ṣular ile [276/20] Yaban-ābād, Beypazarı, Ürgüb ile Sinesonḳ arasında Üzengi [276/21] çayından alınan miyāh ki memālik-i maḥrūsede daha nice ḳadar ṣular vardır ki [276/22] bunlar tedḳīḳ olunsa içinde çelikli asitli arsenikli de hepsi bulunur.

[277]

[277/01] olmayıp ṭabaḳātüʾl-arż, ḥikmet, ḳimyā, fizyoloji gibi [277/02] ʿulūm-ı ʿāliyeniñ sāḥa-i vesīʿa-i ʿilmiyyesinde biñlerce tecārib [277/03] ve tedḳīḳāta maʿrūż bulunarak nice ḫavāṣṣ-ı ḥikemiyye ve ṣıḥḥiyyesi meydāna [277/04] çıḳarılmış bir zülāl-i ḥikmet-engīzdir. [277/05] Miyāh-ı ḥārreniñ eñ birinci ḫāṣṣa-i ḥikemiyyesi

ḳaynār olaraḳ [277/06] nebʿān eylemesidir ki bu da miyāhıñ bünyye-i ḥarūriyye-i arżiyyede cevelān-ı ʿamīḳinden [277/07] ileri gelir. Her ne ṣūretle olur ise olsun kütle-i arża [277/08] ferce-yāb-ı duḫūl olan emṭār ve ebḫārıñ aʿmāḳ-ı arżda şedīd bir [277/09] ḥarārete maʿrūż olunca birdenbire gāz ḥāline tebeddül eylemesi ve bunuñ [277/10] ḳışr-ı arżı delerek fışḳırması arżıñ taḥavvülāt-ı volḳāniyyesini [277/11] īmā eylediġi ḥālde ılıcaları da şiddeti ġāʾib eylemiş eski bir [277/12] volḳanıñ [1] āṯār-ı mütebāḳıyyesi gibi ḳabūl eylemek īcāb eder. [277/13] Şu ḥālde miyāh-ı maʿdeniyye derece-i ḥarāretine göre iki üç biñ metro [277/14] deriñlikden ṣuʿūd eden ġazātıñ saṭḥ-ı arża yaḳlaşdıḳça [277/15] biʾt-tekāṯüf temāyüʿünden ʿibāret olmuş olur. [277/16] [1] Miyāh-ı maʿdeniyyeniñ volḳanlarla münāsebeti ḳaṭʿīdir. Evvelā miyāh-ı maʿdeniyyeniñ [277/17] cümlesi arāżī-i bürkāniyyeye mücāvirdir. Ṯāniyen miyāhıñ ḥarāreti nebʿān eylediġi [277/18] arāżīniñ ḥarāretinden pek ziyādedir. Ḥattā ḳaplıcalar dāʾireye ne ḳadar yaḳın [277/19] olurlar ise derece-i ḥarāretleri de o nisbette ziyāde olur. Saṭḥ-ı mücerredden [277/20] 500 metroya varmayan yerlerdeki ılıcalarıñ ṣuyu 95'i bulur. Daha [277/21] yüksek yerlerde 65, 70'e iner. Ṯālis̱en miyāh-ı maʿdeniyyeniñ ḥall edip sürükle [277/22] diġi emlāḥ, teşekkülāt-ı saṭḥiyye-i arżiyyedeki emlāḥıñ ʿaynı deġildir. [277/23] Bināʾen ʿaleyh miyāh-ı maʿdeniyyeniñ ṭabaḳāt-ı ʿamīḳadan geldiġi ve bürkāniyyet ile münāsebette [277/24] bulunduġu muḥaḳḳaḳdır.

[278]

[278/01] Miyāh-ı maʿdeniyye, geçtiġi ṭabaḳāt-ı arżiyyeniñ ʿanāṣır-ı maʿdeniyyesini ḳuvve-i ḥarūriyyesiyle eritip anları mevādd-ı esāsiyyesi miyānına idḫāl eyler. İşbu [278/02] ʿanāṣırıñ başlıcaları ḥāmıż-ı ḳarbon ve ḥāmıż-ı kibrīt gibi ḥāmıżātdan ve ḳarbonīt, kibrītīt, fosforīt mis̱illü emlāḥdan ʿibārettir ki bunlar ḳaplıcalarıñ ḫavāṣṣ-ı ḳimyeviyyesini teşkīl ederler. Ṭıbābette miyāh-ı ṭabīʿiyye beş ṣūrette mevḳiʿ-i

istifādeye ḳonur. Bunlar da banyo; duş; vaḥl-i maʿdeniyye yaʿnī miyāh-ı maʿdeniyyeniñ ḳaynādığı maḥallerdeki balçıḳlara, çamurlara girmek; dāḫilen ḳullanmaḳ yaʿnī içmek; ḳaynarcalardan ṭayerān eden ġāzātı teneffüs eylemekden ʿibārettir. Burada ṭarz-ı tedāvī ne ṣūretle olur ise olsun miyāhıñ teʾsīrāt-ı ʿumūmiyyesinden baḥs edeceġiz. Ṭarz-ı tedāvīyi ayrı ayrı müṭālaʿa etmeġe kitābımızıñ maḳṣad ve vüsʿati kāfī deġildir. [278/03] Miyāh-ı Maʿdeniyyeniñ Teʾsīrāt-ı ʿUmūmiyyesi [278/04] Miyāh-ı maʿdeniyye: muṣaffī ve muḳavvī-i beden, müleyyin ve mūḳıẓ-ı ʿużviyyet ve muḥallil-i ʿanāṣır olmaḳ üzere üç ṣūrette müʾessirdir ki birincisi miyāhıñ teʾsīrāt-ı miḳānīḳiyyesinden, ikincisi ḫavāṣṣ-ı ḥarūriyye-i ḥikemiyyesinden üçüncüsü evṣāf-ı ḳimyeviyyesinden münbaʿiṣdir. Bu evṣāfıñ heyʾet-i ʿumūmiyyesi ḳaplıca ṣularınıñ veʾl-cümle miyāh-ı maʿdeniyyeniñ teʾsīrāt-ı fizyolojiyyesini teşkīl eder. İşte fenn-i [278/05] müdāvāt bu teʾsīrātı esās-üʾl-esās ittiḫāẕ ederek miyāh-ı maʿdeniyye için

[279]

[279/01] bir uṣūl-i tedāvī vażʿ eylemiş olmaġla bunuñ ḫāricine çıḳanlarıñ [279/02] ḫaṭā ve żarardan maṣūn olamayacaḳları bedīhīdir. miḳānīḳiyyesinden, ikincisi ḫavāṣṣ-ı ḥarūriyye-i ḥikemiyyesinden üçüncüsü evṣāf-ı ḳimyeviyyesinden münbaʿiṣdir. Bu evṣāfıñ heyʾet-i ʿumūmiyyesi ḳaplıca ṣularınıñ veʾl-cümle miyāh-ı maʿdeniyyeniñ teʾsīrāt-ı fizyolojiyyesini teşkīl eder. İşte fenn-i [278/05] müdāvāt bu teʾsīrātı esās-üʾl-esās ittiḫāẕ ederek miyāh-ı maʿdeniyye için [279/01] bir uṣūl-i tedāvī vażʿ eylemiş olmaġla bunuñ ḫāricine çıḳanlarıñ [279/02] ḫaṭā ve żarardan maṣūn olamayacaḳları bedīhīdir. [279/03] Miyāh-ı Maʿdeniyyeniñ Vücūdu Taṣfiye Eylemesi: Gerek banyo [279/04] zamānında ve gerek içme ṣūretiyle cild ve miʿdeden vücūda dāḫil [279/05] olan ṣular bir yol bularaḳ ḳana geçerler. Ḳan ise vücūd-ı beşeriñ [279/06] ḳaloriferleri maḳāmında olan damarlar derūnunda dāʾimā devr

eder bir [279/07] seyyāl olmaġla kendisine iltiḥāḳ eden mevāddıñ daḫi ʿayn-ı cereyāna tābiʿ [279/08] olacağı ṭabīʿīdir. [279/09] Şu ḥālde ḳana ḳarışmış olan şular en ince damarlara, [279/10] en ufaḳ mesāmāta varıncaya ḳadar muḥīṭ-i bedeniñ her köşesini [279/11] dolaşır. Aʿżā-yı muḫtelifeniñ her ṭarafını güzelce yıḳar. Temizler. [279/12] Şurada burada ḳalmış olan biʾl-cümle mevādd-ı mużırrayı ṭoplayıp vücūduñ [279/13] emʿā, meṣāne, cild gibi meḫāricine īṣāl ederler. [279/14] ʿUżviyyetiñ ara sıra yıḳanıp temizlenmesi ve mevādd-ı mużırra-i [279/15] ḥayātiyyeden taḫlīṣi ise intiẓām-ı cevelān-ı ḥayāt için beġāyet elzem bir lāzıme-i [279/16] ṣıḥḥiyyedir. Çünkü aḫlāṭ-ı bedeniñ evṣāf-ı ḥayātiyyesini iḫlāl [279/17] eden - meṣelā et ṭortuları, şeker, peynirleri, ḳum parçaları [279/18] yaġ kitleleri gibi - enḳāż-ı ġıdāʾiyyeniñ ʿanāṣır-ı ʿużviyye arasında [279/19] ṣıḳışıp ḳalması bir çoḳ netāyic-i vaḫīmeye ez-cümle romatizmaya [279/20] niḳris, sekte, böbrek, şeker, ḳum illetleriyle farṭ-ı semāneye [279/21] bāʿiṣ olduġundan miyāh-ı maʿdeniyyeniñ şu teʾṣīr-i taṣfiyekārı pek mühim, [279/22] ʿādetā bir muḳavvī gibi müʾessirdir. [279/23] Miyāh-ı Maʿdeniyyeniñ Vücūdu Telyīn Eylemesi: Buña da sebeb

[280]

[280/01] Miyāhıñ ṭabiʿi olan ḥarāretidir. Bu sayede vücūduñ aḳsām-ı ṣulbe ve [280/02] māyiʿa-i keṣīfesi yumuşar. Ṣulanır. Bundan da bir sürü menāfiʿ-i [280/03] ṣıḥḥiye vücūda gelir. Meṣela ṣafranıñ ḳoyulaşması bilaḫare ḳum [280/04] ʿilletine sebebine sebep olacağından keṣāfet-i ṣafraviye ḥiss olunur olunmaz [280/05] maʿden ṣuyu istiʿmāl olunur ise böyle vaḫīm bir ʿākıbetiñ öñü [280/06] alınmış olur. [280/07] Miyāh-ı Maʿdeniyyeniñ Ḫavaṣṣ-ı Münebbihe ve Muḳavviyesi: Cild, aʿṣābıñ [280/08] nihāyet bulduğu bir saḥa-i vasiʿa-i ʿaṣabiye olduğundan sinirleriñ [280/09] uçları miyāhın teʾṣīrāt-ı ḥurūriye, elektriḳiye ve milḥiyesiyle müteʾessir [280/10] olaraḳ telleriñ telġrafḫāneyi iḳāẓ eylemesi gibi bunlar da merākiz-i [280/11] ʿaṣabiye -dimağ

ve nuḫāᶜ-i şevkī- yi tenbih ederler. Derḥal bir [280/12] ᶜaks-ülᶜamel ẓuhūra gelir. Ḳalb, ciğerler, tekmil-i aᶜżā-yı beden [280/13] fevḳalᶜade çalışmaya başlar. Böylece bütün veẓāᵓif-i ḥayatiyede [280/14] bir faᶜāliyet nümāyān olur. Ḳan cilde hücūm eder. Deverān sürᶜatlenir. [280/15] Teneffüs genişler. Miᶜde ve emᶜā faᶜāliyetini tezyīd ederek fiᶜl-i kimus ve [280/16] kilusa germiyet verilir. Ter, ṣafra ve saᵓir müfrezāt-ı müfide [280/17] ile idrar gibi vücuttan ṭardı lazım gelen müferriġāt bol bol [280/18] ifrāz ve ifraġ olunmaya başlar. Dimağ ve aᶜżā-yı ḥavassa bir revnaḳlıḳ [280/19] gelir. Maḥṣul-i dūçar-ı ᶜaṭālet olan bilcümle erkān ve ᶜanāṣır-ı [280/20] bedeniyede büyük bir germi peydā olur. Binaenᶜaleyh uzun müddet [280/21] ḫastalıḳ yüzünden zebūn düşmüş olan aᶜżā-yı bedeniye, miyāh-ı maᶜdeniyeden fevḳalᶜade müstefīd olurlar.

[281]

[281/01] Bāᶜzen banyoya başlandığı günleriñ bidāyetinde bir aġırlıḳ, [281/02] kesiklik, ufaḳ bir nöbet, uyḳusuẕlıḳ, romatiẕma aġrılarında [281/03] bir iştidād, cildde çıbanlar peydā olur. Bāzen bu tenebbühāt bir şekl-i [281/04] buḥrānī alaraḳ ter ve idrār fevḳa'l-āde izdiyād eder. Şiddetli [281/05] ishāller, indifāᶜāt-ı cildiyye ẓuhūra gelir. [281/06] Hep bu ḥāller miyāh-ı maᶜdeniyyeniñ tesīrāt-ı münebbiḥesi ve muḳavviyesinden [281/07] olup ḥaml-i ṯaḳīl-i maraż altında ezilmiş olan aᶜżānıñ bir [281/08] denbire canlanmasından, emrāżıñ tecdīdinden ᶜibāretdir. [281/09] Maᶜamāfīh kifāyet derecede müdāfaᶜa-i ṭabīᶜat taḳarrür ediñceye ḳadar [281/10] ᶜavārıż-ı meẕkūre yavaş yavaş kendiliġinden zāᵓil olur. [281/11] Miyāh-ı maᶜdeniyyeniñ muḥallil olaraḳ tesīr etmesi: Bu tesīr ṣırf [281/12] kīmyevīdir. Ḫangi maᶜden ṣuyunda ḫangi mādde-i kīmyeviyye daḫa ziyāde [281/13] mevcūd ise bi'ṭ-ṭabᶜ onuñ nüfūẕ ve tesīri diġerlerinden ziyāde [281/14] olur. Yuḳarıda söylendiği vecḥile kükürdü ziyāde olan [281/15] miyāh-ı maᶜdeniyye - kükürdüñ cild ve cümle-i mafṣaliyye-i ᶜaḍaliyyeye [281/16] bir tesīr-i ḫuṣūṣiyyesinden nāşī - bi'l-ḫāṣṣa cild ve

romatiẕma [281/17] ḥastalıḳlarına ġāyet iyi gelir. [281/18] Çelikli olan ḳaplıcalarıñ ṣuyu ḳanı ḳuvvetlendirir, iştihāyı [281/19] arttırır. Bināʾenaleyh faḳrü'd-dem ve żaʿfiyyet-i ʿumūmiyye ile göġüs nezlelerinde [281/20] şāyān-ı diḳḳat bir tesīre mālikdir. [281/21] Milḥiyyeti, ḳaleviyyeti ḫavāṣṣ-ı sāʾire-i kīmyeviyyesine fāʾiḳ olan [281/22] ṭuzlu miyāh-ı maʿdeniyyeniñ muḥallil gibi müʾesṩir olmasınıñ esbāb-ı mūcibesi

[282]

[282/01] Emlāḥ-ı ḳaleviyyeniñ ifrāzāt-ı ḥāmıżiyyeyi taʿdīl ve ṣafrāyı telyīn eylemesinden [282/02] mütevellid olduġundan bu gibi maʿden ṣuları miʿdede ḥāmıżıñ ziyāde [282/03] liġinden mütevellid sūʾ-i haẓmlarda, keṩāfet-i ṣafrāviyyeden münbaʿiṩ ḳara ciġer [282/04] ve baġırsaḳ ḥastalıḳlarında, ḳabıẓlarda pek çoḳ fāʾide verirler. [282/05] Netīce-i kelām miyāh-ı maʿdeniyye şu taʿdād olunan teʾṩīrāt-ı muḫtelifesinden [282/06] biri ve yā bir ḳaçıyla bir taḳım ḥastalıḳlara ve yāḫūd teʾṩīrāt-ı ʿumūmiyyesiyle [282/07] diġer bir ṣınıf emrāża ḳarşı ṭabābetiñ elinde ġāyet deġerli bir [282/08] vāsıṭa-i şifāʾiyye maḳāmındadır. [282/09] Ilıcalarda bir de cevvī, ṣıḥḥī, aḫlāḳī bir taḳım aḥvāliñ [282/10] naẓar-ı diḳḳate alınması lāzımdır ki bunlardan birincisinde ḳaplıcalarıñ [282/11] mevḳiʿ-i coġrāfīsi, vażʿiyyet-i iḳlīmiyyesi; havāsınıñ ruṭūbet veyā [282/12] yübūseti; cereyān ve tebeddül-i havā ḳażiyyesi; ikincisinde riyāżāt-ı [282/13] muḫtelife-i bedeniyye yaʿnī tenezzühāt, jimnaṩtiḳ, masāj ile istirāḥat-i [282/14] cismāniyye ve tedābīr-i ekliyye; üçüncüsünde kemāl-i emniyyet-i vicdān ve ḥużūr-ı [282/15] ḳalb ile yā bir meşcere-i sükūn-āverīn sāyesinde demsāz yāḫūd [282/16] ṭatlı bir cemʿiyyet içinde ārāmsāz olaraḳ fikri dinlendirmek [282/17] rūḥu eġlendirmek gibi ḥuṣūṣāt sezāvār-ı mülāḥaẓa ve teʾemmüldür. [282/18] Ḳaplıcalarda Diḳḳat Olunması Lāzım Gelen Niḳāṭ-ı Ṣıḥḥiyye [282/19] Bizde ḳaplıca denilince levāzım-ı teshīniyyesi ṭaraf-ı fıṭrattan [282/20] baḫş

ve iḥzār olunmuş bir nevᶜ ḥamām taṣavvur edilir. Yā ᶜale'l-ᶜamyā [282/21] bir daġ ḥamāmı yāḫūd bünye, mizāc, istiᶜdād-ı şaḫṣī ve derece-i

[283]

[283/01] mesāġ-ı ṭıbbī naẓar-ı iᶜtibāra alınmaḳsızın her derde devā bir dārü'l-emān [283/02] gibi telaḳḳī olunur. Çelikli, kükürtlü bir ṣıcaḳ ṣuyuñ bilā- [283/03] istiṯnā mütevātir olan ḫavāṣṣ-ı şifāʾiyyesi ve bu yolda edilen ẕehāb [283/04] ve iᶜtiḳādıñ telḳīnāt-ı mütevāliyesi herkesi hiçbir ḳayd-ı fennīye tābiᶜ [283/05] olmayaraḳ ılıcalara sevḳ etmeġe ṣalāḥiyyetdār eylemiş olmaġla [283/06] cānı isteyen, ᶜaḳlına gelen ḳalḳar bir ḳaplıcaya gider ḫāṭırına [283/07] ufaḳ bir maḥẕūr, bir tehlike bile gelmeyerek yıḳanır durur. [283/08] Fi'l-ḥaḳīḳa ḳaplıcalar uṣūl ve ḳavāᶜid-i maḫṣūṣası ve bir ṭabīb-i [283/09] müteḫaṣṣıṣıñ neẓāreti altında baᶜżı emrāż-ı müẕmineye ḳarşı fenn-i [283/10] müdāvātıñ en muvaff aḳiyyetli, en müṯmir vesāʾitinden maᶜdūd olmaġla berāber [283/11] baᶜżı bünye ve ḥastalıḳlar içiñ daḫi ġāyet tehlikeli olduġundan öyle her [283/12] keṣiñ bilā-ḳayd dalıp çıḳacaġı bir ḥavża-i şifāʾiyye ḥālinde tanınmış [283/13] olması min külli'l-vücūh şāyān-ı taṣḥīḥdir. [283/14] Ḳaplıcalarıñ romatiẕmaya nāfiᶜ olduġunu herkes bilir. Vāḳıᶜā [283/15] öyledir lākin ḳalb ḥastalıġıyla iḫtilāṭ eylemiş bir romatiẕma [283/16] için bi'l-ᶜaks mużır ḥattā tehlikelidir. Ḳaplıcalar baᶜżı emrāż-ı [283/17] raḥimiyyeye iyi geldiği ḥālde baᶜżılarına şiddetle mużırdır. Ilıca [283/18] ṣuları müẕmin frengī ᶜilletine pek iyi gelir. Faḳaṭ cıvalı ilāclarıñ [283/19] kükürt ile imtizācından ḥāṣıl olan mevāddıñ vücūda sem gibi [283/20] teʾṯīr eylediği naẓar-ı diḳḳate alındığı ḥālde henüz ilāc almaḳta olan [283/21] bir frengīniñ kükürt banyosundan göreceği vaḫāmet teẓāhür eder. [283/22] Baᶜżı adamlarıñ ṣıcaḳ banyoyu müteᶜāḳib ġaṣy, sekte, nüzūle [283/23] uġradıḳları da maᶜlūmdur.

[284]

[284/01] Binā'enaleyh ılıcalara gidecek olanlarıñ her şeyden evvel [284/02] kendisini hekīmletip vücūdunuñ banyoya mütehammil olup olmadıġını [284/03] taʿyīn eylemeli ve oña göre ḥareket eylemelidir. Yāḫūd ki ḳaplıca [284/04] larda birer ṭabīb bulunduraraḳ gelen ẕevātı muʿāyeneye tābiʿ ṭutmalıdır. [284/05] Burada istifādeden ziyāde ḥayāt-ı ʿumūmiyye naẓar-ı diḳḳate alınmaḳ gerekdir. [284/06] Bizim ḳaplıcalarımızıñ ekṣerīsinde müdāvāt, ʿādī ḥamāmlarda [284/07] olduġu gibi yıḳanmaḳ, banyo etmek, terlemek, boynuz [284/08] çektirmekten ʿibāret bir taḳım ṭabīʿiyyāta münḥaṣırdır. Ilıcalarımızıñ [284/09] hemen kāffesi ʿādī ḥamāmlardan farḳsızdır. Arada bir farḳ var ise [284/10] o da göbek ṭaşı yerine bir ṣıcaḳ ṣu ḥavużuyla muṣluḳlar [284/11] yerine arslan aġızlı, mütemādiyü'l-cereyān çeşmelerden bir de, [284/12] miyāhiye ile meşbūʿ ġāyet ṣıcaḳ - buġuluḳ - tesmiyye olunur [284/13] ḫuṣūṣī maḥfillerden ʿibāretdir. [284/14] Ḥālbuki miyāh-ı maʿdeniyyeden yalñız banyo etmek ṣūretiyle deġil [284/15] 278'inci ṣaḥīfede söylediġimiz vecḥile muḫtelif ṣūrette istifāde [284/16] edileceġinden ılıcalarımızı ḥamām ḥālinden çıḳarıp bir dārü't-tedāvī [284/17] şekline ḳoymalıdır. Bunuñ için aṣḥāb-ı ʿaḳār ḥamāmlarında "tedāvī [284/18] bi'l-māʾ ve fennī buġu [1]_ dāʾireleri vücūda getirmeli. Ḳaplıca [284/19] ṣularını tebrīde maḫṣūṣ muntaẓam ḫazīneler yapdırmalı, ṣu yollarını [284/20] [1] Buġu dāʾiresi, miyāhdan ṭayerān etmekte olan āzot, [284/21] ḥāmıż-ı kibrīt, māʾ, ḥāmıż-ı ḳarbon gibi ġazātı ve müştemilātında ġāyet ince [284/22] toz ḥāline gelmiş olan ṣuları nefes borusuna bir ṣūret-i muntaẓamada [284/23] īṣāl eden ālātı şāmil bir dāʾireye ıṭlāḳ olunur.

[285]

[285/01] cereyān-ı miyāḥa tamāmen elverişli bir ḥāle getirmeli. Mefrūşāt [285/02] ve sāʾir bi'l-cümle levāzımātı bir ḳāʿide-i mükemmeleleşdirip istirāḥat ve yataḳ [285/03]

dāʾireleriñiñ ġāyet muḥāfaẓalı olmasına ṣarf-ı himmet ile erbāb-ı [285/04] iḥtiyāc ve teferrücüñ istirāḥatlarını temīn edecek fedākārlıḳtan [285/05] gerü durmamalıdır. O vaḳit bi'ṭ-ṭabʿ ḥükūmet ve belediyyeler de vesāʾiṭ-i [285/06] naḳliyyeniñ teshīli ve ḳaplıcalar civārında ʿumūmī baġçeler ṭarḥı gibi [285/07] icrāʾāt-ı ʿumrānperverāneye tevessül edeceġinden az zamān içinde [285/08] deġil yalñız ḥastalarıñ ḥattā seyyāḥ ve ecnebīleriñ bile ʿadedi [285/09] artaraḳ ş̲ervet ve maʿmūriyyet-i maḥalliyyeniñ yükseleceġi ṭabīʿīdir. [285/10] Yalova Ḳaplıcası: Daġ ḥamāmı demekle min el-ḳadīm maʿrūf [285/11] olan Yalova ḳaplıcası Avrupa ılıcaları derecesinde banyo [285/12] ve duş yapmaḳ için her türlü vesāʾiṭ ve levāzımı cāmiʿ iki cibāl-i [285/13] sāyedār ortasında, binā'enaleyh şiddetli rüzgārlardan maṣūn, [285/14] birçoḳ eşcār-ı ṭabīʿiyye-i laṭīfe ile müzeyyen bir ormancıḳ ile [285/15] maḥdūd, vesāʾiṭ-i naḳliyyesi ḳolay, memālik-i ġarbiyyeniñ - aksi leben [285/16] ve Grossowardein ḳaplıcalarına muʿādil, mükemmel bir müʾessese-i ṣıḥḥiyyedir. [285/17] 273'üncü ṣaḥīfede me̲zkūr olduġu üzere Yalova ḳaplıcasınıñ [285/18] ṣuyu miyāh-ı kibrītiyyeden maʿdūd olduġu cihetle bu ṣınıf miyāhıñ [285/19] müstaʿmel olduġu emrāża ḳarşı nāfiʿdir. [285/20] Bursa Ḳaplıcaları: Bursa'da mevcūd ḳaplıcalar her vecḥile [285/21] Avrupa'nıñ "Gastein ve Petlich" ḳaplıcalarına fāʾiḳdir. Bursa'da [285/22] vāḳiʿ Yeni Ḳaplıca İsviçre'niñ “Baden” ve Savoy'da kāʾin

[286]

[286/01] “ʾAks-i leben” ʿayārında ve kibrītiyyetler, ḳarbonātlarla serbest ḥālde [286/02] ḥāmıż-ı kibrīt māyyī ḥāvī miyāh-ı maʿdeniyye-i kibrītiyyeniñ nādir-ül-em̲sālidir. [286/03] Bursa ḳaplıcaları başlıca dört menbaʿdan aḫz̲-ı māʾ ederler ve [286/04] ʿadetleri taḳrīben yirmiye bāliġdir. En meşhūrları Eski, Yeni, [286/05] Ḳara Muṣṭafa ve Kükürtlü ılıcalarıdır. Bununla berāber diġerleri de [286/06] mühim ve

istifādelidir. [286/07] Her 100 metre ʿumḳ-ı arża nüzūl edildikce 3 derece-i [286/08] ḥarāretiñ tezāyüd eyliyeceġi naẓariyye-i ḥükūmiyyesine ve Yeni Ḳaplıca şularınıñ [286/09] derece-i ḥarāreti 86 sāntigrād olmasına naẓaran bunlarıñ [286/10] 2900 metro derīnlikten geldiġi istidlāl olunur. [286/11] Bursa'nıñ çelikli miyāh-ı maʿdeniyyesi, miyāh-ı ḥadīdiyyeniñ en [286/12] deġerlilerinden olup terkībinde başlıca ḳarbonāt-ı ḥadīd ve ḥāmıż-ı [286/13] ḳarbon bulunur. [286/14] Bursa ḳaplıcalarınıñ bāzılarınıñ muḥteviyyāt-ı kīmyeviyyesi hemen [286/15] ḳuyu şularından farḳsız olduġu ḥālde li-ḥikmeti teʿālā yine birçoḳ [286/16] ḫavāṣṣ-ı şifāʾiyyeye mālikdir. Buña da sebeb, miyāh-ı maʿdeniyyeniñ henüz [286/17] meydāna çıḳarılamayan ve erbāb-ı iḫtiṣāṣıñ taḥt-ı taṣdīḳinde bulunan [286/18] bir ḫuṣūṣiyyeti, iḥtimālki bir ḫāṣṣa-i ġayr-i maʿlūme-i elektrikiyyesidir. [286/19] Bursa'nıñ mezāyā-yı ṭabīʿiyyesi yalñız bu ṣıcaḳ şularıñ [286/20] iktisāb eylediġi şöhrete de münḥaṣır deġildir. [286/21] Bursa şehri; mevsiminde leṭāfet-i mevḳiʿiyyesi, cūdet-i [286/22] havāʾiyyesi, mesīreleriñ güzelliġi cihetiyle en güzel ṣayfiyyelerden, [286/23] en ṭabīʿī nüzhetgāhlardan ʿadd olunmaġa sezāvārdır. İlkbahārda

[287]

[287/01] fıṭratıñ Bursa'ya baḫş eylediġi feyżi, ḫaṣāʾiṣi, meʾāṯir-i zīb [287/02] ü zīneti taʿrīf mümkin deġildir. Bahār eriñce her ṭaraf bedāyiʿ-i ṭabīʿiyyeden [287/03] birer nümūne olur. Ḳırlar, ovalar emṭār-ı mevsimiyye ile güzelce [287/04] şulanıp temizlendikten soñra ḥāṣıl olan nerm ü nezīh ṣaḥa-i [287/05] zümürrüdīn, levḥa-i ḫażāret, o behişt-i manẓara duyulmaḳ ḳābil [287/06] deġildir. ʿOṯmānlılar için Bursa daḫa birçoḳ mezāyāyı cāmiʿdir. [287/07] Bursa, ḳulūb-ı ʿOṯmāniyyāna meʿānī-i ʿulviyye ilhām eden ve birçoḳ meʿālim-i [287/08] İslāmiyye ve milliyyeye cilvegāh olan bir mevḳiʿ-i muḳaddes olmaḳla insān [287/09] bu ḫıṭṭa-i nīlūferde yalñız miyāh ve menāẓır-ı ṭabīʿiyyeden deġil ʿatebāt-ı ʿāliyeniñ [287/10] rūḥāniyyetlerinden de

müstefīd olur. [287/11] Ḳaplıcaya Gidenler İçün Bāżı Müṭālaʿāt-ı Ṣıḥḥiyye [287/12] Banyocular dāʾimā ṣabāḥleyın erkenden ve aḳşamları ġurūbdan [287/13] iki sāʿat evvel banyo etmelidir. Banyo müddeti yarım sāʿatden dūn, bir [287/14] sāʿatden efzūn olmamalıdır. Banyonuñ derece-i ḥarāreti 30 ilā 35 [287/15] derece arasında olmalıdır. Banyo ṣuyunu kendi kendine ṣoġumalı, [287/16] ṣoġuḳ ṣu ḳaṭışdırmamalıdır. Banyodan soñra bir müddet istirāḥat [287/17] ve ḳahvealtı edip gezmeye çıḳmalı, mesīrelere gitmeli. Burada [287/18] tenezzühden maḳṣad; meşy ü ḥarekāt gibi riyāżāt-ı bedeniyye īfāsı esāsına [287/19] müstenid olup öyle gürültülü, daġdaġalı eğlencelerden, [287/20] süvārelerden külliyyen ictināb ile ḳırda, ovada semāya doġru [287/21] uzanan eşcārıñ sāyelerde menāẓır-ı ṭabīʿiyyeden istifāde ve ḫażāret-i [287/22] ʿumūmiyyeniñ neşr eylediġi ʿıṭriyyāt ve revāyiḥ-i nefīse ile meşbūʿ

[288]

[288/01] nesīm-i bahārī teneffüs ederek ḳalbiñ inşirāḥına, rūḥuñ inbisāṭına [288/02] cismiñ nümüvv ve ittisāʿına sāʿī bulunmaḳdır. [288/03] Ḳaplıcalarda menbaʿdan ṣu içmek de muʿtāddır. Buña ʿale'l-ekṣer [288/04] ṣabāḥları devām olunur. Evvelā yarım bardaḳdan başlayaraḳ ḥastalıġıñ [288/05] īcābına ve ṭabībiñ derece-i muvāfaḳatına göre beş altı bardaġa ḳadar içilir. [288/06] Yevmiyye elli bardaḳ içenler de vardır. Ḥattā Avrupalı bir [288/07] ṭabīb bir ādemiñ yevmiyye 150 bardaḳ maʿden ṣuyu içdiġini ḥikāye [288/08] ediyor. Bunuñla berāber her şeyde ifrāṭıñ dāʾimā tehlikeli olması gibi [288/09] bunuñ da çoḳ istiʿmāli muẓırdır. Lüzūmundan ziyāde içilen miyāh-ı [288/10] maʿdeniyye birçoḳ emrāża sebebiyyet vereceġi gibi ez-cümle bāsūr [288/11] memelerini iltihāblandırıyor ve bağırsaġa şiddetle ḳanıñ hücūmuna sebeb olaraḳ [288/12] dizanteri ṭarzında ishālleri müʾeddī olur. Nitekim Ṭuzla içmelerinde [288/13] yapılan bu uṣūl-i zorāne ishāli daʿvet etmek demek olduġundan [288/14] muvāfıḳ deġildir. [288/15] Lezẕeti taʿdīl maḳṣadıyla maʿden ṣularına şurup ve

ʿıṭriyyāt [288/16] ʿilāvesi daḫi iyi deġildir. Sāde içilen miyāh-ı maʿdeniyye ilk günleri biraz [288/17] aġır gelir ise de gittikce alışılır. Hem maʿden [288/18] şularınıñ ḳıymeti ḥāl-i ṭabīʿīsinde olup şunʿī en ufaḳ bir [288/19] müdāḫale evṣāf ve ḫavāṣṣ-ı esāsiyyesini iḫlāl eder. [288/20] Banyolardan çıḳıldıḳdan soñra edilecek taḥaffuẓ herkesiñ [288/21] maʿlūmu olduġundan mūcib-i taṣdīʿ olmamaḳ üzere tafṣīlinden [288/22] ṣarf-ı naẓar olundu.

[289]

[289/01] Ḥıfẓ-I Ṣıḥḥat-İ Miʿde - Ḥıfẓ-I Ṣıḥḥat-İ Miʿde Ḥaḳḳında [289/02] Baʿżı İḫtārāt [289/03] Medḫalimizde müṭālaʿasından bi's-sühūle añlaşılacaġı vecḥile [289/04] ṭaʿāmdan maḳṣad, bedeniñ ṣarfiyyātına göre ʿuẓviyyetiñ muḥtāc olduġu [289/05] levāẓım-ı ḥayātiyyeyi tedārik eylemek ve vermekdir. [289/06] Şu ḥālde yemekleriñ derece-i iḥtiyāca göre tertīb ve iḥżārı [289/07] gıdālarıñ daḫi o nisbette ekl olunması īcāb eder. [289/08] Bizde ise uṣūl-i istiṭʿām şurūṭ-ı meẕkūreniñ kāmilen [289/09] ḫilāfındadır. Bir kere gıdā denilen şeyler ekṣeriyyā ḥamur işi [289/10] baḳlava, börek ve emṣālinden ʿibāret olup et, balıḳ, yumurṭa ve [289/11] muġaddī sebze ve meyvelere o ḳadar ehemmiyyet vermez. Şekerli ve nişāstalı [289/12] yemeklere inḥimākimiz hepsiñiñ fevḳindedir. [289/13] Ḳahvealtılar ancaḳ ṣafrā bastırmaḳ, öğle yemekleri iç [289/14] bayılma ve yürek ḳazıntılarını gidermek için biraz peynir, salāṭa, [289/15] ḥelvā ve zeytūn gibi çerezlerden; aḳşam yemekleri ise börek, pilāv [289/16] ilḫ. mühim bir tencere yeküñuyla mideyi alabildiğine doldurmaḳdan [289/17] ʿibāretdir. Bunlarıñ içinde her türlü ṣarfiyyāt-ı bedeniyyeyi idāre [289/18] edecek ḳadar mevādd-ı āzotiyye olmadığı gibi bi'l-ʿaks şeker ve nişāsta [289/19] lüzūmundan ḳat ḳat fazladır. [289/20] Bu da neden? Ḫalḳıñ; börek, et, ḥelvā, yumurṭa

hepsini [289/21] ʿale'l-ıṭlāḳ ʿayn-ı ḫavāṣṣ ve terkībe, ʿayn-ı ḳuvvet ve teʾs̱īre mālik bilmesidir.

[290]

[290/01] Ṣıḥḥī ve muġaddī yemek istiḥżārında aşçılıġıñ teʾs̱īri vāreste-i [290/02] īżāḥdır. Gerçi bizde ṭabāḫat bir ṣanʿat-ı müstaḳille ḥāli almış olmaḳla [290/03] beraber ṭabāḫat-ı fenniye ve ṣıḥḥiye olmaḳtan ziyāde şikemperverāne bir aşçılıḳtan [290/04] ḥālā ḳurtulamamışdır. [290/05] Fiʾl-ḥaḳīḳa pek eskimiş bir sevḳ-i ṭabīʿīye ittibāʿan büyük büyük [290/06] maṣraflar iḫtiyār edilerek vücūda getirilen yemeklerde ne ḳuvve-i [290/07] ḥażmiye ne de ḳıymet-i ġıdāiye teʾemmüle bile alınmamaḳta, ancaḳ ẕāiḳayı [290/08] oḳşaması ṭabāḫatımızıñ, aşçılarımızıñ medār-ı iftiḫār ve bāʿiṣ̱-i [290/09] iştihārı olmaḳtadır. [290/10] Yemek pişirmek ḫuṣūṣiyle yemek pek ḳolaydır. Faḳat aġzıñ [290/11] leẕẕeti ile beraber bedeniñ iḥtiyāc ve ārżū-yı ṣıḥḥīsi gözetilerek [290/12] icrā-yı ṭabāḫat ve ṭarz-ı istiṭʿām pek güçdür. Ciddī ihtimāmāta, [290/13] ṣıḥḥat-şināsāne vuḳūf ve taḳayyüdāta vābestedir. [290/14] Bunuñ için her şeyden evvel muʿāmelāt-ı ṭabḫiyeniñ tanẓīmi, [290/15] aşçılarımızıñ uṣūl ve ḳavāʿid-i fenniye ve ṣıḥḥiye altında yemek pişirmeye [290/16] alışdırılması ve bir aşçı idāresiniñ teʾsīsiyle ʿilel ve emrāżdan [290/17] maṣūn aşçı tedārikini teʾmīn edecek vesāitiñ vücūda [290/18] getirilmesi elzemdir. [290/19] Maṭbaḫlarıñ ṭahāret ve neẓāfeti de ayrıca şāyān-ı teẕkārdır. [290/20] Bunlardan ṣoñra bilinmesi lāzım gelen bir mesʾele var ise o da [290/21] maḳṣad ve menāfiʿ-i ṭabḫdır. Ṭabḫdan maḳṣad, teʾs̱īr-i ḥarāret ve - [290/22] biber, sirke, limon, ṭuz - gibi vesāit-i ṭabḫiye ile yemeklere

[291]

[291/01] leẕẕet ve rāyiḥa vermek, ve çiġ mevādd-ı ġıdāiyede mevcūd olan [291/02] ḥastalıḳ toḫumlarını izāle eylemekdir [1]._ [291/03] 47 ve 48'inci ṣaḥīfelerde maṭbūḫ

ve ġayr-i maṭbūḫ mevādd-ı [291/04] ġıdāiyeniñ menāfiʿ ve mażarrātı teẕkār edilmiş olduġundan burada [291/05] tekrārından ṣarf-ı naẓarla iḥtiyāc mess etmedikçe çiġ ve az pişmiş [291/06] meʾkūlātıñ eklinden tevaḳḳī eylemek daḫa münāsib olacaġını iḫtār [291/07] ile iktifā eylerim. Çiġ ve az pişmiş et ekliyle meʾlūf [291/08] olanlar da tenyā keṯīrüʾl-vuḳūʿdur. Ḫuṣūṣiyle çiġ et ekliyle [291/09] ḥāṣıl olan ikrāh ile ṭabḫ sāyesinde leẕẕetlendirilen envāʿ-ı [291/10] eṭʿime-i nefīseniñ ṭatlı ṭatlı eklindeki ẕevḳiñ cümle-i ʿaṣabiye-i ʿumūmiye [291/11] ve miʿdeviyede ḥuṣūle getireceġi teʾṯīrāt-ı maʿneviyeyi naẓar-ı diḳḳate almalı. [291/12] Seve seve yenilen yemekleriñ ne ḳadar ḳolay ḥażm olduġu cümleniñ [291/13] maʿlūmudur. Bununla beraber baʿżı mevādd da vardır ki biʾl-ʿakis çiġ [291/14] ḥālinde ʿasīrüʾl-ḥażm olduġundan ṭabḫı lāzımdır. [291/15] Aġżiye-i nebātiyeniñ bir ḳısmı lifī ve ṣert ḳabuḳları mālik olduġu [291/16] için bunları yumuşatmaḳ ve ḳabuḳlarını ayırmaḳ ancaḳ ṭabḫ [291/17] sāyesinde ḥuṣūlpeẕīr olur. [291/18] Maṭbaḫ ve ṭabḫdan ṣoñra sevḳ-i kelām baḥṯi biʾṭ-ṭabʿ ṣofra başına [291/19] intiḳāl ediyor. Maʿīşet-i ḥāżıra-i medeniye ve ṣıḥḥiyeniñ teʾṯīrātı [291/20] [1] Demek oluyor ki ṭabḫ; ünbūbe-i ḥażmiyede vuḳūʿa gelen ḥażm-ı [291/21] ṭabīʿīye muʿāvenet maḳṣadıyla māddetā kimyāḫānelerde icrā olunan ḥażm-ı [291/22] ṣınāʿīniñ taʿmīm eylemiş bir nevʿi daḫa doġrusu bir uṣūl-i tehẕīmiye-i [291/23] ṣınāʿiyeden ʿibāretdir.

[292]

[292/01] Lehü'l-ḥamd ādāt-ı ḳadīmemizde daḫi ḥiss olunaraḳ uṣūl-i istiṭʿām [292/02] eski intiẓāmsızlığından bir dereceye ḳadar uzaḳlaşmaḳta ise de [292/03] ḥıfẓ-ı ṣıḥḥate vāḳıf ve mütemeddin bir naẓarına ṣofralarımızda birçoḳ [292/04] ḫaṭālar keşf eder. Vaḳitli vaḳitsiz çoluḳ çocuḳ bir gürültü [292/05] ile ṣofra başına ṭoplanılıverir. Gāh bir sükūn-ı tām gāh bir ḥarāret içinde [292/06] beş on daḳīḳa ẓarfında yemeġe nihāyet verilir. [292/07] Ḥālbuki Avrupalılar yemek zamānını ḥayātıñ en ḳıymetdār

vaḳitlerinden [292/08] ʿadd eylediklerinden o zamānı tenḳīṣ deġil mümkün olduġu ḳadar tezyīde [292/09] çalışırlar. Bütün āile efrādı vaḳt-i muʿayyende yemek masasınıñ [292/10] eṭrāfında ictimāʿ edip āile-perverāne ṣoḥbetler, neşʾeli ḥikāyeler, [292/11] ṭatlı ṭatlı mülāṭafeler ile āheste āheste yemeklerine devām ederler. [292/12] Yemek odası o ḳadar sevimli bir beytdir ki yemek bitdikden [292/13] ṣoñra daḫi āile erkānı orayı terk etmek istemezler. Ḳahveler [292/14] bile ṣofra başında içilir. [292/15] Ādāt ve aḫlāḳımıza sūʾ-i teʾşīr eden taḳlīdler elbette çoḳdur. Faḳat [292/16] ṣıḥḥate nāfiʿ şeyleriñ iktisābı bilākis meşrūʿ ve memdūḥdur. [292/17] Bununla beraber ṣıḥḥate taʿalluḳ eden bu maʿīşet-i medeniyeyi, medeniyet-i [292/18] İslāmiyeden ayrı ġayrı bir şey ẓann etmek de cāiz deġildir. Mādām ki [292/19] iʿtiḳādımızda İslāmiyet, bilcümle ādāt-ı müstaḥsene, ḳuyūd-ı ṣıḥḥiye ve [292/20] aḫlāḳiyeniñ mebdeʾ ve merkezidir. Öyle ise ṣıḥḥat ve ḥayāt-ı beşere [292/21] nāfiʿ her türlü aḥkām-ı ṣıḥḥiyeniñ taṭbīḳi beġāyet meşrūʿ ve her nerede [292/22] ṣıḥḥat ve ḥayāta müfīd bir şeye teṣādüf olunsa - Uṭlubüʾl-ʿilme velev kāne

[293]

[293/01] biʾṣ-Ṣīn - emr-i celīli mūcibince İslāmiyet oña derḥāl mutaṣarrıf [293/02] olmaḳ ve ādāt-ı merġūbesi miyānına idḫāl eylemek farżdır. [293/03] İstiṭʿāmıñ tābiʿ olduġu şerāit-i ṣıḥḥiyeden başlıcaları: [293/04] 1 - Ġıdānıñ ḥüsn-i intiḫābı: İntiḫāb-ı ġıdāda en ziyāde naẓar-ı [293/05] diḳḳate alınacaḳ şey, ṣarfiyāt-ı bedeniyeyi telāfī yaʿnī iḥtiyācāt-ı [293/06] ʿużviyeye kifāyet edecek miḳdarda ḳuvve-i ġıdāiyeyi ḥāiz ve her [293/07] vechile ḥażmı ḳolay olanlarını seçebilmekdir. Bunuñ için her gün bir [293/08] liste-i ṭaʿāmiye tertīb olunmalıdır. Fiʾl-ḥaḳīḳa yemekleriñ bir ḳāʿide-i [293/09] maḫṣūṣa altına alınması; et, sebze, meyve, ilḫ. aġżiye-i muḫtelifeniñ [293/10] ḳuvve-i ġıdāiye ve derecāt-ı ḥażmiyelerini bilmekle beraber her gün bu yemek [293/11] listesiniñ tertīb ve iḥżārına mütevakkıfdır. Bu ise her yerde ev

[293/12] ḫanımlarınıñ ʿuhde-i maʿrifet ve inṣāf ve ġayretlerine tevdīʿ olunmuşdur. [293/13] Yemekleriñ iḳtidār ve ṣıḥḥat-i āile ile mütenāsib olaraḳ tanẓīmi [293/14] veẓāif-i beytiyeniñ en mühimlerinden olup ev ḫanımları her türlü [293/15] ekonomiye riʿāyetle ḥālen ve istiḳbālen ṣıḥḥat ve saʿādet-i āileyi teʾmīn [293/16] edecek olan bu vaẓīfe-i insāniyeniñ ḳavāʿid ve şerāitini öġrenip [293/17] muntaẓaman īfāsına mecbūr olmalıdırlar. Bu muvaffaḳiyeti teʾmīn edecek [293/18] olan ḥāli ise büyük bir maʿlūmāta muḥtāc görmek, zenginlik [293/19] farż eylemek, pek yañlış bir fikirdir. Kitābımızıñ müṭālʿasıyla [293/20] meʾkūlātıñ evṣāf ve teʾsīrātı ḥaḳḳında ufaḳ bir fikir edinmek [293/21] ve umūr-ı beytiyece her işde tertīb ve intiẓāma riʿāyet eylemek biraz da [293/22] ḥüsn-i ṭabīʿat ḥuṣūl-i maḳṣada kāfidir.

[294]

[294/01] 2- İntiẓām-ı evḳāt-ı ṭaʿām pek de mühimdir. ʿUmūmiyetle yemek [294/02] yemek için vücūdda ḥissolunan mecbūriyet, iştāh ve açlıḳ [294/03] gibi iki nevʿ iḥsās-ı derūnīden mütevellid ise de ne iştāh ne de [294/04] ḥiss-i cūʿ hiçbir zamān iḥtiyācāt-ı ḥaḳīḳiye-i bedeniye ile mütenāsib [294/05] olmadıġı gibi beden bazen şon derecede muḥtāc-ı ġıdā olduġu ḥālde [294/06] iştiha ve cūʿdan eser görülememesine naẓaran evḳāt-ı ṭaʿāmıñ iştāh [294/07] ve cūʿa göre tertībi muvāfıḳ deġildir. [294/08] İşte buraları idrāk olunduġu zamānlardan berī insānlar sevḳ-i [294/09] ṭabīʿīleri ilcāātiyle muʿayyen vaḳitlerde yemek yemeġe başlamış ve bu sāika [294/10] ile yemek vaḳitleri taʿyīn eylemiştir. [294/11] Bir diḳḳat-i ḥakīmāne ile düşünülecek olur ise ʿużviyetiñ bu [294/12] taʿyīn-i evḳāt ḫuṣūṣuna ne derecelerde muḥtāc olduġu taʿayyün eder. [294/13] Çünki her ʿużuv gibi mideniñ de istirāḥate iḥtiyācı derkārdır. [294/14] Bizim gibi muʿtedil iḳlīmde yaşayanlar için; biri ṣabāḥleyin ḳalḳar [294/15] ḳalḳmaz, diġeri öğle üstü, üçüncüsü ise aḳşam vaḳti olmaḳ [294/16] üzere üç defʿa yemek yemek iḳtiżā eder. [294/17] Ṣabāḥ ḳahvealtıları biraz ḳızarmış ekmekle

beraber iştāha [294/18] ve miʿdeniñ ḳuvve-i ḥażmiyesine göre tere yaġı, yumurṭa, sütlü çay [294/19] veyā ḳahve, daḫa iyisi ḳaḳaolu süt ve pasta gibi şeylerden ʿibāret olmalıdır. [294/20] Öġle ṭaʿāmı ise hepsinden mükemmel olmalı, ve ḳış yaz öğle [294/21] namāzını naẓar-ı iʿtibāra alaraḳ ondan biraz evvel ekl [294/22] olunmaḳ üzere zamānı tesbīt eylemelidir.

[295]

[295/01] Aḳşam ṭaʿāmına gelince: Evvelā aḳşam ṭaʿāmları [295/02] öğle ṭaʿāmı derecesinde mübālaġalı olmamalıdır. Bizde ise keyfiyyet [295/03] berʿ-ʿaksdir. Öğle ṭaʿāmlarına aṣlā ehemmiyet verilmez. Aḳşam [295/04] yemekleri ise bir iḳdām-ı şikemperverāne ile iḥżār ve 24 sāʿatlik bir [295/05] iştāha ile ʿaleʾl-ʿacele miʿdeye indirilir. [295/06] Bizim evlerde aḳşam ṭaʿāmı 12'de ḥāżırlanır. Bu yaz [295/07] vaḳitleri için fenā deġildir çünki yazıñ öğle 4 ilā 4,5'da [295/08] olduġundan öğle yemeğinden ṣoñra 12'ye ḳadar bir ḥaylī vaḳit vardır. [295/09] Faḳat ṭulūʿ 2'de 3'de olan günlerde 4'de ancaḳ ḳahve [295/10] altı edilir. Ṣalāt-ı ẓuhrü biraz taḳdīm edecek olan öğle [295/11] ṭaʿāmı ise 6,5-7'de yenir. Şu ḥālde 12'ye ḳadar iştāh gelmez, [295/12] mide dolu veyā henüz boşalmış, diġer bir yemeği ḥażma müheyyā deġil. [295/13] Hem böyle eyyāmıñ geceleri uzun olup biʾṭ-ṭabʿ geç de yatıldığı [295/14] için eġer 12'de yenecek olur ise gece yarısı acıḳılır [295/15] ve bir şey yenerek miʿde yorulmuş olur. Onuñ için aḳşam [295/16] ṭaʿāmını 1 ilā 1,5'da yemelidir. [295/17] 3- Ġayr-i kāfī mużagdan tevaḳḳī - Yemekleri aġır aġır yemeli ve iyi [295/18] çiġnemelidir [1]. Bunuñ için de dişleriñ ḥüsn-i muḥāfaẓa [295/19] [1] Aġız, bildiğiñiz deġirmenler gibi yemekleri, yemişleri çiġner, [295/20] ezer, öğütür. İyice çiğnenmiş olan meʾkūlātıñ ḥażmında [295/21] mide müşkülāt çekmez. Dişleri olmayanlarıñ çekdikleri sūʾ-i ḥażmıñ [295/22] başlıca sebebi yemekleriñ lāyıḳıyla maġż

edilmeyerek yutulmasındandır. Ṣıḥḥiyūn bir loḳma eti [295/23] 60 defʿa çiġnemeyi tavṣiye ediyor. Aġzıñ şu ḫizmet-i mihānikiyesinden

[296]

[296/01] ve idāresi şarṭdır. Dişleriñ vaḳtinden evvel bozulmalarına sebeb [296/02] temiz ṭutulmamalarıdır. Vāḳıʿā şeker gibi ḳatı şeylerle diş ḳırılır, [296/03] mīnāsı ṣıyrılır. Faḳat çürümez. Aṣıl dişleriñ ḫarābiyeti dişler [296/04] arasında ṣıḳışıp ḳalan yemek parçalarınıñ çürümesiyle [296/05] ḥuṣūle gelen mantarlardan, küflerden ilerī gelir. Bināʾenʿaleyh [296/06] yemeklerden ṣoñra bir diş ṭozu ile dişleri fırçalamaḳ ve hiç [296/07] olmazsa ise kürdān ile diş aralarını güzelce ayıḳladıḳdan [296/08] ṣoñra bir parça ṣābūn ile oġalayıp aġzı çalḳalamaḳ lāzımdır. [296/09] Yalñız ṣabāḥları fırça istiʿmāliyle daḫa ziyāde tuvālete [296/10] ḫidmet edilmiş olur. Ḥālbuki fırça istiʿmāliyle aġzıñ [296/11] taṭhīrātı en ziyāde yemeklerden ṣoñra ve gece yatarken īcāb eder. [296/12] Bu sāyede her gün aġza duḫūl eden biñlerce miḳroblarıñ [296/13] temekkün ve tekesṣürlerine maḥal verilmemiş olacaġı gibi diş etlerine daḫi ḳuvvet [296/14] gelerek nezle-i inġilerden ve diş ʿufūnetlerinden ḳurtulunmuş olur. [296/15] Bununla beraber diş ile diş etleri arasında terākküm eden kirleriñ [296/16] ve tükürükden teressüb eden kireç yıġınlarınıñ ḥuṣūlüne o çirkin, [296/17] kerih manẓaralar maḥal ḳalmaz. [296/18] Başḳa bir de mühim vaẓīfesi vardır ki bu da lüʿāb-ı tükürük vāsıṭasıyla [296/19] ekmek, börek, çorba gibi nişāstalı meʾkūlātıñ şekere taḥavvül olunması [296/20] keyfiyetinden ʿibāretdir. Eġer meʾkūlāt az çiġnenip hemen yutulacaḳ olur [296/21] ise mevādd-ı meẕkūre, ḥażm-ı femīye dūçār olmayacaġından bu ḫizmet de [296/22] bağırṣaḳlara taḥmīl edilmiş ve bağırṣaḳlar vaẓīfe-i ṭabīʿiyesinden fazla yorulmuş [296/23] olur ki emrāż-ı miʿāiyeden mużṭarib olanlarında ġayr-i kāfī mażmıñ [296/24] ne derecelerde mużırr olduġu tebeyyün eder.

[297]

[297/01] Ebeveyn bu ḫuṣūṣda evlādlarını daḫi unutmamalıdır. [297/02] Dişleriñ ne ḳadar mühim bir [297/03] ālet-i ḥażmiye olduġunu idrāk ve çürüdüġü [297/04] zamān çekilen ālām-ı mütevāliyeyi mülāḥaẓa ile onları küçük [297/05] yaşlarından itibāren dişlerini temiz ṭutmaya alışdırmalıdır. [297/06] 4 - Ṣoġuḳ zamānlarda pek ṣıcaḳ olmayan bir çorba veyā et [297/07] ṣuyu ile yemeġe başlamaḳ fāideden ḫālī deġildir. Çorba mideyi [297/08] tenbiye eder, ḥarekete getirir. ʿUṣāreniñ ifrāzını teshīl eyler. [297/09] Bu ṣūretle mide diġer ṭaʿāmlarıñ ḥażmına ḥāżırlanmış bulunur. [297/10] 5 - 134'üncü ṣaḥīfede muḥarrer olduġu üzere çoḳ et [1] [297/11] ve ziyāde yaġlı, şekerli yemekler ḥażm-ı midevī için muẓırdır. [297/12] Çoḳ miḳdarda yaġ ve şeker ʿuṣāre-i mideviyeyi işbāʿ ve mideniñ [297/13] ġışā-yı muḥāṭīsini taḥrīş ederek fiʿl-i ḥażmı taṣʿīb ve baʿzen [297/14] taʿṭīl ile dāʿī-i maraż olurlar. [297/15] 6 - Yemek eṯnāsında ve der-ʿaḳab çoḳ ṣu içmek ḥażmı işkāl [297/16] eder. Yoḳsa ḥarāret başdıġı zamān ki bir lüzūm-ı ṭabīʿī demekdir, [297/17] [1] Midede yalñız et gibi azotlu yemekler ḥażm olunur. Demek [297/18] oluyor ki çoḳ et yenecek olur ise mide pek ziyāde yorulmuş oluyor. [297/19] 296'ncı ṣaḥīfede söylendiġi üzere ḥażm-ı femīde mevādd-ı nişāiyeniñ [297/20] şekere taḥavvülü icrā olunuyor. Ḥażm-ı midevīde ise münḥaṣıran mevādd-ı azotiye [297/21] "pepton" denilen ḳābil-i imtiṣāṣ bir māddeye taḥavvül eder. Ḥażm-ı miʿāīde, [297/22] ḥażm-ı femī ve midevīniñ ekṣik bıraḳdıḳları teşekkür ve peptonlaşma fiʿilleri [297/23] īfā olunmaḳla beraber 125'inci ṣaḥīfede meẕkūr olduġu gibi bilḫāṣṣa [297/24] yaġlar imtiṣāṣ olunur.

[298]

[298/01] ne vaḳit olur ise olsun bir iki bardaḳ ṣu içmekde hiç bir [298/02] beʾs yoḳdur. [298/03] 7- İfrāṭ-ı istiṭʿām çoḳ defʿa tehlikelidir. Ṣofradan dāimā [298/04] bir az aç ḳalḳmaġa alışmalıdır. Bu ġāyet meşrūʿ, ṣıḥḥī bir iʿtiyād-ı [298/05] ṣābirānedir.

[298/06] Aġżiye-i muʿaṭṭara baḫṣinde görüldüġü vechile ṣalāṭa ve ṭurşu gibi [298/07] münebbihāt az olmaḳ şarṭıyla nāfiʿdir. Tenbel ve żaʿīf mideleri [298/08] tenbiye eder. Münebbihāt ve bahārātıñ en iyisi: Ṭuz, ḫafīf [298/09] ḫardallı ṭurşu, keçiboynuzu, ṭarçın, ḫafīf sirkeli veyā limonlu [298/10] ṣalāṭalar, pancar ṭurşusu ve ṣoġandır. [298/11] 9- Gazozlu meşrūbāt ve ṣıcaḳ çay vehle-i ūlāda müfīd gibi görünür [298/12] ise de bażı mideleriñ intibāhiyet-i ʿaṣabiyesini tezyīd ile kesālet-i [298/13] ʿażaliyeyi mūcib olacaġından mürūr-ı zamānla mideye bir rehāvet [298/14] īḳāʿ ederler ve ḥażmı güçleşdirirler. Yemekden ṣoñra az [298/15] ḳavrulmuş ḫafīf bir ḳahve hepsinden iyidir. [298/16] 10- Çoḳ çıban döken, ḳurdeşen gibi şeyler çıḳaran [298/17] yaʿnī ḳan bozuḳluġuna uġrayanlar; gazozlu içkiler, çoḳ miḳdarda [298/18] et, ḳahve, çay, meşrūbāt-ı küūliye, lāhana, ḳarnabahar, [298/19] mantar, ḳuşḳonmaz, ṣoġan, ṣarımsaḳ, ṣalāṭalıḳ [298/20] çilek, aġaç çileġi, balıḳ, çiroz, midye, istiridye, [298/21] yengeç, ıstaḳoz, pek yaġlı ve şekerli yemekler, ḳaymaḳ ve envāʿ-ı [298/22] bahārātdan tevaḳḳī eylemelidirler.

[299]

[299/01] Bu gibiler taṣḥīḥ-i bünye edinceye ḳadar imsāk ve perhīzle [299/02] evḳāt-güẕār olmalıdırlar. [299/03] 11- Faḳr-üd-dem ve sūʾ-i ḥażma mübtela olanlarla sinirden mużṭarib [299/04] bulunanlar ātīdeki mevādd-ı ġıdāiyeden biʾt-tecrübe münāsib bulduḳlarını [299/05] intiḫāb ederek diġer şeylerden ḳaṭʿ-ı naẓarla iştihālarını taḥdīd [299/06] ve besleyici mevādda ḥaṣr etmek gibi bir meslek-i ṣıḥḥī-i imsākiye [299/07] tevessül eylemelidirler. [299/08] Şekerli ve ṣoġuḳ sütler, limonāṭalar, rafadan yumurta, [299/09] ṣuluca tirit, tapiokalu et ṣuyu, ḳırmızı mercimek çor [299/10] bası, noḫud ezmesi, ararutlu sütlāç, Hind irmiġi ile [299/11] yapılmış sütlüler, yumuşaḳ et, ilik, beyin, tāze tereyaġı, [299/12] pişkin ve ḳızarmış ekmek, çavdar ekmeġi, yoġurt, ayran, [299/13] şıra, enġinār, semizotu, ıspanaḳ, tere,

ṭavuḳlu muḥallebi, [299/14] doñmuş ḫafīf ṣoġuḳ et, tereyaġlı sandviç, envāʿ-ı [299/15] ḳompostolar, şeftāli, üzüm, mandalina, incir, ceviz. [299/16] 12- Yemekleri müteʿāḳib aṣlā eġilip bir iş görmemelidir. [299/17] Biraz uzunca arḳası üstü oturup bir müddet istirāḥat [299/18] eylemeli ve fikren bedenen hiçbir şey ile meşġūl olmamalıdır. Bir çeyrek, [299/19] yarım sāʿat ṣoñra muʿtedilāne bir ḥareket yapmalı, gezinmeli. [299/20] Evḳāt-ı sāirede riyāżāt-ı muḫtelife, cimnastiḳ, fürūsiyet, [299/21] tedāvī biʾl-meşḥ, ṣoġuḳ ṣu ve deñiz banyosu mideyi taḳviye ile [299/22] ḥażmı teshīl ederler.

[300]

[300/01] 13 - Gerek eṣnā-yı ṭaʿāmda gerekse evḳāt-ı sāirede istiʿmāl [300/02] olunan mevādd-ı küūliyeniñ cümlesi mide için mużırdır. [300/03] 14 - Tütün daḫi mideyi ḫarāb eder. Bināʾenʿaleyh terk etmeli [300/04] yāḫūd taʿdīl eylemelidir. Zāten her şeyiñ leẕẕeti azında, az [300/05] ve seyrek istiʿmālindedir. Tütün daḫi az içilir ise daḫa [300/06] ṭatlılaşır ve mażarratı da tenāḳuṣ eder. [300/07] 15 - Ḳadınlar için bir rebḳa-i maraż olan korse mide [300/08] için de ġāyet mużırdır. [300/09] 16 - Muḥarriş ṭoz ve ebḫireniñ belʿ ve teneffüsü fiʿl-i ḥażmı [300/10] işkāl eder. [300/11] 17 - Midesini ḳullanmaḳ isteyenler ḳuvā-yı māddiye ve maʿneviyeniñ [300/12] itʿāb ve inhiṭāṭından tevaḳḳī eylemelidirler. [300/13] 18 - Her ʿużuv ḫuṣūṣiyle mide ve dimāġ dāimā ḫoşnūdiyet [300/14] ve ẕevkyāb olmaḳ ister. Fiʾl-ḥaḳīḳa ḥużūr ve neşʾe ile yenilen yemekler [300/15] pek ḳolay ḥażm olur. Eṣnā-yı seyāḥatde yemek yemekde mütevātir [300/16] olan leẕẕet ve sühūlet, yalñız āb u havānıñ teʾsīrātından deġildir. [300/17] Menāẓır-ı laṭīfe-i ṭabīʿiyeniñ teʾsīrāt-ı maʿneviyesi de cālib-i diḳḳatdir. [300/18] İnsānıñ inşirāḥ ve sevdiġi ādemlerle birlikde yediġi yemekler içine [300/19] siner. Yeʾs ve keder, biñ türlü düşünceler içinde bir loḳma ekmek [300/20] bile ḥażm olmaz, midede ṭaş kesilir. [300/21] Mideniñ nīk ü bed şu ḥāli mide ile ḳalb ve dimāġ

arasında [300/22] müşterek-ül-vaẓîfe ve serîʿ-ül-infiʿāl olan aʿṣābıñ ḥuẓūẓāt veyā infiʿā [300/23] lāt-ı nefsāniyeniñ teʾsīriyle dūçār olduġu ḥādiṯāt-ı ḥayātiyeniñ netāyicidir.

[301]

[301/01] 19 - Ḳurbet-i maḥremāneniñ ifrāṭı daḫi mideyi zebūn düşüren [301/02] esbābıñ en mühimlerinden maʿdūddur. [301/03] 20 - Ḥıfẓ-ı ṣıḥḥat-i mide için en muvāfıḳ, en doġru tedbīr; [301/04] herkes midesiniñ derece-i ḥażmiyesini taʿyīn ve taḳdīr edip onuñ [301/05] ḫāricine çıḳmamasıdır. Ṭāḳatiñ fevḳinde yemek yemeyi ve buña çāre olmaḳ [301/06] üzere ceblerinde ḳarbonat paketi taşımayı muʿtād edinenleriñ [301/07] bilāḫare midelerini ġāib edeceklerinde hiç şübhe yoḳdur. [301/08] Midesiniñ derece-i taḥammülünü müdrik olanlar āḫarla yarışmaḳdan [301/09] iḥtirāz ile dāimā iʿtidāl ve ḳanāʿat dāiresinde ḥareket ederek [301/10] ıżṭırāb yüzü görmeksizin ṭūl-i müddet kāmrān olurlar. [301/11] Şurası da şāyān-ı işʿārdır ki her mideniñ kendine maḫṣūṣ [301/12] bir ḥaẓẓ ve hevesi ve o nisbetde bir ḳuvveti olup pek ʿumūmī ve āşikār [301/13] olan tedābīr baʿżı kerre ġayr-i ḳābil-i taṭbīḳdir. Meṯelā ʿayn-ı bünye [301/14] ve mizācda bulunan biriniñ ḫoşlanıp ḥażm eylediġini diġeri edemez. [301/15] Baʿzen de olur ki en baṭīʾ şeyler pek ḳolaylıḳla ḥażm olur. Bunlar [301/16] mideniñ fevḳaʾt-ṭabīʿa bir faʿāliyetiyle nāsılsa vuḳūʿ bulmuş bir taḳım [301/17] aḥvāl-i istiṯnāiye olup ḳāʿide-i ʿumūmiye ṣırasına geçemezler. [301/18] Mā-ḥuṣul insān fenniñ taʿyīn eylediġi ḳavāʿid-i ṣıḥḥiye ve tedābīr-i [301/19] ekliyeye kendi tecrübelerini de mezc ederek mizāc ve ṭabīʿate, [301/20] midesiniñ derece-i iştihā ve ḳudretine göre şaḫṣına maḫṣūṣ bir tedbīr-i [301/21] eklī ittiḫāẕ eylemelidir.

[302]

Muḫtelif Mevādd-ı Ġıdāiyyeniñ Ḥażm Müddetleri

	Miḳdār-ı Mevādd	Müddet-i Ḥażm	
	Ġram	Sāᶜat	
Ṣu	200	2	miyāh ve
Çay	200	1 ilā 2	meşrubāt-ı
Ḳahve	200	1 ilā 2	ġıdāʾiyye
Sütlü ḳahve	200	2 ilā 3	
Sütlü ḳaḳao	200	1 ilā 2	
Bira	200	1 ilā 2	
Et ṣuyu	200	1 ilā 2	

Ṣığır külbastısı	250	4 ilā 5	
Çiğ ṣığır eti	250	3 ilā 4	
Ṣığır Etiniñ ḫaşlaması	250	3 ilā 4	
Dana külbastısı	100	3 ilā 4	z̲ātü's̲-s̲adya
Ṣığır dili	250	4 ilā 5	
Ṭavşan külbastısı	250	4 ilā 5	
Ḳaz eti	250	4 ilā 5	
Kekliğiñ eti	230	3 ilā 4	
Güvercin etiniñ ḫaşlaması	230	3 ilā 4	
″ ″ Külbastısı	195	3 ilā 4	
Ṭavuḳ eti	250	3 ilā 4	
Dana beyni	250	2 ilā 3	menşeʾi ḥayvani
Ḳaynamış süt	200	2	olan gıdalar
Rafadan yumurta	100	1 ilā 2	
Pişmiş yumurta	100	2 ilā 3	

[303]

Sazan balığı etiniñ ḫaşlaması	200	2 ilā 3	balıḳ ve sā'ire
Ṭurna balığı ″ ″	200	2 ilā 3	
Alabalığı ″ ″	200	3 ilā 4	
Ṣalamura Torḫoz	200	4 ilā 5	
Ḫavyār	72	3 ilā 4	
Çiġ istiridye	72	2 ilā 3	

Patates sebze ile beraber	150	3 ilā 4	sebzevāt
Maṭbūḫ ḳarnabahar ṣalāṭası	150	2 ilā 3	
Ṣuda maṭbūḫ pirinç	150	3 ilā 4	
Enġinār ḫaşlaması	150	3 ilā 4	
Noḫud ezmesi	200	4 ilā 5	
Yeşil fasulye	150	4 ilā 5	
Ḫas ekmek	70	2 ilā 3	ekmek
Çavdar ekmeġi	150	3 ilā 4	
Bisküvi	50	2 ilā 3	
Elma	150	3 ilā 4	meyveler
Maṭbūḫ kiraz	150	2 ilā 3	
Kiraz ḳompostosu	150	2 ilā 3	

Ḫaṭa ve Ṣevāb

ṣaḥife	ḫaṭa	ṣevāb
2	bu ʿilm-i beşerūre	bu ʿilm-i beşer pervere
7	mücāhede-i naḳsiye	mücāhed-i nefsiye
16	taʿyin ekmeği 251,9	taʿyin ekmeği 229
27	eñ ṣoñ noḳṭası	eñ ṣon nafaḳası
28	ṣınıfdaġiye	żafdaġiye (żafdaʿiye)
45	vākıʿā ḳuṭıllarıñ	vāḳıʿā ḳuṭuları
46	iẕāle	izāle
54	raḥmet eylememek	raḥmet oḳumamaḳ
65	persiz	fersiz
80	ṭamaʿı	ṭaʿamı
84	ışıldılmış	ışıdılmış
97	biberon ile ana sütü	biberon ile inek sütü
106	irżāl	irżāʿ
110	ittiḫādına	ittiḥādına
120	bir çot	bir çoḳ
124	miḳvoları	miḳrobları
133	ilk ġıżā	ilk ġıẕāları
154	eñ çocuġu	eñ çoġu
156	oġurulur	yoġurulur
171	ṣāf	sāf
175	güherçiğe	güherçile

4. BESLENME KAVRAM ALANI

Beslenme, insanın varlığını sürdürebilmesi için vazgeçilmez bir biyolojik süreç olmanın ötesinde, tarih boyunca kültürel, ekonomik ve toplumsal anlamlar kazanmış çok boyutlu bir kavramdır. Türkçede "beslenme" sözcüğü, dilin kök yapısı ve kültürel gelişimi açısından dikkate değer bir evrim geçirmiştir. Bu çalışmada, "beslenme" teriminin Türkçe içindeki tarihsel kökeni, anlam alanı ve kullanım biçimleri ele alınarak dilsel süreklilik ve kültürel dönüşüm ilişkisi incelenecektir.

Genel anlamıyla beslenme, organizmanın yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmek için dış çevreden aldığı besin maddelerini metabolize etme sürecidir (Demircioğlu, 2018). Ancak Türkçede bu kavram, yalnızca biyolojik değil, aynı zamanda kültürel bir pratiği de ifade eder. Sofra düzeninden yeme alışkanlıklarına kadar uzanan geniş bir yelpazede "beslenme", bireyin toplumsal aidiyetini ve değer sistemini yansıtan bir göstergedir.

"Beslenme" sözcüğü, kök bakımından Eski Türkçeye uzanır. Fiil kökü olan **"***besle-", Orhun Yazıtları'nda "bešle-" biçiminde geçer ve "güçlendirmek, yetiştirmek, korumak" anlamlarını taşır (Clauson, 1972, s. 321). Bu kökten türetilen "beslenmek" fiili ise dönüşlülük eki *-n-* ve isim fiil eki *-me* ile birleşerek günümüzdeki halini almıştır.

Türkçenin tarihsel dönemlerinde kökün farklı biçimlerde yaşadığı görülür. Karahanlı Türkçesinde "beslemek" hem insan hem hayvan yetiştirme anlamında kullanılırken, Uygur Türkçesinde "bešlük" biçimi "besili, iyi gelişmiş" anlamını taşır. Bu örnekler, kökün temel anlamının "büyüme" ve "gelişim" kavramları etrafında şekillendiğini göstermektedir.

Osmanlıca döneminde "beslenme" kelimesi henüz bugünkü biçimiyle kullanılmamakta, onun yerine Arapça kökenli "taam", "gıda" ve "maişet" gibi sözcükler tercih edilmekteydi. "Taam" (طعام) genellikle yemek anlamında, "gıda" (غذا) ise yaşamın sürmesi için gerekli besin maddeleri anlamında kullanılmıştır (Şemseddin Sami, 1901).

Osmanlı toplumunda beslenme, sosyal sınıflar arasında belirgin bir ayrışma göstergesi olmuştur. Saray mutfağında kullanılan terimler, halk mutfağındaki dilsel karşılıklardan farklıdır. Bu bağlamda "taam" ve "ziyafet" gibi kelimeler seçkin sınıfın

dilinde yer alırken, halk arasında “aş”, “doymak” ve “ekmek” gibi Türkçe kökenli kelimeler yaygındı (Ünal, 2007). Bu farklılıklar, dilin toplumsal yapıyla paralel biçimde nasıl çeşitlendiğini ortaya koyar.

Cumhuriyet’in ilanı ile başlayan dilde sadeleşme hareketi, Türkçede birçok terimin yeniden tanımlanmasına yol açmıştır. Bu dönemde Arapça ve Farsça kökenli sözcüklerin yerine Türkçe kökenli terimler önerilmiş, “gıda” kelimesi korunmakla birlikte “besin”, “beslenme”, “besleyici” gibi kavramlar Türk Dil Kurumu tarafından türetilmiştir (TDK, 1934).

Özellikle 1940’lı yıllardan itibaren “beslenme” sözcüğü, sağlık ve eğitim literatüründe bilimsel bir terim olarak yer edinmiştir. 1960’ta Hacettepe Üniversitesi’nde kurulan Beslenme ve Diyetetik Bölümü, kavramın akademik terminolojiye yerleşmesini sağlamış ve Türkçede bilimsel bir kimlik kazanmasına katkıda bulunmuştur (Yıldız & Şahin, 2012).

Türk kültüründe beslenme, yalnızca fizyolojik bir gereksinim değil; aynı zamanda toplumsal bir paylaşım, dayanışma ve kimlik oluşturma sürecidir. Sofra etrafında kurulan iletişim biçimleri, aile yapısının ve toplumsal ilişkilerin bir yansımasıdır. “Aşına, işine, eşine sahip çık” gibi atasözleri, beslenmenin kültürel değerlerle ne derece bütünleştiğini açıkça gösterir.

Ayrıca “ekmek” kavramı Türk kültüründe hem besin hem de geçim simgesi hâline gelmiştir. “Ekmek parası kazanmak” ya da “ekmeğini taştan çıkarmak” gibi deyimler, dilde beslenme ve emek arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koyar (Aksan, 1999). Bu durum, beslenme kavramının Türkçede ekonomik, ahlaki ve kültürel alanları birbirine bağlayan bir merkez işlevi gördüğünü göstermektedir.

Modern Türkçede “beslenme” sözcüğü yalnızca fiziksel besin alımını değil, aynı zamanda metaforik anlamlar da kazanmıştır. “Ruhsal olarak beslenmek”, “doğadan beslenmek” ya da “sanattan beslenmek” gibi ifadeler, sözcüğün soyut kavramlarla ilişkilendirilerek genişlediğini gösterir.

Bilimsel bağlamda ise “dengeli beslenme”, “sağlıklı diyet”, “beslenme yetersizliği” gibi terimler, tıp ve beslenme biliminin etkisiyle standartlaşmıştır (Demircioğlu, 2018). Böylece Türkçede “beslenme” hem günlük dilin bir parçası hem de akademik bir terminoloji unsuru hâline gelmiştir.

"Beslenme" kavramı Türkçede yalnızca bir eylemi değil, tarihsel ve kültürel birikimi de temsil eder. Eski Türkçedeki "bešle-" kökünden günümüzün modern kullanımına uzanan süreç, dilin canlı bir varlık gibi toplumsal değişimlerle birlikte evrildiğini ortaya koymaktadır. Osmanlıca dönemindeki çok dilli yapıdan Cumhuriyet döneminin Türkçeleşme hareketine, oradan da çağdaş bilimsel kullanıma kadar uzanan bu serüven, Türkçenin kültürel derinliğini ve uyum yeteneğini gözler önüne sermektedir.

Sonuç olarak, "beslenme" kavramı Türkçede yalnızca bir yaşam pratiğini değil, aynı zamanda toplumun değer sistemini, üretim biçimlerini ve iletişim kültürünü de yansıtan bir dilsel aynadır. Bu nedenle, beslenme teriminin tarihsel ve dilbilimsel incelenmesi, Türk toplumunun kültürel sürekliliğini anlamak açısından da büyük önem taşır.

4.1. Beslenmenin Tarifi ve Sınıflandırılması

Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin, Rehber-i Me'kûlât'ın giriş kısmında besinlerin tanımını ve sınıflandırmasını yapmıştır. Bu kısımda verilen bilgilere göre "besin" tanımını şu şekilde yapmıştır: "Biyoloji biliminde, canlıların temel ihtiyaçlarını karşılamak ve vücutta sürekli meydana gelen madde kayıplarını yerine koymak amacıyla *ünbûbe-i hazmiye*[81] *(sindirim sistemi)* ye alınan maddelere *ağdiye (besin)* adı verilir (Muhyiddin, 1905)."

Besinleri de şu şekilde sınıflandırır: "İnsan besinleri temelde üç kaynaktan elde edilir: *hayvansal, bitkisel ve madensel*. Et, süt ve ekmek gibi hayvansal ya da bitkisel kökenli besinlere *ağdiye-i uzviyye* (organik besinler), su ve tuz gibi madensel kökenli olanlara ise *ağdiye-i gayri uzviyye (inorganik besinler) / ağdiye-i ma'deniyye* (*madensel besinler)* denir (Muhyiddin, 1905)."

Organik besinlerdan bazısı azotlu maddeler içerir, bazısı ise içermez. Örneğin et ve ekmekten birincisi hayvansal kökenli, ikincisi bitkisel kökenli olduğu hâlde azotlu maddeler içerdiğinden *ağdiye-i uzviyye-i azotiye* (azotlu organik besinler) sınıfına girerler. Buna karşılık, tereyağı, zeytinyağı ve şeker, hayvansal ve bitkisel kökenli olmasına rağmen azotlu madde içermedikleri için *ağdiye-i uzviyye-i gayri azotiye* (azotsuz organik besinler) sınıfına dahil edilirler.

[81] *Sindirim sistemi*, ağızdan başlayıp bağırsağın sonuna kadar uzanan bir yapı olup; boğaz, yemek borusu, mide ve bağırsaklardan oluşur.

1. Ağdiye-i Azotiye: Azotlu besinlerın görevi, vücudun harap olan,

yıpranan kısımlarını tamir etmek ve yenilemektir. Vücudun çeşitli organlarında yaşam gücünü kaybetmiş hücrelerin, küçük dokuların her an vücuttan atılarak yerlerine yeni hücrelerin, taze dokuların oluşması, yaşam kanunlarının gereğidir. Bu nedenle günlük gıdada, bitkisel veya hayvansal olsun, azot içeren bir yiyeceğin bulunması zorunludur.

Azotlu maddeler, bu yaşamsal görevlerinden dolayı *et'ame-i teşkiliye* (yapıcı besinler), *ağdiye-i müvellidü'l-kuvve*[82] (güç üreten besinler) adlarıyla da anılır. Fakat çeşitli bilimlerde azotlu maddeler *ağdiye-i albümin* (albüminli besinler) ismiyle bilinir ve yaygındır. Bu yüzden biz de bu tür yenilen maddeleri *ağdiye-i albümin* (albüminli besinler), diğer bir deyişle *mevâdd-ı şibh-i zülâliye* (protein benzeri maddeler) kelimeleriyle anacağız.

2. Ağdiye-i Uzviye-i Gayri Azotiye: Azotsuz organik besinler, vücut

ocağında yanarak vücut ısısının oluşmasına hizmet eder ki canlılarda mevcut olan elektrik, hareketler ve diğer yaşamsal olaylar hep bu yanmanın ürünü, sonucudur. Azotsuz besinler; *karbon, müvellidü'l-mā'* (hidrojen)*, müvellidü'l-ḥumūża* (oksijenden) oluşur. Bu nedenle azotsuz organik maddelere *et'ame-i ihtirâkiye* (yakıt besinleri), *ağdiye-i müvellidü'l-harâre*[83] (ısı üreten besinler) ve bileşiminden dolayı *mevâdd-ı müvellidü'l-mā'* (karbonhidratlar) isimleri verilmiştir.

Organik besinlerın vücutta gördüğü işler şu şekilde tanımlanabilir: Bir makinenin demir aksamında kayıplar meydana geldiği zaman bunun tamiri ve eksiklerinin giderilmesi yine demire ihtiyaç duyduğu gibi, organik makine olan yaşam fabrikasının da tamiri ve oluşumu azotlu maddelere muhtaçtır. Azotsuz maddeler ise o makinenin ocağına girip yanan kömürün görevine eşdeğerdir.

3. Ağdiye-i Ma'deniye: Ma'densel (mineralli) besinlerın görevleri de

önemli olup özel bölümünde her mineralin, her bir tuzun özellikleri ayrı ayrı incelenecektir.

Yiyeceklerin bazısı bedensel unsurlarla temas ettiğinde tamamen değişerek organik yanmaları azaltır ve vücudun kayıplarını, harcamalarını hafiflettiğinden

[82] Aliments Dynamogenes [Fr.]: Dinamojenik Gıdalar

[83] Alimants thermogenes [Fr.]: Termojenik Gıdalar

ağdiye-i tasarrufiye[84] (tasarruf edici besinler) adı verilir. Kahve, çay, bira gibi bunlar hem gıda hem ilaç olduklarından ilaçlar arasına dahil edilir ve tıp biliminde *edviye-i muzâdd-ı zâyiât* [85](kayıp önleyici ilaçlar) olarak adlandırılır. Kolay kullanım için *münebbihât-ı muğaddiye* (besleyici uyarıcılar) unvanıyla anılır (Muhyiddin, 1905).

Besinlerin sınıflandırılması ile ilgili Arapça, Fransızca kökenli sözcükler kullanılmıştır.

Ağdiye*:* [Ar. gadâ ve gıdâ'nın c.] Yenip içilecek şeyler. (bk.: agziye)[86]

Ağziye: [Ar. gadâ ve gıdâ'nın c.] Yenip içilecek şeyler. (bk.: agdiye)

Ağdiye-i Albümin: [Ar.+Fr.<Lat.] Albüminli besinler.

Ağdiye-i Azotiye: [Ar.+Fr.] Azotlu besinler.

Ağdiye-i Gayr-i Azotiye: [Ar.+Fr.] Azotsuz besinler.

Ağdiye-i Gayr-i Uzviyye: [Ar.] İnorganik besinler.

Ağdiye-i Hayvaniye: [Ar.] Hayvansal besinler.

Ağdiye-i Ma'deniyye: [Ar.] Madenî, mineralli besinler.

Ağdiye-i Müvellidü'l-Harâre: [Ar.] Isı üreten besinler.

Ağdiye-i Müvellidü'l-Kuvve: [Ar.] Güç üreten besinler.

Ağdiye-i Nebâtiye: [Ar.] Bitkisel besinler.

Ağdiye-i Uzviyye: [Ar.] Organik besinler.

Ağdiye-i Uzviyye-i Azotiye: [Ar.+Fr.] Azotlu organik besinler.

Ağdiye-i Uzviyye-i Gayr-i Azotiye: [Ar.+Fr.] Azotsuz organik besinler.

Ağdiye-i Tasarrufiye: [Ar.] Tasarruf edici besinler.

Aliments Dynamogenes: [Fr.] Dinamojenik besinler.

Aliments Thermogenes: [Fr.] Termojenik besinler.

Aliments D'épargne: [Fr.] Gıda Tasarrufu

Et'ame-i Teşkiliye: [Ar.] Yapıcı besinler.

Yiyeceklerin sınıflandırılması ise şu şekildedir: Yiyecekler başlıca beş sınıfa ayrılır:

Birinci sınıf, Menşe'i Hayvânî Olan Gıdalar- Ağdiye-i Hayvâniye: Hayvansal Gıdalar

---

[84] Aliments d'épargne [Fr.]: Gıda Tasarrufu

[85] Medicaments antidéperditeurs [Fr.]: Atık Karşıtı İlaçlar

[86] Söz varlığı çalışması esnasında transkripsiyonda okunan "ağdiye" şekli kullanılacaktır.

İkinci sınıf, Menşe'i Nebâti Olan Gıdalar- Ağdiye-i Nebâtiye: Bitkisel Gıdalar

Üçüncü sınıf, Ağdiye-i Mu'attara: Aromalı Gıdalar

Dördüncü sınıf, Efâviye: Baharatlar

Beşinci sınıf, Ağdiye-i Ma'deniye: Mineral Gıdalar

4.2. Hayvansal Gıdalar

Hayvansal gıdalar: Koyun, sığır, karaca gibi memeli hayvanlar ile kuşlar ve balıkların; yılan, kaplumbağa, ıstakoz, istiridye gibi sürüngenler, eklem bacaklılar, yumuşakçaların etlerinden ve bunların türevlerinden, sütlerinden, yumurtalarından, yağlarından ibarettir. Eserde hayvansal gıdalar ile ilgili şu sözcükler karşımıza çıkmaktadır:

Balık: [T.] Omurgalılardan, suda yaşayan, solungaçla nefes alan ve yumurtadan üreyen hayvanların genel adı.

Hayvânât-ı Mafsaliye: [Ar.] Eklembacaklı hayvanlar.

Memeli Hayvânât: [T.+Ar.] Doğurarak üreyen, memeleri olan, sıcakkanlı, iki akciğerli, kalbinde dört boşluğu olan, vücutları genellikle tüylerle örtülü omurgalı hayvanlar sınıfı.

Nâ'ime: [Ar.] Yumuşakçalar.

Tuyûr: [Ar. tayr'ın c.] Kuşlar.

Zevâhif: [Ar. zâhife'nin c.] Yerde sürünerek yürüyen hayvanlar, sürüngenler.

4.2.1. Hayvansal Gıdalardan Et

Bu gıdalar, insanoğlunun beslenmesine yarayan kara ve deniz hayvanlarının etlerinden sağlanır. Eti gıda olarak tüketilen hayvanlar, eserdeki gibi sınıflandırılmıştır. Bu alanla ilgili olarak Türkçe, Arapça, Fransızca, Yunanca kökenli sözcükler karşımıza çıkmaktadır:

Lühûm: [Ar. lahm'ın c.] Etler.

4.2.1.1. Geviş Getiren Hayvanlar

Hayvânât-ı Mücterre: [Ar.] Geviş getiren hayvanlar.

Dana: [T.] İneğin, sütten kesildikten sonra bir yaşına kadar olan yavrusu.

Deve: [T.] boynu uzun, sırtında bir veya iki hörgücü olan, yük taşımakta kullanılan hayvan.

Dağ Keçisi: [Tr.] Boynuzlugillerden, ufak sürüler hâlinde yaşayan, çok çevik bir tür antilop; elik, yağmurca.

Geyik: [Tr.] Erkeklerinin başında uzun ve çatallı boynuzları olan memeli hayvan.

Karaca: [Tr.] Geyikgillerden, Avrupa ve Asya'da yaşayan, kısa ve çatal boynuzlu, geviş getiren, ot, çalı, meyve ve meşe palamudu ile beslenen bir yaban hayvanı.

Keçi: [Tr.] Geviş getirenlerden, eti, sütü, derisi ve kılı için yetiştirilen, genellikle çenesinde sakalı olan memeli hayvan

Koyun: [Tr.] Geviş getirenlerden, eti, sütü, yapağısı ve derisi için yetiştirilen evcil hayvan.

Kuzu: [Tr.] Koyun yavrusu.

Ren: [Fr.] Geyikgillerden, Kuzey Kutbu'na yakın soğuk bölgelerde koşum hayvanı olarak kullanılan ve etinden, sütünden, derisinden de yararlanılan evcil bir tür memeli.

Renne: [Fr.]: Geyik cinsinden bir hayvan olup Kutuplar'da yaşar.

Ruminants: [Fr.] Geviş getiren hayvanlar.

Sığır: [Tr.] Geviş getirenlerden, boynuzlu büyükbaş evcil hayvanların genel adı.

4.2.1.2. Vahşi Memeli Hayvanlar

Zâtü's-Sedâyâ-yı Vahşiye: [Ar.] Evcil olmayan memeliler.

Bu hayvanlardan geyik, karaca ve dağ keçisi geviş getiren hayvanlarda açıklandığı için burada sadece tavşan hakkında bilgi verilmiştir.

Tavşan: [Tr.] Tavşangillerden, eti yenen, hızlı koşan, kemirgen, postundan yararlanılan bir tür memeli.

4.2.1.3. Memeli Hayvanlar

Memeli Hayvânât: [Ar.] Memeli hayvanlar.

Yukarıda verilen sınıflara dahil olmayan, Asya ahalisi tarafından tüketilen hayvanlar şunlardır:

Kedi: [Ar.] Kedigillerden, memeli, köpek dişleri iyi gelişmiş, çevik ve kuvvetli, evcil, küçük hayvan; pisik.

Köpek: [?] Köpekgillerden, boy ve biçim bakımından pek çok cinsi olan, çok iyi koku alan, sadık, bekçilik ve avcılık gibi işler için beslenen memeli hayvan; kapik (I), it.

4.2.1.4. Tek Tırnaklı Hayvanlar

Hayvânât-ı Zü'l- Hâfire: [Ar.] Tek tırnaklı hayvanlar.

Doğu ahalisinin bedevi kavimleri arasında ve bazı Avrupa şehirlerinde kullanılmakta ise de genellikle kıtlık, açlık ve savaş zamanlarında kullanılır.

At: [Tr.] Atgillerden, binme, yük çekme, taşıma vb. hizmetlerde kullanılan, tek tırnaklı hayvan; beygir, düldül.

Eşek: [Tr.] Atgillerden, uzun kulaklı binek ve hizmet hayvanı; merkep, karakaçan, uzun kulaklı.

Katır: [Tr.] Atgillerden, kısrak ile erkek eşeğin çiftleşmesinden doğan, genellikle kısır olan melez hayvan.

Solipedes: [Por.] Tek tırnaklı hayvanlar.

4.2.1.5. Kalın Derili Hayvanlar

Dahmü'l-Cild: [Ar.] Kalın derili hayvanlar.

Bu hayvanlardan olan domuz gayri müslim kasaplarda kesilir. İçerisinde pek çok hastalık etkeni olduğu için dinimizde yenmesi men edilmiştir. Bu hayvan topluluğuna dahil olan – fok- kutup gezginlerinin en son noktasını oluşturur.

Fok: [Yun.] Etçiller takımının fokgiller familyasından, 1-2 metre boyunda, postu değerli, memeli deniz hayvanı; ayı balığı.

Hınzîr: [Ar.] Domuz.

Pachydermes: [Yun.] Tek tırnaklı ve kalın derili hayvanlar.

4.2.1.6. Evcil Kuşlar ile İlgili Hayvanlar

Beç Tavuğu: [Mac.+Tr.?] Tavukgillerden, başı küçük ve çıplak, tüyü mavimtırak kül renginde, tavuk büyüklüğünde, evcil bir hayvan. Ülkemize Osmanlılar döneminde Viyana'dan getirildiği için Viyana Tavuğu anlamına gelen Beç tavuğu

denmiştir. Beç, Osmanlı Türkçesinde Viyana şehrinin adı olup Türkçeye Macarca Bécs adından geçmiştir. Ülkemizde Tokat tavuğu, İran tavuğu olarak da adlandırılırlar.[87]

Güvercin: [Tr.] Güvercingillerden, hızlı ve uzun zaman uçabilen, kısa vücutlu, sık tüylü, evcilleşmiş birçok türü bulunan, yemle beslenen bir tür kuş.

Hindi: [Hint.] Tavukgillerden, XV. yüzyılda evcilleştirilerek Amerika'dan bütün dünyaya yayılan, boynu ve başı çıplak, parlak, yeşil ve esmer tüylü, kümes hayvanlarının en büyüğü; gülük, keloğlan (II), mısırtavuğu. Hind tavuğu

Horoz: [F.] Tavukgillerden, tavuğun erkeği olan kümes hayvanı.

İmlik: [?]: İblik sözcüğünün alışılmış, yaygın kullanımı "imlik"tir. Enenmiş, iğdiş edilmiş horoz ve tavuk vesaireden olur.[88]

Kaz: [Tr.] Perde ayaklılardan, genellikle beyaz veya boz renkli, uzun boyunlu,, suda ve karada yaşayan, uçan, yabani veya evcil kuş.

Merhûme Hacı Kadın: [Ar.] Orta Anadolu'ya ait bir lokal ırk olduğu, değişik varyetelerinin bulunmadığı, siyah renkli, balta ibikli ve küçük bir vücudu yapısına sahip olduğu bildirilmektedir.[89] Ancak, Gerze'nin bir varyetesi olabileceği ifade edilmektedir[90].

Ördek: [Tr.] Perde ayaklılardan, evcil ve yabani türleri bulunan su kuşu; badi, badik.

Palmipèdes: [Fr.] Perde ayaklılar.

Râhi'r-Recül-i Hayvânât: [Ar.] Perde ayaklı hayvanlar.

Su Tavuğu: [Tr.] Koyu renkli tavuk benzeri bir su kuşudur, gagası ve gaga üstündeki deri plaka belirgin kırmızıdır ve gövde yanından beyaz bir çizgi geçer.[91]

Tuyûr-ı Ehliye: [Ar.] Evcil kuşlar. Kümes hayvanları

4.2.1.7. Av Kuşları

Tuyûr-ı Şikâriye: [Ar.] Avlanılan Kuşlar

---

[87] Bk. Folluk Dergisi. https://www.follukdergisi.com/bec-tavugu-numida-meleagris/

[88] Kitapta bu sözcüğün yazımı iki şekilde karşımıza çıkmaktadır. Hem "kaf" harfiyle hem de "kef" harfiyle yazılmıştır. Doğru yazım "kaf" harfi ile olandır. Bk.: Kamus-ı Türki, Lugat-i Remzi. Tanım Lugat-i Remzi'den alınmıştır. Kökeni hakkında bilgi bulunamamıştır.

[89] Bk.. Aksoy, Tahir; Tavuk Yetiştiriciliği, 1999, Ankara.

[90] Bk.. Ertuğrul, O; Anadolunun Özgün Hayvanları. Sultan Tavuğu, 2006, s 73-76. Ayrıca bk.. https://www.esk.gov.tr/tr/14184/HACI-KADIN

[91] Bk.. https://ebird.org/species/commoo3?siteLanguage=tr (eBird, 2025)

Bıldırcın: [Tr.] Tavukgillerden, boz renkli, benekli, etinden ve yumurtasından yararlanılan göçebe kuş.

Çulluk: [?] Çullukgillerden, Avrupa, Asya ve Kuzey Afrika'da yaşayan, tüyleri kahverengi ve kül rengi, göçebe, eti için avlanan, uzun gagalı, göçmen bir kuş; bekas.

Keklik: [Tr.] Sülüngillerden, güvercin büyüklüğünde, eti için avlanan, tüyü boz, ayakları ve gagası kırmızı renkte bir kuş.

Kız Kuşu: [Tr.] Yağmur kuşugillerden, uzunluğu 34 santimetre olan, eti yenebilen, başı sorguçlu, koyu yeşilimsi renkte esmer, küçük bir kuş.

Su Çulluğu: [Tr.] Bataklık çulluğu.

Sülün: [Tr.] Sülüngillerden, kuyruğu çok uzun, eti yenilen bir kuş.

4.2.1.8. Balıklar

Balık: [Tr.] Omurgalılardan, suda yaşayan, solungaçla nefes alan ve

yumurtadan üreyen hayvanların genel adı. Balıklar tatlı sularda ve denizlerde yaşamaları itibariyle iki sınıfa ayrılır: Tatlı su balıkları, deniz balıkları.

4.2.1.8.1. Tatlı Su Balıkları

Tatlı Su Balıkları: [Tr.] Tatlı sularda yaşayan balıklardır.

Ala Balığı: [Tr.+Tr] Alabalıkgillerden, soğuk ve duru sularda yaşayan, eti turuncu ve lezzetli bir tatlı su balığı; ala.

Çamur Balığı: [?+Tr.] Ankara ve İç Anadolu çevresindeki ufak göllerde ve akarsuların çamurlu, kumlu ve sazlık zeminlerinde yayılış gösteren bir tatlı su balığı.[92]

Mersin: [Yun.] Mersin balığıgillerden, ılık denizlerde, göllerde yaşayan, tatlı sularda yumurtlayan, yumurtalarından havyar yapılan bir balık; kolan balığı.

Mersin Alası: [Yun.+Tr.] Kitaptaki açıklamaya göre ala balığının kırmızı renkli olanına denir. Kırmızı benekli alabalık.

Sazan: [Tr.] Sazangillerden, Avrupa, Asya ve Amerika'nın tatlı sularında yaşayan, sırt yüzgeci uzun, eti beğenilen kılçıklı bir balık.

Tatlı Su Hanyası: [?] Kitaptaki açıklamaya göre ağırlığı bir buçuk, iki kilo arasında olan tatlı sularda (göl,çay) yaşayan bir balık türü; perki[93], tatlı su levreği.

---

[92] Bk.. https://tr.wikipedia.org/

[93] Bk.. Işın, Priscilla Mary, Osmanlı Mutfak Sözlüğü, 2017, İstanbul, s.306

Turna Balığı: [Tr.] Tatlı sularda yaşayan yırtıcı bir balık.

Yayın: [Tr.] Yayın balığıgillerden, başı büyük, ağzı geniş, derisi pulsuz, vücudu uzun, lezzetli, iri bir tür tatlı su balığı.

4.2.1.8.2. Deniz Balıkları

Deniz Balıkları: [Tr.] Denizlerde yaşayan balıklar.

Ateş Balığı: [F.] Sardalya.

Barbunya: [Rum.<İtal.] Barbunyagillerden, kırmızı pullu, beyaz etli, kemikli bir balık; barbun.

Carrelet: [Fr.] Kitapta dil balığının altı beyaz, üstü siyah ile karışık kül renginde olan türü olarak açıklanmıştır.

Dil Balığı: [Tr.] Kemikli balıklar takımından, pullu, santimetre büyüklüğünde, yassı bir balık.

Diplarya: [Rum.] Pisi balığının küçüğü.

Esmâk: [Ar. semek'in c.] Balıklar.

Esmâk-ı Bahriye: [Ar.] Deniz balıkları.

İstavrit Azmanı: [Rum.+Tr.] Ton balığı, orkinos.

İstrongilos: [Rum.] İzmaritgillerden, Akdeniz'de yaşayan, eti lezzetli bir balık.

İzmarit: [Rum.] İzmaritgillerden, pullu ve kılçıklı bir tür küçük balık.

Kalkan: [Tr.] Yan yüzergillerden, büyük, yassı, derisi düğme veya çivi denilen birtakım sivri kemiklerle örtülü, beyaz etli balık; kalkan balığı.

Karagöz: [Tr] İzmaritgillerden, 25-30 santimetre uzunluğunda, enli, boz renkli, beyaz etli bir balık.

Kaya: [Tr.] Kaya balığıgillerden, kayalık yerlerde yaşayan, çoğu koyu renkli küçük balık; dişli, tokmakbaş.

Kedi Balığı: [Ar.+Tr.] Kedi balığıgillerden, dişleri ve solungaç yarıkları küçük bir balık.

Kefal: [Rum.] Kefalgillerden, orta büyüklükte, çok pullu, küt başlı, gümüş renginde, beyaz etli bir balık; topbaş balık.

Kırlangıç: [Tr.] Kırlangıç balığıgillerden, yüzgeçleri geniş ve uzun, eti beyaz, kırmızı renkli bir balık.

Limande: [Fr.] Kitapta dil balığının altı beyaz, üstü sarımtırak renkte olan türü olarak açıklanmıştır.

Lüfer: [Rum.] Eti ve karnı beyaz, sırtı koyu, hafif pullu, kemikli bir balık.

Merlanos: [Rum.<İtal.] Bir tür mezgit balığı.[94]

Morina: [Rum.] Mezgitgillerden, kuzey denizlerinde yaşayan, eti yenilen, karaciğerinden yağ çıkarılan bir tür iri balık.

Orkinos: [İtal.] Uskumrugillerden, boyu 2,5 m kadar olabilen, eti yenir bir balık, ton balığı.[95]

Pisi Balığı: [Rum.] Kemikli balıklardan, uzunluğu 40 santimetre kadar olan, sırtı pürtüklü, esmer renkli, yassı bir tür balık; pisi.

Ringa: [İtal.] Kemikli balıklardan, ılık denizlerde büyük sürüler hâlinde dolaşan ve tütsü ile kurutulmuşu sıkça tüketilen, uskumru iriliğinde bir balık.

Sardalya/ Sardela: [Lat.<İn.] Hamsigillerden, ılık denizlerde yaşayan, gümüş renginde, pullu, konservesi ve tuzlaması yapılan küçük bir balık; ateş balığı.

Semmli Esmâk: [Ar.] Zehirli balıklar.

Tekir: [Yun.] Barbunya balığının küçük ve alacasına denir.

Terhoz/Terhos: [?] Hamsigillerden, ılık denizlerde yaşayan, gümüş renginde, pullu, konservesi ve tuzlaması yapılan küçük bir balık; ateş balığı, sardalya.[96]

Tütün Balığı: [Tr.] Tütsü ile kurutulmuş balık.

Uskumru: [Rum.] Uskumrugillerden, sıcak ve ılık denizlerde sürü hâlinde yaşayan, çizgili bir deniz balığı.

4.2.1.9. Yumuşakçalar

Hayvânât-ı Nâ'ime: [Ar.] Yumuşakçalar.

Esdâf-ı Bahriye: [Ar.] Deniz böceklerinin kabukları, kabuklu hayvanlar.

İstiridye: [Rum.] Yassı solungaçlılar sınıfından, ılıman ve sıcak denizlerde yaşayan, güçlü kaslarla birbiri üzerine kapanan iki çenedi olan, içinde inci oluşan, eti beğenilen bir deniz yumuşakçası.

---

[94] İtalyanca "Merlango" kelimesinden türemiştir.

[95] İtalyanca "Orca" kelimesinden alınmıştır. İstavrit azmanı.

[96] Priscilla Mary Işın Osmanlı Mutfak Sözlüğü'nde şu açıklamayı yapmıştır: Osmanlı döneminde "sardalya" ifadesi bu balığın tuzlanmışı için kullanılırdı. Tazesine "tirkos" veya "ateşbalığı" küçüklerine "tirkos vonozu" denirdi. Bk.. terhos,terhoz, tirhos, tirhoz, tirkiz, tirkos

Midye: [Rum.] Yassı solungaçlı, yumuşakçalardan, kabukları birbirine eşit, denizlerin kayalık yerlerinde kümeler durumunda yaşayan eti yenir bir hayvan.

Molluques: [Fr.] Yumuşakçalar.

Sümüklü Böcek: [Tr.] Karından bacaklılardan, akciğerli, otçul ve kabuksuz yer yumuşakçası.

4.2.1.10. Eklembacaklılar

Hayvânât-ı Mafsaliye: [Ar.] Eklembacaklı hayvanlar.

Hayvânât-ı Kışriye: [Ar.] Eklembacaklı hayvanlara mensup olan sert kabuklu hayvanlardır.

Crustacés: [Fr.] Eklembacaklı hayvanlara mensup olan sert kabuklu hayvanlardır.

Çağanoz: [Rum.] Kabukluların ön ayaklılar alt takımından, eti için avlanan, pavuryaya benzer küçük su hayvanı, çingene yengeci.

Istakoz: [Rum.] Istakozlardan, suda yaşayan, birinci ayak çifti güçlü iki kıskaç durumunda gelişmiş bulunan, beyaz eti için avlanan iri bir böcek.

Karides: [Rum.] Denizlerde veya tatlı sularda yaşayan, yüzücü, orta büyüklükte kabuklu, eti yenir bir deniz hayvanı.

Pavurya: [Rum.] Bir cins iri yengeç.

Seretan: [Ar.] Yengeç.

Teke: [Tr.] Bir tür karides.

Yengeç: [Tr.] Eklem bacaklılardan, kabuklu, birinci ayak çifti iki kıskaç olarak gelişmiş, suda yaşayan bir böcek.

4.2.1.11. Sürüngenler

Kaplumbağa: [Tr.] Kaplumbağalardan, çok sert ve kemiksi bir kabuk içinde yaşayan, ağır ağır yürüyen, dört ayaklı, sürüngen hayvan; bağa, tosbağa.

Kertenkele: [Tr.] Kertenkelelerden, uzun vücutlu, sivri kuyruklu, çevik, böcekçil, küçük sürüngen hayvan; elöpen.

Reptiles: [Fr.] Sürünücü hayvanlar.

Salyangoz: [Rum.] Yumuşakçalardan, bahçelerin nemli yerlerinde yaşayan, sarmal kabuklu küçük hayvan.

Yılan: [Tr.] Sürüngenlerden, ayaksız, ince ve uzun olanların genel adı; yerdegezen, uzun hayvan.

Zevâhif: [Ar. zâhife'nin c.] Yerde sürünerek yürüyen hayvanlar, sürüngenler.

4.2.1.12. Kurbağalar

Dıfda'iyye: [Ar.] Kurbağagiller.

Batraciens: [Fr.] Kurbağa sınıfı.

Kurbağa: [Tr.] Kurbağalardan, yumurta ile üreyen, yavruları gelişimlerini durgun sularda tamamladıktan sonra kuyruğu ve solungacı körelerek karada yaşayabilen, sıçrayarak yürüyen ve suda iyi yüzen küçük hayvan.

4.1.2.13. Kemirgenler

Fare: [Ar.] Sıçangillerden, küçük vücutlu, kemirgen, memeli hayvan.

Kazıma/ Kadıma: [Ar.] Kemirici hayvan.

Rongeurs: [Fr.] Kemirici hayvanlar.

4.2.1.14. Renklerine Göre Etler

Beyaz Etler: Kuzu, dana gibi memeli hayvanların gençlerinin, kümes hayvanlarının ve bazı cins deniz hayvanlarının etleri bu sınıfa dahil olur. Bu sınıfa dahil olan hayvanlar şunlardır: kuzu, dana, keçi yavrusu; tavuk, hindi, kaz, ördek, ada tavşanı, güvercin; barbunya, tekir, merlanos, dil, pisi, levrek, lüfer, mezgit, kalkan, karagöz, kefal, kırlangıç, karides, istiridye, ıstakoz ve pavurya.

Esmer, Siyah Etler: Genellikle doğada serbest olarak yaşayan vahşi hayvanların etleri esmer, siyahtır. Bunun sebebi öldürüldüğünde kanın akmamasıdır. Bu sınıfa dahil olan hayvanlar şunlardır: geyik, karaca, vahşi ördek, su tavuğu vb.

Kırmızı Etler: Sığır ve koyun gibi ehlî ve ot ile beslenen memeli hayvanların olgunlarından elde edilir. Kıymetli gıdalardan olması ve insanoğlunun beslenmesi için her yönüyle yeterli olduğundan insanların daima kullanacakları etler bunlardır.

4.2.1.15. Sakatatlar

Akciğer: [Tr.+F.] Göğüs kafesinin içinde yer alan, sağlı sollu iki parçadan oluşan solunum organı.

Ayak: [Tr.] Bacakların bilekten aşağıda bulunan ve yere basan bölümü.

Bağırsak: [Tr.] Sindirim sisteminde mideden sonra gelen ve besinlerin kana karışmasını, artıkların dışarı atılmasını sağlayan organ.

Baş: [Tr.] İnsan ve hayvanlarda beyin, göz, kulak, burun, ağız vb. organları kapsayan, vücudun üst veya önünde bulunan bölüm; kafa, kelle, ser.

Beyin: [Tr.] Kafatasının içinde beyin zarları ile örtülü, iki yarım küre biçiminde sinir kütlesinden oluşan, duyum ve bilinç merkezlerinin bulunduğu organ. Çok besleyicidir.

Böbrek: [Tr.] Kandaki zararlı maddeleri süzüp idrar olarak salan, omurganın sağ ve sol yanında bulunan çift organdan her biri.

Dalak: [Tr.] Omurgalı hayvanlarda lenf bezine benzeyen ve kan damarları çok olan bir organ.

Dana Bezi: [Tr.] Dananın boğazının altında deri ile et arasında ve en çok boyunda çıkan şiş, bez. Yağlı ve yumuşak bir cisim olup insandaki "timüs" organına benzer.[97]

Dana Firezi: [Tr.+?] Bağırsakları saran zarın bir türünden yapılan bir yemektir; ancak çok kıymetli veya makbul bir yiyecek olarak kabul edilmez.[98]

Deri: [Tr.] İnsan ve hayvan vücudunu kaplayan tüy, kıl veya pulla kaplı tabaka.

Karaciğer: [Tr.+F.] Karın boşluğunun sağ üst bölgesinde bulunan, öd salgılayan, şeker depolayan, iri, açık kahverengi organ.

Yürek: [Tr.] Kalp.

4.2.1.16. Et ile Hazırlanan Ürünler

Buyyon: [İng.] İçine havuç, kereviz, pırasa, şalgam gibi sebzeler ilave edilerek hazırlanan et suyu.

Çiğ Et: [Tr.] Pişirilmemiş et.

---

[97] A.g.e de yer alan açıklamadır.

[98] A.g.e de yer alan açıklamadır. "firez" sözcüğünün tek başına anlamı ve kökeni sözlüklerde bulunamamıştır.

Et Konservesi: [Tr.+Fr.] Isı ile sterilize edilerek uzun zaman saklanabilecek biçimde kutulanmış yiyecek. Her türlü kasap hayvanlarının etinden özellikle sığır etinden yapılır.

Et Suyu: [Tr.] Çiğ etin yüksek ısılı suda kaynatılıp üstündeki köpük ve yağ tabakası alındıktan sonra süzülerek kullanıma hazır hale gelen suyu.

Et Tozu: [Tr.] Kurutulmuş etin dövülerek toz haline getirilmesi.

Et Usaresi: [Tr.+Ar.] Kıyılmış etin özel bir makineyle sıkıştırılarak elde edilen öz su.

Fırın Etleri: [Rum.+Tr.] Fırında pişirilen etler.

Fileto: [İtal.] Kasaplık hayvanların sırtından ve bel kemiğinin iki yanından çıkarılan et.

Gutlet(?): [?] Peksimet unu ve yumurta ile yapılır bir et yemeğidir.[99]

Haşlama: [Erm.?] Etin su, tuz, biraz sebze ile yüksek ısıda pişirilmesi.

Izgara Et: [Yun.] Izgarada pişirilen etler.

Kebap: [Ar.] Ateşte veya susuz olarak bir kap içinde pişirilen et yemeği

Köfte: [F.] Genellikle çekilmiş etten, bazen de tavuk, balık veya patatesten yapılan, türlü biçimlerde pişirilen yemek.

Kıyma: [Tr.] Çekilmiş etin yağda pişirilmesi ile hazırlanan yemek.

Kızartma: [Tr.] Etin yağda kızartılması ile hazırlanan yemek.

Külbastı: [Tr.] Ateşte pişirilmiş kemiksiz et. Sığır etinin sırtında "kuş gömü" denilen parçasıyla yapılanı makbuldür.

Pemmikan: [İng.] Amerikalıların ve kutup seyyahlarının kullandıkları kurutulmuş et, şeker, baharat, tuz ve yağ ile hazırlanan konsantre yiyecek, bir tür et tozu.

Salçalı Etler: [Yun.<İtal.+ Tr.] Salça ile hazırlanan et yemekleri.

Terbiyeli Etler: [Ar.+Tr.] Çeşitli karışımlarla terbiye edilerek pişirilen etler.

4.2.1.17. Eti Uzun Süre Muhafaza Etme Yöntemleri

Buğuda Kurutmak: [?+Tr.] Amerika yerlileri eti hafifçe tuzladıktan sonra çam gibi yeşil ve kokulu ağaçları yakıp çıkan buğu (duman) da kuruturlar.

---

[99] Bu kelime sözlüklerde bulunamamıştır. Yazarın kitapta yaptığı açıklamadır. İngilizce "cutlet/kotlet" kelimesinin yanlış yazılmış hali olabilir. Pane edilmiş, kızartılmış et veya köfte anlamlarındadır.

Etleri İlaçlamak: [Tr.+Ar.] Asit, formül, boraks gibi maddelerle etler ilaçlanır.

Kurutmak: [Tr.] Et parçalarının üzerine mısır buğdayı serpilerek güneşte kurutulur.

4.2.2. Hayvansal Gıdalardan Süt

Eşek Sütü: [Tr.] Eşeğin sütü.

Fosfatlı Süt: [Fr.+Tr.] Hasta çocuklar için süte yapay gübre ve bazı ilaçların yapımında kullanılan fosforik asidin tuzu veya esteri katılarak hazırlanan ilaç.

İnek Sütü: [Tr.] İneğin sütü.

Keçi Sütü: [Tr.] Keçinin sütü.

Kısrak Sütü: [Tr.] Dişi atın sütü.

Koyun Sütü: [Tr.] Koyunun sütü

Leben: [Ar.] Süt.

Lebeniyye: [Ar.] Lebenî kelimesinin tamlamalarda ortaya çıkan aynı mânâdaki müennes şekli.

Süt: [Tr.] Doğumdan sonra belli bir süre yavrularını besleyebilmeleri için kadınların ve memeli dişi hayvanların memelerindeki bezler tarafından salgılanan besin değeri yüksek, tatlımsı, özel kokulu, mâvi veya sarıya çalan beyaz renkli sıvı.

4.2.2.1. Sütten Üretilen Ürünler

Ayran: [?] Süt veya yoğurt yayıkta çalkalanarak yağı alındıktan sonra kalan sulu bölüm; yoğurdun sulandırılıp çalkalanmasıyla yapılan içecek.

Yoğurt: [Tr.] Maya katılarak koyulaştırılmış beyaz, kıvamlı bir süt ürünü.

Kaymak: [Tr.] Sütün veya yoğurdun yüzünde zar durumunda ince bir tabaka biçiminde toplanan, açık sarı renkli, koyu yağlı katman; krema.

Süt Suyu: [Tr.] Sütten peynir yapıldıktan veya sütün kendiliğinden ekşimesiyle geriye kalan su, peyniraltı suyu.

Şurteka: [?] Balkan toplumunun peyniraltı suyuna verdikleri isim.[100]

Kumis: [Tr.] Kısrak sütünün mayalanmasıyla yapılan, az alkollü, ekşi bir Türk içkisi.

[100] Ag.e' de yapılan açıklamadır.

Kefir: [?] Özel bir maya mantarıyla keçi veya inek sütünün mayalanmasıyla hazırlanan ekşi içecek.

Peynir: [F.] Maya ile katılaştırılarak sütten yapılan ve birçok türü olan besin.

Arnavud Peyniri: [Yun.] Bursa ve Balıkesir yöresinde, genellikle tam yağlı çiğ kıvırcık koyun sütünden yapılan, 2-3 mm kalınlığında kabuk ve 3-4 mm çapında yuvarlak gözler içeren, yarıksız, çatlaksız, oldukça tuzlu, sert bir peynir türüdür.[101]

Çayır Peyniri: [?] Az tuzlu veya tuzsuz bir tür taze peynir.

Dil Peyniri: [Tr.+F.] Koyun sütünden yapılan, yağlı, tuzsuz bir peynir çeşidi.

Eski dönemlerde yapılan taze peynirin hızlı bozulmaması için fırınlama yöntemi kullanılmıştır.[102]

Kaşar Peyniri: [Rum.] Koyun sütünden yapılan, genellikle tekerlek biçiminde, sarımtırak, yağlı bir peynir.

Kaşkaval: [İtal.] Tekerlek biçiminde, sarı renkte, kaşara benzeyen bir peynir türü.

Kelle Peynir: [F.] Balıkesir ve İzmir dolaylarında tam yağlı koyun sütünden yapılan, tuzlu, gözenekli bir peynir çeşidi, Mihalıç peyniri.[103]

Kirli Hanım Peyniri: [Tr.+F.] Ayvalık yöresinin geleneksel peynirlerindendir.

Lor Peyniri: [F.] Bir tür taze, yumuşak ve tuzsuz beyaz peynir.

Salamura Peyniri: [İtal.+F.] Tuzlu suda bekletilen peynir.

Tulum Peyniri: [Yun.+F.] Tulum içine sıkıca basılmış olan bir çeşit makbul peynir.

Tereyağı: [F.] İnek, koyun, keçi sütünden elde edilen tâze yağ.

Sibir Yağları: [?] Sibirya sığırlarının sütünden elde edilen yağ.

Yerli Yağlar: [Tr.] 19. Yüzyılda Anadolu topraklarında hayvancılık yapılan yerlerde üretilen yağlar. En halisi Adapazarı yağlarıdır.

4.2.3. Hayvansal Gıdalardan Yağ

[101] Bk. https://www.arnavuthaber.com/turkiyenin-unlu-arnavut-peyniri/

[102] Sözlüklerde yer almamaktadır. Bk.. https://kukaciftlik.com/kirli-hanim-peyniri

[103] Arnavut peyniri ile benzerlik gösterir.

Margarin: [Fr.] İçyağlarında bulunan, margarik asidin gliserinle birleştirilmesiyle de yapay olarak elde edilen, 47 °C'de eriyen ve yemeklerde kullanılan bitkisel yağ.

Koyun Yağı: [Tr.] Koyunun kuyruk ve iç kısımlarından elde edilen yağ.

Öküz Yağı: [Tr.] Öküzlerin iç kısımlarından (böbrek, bağırsak gibi) elde edilen yağ.

Kaz Yağı: [Tr.] Kazların iç kısmından elde edilen yağ.

Ördek Yağı: [Tr.] Ördeklerin iç kısmından elde edilen yağ.

Balık Yağı: [Tr.] Morinanın kara ciğerlerinden elde edilen bir nevi zeytdir.[104] Bizde ilaç olarak Eskimolarda gıda olarak kullanılır.

Balık Yağı Sübyesi: [Tr.+Rum.] Balık yağının kolayca yenmesi ve içilmesi için hazırlanan jel formunda şerbet.[105]

Mersin Yağı: [Yun.] Mersin balığından elde edilen yağ.

4.2.4. Hayvansal Gıdalardan Yumurta

Havyar: [Rum.] Mersin balıklarının, besin değeri çok yüksek ve alındığı balığın cinsine göre rengi kırmızı veya siyah olan terbiye edilmiş yumurtası.

Boutarge: [Fr.] Kefal balığının yumurtalarını kendi kesesinde güneşte kurutularak hazırlanan bir çeşit balık yumurtasıdır.

Balık Yumurtası: [Tr.] Balıkların genellikle sığ yerlere bıraktıkları, üremelerini sağlayan yumurta.

Hassi's-Semek: [Ar.] Balık spermi.

Laitances: [Fr.] Kesilmiş süte benzeyen yumuşak beyaz bir madde oluşturan erkek balık spermi.

4.3. Bitkisel Gıdalar

Beş başlıkta incelenmiştir.

4.3.1. Tahıllar

[104] A.g.e, s.129.
[105] A.g.e. s.131

Buğday: [Tr.] Buğdaygillerden, karasal iklimin olduğu bölgelerde yetişen, un yapımında kullanılan tanelerini taşıyan kılçıklı çiçekleri olan, tek yıllık otsu bitki.

Tarhana: [F.] İçine domates, biber, soğan, kokulu otlar, süt veya yoğurt katılan, bulgur, mayalanmış ve kurutularak ufalanmış hamur vb.nden yapılan çorba malzemesi.[106]

Çavdar: [F.] Buğdaygillerden, unlu tane veren bir bitki.

Claviceps Purpura: [Lat.] Çavdar ve benzeri bitkilerin başaklarında asalak olarak yetişen, gövdesi silindirik biçimli, hekimlikte kullanılan, doğrudan tüketildiğinde zehir etkisi gösteren asklı bir tür mantar, çavdarmahmuzu.

Çavdarmahmuzu: [F.+Ar.] Çavdar ve benzeri bitkilerin başaklarında asalak olarak yetişen, gövdesi silindirik biçimli, hekimlikte kullanılan, doğrudan tüketildiğinde zehir etkisi gösteren asklı bir tür mantar.

Ergot de Seigle: [Fr.] Çavdar ve benzeri bitkilerin başaklarında asalak olarak yetişen, gövdesi silindirik biçimli, hekimlikte kullanılan, doğrudan tüketildiğinde zehir etkisi gösteren asklı bir tür mantar.

Arpa: [Tr.] Buğdaygillerden bir bitki.

Malt: [Fr.] Bira yapmak için çimlendirilip kurutularak hazırlanmış arpa.

Yulaf: [Rum.] Buğdaygillerden, en çok hayvan yemi olarak yetiştirilen otsu bitki.

Mısır Buğdayı: [Ar.+Tr.] Buğdaygillerden, gövdesi boğumlu ve kalın, yaprakları şerit biçiminde, erkek çiçekleri tepede salkım durumunda, dişi çiçekleri yaprakla gövde arasında koçan biçiminde olan bir kültür bitkisi; darı, kokoroz, lazut.

Türk Buğdayı: [Tr.] Mısır için kullanılan isimlerden biri.

Hind Buğdayı: [?] Mısır için kullanılan isimlerden biri.

Kokoroz: [Rum.] Mısır için kullanılan isimlerden biri.

Pirinc: [F.] Buğdaygillerden, kökleri bol su içinde yetişen bir bitki.

Oriza Sativa: [Lat.] Asya pirinci.

Karabuğday: [Tr.] Karabuğdaygillerden, ana vatanı Orta Asya olan, günümüzde Avrupa'da, Türkiye'de özellikle Konya, Bilecik ve Gümüşhane'de tohumları için yetiştirilen, salkım çiçekli, meyvesi yemiş görünümlü, bir yıllık bitki.

[106] Yazar içindekiler kısmında madde başı olarak verdiği için buraya alınmıştır.

Râvent: [F.] Karabuğdaygillerden, büyük yapraklı, beyaz çiçekli, çok yıllık ve otsu bir bitki.

4.3.1.1. Un, Nişasta, Ekmek ve Çörekler

Ararot: [İng.] Sıcak iklimlerde yetişen maranta adlı kamıştan ve başka bitkilerin kökünden çıkarılan, çocuk maması yapmaya yarayan un.

Marantika Andika: [Lat.] Tropikal bölgelerde yetişen, kökündeki yumrulardan ararot üretilen bir bitkidir.

Tapyoka: [Fr.] Manyok kökünden çıkarılan nişasta.

Manyok: [Brezilya] Sütleğengillerden, sıcak ülkelerde yetişen, yaprakları almaşık, üçü veya yedisi bir arada yelpaze durumunda olan, büyük bir ağaç.

Hint İrmiği: [Malezyaca] Bazı hurma ağaçlarının özünden çıkarılan ve pirinç gibi kullanılan nişastalı bir madde, sagu.

Sagou: [Fr.] Bazı hurma ağaçlarının özünden çıkarılan ve pirinç gibi kullanılan nişastalı bir madde, Hint İrmiği.

Sâlep: [Ar.] Salepgillerin tek köklü, yumrulu, salkımlı veya başak çiçekli olan örnek bitkisi; sahlep.

Orchis: [Yun.] Orkide cinsi, salep.

Buğday Unu: [Tr.] Buğdaydan yapılan un.

Buğday Ekmeği: [Tr.] Buğday ununda yapılan ekmek.

Gluten: [Fr.] Katı cisimlerin parçalarını birbirine yapıştıran bir tür madde.

Lolllium Temulentum: [Lat.] Genelde ekili arazilerin civarında görülen ve bahar sonundan yaz ortasına kadar çiçek açan tek yıllık bir bitkidir. Temulin adlı alkoloidi içerdiklerinden una karıştıklarında görme bozukluklarına, baş ağrısına ve kusmaya neden olur. [107]

Karamuk: [Tr.] Tarlada buğday aralarında biten, anasona benzer söbüce siyah ve acı bir tohum.

Kepek: [Tr.] Un elendikten sonra, elek üstünde kalan kabuk kırıntıları.

Çavdar Unu: [F.+Tr.] Çavdardan elde edilen un.

---

[107] Bk.. Doğan, Hüseyin (2023). *Anadolu Türk Uygarlığında Bitkiler (XIII-XV. yy.)* Yayımlanmamış Doktora tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli, s.646.

Çavdar Ekmeği: [F.] İki çeşittir: Biri yalnız çavdar unundan diğeri çavdar unu ve dakîk unu karışımından yapıır.

Dakîk: [Ar.] Toz hâline getirilmiş, inceltilmiş madde, un.

Arpa Unu: [Tr.] Arpadan elde edilen un.

Arpa Ekmeği: [Tr.] Arpa unundan yapılan kaba, esmer ekmek.

Acı Bakla: [Tr.+Ar.] İki çenekliler sınıfının baklagiller familyasından beyaz çiçekleri olan, acı taneleri suda tatlılaştırılarak yenilen bir yıllık otsu bitki.

Acı Bakla Unu: [Tr.+Ar.] Acı baklanın tanelerinin öğütülmesiyle elde edilen un. Ekmek tağşişatında kullanılmıştır.

Burçak: [Tr.] Baklagillerden, taneleri hayvan yemi olarak kullanılan yıllık bir yem bitkisi.

Burçak Unu: [Tr.] Burçak tanelerinin öğütülmesiyle elde edilen un. Ekmek tağşişatında kullanılmıştır.

Culbân: [Ar.] Yabancı bezelye, burçak.

Yulaf Unu: [Rum.] Yulaftan elde edilen un.

Yulaf Ekmeği: [Rum.+Tr.] Yulaf unundan yapılan ekmek.

Avenalin: [Lat.] Yulaftan yapılan çocuk unu.

Mısır Buğdayı Unu: [Ar.+Tr.] Mısır buğdayından elde edilen un.

Polenta: [İtal.] Kalın veya ince çekilmiş sarı mısır irmiğinin kaynatılmasıyla hazırlanan bir yemek.

Maizelin: [İng.] İngilizlerin, çocukları için mısır püsküllünden ürettikleri un.

Karabuğday Unu: [Tr.] Karabuğdaydan elde edilen un.

Karabuğday Ekmeği: [Tr.] Karabuğday unuyla yapılan ekmek.

Sütlü Un: [Tr.] Kitapta sadece terkibi hakkında bilgi verilmiştir.

Fosfatin: [Fr.] Yer elması ve pirinç unu karışımına kakao, şeker eklenerek hazırlanan bulamaç.

Ekmek: [Tr.] Tahıl unundan yapılmış hamurun fırında, sacda veya tandırda pişirilmesiyle yapılan yiyecek; nan, nanıaziz.

Nân-ı Azîz: [F.+Ar.] Ekmek.

Glüten Ekmeği: [Fr.+Tr.] Şeker hastalığı olanlar için yapılan nişastasız ekmek.

Soya Ekmeği: [Fr.+Tr.] Soya unundan hazırlanan gltenden zengin bir ekmek çeşididir.

Çörek: [Tr.] Az yağlı, bazen şekerli ve yumurtalı, gevrekçe bir hamur işi; gato.

Bisküvi: [Fr.] Un, süt, şeker veya tuzla yapılan ince, gevrek bir tür kuru pasta.

Kurabiye: [Ar.] Un, yağ, badem, fıstık vb. ile yapılan, şekerli küçük çörek.

Pasta: [İtal.] İçine katılmış türlü maddelerle özel bir tat verilmiş, fırında veya başka bir yolla pişirilerek hazırlanmış bir tür hamur tatlısı; gato.

4.3.2. Taneli (Kuru) Sebzeler (Bakliyatlar)

Foscolus: [Lat.] Fasulye.

Kuru Faşulye: [Tr.+ Yun.] Yeşil kabuklarından ayıklanıp kurutulmuş fasulye.

Yeşil Fasulye: [Tr.+Yun.] Taze Fasulye.

Nohud: [F.] Baklagillerden, ana yurdu Akdeniz kıyıları olan, birleşik telek yapraklı, çiçekleri sarımtırak renkte, tanesi baklamsı bir bitkinin bol nişastalı yuvarlak tanesi.

Bezelye: [Rum] Baklagillerden, yurdumuzun her yanında yetiştirilen, tazeyken kabuğuyla birlikte taneleri, kuruyunca yalnız taneleri yenen, bakla cinsinden tırmanıcı bitkinin yuvarlak tanesi.

Mercimek: [F.] Baklagillerden, beyaz çiçekli bir tarım bitkisinin besin değeri yüksek, ufak, kırmızı, sarı veya yeşil, yuvarlak ve yassıca tohumu; yasmık.

Bakla: [Ar.] Baklagillerden, yurdumuzun her yerinde yetiştirilen, yeşil kabuklu ve taneli bir bitkinin yeşil ürünü veya kuru tanesi.

Soya Baklası: [Fr.+Ar.] Kökeni Çin ve Japonya'ya uzanan, protein değeri bakımından zengin bir tür fasulye; soya fasulyesi.

Sebze: [F.] Genellikle pişirilerek yenen bitkiler veya bunların taneleri; göveri, göverti, sebzevat, zerzevat.

Sebzevât: [F.+Ar.] Sebzeler.

Sebze Süfûfu: [F.+Ar.] Toz haline getirilmiş sebze.

Sebze Konservesi: [F.+Fr.] Isı ile sterilize edilerek uzun zaman saklanabilecek biçimde kutulanmış sebze.

4.3.2.1. Sebze Konserveleri

Fasulyenin Çorba Konservesi**:** [Lat.+Ar.+Fr.] Fasulye unu, yağ, tuz ve biberle hazırlanan dayanıklı konserve.

Lahana,
bezelye,
yeşil fasulye,
kuru fasulye,
mercimek
nohuttan
imal edilen konserveler vardır.

4.3.3. Tomurcuklu ve Köklü Sebzeler

Ezrâr ve Cüzûr-ı Nebâtiye**:** [Ar.] Tomurcuklu ve köklü bitkiler.

Bu bölüm dört başlıkta incelenecektir.

4.3.3.1. Tomurcuklu Sebzeler

Ezrâr-ı Nebâtiye: [Ar.] Tomurcuklu bitkiler.

Kuşkonmaz: [Tr.] Zambakgillerden, uç dalları yapraksı görünüşte, toprak altı kök saplarından çıkan taze sürgünleri yenen bir bitki.

Enginar: [Rum.] Birleşikgillerden çok yıllık, dikenli bitkinin sebze olarak tüketilen, iri, yuvarlak, yeşil çiçeği.

Cynara Scolymus: [Lat.] Birleşikgillerden çok yıllık, dikenli bitkinin sebze olarak tüketilen, iri, yuvarlak, yeşil çiçeği.

Kenger: [F.] Birleşikgillerden, yaprakları dikenli yaban bir bitki; eşek dikeni, yabani enginar, kengel.

Arz-ı Şevk: [Ar.] Yer dikeni, enginar.

Artichaut: [Fr.] Enginar.

Lahana: [Rum.] Turpgillerden, geniş ve kalınca kat kat yaprakları olan, güz ve kış sebzesi olarak yetiştirilen ve birçok türü olan bitki; dürme, kelem.

Kapuska: [Slav.] Lahana.

Brassica Oleracea: [Lat.] Turpgillerden, geniş ve kalınca kat kat yaprakları olan, güz ve kış sebzesi olarak yetiştirilen ve birçok türü olan bitki; dürme, kelem.

Karnabahar: [Rum.+F.] Turpgillerden, çiçekleri etli ve tanecikli bir görünüşte olan, yaprakları lahana yaprağına benzeyen, sebze olarak kullanılan bir bitki; karnabit.

Karnabit: [Ar.] Karnabahar.

4.3.3.2. Soğanlı Sebzeler

Soğan: [Tr.] Zambakgillerden, yumrusu ve yeşil yaprakları salata ve yemeklere tat vermek için kullanılan, acımsı, keskin kokulu bir bitki.

Allium Cepa: [Lat.] Soğan.

Basal: [Ar.] Soğan.

Sarımsak: [Tr.] Zambakgillerden, 25-100 santimetre yüksekliğinde, yapraklarında, saplarında ve toprak altındaki soğanında kokulu yağ bulunan bir kültür bitkisi.

Allium Sativum: [Lat.] Sarımsak.

Pırasa: [Rum.] Zambakgillerden, sapından ve yapraklarından yararlanılan, çok yıllık bir kış sebzesi.

Allium Porrum**:** [Lat.] Pırasa.

4.3.3.3. Yumru Köklü Sebzeler

Edrân-ı Nebâtiye: [Ar.] Toparlak ve yumrulu bitkiler.

Patates: [Rum.] Patlıcangillerden, yaprakları ve sürgünleri acı bir bitki ve bu bitkinin toprak altında oluşan, nişastası çok, yenebilen yumruları; kumpir.

Lolanum Tuberosum: [Lat.] Patates.

Badincâniye: [Ar.] Patlıcangiller.

Patat: [Rum.] Tatlı patates.

Convovolus Batatas: [Lat.] Kahkahaçiçeğigiller familyasından anavatanı Orta Amerika olan tatlı patates.

İgnām: [Fr.] Yam,tatlı patates.

Dioscorea Sativa: [Lat.] Kuzey Amerika'ya özgü sarmaşık yumrulu bir asma türüdür. Genellikle yabani patates, kolik kökü , romatizma kökü , şeytan kemikleri ve dört yapraklı patates olarak bilinir.[108]

Hint Patatesi: [H.+Rum.] Dioscorea sativa ismindeki bitkinin kökleri üzerindeki kabarcıklarından ibaret bitkisel gıdadır.[109]

---

[108] Bk.. https://en.wikipedia.org/wiki/Dioscorea_villosa#cite_note-4

[109] A.g.e. s.173

Çin İgnamı: [Ç.+Fr.] Çin patatesi. Doğu Asya'ya özgü yumruları çiğ olarak da yenilebilen bir türdür.

Yer Elması: [Tr.] Birleşikgillerden, kök sapları yumru durumunda olan bir bitki ve bu bitkinin besin olarak yararlanılan kök sapı.

Hélianthus Tuberosus: [Fr.] Yer elması.

Topinambour: [Fr.] Yer elması.

Tuffâhu'l-Arz: [Ar.] Yer elması.

Frenk Maydanozu: [Fr.+F.] Maydanozgillerden, salata ve salçalarda kullanılan bodur ve güzel kokulu bir bitki.

Choerophyllum Bulbosum: [Lat.] Frenk maydanozu olarak bilinir. Havuç ailesinden çiçekli bir bitki türüdür. Nişastalı ve etli yumruları için yetiştirilir.[110]

Fâsıla-i Sayvâniye: [Ar.] Maydanozgiller.

4.3.3.4. Köklü Sebzeler

Cüzûr-ı Nebâtiye: [Ar.] Köklü bitkiler.

Şalgam: [F.] Turpgillerden, yumru köklü bir bitki ve bu bitkinin insan ve hayvanlar için besin olarak kullanılan etli ve tatlı kökü.

Brassica Napus Esculcuta: [?] Bu ifade kitapta *şalgam* bitkisi olarak kullanılmıştır ancak *Brassica napus* Arjantin kolzası, İsveç kolzası ya da sadece kolza olarak bilinmektedir.[111]

Turp: [F.] Turpgillerden, yaprakları tüylü, çiçekleri beyaz, sarı, mor renkli bir bitki ve bu bitkinin yenilen etli, yumru kökü.

Kırmızı Turp: [Tr.+F.] Bir turp çeşidi.

Brassica Obéracea Caulo-Rapa: [?] Bu ifade kitapta *turp* bitkisi olarak kullanılmıştır ancak sözlüklerde tam karşılığı bulunamamıştır.

Brassica Rapa: [Lat.] *Rape* kelimesi Latince *rapum* kelimesinden türevlenmiştir ve *şalgam* anlamına gelmektedir. *B.rapa* Polonya kolzası, torya ve

[110] Bk.. https://en.wikipedia.org/wiki/Chaerophyllum_bulbosum

[111] Ali Doğru; Kolza Bitkisine (Brassica napus L.) Genel Bir Bakış, UAZİMDER Uluslararası Anadolu Ziraat Mühendisliği Bilimleri Dergisi, s. 30.

sarson gibi farklı isimlerle bilinmesine rağmen, ülkemizde çoğunlukla *yağ şalgamı* olarak anılmaktadır[112] (Doğru, 2020).”

Ka’bul: [Ar.] Tragopogon pratensis isimli bitkinin kökleri olup görüntüsü dışardan siyah ise de içerden beyazdır. Kara turpun terkibinde nişasta ve salya ile mannitler fazladır.[113]

Mannite: [İng.] Kimyasal formülü C6H8(OH)6 olan, beyaz, kristal yapıda, düşük nem tutma ve düşük glisemik indise sahip olması özelliğinden dolayı sert şekerlemelerin, kurutulmuş meyvelerin veya cikletlerin kaplanmasında kullanılan şeker alkolü. (Akademik Bilim Terimleri Sözlüğü, 2025)

Karaturp: [Tr.] Turpgillerden, etli, iri beyaz köklü çok yıllık bir bitki.

Tragopogon Pratensis: [Lat.] *Keçi sakalı* veya *teke otu* olarak bilinir. Avrupa ve Kuzey Amerika'ya yayılmış olup, genellikle tarlalarda yetiştirilir. Kökü ve tomurcukları yenilebilir ve sütlü bir latekse sahiptir.[114]

Havuç: [F.] Maydanozgillerden, koni biçimindeki etli kökü için sebze olarak yetiştirilen, iki yıllık otsu bir kültür bitkisi; pürçekli, yeregeçen.

Daucus Carotta: [Lat.] Havuç.

Pancar: [Erm.] Ispanakgillerden, vitamince zengin bir bitki; çükündür. Bu bitkinin şeker elde edilen kalın ve etli kökü.

Beta Vulgaris: [Lat.] Pancar.

Çükündür: [Tr.] Pancar.

Cugundur: [F.] Pancar, çüğündür, çukundur.

4.3.4. Otsu Sebzeler

Haşîşî: [Ar.] Otsu, otsul.

Yeşil Sebzeler: [Tr.+F.] Kök, sap, yaprak ve çiçeklerinden çeşitli yemekler yapılan veya çiğ olarak yenen yeşil bitki ve otlara verilen ortak ad, zerzevat.

Manṭar: [Rum.] Mantarlardan, içinde zehirlileri de bulunan, silindir bir gövde ve üst tarafı şapka biçiminde olan ilkel canlıların genel adı.

---

[112] Ali Doğru; Kolza Bitkisine (Brassica napus L.) Genel Bir Bakış, UAZİMDER Uluslararası Anadolu Ziraat Mühendisliği Bilimleri Dergisi, s. 30.

[113] Bu kelime kitapta bu şekilde açıklanmıştır ancak kaynaklarda bu sözcüğe rastlanılmamıştır.

[114] Bk.. https://en.wikipedia.org/wiki/Tragopogon_pratensis#cite_note-Elias2009-2

Fatr: [Ar.] Mantar.

Fatr-ı Nebâtî: [Ar.] Bitkisel mantar.

Fatr-ı Ünbûbî: [Ar.] Boru mantarı, borazan mantarı, trampet mantarı.

Kuzu(göbeği) Mantarı: [Tr.+Rum.] İğne yapraklı ağaçların bulunduğu ormanların açıklıklarında, su ve yol kenarlarında ilkbahar aylarında yetişen, gözeneklerle kaplı gövdesi huni biçimde, asklı bir tür mantar.

Hindiba: [Ar.] Birleşikgillerden, yaprakları haşlanarak salata gibi yenebilen, birkaç yıllık otsu bir bitki; güneğik, karakavuk.

Kereviz: [F.] Maydanozgillerden, kökleri ve yaprakları sebze olarak kullanılan kokulu bir bitki.

Apium Dulce: [Lat.] Kereviz.

Ispanaḳ: [Rum.] Ispanakgillerden, yapraklarından sebze olarak yararlanılan bir bitki.

Spinacia Oleracea: [Lat.] Ispanak.

Pazı: [FAR.] Ispanakgillerden, sapı ve yaprakları sebze olarak kullanılan bir bitki; yaban pancarı.

Yabanī Pancar: [Tr.+Erm.] Ispanakgillerden, sapı ve yaprakları sebze olarak kullanılan bir bitki.

Semizot: [?] Semizotugillerden, etli ve mayhoş yaprakları sebze olarak yenilen otsu bir bitki; pirpirim, semizotu.

Ebe Gümeci: [Tr.] Ebegümecigillerden, mor renkli çiçekleri ilaç, yaprakları sebze olarak kullanılan, kendiliğinden yetişen çok yıllık bir bitki.

Mülhiye: [Ar.] Ihlamurgillerden, yaprakları sebze ve yeşillik olarak kullanılan bir bitki; Yahudi ebegümeci, mühliye.

Iştır: [Bul.] Pancargillerden, 30-70 santimetre yüksekliğinde, yapraklı dalları pişirilerek yenen bir yıllık otsu bitki; yaban pazısı.

Maydanoz: [Rum.] Maydanozgillerden, yenmek için yetiştirilen, 50-80 santimetre uzunluğunda, ufak yeşil ve parçalı yapraklı, hoş kokulu iki yıllık otsu bir bitki.

Apium Potroselinum: [Lat.] Maydanoz.

Tere: [FAR.] Turpgillerden, yaprakları salata olarak yenen baharlı bir bitki.

Dereotu: [?] Maydanozgillerden, ince yapraklı, bazı yemeklere konulan güzel kokulu bir bitki.

Saʿter: [Ar.] Zater, kekik.

Zater: [Ar.] Kekik. Sater kelimesinin halk arasında söylenişi.

Zoka: [?] Kitapta "balgamın kolayca sönmesine yardım eden kokulu bir bitki olarak" açıklanmıştır.

Paṭlıcan: [Ar.] Patlıcangillerden, kalın saplı, uzunca yapraklı otsu bitki.

Solanum Melongena: [Lat.] Patlıcan.

Badincân: [Ar.] Patlıcan.

Marul: [Rum.] Birleşikgillerden, geniş ve uzun olan yeşil yaprakları taze olarak yenilen bir bitki.

Top Salata: [Tr.] Beyaz lahana gibi yaprakları iç içe yuvarlak marul çeşidi, top marul.

Hıyar: [FAR..] Kabakgillerden, uzun, iri meyveli, sürüngen, bir yıllık otsu bir bitki ve bu bitkinin iri, yeşil ürünü; salatalık.

Cucumis Sativus: [Lat.] Hıyar, salatalık.

Rus Hıyarı: [R.+F.] ·Rus hıyarı; üzeri çizgili, koyu yeşil renkte, küçük, uzun, oval şekilde verimli bir çeşittir. Bu çeşit, turşu yapmaya çok elverişlidir (Tınaztepe, 2020).

Langa Hıyarı: Boyları otuz veya kırk santim kadar uzunlukta; kabuğunun rengi koyu yeşil, eti gevrek ve lezzetli, çekirdeği az bir çeşittir (Tınaztepe, 2020).

Japon Hıyarı: Suhsi ve mezeler için kullanılan çıtır ve az çekirdekli salatalık.

Acur: [Ar.] Kabakgillerden, Ege ve Güneydoğu Anadolu'da yetişen, kabuğu çizgili ve tüylü, yeşil veya sarımtırak, üzeri yeşil lekeli, bir yıllık, otsu, irice bir meyve.

Domates: [Rum] Patlıcangillerden, yaprakları tüylü, çiçekleri salkım durumunda, vitamince zengin bir bitki ve bu bitkinin yenilen kırmızı veya yeşil ürünü.

Tomate: [Fr.] Domates.

Kabak: [Tr.] Kabakgillerden, sürüngen gövdeli, sarı çiçekli, birçok türü olan bir bitki.

Kuzukulağı: [Tr.] Karabuğdaygillerden, nemli yerlerde yetişen, yaprakları salata olarak kullanılan, çiçekleri iki evcikli ve kırmızımtırak bir bitki; ekşikulak.

4.3.5. Meyveler

Meyve: [F.] Bitkilerde çiçeğin döllenmesinden sonra yumurtalığın gelişmesiyle oluşan tohumları taşıyan, genellikle yenebilen organ; yemiş.

Fevâkih: [Ar. fâkihe'nin c.] Meyveler, yemişler.

Verdiyye: [Ar.] Gülgiller.

Ribâs: [Ar.] Usâresinden şerbet yapılan, taşıdığı hassalar sebebiyle halk hekimliğinde kullanılan râvent (karabuğdaygiller) türünden mayhoş ot.

'İnebe: [Ar.] Üzüm, ahududu, Bektaşi üzümü gibi meyvelere verilen ad.

Nârenciye: [Ar.] Turunçgiller.

Meyveler özellik içerikleri itibariyle beş kısımda incelenmiştir.

4.3.5.1. Şekerli Ekşi Meyveler

Ağaç Çileği: [Tr.] Ahududu.

Ağaç Kavunu: [Tr.] Turunçgillerden, Akdeniz ülkelerinde yetişen, taç yaprakları mavimsi pembe, küçük bir ağaç. Bu ağacın iri bir limon görünüşündeki buruşuk kabuklu yemişi.

Ahududu: [F.+Ar.+Tr.] Gülgillerden, böğürtleni andıran, çalı görünümünde, dikenli bir bitki. Bu bitkinin duta benzeyen, kırmızı renkli, sulu ve kokulu yemişi; ağaç çileği, frambuaz.

Amasya Elması: [Tr.?] Bir yüzü kırmızı diğer yüzü ise sarı yeşilimsi bir renk taşıyan, ince kabuklu, hoş kokulu, uzun süre saklanabilen bir tür elma.

Amasya Eriği: [Tr.] 19. yüzyılda İstanbul'da tazesi ve kurusu satılan bir erik çeşidi.[115]

Aynü'l-Bakar Eriği: [Ar.+Tr.] Büyük, yumurta şeklinde, kırmızımsı mavi renkli bir erik çeşidi, sığır gözü eriği.

Bardak Eriği: [Tr.] Büyük bir mürdüm eriğine benzeyen tatlı bir erik.

Can Eriği: [F.+Tr.] İlkbaharda yeşil iken yenen küçük, ekşi bir erik türü.

Çakal Eriği: [F.+Tr.] Kültür eriğinin atası olan yabani erik, çakıl eriği.

Mürdüm Eriği: [?+Tr.] Oval biçimli koyu mor renkli bir çeşit Şam eriği.

Böğürtlen: [Tr.]Gülgillerden, bahçe çitlerinde, yol kenarlarında kendiliğinden yetişen dikenli ve çok yıllık bir çalı; diken dutu, it üzümü, bük.

[115] Erik çeşitleri ile ilgili açıklamalar P. Mary Işın'ın Osmanlı Mutfak Sözlüğü adlı eserinden alıntıdır.

Çilek: [Tr.?] Gülgillerden, sapları sürüngen, çiçekleri beyaz bir bitki. Bu bitkinin güzel kokulu, pembe, kırmızı renkli meyvesi.

Çin Portakalı: [Ç.+P.] Mandalin, mandalina.

Demirhindi: [Ar.+?] Baklagillerden, odunu oldukça sert olan, sıcak iklimlerde yetişen bir ağaç. Bu ağacın meyvesi.

Dut: [F.] Dutgillerden, kuzey yarım kürenin genellikle ılıman bölgelerinde yetişen, yapraklarıyla ipek böceği beslenen ağaç. Bu ağacın, ak, kara, pembe renkte ekşi veya tatlı, sulu meyvesi.

Dürrâkî: [F.] Tüysüz şeftali (Işın, 2017).

Ekşi Turunç: [Tr.+F.] Lim,limon,

Elma: [Tr.?] Gülgillerden, çiçekleri pembe veya beyaz bir ağaç. Bu ağacın kabuğu parlak, sert, kırmızı, sarı ve yeşil renkte, kokusu hoş, tadı ekşi veya tatlı, dokusu gevrek, ufak çekirdekli meyvesi.

Erik: [Tr.] Gülgillerden, beyaz çiçekli bir ağaç. Bu ağacın kabuğu ince, çeşitli renklerde, mayhoş veya tatlı, eti sulu, tek ve sert çekirdekli yemişi.

Et Şeftalisi: [Tr.+F] Eti çekirdeğinden ayrılmayan bir tür şeftali.

Ferik Elması: [Ar.+Tr.?] Bir tür gevrek elma.

Frenk Üzümü: [Fr.+Tr.] Taşkırangillerden bir çalı. Bu bitkinin genellikle şurubu yapılan, uzun salkım biçiminde, taneleri ufak, kırmızı ve mayhoş yemişi.

Hûh: [Ar.] Yarma şeftali (Işın, 2017).

Hulu: [F.] Bir çeşit şeftali, hülü.

Kan Portakalı: [Tr.+P.] Bir tür içi kırmızı portakal.

Kayısı: [F.] Gülgillerden, sıcak veya ılık iklimlerde yetişen, çiçekleri pembemsi beyaz bir ağaç. Bu ağacın açık turuncu renkte, eti sulu, güzel kokulu, tek ve sert çekirdekli tatlı meyvesi; sarıerik.

Kiraz: [Rum.] Gülgillerden, ılıman iklimlerde yetişen bir meyve ağacı. Bu ağacın kırmızı veya beyaz renkte, etli, sulu, tek çekirdekli meyvesi.

Koca Yemiş: [Tr.] Fundagillerden, 3-6 metre yüksekliğinde, çiçekleri beyaz veya pembe, kışın yapraklarını dökmeyen, odunu sert olduğundan kolay işlenemeyen ve kömür yapımında kullanılan bir ağaççık; sandal ağacı. Bu ağacın 1-2 santimetre çapında, kırmızı renkli meyvesi.

Lim: [Fr. lime] Küçük limon.

Limon: [F.] Turunçgillerden, 3-5 metre yüksekliğinde, kışın yapraklarını dökmeyen, beyaz çiçekli bir ağaç. Bu ağacın sarı renkli, kabuğu kokulu, suyu ekşi meyvesi; sulu zırtlak.

Mandalin: [Fr. mandarin'den] Turunçgillerden, portakala çok benzeyen bir ağaç. Bu ağacın tatlı, kokulu, lezzetli meyvesi:

Nar: [F.] Nargillerden, yaprakları karşılıklı, çiçekleri büyük, koyu kırmızı renkte, küçük bir ağaç. Bu ağacın kırmızımtırak sarı sert bir kabukla örtülü, içinde çok sayıda kırmızımtırak, sulu taneler bulunduran yuvarlak yemişi.

Portaḳal: [Portugal yer adından] Turunçgillerden, Akdeniz ülkelerinde yetişen, yaprakları sert bir ağaç. Bu ağacın turuncu renkli, yuvarlak ve kabuğu güzel kokulu meyvesi.

Şeftāli: [F.] Gülgillerden, ılıman bölgelerde yetişen, çiçekleri pembe renkli bir ağaç. Bu ağacın tatlı ve sulu meyvesi.

Şekerpare: [Ar.+F.] Çok tatlı bir tür kayısı.

Turunç: [F.] Turunçgillerden, bütün Akdeniz ülkelerinde yetişen, kışın yaprağını dökmeyen bir ağaç; narenç. Bu ağacın portakala benzeyen, suyu acımtırak meyvesi.

Türbe Eriği: [Ar.+Tr.] İri ve güzel kokulu meşhur bir erik çeşidi.

Tüysüz Şeftali: [Tr.+F.] Şeftalinin bademe aşılanmasıyla oluşan türü.

Üryani Eriği: [Ar.+Tr.] Dışı kırmızımsı-mor, eti sarı renkli ince kabuklu bir erik çeşidi.

Varda Eriği: [?] Hakkında bilgi bulunamamıştır.

Yabani Ağaç Çileği: [Tr.] Koca yemiş.

Yarma Şeftali: [Tr.+F.] Eti çekirdeğinden kolayca ayrılan şeftali.

Yerli Al Erik: [Tr.] Kırmızı renkli bir erik türü, kızıl erik.

Zerdāli: [F.] Kayısı ağacının Akdeniz ülkelerinde yetiştirilen küçük meyveli bir türü. Bu ağacın sarı, etli ve tadı acı, çekirdekli meyvesi.

4.3.5.2. Şekerli Meyveler

'Aynü'n-Nas: [Hint.] Ananas.

'İnebiye: Üzümgiller.

Ahnâsiyye: [Ar.] Ananasgiller.

Ananas: [Fr.] Ananasgillerden, sıcak ülkelerde yetişen bir ağaç. Bu ağacın çam kozalağına benzeyen, iri, güzel kokulu, lezzetli meyvesi.

Nana: [Amerik'da] Ananas.

Armut: [F.] Gülgillerden, çiçekleri beyaz, Türkiye'nin her yerinde yetişen bir ağaç. Bu ağacın tatlı ve sulu, yumuşak, ufak çekirdekli meyvesi.

Akça Armudu: [Tr.+F.] Küçük,tatlı, sofralık bir yaz armudu çeşididir.

Bey Armudu: [Tr.+F.] Büyük, lezzetli bir armut çeşidi.

Bozdoğan Armudu: [Tr.+F.] Eti sert ve lezzetli olup iri bir armut çeşidi.

Dökme Armudu: [Tr.+F.] Bir armut çeşidi.

Emrûd: [F.] Armut.

Engürü Armudu: [?+F.] Sert ve sulu bir armut çeşidi.

Kavsara Armudu: [Ar.+F.] Mihalıççık civarında yetişen yabani bir armut çeşidi.

Kış Armudu: [Tr.+F.] Olgunlaşmadan toplanarak düşük ısılarda olgunlaştırılan armut çeşitleri.

Mercan Armudu: [Ar.+F.] Bir armut çeşidi.

Mustafa Bey Armudu: [Ar.+Tr.+F.] Bestekar Mustafa Itrî'nin bahçesinde geliştirdiği armut çeşidi.

Patlıcan Armudu: [Ar.+F.] Bir armut çeşidi.

Fevâkih-i Sükkeriye: [Ar.] Şekerli meyveler.

Hurma: [F.] Palmiyegillerden, tropikal, ılıman ve çöl ikliminin görüldüğü yerlerde yetişen, gövdesi uzun, yaprakları büyük ve dikenli bir ağaç; bu ağacın tatlı meyvesi.

Nahliyye: [Ar.] Hurmalar.

Phoenix Dactylifera: [Lat.] Medine hurması, Arap Hurması, hurma ağacı.

İlek: [Tr.] Erkek incir taneleri, incirin döllenmesini sağlayan sinek.

İncir: [F.] Dutgillerden, asıl yurdu Akdeniz kıyıları olan, yaprakları geniş dilimli bir ağaç. Bu ağacın yaş veya kuru olarak yenilen etli, tatlı meyvesi; ballıdarı, tin, yemiş.

Encîr: [F.] İncir.

Badincân İnciri: [Ar.+F.] Patlıcan inciri.

Ham İncir: [F.] Olgunlaşmamış incir.

Kavak İnciri: [Tr.+F.] Açık mor renkli bir tür incir.

Kuru İncir: [Tr.+F.] Özel olarak güneşte kurutulan incir; burma.

Lop İncir: [Yansıma+F.] İri ve yumuşak bir tür incir.

Karpuz: [F.] Kabakgillerden, sürüngen gövdeli parçalı sert yapraklı, sarı çiçekler açan bir bitki. Bu bitkinin dışı yeşil kabuklu, içi kırmızı ve sulu, iri meyvesi.

Kavun: [Tr.] Kabakgillerden, sürüngen gövdeli, iri meyveli bir bitki. Bu bitkinin genellikle güzel kokulu, sulu ve etli meyvesi.

Muz: [Ar.] Muzgillerden, sıcak bölgelerde yetişen, bir çenekli, çok yıllık bir bitki. Bu bitkinin kendine özgü hoş kokulu, tatlı, besleyici, kalın kabuklu, uzun meyvesi.

ʿUnnāb / Hünnap: [Ar.] Hünnapgillerden, yenilen meyvesi için özellikle Batı ve Güney Anadolu'da yetiştirilen dikenli bir ağaç; çiğde. Bu ağacın kırmızı kabuklu, sert çekirdekli, zeytin iriliğinde, güzün olgunlaşan meyvesi.

Üzüm: [Tr.] Asmanın taze veya kuru olarak yenilen ve salkım durumunda bulunan meyvesi.

Çavuş Üzümü: [Tr.] Taneleri büyük, açık yeşil ve tatlı bir sofralık üzüm çeşidi.

Çekirdeksiz Üzüm: [Tr.] Ege Bölgesi'nin bağlarında sofralık olarak üretilen, ince kabuklu, beyaz renkli, taneleri küçük, kehribar sarısı renginde kurusu yapılan bir tür üzüm; yuvarlak çekirdeksiz.

Kara Üzüm: [Tr.] Koyu renkli üzüm, siyah üzüm.

Kıbrıs Üzümü: [Tr.] Kıbrıs'a özgü iri ve pembe taneli bir üzüm çeşidi.

Kuru Üzüm: [Tr.] Haşlanıp ardından güneşte kurutulmak suretiyle hazırlanan iri veya küçük taneli üzüm.

Kürûmiye: [Ar.] Üzümgiller.

Misket Üzümü: [Tr.] Genellikle Ege Bölgesi'nde yetişen, küçük taneli, beyaz, kokulu bir tür üzüm; misket, mis üzümü.

Nurenkâr Üzümü: [?] Bir üzüm çeşidi.

Parmak Üzümü: [Tr.] Taneleri uzun olan bir tür üzüm.

Razaki Üzümü: [F.+Tr.] İri, uzun taneli beyaz bir üzüm çeşidi; raziki, rezaki, rezzaki.

Yapıncak Üzümü: [Tr.] Seyrek taneli, kırmızı benekli bir tür üzüm; kınalı yapıncak, kınalı.

4.3.5.3. Nişastalı Meyveler

At Kestanesi: [Tr.+Rum.] At kestanesigillerden, 15-30 metre yüksekliğinde, geniş yapraklı, çiçekleri kokulu bir ağaç; Hint kestanesi. Bu ağacın kestaneye benzeyen yemişi. Yemeye uygun değildir.

Cezâr-ı Yemâni: [Ar.] Yabani havuç, kavza.

Ekmek Ağacı: [Tr.] Dutgillerden, sıcak ülkelerde yetişen, bol meyve veren, yaprakları beş veya yedi parçalı, çiçekleri küçük bir ağaç. Bu ağacın kavun büyüklüğünde, esmer sarı renkli, beyaz etli ve biraz unlu olan meyvesi.

Fevâkih-i Nişâiyye: [Ar.] Nişastalı meyveler.

Hubziyye: [Ar.] Ekmekgiller.

Kestane: [Rum.] Kayıngillerden, ılıman iklimlerde yetişen, 25-30 metre kadar boylanabilen, kerestesi doğramacılıkta kullanılan bir orman ağacı. Bu ağacın yenebilen kabuklu meyvesi.

Taze Mısır: [Ar.] Buğdaygillerden, gövdesi boğumlu ve kalın, yaprakları şerit biçiminde, erkek çiçekleri tepede salkım durumunda, dişi çiçekleri yaprakla gövde arasında koçan biçiminde olan bir kültür bitkisi; darı, kokoroz, lazut. Bu bitkinin koçan üzerindeki taneli ürünü.

Yemen Havucu: [Ar.+F.] Yabani havuç, kavza.

4.3.5.4. Zeytli Meyveler

Acı Badem: [Tr.+F.] Gülgillerden, dikenli veya dikensiz, meyvelerinin kabukları kalın, çekirdekleri küçük olan bir tür badem ağacı. Bu ağacın hidrosiyanik içermesinden dolayı fazla tüketildiğinde zehirlenmeye sebep olan, krem, koku ve ayakkabı boyası yapımında kullanılan acımtırak, keskin kokulu meyvesi.

Bādem: [F.] Gülgillerden, 6-8 metre yükseklikte, ilkbaharda beyaz ve pembe renkli çiçekler açan bir tür ağaç. Bu ağacın yaş veya kuru yenilen yemişi.

Diş Bademi: [Tr.+F.] Kabuğu ince olduğu için dişle kırılabilen bir badem türü; sakız bademi.

Rodaknada: [?] Diş bademi.

Sakız Bademi: [Tr.+F.] Kabuğu ince olduğu için dişle kırılabilen bir badem türü; diş bademi.

Taş Badem: [Tr.+F.] Kabuğu sert olan badem.

Ceviz: [Ar.] Cevizgillerin örnek bitkisi olan, uzun ömürlü, gövdesi kalın, kerestesi değerli, yurdumuzda çok yetişen ağaç. Bu ağacın dışı kabuklu, içi yağlı ve nişastalı yemişi; koz.

Çam Fıstığı: [Tr.+Ar.] Fıstık çamının kozalak biçimindeki meyvesinden çıkarılan sert kabuklu, yağlı ve nişastalı tohum.

Fevâkih-i Zeytiyye: [Ar.] Zeytli meyveler.

Fındık: [Yun.<F.<Ar.] Kayıngillerden, kuzey yarım kürenin ılık yerlerinde ve yurdumuzun genellikle Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yetişen, boyu 6-7 metre, yaygın tepeli bir ağaççık. Bu ağaççığın sert bir kabuk içinde bulunan yağlı, nişastalı ürünü.

Fıstık: [Ar.] Antep fıstığı, çam fıstığı veya yer fıstığı denilen yemişlerin genel adı.

Şam Fıstığı: [Ar.] Antep fıstığıgillerin örnek bitkisi olan, yurdumuzda Gaziantep ve Siirt bölgelerinde yetişen, 10 metre boya erişebilen, kışın yaprak döken bir ağaççık. Bu ağacın, ince ve sert kabuklu, yağlı yemişi; Antep fıstığı.

Zeytūn: [Ar.] Zeytingillerden, Akdeniz ülkelerinde yetişen, 10-20 metre yüksekliğinde, dalları dikensiz, yaprakları karşılıklı, küçük ve gümüş renginde, uzun ömürlü bir ağaç. Bu ağacın tazeyken yeşil, sonradan kararan, yüksek besin değeri taşıyan yağlı meyvesi.

4.3.5.5. Kabız Yapıcı Meyveler

Ayva: [F.<Tr.] Gülgillerden, çiçekleri iri, beyaz veya pembe, yapraklarının altı tüylü, orta yükseklikte bir ağaç. Bu ağacın büyük, sarı renkte, tüylü, mayhoş, dokusu sertçe, ufak çekirdekli meyvesi.

Altun Ayva: [Tr.] Bir ayva türü.

Çin Ayvası:[Ç.+Tr.] Çin'e özgü sert ve tadı buruk bir ayva çeşidi.

Ekmek Ayvası: [Tr.] Gevrek ve sulu bir tür ayva.

Gevrek Ayva: [Tr.] Bir ayva türü.

Limon Ayva: [Ar.+Tr.] Bir ayva türü.

Şeker Ayvası: [Tr.] Bir ayva türü.

Muşmula: [Rum.] Gülgillerden, dikenli küçük bir ağaç. Bu ağacın olgunlaşıp yumuşadıktan sonra yenilebilen, yuvarlak, mayhoş, buruk ve beş çekirdekli meyvesi; döngel, beşbıyık.

Üvez: [Tr.] Gülgillerden, orta boylu bir ağaç. Bu ağacın muşmulaya benzeyen yemişi.

4.4. Aromalı Gıdalar

Kokulu yiyecekler kahve, çay, bira gibi içecek halinde kullanılan bir takım bitkisel maddelerden ibarettir. Girişte söylendiği üzere bunlar besleyici ve ilaç özelliklerine sahip olduklarından yiyecekler arasına dahil edildikleri gibi ilaçlar sırasına da geçerek tıp biliminde "kayıp önleyici ilaçlar" ve sinir sistemini uyardıklarından "sinir besleyici ilaçlar" ve kolay kullanılmak için "uyarıcılar" genel adıyla anılmaktadır.

Çay: [Çin.] Çaygillerden, nemli iklimlerde yetişen bir ağaççık. Bu ağaççığın özel işlemlerle kurutulan yaprağı. Bu yaprağın demlenmesiyle elde edilen güzel kokulu ve sarımtırak kırmızı renkli içecek.

Hyson Çayı: [Çin.] Çin yeşil çayı.

Maté: [Fr.] Paraguay, Brezilya, Arjantin'de kullanılan *Paraguay çayı* olarak da bilinen sıcak içecek.

Paraguay Çayı: [Guaranice+Çin.] Çobanpüskülügiller ailesinden bir bitki türü. Bu bitkinin yapraklarından hazırlanan çaydan daha az acı, uyarıcı bir içecek.

Pekoe Çayı: [Çin.] Sri Lanka'da yetiştirilen kaliteli bir siyah çay çeşidi.

Siyah Çay: [F.+Çin.] Çay bitkisinin kurutularak işlenmiş hali.

Souchong Çayı: [Çin.] Çin'de üretilen bir siyah çay türü.

Tongay Çayı: [?] Bir yeşil çay çeşidi.

Yeşil Çay: [Tr.+Çin.] Çaygillerden, nemli iklimlerde yetişen bir ağaççık. Bu ağaççığın işlem görmemiş, doğal yollarla kurutulan yaprağı. Bu yaprağın demlenmesiyle elde edilen güzel kokulu ve uçuk sarı renkli içecek.

Guarana: [Por.] Sabunağacıgiller familyasından küçük kırmızı meyveli, yüksek dozda kafein içeren tropik bir bitki türü. Bitkinin tanelerinden üretilen, tatlandırılmış, sodalı şekerli bir içecek. [116]

[116] Bk.. https://tr.wikipedia.org/wiki/Guarana (Guarana, 2025)

Paullina Sorbilis: [Lat.] Sabunağacıgiller familyasından küçük kırmızı meyveli, yüksek dozda kafein içeren tropik bir bitki türü.

Ponche: [İsp.] Guarananın sıcak suda eritilip bazen sade bazen de şekerle karıştırılarak hazırlanan içecek.

Ilex Paraguariensis: [Lat.] Çobanpüskülügiller ailesinden bir bitki türü.[117]

Ḳahve: [Ar.] Kök boyasıgillerden, sıcak iklimlerde yetişen bir ağaç (Coffea arabica). Bu ağacın meyvesinin çekirdeği. Bu çekirdeklerin kavrulup çekilmesiyle elde edilen toz. Bu tozla hazırlanan içecek.

Bourbon Kahve: [Fr.+Ar.] Fransız misyonerler tarafından Bourbon Adası'na getirilerek orada yetiştirilen yüksek kaliteli bir kahve çeşidi.

Cafea Arabica: [Lat.] Kahve ağacı.

Cava /Java Kahvesi: [Hint.?+Ar.] Endoneyya'nın Cava adasında yetiştirilen bir kahve çeşidi.

Haiti Kahvesi: [Taino yerli dillerinden+Ar.] Haiti'de yetiştirilen bir kahve çeşidi.

Lahor Kahvesi: [?+Ar.] Moka, Yemen kahvesi.

Martinik Kahvesi: [Taino yerli dillerinden+Ar.] Martinik Adası'nda yetiştirilen bir kahve çeşidi.

Moka: [Moka yer adından] Çok kokulu bir tür kahve. Bu kahveden yapılan içecek; Yemen kahvesi.

Seylan Kahvesi: [Ar.] Sri Lanka'da yetiştirilen bir kahve çeşidi.

Yemen Kahvesi: [Ar.] Yemen'de yetiştirilen *Coffea Arabica* ağacından elde edilen en üstün kaliteli kahve; moka.

Kakao: [Fr.] İki çeneklilerden, Amerika'nın sıcak bölgelerinde yetişen bir ağaç; Hint bademi. Bu ağacın meyvesinin çekirdeği. Bu çekirdeklerin öğütülmesiyle elde edilen toz.

Çiḳolata: [İtal.] Kakaonun içerisine şeker, süt, fıstık, fındık vb. katılarak yapılan bir tür tatlı yiyecek.

Theobroma Kacao: [Lat.] Kakao ağacı.

[117] Bk.. https://tr.wikipedia.org/wiki/Ilex_paraguariensis (Ilex paraguariensis, 2025)

Koka: [İsp.] İki çeneklilerden, çiçekleri küçük ve sarımtırak, zeytine benzer meyvesi kırmızı renkte olan, yapraklarından kokain çıkarılan, en çok Peru'da yetişen bir bitki. Bu ağacın kurutulmuş yaprakları.

Erytrroxylon Coca: [Lat.] Kokaağacıgiller ailesinden çalı tipli bir ağaççık.

Kola: [İng.] Kolagillerden, Afrika'nın sıcak bölgelerinde yetişen ve kola cevizi adıyla anılan, çekirdekleri kahveden daha uyarıcı olan bazı içeceklerde ve hekimlikte kullanılan bir bitki. Bu bitkinin yaprağından çıkarılan kokulu bir maddeyle kokulandırılan ve içine şeker, karbonat katılarak yapılan içecek.

Sterculia Acuminata: [Lat.] Kola bitkisi.

4.4.1. Bitkisel Kökenli Alkollü İçecekler

Ananas Şarabı: [Fr.+ Ar.] Ananastan yapılan şarap.

Armut Şarabı: [F.+Ar.] Fermente edilmiş armutlardan yapılan şarap.

Bira: [İtal.] Arpa ile şerbetçi otunun mayalandırılmasıyla yapılan bir içki; arpa suyu.

Cidre: [Fr.] Elma şarabı.

Elma Şarabı: [Tr.+Ar.] Elma şırasının mayalanmasıyla elde edilen şarap.

Erik Rakısı: [Tr.+Ar.] Erikten mamül rakı.

Hurma Rakısı: [Ar.+Ar.] Hurmadan mamül rakı.

Hurma Şarabı: [Ar.+Ar.] Hurmadan yapılan şarap.

Jora: [?] Peru'da mısırdan yapılan bir bira. Mısır birası.[118]

Kınakına Şarabı: [İsp.+Ar.] Kıbrıs üzümü ve kınakına ağacının tozuyla yapılan bir şarap.

Kınakına: [İsp.] Kök boyasıgillerden asıl yurdu Güney Amerika olan, Hindistan ve Endonezya'da da yetiştirilen, kabuğundan kinin çıkarılan bir ağaç.

Kiraz Rakısı: [Rum.+Ar.] Kirazdan mamül rakı.

Kokoros Şarabı: [Rum.+Ar.] Mısır buğdayından yapılan şarap.

4.4.2. Dondurmalar

Çikolatalı Dondurma: [İtal.+Tr.] Çikolata ile yapılan dondurma.

[118] Kitapta *zara* diye yazılmışsa da bu bira çeşidi açıklanmıştır.

Dondurma: [Tr.] Şekerli sütün veya meyve sularının dondurulmasıyla hazırlanan soğuk yiyecek.

Kahveli Dondurma: [Ar.+Tr.] Kahve ile yapılan dondurma çeşidi.

Kayısılı Dondurma: [F.+Tr.] Kayısı ile yapılan dondurma.

Kaymaklı Dondurma: [Tr.] Kaymakla yapılan dondurma çeşidi.

Şeftalili Dondurma: [F.+Tr.] Şeftali ile yapılan dondurma.

Vanilyalı Dondurma: [İtal.+Tr.] Vanilya ile yapılan dondurma çeşidi.

Vişneli Dondurma: [Tr.] Vişne ile yapılan dondurma.

4.5. Baharatlar

Baharat: [Ar.] Yiyecek ve içeceklere hoş koku ve tat vermek için kullanılan tarçın, karanfil, zencefil, karabiber vb. maddeler; bahar.

Efâviye: [Ar.] Yemeğe konulan baharat.

Baharat yedi kısma taksim olunur.

4.5.1. Hoş Kokulu Baharatlar

Ada Çayı: [Tr.] Ballıbabagillerden, yurdumuzda çok yetişen tüylü ve beyazımtırak yaprakları olan güzel kokulu bir bitki; dağ çayı.

Aldéhyde: [Fr.] Tarçına kokusunu veren madde.

Amonum Curcuma: [Lat.] Güney Asya'da yetişen bitki. Eserde *zerdeçal* bitkisi olarak kullanılmıştır.

Anason: [Ar.] Maydanozgillerden, kokulu tohumu hamur işlerinde ve rakı yapımında kullanılan bir bitki.

Âsiyye: [Ar.] Mersingiller.

Baharât-ı Mu'attara: [Ar.] Hoş kokulu baharat.

Bevvâ: [Ar.] Hindistan cevizi.

Caryphillus Aromaticus: [Lat.] Mersingillerden, Molük Adaları'nda, Filipinler'de ve Hindistan'da yetişen ve yaprakları sürekli yeşil kalan bir ağaç. Bu ağacın karanfil yağı elde edilen ve baharat olarak kullanılan, ağız kokusunu gideren, acımsı, koyu renkli, küçük çivi biçimindeki tomurcuğu.

Crocus sativus: [Lat.] Süsengillerden, baharda çiçek açan, 20-30 santimetre boyunda, soğanlı bir kültür bitkisi.

Epidendrum Vanilya: [Lat.] Meksika ve Kolombiya'da yetişen salepgillerden çiçekleri beyaz, kokulu, tırmanıcı küçük bir bitki.

Frenk Maydanozu: [Fr.+Rum.] Maydanozgillerden, salata ve salçalarda kullanılan bodur ve güzel kokulu bir bitki.

Gâriyye: [Ar.] Defnegiller.

Hindistan Cevizi: [Hint.+Ar.] Palmiyegillerden, tropikal bölgelerde yetişen bir ağaç; narcıl. Bu ağacın portakaldan büyük, çok sert kabuklu yemişi.

Hint Zağferânı: [Hint.+Ar.] Zerdeçal.

Ḳaranfil: [Ar.] Mersingillerden, Molük Adaları'nda, Filipinler'de ve Hindistan'da yetişen ve yaprakları sürekli yeşil kalan bir ağaç. Bu ağacın karanfil yağı elde edilen ve baharat olarak kullanılan, ağız kokusunu gideren, acımsı, koyu renkli, küçük çivi biçimindeki tomurcuğu.

Kekik: [?] Ballıbabagillerden, karşılıklı küçük yapraklı, beyaz, pembe, kırmızı başak durumunda çiçekleri olan ve çiçeği baharat gibi kullanılan, odunsu saplı, kokulu bir bitki.

Kimyon: [Ar.] Maydanozgillerden, 50 santimetre yüksekliğinde, beyaz veya pembe çiçekli, bir yıllık, güzel kokulu ve otsu bir bitki.

Laurus Cassica et cinnamomum: [Lat.] Defnegillerden, genellikle Asya'nın güneyinde yetişen ve değişik türleri bulunan bir ağaç.

Laurus nobilis: [Lat.] Akdeniz defnesi.

Maydanoz: [Rum.] Maydanozgillerden, yenmek için yetiştirilen, 50-80 santimetre uzunluğunda, ufak yeşil ve parçalı yapraklı, hoş kokulu iki yıllık otsu bir bitki.

Myristica Moschata: [Lat.] İki çeneklilerden, sıcak iklimlerde yetişen, portakal ağacına benzeyen bir tür tropik ağaç; küçük Hindistan cevizi, muskat.

Pimpinella anisum: [Lat.] Maydanozgillerden, kokulu tohumu hamur işlerinde ve rakı yapımında kullanılan bir bitki.

Ṣafrān: [Ar.] Süsengillerden, baharda çiçek açan, 20-30 santimetre boyunda, soğanlı bir kültür bitkisi. Bu bitkinin tepeciklerinin kurutulmasıyla elde edilen, bazı yiyecek ve içeceklere tat, koku ve sarı renk vermekte kullanılan toz; zafran.

Sahlebiyye: [Ar.] Sâlepgiller.

Sayvâniyye: [Ar.] Maydanozgiller.

Sevseniyye: [Ar.] Süsengiller, susamgiller.

Sûsen: [Ar.] Susam, süsen.

Şefeviyye: [Ar.] Ballıbabagiller.

Ṭaflān: [Rum.] Gülgillerden, kışın yapraklarını dökmeyen, çiçekleri salkım durumunda, beyaz veya yeşil olan, süs bitkisi olarak bahçelerde yetiştirilen küçük bir ağaç; karayemiş ağacı, karayemiş.

Tarçın/ Darçın: [Far.] Defnegillerden, genellikle Asya'nın güneyinde yetişen ve değişik türleri bulunan bir ağaç. Bu ağacın, içinde kokulu bir yağ bulunması dolayısıyla baharat gibi kullanılan kabuğu.

Vanilin: [İtal.] Vanilyanın kokusunu sağlayan ana madde.

Vanilya: [İtal.] Salepgillerden, çiçekleri beyaz, kokulu, tırmanıcı küçük bir bitki. Bu bitkinin tatlılara güzel koku vermek için kullanılan meyvesi.

Za'ferân: [Ar.] Safran.

Zerdeçav: [FAR.] Zencefilgillerden, kök saplarından safranı andıran boyalı bir madde çıkarılan, yaprakları sivri uçlu, çiçekleri sarı renkte, çok yıllık bir bitki; Hint safranı.

4.5.2. Biberli Baharatlar

Biberî Baharat: [Rum.+Ar.] Biberli baharat.

Biber: [Rum.] Patlıcangillerden, ana vatanı Meksika, Orta ve Güney Amerika olan, bir yıllık, otsu bir bitki. Bu bitkinin tazeyken sebze olarak yenilen, dolmalık, sivri, çarliston vb. türleri olan ürünü. Bu bitkinin kurutulup baharat olarak yararlanılan ürünü.

Karabiber: [Tr.] Karabibergillerin örnek bitkisi olan, zeytinsi, meyvelerinin taneleri yuvarlak, yaprakları kalp biçiminde, tırmanıcı bir bitki. Bu bitkinin baharat olarak kullanılan kuru ve siyah tanesi. Bu tanelerin kurutulup öğütülmesiyle yapılan toz.

Fülfül: [Ar.] Karabiber.

Kırmızıbiber: [Tr.] Patlıcangillerden bir tür biber. Bu bitkinin olgunlaştığında kızarıp yakıcı bir acılık kazanan, kurutulup dövülerek yemeklerde baharat olarak kullanılan tozu; Türk biberi, Hint biberi.

Arnavut biberi: [Tr] Kırmızı renkli, ince biçimli ve çok acı olan bir tür biber.

Capsicum battacum: [Lat.] Patlıcangillerden bir tür acı biber.

Fülfül-i Ahmer: [Ar.] Kırmızı biber.

Yeşil biber: [Tr.] Yeşil renkli, taze, sivri veya dolma biber.

Zencefil: [Ar.] Zencefilgillerden, ana vatanı Hindistan ve Malezya olan, kamış görünüşünde otsu bir bitki. Bu bitkiden elde edilen ve baharat olarak kullanılan toz.

Zingiber officinale: [Lat.] Zencefilgillerden, ana vatanı Hindistan ve Malezya olan, kamış görünüşünde otsu bir bitki.

Zencebîl: [Ar.] Zencefil.

Kava: [?] Kava isimli bitkinin yaprakları. Doğu Asya'da kullanılır.

4.5.3. Sarmısaklı Baharatlar

Baharât-ı sûmiyye: [Ar.] Sarımsak, taze ve kuru soğan gibi bitkiler ile bayır turpu, hardal gibi bazı bitkilerden ibarettir.

soğan ve *sarımsak* ile ilgili bilgi verildiği için bu bölümde sadece *hardal* hakkında bilgi verilmiştir.

Hardal: [Ar.] Turpgillerden, Kuzey Afrika'nın, Avrupa'nın ve Asya'nın bazı bölgelerinde yetişen, çiçekleri sarı renkte, meyveleri kısa, sivri, dört köşeli, siyah veya koyu kahverengi renkli tohumları hekimlikte kullanılan, bir yıllık bir bitki; siyah hardal.

Sinabis nigra: [Lat.] Turpgillerden, Kuzey Afrika'nın, Avrupa'nın ve Asya'nın bazı bölgelerinde yetişen, çiçekleri sarı renkte, meyveleri kısa, sivri, dört köşeli, siyah veya koyu kahverengi renkli tohumları hekimlikte kullanılan, bir yıllık bir bitki; siyah hardal.[119]

4.5.4. Ekşi Baharatlar

sirke ve *limon* dan ibarettir. *limon* meyve bahsinde anlatıldığı için burda sadece *sirke* hakkında bilgi verilmiştir.

Baharât-ı Hâmiziyye: [Ar.] Ekşili baharat.

Sirke: [FAR.] Salatalara, yemeklere ekşilik vermek için kullanılan ekşimiş üzüm, elma, limon vb. suyu. Birtakım kimyasal yöntemlerle hazırlanmış bileşiklerin ortak adı.

[119] Eserde *sinabis nipra* olarak yazılmıştır. Doğrusu yukarıda verilmiştir.

Şarap sirkesi: [Ar:+F.] üzümden üretilen kırmızı şarabın fermantasyonu sonucunda elde edilen açık kırmızı renkli sirkedir.[120]

Bira Sirkesi: [İtal.+F.] Biradan yapılan sirke.

Elma sirkesi: [Tr.+F.] Elmadan yapılan sirke.

Armut sirkesi: [F.+F.] Armuttan yapılan sirke.

4.5.5. Tuzlu Baharatlar

Baharât-ı Milhiyye: [Ar.] Tuzlu baharat.

4.5.6. Şekerli Baharatlar

‘Asel: [Ar.] Bal.

‘Asel-i bâkir: [Ar.] Petekten çıkarılan ilk bal.

Baharât-ı Sükkeriyye: [Ar.] Şekerli baharat.

Bal: [Tr.] Bal arılarının bitki ve çiçeklerden topladıkları bal özünden yapıp kovanlarındaki petek gözlerine doldurdukları, rengi beyazdan esmere kadar değişen tatlı, koyu, sıvı madde.

Beyaz bal: [Ar.+Tr.] Petekten çıkarılan ilk bal, gömeç balı.

Gömeç: [Tr.] Bal peteği.

Lactose: [Fr.] Laktoz.

Laktoz: [Fr.] Sütte bulunan, sütün buharlaşmasıyla kristal durumunda toplanan şeker; süt şekeri

Saccharose: [Fr.] Sakkaroz, şekerkamışı, pancar şekeri, sükroz.

Sakkaroz/Sükroz: [Fr.] Şeker kamışı veya şeker pancarından elde edilen bir şeker türü.

Süt Şekeri: [Tr.] Laktoz.

Şeker kamışı: [Tr.] Buğdaygillerden, çiçekleri salkım durumunda başakçıklar oluşturan, 10 metreye kadar uzayabilen, öz suyundan şeker çıkarılan bir bitki.

Sikencübin: [Ar.] Balla sirkenin karışımı olan, harâreti kesen, safrayı söndüren ekşi şerbet.

Bal Sirkesi: [Tr.+F.] Balın on-on iki misli suda mayalandırılmasıyla elde edilen sirke.

---

[120] Bk.. https://shop.kilye.com.tr/products/sirke

4.5.7. Hayvansal Baharatlar

havyar, hamsi balığı salamurası ve *et özü*nden ibarettir. Burada sadece *hamsi balığı salamurası* açıklanmıştır.

Ḫamsi Balığı Ṣalamurası: [Rum.+ Tr.+İtal.] Genellikle hamsi bazen de çaça, sardalya veya tirsi balıklarından yapılan tuzlu ve yağlı ezme; hamsi ezmesi.

Ançüez: [Fr.] Genellikle hamsi bazen de çaça, sardalya veya tirsi balıklarından yapılan tuzlu ve yağlı ezme; hamsi ezmesi.

4.6. Madeni Gıdalar

Madensel maddeler; kemikler, etler, sinirler, kan, deri, kısacası vücudun bütün organlarının yapısına dahildir. Mesela kaslarda yüzde bir gram kadar, kemiklerde 36 gram madensel tuzlar bulunur. Tuzlu maddelerin gerekliliği yalnızca organik dokulara özgü olmayıp, bu dokuların ter, idrar, dışkı, deri döküntüleri ile her gün kaybettiği tuzları telafi etmek için de gereklidir. Orta yaşta bulunan bir insan günde - yarısı tuz olmak üzere - 27 gram madensel tuz kaybeder. Çocuklarda ise büyüme ve gelişme için bahsedilen tuzlara olan ihtiyaç daha fazladır. Küçük bir çocukta kemik iskeletinin oluşumu günde 15 gram kalsiyum fosfata ihtiyaç duyar. Tuzlardan mahrumiyet; et ve ekmekten mahrumiyet kadar etkilidir. Bir insanın günlük gıdasından tuzlu maddeler çıkarılacak olursa kısa zaman içinde kötü beslenme baş gösterir. Vücut çöküntüye uğrar. Bu halde devam edilirse yaşam gücü söner gider.

İnsan yemek sırasında tuzları biri hayvansal diğeri bitkisel olmak üzere iki kaynaktan alır.

4.6.1. Mineraller / Elementler

Arseniḳ: [Fr.] Atom numarası 33, atom ağırlığı 74,91, yoğunluğu 5,7 olan, atmosfer basıncı altında 450 °C'de süblimleşen, maden filizlerinde çok yaygın bulunan, metal görünümünde basit element; sıçanotu, zırnık (simgesi As).

Brom: [Fr.] Atom numarası 35, atom ağırlığı 79,909, yoğunluğu 2,97 olan, deniz sularında az, bazı göllerde çok miktarda bulunan, kırmızı renkli, pis kokulu, zehirli, sıvı bir element (simgesi Br).

Deniz Tuzu: [Tr.] Deniz suyunun buharlaştırılmasıyla elde edilen tuz.

Emlâh / Emlaha: [Ar. milh'in c.] Tuzlar.

Emlaḥa-i Ḳaleviyye-i Türābiyye: [Ar.] Toprak alkali tuzları.

Emlaḥa-i Potasiyye: [Ar.+Fr.] Potasyum tuzları.

Emlaha-i Sodiyye: [Ar.+Fr.] Sodyum tuzları.

Fluor: [Fr.] Atom numarası 9, atom ağırlığı 19, yoğunluğu 1,265 olan, kokusu ozonu andıran, yeşilimtırak sarı renkte, halojenler grubunun ilk elementi olan basit element (simgesi F).

Fosfor: [Fr.] Atom numarası 15, atom ağırlığı 30,97, yoğunluğu 1,83 olan, yarı saydam, bal mumu kıvamında, karanlıkta ışıldayan, sarımsak kokulu, zehirli bir element (simgesi P).

Hacıbektaş Tuzu: [Tr.] Nevşehirdeki Hacıbektaş tuzlasından çıkarılan kaya tuzu çeşidi.

Ḥadīd: [Ar.] Demir.

İyod: [Fr.] Atom numarası 53, atom ağırlığı 126,92 olan, tabiatta, deniz suyunda sodyum iyodür durumunda rastlanılan, bazı deniz bitkilerinde de çokça birikmiş olarak bulunan, mavimtırak esmer renkte katı bir element (simgesi I).

Kaya Tuzu: [Tr.] Doğada billur durumunda bulunan ve yer altından çıkarılan bir tuz türü.

Klor Potasyum: [Fr.+Fr.] Potasyum klorür.

Klor Sodyum: [Fr.+Fr.] Sodyum klorür.

Ḳlor: [Fr.] Atom numarası 17, atom ağırlığı 35,5 olan, normal sıcaklıkta gaz durumunda bulunan, halojenlerden bir element (simgesi Cl).

Kükürt: [F.] Atom numarası 16, atom ağırlığı 32,06 olan, 119 °C'de eriyen ve 444 °C'de kaynayan, doğada saf veya başka cisimlerle birleşik olarak bulunan, sarı renkli element; kibrit, sülf (simgesi S).

Manganez: [Fr.] Atom numarası 25, atom ağırlığı 54,93, yoğunluğu 7,39 olan, 1244 °C'de eriyen, doğada oksit durumunda bulunan, çeliği sertleştirmek için kullanılan, çok sert ve kırılgan bir element; mangan (simgesi Mn).

Mevâdd-ı Milhiyye: [Ar.] Tuzlu maddeler.

Milḥ-i Baḥrī: [Ar.] Deniz tuzu.

Silisyum: [Fr.] Atom sayısı 14, atom ağırlığı 28,09, yoğunluğu 2,34 olan, 1420 °C'de eriyen, endüstride geniş ölçüde kullanılan ve doğada oksijenden sonra en bol bulunan element (simgesi Si).

Tuz: [Tr.] Kokusuz, suda eriyen, yiyecekleri korumada ve tatlandırmada kullanılan billursu madde.Bir asitteki hidrojenin yerini bir bazın almasıyla oluşan birleşim; sodyum klorür (NaCl).

4.6.1.1. Bir İnsanın Günlük Alması Gereken Mineraller

Hamz-ı Potasyum: [Ar. + Fr.] Potasyum asidi.

Hamz-ı Sodyum: [Ar.+Fr.] Sodyum asidi.

Hamz-ı Kalsiyum: [Ar.+Fr.] Kalsiyum asidi.

Hamz-ı Manyezyum: [Ar.+Fr.] Magnezyum asidi.

Hamz-ı Ahir Hadid: [Ar.] Demir bileşikleri (nihai oksidlenmiş demir asitleri).

Uzvî Hâmız-ı Fosfor: [Ar.+Fr.] Organik fosfor bileşikleri.

Hâmız-ı Kibrît: [Ar.+F.] Kükürt asidi, sülfürik.

Hâmız-ı Silis: [Ar.+Fr.] Silisik asit.

Hâmız-ı Karbon: [Ar.+Fr.] Asit karbonik.

Klor: [Fr.] Atom numarası 17, atom ağırlığı 35,5 olan, normal sıcaklıkta gaz durumunda bulunan, halojenlerden bir element (simgesi Cl).

4.6.2. Sular

Su, vücuda dâhil olan madeni maddelerin başlıca unsurlarını kapsar. Hücre yaşamındaki karmaşık, derin işlemlere sağlam bir zemin sağlar. Dünyanın büyük bir kısmı sudan oluştuğu gibi vücudun da üçte ikisi sudan oluşur.

Su: [Tr.] Hidrojenle oksijenden oluşan, sıvı durumunda bulunan, renksiz, kokusuz, tatsız madde; ab.

Mâ: [Ar.] Su.

4.6.2.1. Kaynaklarına Göre Sular

Miyâh; câri ve râkid olmak üzere iki sınıftır.

Miyâh: [Ar. mâ'ın c.] Sular.

Miyâh-ı Cârîye: [Ar.] Akar sular.

Miyâh-ı Râkide: [Ar.] Durgun sular.

4.6.2.1.1. Akar Sular

Yağmur Suyu: [Tr.] Atmosferdeki su buharının yoğunlaşmasıyla oluşan ve yeryüzüne düşen yağışın sıvı durumda olanı; yağar, yağış, baran, bereket, kay (I), rahmet. Yağmurla yeryüzüne inen su.

Kar Suyu: [Tr.] Atmosferdeki su buharının yoğunlaşmasıyla oluşan ve yeryüzüne beyaz ve hafif billurlar biçiminde donarak düşen su buharı. Karın erimesiyle oluşan su.

Mevâdd-ı Seyyâliye: [Ar.] Akışkan maddeler.

Sahrınç Suyu: [Ar.] Sarnıçlarda biriken su.

Sahrınç: [Ar.] Yağmur sularının biriktirildiği üstü kapalı yapı, sarnıç.

Mâ-i Mukattar: [Ar.] Damıtık su.

Deniz Suyu: [Tr.] Bileşiminde değişik tuzlar ve gazlar bulunan su.

Miyâh-ı Bahriyye: [Ar.] Deniz suları.

Menba' Suyu: [Ar.+Tr.] İçinde erimiş mineraller bulunan, içme suyu olarak veya tedavi amacıyla kullanılan su.

Kaynak Suyu: [Tr.] Kaynağın veya gözenin başında alınan su.

Artuvaz Kuyuları Suyu: [Fr.+Tr.] Burgu ile delinerek açılan ve suyu yükseğe fışkırtan kuyu; artezyen kuyusundan çıkarılan su.

Burgu Suyu: [Tr.] Burgu ile delinerek açılan ve suyu yükseğe fışkırtan kuyu; artezyen kuyusundan çıkarılan su.

Artezyen Kuyuları Suyu: [Fr.+Tr.] Burgu ile delinerek açılan ve suyu yükseğe fışkırtan kuyu; artezyen kuyusundan çıkarılan su.

Nehir: [Ar.] Çoğunlukla denize dökülen, özellikle genişliği ve taşıdığı su niceliği bakımından en büyük akarsu; ırmak.

Irmak: [Tr.] Çoğunlukla denize dökülen, özellikle genişliği ve taşıdığı su niceliği bakımından en büyük akarsu; nehir.

Çay: [Tr.] Dereden büyük, ırmaktan küçük akarsu.

Tatlı Su: [Tr.] Acı veya tuzlu olmayan, içilebilen su.

Kanal Suyu: [Fr.+Tr.] Bazı bölgeleri sulamak, kurutmak amacıyla veya gemilerin işlemesine elverişli, insan eliyle açılmış su yolunda bulunan su.

Sel Suyu: [Ar.+Tr.] Sürekli yağan yağmurdan veya eriyen kardan oluşan, geçtiği yerlere zarar veren taşkın su.

Dağ Suyu: [Tr.] Dağlardan gelen kar veya yağmur suları.

4.6.2.1.2. Durgun Sular

Kuyu Suyu: [Tr.] Kuyudan çıkarılan, genellikle sulamada kullanılan su.

Sun'i Menba' Suyu: [Ar.] Doğal omayan kaynak suyu.

Havuz Suyu: [Ar.+Tr.] Su biriktirme, yüzme, çevreyi güzelleştirme vb. amaçlarla altı ve yanları mermer, beton benzeri şeylerden yapılarak içine su doldurulan, genellikle üstü açık yerlerde bulunan, içmeye elverişli olmayan su.

Göl Suyu: [Tr.] Karaların içinde denizlerle bağlantısı olmayan durgun su birikintisi.

Bataklık Suyu: [Tr.] Çok derin olmayan sularla örtülü batak bölge; aynaz (I), azmak (I), batağan. Bu alanlarda biriken su.

Çukur Suyu: [Tr.] Çevresine göre aşağı çökmüş olan yerlerde biriken su.

Buz Suyu: [Tr.] Buzların erimesiyle oluşan su.

Buzlu Su: [Tr.] İçine buz konularak soğutulan su.

Saf Su: [Tr.] Organik ve inorganik maddelerden arındırılmış su.

4.6.2.2. Maden Suları

Bu satırlar, maden suları hakkında yazılmıştır; bunlar sadece bu konudaki fizyolojik araştırmaların ürünü olmayıp, bir zamanlar Yalova ve Bursa kaplıcalarına gidilerek yapılan tecrübelerin özet bir neticesi olduğu için okuyuculara önemli bilgiler vermeye yeterlidir.

Maden suları; sıcak veya soğuk olarak kaynaklanması ve farklı fiziksel ve kimyasal özelliklere sahip olması sebebiyle çeşitli sınıflara ayrılmıştır. Uzmanlar, maden sularını jeoloji, fizik (ısı), kimya ve tıp olmak üzere dört açıdan gruplandırırlar.

1. Jeolojik Taksimat: Maden suyunun çıktığı yer kabuğu katmanlarına (birinci veya tortul araziler gibi) göre yapılan ayrımdır.
2. Fiziksel (Isıl) Taksimat: Suyun sıcak ya da soğuk oluşuna göre yapılan fiziksel bir ayrımdır.
3. Kimyasal Taksimat: Kimyaya uygulanarak yapılan ayrımdır ve kitabımızdaki sınıflandırma da bu usul dikkate alınarak yapılmıştır.

4. Fizyolojik Taksimat: Suyun vücuttaki fizyolojik etkilerine göre yapılan ayrımdır; kuvvet verici (muḳavvī), dönüştürücü/iyileştirici (muḥavvil ve muṣaḥḥiḥ) ve karışık (muḫteliṭ) olmak üzere üç kısımdan oluşur.

4.6.2.2.1. Sıcak Maden Suları

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Harre: [Ar.] Kaplıca, ılıca gibi sıcak maden suları.

Miyâh-ı Harre: [Ar.] Kaplıca, ılıca gibi sıcak sular.

Ilıca: [Tr.] Sıcak su çıkan yer. Suyu sıcak olarak yerden çıkan hamam; kaplıca (I), çermik, kudret hamamı.

Ilıca Suyu: [Tr.] Kaplıcalardan çıkan sıcak su.

Kaplıca: [Tr.] Ilıca.

Kaplıca Suyu: [Tr.] Kaplıcalardan çıkan sıcak su.

Kaynarca: [Tr.] Kaynak. Sıcak su kaynağı; kaynar.

İçme Miyâh-ı Ma'deniye: [Tr.+Ar.] İçilen maden suları.

4.6.2.2.2. Soğuk Maden Suları

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Kibrîtiyye: [Ar.] Kükürtlü maden suları.

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Mâliha: [Ar.] Tuzlu maden suları.

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Merre: [Ar.] Acı maden suları.

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Kaleviyye: [Ar.] Karbonatlı maden suları.

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Hadîdiyye: [Ar.] Çelikli maden suları.

Miyâh-ı Maʿdeniyye-i Hâmıziyye: [Ar.] Asitli maden suları

Miyāh-ı Maʿdeniyye-i Sîlîsiyye: [Ar.+Fr.] Silisli maden suları

4.7. Besin Değerleri ve Günümüzdeki Karşılıkları

Terkîb / Terkîbi: Bir yiyeceğin içinde hangi maddelerin bulunduğunu listelemek için çok sık kullanılmıştır. Ardından genellikle Mevâdd-ı âzotiyye, şaḥmiyye, nişâiyye, sükkeriyye, emlâh, su gibi bileşenler sıralanıyor. Bu, günümüzdeki besin öğeleri tablosuna en yakın kullanımdır.

Mevâdd: Yiyeceklerin içindeki temel bileşenleri ifade etmek için genel bir terim olarak kullanılır. Genellikle bileşen adlarıyla birlikte geçer.

Mevâdd-ı Âzotiyye: Günümüzdeki protein karşılığıdır.

Mevâdd-ı Şaḥmiyye / Şühûm / Züyût: Günümüzdeki yağ karşılığıdır.

Mevâdd-ı Nişâiyye: Günümüzdeki nişasta (bir karbonhidrat türü) karşılığıdır.

Mevâdd-ı Sükkeriyye / Şeker: Günümüzdeki şeker (bir karbonhidrat türü) karşılığıdır. Bazen nişasta ile birlikte nişâiyye ve sükkeriyye olarak geçer karbonhidratlar.

Emlâh / Mevâdd-ı Ma'deniyye / Remâd: Günümüzdeki mineraller karşılığıdır. Remâd (kül) terimi, bir madde yakıldıktan sonra kalan inorganik kısmı ifade eder ve mineral içeriğini belirtmek için kullanılır. Eserde sıkça Emlâh-ı potasiyye (Potasyum tuzları), Emlâh-ı kilsiyye (Kalsiyum tuzları), ḥadîd (demir) gibi minerallerden de bahsedilir.

Sellülōz : Günümüzdeki lif / posa kavramına karşılık gelir.

Muġaddî: Bir yiyeceğin besleyici olduğunu, vücuda yararlı maddeler sağladığını ifade eder. "Besin değeri yüksek" anlamına yakın bir kullanımdır.

Kuvvetli / Mukavvî: Yiyeceğin enerji verdiğini veya vücudu güçlendirdiğini, dolayısıyla besleyici olduğunu ifade eder.

Besleyici: Muġaddî ile eş anlamlıdır.

Kıymet-i Gıdâiyye: Günümüzdeki "besin değeri" terimine doğrudan karşılık gelen bir ifadedir, ancak metinde nadiren kullanılmıştır.

Kuvve-i Gıdâiyye: Yine "besin değeri"ne yakın bir anlam taşır.

Anâsır-ı Gıdâiyye: Besin öğeleri anlamında kullanılır.

Anâsır-ı Selâse-i Gıdâiyye: Muhtemelen protein, yağ ve karbonhidratları kastederek kullanılır.

4.8. Beslenme Kavram Alanıyla İlgili Fiiller

Açmak: İştah açmak (uyarmak, isteklendirmek).

Almak: Malzeme almak (temin etmek); renk almak (özellik kazanmak); yer almak (kapsamak).

Art(t)ırmak: Çoğaltmak, fazlalaştırmak (şekeri artırmak, iştahı artırmak).

Ayıklamak: Seçip temizlemek (sebzeleri ayıklamak).

Azaltmak: Eksiltmek (çarpıntıyı azaltmak).

Batırmak: Bir sıvının içine daldırmak (sepete konulan sebzeyi suya batırmak).

Beslemek: Gıda vermek, doyurmak, gıdasını sağlamak (hayvanı beslemek, vücudu beslemek).

Bırakmak: Bir yerde tutmak (kaynar suda bırakmak).

Bozmak: Sağlıksız duruma getirmek, düzenini altüst etmek (mideyi bozmak).

Bulanmak: Midenin rahatsız olması, kusma hissi gelmesi.

Bulunmak: Var olmak, mevcut olmak (içinde madde bulunmak).

Çalkalamak: Sıvı veya yumurta gibi şeyleri hızlıca karıştırmak, çırpmak.

Çıkarmak: Yerinden almak, ayırmak (kabuklarını çıkarmak).

Çoğal(t)mak: Miktarını artırmak, artmak (sütü çoğaltmak).

Def etmek: Ortadan kaldırmak, gidermek (kabızlığı def etmek).

Doğramak: Küçük parçalara ayırmak, kıymak.

Doyurmak: Açlığını gidermek (karın doyurmak - metinde olumsuzlukla geçiyor).

Ekletmek (Ar.): Yemek.

Eritmek: Katı bir maddeyi sıvı içinde çözmek (guaranayı suda eritmek).

Gelmek: Ortaya çıkmak (hastalık gelmesi); iyi gelmek (faydalı olmak); kötü gelmek (zararlı olmak); vücuda gelmek (oluşmak).

Gidermek: Ortadan kaldırmak (ekşiliği gidermek).

Girmek: Dahil olmak (terkibine girmek).

Gör(ül)mek: Faydası görülmek (fayda sağlamak); iş görmek (fonksiyonu olmak, işe yaramak).

Hażm etmek/olunmak (Ar.): Sindirmek, sindirilmek.

İçmek: Sıvı tüketmek.

İhtiraz etmek (Ar.): Çekinmek, sakınmak (yemekten ihtiraz etmek).

İlâve etmek/olunmak (Ar.): Eklemek, katılmak.

İmlâ etmek/olunmak (Ar.): Doldurmak.

İnmek: Azalmak (miktarının inmesi).

İstiḥṣāl etmek/olunmak (Ar.): Üretmek, elde etmek.

Kaçınmak: Sakınmak, uzak durmak (yemekten kaçınmak).

Karış(tır)mak/Karış(tırıl)mak: Birbirine katmak, katılmak.

Kat(ıl)mak: Eklemek, eklenmek, içine koymak/konulmak.

Kaynatmak: Sıvıyı kaynama noktasına getirip o sıcaklıkta tutmak.

Kesb etmek (Ar.): Kazanmak, edinmek (asitlik kazanmak).

Kes(il)mek: Bıçak vb. ile parçalara ayırmak/ayrılmak.

Kızart(ıl)mak: Yağda veya sıcak havada rengi dönene kadar pişirmek/pişirilmek.

Kon(ul)mak: Koymak, yerleştirmek/yerleştirilmek.

Kullan(ıl)mak: Tüketmek, istifade etmek/edilmek.

Kurut(ul)mak: Suyunu gidermek, yiyeceği saklamak için suyunu uçurmak/uçurulmak.

Mass etmek (Ar.): Emmek, absorbe etmek.

Muḥāfaẓa etmek (Ar.): Korumak, saklamak.

Müstefîd olmak (Ar.): Faydalanmak, yararlanmak.

Nāfiʿ olmak (Ar.): Faydalı olmak, yaramak.

Neşʾet etmek (Ar.): Doğmak, kaynaklanmak (tadın bir maddeden kaynaklanması).

Olmak: Meydana gelmek (hastalık olmak); belirli bir durumda bulunmak (faydalı olmak, zararlı olmak); oluşmak (yemek olmak).

Peydā olmak (Far.): Ortaya çıkmak, belirmek (sivilce peyda olmak).

Piş(ir)mek/Piş(iril)mek: Yiyeceği ısı yoluyla yenecek duruma getirmek/getirilmek.

Saklamak: Muhafaza etmek.

Sebep olmak: Yol açmak, neden olmak.

Süz(ül)mek: Sıvıyı katı parçacıklardan ayırmak/ayrılmak.

Şürb etmek (Ar.): İçmek.

Taʿdīl etmek (Ar.): Dengelemek, düzenlemek (kanın asitliğini dengelemek).

Tağşîş etmek/olunmak (Ar.): Bir şeyin içine değersiz veya zararlı başka bir madde katmak, katılması.

Taḥavvül etmek (Ar.): Dönüşmek, başka bir şekle girmek.

Taḥmīs etmek (Ar.): Kavurmak (kahveyi kavurmak).

Taḳviye etmek (Ar.): Güçlendirmek (sütü takviye etmek, kalbi takviye etmek).

Taʿḳīm etmek/olunmak (Ar.): Mikroplardan arındırmak, sterilize etmek/edilmek.

Telyīn etmek (Ar.): Yumuşatmak (dışkıyı yumuşatmak).

Temessül etmek (Ar.): Özümlemek, vücudun besini kullanması.

Temizlemek: Kirini, pisliğini gidermek.

Tenbīh etmek (Ar.): Uyarmak, canlandırmak (sindirimi, sinirleri uyarmak).

Terk etmek: Bırakmak (suda terk etmek).

Tesir etmek (Ar.): Etkilemek.

Teshîl etmek/eylemek (Ar.): Kolaylaştırmak (hazmı, dışkılamayı kolaylaştırmak).

Teshîn etmek/edilmek (Ar.): Isıtmak, ısıtılmak.

Teskin etmek (Ar.): Yatıştırmak, dindirmek (harareti teskin etmek).

Tezyīd etmek (Ar.): Artırmak, çoğaltmak (şekerin yakılmasını artırmak).

Toplamak: Bir araya getirmek, hasat etmek (sebze toplamak).

Tutmak: Korumak (tok tutmak).

Uğurmak (Yoğurmak): Hamur durumuna getirmek için un, su vb.ni karıştırıp ezmek.

Vermek: Sağlamak, neden olmak (gaz vermek, kabızlık vermek, lezzet vermek, renk vermek, zarar vermek).

Yakmak (İhtirak): Vücudun besinleri enerjiye çevirmesi (şekerin ihtirakı).

Yap(ıl)mak: Meydana getirmek, hazırlamak/hazırlanmak (yemek yapmak, gaz yapmak, turşu yapmak).

Yaramak: Faydalı olmak (hayvanlara yaramak).

Yedirmek: Yemek yemesini sağlamak.

Yemek: Gıda tüketmek.

Yetiş(tir)mek: Büyümek, büyütmek, ürün vermek/verdirmek.

Zerʿ etmek/olunmak (Ar.): Ekmek, ekilmek (tohum ekmek).

4.9. Faydalı, Besleyici, Sindirimi Kolay Olan Besinler

Ağaç Çileği (Ahududu) / Şurubu: Hazımsızlığa, kalp kabızlığına (muhtemelen kabızlığa) iyi gelir. Hazmı çileğe göre daha kolaydır.

Ağaç Kavunu: Oldukça besleyicidir.

Ananas: Latif, münebbih, hazımdır.

Armut (Pişmiş / Komposto): Oldukça besleyici, mülattıf, müleyyindir. Kompostosu kolay hazmedilir.

Badem / Çağla Bademi: Besleyicidir. Çağlası müdrirdir, mesane ve kum hastalıklarına faydalıdır. Şeker hastalarına (yağ içeriğiyle) faydalıdır (nişastasına dikkat edilmeli).

Baharatlar: Lezzet ve koku verir, mide ve bağırsak sinirlerini uyarır, hazım salgılarını artırır, iştah açar, hazmı kolaylaştırır, mikrobik mayalanmalara engel olur (mużādd-ı taʿaffün - antiseptik).

Bakla: Çok azotlu, besleyici, mühim bir gıdadır. Ezmesi kilo aldırır (semen verir).

Bal: Mideyi uyarır, dışkılamayı kolaylaştırır (belirli miktarda).

Beyaz Dut: Müleyyin ve hazımdır.

Bezelye: Vücut tarafından kolayca kullanılır (kābil-i temessül).

Ceviz: Yağlı, nişastalı, besleyicidir. Şeker hastalarına (yağ içeriğiyle) faydalıdır (nişastasına dikkat edilmeli).

Çay: Besleyici, midevî, müdrir, münebbih, hafif terleticidir.

Çilek: Müleyyin, müdrir, kanı temizler, safravî ve demevî mizaçlılara; böbrek, mesane, kum, nikris ve romatizma hastalarına faydalıdır. Mülattıf, müberrid (serinletici), müdrirdir. Solucanlara karşı etkilidir.

Demir Hindi / Meşrubu: Mülattıf, müleyyin, kan bozukluğuna, mide ve safravî hummalara faydalıdır. İçeceği serinlik ve ferahlık verir.

Domates: Hazmı pek kolaydır, münebbih (uyarıcı), iştah açıcıdır.

Ebegümeci: Hazım (sindirime yardımcı), müleyyindir (yumuşatıcı).

Elma: İmtiyaz-ı dem (kan fazlalığı), basur, nikrise faydası görülür. İskorbüte faydalıdır. Olgun ve tazesi mülayim, mütfîdir (hararet giderici). Mayhoş ve yumuşak olanları daha sıhhi, biraz uyku vericidir. Pişmişi, marmelatı, kompostosu gayet hazmî ve latiftir.

Enginar: Latif, sıhhidir. Hazmı kolaydır, hazımsızlığa iyi gelir, ishalli bağırsak hastalıklarına ve nekahat dönemindekilere iyi gelir. Salatası hazım, müferrih (ferahlatıcı), midevidir (mideye iyi gelir). (Şeker hastalarına önerilmez).

Erik / Erik Kompostosu: Müleyyindir, kum ve nikrise faydalıdır (magnezyum içeriğiyle). Kompostosu kolay hazmedilir.

Fasulye (Kuru): Besleyicidir ancak hazmı zordur.

Fındık: Yağlı, nişastalı, besleyicidir. Şeker hastalarına (yağ içeriğiyle) faydalıdır (nişastasına dikkat edilmeli).

Fıstık (Şam): Lezzetli, besleyicidir. Şeker hastalarına faydalıdır.

Frenk Maydanozu (Kökü): Lezzeti latif ve ıtrîdir (hoş kokulu).

Frenk Üzümü / Şurubu: Nikris (gut) hastalığına şifalı etkisi vardır. Şurubu sıtmada latif ve sükûn vericidir.

Guarana: (Guarana) Yorgunluk ve açlığa karşı kullanılır, baş ağrısına etkili bir ilaçtır, ateş düşürücü özelliği vardır.

Hamsi Salamurası (Ançüez): Latif, besleyici, iştah açıcıdır.

Hıyar: Mülattıf (ferahlatıcı, serinletici), iştah açıcıdır.

Hindiba: Potasyum tuzlarından zengindir, diyabetlilere faydalıdır, müdrirdir (idrar söktürücü), müleyyindir, idrar yolu ve cilt hastalıklarına iyi gelir. Salatası hazmı kolaylaştırır, menkûu (suda bekletilmişi) iştah açar/müshildir.

Hurma: Lezzetli, latif kokulu, fevkalade besleyici ve kuvvet verici, midevî, sadrîdir (göğse iyi gelir).

Ispanak (Ispanağ): Potasyum tuzları açısından zengindir, özellikle diyabetliler için en faydalı sebzedir, müleyyindir (yumuşatıcı/hafif müshil).

İncir (Taze / Kuru): Hazım, müleyyindir. Zafiyete ve kabızlığa, kabızlıktan doğan sancılara faydalıdır. Sadrîdir (göğse ait), göğüs hastalıklarına faydalıdır.

Kabak: Hazmı gayet kolaydır, iyi bir perhiz yemeğidir.

Kahve: Besleyici, kalbi kuvvetlendirir, sinirleri uyarır, idrar söktürür, mideyi hareketlendirir, müleyyindir, hazmı kolaylaştırır, zindelik verir (ölçülü tüketildiğinde).

Kakao / Çikolata: Besleyici, sinirleri uyarır ve kuvvetlendirir (ancak hazmı kolay değildir).

Karpuz: Müdrirdir, nikris ve kum illetlerine faydalıdır.

Kayısı (Olgun): Gayet sıhhi, midevidir (mideye iyi gelen).

Kereviz: Kansızlığa (fakr-üd-dem) ve nikrise (gut) faydalıdır.

Kestane (Suda pişmiş): Gayet besleyici, kolay hazmedilir, kilo aldırır.

Kiraz: Müferrih (ferahlatıcı), mülattıf, müleyyindir, ölçülü yenirse bağırsaklara faydalıdır.

Kola (Tohumu): Yorgunluk ve açlığa karşı kullanılır, kas kasılmalarını artırır, çeviklik verir, kalp ve kas kuvvetlendirici, münebbih-i bah (afrodizyak), karaciğer hastalıklarına ve bağırsak tembelliğine iyi gelir.

Kuru Sebzeler (Genel): Çok besleyicidir (ġāyet muġaddī).

Kuşkonmaz: Latif, güzel kokuludur. Şurubu çocuklar için iyi bir diüretiktir, büyüklere kalp çarpıntısını azaltmada faydalıdır (ancak şeker hastalarına önerilmez).

Kuzu Kulağı: Sıcak mevsimlerde serinlik verir, iştahı açar, sıtma ve hummaya karşı etkilidir (ancak bazı durumlarda zararlıdır).

Lahana: Potasyum tuzlarından zengindir, mideleri bozuk olan diyabetlilere faydalıdır. Turşusunun suyu münebbih (uyarıcı) ve hazımdır.

Limon / Suyu / Ruhu: Ateşli hastalıklarda harareti düşürmeye yardımcı olur. Hazımsızlık ve mide ağrısına iyi gelir. Ağız ve boğaz hastalıklarında, iskorbütte kullanılır. Müdrirdir, istiskaya (vücutta su toplanması) iyi gelir.

Mantar (Yenilebilir olanı): Et derecesinde kuvvetli, besleyicidir, "nebatî et" olarak görülür (ancak hazmı kolay değildir ve zehirli türleri vardır).

Marul: Hazım, müsekkin (yatıştırıcı), münevvim (uyku verici), müleyyindir.

Maydanoz / Maydanoz Kökü: Mukavvî (güçlendirici), münebbih (uyarıcı), hazım, mu'arrik (terletici), sıtmaya ve solucanlara karşı faydası denenmiştir. Kökü müdrirdir.

Melabiye / Iştır (Yabani Ebegümeci Türleri): Hazım, müleyyin, yemesi latif, hazımsızlığa, romatizmaya, mide kabızlığına faydalıdır.

Mercimek: Oldukça besleyici, mukaddes bir gıda (Hadis'e atıfla), hazmı diğer kuru sebzelere göre daha kolaydır, sütü takviye eder (ama çoğaltmaz).

Meyve (Genel): Müleyyin, müdrir, kanı temizler, vücuda serinlik ve ferahlık verir, besleyicidir, vücut kuvvetini tazeler.

Muz: Mukavvî, muğaddîdir (ancak hazmı yavaştır).

Nar: Mukavvî, cüz'î muğaddî, kabızdır.

Nohut: Besleyicidir (ancak hazmı zordur). Müdrir, müleyyindir.

Ot (Genel): Sebzeler gibi genel sağlık için faydalıdır.

Patates: Potasyum ve magnezyumdan zengin olduğu için şeker hastalarına iyi gelir, iskorbüte faydalıdır. Suda pişmişi ve ezmesi daha hazımlıdır.

Pazı: Yapraklarından yapılan yemek latif ve müleyyindir.

Pırasa: Müdrir (idrar söktürücü), cüz'î mu'arrik (hafif terletici).

Portakal: Latif, müferrih, midevî, oldukça besleyicidir.

Sarımsak: Mide ve bağırsakları uyarır, hazım salgılarını artırır, hazımsızlık ve kabızlığa faydalıdır, iskorbüt ve nikrislilere (gut) iyi gelir.

Sebze (Genel): Sağlık için elzemdir, iskorbütü önler, kanı dengeler, sindirime yardımcı olur, kabızlığı giderir.

Sebze Unları (Süt, et suyu, yumurta ile hazırlanan): Nefis, besleyici, zayıf bünyeler için gayet faydalıdır.

Semizotu: Müdrirdir (idrar söktürücü) (ancak hazmı yavaştır).

Sirke: İştah ve tat almaya hizmet eder, tükürük ve mide salgısını artırır, hazım uyarıcısıdır.

Soğan (Çiğ, az miktarda): İştah açar, hafif mide bulantısına etki eder.

Şalgam: Nikris (gut) ve mesane hastalıklarına iyi gelir, hafif müleyyindir, diş enfeksiyonlarına faydalıdır (ancak hazımsızlık çekenlere ve şeker hastalarına önerilmez).

Şeftali: Çok lezzetli, mülattıf, iştah açıcı, hazım, mükemmel bir meyvedir. Zayıf midelilere, nekahattekilere, verem, nikris, kansızlık, diyabet gibi birçok hastalıkta faydalıdır. Çiçeğinin şurubu çocuklar için iyi bir müshildir.

Tapyoka (Manyok Nişastası): Besleyici (muġaddî) bir gıdadır.

Taze Fasulye: Hazmı daha kolay ve latiftir.

Taze Mısır: Gayet besleyicidir (ancak hazmı güçtür).

Tere / Dereotu / Tere Suyu Şurubu: İdrar ve salyayı çoğaltır, kum hastalıklarına ve iskorbüte kullanılır. Tere suyu şurubu lenfatik bünyelilere, sıracalılara, veremlilere ve diyabetlilere iyi gelir.

Turp / Turp Salatası: İştah açıcıdır, kan temizleyicidir, iskorbütte kullanılır.

Turunç / Reçeli / Şurubu: Müferrih, midevî, mide bulantısı ve kusmaya faydalı, iştah artırıcı, hazımdır. Reçeli ve şurubu midevidir.

Tuz (ve diğer Potasyum/Sodyum tuzları): Vücuttan zararlı maddelerin atılmasına (müreşşih - filtre görevi), mide salgısının artmasına, kasların kuvvetlenmesine yardımcı olur.

Unnâb (Hünnap): Balgam söktürür, solunum yollarını yumuşatır, sadrîdir.

Üzüm / Şıra: Itrî (hoş kokulu), münebbih, mukavvî, muğaddî, hazım, mülattıf. Hazımsızlık, kansızlık, kabızlık, bazı ishaller, karaciğer hastalıkları, safra taşı, mesane iltihabı, nikris, kum, kronik bronşit, verem, sinir ve cilt hastalıklarına faydalıdır. Şırası "nebatî süt" gibidir, hem gıda hem devadır.

Yer Elması: Potasyum tuzu içerdiğinden faydalı kabul edilir (ancak hazmı yavaştır).

Yeşil Sebzeler (Genel, Haşîşî): Faydalı organik tuzlar (emlâh-ı uzviye) sağlarlar, kanı temizler/dengelerler (dem ve ahlâtı ta'dil), vücuda hafiflik, ferahlık, serinlik verirler.

Za'ter / Zukā (Kekik türleri): Münebbih (uyarıcı), mukavvî (güçlendirici), balgam söktürür.

Zerdali: (Zardali - Apricot variety) Biraz müleyyindir.

Zerdeçal: Mukavvî (güçlendirici), münebbih (uyarıcı), mübevvil (idrar söktürücü).

Zeytin: (Olive) Müfettih (açıcı), iştah açıcı, besleyicidir. Şeker hastaları için en zararsız meyvedir.

4.10. Zararlı, Tehlikeli, Sakıncalı Besinler

Göztaşı (Konservelerde Renklendirici): Sınai renklendirme için kullanıldığında sağlığa tehlikeli olduğu belirtiliyor.

Mağşuş Gıdalar (Genel): İçine zararlı veya değersiz maddeler katılmış konserveler, kahve, çikolata, kakao, bira, bal, şekerlemeler vb. muzırr ve tehlikeli olabilir (katılan maddeye göre: parafin, zararlı renklendiriciler, arsenik, kurşun, cıva vb.).

Zehirli Mantarlar: Bazı mantar türleri semmli (zehirli) olarak belirtiliyor.

Kayısı Çekirdeği: Semmli bir asit (siyanür) içerdiğinden, özellikle çocuklarda mideyi bozar ve kusturur.

Şeftali Çekirdeği Bademi: Yüksek miktarda siyanür içerdiğinden asla yemeğe gelmez.

Capsicum Baccatum (Bir Tür Kırmızı Biber): Gayet yakıcı olduğu ve kullanımının tehlikeli olduğu belirtiliyor.

Acı Badem: Doğrudan tüketilmediği, pastacılık ve sabunculukta kullanıldığı ima ediliyor (zehirli bileşikler içerir).

At Kestanesi:Yenmeye uygun değildir.

Bozuk Sular: Sarı-yeşil renkli, bataklık kokulu sular bozuktur, içilmemelidir.

Yağmur/Sarnıç Suları: Havadaki ve damlardaki pislikleri, mikropları, kuş dışkılarını, kurşun/tütya gibi maddeleri içerdiğinden doğrudan içmeye uygun değildir, tehlikelidir. Yeni dolan sarnıç suyu özellikle risklidir.

Damıtılmış Su: Kurşunlu veya yeterince kalaylanmamış bakır kaplarda saklanırsa tehlikeli olabilir.

Kuyu Suları (Yerleşime Yakın): Pis suları emdiği için asla içmeye gelmez, mikrop (tifo basili vb.) ve zararlı maddeler içerir.

Durgun Sular (Göl, Havuz, Bataklık, Çukur): Mikrop yuvası olduğu için içmeye uygun değildir, gayet tehlikelidir.

Buzlu Su: Genellikle mikroplu olduğundan daima tehlikelidir. Özellikle terliyken içilmesi çeşitli iltihaplara yol açabilir.

Alkollü İçkiler :İstisnasız tümü sağlığa muzırdır.

Bira: Aşırı tüketimi obezite, mide genişlemesi, damar kireçlenmesi, mesane, kalp, gut, şeker hastalıklarına yol açar. İçine katılan bazı muzırr maddeler (sarı sabır, balık otu vb.) ve arsenik, kurşun gibi maddelerle tağşiş edilebilir, bunlar gayet muzırdır.

Patates Rakısı: Gayet sert ve sağlığa fevkalade muzırdır.

Şeker ve Şekerlemeler: Dişlere, mideye, bağırsaklara, karaciğere mazarrat verir, kulunç ve ishallere yol açar.

Kuzu Kulağı: Ekşiliği nedeniyle dişler için muzırdır. Hazımsızlık, mide ağrısı, kum ve nikris (gut) hastalarına iyi gelmez, kum ve taş oluşumuna sebep olur. Şeker hastalarının kaçınması gerekir.

Beyaz Patlıcan: Sağlığa faydalı değildir.

4.10.1. Belirli Durumlarda Sakıncalı veya Hazmı Güç Gıdalar

Şeker Hastaları İçin Sakıncalılar: Kuşkonmaz, enginar, soğan, havuç, pancar, şalgam, erik, kestane, hurma, üzüm, portakal, kavun gibi nişastalı veya şekerli meyve/sebzeler.

Hazımsızlık Çekenler / Mide Rahatsızlığı Olanlar İçin Sakıncalılar: Kuru fasulye, nohut, lahana, karnabahar, şalgam, yağda kızarmış patates, yer elması, turp, semizotu, çiğ kereviz salatası, beyaz patlıcan, patlıcan, kuzu kulağı, çilek, ham elma, ham armut, kabuklu/çekirdekli üzüm, ham incir, kavun, muz, hünnap (kabuklu), kavrulmuş kestane, taze mısır (özellikle çocuklar), acı badem, üvez/muşmula (ham), kahve, kakao/çikolata, bira, dondurmalar (bazı türleri), baharatlar (aşırı kullanım).

Gaz Yapanlar: Kuru fasulye, lahana, elma, üvez, muşmula.

Kabızlık Yapanlar: Kuşkonmaz (belirtilmiş), enginar (belirtilmiş), siyah dut, frenk üzümü (başlangıçta), böğürtlen, muz, Trabzon hurması, üvez, muşmula, şeker (sağlam midelilerde).

İshal Yapanlar: Frenk üzümü (aşırı tüketim), ham elma (çocuklarda), ham armut, kabuklu/çekirdekli üzüm, şeker/şekerlemeler (aşırı tüketim), taze mısır (çocuklarda).

Ekşime Yapanlar: Elma, çikolata (bazı bünyelerde).

Nikris (Gut) / Kum Hastaları İçin Sakıncalılar: Şalgam, kuzu kulağı.

Eklem İltihabı Olanlar İçin Sakıncalılar: Kuru ve taze fasulye.

Terliyken Sakıncalılar: Dondurma, buzlu su.

4.11. Beslenme ve Temizlik Arasındaki İlişki

Ayıklamak: Sebzeleri temizlemek, istenmeyen kısımlarını çıkarmak.

Berrak: Suyun temiz ve duru olduğunu ifade eder.

Hıfz-ı Sıhha: Sağlığı koruma; gıda güvenliği ve genel hijyen kurallarıyla yakından ilişkilidir.

Kaynatmak: Suyu veya yiyeceği mikroplardan arındırmak için kullanılan bir yöntem.

Muṣaffî: (Ar.) Temizleyici, arıtıcı (Maden sularının vücudu temizleme özelliği).

Neẓāfet: (Ar.) Temizlik, paklık (Özellikle mutfakların temizliği bağlamında geçer).

Saf / Sâfî: (Ar.) Katışıksız, temiz, arı (Suyun veya bir maddenin saflığı).

Sıhhî: (Ar.) Sağlığa uygun, hijyenik.

Süzmek: Sıvıyı içindeki katı parçacıklardan veya kirlerden ayırmak (Su, kahve vb.).

Ta'kîm etmek: (Ar.) Mikroptan arındırmak, sterilize etmek (Konservelerin sterilizasyonu).

Tasfiye etmek: (Ar.) Temizlemek, arıtmak, süzmek (Meyvelerin kanı tasfiye etmesi, suyun vücudu tasfiye etmesi).

Taṭhîr etmek: (Ar.) Temizlemek, arındırmak (Meyvelerin bünyeyi tathir etmesi, ağzın tathiratı).

Taze: Bozulmamış, saf, yeni toplanmış/hazırlanmış.

Temizlemek / Temiz tutmak: Kirini gidermek, paklamak (Sebzeleri temizlemek, dişleri temiz tutmak).

Yıkamak: Su ile temizlemek (Sebzeleri, kahve çekirdeklerini vb.).

4.11.1 Temizlik, Hijyen ve Saflık

Ayıklamak: [T.] Sebzeleri temizlemek, istenmeyen kısımlarını çıkarmak.

Berrak :[Ar.] Suyun temiz ve duru olduğunu ifade eder.

Hıfz-ı Sıhha: [Ar.] Sağlığı koruma; gıda güvenliği ve genel hijyen kurallarıyla yakından ilişkilidir.

Kaynatmak: [T.] Suyu veya yiyeceği mikroplardan arındırmak için kullanılan bir yöntem.

Musaffî:[Ar.] Temizleyici, arıtıcı (Maden sularının vücudu temizleme özelliği).

Nezafet [Ar.] Temizlik, paklık (Özellikle mutfakların temizliği bağlamında geçer).

Saf / Sâfî [Ar.] Katışıksız, temiz, arı (Suyun veya bir maddenin saflığı).

Sıhhî [Ar.] Sağlığa uygun, hijyenik.

Süzmek [T.] Sıvıyı içindeki katı parçacıklardan veya kirlerden ayırmak (Su, kahve vb.).

Ta'kîm etmek [Ar.] Mikroptan arındırmak, sterilize etmek (Konservelerin sterilizasyonu).

Tasfiye etmek [Ar.] Temizlemek, arıtmak, süzmek (Meyvelerin kanı tasfiye etmesi, suyun vücudu tasfiye etmesi).

Tathîr etmek [Ar.] Temizlemek, arındırmak (Meyvelerin bünyeyi tathir etmesi, ağzın tathiratı).

Taze [Far.] Bozulmamış, saf, yeni toplanmış/hazırlanmış.

Temizlemek / Temiz tutmak [T.] Kirini gidermek, paklamak (Sebzeleri temizlemek, dişleri temiz tutmak).

Yıkamak [T.] - Su ile temizlemek (Sebzeleri, kahve çekirdeklerini vb.).

4.12. Kirlilik, Bozulma ve Hastalık Bulaşması

Bakteri: Hastalık yapıcı veya bozulmaya neden olan tek hücreli canlılar (Sarnıç sularında geçer).

Bozuk: Nitelikleri kötüleşmiş, sağlığa uygun olmayan (Bozuk sular, bozuk mideler).

Bulanık: İçinde yabancı maddeler olduğu için berrak olmayan (Su için kullanılır).

Çirkâb: Kirli, pis su.

Çürümek: Organik maddenin mikroorganizmalar etkisiyle bozulması (Dişler arasındaki yemek artıklarının çürümesi).

Hastalık tohumları: Mikroplar, patojenler (Çiğ gıdalarda bulunabilen ve pişirme ile yok edilen).

Kir: Pislik (Dişlerde biriken kirler).

Koku / Râyiha (Fenâ): Bozulmuş yiyecek veya sulardan yayılan kötü koku.

Mikrop: Hastalık yapıcı veya bozulmaya neden olan küçük canlılar (Suda, havada bulunan).

Murdar: Pis, kirli (Kuyu suları için kullanılır).

Mülevves: Kirli, pislenmiş, bulaşık.

Pis: Kirli, temiz olmayan (Pis sular).

Semmli: Zehirli (Zehirli mantarlar, çekirdekler).

Taaffün / Mütefessih: Kokuşma, çürüme, bozulma / Kokuşmuş, çürümüş (Baharatların önlediği durum, durgun sulardaki durum).

Tağşîş: Bir şeyin içine değersiz veya zararlı başka bir madde katma, hile katma

Tefessüh etmek: Bozulmak, kokuşmak, çürümek (Durgun sulardaki mikropların ölümü sonrası durum).

Ufûnet: Çürüme, kokuşma, iltihaplanma (Diş etleri için kullanılır, ancak genel bir bozulma/mikrop üremesi kavramıdır).

4.13. Tağşişli/ Hileli Besinler

Sebze Konserveleri: Renk vermek amacıyla göztaşı katılması "bir nevi tağşiş" ve "sağlığa tehlikeli" olarak belirtilmiştir.

Kahve: Hacmini artırmak veya görünümünü iyileştirmek için suya tenekâr (boraks?) katılması; ayrıca çeşitli renklendiriciler, parafin gibi zararlı maddelerle tağşiş edildiği ifade edilmiştir.

Çikolata ve Kakao: Çikolata tuğlası, kakao kabuklarının tozu, buğday unu, nohut unu, mısır unu gibi maddelerle tağşiş edildiği belirtilmiştir.

Bira: Alkol katılması; şerbetçi otu yerine çam, şimşir, söğüt yaprakları, centiyana ve hatta sarı sabır, cevz-i müşk (küçük hindistan cevizi), balık otu, Ebûcehil karpuzu gibi zararlı maddeler katılması; bozulmasını önlemek için salisilik asit, sülfürik asit; renklendirme için kalomel (cıva klorür) gibi maddeler kullanılması "tağşişat" olarak anlatılıyor. Ayrıca arsenik ve kurşun içerebileceği de belirtilmiştir.

Bal: Glikoz ve yer elması unu ile tağşiş edilmiş (mağşûş) olabileceği ve bunun mideyi bozduğu ifade edilmiştir.

Şekerlemeler, Şurup ve Reçeller: Renklendirmek için bakır, arsenik, cıva bileşikleri gibi "pek muzırr ve tehlikeli" maddeler katılabileceği belirtilmiştir.

Tereyağı (Tereyağı): Metinde tereyağının üç şekilde tağşiş edildiği açıkça belirtilmiştir.

Yapay Renklendirme (Telvīn-i ṣınāʿī): Yağa sarı rengi vermek için *ṣafrān* (safran), *ʿayn-ı ṣafā çiçeği* (aynısafa çiçeği), *ḳırmızı boya*, *zerdeçāl* (zerdeçal) katılması. Bazen kurşun bileşiği (*ḳromiyyet-i üsrūb*) ile boyanması.

Ağırlık Artırma: Eritilirken *ṭuzlı ṣu* (tuzlu su), *nişāsta*, *buġday unu* karıştırılması.

Ucuz Yağlarla Karıştırma: *Aşaġı cins yaġlar* (düşük kaliteli yağlar) ile karıştırılması. Örnek olarak: *bārkir yaġları*, *ṣunʿī mārgārin* (yapay margarin), *oleo mārgārin* (oleomargarin), *öküz ve ḳoyunuñ bağırṣaḳ, ḳuyruḳ, böbrek yaġları* (öküz ve koyunun bağırsak, kuyruk, böbrek yağları). Ayrıca bozulmuş, acımış yağların işlenip

ḫāliṣ tereyağı gibi ṣatılması. *Sibir yağları*nın da çoğunlukla et yağı olduğu, süt yağı oranının düşük olması.

Un (Daḳīḳ) / Ekmek: Metinde fırıncıların ve uncuların hilelerinden bahsedilirken *tağşiş* sayılabilecek şu maddelerin katıldığı belirtilmiştir.

Acı baḳla (acı bakla), culbān (bir tür burçak),noḫud, fasulye, mercimek ve patates unu.

Beyazlatmak için: Ṣāb (şap), tebeşīr, ḳarbonāt-ı mānyezī (magnezyum karbonat), beyāż mermer ṭozu (beyaz mermer tozu).

Tazeliği korumak ve mayadan tasarruf için: Kibrītiyyet-i ṭutya (çinko sülfat), baḳır mürekkebbātı (kibrītiyyet-i nuḥās) (bakır bileşikleri - bakır sülfat), ḳarbonāt-ı amonyaḳ (amonyum karbonat). Odun talaşı.

Zeytinyağı (Zeytīn yaġı): Pamuḳ yaġı (pamuk yağı) ile tağşiş edildiği belirtilmiştir.

4.14. Hasta Beslenmesi

Perhîz: Diyet, belirli yiyeceklerden kaçınma (Kabak iyi bir perhiz yemeğidir).

Nekāhet / Nükahâ: Hastalık sonrası iyileşme dönemi / Bu dönemdeki hastalar.

Devâ: İlaç (Bazı gıdaların ilaç gibi kullanıldığı belirtilir).

Şifâ / Şifâkârî: İyileştirme / İyileştirici (Meyvelerin, maden sularının şifa verici özelliği).

Tedâvî: Hastalığı iyileştirme çabası.

Müdâvât: Tedavi.

4.14.1. Belirli Hastalıklar ve İlgili Beslenme Tavsiyeleri

Şeker İlleti / Diyâbetliler:

Faydalı/Uygun: Ispanak (en faydalı), lahana, patates, yer elması (ölçülü?), hindiba, tere suyu şurubu, mayhoş elma, fıstık, zeytin (en zararsız), (şeker azaldığında) fındık, badem, ceviz, mayhoş armut, ananas, kiraz, çilek, ağaç çileği.

Sakıncalı/Yasak: Kuşkonmaz, enginar, soğan, havuç, pancar, şalgam, kestane, hurma, üzüm, portakal, kavun gibi nişastalı/şekerli gıdalar, kahve (çok hafif veya hiç), şeker/şekerlemeler.

İskorbüt:

Faydalı: Sebze (genel), patates, turp, limon suyu.

Nikris / Gut:

Faydalı: Sarımsak, kereviz, çilek, frenk üzümü, elma, erik, şeftali, maden suları (bazı türleri).

Sakıncalı/Dikkat: Şalgam, kuzu kulağı, kavun.

Romatizma / Mafsal İltihabı:

Faydalı: Maden suları/kaplıcalar (bazı türleri), melabiye/ıştır.

Sakıncalı/Dikkat: Fasulye, enginar (bazı durumlarda?), kuzu kulağı, domates (eski inanışa göre), kaplıca (kalp hastalığıyla birlikteyse).

Sû-i Hazm / Hazımsızlık / Mide Rahatsızlıkları / Elem-i Mide:

Faydalı/Hafif: Enginar (hazmı kolay), polonezvari hindiba, hindiba salatası, melabiye/ıştır, marul, domates (hazmı kolay), kabak (hazmı kolay), ağaç çileği (çilekten daha kolay), erik kompostosu, limon suyu, pişmiş armut/komposto, üzüm, incir, ananas, suda pişmiş kestane, kahve (az), çorba, perhiz yemeği olarak kabak, tavsiye edilen hafif gıdalar listesi.

Sakıncalı/Ağır: Kuru fasulye, nohut, lahana, karnabahar, yer elması, turp, semizotu, çiğ kereviz, patlıcan, kuzu kulağı, çilek, ham meyveler (elma, armut vb.), muz, hünnap (kabuklu), kavrulmuş kestane, taze mısır, badem/fındık/ceviz (çiğ), kahve (fazlası), kakao/çikolata, bira, şeker/tatlılar (fazlası), çok et, çok yağlı yemekler, soğuk/buzlu içecekler (bazen).

Kabz / Kabızlık:

Faydalı: Sebze (genel), nohut (müleyyin), sarımsak, pırasa (müleyyin), hindiba (müleyyin), pazı (müleyyin), ebegümeci/melabiye/ıştır (müleyyin), beyaz dut, erik (müleyyin), incir (müleyyin), kahve (müleyyin), bal (az miktarda), maden suları (mürre).

İshal / Dizanteri:

Faydalı: Enginar (bazı kronik ishallerde), limon ruhu (çocuklarda yeşil ishale), ayva şurubu/peltesi (kronik ishallerde), maden suları (kalsiyumlu mürre sular - kronik dizanteride), şeftali.

Sakıncalı (sebep olabilir): Frenk üzümü (aşırı), ham meyveler, kabuklu/çekirdekli üzüm, kavun, şeker/tatlılar (aşırı), taze mısır (çocuklarda), aşırı maden suyu içmek (dizanteri benzeri ishal).

Fakr-üd-dem / Kansızlık:

Faydalı: Kereviz, şeftali, üzüm, maden suları (çelikli), mercimek, et, elma, kiraz.

Karaciğer Hastalıkları (İhtikānât vb.):

Faydalı: Üzüm, maden suları (kibrîtiyye, mürre, kaleviyye), kola.

Böbrek / Mesane Hastalıkları / Kum / Taş:

Faydalı: Şalgam, hindiba, çilek, üzüm, erik, çağla bademi, karpuz, maden suları (kibrîtiyye, mürre, kaleviyye).

Sakıncalı: Kuzu kulağı, kahve (dikkatli), şeker (dikkatli).

Göğüs Hastalıkları / Nezle / Bronşit / Verem (Sillü'r-riʾe):

Faydalı: İncir (sadrî), hünnap (sadrî), üzüm (sadrî), hurma (sadrî), şeftali (veremlilere), tere suyu şurubu (veremlilere), maden suları (kibrîtiyye).

Cilt Hastalıkları / Sıraca / Kan Bozukluğu:

Faydalı: Hindiba, üzüm, maden suları (kibrîtiyye, māliha, mürre).

Sakıncalı (Kan bozukluğu olanlar için): Liste [298/17-22]'de: gazozlu içkiler, çok et, kahve, çay, alkollü içkiler, lahana, karnabahar, mantar, kuşkonmaz, soğan, sarımsak, salatalık, çilek, ağaç çileği, balık, çiroz, midye, istiridye, yengeç, ıstakoz, çok yağlı/şekerli yemekler, kaymak, baharatlar.

Sinir Hastalıkları / Asabî Olanlar:

Faydalı: Üzüm, maden suları (kalsiyumlu mürre - spazmlı olanlarda), şeftali, bal/şeker (azı sinirlilere iyi gelir?).

Sakıncalı: Kahve (uykusuzluk yapabilir), çay (aşırısı?).

Nekāhet Dönemi / Zayıflık (Za'fiyet):

Faydalı: Enginar, şeftali, sebze unlu mamuller, üzüm, incir, bal, sütlü tatlılar (sütlaç, muhallebi vb.), et suyu, yumuşak et, ilik, beyin, taze tereyağı, yoğurt, ayran, şıra, kompostolar, ceviz, çelikli maden suları.

Sakıncalı: Kavun (dikkatli).

Frengi (Müzmin):

Faydalı: Maden suları (kibrîtiyye).

Sakıncalı: Kükürtlü kaplıca (cıva tedavisi alınıyorsa).

Sıtma:

Faydalı: Maydanoz, kuzu kulağı, frenk üzümü şurubu.

Solucan / Bağırsak Kurtları:

Faydalı: Maydanoz, çilek, şeftali çiçeği/yaprağı menkûu

4.5. Hastalık İsimleri

Ağız Hastalıkları [T. + Ar.] - Ağız içindeki rahatsızlıklar (Pamukçuk vb.). Limon suyu ve diş temizliğinin önemi belirtilir.

Alam-ı Adaliyye [Ar.] - Kas ağrıları.

Alam-ı Ayniyye [Ar.] - Göz ağrıları/rahatsızlıkları.

Alam-ı Mideviyye [Ar.] - Mide ağrıları. Bkz. Su-i Hazm.

Arsenik Zehirlenmesi [Yun. > Lat. > Fr.] - Bira, şekerleme gibi gıdalardaki hile (tağşiş) yoluyla vücuda girebilen zehirli madde kaynaklı durum.

Basur / Kanlı Basur [Ar.] - Hemoroit / Kanayan hemoroit.

Baş Ağrısı [Far. + T.] - Başağrısı. Guarana'nın etkili olduğu belirtilir.

Bel Soğukluğu [T. + Far.] - Gonore (Cinsel yolla bulaşan bir hastalık). Sonrasındaki zayıflıkta çelikli maden sularının faydalı olduğu geçer.

Böbrek Hastalıkları [T. + Ar.] - Böbrekleri etkileyen rahatsızlıklar.

Boğaz Hastalıkları [T. + Ar.] - Boğazı etkileyen rahatsızlıklar. Limon suyunun faydalı olduğu belirtilir.

Bronşit (Müzmin) [Yun. > Fr. + Ar.] - Kronik bronşit.

Cilt Hastalıkları / Emraz-ı Cildiyye / Cilt Izıtırabatı [T./Ar.] - Deri rahatsızlıkları (Çıban, kurdeşen, egzema vb.).

Çatlak (Meme Başı) [T.] - Emziren annelerde meme ucunda oluşan yarıklar.

Çıban [Far.] - Ciltteki iltihaplı şişlik, apse.

Çiçek [T.] - Çiçek hastalığı (Variola).

Damarların Kireçlenmesi [T. + Ar.] - Arterioskleroz. Aşırı bira tüketiminin yol açabileceği belirtilir.

Dizanteri (Müzmin) [Yun. > Fr. + Ar.] - Şiddetli, kanlı ishal.

Dudak Yarığı [T. + Far.] - Dudaklarda oluşan çatlaklar.

Egzema [Yun. > Fr.] - Kaşıntılı deri iltihabı.

Elem-i Mide [Ar.] - Mide ağrısı. Bkz. Su-i Hazm.

Emraz-ı Asabiyye [Ar.] - Sinir hastalıkları, nörolojik hastalıklar.

Emraz-ı Bevliyye [Ar.] - İdrar yolları hastalıkları.

Emraz-ı Bünyeviyye [Ar.] - Vücudun genel yapısını etkileyen hastalıklar (Romatizma, Nikris gibi).

Emraz-ı Cildiyye [Ar.] - Cilt hastalıkları. Bkz. Cilt Hastalıkları.

Emraz-ı Miâiyye [Ar.] - Bağırsak hastalıkları.

Emraz-ı Muhtelife [Ar.] - Çeşitli hastalıklar (Genel bir ifade).

Emraz-ı Rahmiyye [Ar.] - Rahim hastalıkları.

Fakr üd-dem / Fakrüddem [Ar.] - Kansızlık, anemi.

Far.t-ı Semane [Ar. + Far.] - Aşırı şişmanlık, obezite.

Flegmon [Yun. > Fr.] - Bağ dokusunun yaygın iltihabı (Maydanozun lapasının kullanıldığı belirtilir).

Frengi (Müzmin) [İt. > Fr. + Ar.] - Kronik sifilis.

Gaşy [Ar.] - Bayılma.

Gaz [Fr. < Yun.] - Mide veya bağırsaklarda oluşan hava, şişkinlik.

Gevşeklik [T.] - Kaslarda veya uzuvlarda zayıflık, kuvvetsizlik (Tuzsuz kalan hayvanlarda).

Guşa [Far.] - Guatr, tiroit bezinin büyümesi.

Gut [Fr. < Germ.] - Bkz. Nikris.

Hastalık [T.] - Genel rahatsızlık durumu.

Hazımsızlık [T.] - Bkz. Su-i Hazm.

Humma / Humma-yı Tifoîdi / Humma-yı Asfer / Hummayat-ı Safraviyye [Ar. / +Yun. > Fr. / +Ar.] - Ateş / Tifo / Sarıhumma / Safravî Ateşler.

İhtikanat (Ahşa-yı Batniyye / Rîeviyye) [Ar.] - Konjesyon, kan veya sıvı birikmesi (Karın içi organlarda / Akciğerlerde).

İhtilaci Harekat [Ar.] - Kasılma nöbetleri, konvülsiyonlar (Tuzsuz kalan hayvanlarda).

İllet [Ar.] - Hastalık, dert. Genel bir terim.

İltihab (Ema / Mafsal / Mesane) [Ar.] - İltihap (Bağırsak / Eklem / Mesane).

İnhitat [Ar.] - Çöküş, zayıflama, gerileme (vücudun genel durumunda).

Inkıbaz (Daimî / Mide) [Ar.] - Kabızlık (Kronik / Mide). Bkz. Kabz.

İnflüenza [İt. > Fr.] - Grip. Emziren anneler için genellikle geçici bir durum olarak görülür.

İntan [Ar.] - Enfeksiyon, sepsis (Süt yoluyla bulaşabileceği belirtilir).

İshal (Müzmin / Yeşil) [Ar.] - Diyare (Kronik / Bebeklerdeki yeşil renkli).

İskorbüt [Muhtemelen Avr. kök. > Ar.] - C vitamini eksikliği hastalığı, skorbut.

İstiska [Ar. < Yun.] - Vücutta su toplanması, ödem, dropsy.

İstifrağ [Ar.] - Kusma. Bkz. Kay'.

Kabz [Ar.] - Kabızlık, peklik.

Kalp Hastalıkları [T. + Ar.] - Kalp rahatsızlıkları.

Kan Bozukluğu [T. + Ar.] - Vücutta çıban, kurdeşen gibi belirtilere yol açan durum.

Karaciğer Hastalıkları / Kolik-i Kebedî / Hasat-ı Kebedîye [T./Ar.] - Karaciğer rahatsızlıkları / Karaciğer (safra) sancısı / Karaciğer (safra) taşları.

Kay' / Gaseyan [Ar.] - Kusma / Mide bulantısı.

Kemik Hastalığı [Far. + T.] - Kemikleri etkileyen hastalıklar.

Kızamık [T.] - Bulaşıcı çocuk hastalığı (Morbilli). Emziren annede görülürse bebeği ayırmak gerektiği belirtilir.

Kızıl [T.] - Scarlet fever (Bulaşıcı hastalık). Emziren annede görülürse bebeği ayırmak gerektiği belirtilir.

Kolik-i Kebedî [Ar. + Yun.] - Bkz. Karaciğer Hastalıkları.

Koma [Yun. > Fr.] - Derin bilinç kaybı.

Kum [T.] - İdrar yollarında oluşan küçük taşlar/kristaller.

Kurdeşen [Far.] - Ürtiker, kaşıntılı deri döküntüsü. Bkz. Kan Bozukluğu.

Kulenç [Ar. < Yun.] - Şiddetli karın ağrısı, kolik. Bkz. Sancı.

Lenfanjit [Fr. < Yun.] - Lenf damarlarının iltihabı (Meme başı çatlaklarından sonra gelişebileceği belirtilir).

Lenfavi-ül-mizac [Ar. + Lat./Yun.] - Lenfatik mizaçlı (belirli hastalıklara yatkınlık gösteren bünye tipi - tarihsel tıp kavramı).

Mafsal İltihabı: [Ar.] - Bkz. Romatizma.

Maraz: [Ar.] - Hastalık.

Mesane Hastalıkları: [Ar. + T.] - İdrar kesesi rahatsızlıkları.

Mide Rahatsızlıkları: [T. + Ar.] - Bkz. Su-i Hazm.

Nekahet: [Ar.] - Hastalık sonrası iyileşme dönemi.

Nezf: [Ar.] - Kanama, hemoraji.

Nezle (Göğüs / Mesane / İngi): [Far. / Ar.] - Akıntılı iltihap (Göğüs / Mesane / Dişeti).

Nikris / Gut: [Yun. > Ar. / Fr. < Germ.] - Gut hastalığı.

Nüzul: [Ar.] - İnme, felç veya şiddetli soğuk algınlığı/akıntı.

Pamukçuk: [T.] - Bebeklerin ağzında görülen mantar enfeksiyonu (thrush).

Perhiz: [Far.] - Diyet, belirli yiyeceklerden kaçınma.

Romatizma / Evca'-ı Mefasıl: [Yun. > Fr. / Ar.] - Eklem ağrıları/iltihabı.

Safravi Mizaç/Hummalar: [Ar.] - Safra ile ilgili mizaç/ateşler (tarihsel tıp kavramı).

Sancı / Kulenç: [T. / Ar. < Yun.] - Şiddetli karın ağrısı, kolik.

Sara: [Ar.] - Sara, epilepsi. Emziren annelerde varsa emzirmemesi gerektiği belirtilir.

Sarhoşluk: [Far. + T.] - Alkol vb. etkisiyle kendinden geçme durumu, zehirlenme.

Sarılık: [T.] - Deri ve göz aklarının sararması, ikter.

Sekte: [Ar.] - İnme, felç.

Seyelan-ı Ebyaz: [Ar.] - Beyaz akıntı (vajinal).

Sill-i Rîe: [Ar.] - Akciğer veremi. Bkz. Verem.

Sivilce: [Far.] - Ciltte oluşan küçük iltihaplı kabarcık, akne.

Sıraca: [Muhtemelen Ar.] - Skrofula (lenf bezi tüberkülozu).

Sıtma: [Muhtemelen Yun.] - Malarya.

Solucan / Didan: [T. / Far.] - Bağırsak kurtları/parazitler.

Spazmozlu Emraz-ı Asabiyye: [Fr.< Yun. + Ar.] - Spazmlı (kasılmalı) sinir hastalıkları.

Su-i Hazm / Hazımsızlık / Elem-i Mide / Zaif Mide / Mide Rahatsızlıkları: [Ar./T.] - Sindirim güçlüğü, mide ağrısı, mide zayıflığı.

Su-i Tegazzi: [Ar.] - Kötü beslenme, yetersiz beslenme, malnütrisyon.

Su-i Teşekkül: [Ar.] - Oluşum bozukluğu, malformasyon (meme başı, damak, dudak).

Şeker İlleti / Diyabet: [Far.+Ar. / Yun. > Fr.] - Şeker hastalığı, diabetes mellitus. Emziren annelerde varsa emzirmemesi gerektiği belirtilir.

Taş: [T.] - Böbrek veya safra kesesi taşı.

Tenya: [Yun. > Lat. > Ar.] - Bağırsak şeridi, parazit.

Tesemmüm: [Ar.] - Zehirlenme.

Tevessü-i Mide: [Ar.] - Mide genişlemesi. Aşırı bira tüketiminin yol açtığı belirtilir.

Tifo: [Yun. > Fr.] - Bkz. Humma-yı Tifoîdi. Emziren annede görülürse bebeği ayırmak gerektiği belirtilir.

Ufunet: [Ar.] - İltihap, enfeksiyon, çürüme (Dişeti, ağız, boğaz).

Uykusuzluk: [T.] - İnsomni. Kaplıca tedavisinin başında görülebileceği belirtilir.

Ülser (Mide): [Lat. > Fr.] - Mide yarası.

Usret-i Tams: [Ar.] - Ağrılı adet görme, dismenore.

Verem / Sill-i Rîe: [Far. / Ar.] - Tüberküloz / Akciğer tüberkülozu.

Yara: [T.] - Vücuttaki açık doku zedelenmesi.

Yeşil İshal / Yeşil Amel: [T. + Ar.] - Bebeklerde görülen yeşil renkli ishal. Bozuk/mikroplu sütle ilişkilendirilir.

Yılancık: [T.] - Erizipel, cilt enfeksiyonu.

Zafiyet / Zafiyet-i Umumiyye: [Ar.] - Zayıflık, güçsüzlük / Genel zayıflık.

Zatülcenb: [Ar.] - Akciğer zarı iltihabı, plörezi. Terliyken buzlu su içmenin risk oluşturduğu belirtilir.

Zatürrie / Zatürre': [Ar.] - Akciğer iltihabı, pnömoni. Terliyken buzlu su içmenin risk oluşturduğu; emziren annede görülürse bebeği ayırmak gerektiği belirtilir.

Zayk-ı Sadr: [Ar.] - Göğüs darlığı, nefes darlığı, astım. Emziren annelerde varsa emzirmemesi gerektiği belirtilir.

4.16. Bebek Beslenmesi

4.16.1. Anne ve Bebek İçin Kullanılan Sözcükler

Ana [T.] - Anne

Valide [Ar.] - Anne (daha saygılı bir ifade)

Valideler [Ar.] - Anneler (çoğul)

Emzikli hanımlar [T.] - Emziren kadınlar

Mükerreme [Ar.] - Saygıdeğer, şerefli, muhterem

Nahif [Ar.] - Zayıf, çelimsiz, ince yapılı

Maderane [Far.] - Anneye özgü, annesel

Emzikli [T.] – Emziren.

Süt Nine(si) [T.] - Sütanne

Murdıa [Ar.] - Sütanne, emziren kadın

Süt Ana [T.] - Sütanne

Kadın [T.] - Kadın (süt nine bağlamında kullanılıyor)

Tıfl-ı Nevzad [Ar. + Far.] - Yeni doğmuş bebek/çocuk

Yeni doğmuş (bir) çocuk [T.] - Yeni doğmuş çocuk

Etfal-i nevzad [Ar. + Far.] - Yeni doğmuş çocuklar (çoğul)

Çocuk [T.] - Çocuk, bebek

Yavru(su) [T.] - Çocuk, evlat (sevgi ifadesiyle kullanılır)

Evlad [Ar.] - Çocuk, evlat

Tıfl [Ar.] - Küçük çocuk, bebek

Bebek [T.] - Bebek

Etfal [Ar.] - Çocuklar (çoğul)

Yavrucak [T.] - Yavrucuk, küçük çocuk (sevgi ve küçültme ifadesiyle)

Süt çocuk(ları) [T.] - Emzirme çağındaki çocuk(lar)

Nerim [Far.] - Körpe, taze, yumuşak (özellikle vücut için kullanılır)

Zaif [Ar.] - Zayıf, güçsüz

Kuvvetli [Ar.] - Güçlü, sağlıklı

Gürbüz [Far.] - Sağlıklı, iyi gelişmiş, dolgun

Sevimli [T.] - Sevimli, şirin

Küçük [T.] - Küçük

Narin [Far.] - İnce, narin, zarif (özellikle vücut için kullanılır)

4.16.2. Emzirme Çeşitleri

İrza-ı Tabîî [Ar. + Ar.] - Doğal emzirme (Çocuğun annesi veya süt ninesi tarafından emzirilmesi).

İrza-ı Sınâî [Ar. + Ar.] - Yapay beslenme (Hayvan sütünün biberon veya doğrudan hayvan memesiyle verilmesi).

İrza-ı İştirâkî [Ar. + Ar.] - Karma beslenme (Kadın sütü ile hayvan sütünün dönüşümlü olarak kullanılması).

4.16.3. Bebek ve Çocuk Besinleri

Kadın Sütü / Ana Sütü [T.] - Anne veya süt nine tarafından verilen, bebek için en ideal kabul edilen besin.

Şekerli Su [Far. + T.] - Yeni doğan bebeğe ilk gün verilebilecek geçici besin.

Hayvan Sütü (Genel) [T.] - Yapay veya karma beslenmede kullanılan sütler.

İnek Sütü [T.] - Yapay beslenmede en sık kullanılan, ancak anne sütünden ağır olduğu için su ve şekerle ayarlama yapılması gereken süt.

Eşek Sütü [T.] - Anne sütüne en yakın, hafif, ilk aylar için uygun ama uzun vadede yetersiz süt.

Keçi Sütü [T.] - Anne sütünden kuvvetli, yapay beslenmede (doğrudan memeden emzirme dahil) kullanılan süt.

Koyun Sütü [T.] - Anne sütünden kuvvetli süt.

Kısrak Sütü [T.] - Anne sütünden hafif süt.

Köpek Sütü [T.] - Anne sütünden hafif, bebekleri beslemeye yeterli olabilen süt (metinde ilginç bir not olarak geçer).

"Garveu/Gavaj" (?) Maṭbûhu [?] - Kabızlık durumunda süte katılması önerilen, pişirilmiş bir madde. Sözlüklerde bulunamamıştır.

Arpa Maṭbûhu [T. + Ar.] - İshal durumunda süte katılması önerilen, pişirilmiş arpa suyu.

Karbonatlı Maden Suyu [İt. < Ar. + Ar. + T.] - Mide bozulduğunda süte az miktarda katılması önerilen su (Kara Hisar veya Çitli örnek veriliyor).

Kireç Suyu [T.] - Mide bozulduğunda (kay, ishal) maden suyu yerine süte katılması önerilen su.

Francala [İt. > T.] - Beyaz ekmek (1 yaş civarı ek gıda).

Bisküvi [Fr.] - Bisküvi (1 yaş civarı ek gıda).

Hububat Unlarıyla Yapılan Sütlüler/Bulamaçlar [Ar. + T.] - Tahıl unlarıyla (buğday vb.) yapılan sütlü veya sulu mamalar (1 yaş civarı ek gıda).

Ararotlu Sütlaç [İng.? + T.] - Ararot nişastası ile yapılmış sütlaç (ek gıda).

Tapioka(lu) (Sütlüler/Et Suyu) [Port. > Fr. + T.] - Tapyoka ile yapılmış sütlüler veya et suyuna katılmış hali (ek gıda).

İrmik(li) (Lapalar/Sütlüler) [Yun. > T.] - İrmik ile yapılmış lapalar veya sütlüler (1 yaş civarı ek gıda).

Hint İrmiği (ile yapılmış Lapalar/Sütlüler) [T. + Yun. > T.] - Muhtemelen mısır irmiği veya benzeri bir malzeme ile yapılanlar (1 yaş civarı ek gıda).

Kakao [İsp. > Fr.] - Kakao (2 yaşa doğru).

Çikolata (Halis olanı) [İsp. > Fr.] - Katkısız, saf çikolata (2 yaşa doğru).

Patates Ezmesi [İsp.? > T. + T.] - Ezilmiş patates (2 yaşa doğru).

Yumurta Sarısı [T.] - Yumurtanın sarı kısmı (2 yaşa doğru, az miktarda, yemeklere katılarak.

Et Suyu / Tirit [T. / Far.] - Et suyu / Et suyuna ekmek doğranmış yemek Metin iki yaşından önce verilmemesini öneriyor.

Et [T.] - Et Metin iki yaşından önce verilmemesini önerilmektedir.

5. SONUÇ

Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin *Rehber-i Mekûlât* adlı eseri, geç Osmanlı döneminde beslenme, hijyen ve halk sağlığı konularını sistematik biçimde ele alan özgün bir tıp metni olarak değerlendirilmektedir. Eser, yalnızca bir "gıda rehberi" niteliği taşımamakta; aynı zamanda Osmanlı bilim dünyasının modernleşme sürecini, Batı bilim terminolojisinin Türkçeye aktarımını ve dilin bilimsel işlev kazanma sürecini yansıtan kapsamlı bir kaynak özelliğindedir. Mekteb-i Tıbbiye-i Şahane'de uzun yıllar ders kitabı olarak okutulan eserde beslenme kavram alanına giren hayvansal gıdalarla ilgili 267, bitkisel gıdalarla ilgili 354, aromalı gıdalarla ilgili 82, baharatlarla ilgili 112 ve madeni gıdalarla ilgili 80 sözcük tespit edilmiştir. Ayrıca beslenme ile ilgili 112 hastalık adının yanı sıra beslenme aşamalarıyla ilgili 50'den fazla fiil, 15 besin değeri terimi, 32 hijyen ve kirlilik kavramı ile 55 bebek beslenmesi terimi yer almaktadır. Bu terim çeşitliliği, eserin yalnızca bir tıbbi rehber değil, aynı zamanda geç Osmanlı döneminin beslenme terminolojisini derleyen bir kaynak olduğunu da ortaya koymaktadır.

Muhyiddin Nuri, modern tıp terminolojisinin Osmanlı Türkçesine aktarımına imkan sağlamıştır. "mikrop, bakteri, konserve, kalori, glüten, fosfor, arsenik gibi" Batı kökenli kavramları doğrudan metne dâhil etmiş; "sterilizasyon" terimini ise Osmanlıca "ta'kîm etmek" ifadesiyle karşılamıştır. Bu yaklaşım, yazarın bilimsel terimleri yalnızca ödünçlemekle kalmayıp onları dönemin diline uyarlama çabasını göstermektedir.

Yazar, eserinde halk sağlığı ve gıda güvenliği konuları üzerinde de durmuştur. Beslenmeyi bireysel tercihten ziyade toplumsal bir sorumluluk olarak değerlendirmiş, bu bağlamda gıda hilelerine (tağşiş) de yer vermiştir. Konservelere göztaşı, kahveye parafin eklenmesi gibi örneklerle dönemin yaygın hilelerini ifşa etmiş; böylece eseri, yalnızca bir beslenme kitabı değil, aynı zamanda bir "hıfzıssıhha" (halk sağlığı) metni hâline getirmiştir. Hınzır eti ve alkollü içecekleri kimyasal özellikleriyle birlikte dinî boyutuyla ele alması, yazarın bilimsel nesnelliği ile dini duyarlılığı dengeli biçimde bir arada yürüttüğünü göstermektedir.

Muhyiddin Nuri eserinde sözcüklerin kökenlerine ve anlam ilişkilerine dair açıklamalar da yapmıştır. "enginar"ın aslının "kenger" olduğunu, Fransızca

"*artichau"t* kelimesinin Arapçadan geçtiğini; "patates" ve "yer elması" ayrımında *pomme de terre* ile *topinambour* farkını vurgulaması; "pancar"ın kökeninin "pencar" olduğunu belirtmesi, onun filolojik bilinçle hareket ettiğini göstermektedir.

Rehber-i Mekûlât, disiplinler arası bir karakter taşımaktadır. Eserde kimya (terkip, fosfor), fizyoloji (hazm, hılt, ahlat), botanik (bitki sınıflandırmaları), coğrafya (Trablusgarp portakalı, Guarana çayı, Bursa kaplıcaları) ve sosyoloji (tüketim alışkanlıkları) gibi birçok alan bir arada ele alınmıştır. Ayrıca günümüzde tüketimi kültürel olarak kabul görmeyen at, eşek, katır, kedi, köpek, fok, yılan ve kaplumbağa etlerinin ayrıntılı biçimde tanıtılması, yazarın dönemin beslenme anlayışını toplumu kapsayıcı bir şekilde ele aldığını göstermektedir. Bu yönüyle eser, Osmanlı Devleti bünyesinde yaşayan tüm toplumunun beslenme alışkanlıklarını, sağlık anlayışını ve kültürel çeşitliliğini bütüncül bir bakışla yansıtmaktadır.

Sonuç olarak, *Rehber-i Mekûlât* özelde beslenme kavram alanı ile ilgili genelde ise tıp, dil ve kültür tarihi açısından veri sağlayan bir metindir. Bilimsel terminoloji aktarımı, filolojik hassasiyet, halk sağlığı bilinci ve disiplinler arası yaklaşım bakımından hem dönemi hem de bugün için kaynak eser niteliğindedir.

Yapılan literatür taramalarında Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin adı geçen eseri üzerine kapsamlı bir tez çalışmasının bulunmaması, bu alandaki akademik boşluğa işaret etmektedir. Dolayısıyla söz konusu eser, Osmanlı tıp tarihi, bilim dili çalışmaları ve kültürel modernleşme araştırmaları açısından derinlemesine incelemeyi hak eden birincil kaynak konumundadır.

KAYNAKÇA

(2025). eBird: https://ebird.org/species/commoo3?siteLanguage=tr adresinden alındı

(2025). kilye.com.tr: https://shop.kilye.com.tr/products/sirke adresinden alındı

(2025). kuka çiftlik: https://kukaciftlik.com/kirli-hanim-peyniri adresinden alındı

Akademik Bilim Terimleri Sözlüğü. (2025). terimler.org: https://terimler.org/term/mannite adresinden alındı

Aksan, D. (2005). *Türkçenin Zenginlikleri İncelikleri.* Ankara: Bilgi Yayınevi.

Aksan, D. (2006). *Türkçenin Söz Varlığı.* Ankara: Bilgi Yayınevi.

Aksoy, T. (1999). *Tavuk Yetiştiriciliği.* Ankara.

Altıntaş, A. (2022). İbn-i Sînâ'nın Kısa Hayat Hikayesi ve Hıfzısıhhat (Sağlığı Korumak). *Anadolu Tıbbı Dergisi*, 77-91.

Ankara Çamur Balığı. (2020, Temmuz). wikipedia: https://tr.wikipedia.org adresinden alındı

Argunşah, M. (1990). II .Murad Devrinin (1421-1451) Ünlü Hekimi Muhammed Bin Mahmûd Şirvânî ve Türkçe Eserleri. *E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 483-498.

Bahadır, Ş. (2019). *Netîceü'l-Fikriyye Fî Tedbîrî Viladeti'l-Birkiyye içinde.* İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu.

Baluken, N. (2016). Şifaü'l-Fuad Li-Hazret-i Sultan Murad (Zeynel Abidin bin Halil). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bingöl: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Birer, S. (1990). Türk Mutfağının Tarihsel Gelişim Sürei İçerisindeki Yeri ve Bugünkü Durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 251-260.

Bozagcı, E. C. (2021). Osmanlı Tıbbının Osmanlı Mutfağı Üzerindeki Etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 191-199.

Çelik, R., & Erdem, R. (2016). Hekimin Değişen Kimliği Çerçevesinde Sağlığın. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 61-74.

Devellioğlu, F. (2002). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lugat.* Ankara: Aydın Kitabevi Yayınları.

Dioscorea villosa. (2018). wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Dioscorea_villosa#cite_note-4 adresinden alındı

Doğan, H. (2023). Yayımlanmamış Doktora Tezi. *Anadolu Türk Uygarlığında Bitkiler (XIII-XV. yy)*. Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğru, A. (2020). Kolza Bitkisine (Brassica napus L.) Genel Bir Bakış. *UAZİMDER Uluslararası Anadolu Ziraat Mühendisliği Bilimleri Dergisi*, 30-31.

Efe, Z. G. (2023). Hz. Peygamber Döneminde Beslenme ve Sağlık ilişkisi. *Din ve İnsan Dergisi*, 27-45.

Ertuğrul, O. (2006). Anadolunun Özgün Hayvanları. Sultan Tavuğu. *Veteriner Hekimler Derneği Dergisi.*, 73-76.

Et ve Süt Kurumu. (2025, Temmuz). https://www.esk.gov.tr/tr/14184/HACI-KADIN adresinden alındı

Folluk Dergisi. (2021, Mart 21). https://www.follukdergisi.com/bec-tavugu-numida-meleagris/ adresinden alındı

Fransızca Sözlük. (2025, 02). ahmetcadirci.com: https://fransizca.ahmetcadirci.com/l/67923-laitance.html adresinden alındı

Guarana. (2025). wikipedia.org: https://tr.wikipedia.org/wiki/Guarana adresinden alındı

Güler, S. Ö. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. i , vol.2, no.26, 24-30. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24-30.

Havıland, W. A., & Çiftçi, Ç. H.-S. (2002). *Kültürel Antropoloji,.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Ilex paraguariensis. (2025). wikipedia.org: https://tr.wikipedia.org/wiki/Ilex_paraguariensis adresinden alındı

Işın, P. M. (2017). *Osmanlı Mutfak Sözlüğü.* İstanbul: Kitap Yayınevi.

Kut, C. (. (1997). *Mehmet Kamil (1844) Melceü't Tabbahin (Aşçıların Sığınağı).* İstanbul: Duran Ofset.

Muhiddin, H. D. (1905). *Rehber-i Me'kûlât.* İstanbul: Mahmut Bey Matbaası.

Okumuş, N. (2025). *ŞİRVÂNÎ, Muhammed b. Mahmûd*. islamansiklopedisi.org.tr: https://islamansiklopedisi.org.tr/sirvani-muhammed-b-mahmud adresinden alındı

Osmanlıca Sözlükler. (2025). osmanlıcasözlükler.com: https://www.osmanlicasozlukler.com/ adresinden alındı

Özer, K. (2019). *Müslüman'ın Diyeti.* İstanbul: Hayykitap.

Samancı, Ö. (2016). Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfak Kültürü. E. A. Dündar içinde, *Türk MutfaK Kültürü* (s. 86-106). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Samancı, Ö. (2020). Osmanlı ve Cumhuriyet Dönemlerinde Yemek Kitapları. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 205-210.

Sarı, N. (1986). Hekimbaşı zade Doktor Muhiddin Bey (1871-1936). P. E. Unat içinde, *50 Yıl Önce Ölen 8 Büyük Türk Hekimi İçin Anma Töreni Kitabı* (s. 55-66). İstanbul: İstanbul: İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi ve Türk Tıp Tarihi Kurumu.

Sarı, Nil. (2008). Osmanlı Tıbbında Besinlerle Tedavi ve Sağlıklı Yaşam. N. Sarı içinde, *Türk Mutfağı* (s. 137-151). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Sanat Eserleri Dizisi

476.

Sürücüoğlu, M. S. (1999). Osmanlı İmparatorluğunda Mutfak Teşkilatı, Protokol, Tören ve Şenlik Yemekleri. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar* (s. 49-81). içinde Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın.

Sürücüoğlu, M. S., & Özfer, Ö. A. (2008). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi. *38. İcanas Kongresi.,* (s. 1289-1310). Ankara.

Şahin, H. (2006). Terimlerin Genel Dile Yansımasına Dair Bazı Gözlemler. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 123-129.

Şevket, A. (1920). *Aşçı Mektebi.* İstanbul: Suhulet Kütüphanesi.

Talas, M. (2005). Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e Göre Türk Yemekleri. *TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ*, 273-283.

Tınaztepe, İ. (2020, Mayıs). *Hıyar*. kocaeligazetesi: https://www.kocaeligazetesi.com.tr/makale/4734109/ibrahim-tinaztepe/hiyar-cucumis-sativus adresinden alındı

Tokaç, M. (2006). Türkçe Tıp Yazmaları. C. Y. (Editörler: Necdet Yılmaz içinde, *Osmanlılarda Sağlık (2 Cilt)* (s. 165-185). İstanbul: Bioforma Yayınları.

Toprak, İ., & Şentürk, Ş. (2002). *SAHA PERSONELİ İÇİN TOPLUM BESLENMESİ PROGRAMI EĞİTİM MATERYALİ.* Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Tragopogon pratensis. (2025). wikipedia.org: https://en.wikipedia.org/wiki/Tragopogon_pratensis#cite_note-Elias2009-2 adresinden alındı

TS. (2025). sozluk.gov.tr: https://sozluk.gov.tr/ adresinden alındı

Uzman, M. O. (1937, Şubat). Hekimbaşı Zade Muhiddin. *İstanbul Seririyatı [Paramedikal kısım]*.

Ünver, A. S. (1936). *Hekimbaşı zade Muhiddin 1869-1936.* İstanbul: Ahmet İhsan Basımevi.

Yazıcıoğlu, A. B. (1999). *Dürr-i Meknun Saklı İnciler.* İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.

EKLER

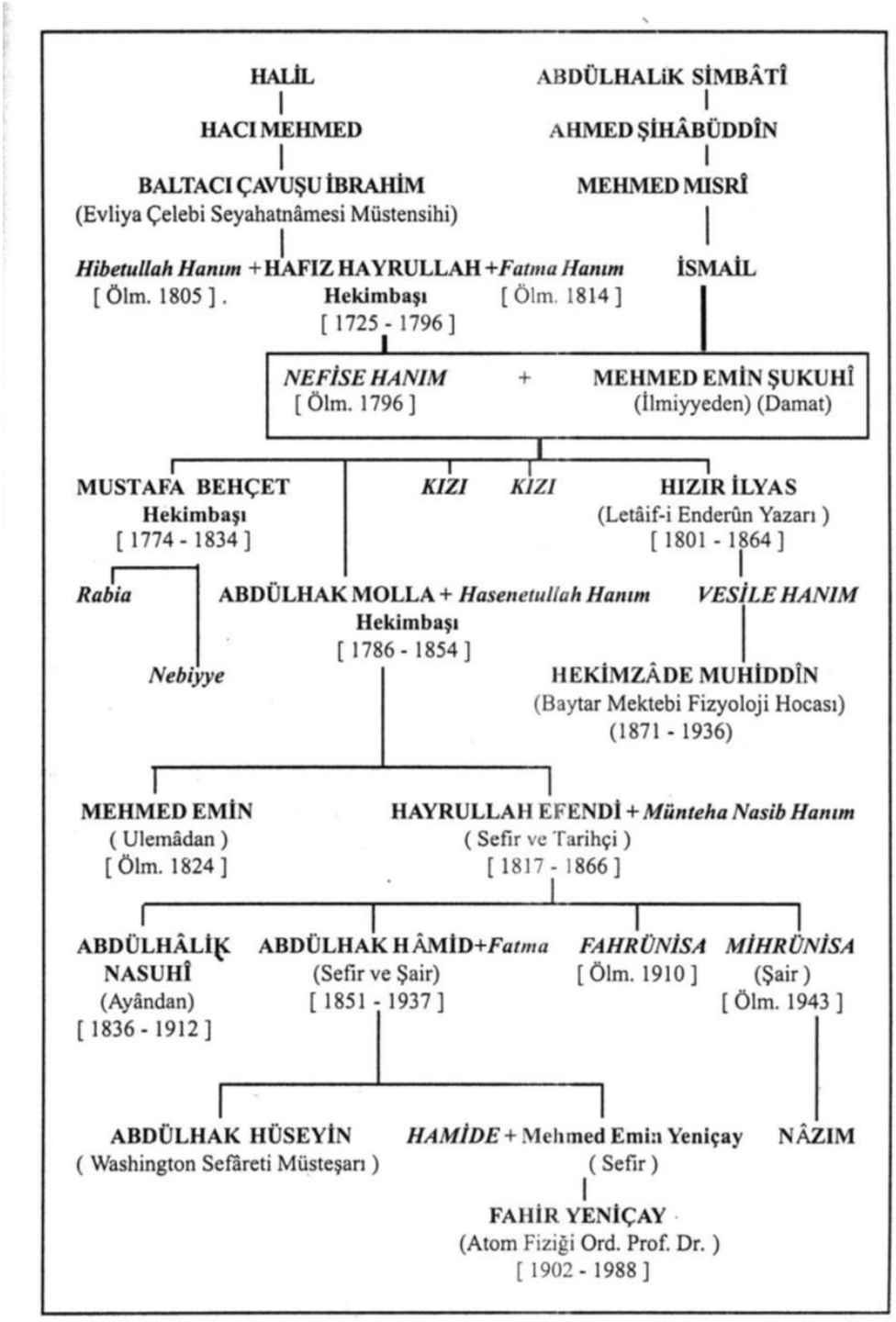
Ek-1. Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin Fotoğrafı



Beyoğlu Hilâl-i Ahmer Merkezi Reîsi Hekîmbaşızâde Doktor Muhyiddin Bey

Kaynak: Türkiye Hilâl-i Ahmer Mecmû'ası sayı 56 s. 2719

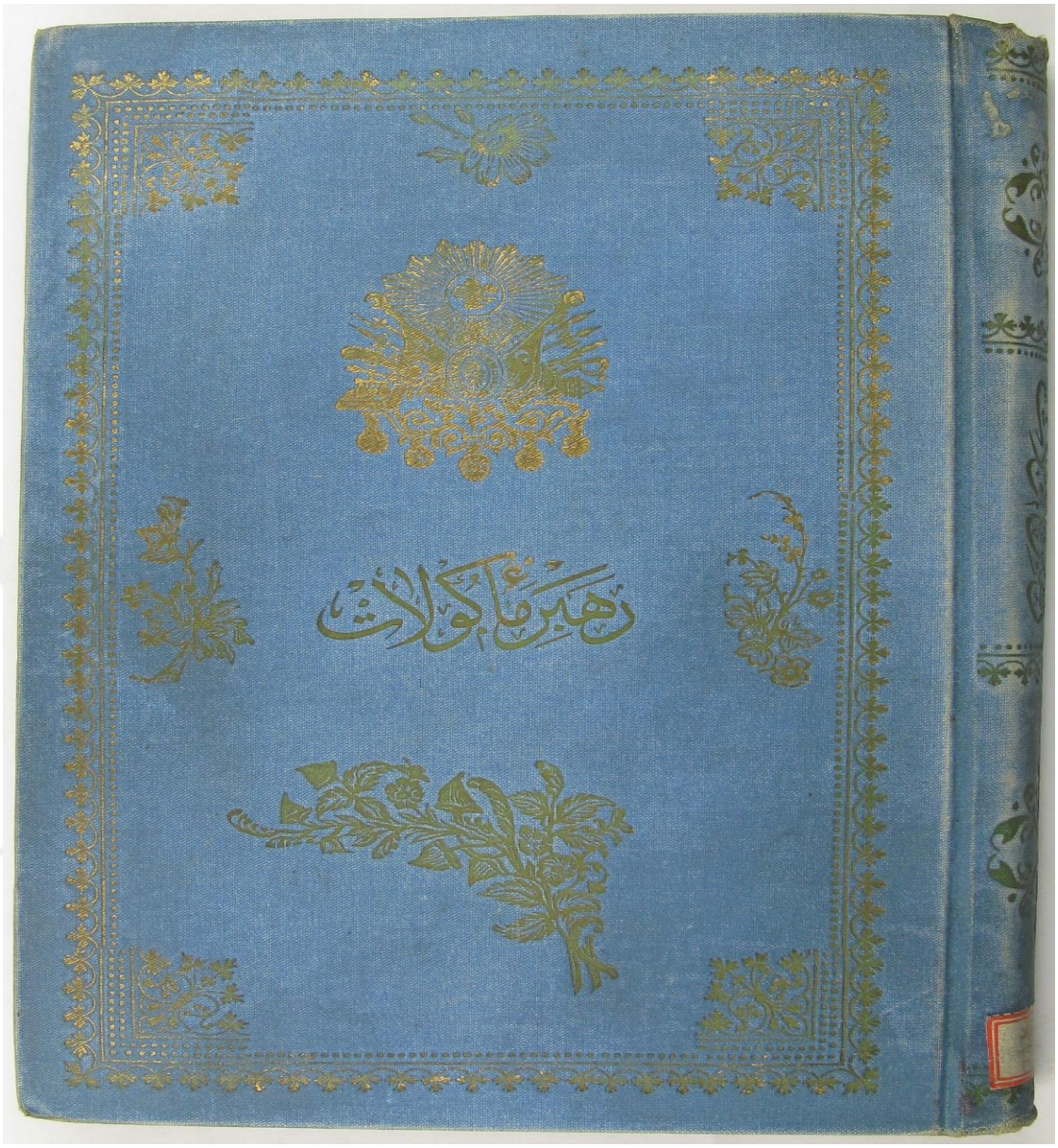
Ek-2. Hekimbaşızâde Doktor Muhyiddin Nuri'nin Şeceresi

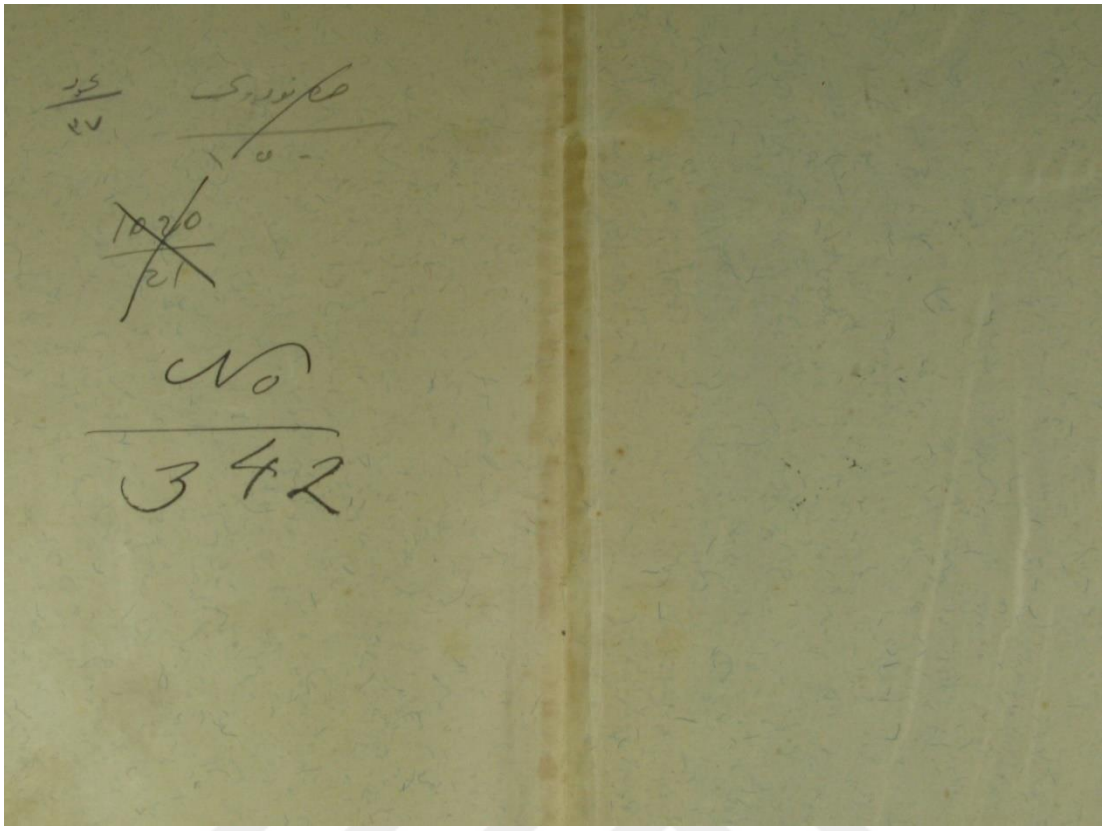


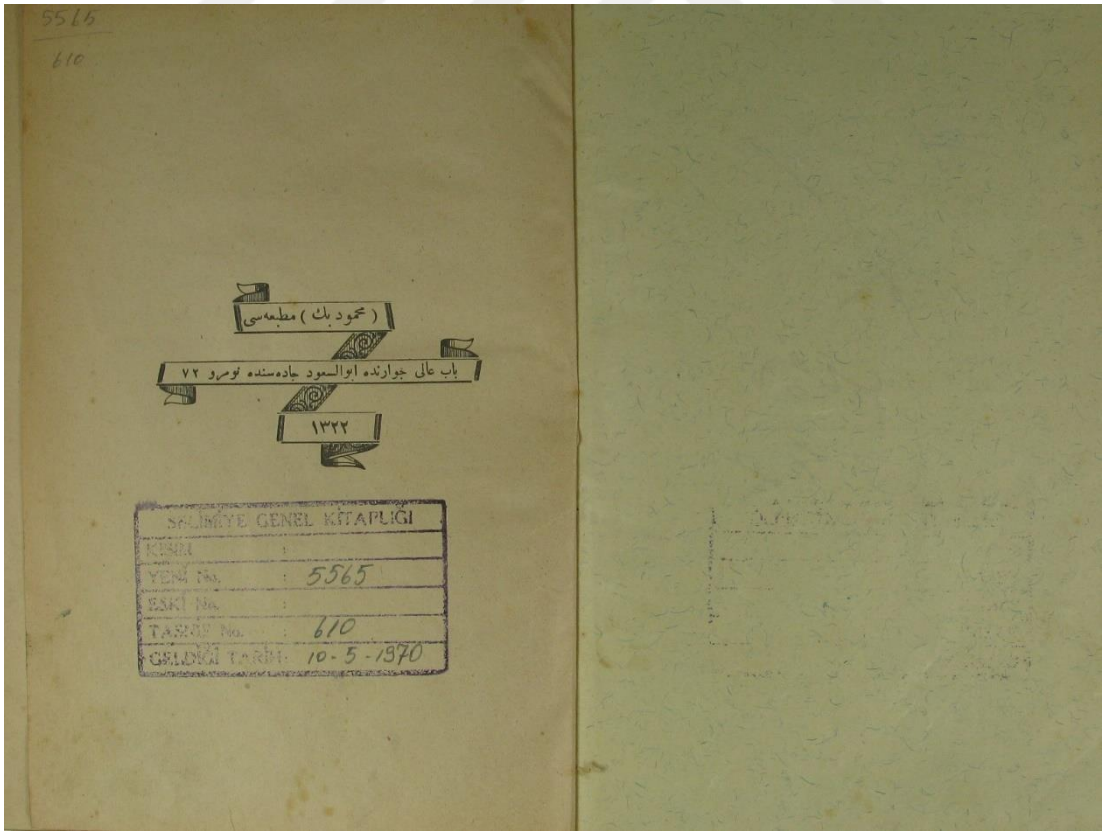
Hekimbaşı Ailesi Şeceresi

Kaynak: Ali Haydar Bayat, "Hekimbaşı Mustafa Behçet", *Osmanlı Devletinde Hekimbaşılık ve Hekimbaşılar*, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara 1999, s. 125

Ek-3. Tıpkıbasım






5565
610
(محمود بك) مطبعه‌سی
باب عالی جوارنده ابوالسعود جاده‌سنده نومرو ۷۲
۱۳۲۲
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ GENEL KİTAPLIĞI
KISIM :
YENİ No. : 5565
ESKİ No. :
TASNİF No. : 610
GELDİĞİ TARİH : 10-5-1970

محررك آثار مطبوعه‌سی

فن منافع الاعضای تطبیقی ایکی جلد (رسملی) مکتب حربیهٔ شاهانه‌ده تدریس اولنور.

امراض انفیه وانفیهٔ بلعومیه (رسملی)

والدینه اخطار یاخود قوش یالازی

رهبر حیات (رسملی)

دردست طبع بولنان

حفظ صحت درسلری

شکر، قوم، تفریس، روماتیزمه‌دن مضطرب اولانلره مخصوص حفظ صحت

ملاحت وجهیه، طراوت بدنیه

قولاغك حفظ صحه‌سی وصاغر، دیلسز، اعمی چوجوقلرك تعلیم وتربیه‌سی

فهرست

صحیفه	
۲	مقدمه
۱۲	مدخل
	اغذیه‌نك تعریف وتقسیمیله تأثیرات فیزیولوژیه‌سی
۱۳	اغذیهٔ آزوتیه
	« غیر آزوتیه
۱۴	« غیر عضویه یعنی مواد معدنیه
۱۴	« تصرفیه
۱۴	برانسانك صرفیات وواردات غذائیهٔ یومیه‌سی
۱۵	بر قادینك یومیه محتاج اولدیغی مواد عضویه
۱۵	معتدل بر اقلیمده یاشایان ۸۰ کیلو وزننده وه ۲۵ یاشنده بر آدمك غذای یومیهٔ عضویسی
۱۶	غذای یومینك وزنی
۱۷	بر کولیبنك غذای یومیسی
۱۸	وجودك یومیه صرف ایلدیکی مواد معدنیه‌نك نوع ومقداری
۱۹	مواد معدنیه‌نك صورت استیفاسی
۲۰	فعل تغذینك معنای فنیسی

صحیفه	
۲۱	حال استراحتده بر آدمك یومیه صرف ایلدیکی « قالوری » یعنی قوهٔ حروریه‌نك مقداری
۲۲	مختلف وزنده بولنان اشخاصك وارباب صنایعك صرفیات یومیهٔ حروریه‌سی
۲۴	چوق چالیشان اشخاصك تعیباتی
۲۴	ممالکده‌زده غذای یومی جدولی
۲۵	شمال اهالیسندن برچفتجینك غذای یومیسی
۲۵	بر انکلیز عسکرینك معینات یومیه‌سی
۲۶	تصنیف مأکولات
۲۶	برنجی صنف
۲۶	اغذیهٔ حیوانیه
۲۶	اغذیهٔ حیوانیه‌دن لحوم
۲۹	لحومك رنك اعتباریله تقسیمی
۳۰	لحومك اوصافی
۳۲	اك زیاده تصرف اولنان صیغیر، قیون طانا أتلرینك ترکیبی

صحیفه	
۳۳	اعضای مختلفهٔ حیوانیه‌نك اوصاف وترکیبی
۳۳	یورك
۳۳	دالاق
۳۳	یوبرك
۳۴	قره جکر
۳۴	آق جکر
۳۵	بین
۳۶	طانا فیره‌زی
۳۶	طانا بزی
۳۶	مستحضرات لحمیه
۳۶	أت صوبی
۳۸	حاشلامه
۳۹	اسقره
۴۰	کولباصدی وکباب
۴۱	فیله‌طو
۴۱	روزبیف
۴۲	غوتلت
۴۲	قهه وقزارمه
۴۲	فرون أتلری
۴۲	صالجه‌لی وتربیه‌لی أتلر
۴۲	أت قونسروه‌لری: خواص وترکیبی، طرز اعمالی، بوزوق قونسروه‌لرك مضراتی
۴۶	چیك أت
۴۷	أت عصاره‌سی
۴۷	أت توزی وبهارات

صحیفه	
۴۸	لحومك محافظه‌سی
۴۹	أتلری علاجلدق
۴۹	بوغوده قوریداش صغیر أتك ترکیبی
۵۰	بایات وبوزوق أتلر
۵۲	حیوانات بقریه وغنمیه‌دن غیری مه‌لی حیواناتك لحومی
۵۳	ذوالحافره‌دن آت، أشك، وقاطرك لحومی وترکیبانی
۵۳	ضحیمة الجلددن خنزیر وفوقك لحومی
۵۳	رن اسمنده‌کی شمال کیکلرینك لحومی
۵۳	کدی وکوپك أتلری
۵۳	کومس حیواناتنك لحومی
۵۴	طاووق
۵۴	مرحومه حاجی قادین
۵۴	هندی
۵۵	قاز
۵۶	اوردك
۵۷	کوکرجین
	کومس حیواناتنك
۵۷	مرکبات لحمیه‌سی
۵۷	طیور شکاریه‌نك لحومی
۵۷	سواون
۵۸	بیلدیرجین
۵۸	چوللوق

صحیفه	
۵۸	ککلیك
۵۹	مه‌لی حیوانات وحشیه‌دن قرمجه
۶۰	طاوشان
۶۱	بالقلر: طاتلی صو ودکز بالقلرینك خواص عمومیه‌سیله ترکیبانی وصورت تأثیری
۶۵	طاتلی صوبالقلرندن آلابالیغی
۶۶	طاتلی صوخانیه‌سی
۶۶	مرسین بالیغی
۶۶	طورنا «
۶۶	سازان «
۶۷	بایین «
۶۷	حوضده یاقی یتشدیرمك
۶۷	دکز بالقلرندن قالقان
۶۷	قیا
۶۷	توتون بالیغی
۶۷	قرلانغیج
۶۸	باربونیه
۶۸	طرخوز
۶۸	مرلانوس
۶۹	دیل بالیغی
۶۹	اوسقومری
۶۹	اورکینوس
۶۹	کدی بالیغی
۷۰	یاقی أتلرینك ترکیبی
۷۱	صاردالیه
۷۲	استردیه، استردیه ترلالرنده‌کی مواد مغذیه

صحیفه	
۷۳	مدیه
۷۴	حیوانات مفصلیه‌ایله زواحفك لحومی
۷۴	یکج، استاقوز، تکه
۷۴	پیلان أتی
۷۴	قابلومیغه
۷۴	قوربغه
۷۴	صالیانفوز
۷۵	حیوانات مفصلیه وقشریه‌ایله زواحف لحومنك ترکیباتی
۷۵	اغذیهٔ حیوانیه‌دن سوت
۷۵	سوتك خواص وترکیباتی
۷۹	اینك سوتی وترکیبی
۸۱	قیون وکچی سوتلری
۸۲	أشك وقیصراق سوتلری
۸۲	ابن نسا
۸۲	سوتی هضم ایدمیانلره بعض اخطارات
۸۴	سوتك ازالهٔ مضرتی وبوزولمدن وقایه‌سی
۸۴	سوتك قایشامه‌دن اول وبعدالتهیم ترکیبی
۸۵	مشتقات لبنیه
۸۵	قایماق
۸۶	یوغورت، خواص وطرز اعمالی
۸۷	آیران، خواص وترکیبی

صحيفه	
٨٨	سوت صوبى — شورتقه ، خواص وتركيبى
٨٩	قومپس ، اوصاف وتركيبى وطرز اعمالى
٩١	كفير ، اوصاف وتركيب وطرز اعمالى
٩٤	پنير ، اوصاف وتركيب وطرز اعمالى
٩٥	سوتك مادهٔ آلبومينيه‌سى اولان «قازه‌ئين» دن مستخرج تروپون وامثالى مواد غذائيه دوائيه
٩٥	فوسفاتلى اولر
٩٦	ارضاع ، ارضاعك تقسيمى ارضاع طبيعينك منافعى وتتابع اولديغى قواعد صحه
١٠٥	سوت ثنه انتخابى
١١٠	ارضاع صناعى
١١٥	ارضاع اشتراكى
١١٦	وقت فطامه يقين اطفالك اسر تغذيسى
١١٧	اغذيهٔ حيوانه دن بومورطه ، تركيب وخواصيله تأثيرات غذائيه فيزيولوژى
١٢٢	خاويار
١٢٣	بوتارغ
١٢٣	خصى السمك
١٢٣	تره ياغى ، خواص وتركيبى ، تفتيشاتى
١٢٤	سيره ياغلرى ، يرلى ياغلر ،
١٢٨	تره ياغنك محافظه‌سى
١٢٨	حيوانى المنشأ اولان شحوم مختلفه
١٢٨	مارغارين
١٢٩	قيون واوكوز ياغلرينك تركيبى
١٢٩	قاز واوردك ياغلرى
١٢٩	ياليق ياغى ، خواص وتركيبيله تأثيرات دوائيه‌سى
١٢٩	مرسين ياغى
١٣١	زيتون ياغى
١٣٢	جوز ، بادم ياغلرى
١٣٢	فولرا ، پامق ياغلرى
١٣١	بالق ياغى — روبيه‌سى
١٣٢	انسانلرك اغذيهٔ حيوانيه ونباتيه‌يه اولان درجهٔ احتياجلرى
١٣٧	وآكل النباتات جميتلرى
١٣٧	اغذيه حيوانيه ونباتيه‌نك الك زياده تصرف اولنديغى موسم
١٣٨	ايكنجى صنف اغذيهٔ نباتيه
١٣٨	اغذيهٔ نباتيه‌نك تصنيفى
١٣٩	اغذيهٔ نباتيه‌نك برنجى صنفى حبوبات

صحيفه	
١٣٩	بوغداى
١٣٩	طارحانا
١٤٠	بوغداى اونك تركيبى
١٤٢	چاودار
١٤٣	آرپه ، بيره مايه‌سى
١٤٤	يولاف ، آوه نك اين نامنده‌كى چوچوق اونى
١٤٥	مصر پنجه‌داى ، مايز اين وپولانتا اسمنده‌كى مغذى اونلر
١٤٦	برنج
١٤٧	قره بوغداى
١٤٨	آراروت
١٤٨	طاپيوقا
١٤٨	هند ايرمكى
١٤٨	سحلب
١٤٩	سوتلى اون — نسئله —
١٤٩	فوسفاتين
١٤٩	اكمك ، طرز اعمالى
١٥٢	١٨٧٧ ده پارسده اكمكدن تسمم اسرى وقوعاتى
١٥٣	مخلوط اكمكلر
١٥٤	غلوتن وسويا اكمكى
١٥٥	بيسكوئى ، چورك ، قورابيه وپاسته لرك تركيبى
١٥٥	صحى چورك اعمالى
١٥٦	سبزه لرك خواصى وتركيبيله منافعى
١٥٩	اغذيهٔ نباتيه‌نك ايكنجى صنفى ، قورو سبزه‌لر
١٥٩	قورو فاصوليه
١٦٠	نخود
١٦٠	بزليه
١٦١	مرجمك
١٦٢	بقله
١٦٢	سويا بقله‌سى
١٦٢	سبزه سفوسى
١٦٣	سبزه قونسروه‌لرى
١٦٥	مختلف قونسروه‌لرك تركيبى قونسروه جيلكك اهميتى
١٦٦	اغذيهٔ نباتيه‌دن اوچنجى صنفى تشكيل ايدن ارزار وجذور نباتيه‌نك تقسيمى
١٦٦	برنجى قسم ، طمورجقلى نباتات
١٦٦	قوش قوناغ
١٦٧	انكنار
١٦٨	لفه
١٦٨	قرنبهار
١٦٩	ايكنجى قسم ، بصلات
١٦٩	صوغان
١٧٠	صارمساق
١٧٠	پراصه
١٧١	اوچنجى قسم ، ادران نباتيه
١٧١	پاتانس
١٧٣	پاتات

صحيفه	
١٧٣	ايه‌نام
١٧٥	مانيوق
١٧٤	پرآمالى
١٧٤	فرنك مايده‌نوزى
١٧٥	دردنجى قسم جذور نباتيه
١٧٥	شالغم
١٧٦	طورب
١٧٦	قهبول
١٧٦	هاوج
١٧٧	پانجار
١٧٨	شالغم ، هاوج وطوربك تركيبى
١٧٨	اكله صالح پانجارك تركيبى
١٧٨	دردنجى صنف حشيش ، سبزه لرك تركيباتى
١٨٠	منطار
١٨٠	هندباء
١٨١	كره‌ويز
١٨١	اسپناق
١٨٢	پازى ، پيانى پانجار
١٨٢	سبز اوتى
١٨٢	آبه كوبجى
١٨٣	ملوخيه
١٨٣	مايده‌نوز
١٨٣	تره
١٨٤	سعتر ، زوفا
١٨٤	اسپناق ، كره‌ويز ، طوب صله‌طه و تره‌نك تركيبى
١٧٤	پاطلجان
١٨٥	مارول
١٨٥	خيار
١٨٦	آجور
١٨٦	طوماتس
١٨٧	قباق
١٨٨	قوزى قولاغى
١٨٨	اغذيهٔ نباتيه‌نك بشنجى صنفى ، ميوه‌لر
١٨٨	ميوه‌لرك خواص وتركيب ومنافعى
١٨٩	مستحضرات فواكه
١٩٠	فواكهٔ حامضيهٔ سكريه
١٩٠	فواكهٔ سكريه
١٩٠	فواكهٔ نشائيه
١٩٠	فواكهٔ زيتيه
١٩٠	فواكهٔ قابضه
١٩٠	جيلك
١٩٢	فرنك اوزومى
١٩٣	آغاج جيلكى — آهو دونى —
١٩٣	يبانى آغاج جيلكى — قوجه يمش —
١٩٣	بوكورتلن
١٩٣	كراز

صحيفه	
١٩٤	طوت ، طوت آغاجى و قوزه‌جيلك منشائى
١٩٥	الما ، المالك خواص شفائيه‌سى حقنده اعتقادات قديمه
١٩٧	قايصى
١٩٨	زردالى
١٩٨	شفتالى
١٩٩	اريك
٢٠٠	پورتقال ، ماندارينا
٢٠١	طورونج
٢٠٢	ليم — اكشى طورونج —
٢٠٢	ليمون
٢٠٣	آغاج قاؤنى
٢٠٣	نار
٢٠٣	دهير هندى
٢٠٤	آرمود
٢٠٥	اوزوم
٢٠٨	انجير
٢١٠	آناناس
٢١١	قاؤن
٢١٢	قاربوز
٢١٢	خرما ، وخرمالقرله خرمانك فوائد مختلفه‌سى
٢١٤	موز
٢١٤	موز اونك تركيبى
٢١٥	عناب
٢١٥	كستانه
٢١٦	اكمك آغاجى
٢١٦	يمن هاوجى
٢١٦	تازه مصر
٢١٧	زيتون
٢١٨	بادم
٢١٨	فستق
٢١٩	فندق ، جوز
٢١٩	آيوه
٢٢٠	اووز ، موشمولة
٢٢٠	ميوه‌لرك مواسم مختلفه‌ده يتشمسنده‌كى مقاصد حكميه
٢٢١	شكر ملتليلرينه الك نافع ميوه‌لر
٢٢١	اوچنجى صنف اغذيهٔ مطره
٢٢٢	تمبوه ، اوصاف وتركيبيله وجوده صورت تأثيرى
٢٢٦	چاى ، اوصاف وتركيبيله وجوده صورت تأثيرى
٢٢٧	قاقاثو وچيقولاته
٢٢٩	قولا
٢٢٩	غوارانا
٢٣٠	پاراغواى چايى
٢٣٠	قوقا
٢٣٠	مشروبات كشوليه‌دن بيره
٢٣٣	« مختلفه ودوندرمه‌لر
٢٣٤	دردنجى صنف ، بهارات — افاويه
٢٣٥	بهاراتك تقسيمى
٢٣٥	برنجى قسم بهاراتدن وانيليا

صحيفه	
٢٣٦	طارچين
٢٣٦	قرانفيل
٢٣٦	هندستان جوزي
٢٣٧	آناصون
٢٣٧	كيمون
٢٣٧	صافران
٢٣٨	هند زغفراني - زرده‌چاو -
٢٣٨	طفلان . آطه‌چايي . ككيك
٢٣٩	ايكنجي قسم ، بوبري بهارات
٢٣٩	بوبر
٢٤٠	قاوا
٢٤٠	زنجفيل
٢٤٠	اوچنجي قسم ، بهارات نوميه - دن خردال
٢٤١	دردنجي قسم ، بهارات حامضيه
٢٤٢	سركه
٢٤٢	بشنجي قسم ، بهارات مطيبه
٢٤٣	آلتنجي قسم ، بهارات سكريه
٢٤٣	قامش شكري ، سوت شكري
٢٤٥	شكرك تأثيرات فيزيولوژيه‌سي
٢٤٣	بال
٢٤٥	سكنجبين - بال سركه‌سي -
٢٤٦	يدنجي قسم ، منشائي حيواني اولان بهارات
٢٤٦	خمي باليني صالاموره‌سي
٢٤٦	بشنجي صنف اغذيهٔ غير عضويه يعني معدنيه

صحيفه	
٢٤٦	اغذيهٔ غير عضويه نك اوصاف عموميه‌سي
٢٤٩	ملح بحري ، امطهٔ يوناسيه
٢٥٠	امطهٔ قاويهٔ ترابيه
٢٥٣	قلور ، فلوئور ، بروم ، ايبود
٢٥٤	حديد
٢٥٥	مانغانز ، كوكورت
٢٥٥	فوسفور
٢٥٧	آرسنيق
٢٥٧	سيليس
٢٥٧	ايچمه صولري وخواصي صولرك تقسيمي
٢٦٣	صهرنج وياغمور صولري
٢٦٥	ماه مقطر
٢٦٥	منبع صولري
٢٦٦	طبقات مختلفهٔ اضيه‌دن سوزيلوب كلن مياهك تركيبي
٢٦٧	آرتوواز قيولري صوبي
٢٦٧	نهر ، ايرماق ، چاي صولري
٢٦٨	طاتلي صوجدولي ، قنال صوبي
٢٦٨	طاغ صولري - قار ، سيل -
٢٦٨	قيو صولري
٢٦٩	حوض صوبي ، كول صوبي ، بطاقاق صوبي ، چقور صوبي
٢٧٠	بوز صوبي
٢٧١	معدن صولري وتقسيمي

صحيفه	
٢٧٢	مياه معدنيهٔ كبريتيه - كوكورتلي صولر -
٢٧٢	مياه مالحه - طوزلي معدن صولري
٢٧٢	مياه قلويه - ثاني قاربونيت سودلي صولر -
٢٧٢	مياه حديديه - چليكلي صولر -
٢٧٢	« حامضيه - اكشي صولر -
٢٧٢	« سيليسيه - سيليسلي صولر -
٢٧٥	قره‌حصار وچيتلي معدن صولري
٢٧٦	مياه معدنيه‌نك اوصاف عموميه‌سي
٢٧٨	مياه معدنيه‌نك تأثيرات عموميهٔ فيزيولوژيه‌سي
٢٨٢	قابليجه‌لرده دقت اولنمسي لازمكلان نقاط صحيه
٢٨٥	ياليوه وبروسه قابلي
٢٨٧	باتيوبه كيرنلر حقنده بعض مطالعات صحيه
٢٨٩	حفظ صحهٔ معده حقنده مطالعات صحيه
٣٠٣	مواد غذائيهٔ مختلفه‌نك هضم مدتلري

مقدمه

اساس تمدن وتسلسل اولان حضور وصحت ابدان ايچون چاليشمق ايله جهان معرفته سرافراز اولان مسلك جليل طبابتك متشكل بولندبغي شعبات علميه‌نك هربري ؛ موضوعي ، غايهٔ مقصدي اعتباريله شايان اهميت ورهين امتيازدر . على الخصوص رحلهٔ طبابتي كمال تعظيم وحرمتله اشغال ايدن علوم وفنون آروسنده نعمت صحت كبي برمهمهٔ حياتيه‌نك محافظه‌سي قيد ووظيفه‌سيله مكلف بولنان « حفظ صحت » ك خصوصات ماديه ومعنويهٔ بشريه‌يه فارشو ايفا ايلمكده اولدبغي خدمات مبجله‌نك تقدير ايتمه‌جك برانسان تصور اولنه‌ماز .

فى الحقيقه حفظ صحت بالكز صحت بشري محافظه ايله مكلف اولميوب تربيهٔ شخصيه وقوميه‌يه دخي دست شمول واحاطه‌سني اوزاتمش اولمغله عالم حياتده آنك كبي برخواجهٔ ادب وعرفانك تصوري ممكن دكلدر .

بو علم بشروره كسب وقوف ايدوب جهت تطبيقيه‌سنه كريشدبرك حياتلري صحت وعافيت ايچنده پرغشي سروردر . عكسيله مألوف اولانلر ايسه وجودلرني برچوق امراضه كرفتار ايده‌رك هم مخالف شرع مبين حركتده بولنه‌جقلري هم ده شخصيت ماديه ومعنويه‌لرني برحال بحضوري وپريشانيه القا

ايليه‌جكارنده شبهه يوقدر . بونكله برابر منسوب اولدقلري عائله‌يي و عائله‌لردن مركب اولان قوميتي‌ده حصه‌دار آلام ايده‌جكلري طبيعيدر . ايشته استحالهٔ عرقيه ، تناقص نفوس كبي مؤسسات قوميه هپ بوكبي خطيئات ناموجه‌نك نتايج مؤلمه‌سيدر .

مع التأسف بزده ايسه اك صوكره دوشونيلن والك آز تعمم ايدن فن‌ده ، فنونك برمفتاح خيرالمقدمي اولان حفظ صحت‌در . غريبدركه اهالمز آروسنده فائده‌سز شيلره ، معنامز رومانلره بك ايركندن مراق حاصل اولدبغي حالده صحت وحياته عائد ، حقايق فنيهٔ طبيعيه ايله مالي آثاره بك جزئي اهميت ويرلمكده وبويولدمكي تشبثات دخي لايقيله ثمره‌دار اولهمامقده‌در . كرچه برقاچ سنه‌دنبرو منافع وصحت عامه ايچون وجوده كتوريلن آثار ومقالات صحيه‌نك تأثيريله خلقمزك برقسمنده له‌الحمد بوكبي آثار نافعه وجديه‌نك مطالعه‌سنه برآرزو اويانمش دها دوغريسي بر قسمز ، صحت وحياتك قدر وقيمتني آكلايه‌رق بو خصوصده اكتساب وتوسيع معلومات ايلمكه توسل ايلمش ايسه‌ده بو اصحاب منوره‌نك يكوني عمومه نسبت ايديلجه بك جزئي قاله‌جغي‌ده محتاج ايضاح دكلدر . بوده بزده فائده‌لي ، جدي شيلري كورمكه ، تقدير ايتمكه بك بكي مراق وهوس ايدلديكنه دلالت ايدر .

حالا برچوق ذوات ؛ حفظ صحه فنني طالبين وسالكين طبه مخصوص ، مغلق ، تحصيلي مشكل بر علم كبي تصور ايدو

دورولر . حالبوکه حفظ درسلری ، اك کوچوك مکتبلرك بیله پروغراملرینه بلا مشکلات ادخال اولنور ، یك قولایلقله تعلم ایدیلیر بر طاقم معلوماتدن عبارت اولمغله آزاجق اوقومسی اولانلرجه بونی الده ایتمك ممکندر .

گرچه حفظ صحت ایله طبابت یکدیگرینك متممی ولازم غیر مفارق ایسه‌ده بری غذای صحت دیگری دوای عافیت گبی مؤثر اولوب بونلردن قسم مداواتی اطبایه ترك ایده‌رك دیگرندن معلومات عمومیهٔ بشریه‌نك حصه‌دار اولمسی ضروری اولسه گرکدر . وجودك عوارض طبیعیه‌دن صیانت و تحفظیله صحت وحیاتك منتظماً ومطرداً دوامنی تأمین ایچون معاملات خصوصیهٔ خاصیه ومعاملات عمومیهٔ اجتماعیه‌جه برطاقم احکام وقوانین صحیه وجوده گتیرلمشدرکه مقتضای بشریت فقیر و زنگین ، عالم وجاهل هرفردك حیات شخصیه وعمومیه نامنه بونلری اوگرنمکه وتطبیقاته توسل ایلمکه مجبوریتلری درکاردر .

لله‌الحمد خلقت بشریه‌مزك‌ده شو مقتضای احکام مبجلهٔ دینیه‌مزه دخی تمامیله مطابقدر . زیرا شرع مبین اسلامیت دنیا وابنای دنیاك سعادت وسلامتنه متعلق نه‌قدر افعال وحقایق صحیه وحکمیه وار ایسه آنلری بالکلیه جامع وتعلم وترقینك حامیسی‌در .

حفظ صحتك تعلیماتی ایسه خسته‌لقسز یاشامق ایچون نه‌وقتلر نه‌گی یمکلر یمك ، نه‌زمانلر چالیشمق ، نه‌صورتله مسکن تدارك ایلمك ، نه یولده گیدیلوب نه‌زمانلر استراحت ایتمك ، نه وجهله

یاتوب قالقمق ، الحاصل هربرفعل وحرکتده صحت بدن شرائطنه رعایتله وجود واشیای ذاتیه ، مساکن وسائره حقنده طهارت ونظافته دقت ایلمك گبی بغایت مشروع وممدوح هرشخصه تعلق ایدن برطاقم معلومات ایله بلاد و اسواق واحتیاجات بشریه لوازمندن اولان مبانی و مواقع مختلفهٔ عمومیه‌نك امر تنظیفاتنه اعتنا وصحت عامه‌یی وقایه وتحفظ یولنده عمومی بر طاقم اصول وقواعد مرعیه‌دن عبارتدر . طبابت ایسه بو اصول وقواعده عدم وقوف ویا قیدسزلق یوزندن آهنك حیاتده حصوله گلن بر تغیردن ناشی مرض دیتلان نقصانئ عافیت یانی گوسترنجه مداخله ایدر برصنعتدر .

شوحالده حفظ صحت ، صحتی برنده اولانلری خسته ایتمامکه چالیشیور طبابت ایسه خسته‌لری ایو ایتمکه اوغراشیور . بناءً علیه حفظ صحت یالکز طبابته منحصر ، طبیبلره لازم دگل بالجمله انسانلره الزم اولمغله بوندن مستغنی هیچ بر مخلوقك تصوری ممکن اولهماز .

هرکسك بتون مدت حیاتجه یانی یاشنده بر طبیب بولندیرمسی ، ایجابنده تقیدات صحیه‌یی آندن استمزاج ایلمسی ایسه قابل دگلدر . هم معلومات وتطبیقات صحیه اویله حیاتك برقاچ فصلنه مخصص اولیوب آن تولددن ختام عمره دگین هربوم وساله ، بالجمله افعال وحرکات بشریه‌یه شامل اولدیغندن انسان اولانلرك هرشیدن اول بوفی اوگرنملری الزم عادتا فرض‌در هله بر اهل فن ایچون بوعلمده معلومات کافیه صاحبی اولمامق عین غفلتدر .

حفظ صحهٔ شخصیه وعمومیه‌نك موفقیات مشترکه‌سی طبابته نسبت ایدیلمیجه دها واسع‌در . بو مساعیٔ مشترکه اوفاجق بر تدبیریله ساری ، مدهش برخسته‌لغك تولد وظهوریله ، انتشار وسرایته مانع اولدیغی حالده طبابت جزئی بر احتیاطسزلق سائقه‌سیله وقوعه‌گلن امراض عادیه ویا وخیمه ایله اوغراشوب دورمقده بعضاً ده اظهار عجزله عدم موفقیتنی اعتراف ایلمکده‌در . هرشیدن اولدیغی گبی طبابته‌ده آثار مرضیه‌یه چاره‌ساز اولمق ایچون مؤثر ومسبیه نظر اولنور . بو برقاعدهٔ اساسیه‌درکه هیچ برصنعت ، هیچ بر فعل ومعرفت آنك دائرهٔ شمولی خارجنده ایش گورهمز . گورسه‌ده نقصان اولور .

تواریخ طبیه ایله ثابت اولدیغی اوزره خلقت آدمدنبرو وقوعات وحادثات مرضیه‌نك مسببلری دائما تعقیب وتحریدن قورتیله‌مامش ، دوغری یاکلش الده ایدیلان ، کشف اولنان اسبابه قارشو مدافعه‌ده بولنمق اصولی اس‌الاساس مداوات اتخاذ اولنمشدر . همیز بیلیرزکه وقتیله لاجل التداوی قان آلیرلردی . نه‌ایچون ؟ چونکه اووقتلر خسته‌لغك سببی قانك هجومی ظن اولنوردی . احتقان دم گبی برعصرده کشف اولنان مؤثرات مرضیه‌نك مقارن حقیقت اولدیغی عصر متعاقبده تبین ایلمش ، بویله‌جه بر چوق زمانلر بربرینی نقض ایدن مطالعات ونظریات فنیه حکمنی سوردکدن صوکره داهیٔ شهیر « پاستور » نك صحیفهٔ افکارندن ترشح ایدن « سبب مرض

دیمك میکروب دیمکدر » مذهب ومسلك طبیسی صورت قطعیه‌ده تقرر ایلمشدر .

قریستوف قولومبك غربدن هند یولی آرارکن تصادف ایلدیکی عالم قدر بیوك اولان بر عالم غیر مرئی‌یی بزه بیلدیرن پاستورك اثبوکشفیات جلیله‌سندن حیات بشرك بالجمله دشمنلری آکلاشیلنجه طبابت یکی بردوره گیرمش اولدی . مسلك طبی کلیاً دگیشدی . طبابت ایله هربرده توأم ومشترك المنفعه اولان حفظ صحت دخی پروغرامنی دگیشدیردی بوگون بر خسته‌لغه چاره بولمق ویاآندن توقی ایلمك ایچون مسببی اولان میکروبلر ـ حیوانات صغیرهٔ خرده‌بینیه ـ ی اتلافه چالشمق ویاخود وجودی آنلره مقاومت ایده‌جك بر حاله ایصال ایلمك اصولنه مراجعت ایدیلیورکه برنجیسی طبابته ایکنجیسی حفظ صحته عائد وظائف مهمهٔ حیاتیه‌دندر .

شومطالعاتدن خسته‌لقسز یاشامق ایچون صحتك دشمنلرینه قارشو وجودك مجاهدهٔ نفسیه‌ده یولنه‌رق غالب گلمسی وبو مطلوبیت دائمه‌نك دخی تأمینی ایچون حفظ صحتك تعلیماتی دائره‌سنده حرکت ایدیلدیرك قوای بدنیه‌نك حسن محافظه‌سی لازم گلدیگی بالسهوله استدلال اولنور .

بو نقطه‌ده حفظ صحه‌نك تعلیمات اساسیه‌سی « صاف هوا ، فائده‌لی غذا » سوزلریله اجمال ایدیلیر .

معلوم اولدیغی اوزره مرکبات هوائیه‌ده مولد الحموضه اسمنده برغاز حیاتی موجوددر . هوانك صافیتی ایسه بوغاز

غذائیدن مبزولیق و غازات مضره ایله تصعدات مرزغیه وحیوانات مرضیه‌دن مصونیتی ایله قائم اولوب بویله بر جید هوا ایچده یاشامق ، دائما آنی تنفس ایلمك انسانی تأثیرات مرضیه‌دن وارسته قیله‌جغی کبی قانك بر صورت منتظمه‌ده تصفیه‌سیله جولانی تسهیل ایده‌جکی وبوسایه‌ده دوران دم فعلنه علاقه‌دار اولان حرکات تنفسیه ، وظائف هضمیه و دماغیه مثللو سائر افعال حیاتیه‌دخی براطراد فعالیت ایچده بولنه‌جغی جهتله صاف هوا تنفسی حفظ صحتك اك برنجی وصایاسی زمره‌سنه‌داخلدر .

فائده‌لی غذانك اخذ وتناولی مسئله‌سنه کلنجه بونك درجهٔ اهمیت ومنفعتی بدیهیاندن اولدیغندن فضله‌جه سوز سویلمکه‌یله لزوم یوقدر نه حاجت معده‌لری بوزوق ، ضعیف ، قانسز اولانلرك تدابیر اکلیه سایه‌سنده معده‌لرینی تصحیح ، بنیه‌لرینی اصلاح ایلدکلری هرکون مشهودمز اولقده‌در .

حفظ صحتك فوائدی بوقدرله‌ده بیتمز . دها ایلرو وارر. طرز معیشت وتغذیه‌نك عضویت اوزرنده کی تأثیری معالجاتی ایکنجی درجه‌ده براقدیغندن طبابتك علاجلرله ایو ایتمك ایستدیکی امراضه ، نا امید خسته‌لره‌ده یتشور واکثریا موفق‌ده اولور . نه‌قدر مزمن باغرصاق ، قره جکر ، قوم ، شکر امراضندن مضطرب اولانلرك بیه‌جکلرینی تنظیم ایله انقیاد ایلدکاری مداوات صحیه سایه‌سنده اعادهٔ عافیت ایلدکلرینی کوریورز .

برنفس صحت ایله صحتسزلك بینده‌کی فرق کیم بیلمز . صحتك قدر وقیمتی ، درجهٔ لزوم واهمیتی ؛ موازنهٔ بدنیه‌نك جزئیجه‌بوزولمسیله انسان باجمله اجرا ائلدن مضطرباً ومأیوساً دور اولدیغنده میدان وضوحه چیقار .

صحتی یرنده اولان برآدمك اعمال فکریه وبدنیه‌سیله عمری اضطراب ایله کچن بدبخت انسانلرك دوشونجه‌سی ، ایشی کوچی آره‌سنده نه‌قدر بیوك برفرق وازدر . آنجق مساعیٔ صحیه ، استطاعت بدنیه سایه‌سنده‌درکه انسانلر ، فضل وکمال وثروت وعمرانه مظهریتله واصل بالای مراتب اولورلر .

ماحصل کتاب حیاتك کزیده برصحیفه‌سی اولان حفظ صحت ، انسانیته حیوانلرکی یالکز یاشامق حق طبیعیسنی دکل انسانجه مسعود اولمق حقوق مدنیه‌سی تعلیم وشخصیه‌برابر هم نوعنك‌ده محافظهٔ صحت وعافیتی ایجون تربیه ومعاشرت اجتماعیه‌نك تابع اولدیغی شروط و قیود اخلاقیه و صحیه‌یی تدریس و تطبیقاتی سایه‌سنده جمعیت بتمریه‌یی واقفانه بر احتیاط ایله‌بر چوق علل وامراضدن تحفظ ایدن اك مقدس برعلم اولمغله قیمت واهمیتی هیچ برعلم ومعرفته مقیس اولهماز .

بوقدرعالی واحاطهٔ کلیه‌یه مالك اولان برعلمك بردن تحصیلی ایسه ممکن اولهمیه‌جغندن حفظ صحت ؛ مأکولات ، ملبوسات ، مساکن کبی برطاقم اقسامه تقسیم وتصنیف ایدلمشدرکه بونلرلاده اك مهمی ، ومناسبت دائمه‌سی جهتیله اك زوملیسی مأکولات وطرز استطعامه عائد اولان قسم‌در .

ذاتاً حیاته علاقه‌دار هیچ برفعل وحرکت تصور ایدیلهمزکه آنك برلازمهٔ صحی اولسون . بناءً علیه مجموعهٔ وظائف حیاتیه دیمك اولان بشر ماکنه‌سنك طبیعیلکی صحت دنیلان مفهوم کلیی‌یه‌مربوط اولمغله بوکا هرکون لوازم حیاتیه بخش واحضار ایدن طعاملرك ، غذالرکده برر شروط صحیه‌سی اولق لازم کلیر. ایشته رساله‌مزك مندرجاتی دخی حفظ صحتك برجزؤ جلیلی اولان اشبو شروط صحیه‌دن باحث یعنی «رهبر مأکولات» دن عبارت اولوب انسانلرك یدیکی ایجدیکی بالجمله مأکولات ومشروباتك مناشألری ، اوصاف وترکیباتی ایله وجود بشره صورت تأثیرلرندن ، وهانکی نوع غذالرك هانکی بنیه وحسته‌لقلره نافع ویامضر اولدیغندن بحث ایده‌جکدر.

پادشاه‌ترقیاتپرور وشهنشاه معارفکستر افندمن حضرتلرینك سایهٔ فیوضاتوایهٔ تاجدارانه‌لرنده طبع ونشرینه موفق اولدیغم اشبو اثر ، اساساً فیزیولوژی ، تاریخ طبیعی ، حفظ الصحه ، کیمیاکبی برچوق علوم وفنونه تعلقی جهتیله بونلره‌دائر انتشار ایتمش بولنان آثار کزیده تدقیقاتنك ومدید برسی وتتبعك قوهٔ مفکره‌یه افاضه ایلدیکی حقایق مثبته‌نك محصولی اولمغله برابر یه نقصاندن آزاده دکلسه‌ده حکمای قدیمه‌دن برینك « علوم وفنون قالب کبی دوکولیوب بر چوق اعمال متتابعه‌یه متوقفدر » دیدیکی کبی هربرعلم وفن بربرینه اتباع ایدن اعمال ومساعیٔ متوالیه ایله تدریجاً استحصال وزمان ایله اکمال اولنه‌جغی قاعدهٔ طبیعیه‌سنه‌وحفظ صحت طعام حقنده‌باشلیجه‌براثر

نشر ایدلمامش بولنمسنه نظراً بوندن صوکره ظهور ایده‌جك آثاره برمأخذ اولهبیله‌جکی امیدیله افتخار ایلرم .

محی الدین



مدخل

اغذیه‌نك تعریف وتقسیمی

علوم حیاتیه‌ده؛ احتیاجات عضویه یه مقابله وضایعات متوالیهٔ بدنیه‌یی تلافی ایتمك اوزره «انبوبهٔ هضمیه» [۱] یه داخل اولان مواده «اغذیه» نامی ویریلیر.

غذای بشر؛ موالید ثلثه یعنی حیوانات، نباتات، معدنیات‌دن مورود اولوب آت، سوت، اکمك کبی منشائی حیوانی ونباتی اولان اغذیه یه «اغذیهٔ عضویه» وصو، طوز کبی معدنی اولان مواد مأکوله یه «اغذیهٔ غیر عضویه — اغذیهٔ معدنیه» اطلاق اولنور.

اغذیهٔ عضویه‌نك بعضیسی مواد آزوتیه یه مالك، بعضیسی آزوتدن محروم‌در. آت، اکمك: بولغردن برنجیسی حیوانی المنشأ ایکنجیسی نباتی المنبع اولدیغی حالده مواد آزوتیه یه مالك اولدقلرندن اغذیهٔ عضویهٔ آزوتیه‌دن معدوددرلر. حالبوکه تره یاغی ایله زیتون یاغی و شکرك منابع اصلیه‌سی حیوانات ونباتاتدن مورود اولدیغی حالده مواد آزوتیه مالك اولمدقلرینجون اغذیهٔ عضویه‌نك غیر آزوتی صنفنه ادخال اولنورلر.

[۱] هضم بوروسی؛ آغزدن باغرصاقلرك منتهاسنه قدر امتداد ایدن بوغاز، صری، معده، باغرصاقلرندن عبارتدر.

۱. اغذیهٔ آزوتیه‌نك خدمتی وجودك خراب اولان، ییرانان اقسامنی تعمیر وترمیم ایتمکدر.

اقطار عضویته قوهٔ حیاتیه‌سنی غائب ایلمش حجره‌لرك، خرده نسجلرك هر آن و دقیقه بدندن طردیله یرلرینه یکی حجره‌لرك، تازه نسجلرك تشکلی، قوانین حیاتیه مقتضیاتندن اولدیغندن غذای یومیه ده نباتی اولسون حیوانی اولسون آزوتدار برطعامك بولنمسی لازمدر.

مواد آزوتیه؛ شو خدمات حیاتیه‌سندن دولایی «اطعمهٔ تشکیلیه، اغذیهٔ مولدالقوه [۱]» نامیریله ده یاد ایدیلیر. فقط فنون مختلفه‌ده مواد آزوتیه «اغذیهٔ آلبومینیه، اسمیله متعارف ومتعمم اولدیغندن بزده کتابمزده بوکبی مواد مأکوله یی «اغذیهٔ آلبومینیه» تعبیر آخرله مواد شبه‌زلالیه» کلمه‌لریله یاد ایده‌جکز.

۲. اغذیهٔ عضویهٔ غیر آزوتیه. عضویت اوجاغنده محترق اولهرق حرارت غریزیه «وجودك صیجاقلغی» نك حصوله خدمت ایدرکه ذوی‌الحیاتده موجود اولان الکتریقیت، حرکات، و سائر حادثات حیاتیه هپ بو احتراقاتك محصولی، نتیجه‌سیدر. اغذیهٔ غیر آزوتیه؛ قاربون، مولد الماء، مولدالحموضه‌دن مرکبدر.

بونك ایچون مواد عضویهٔ غیر آزوتیه‌یه «اطعمهٔ احتراقیه، اغذیهٔ مولدالحراره [۲]» و ترکیبندن دولایی «مواد مولدالماء قاربونیه» اسملری اعطا اولنمشدر.

[۱] Aliments dynamogenes
[۲] Alimants thermogenes

اغذیهٔ عضویه‌نك وجوده کوردیکی ایشلر شو یولده توصیف ایدیلیبیلیر. بر ماکنه‌نك دیگر اقسامنده ضایعات وقوعبولدیغی زمان بونك تعمیری و اکمال نواقصی یینه دیگر عرض احتیاج ایلدیکی کبی ماکنهٔ عضویه‌نك، فابریقهٔ حیاتیه‌نك ده تعمیر وتشکیلی مواد آزوتیه‌یه محتاجدر. مواد غیر آزوتیه ایسه او ماکنه‌نك اوجاغنه کیروب محترق اولان کومورك خدمتنه معادلدر.

۳. اغذیهٔ معدنیه‌نك خدماتی دخی مهم اولوب مبحث خصوصیسنده هر برمعدنك، هر برملحك خواصی آیرو آیرو مطالعه ایدیلیه‌جکدر.

مأکولاتك بعضیسی عناصر بدنیه ایله تماسه کلدکده تمامیله تغیر ایده‌رك احتراقات عضویه‌یی تنقیص و وجودك ضایعاتی، صرفیاتی تخفیف ایلدکلرندن «اغذیهٔ تصرفیه [۱]» اسمی ویریلیر. قهوه، چای، بیره کبی بونلر هم غذا، هم دوا اولدقلرندن ادویه مابینده ادخال وفن مداوانده «ادویهٔ مضاد ضایعات [۲]» وسهیل الاستعمال اولمق ایچون «منبهات مغذیه» عنوانلریله یاد اولنورلر.

برانسانك صرفیات وواردات غذائیهٔ یومیه‌سی

صحتی برنده، حال استراحتده وسنی وسط درجده اولان برآدم یومیه ۱۸ غرام آزوت ۲۹۰ غرام قاربونه محتاجدر.

[۱] Aliments d'épargne
[۲] Medicaments antidéperditeurs

بونلرك نه کبی ونه قدر مواد ایله اخذ اولنه‌بیله‌جکنی ارائه ایدر جدولدر.

	آزوت	قاربون
آت کبی برمادهٔ آلبومینیه ـ ۱۰۷ غرام	۱۸	۶۰
تره‌یاغی کبی برمادهٔ شحمیه ۵۴ «	۰۰	۴۱
اون وشکر کبی مواد ـ ۴۰۷ « مولدالماء قاربونیه	۰۰	۱۸۹
	۱۸	۲۹۰

برقادینك یومیه محتاج اولدیغی مواد عضویه عینی شرائطده بر ارکك غذاسنك بشده دردینه معادلدر مع مافیه اکثری فیزیولوژی کتابلرنده بومقادیر برفورمول اولوب طرز معیشت واعتیاد ایله فعالیت فکریه وبدنیه، تأثیرات موسمیه واقلیمیه یه کوره پك زیاده تخلف ایدر. بعض آدملره بو مقدار غذا کافی کلدیکی حالده بعضیلرینه‌ده اداره ایتمز.

بلافعالیت معتدل بر اقلیمده یاشایان ۸۰ کیلو وزننده ۲۵ یاشنده برآدمه بروجه آتی برغذای یومی کفایت ایدر.

مواد آلبومینیه	۶۳	غرام
« شحمیه	۵۳	«
« مولدالماء قاربونیه	۲۴۵	«
	۳۶۱	

شو ۳۶۱ غرام مواد مختلفهٔ غذائیه‌یی هرکون منتظماً استیفا ایده‌بیلمك ایچون:

۱. صباحلین ـ برکاسه سوت یعنی ۱۰۰ غرام
« شکر ۲۰ «
« چای ۲۰ «
} برباردای سوتلی چای

٢. اويله طعامنده — أت ٧٥ غرام
سبزه » ١٠٠ »
اكمك » ١٠٠ »
پنير » ٢٠ »
شكرلى برفنجان قهوه » ٢٠ »

٣. آقشام طعامنده — اوكله كبى ، فضله اولهرق بر جوربا

٤. ٢٤ ساعتده برليتره صو وبراز آيران وياشيره

مكمل برغذاى يومينك وزنى

	مواد مولدالملا، قاربوتيه غرام	مواد خصيه غرام	مواد آلبومينيه غرام	وزنلرى غرام
تازه أت ياخود ١٠٠ غرام قوللسروه	٠,٨٧	٩,٤٥	٣٥	١٧٥
پرنج	٦٤	٠,٤	٤,٤	٨٠
تعيين اكمكى	٢٥١,٩	٢,٨٥	١٧,٥	٢٥٠
بيسكوئى			٢٢,٥	٢٥٠
ياغ	—	١٩	—	٢٠
قهوه	٤	—	٢	٣٠
شكر	٣٩	—	—	٤٠
قورو وتازه سبزه	١٠٠	—	—	٥٠٠
	٤٥٩,٧٧	٣١,٧٠	٨١,٤	١٣٤٥

بركويلينك غذاى يوميسى

	مواد مولدالملا قاربوتيه غرام	مواد خصيه غرام	مواد آلبوميه غرام	غذاالملا وزنى غرام	
اكمك	٣٠٠	٦	٤١	٦٠٠	مياه ياغلنمش وبوغدارلرله
ياغ	—	٧٩	—	٩٠	آزجق طبيعيدن بشقه قاتيلر
فاصوليه	٢,٣	٠,٥	١٠	٥٠	ياغلنمش برنج وسائر قاتيلر
پينر	—	٣	١٤	٥٠	
جوربا ايكى قهوه	١٢٠	٨	١٦	—	
	٤٤٣	٩٦,٥	٨١		

شو جدولدن آكلاشيلهجغى اوزره حيات بشره لازم اولان مواد ثلثهٔ غذائيه بركويلينك بيهجكندهدخى تماميله موجود در بوقدر غذا ، عضويتده بالاحتراق يوميه ٢٨٠٠ قالورى [١] پيدا ركه بونكله بر چفتجى بتون مساعئ بدنيهسنه لازم اولان قواى ميخانيكيهيه مالك اولور . بناءً عليه رافادن يومورطهلر ، قابلى يفتكلر ، نفيس شامپانيا و خاوپارلردن مركب برليستهٔ طعاميه ياننده برقفير رنجبرك اكمك ، صوغان ، براز طارحانا وآيراندن عبارت اولان بسيط بمكى ايله صاغلام اولهرق ياشامسى اصلا موجب حيرت اولماملدر.

چونكه نهقدر مغذى يمكلر يتسه يته عضويت لازم اولديغى

[١] برغرام صويى بردرجه تسخين ايدن قوهٔ حراريه بر قالورى — Calorie — اعتبار اولنور .

قدر صرف ايدوب متباقيسى اماده ايدر . وياخود ايلروده كورليهجكى وجهله بو فضلهٔ طعام سببيله موازنات غذائيه بوزولهرق افراد نغذيهيه مخصوص اولان وعدم تحملى ايماايدن احوال مرضيه باش كوسترر .

براز اول برانسان ياشامق ايچون غذاى يوميسنده مواد عضويهٔ آزوتيه وغير آزوتيه ايله برابر برده مواد معدنيهنك بولنمسى لزومندن بحث ايلمش ايدك . شمدىيه قدر منظور اولان جدوللرده برنجى وايكنجى نوع مالزمهٔ حياتيهنك جنس ومقدارلرندن بحث ايدلدى. كلهلم اغذيهٔ معدنيهيه

جدول آتى مواد معدنيه جهتيله يوميه نه قدر صرفياتمز اولديغنى كوسترر

	ادرار ايله غرام	مواد غائطه ايله غرام	تر ايله غرام	
صو	١٣٠٠ الى ١٥٠٠	١٠٠ الى ١١٩	٦٠٠ الى ٧٥٠	= ١٩٠٠ الى ٢٣٦٩
مواد ملحيه	١٧٠٣ الى ٢١	٢,٣٥ الى ٦	١٠٣ الى ٢٠٦	= ٢٢ الى ٢٩

مواد ملحيهنك نوع ومقدارى

قلور	٤٠٩ الى ٢٠٧	٠,٠٠١٥ الى ٠,٠٣٥	١,٠٦٢	= ٧٠٤
آنيدريد فوسفوريك	١٠٦ الى ٣	٠,٠٧٦ الى ٠,٠٨٢	اثر	= ٣٠٠٥
» سولفوريك	١٠٨ الى ٢٠٨	٠,٠٦٠ الى ٠,٠٨٧	٠,٠٠٠٥	= ٣
» سيليسيك	٠,٠٠٠٣ الى ٠,٠٠٠٤	٠,٠٨٧ الى ٠,٠٣٥	—	= ٠,٢٦
» قاربونيك	—	٠,٠٥	—	= ٠,٠٠٥
» پوتاسيوم	١٠٦ الى ٣٠٩	٠,٠٧٥ الى ٠,٠٣٩	٠,٠١٧٨	= ٢٠٨٨
» سوديوم	٣٠١٦ الى ٥٠٩	٠,٠٢٥ الى ٠,٠٣٥	٠,٨٠	= ٥٠٦٠
» قالسيوم	٠,٠٢٥ الى ٠,٠٣٦	٠,٠٦٥ الى ٠,٠٧	اثر	= ٠,٠٨٥
» ماغنزيوم	٠,٠٥٦	—	اثر	= ٠,٠٥٦
حمص اول حديد	٠,٠٠٠٤ الى ٠,٠٠٠١٣	٠,٠٠٠٣٣ الى ٠,٠٠٤٠	—	= ٠,٠٤٠
	١٩٠٦	٢٠٠٣	٢	٢٤٠٠٥

ديمك اولورسه كوندهٔ مختلف مخرجلردن بكرمى درت غرام مواد معدنيه صرف ايديورز . شو حالده يوميه اوقدرده اخذ اولنمق لازم كليور. مواد معدنيهنك صورت استيفاسى حقنده برفكر ايدينمك ايچون جدول آتى يه مراجعت بيورياه .

	غرام		غرام
اكمك	٤٢٠	حاوى اولديغى مواد معدنيه	٣,١٠
أت	٢١٦	»	٢,٤٨
سوت	٢١٣	»	١,٣٣
يومورطه	٢٤	»	٠,٢٢
يمش	٧٠	»	٠,٢٥
تازه سبزه	٢٥٠	»	٠,٧٠
قورى سبزه	٤٠	»	٠,١٠
پاتاتس	١٠٠	»	١,٠٠
پينر	٨	»	٠,٢٢
شكر	٤٠	»	٠,٢٥
ياغ	٢٨	»	٠,٠٢
صو	١٠٠٠	»	٠,٣٠
			١٣,٢٧

	غرام
يوميه وجوددن صرف اولنان مواد معدنيه	٢٤
برجوه بالا مواد غذائيه ايله اخذ اولنان	١٣
	١١
بوده طوز ايله تلافى اولنور	١١
	٠٠

فعل تغذی — تغذی ، یمك یبوب معدهیی دولدیرمغله ختام بولور برفعل بسیط دکلدر.

افعال اغتذائیه غایت مهم بر وظیفهٔ فیزیولوژیه اولوب معدهده ، باغرصاقلرده دکل ، کیکلر ، أنلر ، الخ بتون اعضای بدنیهنك انجنده ، انساجده ، انساجی تشکیل ایدن حجرهلرده وقوعه کلیر . انبوبهٔ هضمیهیه داخل اولوب هضم اولنان مواد غذائیه امتصاص فعلنك شروط حیاتیهسی تأثیریله قانه کچدکدن صوکره سیل دموی ایله هرنسجك حجراتی آره‌سنه واصل اولهرق « خلایای بین‌الحجره‌ویه » اطلاق ایدیلان اشبو ساحهٔ عضویه‌ده حجرات ایله بینلرنده پرسورو معاملات وحادثات ظهوره کلیرکه ایشته تغذی [١] شو مبادلهٔ فیزیولوژیهنك هیئت عمومیه‌سندن عبارتدر.

مأکولات اولجه‌ده سویلدیکمز کبی بر طرفدن بدنك تمامیت تشکیه‌سنه مقتضی مالزمهٔ تعمیریه‌یی دیکر طرفدن حرارت

[١] تغذی مسئله‌سی اسرار انکیز ایکی قانون حیاتی‌یه تابعدر . بری قانون شکل دیکری قانون ترکیبدر . برنجیده بدنك اشکال مخصوصه‌سنی محافظه ایتمك احکامی صناعی‌الاجرادر. اوزون اولان بر کیك داغا طویل اولهرق تعمیر اولنمق کبی قوانین شکلیهنك تأثیری آلتنده بولنور . قانون ترکیب ایسه مختلف عضولرك ترکیبلرینك مساویتی ، متجانسیتی اوزرنده حکم فرمادر . مثلا أنلری عین ترکیبده بولنه‌بیلن قوهٔ حیاتیه یوقانونه مربوطدر. خصوصات ترکیبیه ، قوای کیمیویه وحادثات شکلیه ایسه قوای حیاتیه سایه‌سنده وقوعه کلیر . یعنی قوهٔ حیاتیه هیئت واقسام بدنیهنك شکلی ترسیم ، قوهٔ کیمیویه دخی اوشکله کوره انبیهٔ عضویه‌یی یاپمغه خدمت ایلر.

بدنیهنك حصول ودوامنی تأمین ایدن مواد احتراقیه‌یی بخش ایدر.

حرارت بدنیهنك حصول ودوامنی تأمین ایچون برانسانك یومیه محتاج اولدیغی مواد احتراقیهنك مقداری

یوقی تقدیر ایده‌بیلمك ایچون اولا کوندهٔ نه‌قدر حرارت صرف ایلدیکمزی بیلمك لازمدر.

حال استراحتده بر آدمك یومیه صرف ایلدیکی قالورینك مقداری

کیتمش اولدیغی حالده بر آدمك شعاعات وجودیه‌سنك صرفیات حروریه‌سی ١٥٣٦

جلد ورئه‌لردن — مثلا صوثوق اولهرق تنفس ایدیلان هوانك صیحاق اولهرق خروجندن ضایع ایدیلن ٦٩١

صوثوق اولهرق آلتنان مأکولات ومشروباتك ادرار ومواد غائطه ایله چیقارکن وجوددن آلوب کتوردیکی حرارت ٥٣

قلب ، جکر وسائر اعضانك حرکاتیله صرف اولنان ١٥٠

٢٤٣٠

شو فکر فیزیولوژیی دها ساده ایضاح ایتمك ایچون قوانین شکلیه یعنی قوای حیاتیه‌یی بربنك مهندسنه قوانین ترکیبیه یعنی قوای کیمیویه‌یی آنك قه‌مه‌سنه کتیره ایتمدیدر. ناصلکه برمهندس اقسام متناظرهٔ بنائیه‌دن بربنك دیکرینه تماماً بکزه‌مسنه واستعمال اولنمان خرچلك متجانسیتنه دقت ایدوایسه قوای حیاتیه دخی ابنیهٔ عالیهٔ حیاتیه‌ده عین ایشی کورر.

برغرم آلبومین	٣,٦٨	قالوری حصوله کتیرر
« یاغ	٨,٦٥	«
« مواد مولدالماء قاربونیه	٣,٨٨	«

١٥ نجی صحیفه‌ده‌کی غذای یومی مقادیرینی بو مقادیر ایله ضرب ایدرسه‌ك :

مواد آلبومینیه	١٠٧	× ٣,٦٨	= ٣٨٢	قالوری
« شحمیه	٥٤	× ٨,٦٥	= ٤٦٧	«
« مولدالماء قاربونیه	٤٠٧	× ٣,٨٨	= ١٥٨١	«
			٢٤٣٠	

مختلف وزنده بولنان اشخاص وارباب صنایعك صرفیات حروریهٔ یومیه‌سی

	وزن بدن کیلوغرام	قالوری
جوجق	٤,٣٠	٩١,٣
«	١١,٨٠٠	٩٦٦
«	١٦,٤٠٠	١٢١٣
«	٢٣,٧٠٠	١٤١١
بالغ برکنج	٤٠,٤٠٠	٢١٠٦
حال استراحتده وسن وسطیده بولنان برآدم	٦٧,٠٠	٢٤٣٠
حکیم ، مأمور ، الخ	—	٢٦٣١
برکویلی ، برچفتجی	—	٢٦٤١
عمله	—	٢٨٥٩

کافهٔ اهل فن عندنده معلوم‌در که مقاومتی ازاله ایده‌رك حرکت حاصل ایدن قوته « قوهٔ محرکه » وبوقوتك محصول اولان آثاره « خدمات میخانیکیه » اطلاق اولنور .

خدمات میخانیکیه ایچون عمومیتله قبول اولندیغی اوزره واحد قیاسی کیلوغرامتروودر. برکیلوغرامتر و یعنی برغرام وزنی بر مترو ارتفاعه ترفیع ایدن قوت ، بر غرام صویی بر درجه تسخین ایلدیکنه و ١٧ نجی صحیفه‌ده محرر اولدیغی وجهله برقالوری دخی عین تأثیره مالك اولدیغنه نظراً ٤٢٥,٥ کیلوغرا-متروluk بر خدمت میخانیکیه برقالوری یه معادل تعبیر آخرله برقالوری ٤٢٥,٥ کیلوغرامتروluk برخدمت میخانیکیه وجوده کتیرر .

شوحالده :

٢٤ ساعتده وجوده حاصل اولان ٢٤٣٠ قالوری { ٢٤٣٠ × ٤٢٥,٥ } همان ١٠٠,٠٠٠ کیلوغرامتروluk بر خدمت میخانیه کورمش اولیور .

حال استراحتده بوقدر بر خدمت میخانیکیه ایچون ٢٤٣٠ قالوری کافی ایسه‌ده حال فعالیتده بولنان بر آدمه ، برعمله‌یه ، برچفتجی یه غیر کافیدر .

چوق چاليشان اشخاصك معينات يوميه‌سى

	مواد آليومينيه	مواد شحميه	مواد مولد الماء قاربونيه	قالورى
شمال اهالیسندن بر نجیر	١٧٧,١	١٤٢,٥	١٠٢٢,٥	٥٨٧٤
انكلترده‌ده بر آدم عسكرى	١٧٦	٧١	٦٦٦	١٠٠٧
محاربه‌ده بر آدم عسكرى	١٨٣	٣٣,٧	٦٢١	٣٥٣٦
بر فرانسز بحريه عسكرى	١٥٥,٥	٤٠,٧	٥٩١	٣٣٣٨
حربه‌ذماننده بر آمريقا عسكرى	١٩٦,٧	٣٦,٧	٥٥٣	٣٣٢٧
فعال بر آمريقالى	١٠٣	١٥٠	٤٠٢	٣٣٦٥
شهرده مأمور چالیشقان آدملر	١٠١	١١٦	٣٤١	٢٦٣١

تفصيلات سابقه‌دن وشو جدولك تدقيقندن استدلات اولنه‌جغنه كوره تعينات يوميه ، باشليجه فعليت بدنيه‌ايله تأثيرات اقليميه و موسميه‌يه تابع اولديغندن بزده ايسه اقليمك تأثيراتى معتدل اولديغى جهتله اوقدر فضله يمكه لزوم يوقدر .

ممالكمزده غذاى يومى

	مواد آليومينيه غرام	مواد شحميه غرام	مواد مولد الماء قاربونيه غرام
بر برنجى ياشنده بر چوجق	٢٠ الى ٣٠	٣٠ الى ٤٥	٦٠ الى ٩٠
آلتى الى اون « «	٧٠ الى ٨٠	٣٧ الى ٥٠	٢٥٠ الى ٤٠٠
چالیشان بر آدم	١١٨	٥٦	٥٠٠
« بر قادين	٩٣	٤٤	٤٠٠
بر عسكر	١٢٠	٥٦	٥٠٠
محاربه‌ده بر عسكر	١٤٥	٦٠	٥٠٠
مسن بر آدم	١٠٠	٤٨	٣٥٠

شمال اهالیسندن بر جفتجینك غذاى يومیسى

		مواد آليومينيه غرام	مواد شحميه غرام	مواد مولد الماء قاربونيه غرام
چاودار اوفى		٨٨٠	٩٧	٥٧٢
بوغداى «		٨٢	٨,٧	٥٩,٨
آرپه «		١٣٠	١٤,٨	٩١,٩
پاتاتس		٩٦٠	١٢,٤	١٨٠
تخودوساژفورو-يزه‌لر		٥٥	١٠	٢٨
أت		٣٢	١٤,٧	٠,٣
تره يانى		٥٥	—	—
سوت		٤٥٠	١٧	٢٠
بيره امطه		٥ ليتره	—	٧٣
		١٧٧,١	١٢٢,٥	١٠٢٥

برانكليز عسكرينك معينات يوميه‌سى

	غرام	مواد آليومينيه غرام	مواد شحميه غرام	مواد مولد الماء قاربونيه غرام
اكمك	٦٨٠	٥٤,٤	٥,٨	٣٤٠
تازه ويا طوزلى أت	٤٨٣	٩٦,٦	٢٤,٥	٢
برنج	٥٦	٣,٢	٠,٦	٤٤,٨
شكر	٥٦	—	—	٥٦
قهوه	٢٨	—	—	—
چاى	٧,٨	—	—	—
روم	١٤	—	—	—
ليمون صوبى	٢٨	—	—	—
املجه	١٤	—	—	—
يوبر	٧	—	—	—
		١٥٤,٧	٣٠,٩	٤٥٦,٨

تصنيف مأكولات

مأكولات باشليجه بش صنفه تقسيم اولنور .

برنجى صنف ، منشائى حيوانى اولان اغذيه — اغذية حيوانيه

ايكنجى « « « نباتى « « — « نباتيه

اوچنجى « « اغذية معطره

دردنجى « « افاويه — بهارات

بشنجى « « اغذية معدنيه

اغذيه‌نك برنجى صنفى

اغذيهٔ حيوانيه

اغذيهٔ حيوانيه : قيون ، صيغير ، قره‌جه كبى ممالى حيوانات ايله طيور وبالقلرك ؛ بيلان ، قاپلومبغه ، استاقوز ، استرديه مثللو زواحف ، حيوانات مفصليه وناعملرك لحومندن وبونلرك مشتقاتندن ، سوتلرندن ، يومورطه‌لرندن ، ياغلرندن عبارتدر .

اغذيهٔ حيوانيه‌دن لحوم :

نوع بنى بشرك تغذيسنه مخصوص اولان أتلر ، برى وبحرى پرسورو حيوانلرك لحومندن تدارك اولنور . بونلرك باشليجه‌سى

حيوانات مجتره [١] دن صيغير وقيون جنسيدركه لحومى قصاب أتلرينى تشكيل ايدر . مجترلاردن اولوب اليوم حال وحشتده ياشايان كيك ، قره‌جه ، طاغ كچيسى كبى حيوانلر آنجق شكار صورتيله الده ايديلديكلرندن بالطبع اولكيلر درجه‌سنده تصرفات عموميه‌يه داخل دكلدرلر .

كويش كتورمكله متصف اولان دوه‌نك لحومى بين العشائر مستعمل اولوب يه بوقبيلهٔ حيوانيه‌دن معدود بولنان « رن » [٢] اسمنده‌كى شمال كيكلرى اقاليم قطبيه اهاليسى وسياحلرطرفندن خيلى تصرف اولنمقده‌در .

حيوانات ذوالحافره [٣] دن آت ، اشك وقاطرك لحومى اهالىٔ شرقيه اقوام بدويه‌سى آره‌سنده وبعض اوروپا شهرلرنده قوللانلمقده ايسه‌ده على العموم بلاد متمدنه‌ده آنجق قحط وغلا ولدى الحاجه حرب زمانلرنده صرف اولنور .

ضخيمة الجلد [٤] دن خنزير مذبحهٔ غير مسلمه ده ذبح ايديلور . لحم خنزيردە برچوق مرضى تخمار موجود اولديغندن له الحمد اكلى دينمزده منع بيورلمشدر . اشبو قبيلهٔ حيوانيه‌يه داخل اولان — فوق — قطب سياحلرينك اك صوك نقطه‌سنى تشكيل ايدر .

---

[١] كويش كتورن حيوانلر Ruminants

[٢] حيوانات مجتره دن وكيك جنسندن برحيوان اولوب ممالك قطبيه‌ده ياشار . Renne

[٣] تك طرناقلى حيوانات Solipedes

[٤] تك طرناقلى وقالين جلدلى حيوانلر Pachydermes

طيور اهليه يعنى كومس حيواناتدن طاووق ، اماىق — بسلى خروس — ، آمريقا يج طاووغى ، سولون ، كوكرجين وراجى الرجل [١] حيواناتدن قاز واوردك شهرلرده خصوصيله قراده هان هر كون صرف اولنمقده‌در .

طيور وحشيه‌دن بيلديرجين ، ككليك ، جوللوق ، صو جوللوغى ، قيز قوشى وامثالى آو حيواناتى مملى حيوانات وحشيه كبى سيركه صرف واستهلاك اولنورلر .

اسماك مختلفه‌نك واستاقوز ، يكيج ، باووز كبى حيوانات قشريه [٢] نك صرفياتى دخى مهم بركونه بالغ اولور .

بعض ممالكده از جمله بلاد شرقيه وآمريقاى جنوبيده زواحف [٣] دن كرتكله ، يلان ، قايلومبغه ، صنفدغيه [٤] دن قوربغه‌لر ، قاشمه [٥] لردن فاره‌لر ، ناعمه‌لر [٦] حتى كويكلر ، كديلر دخى اغذيه مياننه ادخال وخيليجه صرف اولنورلر .

[١] آياقلرينك پارمقلرى پرليرلرينه پر غشا ايله مربوط اولان حيوانات Palmipèdes

[٢] حيوانات مفصليه‌يه منسوب وقابجه پر قشره مالك اولان حيوانلر Crustacés

[٣] سورونيجى حيوانلر Reptiles

[٤] قوربغه صنفى Batraciens

[٥] كميريجى حيوانات Rongeurs

[٦] يومشاق يوجك كبى حيوانلر Mollusques

أتلرك رنك اعتباريله تقسيمى

لحوم رنك جهتيله اوچ قسمه تقسيم اولنور .

١. بياض أتلر — قوزو ، طاناكى مملى حيواناتك كنجلرينك وكومس حيواناتيله بعض جنس دكز حيوانلرينك لحومى بو صنفه ادخال اولنور . كومس حيواناتندن طاووق وهندينك لحومى بياض أتلرك الاهضمليسيدر . كچى باودوسى [١] ، طاتا ، آطه طوشانى وكوكرجين أتنده توكله‌ين زياده اولوب چوق مقداردە حامض بول حاصل ايلديكندن عين درجه‌ده ياغلى اولان صيغير أتندن دها بطيدر .

بياض أتلردن معدود اولان قاز واوردك أتلرينك دخى هضمى قولاى دكلدر . آنجق معده‌لرى پك قوتلى اولان شكر عتليلرينه ايوكايور .

٢. اسمر أتلر — على العموم سريست اولەرق حال وحشتده ياشايان مخلوقاتك لحومى اسمر ، سياهدر ، بونك ده سببى حين اتلاقده قانك آقامسيدر .

[١] كچى أتنك بطانى موجب اولان اسيابدن بريده تركيبنده بولنان « حامض هيرسيك » در بورمه‌كيلرده بونك مقدارى آز اولديغندن بعضاً كاملاً مفقود ايدوكندن أتلرى دها قولاى هضم اولورلر . شورالى ضربيدركه استانبولده كچى أتى دوقوندينى حالده آناطولىده هيچ بر ضررى كورولمكده حتى دها الذله بنلكده اولديغى سويلر بونك سببى آكلاشيلمدى

سياه أتلر ، كيك ، قره‌جه ، وحشى اوردك ، صو طاووغى وامثالنك لحومندن عبارت اولوب پك چوق مقداردە مواد خلاصه‌ويه آزوتيه‌يه مالك ، آز ياغلى ، فقط زياده لبى اولدقلرندن غايت مغذى ومنبه اولغله برابر بطى الهضم درلر .

٣. قرمزى أتلر — صيغير وقيون كبى اهليته داخل اولان واوت ايله تعيش ايدن مملى حيواناتك كاهلرندن تدارك اولنور . بونلرنه اوقدر منبه نه‌ده بطى اولوب قيمت غذائيه‌لرى ايسه حيات بشره هر وجهله كافى اولديغندن انسانلرك دائما قوللانه‌جقلرى أتلر بونلردر .

بوتقسيم پك‌ده قطعى اولەرق قبول اولنه‌ماز چونكه بياض أتلر اعدادينه داخل اولان طاووق أتنده قرمزى پارچه‌لردخى موجوددر .

لحومك اوصافى

جلەنك معلوميدركه أتك خواصى : حيوانك سنه ، جنسه ، طرز معيشت وتغذيسنه ، بولنديغى اقليمك هواسنه ، احوال صحيه‌لرينك حسن اداره‌سنه كوره تخالف ايدر .

منبت ، محصولدار ، واسع وهوادار مرعى‌لرده رعى ايديلان وصحى آغيللرده ، آخورلرده معطر ، مغذى اوتلرله

اولەئین ، استعارین ، میرستین کبی مواد شحمیەدن مرکبدر . سوتك یاغی ، تره یاغی ، اسمیله متعارفدر . مع مافیه تره یاغی صرف یاغدن متشکل اولیوب درونده براز مواد آزوتیه وسوت شکری دخی واردر .

سوتك مواد آزوتیه‌سنه ـ جبن ، قازەئین ـ تسمیه اولنور . برکاسه درونده بولنان سوت بر مدت اوستی آچیق اولەرق براقلدقده سوتك تخمر ایلدیکی یعنی اکشیدیکی کوریلیر . بوده سوت شکرینك هوادەکی مؤثراتك تأثیریله حامض لبنه تبدل ایلمسندن ایلرو گلیر . بوزا وشیرانك اکثیمسنه مشابه اولان شواختار کیمیوی‌یه ـ اختمار لبنی ـ دیرلر . اکثی برزمینده‌ایسه قازەئین تجزا ایدر . متجزء ـ پختیلانمش ـ قازەئین عین زمانده برازده تره یاغی برلکده سوروکلیه‌رك کاسه‌نك دیبنده تراکم ایدر . سوتك بویله اکشیدلمسی نتیجه‌سی اولەرق یاغ ، پنیر وسائر مستحضرات لبنیه وجوده کتیریلیر .

یغوردجیلر ، پنیرجیلر محصولات عضویه‌نك اکثی بر ماده مواجهه‌سنده تخمر ایلدیکنه واقف اولدقلرندن سوتە براز مایه قاتەرق آرزو ایتدکلرینی استحصال ایدرلر .

سوتده اساس آزوتی اولان قازەئین‌دن باشقه ـ لاقتالبومین ـ نامنده دیکر برمادۀ شبه زلالیه موجوددر سوتك شکری ، لاکتوز ـ لاقتین Lactine ـ نامیله یاد اولنور . سوت شکری انسان وحیوان قانینده موجود اولمدیغندن سوتك انسانی افرازنده ممه‌لرك عنباتنده تشکل ایدر .

سوتك املاحۂ معدنیه‌سی ؛ قلورسودیوم ، قلورپوتاسیوم ، فوسفوریت کلس ، فوسفوریت مانیه‌زی ، فوسفوریت سود ، فوسفوریت حدید ، قاربونیت سود ، کبریتیت وسیلیسیت پوتاس ، قلوئور قالسیوم‌دن عبارت اولوب بونلر اطفال نوزادك نشو ونماسنده پك بیوك خدمتلر ایفا ایدرلر .

مرکبات لبنیه‌دن ـ نوکلەئون ـ نامنده فوسفورلی ، آزوتلی برماده دها واردرکه چلیك ، فوسفور وکلس کبی مواد معدنیه‌نك عضویته دخولی بونك سایه‌سنده وقوعه کلیر .

سوتك ترکیبنده برازده جوهر بول ـ بوله ـ ، قره آتین ، کئول ، حامض لیمون ، مواد ملونه ومعطره ، انواع میقروبلر ، ومواد نشائیه اوزرینه تأثیر ایده‌رك احتراقات بدنیه اوزرنده مؤثر اولان ـ دیاستاز ـ دنیلان مایه‌لر موجوددر .

سوتك غازاتی ، مولدالحموضه ، آزوت وقاربون‌دن عبارت اولوب بونلرده ۱۰۰ حجمده ۳ حجم نسبتنده بولنورلر .

اینك سوتی

محتاجینه ، بسلنمه‌لرینه اعتنا ایدیلان اینکلرك سوتلری بالطبع اوصاف لازمه‌یی حائز بولنور . هم طرفدن ضیای شمسه معروض اووالرده ؛ چنزار ، جیم مرسی‌لرده اوتلیان اینکلرك سوتی لذیذ ، عطری ومغذی اولور .

طرز تغذینك سوت اوزرنده‌کی تأثیراتی پك مهمدر ،

جایر و طوز ایله بسلنان اینکلرك سوتی صولی اولور . دائما قورو اوت ویریلان اینکلرك سوتی پك قویو اولدیغندن یمارینه آره‌صره یشیلك‌ده علاوه اولنملیدر . صاغمان اینکلره آغاجلرك طمی خوش اولان سورگونلری پك ایوکلیر . کستانه ، میشه پیرافاری فنادر . استراحت ، یولاف ، شکرلی کوکلر سوتك یاغنی تزیید ایدر . صلیبیه ، شفویه فصیله‌سنه منسوب نباتاتك اکثریسی از جمله لحنه ، یونجه ، آناسون سوته لذت و رایحه بخش ایدرلر . صوغان ، صارمساق ، قوش قونماز ، انکنار ، پراصه ، شالغ قیرینتیسی ، انواع کوسبه‌لر سوته ناخوش برر رایحه ویررلر وبعضیلریده‌سوتی آجیلاشدیررر . هاوچ ، صافران سوتك رنکنی دکشدیرر . اینك سوتنك اك ایو زمانی دوغوردقدن ایکی آی صوکره‌در .

آخورده بسلنان بر اینك سوتنك ترکیبی

مواد آلبومینیه	٤٩	
شکر	٣٨	
تره یاغی	٥١	١٠٠٠ ده
املحه	٥	
صو	٨٥٧	

مع مافیه بوترکیب وسطی اولوب مرکبات لبنیه برچوق اسبابدن دولایی کلی تخلفات اظهار ایدرلر . تره‌یاغنك مقداری بیك‌ده اوتوزه قدر اینر سکسانه قدر چیقار . حیوان زیاده حرکت ایدر ایسه املحه‌نك مقداری آرتار . خاص اینك

سوتنك ثقلی ١٠٣١ اولوب دها آشاغی دوشدیکه قیمتی‌ده دوشور . ایوبر اینك سوتی تحت الصفر ٠٫٥٣ درجه‌ده انجماد ایدر .

قیون وکچی سوتلری

قیون سوتی ، تره یاغی وقازەئین‌دن زنکین اولدیغی ایچون غایت مغذی‌در . کچی سوتی ایسه زیاده یاغلی اولدیغندن چوق قایماق طوتار واینك سوتندن زیاده رایحه ویرر .

	قیون سوتی	کچی سوتی
مواد آلبومینیه	٥١٫٢	٤٤٫٣
شکر	٥٢٫٦	٤٨٫٥
تره یاغی	٧١٫٨	٦٠٫٧
املحۂ معدنیه	١٠٫٣	٩٫١ [١]
صو	٨١٤٫٤	٨٦٩٫٥

[١]

٣٫٤١		قلور پوتاسیوم
٠٫٨١		قلور سودیوم
٣٫٩٠		فوسفوریت کلس
اثر	«	سود
٠٫٨٧	«	مانیه‌زی
اثر	«	حدید
	«	قاربونیت سود
	«	کبریتیت وسیلیسیت پوتاس
	«	قلوئور قالسیوم
٩٫١		

اشك وقيصراق سوتلرى

بونلرك تركيبى قادين سوتنه يك يقيندر .

	قيصراق سوتى	اشك سوتى
مواد آلبومينيه	٢٧	١٢,٣
شكر	٥٥	٦٩,٧
تره ياغى	٢٥	٣١,١
املحه	٥	٤,٥
صو	٨٩٠	٩١٤

قادين سوتى

قازه‌ئين و آلبومين	٢٤,٨
شكر ـ لاقتوز	٥٦,٩
تره ياغى	٤٢,٨
املحه	٢,٠
صو	٨٦٨

ابن نساده تره ياغنك مقدارى يك مختلف اولوب اوفق برسبيله بيكده اونه قدر تنزل ايده‌بيلور .

سوتى هضم ايده‌ميانلره بعض اخطارات

بعض ذوات سوت ايچمكدن اجتناب ايدرلر . بو حال معده‌لرى ضعيف وعصبى قادينلرده‌دها زياده اولور . ايچدكلرى

زمان معده‌لرى اكثير . قاينار . غازيايار . حاصلى كمال مشكلاتله بر قاچ ساعت ايچنده آنجق هضم اولور . بعضاً اسهاله سبب اولور . بوده سوتك معده‌ده تحثر ايدوب ـ پنير ـ لشوب ـ هضم اولمقسزين باغرصاقلره كچمسندن منعندر كه ارضاع صناعى ايله يسانان چوجوقلرده پك چوق وقوعه كلير . بويله زمانلرده سوته بر چوربا قاشيغى قدر كرج صويى علاوه ايتملدير .

سوتى هضم ايده‌مينلر ايسه براز قاربونات ـ ثانى قاربونيت سود ـ وياخود بربارداغك درتده برى قدر معدن صويى قاريشدرمليدر . بو صورتله‌ده هضم ايده‌مينلر برزمانلر قهوه وياچاى ايله برابر ايچمكى تجربه ايتملى . بوده اولميور ايسه غايت صيجاق وياخود غايت صوغوق [١] اولهرق ايچمكه باشلامالى . بويله‌ده برفائده كورليور ايسه تعقيم ايدلش سوت قوللانملدير .

بونلرك هيسنى برر برر تجربه ايتدكدن صوكره يه هضمده مشكلات چكليور ايسه سوتدن صرفنظر ايدبلوب آنك مشتقاتندن اولان يوغورت ، آيران ولزومنه كوره كفيردن برينى استعمال ايلهليدر . سوتك پرنج اونى ، فرنك آرپه‌سى ، آراروت وخصوصيله هند ايرميكى ـ ساغو ـ ايله يابيلان مستحضرات طعاميه‌سى ساده سوتدن دها مغذى وهضملى در .

[١] پرچوق بيادكارم واردركه سينير ضعفيتدن ، توسع معده‌دن مضطرب وسوته شدتله محتاج اولهرلرى حالده آتدن نفرت ايدركن بوز دولابنده تبريد ايدلش سوتى سوه سوه قوللانمغه باشلادقلرى وزياده‌سيله مستفيد اولدقلرى .

سوتك ازالهٔ مضرتى وبوزولمقدن وقايه‌سى

سوتك درونده بولنان ميقروبلرى عقيم براقمق ايچون تعقيم ايتمك لازمدر . سوت برقاچ صورتله تعقيم ايديلير . برنجيسى پاستور اصولى وجهله سوت صاغيلير صاغلماز — ميقروبلر توقيفلرينى افراز ايدوب حرارتله قارشو پايدار اولمق حالنى آلمه‌دن — ٧٥ درجهٔ حرارتده تسخين ايدوب همان صوغوتمقدر . مع مافيه بو درجهٔ حرارتده ميقروبلرك هپسى تلف اولميه‌جغندن سوتى تماميله تعقيم ايچون ١٠٠ درجهٔ حرارتده بر ساعت وياخود ١١٠ درجه‌ده برقاچ دقيقه قاينامق اقتضا ايدر .

سوتك قاينامه‌دن اولكى تركيبى		بعدالتعقيم
قازه‌ئين ، آلبومين	٤٤,٦	٣٤,٢
لاقتوز	٤٩	٥٠
تره ياغى	٣٨,١	٤٤,٧
صو	٨٨٢,٧	٨٦٦

شو جدولدن بالسهوله آكلاشيله‌جغى اوزره تعقيم سوتك اوصاف وتركيبى براز دكيشديريور . سوت حال طبيعيده ١٠٠٠ ده ٤٤ غرام قازه‌ئينه مالك ايكن اثناى تعقيمده بونك درتده برينى ضايع ايديور . وباقى قلان قازه‌ئينك تمثل كوچلشيور . شكر ده‌دخى براز تزايد حاصل اولور ايسه‌ده طبيعى برحالده قالميوب تحمض ايديور . تره ياغى ايسه ايچه تزايد ايديور . فقط كسيليور .

قوهٔ تعقيمه سوتك طبيعى مايه‌لرينى ده تغيير ايدر . شو حالده سوت تعقيم ايدلديكى زمان بيسوك بر تغيره اوغرايور ديمكدر . بونك ايله برابر سوتك بر چوق محذورلرينى رفع ايلمك ايچون بنه قاينامق ضروريدر .

مشتقات لبنيه

سوتدن قايماق ، يوغورت ، آيران ، شورتقه ، قوميس ، كفير ، پنير ، تره ياغى واوقازين كبى مواد غذائيه استحصال اولنور .

قايماق — برقاب درونده‌كى سوت ، على حاله ترك اولنه‌جق اولورايسه ياغ جه‌جكارى يوقارى يه‌دوغرى يوكسلوب برر برر يله براشه‌رك قايماغى تشكيل ايدرلر . تره ياغنك بشده دردى بويله‌جه آيريلير . فقط قايماق بالكز تره ياغندن عبارت اولميوب كريوات شحميه سطح لبنه چيقاركن سوتك مواد آزوتيه‌سى ايله مواد سكريه‌سنى ولاقتالبومينى ، ميقروبلرينى ، مايه‌لرينى ده برابرجه سوروكلديكندن اشبو مواد دخى قرەمك تركيبنه داخل اولور .

قايماق ؛ حاوى اولديغى ميقروبلر ومايه‌لردندن دولايى چابوق بوزولور .

قايماغك تركيبى	
مواد آلبومينيه	٣,٧٦
« شحميه	٢٢,٦٦
« عضويهٔ غير آزوتيه	٤,٢٣
املحه	٠,٥٣
صو	٦٨,٨٢

ترکیبندن دخی آکلاشیلهجق وجهله قایماق برمادهٔ آزوتیه اولمقدن زیاده برنوع تروپانی دینك اولدیغندن هضمی بطیجه‌در. فقط غایت بسلییجیدر. قیشلری آزر آزر علی‌الدوام یه‌جك اولور ایسه سمن و یرر. ضعیف بنیه‌لرده همان بالق یاغی یرینه قائم اولور.

یوغورت — شرقده علی‌الخصوص آناطولی ده قیون، کچی، اینك، مانداسوتندن یاپیلیر برغذا اولوب کویلیلرك اکباش قاتیغیدر. آناطولی اهالیسنده جالب حیرت برصورتده مشهود اولان قوای بدنیه ونسوان قراده نظر دقتی جلب ایدن ملاحت و طراوت وجهه‌نك اسباب اصلیه‌سندن بری‌ده یوغورتدر.

یوغورتك طرز اعمالی: سوت برقاب درونده — تقریباً ۷۵ درجهٔ حرارتده — قاینتیلور. ایوجه قویولانوب حجمی نصفنه تنزل ایدنجه ایچی صمان ایله دولو برسپته اوطورتیلمش چناق ویاکسه‌لر درونته بوشالتیلیر. بوقابلرك براز ایصیلدلمش اولمسی لازمدر. صوکره برکون اولکی یوغورتدن آلنان مایه علاوه اولنوب سپتك اوزری قالین بر بز پارچه‌سی ایله اورتیلیر. ویواش یواش صوئودیلیر. صولاندقجه یوغورتك صوئی جذب ایتمك ایچون کاسه‌لرك اوزرینه تمیز تولبندار اورتیلور. یوغورتك خاصهٔ شفائیه وغذائیه‌سی یوکون غرب وشرق هر یرده هر کسك نظر دقتی جلب ایلمکده‌در.

منظره‌سی اشتها آور اولان یوغورتك لطیفك طعمی لذیذ، خفیفجه حامضی ومفرح اولوب هضمی ده پك سهلدر.

یوغورتك اهون واعمالتك قولای اولمسی کندوسنه آیروجه برمزیت ویرر. یوغورتك تازه‌سی واکثی اولیانی مقبولدر.

یوغورت، اوفاق برحجم درونده بیوك برخاصهٔ غذائیه‌یی شامل ومدرر اولدیغی جهتله سوء هضم، فقرالدم، قلب خسته‌لقلری ایله عسرت تبول وحواله کبی امراض بولیه وعصبیه قارشو خصوصیله که قادینلرده سوتدن دها نافعدر.

بالکز سوت ایله تغیشه مجبور اولدیغی حالده آندن نفرت ایتمش اولانلرك امدادینه یتیشیر واصلا بیقلمقسزین سوء سوه یتیلیر.

یوغورتك دیسانتریده دخی برچوق فوائدی ثابت اولمشدر. بوده یوغورتك باغرصاقلرده احوال اختماریه اوزرینه بالتأثیر مضاد تعفن کبی اجرای فعل ایدرك امعایی تطهیر ایلمسندندر. [١]

آیران — دوکیلوب یاغی آلنمش وصو قاریشدیرلمش یوغورته آیران دینورکه اکثریا بزده یاپیلده پیارلر.

[١] شرقده غایت معروف وقهوه‌دار اولان یوغورتی لذیذلك غریزه برقاچ سنه‌لره دکین مجهول قالمسنك سببی اوروپالیلرك نظر دقتلرینی جلب ایدوجك اولان تشبثات صناعیه وتجاربه‌یه قارشو شرقلیلرك اهمیت ویرمامسندن ویوغورت مایه‌سنك شرقه منحصر قالمش اولمسندن منبعثدر. ازمیرده ساکن اخواندن برذاتك افاده‌سنه نظراً آمریقایه یوغورتی طاشیدیران وامتیازینی آلوب بیوك برثروته نائل اولان آدم، اروپه جمعیتندن عن اصل ازمیرلی برذاتدر.

آیرانك ترکیبنده بولنان مواد اساسیهٔ غذائیه‌نك مقداری

تروپانی	٠,٥ الی ٠,٩	١٠٠٠ ده
قازئین، لاقتالبومین	٢,٥ الی ٢,٧	
لاقتین	٣,٠ الی ٣,٥	
رسوب یابسه	٨,٧ الی ٩,٨	

آیرانك یاغی پك جزئیدر. قازئین دخی تحمضات اشاسندم قایماق ایله برابر آیرلدیغندن آیرانده پك آز بولنور. بونکله برابر آیران اولدقجه مغذی، هضملی برغذا وبرسورو امراضده — سوء هضم، قبض معند، قره‌جکر خسته‌لقلری، امراض صدریه وحمویه — نافع بردوادر.

سوت صوبی، شورتقه — سوتدن پنیر استحصال اولندقدن ویاخود کندی کندینه اکشیوب تخثر ایلدکدن صکره باقی قالان صویه سوت صوبی تعبیر اولنورکه بالقان اهالیسی آره‌سنده شورتقه دیمکله معروفدر. اورالرده پك چوق قوللانیلور. رومانیا، بالقان جفتچیلری بونی بوله‌مینجه پنیر صویته قدر تنزل ایدرلر.

سوتك یاغی چیقاریلوب بقیه‌سندن پنیر اعمال اولندقدن صوکره آرته قالان سوت صویندن یه آز چوق مواد شبه زلالیه، لاقتوز و فوسفوریتلر بوله‌جغندن شورتقه مغذی، مدرر، ملین خواصی جامعدر. بناءً علیه اقطار بدنده مواد آزوتیه‌نك بقایای مضره — بوله وحامض بول کبی — سی سیلیه وجوده کلان تقریس، قوم، روماتیزمه، قره‌جکر خسته‌لقلرنده

سوت صویندن فوق‌العاده استفاده اولنور. چونکه سوت صوبی مدرر وملین اولمق حسیله عضوی کوزلجه بیقار، اومضر موادی باغرصاقی وبورکلر کبی مخارجه نقل ایله وجودی بولاردن تخلیص ایدرلر.

شورتقه‌نك ترکیبی

مواد آزوتیه	٥,٨٠	١٠٠٠ ده
« شحمیه	٠,٢٠	
« سکریه	٤٩,٧٠	
حامض لبن	٣,٣	
مواد معدنیه	٦,٦٠	
صو	٩٣٧,٧٠	

قومیس، Kumys — آسیای وسطی وسیبریای جنوبی اهالیسنك قیصراق سوتی خصوصی برمایه ایله تخمر ایتدیره‌رك استحصال ایلدکاری برنوع ایچکیدر. اعصار سالفه‌ده قیرغیز چولارینه انحصار ایدن قومیس، بر دیع عصردنبرو دنیانك هر طرفنده خصوصیله روسیه وآلمانیاده پك زیاده تعمم ایلمشدر.

قیرغیزلر قومیسی شووجهله پیارلر: اون حجم تازه وایلیق قیصراق سوتنه خصوصی بر تخمری حاوی اولان قومیسدن بر حجم مقداری علاوه ایده‌رك برفوچیه قورارلر. وآره‌صره چبوق ایله تحریك ایدرلر. ایکی اوچ ساعت صوکره سوتك سطحنده هوا حبه‌جکلری نمایان اولمغه باشلار. دیمکله سوت تخمر ایدیور. اکثیور. بوایلك تخمر اختیار لبنی‌دن متولددر.

برازصوكره اختيار برقاعدهٔ اشتداد ايدر. بوندن سوتك كئولشمكه باشلادیغی استدلال اولنور. یعنی سوت اسپرطولاشمش، قومیس دنیلان ایچکی حصوله گلش در. آرتق فوجیدن آلینیر. مقاومتلی شیشه‌لره چکیلوب آغزلری کوزلجه قپانیر.

قومیس بادم سوییه‌سی قوامنده، کوپوکلی، مایخوش بر مایع اولوب چوق غازلی — حامض قاربونی زیاده — اولمسندن دولایی «سوت شامپانیاسی» تعبیرینه بحق سزاوار.

	قیصراق سوتنك حال ابتدائیسی	برلیقده قومیسلك ترکیبی		
		برکونلك	برهفته‌لك	اوچ هفته‌لك
کئول	٠٠	٣١٫٩	٣٢٫٦	٣٣٫٩
مواد شحمیه	١٠٫٩	١١٫٧	١١٫٤	١٣٫٠
قازه‌ئین		٨٫٠	٨٫٥	٧٫٩
آلبومین	١٨٫٩	١٫٥	٣٫٠	٣٫٢
پپطون		١٠٫٤	٥٫٩	٧٫٦
شکر	٦٦٫٥	٣٫٩	٠٫٩	٠٠
حامض لبن	—	٩٫٦	١٠٫٣	١٠٫٠
اطعهٔ منحله	٠٫٨	١٫٠	١٫٢	١٫٢
« غیر منحله	٢٫٣	٢٫٣	٢٫٢	٢٫٢
صو	٩٠١٫٦	٩١٨٫٧	٩٢٨٫٨	٩٢٤٫٢

شو ترکیب جدولنه بر نظر تدقیق عطف ایدیلهجك اولورایسه فی الاصل سوتده کئول موجود اولیوب زیاده شکر بولندیغی، قومیسده ایسه شکر محو اولوب یرینه کئول قائم اولدیغی آکلاشیلیر. قومیس مادامکه کئولی برغذادر. چوق ایچیلیرایسه بالطبع سکر ویرر. آز مقدارده — مأنوس اولانلر ایچون برایکی

لیتره — ایچیلیرایسه حلهٔ عصبیه‌یی خفیفجه تنبیه وحرکات قلبیه‌یه برفعالیت بخش ایدر. اشتهای آرتدیرر. عصارات هاضمه‌نك و بالخاصه صفرانك افرازینی تزیید ایده‌رك هضمه یاردم ایدر. ادراری ده چوغالتیر.

قومیس خفیف بیره‌لر درجه‌سنده اسپرطویه و قولایجه تمثل ایدن پپطون، قازه‌ئین، مواد شحمیه کبی جواهر غذائیه‌یه مالك اولدیغندن آز مقداردە مقوی و مغذی اولق اوزره استعمال اولنور.

کفیر، Kéfir — قومیس کبی آلقولی، کوپوکلی برنوع آیران در. من القدیم تاتارلر، قیرغیزلر و قفقاسیانك طاغلق برلرنده متمکن بولنان اقوام طرفندن اینك، وقیون سوتلرندن اعمال اولنور. بونك مایه‌سی کفیر نامیله معروف اولوب فخر عالم افندمز حضرتلرینك زمان سعادتلرندن برى الدن اله، عائله‌دن عائله‌یه توارث وتداول ایلمکده‌در.

کفیر: بیاض، صارمتراق، حبیبی، بربرینه غایت ملاصق، داری شکلنده برمده [١] در.

یقین زمانلره قدر کفیرك اصول استحضارینی اوروپاده کسه بیلمیوردی. عصر سابقك اواخرینه دوغری قفقاسیالی

[١] کفیر دانه‌لری خرده‌بین ایله معاینه اولندقده درونده ایکی نوع مایه میکروبلری کشف ایدیلیر. برى تخمرات کئولیه‌دن «Saccharomyces micodermes» اسمنده‌کی عضویات سفلیه یعنی بر جنس مطارلردر. ایکنجیسی «Dispora caucasica» دینلان وقازه‌ئینی پپطونلاشدیرن برنوع باقتریلردر.

سیاحت ایدن بر روس اجزاجیسی ناصلسه کسب وقوف ایده‌رك اوروپایه تعمیم ایلمشدر.

کفیرك طرز اعمالی: قیرغیزلر سوتی کندولرینه مخصوص اولان قیربا وطولومارده دولدیررلر. و مقدار لازمه‌ده کفیر توزینی ایلیق سوده اریدوب سوته قاریشدیررلر. آره‌صره تحریك اولنمق اوزره برقاچ ساعت کندیی کندینه ترك ایتدکدن صوکره شیشه‌لره چکوب سرین محللرده حفظ ولدی الحاجه استعمال ایدرلر.

کفیر دخی قومیس کبی اولا اختمار لبنی یه دوچار اولور. فقط کفیرك قوهٔ اختماریه‌سی قومیس درجه‌سنده اولمدیغندن مواد کئولیه و پپطونیه‌سی آزدر. اختمار مذکورك تأثیریله سوتك شکری حامض قاربونه تبدل ایده‌رك سوت اکثیر، غازوزلی برمایع متخمر حالنی آلیر.

کفیرك ترکیبی

کئول	٧٫٠	
حامض لبن	٨٫١	
شکر	٢٧٫٨	
اجسام شحمیه	٥٣٫٥	
قازه‌ئین	٣٩٫٨	١٠٠٠ ده
لاقتالبومین	٢٫٨	
پپطون	٠٫٥	
املاحه	٧٫٩	
صو	٨٨٢٫٦	

کفیر هم غذا هم ده دوا کبی قوللانیلیر. استعدادورمه [١]، قانسزلغه، اشتهاسزلق وعسرت هضمه پك ایوکلیر. متصل قی ایدن معده‌لر ایچون خصوصیله که قایسلرده‌کی قیئات مزمنه‌یه قارشو الك مناسب برغذادر.

کفیر ملین اولمق حسیله مزمن یاغرصاق خسته‌لقلرنده دخی استعمال اولنور. دوله‌نك وجوددن اخراجنی تسهیل وحامض بولك مقدارینی تنقیص ایله ادراك اکشیلکنی،

[١] سوت ایله تداوی پك اسکی زمانلردنبرو بر مؤثر ممتاز کبی عد اولنمقده وبو امتیاز سوتك اشکال مختلفه ومستحضرات متنوعه‌سنده دها زیاده‌جاری بولنمقده‌ایدی. نته‌کیم تاتار کویلرنده اعمال اولنان کفیر وقومیسه الیوم بر خاصهٔ شفائیه عطف اولنمقده وقصراق، اشك سوتلرینك استعمالنه‌ده بر اهمیت مخصوصه ویرلمکده‌در. شمدی بوراده نظر دقته چارپان شی، ورمه مثلا اولیان ویا پك نادراً طوتیلان بو حیوانلرك سوتلرینی طول مدت استعمال ایتمکله برنتیجهٔ قطعیه استحصالی ممکن اولوب اولمامسی کیفیتیدر. بو سؤاله شمدیلك برجواب اعطاسی عدیم‌الامکاندر. زیرا المالغة هذه امانت بخش اولدیغی برتأثیر کورلمامکده‌در. مع مافیه بر چوق برلرده ورملر ایچون کال امن و اعتقادله مرکب سونی قوللانیلقده‌در. — بره‌سی — طرفندن ادعا اولنمقده اولان قیرغیزلرك ورمدن معافیتی خصوصی ایچمکده اولدقلری قصراق سودندمی؟ یوخسه بولندقلری موقعك هواسندن وبونلر آزه‌سنده اساساً ورمك تعمم ایتمامش اولمسندنمی؟ نه دن ایلرو کلدیکنی تعیین وتفریق ایتمك هنوز ممکن دکلدر. دیمك اولیورکه مرکب سونی، کفیر، قومیس، هانکیسی اولور ایسه اولسون ورم حقنده برخاصهٔ شفائیه‌یه مالك اولیوب آنجق بسلیجی، هاضم ودها بعض خواص لازمهٔ طبیه‌یی جامع اولدقلرندن ورم و امراض مختلفه‌ده برچوق منافع وفوائدی حائزدرلر.

حامضیتی تعدیل ایلدیکندن بعض نوع فساد دم وادرار خسته لقلرنده شایان توصیه ایسه‌ده هر حالده قلب ، بوبرك و مثانه امراضنه مبتلا اولانلر خود بخود استعمال ایتمیوب آرای اطبایه مراجعت ایتملیدرلر .

پنیر — لسان فارسی‌ده « پنیر » کلمه‌سندن مأخوذ در . پنیر ، آرجوق قایماغی آلقش برسوتی تخثیر ایده‌رك استحصال اولنور. پنیر؛ مایه‌نك تأثیریله غیر منحل برحاله کلان قازه‌ئیندن وبونکله برابر سوروکله‌ن اجسام شحمیه ایله لهسیتینلی مواد پروتوئیه واملاحه‌دن مرکبدر .

هولاندا پنیرینك ترکیبی

قازه‌ئین و آلبومین	٢٨,٢١	١٠٠ ده
مواد منحله	٢,٥٠	
« شحمیه	٢٧,٨٣	
املاحه	٤,٨٦	
صو	٣٦,٦٠	

پنیرك طرز اعمالنه کوره انواع عدیده‌سی اولوب ازجمله بزده چیور، دیل ، کیرلی‌خانم ، لور ، صالامووه ، طولوم ، قاشار قاشقوال ، آرناؤد ، کله اسمنده‌کی پنیرلر یاپیلیر . بونلرك الك خصلیسی مطبوخ وغیر متخمر اولانلردر . بعضیاری پنیرده حاصل اولان قوردلری پنیرك ایولکنه ، یاغلی اولدیغنه دلیل عد ایدرلر . او پیس قوردلر بویله شیئه دلالت ایتسه‌لر بیله یینه صحت ایچون مضر ومستکرهدرلر. پنیر قوردلری قرهسینك

قوردلرینك براز دها اوفاقاری اولوب یازین سینك حالنده ایکن پنیرلرده قونوب یومورطه‌لرینی براقیرلر . بونلرده بالاخره قورد اولوب سینکه استحاله ایدنجیه قدر بر قاچ هفته پنیرده اختفا ایدرلر . بونك ایچون پنیر اعمال اولنان محللر ایله وضع اولندیغی یرلر غایت تمیز طوتلملی وکونشدن عاری اولملیدر .

اوقازین وسائر مستحضرات غذائیهٔ دوائیه

سوتك یاغی چیقارلدقدن صوکره باقی قالان مواد آلبومینه یعنی «قازه‌ئین»دن «اوقازین eucasine » ، « تروپون — tropon » « پلازمون — plasmon » ، « nutrase » ، واخیراً استحضار اولنان « اولاقتول — eulactol » اسملریله برطاقم مستحضرات غذائیه وجوده کتیرلمشدرکه بونلر غایت ضعیف اولانلرله جوجوقلر وخسته‌لره اعطا اولنان ادویه قبیلندن اولدیغی ایچون کتابمزده تفصیلنی زوائدن عد ایلرم .

فوسفاتلی سوتلر

شوصوك زمانلرده سوتك ترکیبنه داخل اولان فوسفوریت املاحنك تزیید مقداری امراض اطفال متخصصلرینك افکارینی اشغال ایتمکه باشلامشدر . کوزل براینك سوتی

بر لیتره‌ده اوچ درت غرام قدر فوسفوریت کلسه مالکدر . ایشته بوطبیعی مقدارك دها یوکسلتلمسی لازم . بونك ایچون اولا اینکلره فوسفوریت املاحنی یدیرمك صورتیله تجربه‌یه قویولدیلر . فقط بوندن برنتیجه حاصل اولدی . چونکه حیوانه یدیریلان املاحك همان کافه‌سی وجودندن برصورتله مندفع اولوب سوتك ترکیبنه کیرمدی . صوکره بویله منفرداً ویرمکدن ایسه حیوانك غذای یومیسنده‌کی املاحهٔ فوسفوریه‌نك مقداریی آرتدیرمق دوشوندیلر . بو فکر موجب موفقیت اولدی . تطبیقاته کیریشیلدی . صنعی ویا طبیعی چایرلری فوسفوریت املاحیله توتسولیه‌رك استحصال اولنان فوسفوریتلی چایرلری اینکلره یدیروب فوسفاتدن زنکین سوتلر تدارك اولنمغه باشلاندی . بو سایه‌ده بر لیتره سوتده بولنان فوسفوریتلك مقداری ٦ ، ٧ غرامی بولیور .

تغذیهٔ اطفالده مهم بر وظیفه ایفا ایلین ، خصوصیله کیکلرك نشوونماسنه پك بیوك خدمتلر ایدن املاح فوسفوریه‌یی زیاده مقدارده حاوی برسوتدن کیك خسته لقلرنده ، فقرالدمده نه قدر استفاده ایدیلهجکی وارسته قید وبیان اولدیغندن زراعمزك بوخصوصی نظر دقتدن دور طوتاملری بالخاصه تمنی اولنور .

ارضاع

ارضاع : طبیعی ، صناعی و اشتراکی اولق اوزره اوچه

آیریلیر . چوجوغك آناسی ویا سوت ننه‌سی طرفندن امزیرلمسنه « ارضاع طبیعی » دینور .

کرك امزیك وکرکسه دوغریدن دوغریه حیوان ممه‌سی واسطه‌سیله حیوان سوتنی ویرمکه « ارضاع صناعی » دیرلر . ارضاع اشتراکی ایسه قادین وحیوان سوتی مناوبه ایله استعمال ایلمکدن عبارتدر . مثلا چوجوق کوندوزلری آناسنك سوتنی أمر . کیجه‌لری بیرون ایله آنا سوتی ویریلیر.

ارضاع طبیعینك محسناتنه شك وشبهه یوقدر . بر طاقم تشکلات عضویه‌سنك اینك سوتیله تغذیه‌یه الوریشلی اولمسی کبی برطفل نوازدکدنی عناصر بنیه‌ویه‌سی قادین سوتیله امتزاجه صالح وآنکله نشو ونمایه مساعددر . حالبوکه آنالر ، مقتضای بشریت بو وظیفهٔ شفقت نثاری کاه مشروع کاه غیر مشروع بعض سببلردن دولایی ترکه مجبور اولمغله ارضاعك شو تعداد ایلدیکمز انواع مختلفه‌سی میدانه کلمشدر .

اولادینی بحق سون ، استقبالی دوشونن بر والدهٔ مکرمه ؛ اوقاق تفك موانعه وجدانیله مدافعه ایده‌رك یاورو‌سنك نریم وجودینی اویله طبیعتی مجهول سوتلرله افساد ایتمامك ایچون هردرلو فداکارلغی اختیار ایلمك صورتیله علو جنابی، شفقت مادرانه‌سنی اثبات ایلر . بونکله برابر بو فداکارلق بالطبع لایتناهی اولهماز. آنك ده برحدی ، بردرجه‌سی واردر . بنیه‌سی ضعیف ویاخود ممه‌سنك باشی سوء تشکله اوغرامش بر آنا

ناصل یاوروسنی أمزیره بیلیر ؟ یوزی صولمش ، کوز کناره‌لری مورارمش ، جلیمسز برقادینجغزك سوت ویرمکدن اجتناب ایلمکده‌کی معذرتی شایان قبولدر . بویله بر والده‌یه سوت ویرمسنی اجبار ایلمك کرك والده کرکسه اولادی ایچون ایو بر نتیجه ویرمز . لکن تأسف اولنورکه حب وکرم ایله آلوده اولمق لازم کلن حسیات مادرانه هرقلبده عین قوت وتجاباته جریان ایتمیور . بعض والده‌لر اولادینی امزیرمك ایستمیورلرکه بر والده ایچون بوحال شایان توبیخ برقصوردر . بویله برعکس جریانه قابیلمش اولان والده‌لرك اولادلرینی امزیرمامك ایچون سرد واتیان ایده‌جکی عذرلر سامعهٔ اطباده آهنك بیله تشکیل ایتمز . محیون بوکیلری جبراً ارضاعه دعوت لزومنی اخطار ایدیور . حتی فعالیت ذهنیه وهنرورانه‌نك صوك درجه‌سنه واران نسوانك اولادینی بالذات ارضاع ایله قزانه‌جغنی انتفاعی ، تمتعات فکریه وصناعیه‌لرینه ترجیح ایلملرینی اکیداً توصیه ایلیور .

ارضاعه مانع اولان اسباب مرضیه مبانده قلب ، معده ، بوبرك ، ضیق صدر ، شکر علتلریله امراض بنیه‌ویه شایان تذکاردر . صمره‌جه‌لی برقادین دخی ایو بر مرضعه اولهماز . فقط صمره‌جه‌سی کچمش ، بللی ، بللیسز براز یری قالمش ، قوتی یرنده بر قادینك سوت ویرمسنده بیوك برمحذور یوقدر . ارضاع مادرانه‌یی دوچار مشکلات حتی تعطیل ایدن بر کیفیت دها واردرکه اوده ثمه باشنك قیصه وأمکه غیر مساعد

اولمسیدر . بونك ایچون اولا سوت آلغه مخصوص اولان امزیکلرله صیق‌صیق ثمه‌یی بوشالتمه وثمه باشنی میدانه چیقارتمغه چالشملیدر . بوصورتله موفقیت حاصل اولمزایسه ارضاع مادرانه‌دن وازکچملیدر . بعضاً ثمه باشی چاتلاق اولور . ایو اولنجه‌یه قدر سوت ویرمکدن اجتناب ایلملیدر . بوحاله ارضاعه دوام ایدن والده‌لرك نه‌قدر اضطراب چکمکده اولدقلری معلومدر . دائما أمیلدیکی ایچون او چاتلاقلر کیده چیبانه منقلب اولورلر . آره‌سی براز کچر کچمز « لنفانژیت » دنیلان مرض مزعج باش کوسترکه بوکا تحمل یك مشکلدر .

کاه اولورکه هیچ بر سبب ظاهری اولمقسزین سوت چکیلیر . اووقت افراز لبنیك تزییدی مقصدیله بیره خلاصه‌سی ، کچی صدفی ، دکز طوزی ، آناصون ، کیمیون ، رازیانه کی شیلر ویریلیر . برطرفدن ده تداوی بالمسح ومداوات الکتریقیه ایله فعالیت بدنیه‌نك ازدیادینه خدمت اولنور .

بعضاً سیلان لبنی دخی ارضاعه مانع اولور . سوت اوقدر کور ، بول کبرکه چوجق أمکه مقتدر اولهماز . بوکاده تضییق کبی مؤثرات میخانیکیه و موافقت اطبا ایله اوقاتین ، بللادون یاقیسی ، جاودار مهموزی مثللو مداوات ایله چاره‌ساز اولنور .

شاید أمزیکلی خانم خسته اولهجق اولورایسه چوجوغی درحال آیرملی . خسته‌لغك اوزون ویا قیصه اولیشنه کوره یا برسوت ننه تدارك اولنملی ویاخود ارضاع صناعیه مراجعت ایدنلیدر . خصوصیله خسته‌لق ، تیفو ، قیزیل ، قیزامق ،

ذات الرئه کبی ساری بر شی ایسه أمزیرمك دکل چوجوغی آتاسنك یانده بیله بولندیرمق جائز دکلدر . خسته‌لق تماسیله زائل اولنجه‌یه قدر بو احتیاطه رعایت لازمدر .

بعضاً چوجوق وقتندن اول تولد ایدر . اوقدر ضعیف که سوت أمکه مجالی یوق . ثمه آلتنه کسب اقتدار ایدنجه‌یه دکین قاشیق ایله اصول مخصوصه‌سی وجهله سوت ویره‌رك بسلمکه غیرت اولنلیدر . چوق دفعه « غاواژ ، غووواژ » بوکیدی کچمکه کفایت ایدر .

چوجوغك آغزنده ـ طاوشان دوداغی ، داماق یاریقی کبی ـ برسوء تشکل بولنور ایسه ارضاع طبیعیدن صرفنظرله ارضاع صناعیه‌یه مراجعت اقتضا ایدر .

هردرلو علتدن سالم کنیج برواله ، قوتی یرنده ، سوتی کور ، اولادینی أمزیرمك ایچون بتون رقتیله حاضرلنیور . یورغون فقط بر غشی سرور ، یانمده مینی مینی یاوروسی طوسون کبی هیچ برسوء تشکلی یوق . فطرت ، طرفینه مسعود اولق ایچون هر درلو لوازماتی بخش ایلمش . یالکز سویملی بیکك محافظهٔ صحتی . ارضاع وتغذیسی امرنده حفظ صحتك درمیان ایدیکی بعض شرائطك اوکره‌نیلوب تطبیقاتیله اوغراشمقدن ، واوقاتك تفك برطاقم یورغونلقلری ذوق ایدینیورمکدن باشقه برشی قالمیور .

تر دوشکنه یاتیریلان بر والده‌یی وقتندن اول ازعاج ایتمکه لزوم یوقدر . استدیکی قدر اویوسون دیکلنسون . ٧٧ نجی

صحیفه‌ده سویلدیکمز وجهله چوجوق دوغدیغی کون غذایه مفتقر دکلدر . ایرتسی کونه قدر بلا تهلکه آچ دوره‌بیلیر . ایلك کونی براز شکرلی صو اعطاسی ایله اکتفا اولنور . آنجق والده‌نك حالی بر قاچ کون ارضاعه مساعد دکل یاخود مرضعه هنوز تدارك ایدلمامش ایسه تعقیم ایدلمش سوتدن ایلیق اولق شرطیله یومیه برقاچ قاشیق ویرملیدر . یوخسه تولد ایله برنجی أمه آره‌سنده باشقه برشیئك اعطاسی فائده یرینه مضرت ویرر .

چوجوغك فریادندن استدلال ایدیله‌رك هر ساعتده ویا هر یارم ساعتده بردفعه ثمه ویریلور .

ارضاع مدتجه معده‌نك فعالیتی شدتلی وسوتی هضم ایدن مایه‌لرك کثرتی حسبیله یکی طوغان اطفالك معده‌لرنده سوتی هضم ایتمك ایچون بیوك برقابلیت موجود اولدیغنی بیلمکه برابر آنی سوء استعمال ایتمامیدر . دوروب دورورکن آغلاقجه صوصدیرمق مقصدیله چوجوغك آغزینه ثمه‌یی طیقیویرمك نه‌قدر فنا بر اعتیاددر . بو فریاد وفغان لزومندن زیاده تعدد وتمادی ایدرسه سوتك کفایتسزلکی ایله برابر چوجوغك خسته اولمسی‌ده محتمل ایدوکندن شایان دقتدر . بویله زمانلرده فضله سوت ویریلیرسه هضم اولمیوب درحال قی واسهال ظهور ایدر .

اطفال نوزاده هضم معدوی بر بچق ، ایکی بعضاً اوچ ساعت دوام ایتمکله ایکی أمزیرمه آره‌سنده‌کی مدت دخی بالطبع ایکی اوچ ساعتدن آشاغی اولمامیدر . اشبو مدت کیجه برازدها

اوزون طوتوله بيلور . چوجوق ايلك هفته ٢٤ ساعت ظرفنده اون دفعه أمزيرير كه بونك يديسى كوندوزه عائد اولوب اوچى كيجه يه تعليق اولنمليدر . كيت كيده ٩ ، ٨ ، ٦ يه ايندير يلوب برزمان بوعدد اوزره دوام اولنور .

أمزيرمه‌نك اعدادى بالطبع چوجوغك قوتلى ويا ضعيف اوليشنه نظراً تخالف ايدر . قوتلى ، كورپوز برچوجوق درت ساعت مه أمكسيرين اويوبه بيلير . طاتلى اويقوسندن ديديركين ايتمكه محمل يوقدر . فقط ضعيف بر چوجوق ايچون بوقدر مساعده ايديلهمز . ارضاع زمانى كايركلمز يناقلرينه اصوله دوقونه رق غذاسنه دعوت اولنمليدر .

صباحلين ٦ مار قوتلى ومغذى برسوت افراز ايده جكندن كوندوز ايكنجى دفعه ويريله جك اولان سوت براز تأخير اولنه بيلور . سوتك درجهٔ كفايتى هركون وزن ايدلمك صورتيله آكلاشيله بيله جكندن ممكن اولديغى حالده چوجوغى طارتمق خصوصنده اهمال اولنماملديدر .

ايوجه ارضاع ايديلان بر چوجوغك مختلف آيلرده آرتديغى مشعر جدول

برنجى آى	٢٥ الى ٣٠ غرام	
ايكنجى «	« « «	«
اوچنجى «	٢٣ الى ٢٨	«
دردنجى «	٢٠ الى ٢٢	«
بشنجى «	١٤ الى ١٧	«

آلتنجى «	١٣ الى ١٥	«
يدنجى «	١١ الى ١٣	«
سكزنجى «	١١	«
طقوزنجى «	١٠	«

هر دفعه عين مه‌نك استعمالى ايو دكلدر . هرايكى مه‌ى مساواةً قوللانمه دقت اولنمليدر .

مه‌نك برنده برعدر وار ايسه ارضاع حيوانيله اشتراك لازمكلير . بوعذر آنجق والده حقنده شايان قبول اولوب سوت نه‌لر ايچون اسعاف اولنه‌ماز .

برقادينك برچوجوقدن زياده أمزيرمكه مقتدر اولديغى خاطردن چيقارماملديدر . آنالر مه‌لرينى كيم اولورايسه اولسون أسير كمكده حقليدرلر . بو مرحمت ، سرايت مرضى انتاج ايده بيله جكندن بالاخره موجب ندامت اوله جقده شبهه يوقدر .

أمزيرمه مدتنك حد غايتى نهايت يكرمى دقيقه‌يى تجاوز ايتماملديدر .

چوجوق ايله برابر يتاقده يتان والده‌لر ايو بر حركنده بولنمدقلرينى بيلمليدرلر . هله مرضه‌نك چوجوق ايله بربرده ياتيرلمسى اصلا جائز دكلدر . قادين يورغون اولور . كندندن كچر . اويوبه قالير . مه چوجوغك آغزنده ، توكرولك حليمه‌يى تخريش ايدر . ايچه درينى صيبيرير . عفونتلنديرر . بوندن باشقه چوجوغك بوغوله تهلكه‌لى ده بعيد الاحتمال دكلدر .

چوجوق سوتنى ايچدكدن صوكره بشيكه كتوريلير . آرقه‌سى اوستى برآز يانه دوغرى يواشجه ياتيريلير .

نجا برچوجوق حياتنك ايلك كونلرنده هرامشده نه‌قدر سوت آليور ؟ بكى طوغمش برچوجوغك معده‌سى بر دفعه‌ده آنجق قرق الى سانتيمترو مكعبى يعنى عادى صو بارداغنك ربعى قدر سوت آله بيلير . بونكله برابر بومقدار ، سوتك قيمت غذائيه‌سى وچوجوغك قوه‌ٔ بدنيه‌سنه كوره تخالف ايدر . چوجوغه نه‌وقته‌قدر سوت ويرمليدر ؟ بوكا « الكوزل ، الك قوتلى چوجوقلر چوق سوت أمن اطفالدر » جوابى كفايت ايدر . اقوام وحشيه‌ده مدت ارضاع اوچ درت سنه‌يى بولور . اليوم آفريقا وآسيا اهاليسنده ، ژاپونياليلرده وقت فطام بومدته يقيندر . بونك ايچوندركه اهالىٔ مذكوره‌ده وفيات اطفال اوروپالىلره نسبتله يك آزدر . هر حالده مدت ارضاع ١٥ ، ١٢ ماهدن دون اولماملديدر . هله والده‌نك حالى مساعد ؛ ضعيف وقانسز دكل ؛ كه‌لكى ده يوق ايسه سوتى كسمكه استعجال اولنماملديدر . يالكز تيفو ، ذات الجنب كبى مهم ، ممتد برمرض بولزومه نهايت ويره بيلير . بوقسه موقت راحتسزلقلر ، انفلوئنزا كبى سريع السير امراض برواليده‌يى ارضاعدن آليقويه‌جق خسته‌لقلردن دكلدر .

أمزيكلى برخاتم وجودينى يورمقدن ، متعب اكلنجه‌لردن دائما توقى ايتمليدر . نهور ، غضب ، يأس حتى فوق العاده برسرور سوتك بوزولمسنه بعضاً بيتون انقطاعنه سبب اولنقله والده‌لرنيك وبد هردرلو مؤثرك حضورنده اعتدال ومتانتى محافظه‌دن كيرو طورماملديدر .

كه‌لك ، قادينلرده قيصراق واينك جنسنده اولديغى كبى سوتك افرازينه مانع دكلدر . والده ايچون بر وضعيت غير طبيعيه ايچنده سوت ويرمك مشكلاتندن باشقه بر محذورى يوقدر . بعض قادينلر ارضاع مدتنجه وياخود وضع حملك اوچنجى دردنجى ، بشنجى آيلرندن اعتباراً عادت شهريه‌لرينى كورورلر هرنه‌قدر بونلر مكمل بر سوت آنا اوله‌ماز ايسه‌لرده سوتلرى چوجوق ايچون مضر دكلدر .

أمزيكلى خاتملر دائما صبرلى و قناعتكار اولمليدرلر . معده‌يه ، قانه دوقونجى موادك اكلندن اجتناب اوزره بولنمليدرلر .

ايو هوالرده هركون طيشارو چيقوب كزمك ، براز هوا آلمق آنلر ايچون لزم در . هله كوى هواسنك ، طاغلق ، قورولق ، شمس آباد ، چنزار مواقعك‌نيه وصحته ، طولايسيله سوته تأثيرينى ايضاحه بيله حاجت يوقدر .

مرضعه — سوت نه

اجرتلى برمرضعه ايله اصل آنا آره‌سنده البته بيوك بر فرق واردر . والده سوتى برنجى آيلر ايچون طبعى اولان برغنادر . حالبوكه چوق دفعه آنا سوتنك كفايتسزلكندن ، مواد مغذيه‌يى حقيله جامع اوله‌ماسندن چوجوق دوچار انحلال اولور . بويله تخيف بر والده‌نك برينه أتلى ، جالبى بركوى قادينك خدمتى ايسه انكار اولنه‌ماز .

شبهه‌يوق ايكى اوچ كونلك بر چوجوغك معده‌سى برايكى

آیلق حتی اوچ هفته‌لق سوته بیله تحمل ایده‌من . قوتلی کلیر. غثیان ، قی ، اسهال ، صانجی ، یوزده قیزارتی کبی عوارضك وقاچه عضلاتی اوزرنده قبارجقلرك حصوله باعث اولور. آنا سوتی ایسه ایلك کونلری صولیجه وشکرلی اولوب خفیف وملین اولهرق اجرای تأثیر ایدر .

اکر سوت نه‌نك سوتی براز اسکی ایسه هر دفعه أمزیرمه‌دن اول ممه‌لرینی یوشاتملی صوکره چوجوغه أمزیرملیدر ممه‌یی ترك ایدنجه چوجوغه قره حصار ویا چیتلی کبی قلوی ، قاربونیتلی ترمعدن صویندن برقاچ دامله ایچیرمك‌ده لازمدر . شاید قی . اسهال ظهور ایدر ایسه معدن صویی یرینه عین مقداره کرچ صویی اعطاسی مناسبدر .

سوت نه‌لر ایکی نوعدر . بر طاقلری کویلرنده اقامت ایدوب اطفال آنلرك یدشققت ومرحمتنه ترك وامانت اولنور. ارضاعك بوطرزی بزده جاری‌اولمدیغی کبی پك‌ده ایو براصول اولمدیغندن بحثندن صرفنظر ایدلك . برطاقلری‌ده أولره‌قبول ایدیلیرکه بوحاله کیفیت ارضال ایچینك انظار دقت وبصیرتی آلتنده جریان ایده‌جکندن البته بونوعی اولکنه مرجحدر .

هردرلو تأمینات لازمه‌یی حائز وصحتجه هر درلو شرائطی جامع برسوت آنا تدارکی جداً مشکل‌اولغله برابر ینه اوصاف لازمه‌یه مالك اولانی تدارك واتخاب ایچون غیرتدن کیرو طورمیوب بو خصوصده اصلا قیدسزلق کوسترمك جائز دکلدر . یالکز ورم ، فرنکی کبی امراضدن دکل ارتآ انتقال

ایده بیلن باالجمله خسته‌لقلردن ، امراض بنیه‌ویه وجلدیه‌دن سالم اولسنه دقت اولنملیدر . چوجوق أمزیرمش اولانلر تجربه‌کار اوله‌جقلرندن بوکیلری دیکرلرینه ترجیح ایدلملیدر.

سوت نه‌نك یاشی یکرمیدن دون اوتوزدن افزون اولمامليدر . چونکه یکرمیدن کوچوك اولانلر مدر برمرضعه اوله‌میه‌جی کبی اوتوزدن یوقارو اولانلرده دخی سوت تغیر ایدر . ازجمله نشوونمای اطفالده پك مهم خدمتلرکودن مواد معدنیه آزالیر .

مرضعه‌نك هر ایکی ممه‌سی‌ده معاینه ایده‌رك باشلرینك جیقتیلی اولمسنه وسوت ویروب ویرمدکلرینه دقت ایدلملیدر. مرضعه‌نك لزومندن زیاده ضعیف ویاشیشمان اولمسی، اعضاسندن برنده بر اکسیکلك بولنمسی‌دخی قصوردن معدوددر . اثنای معاینه‌ده یوزینك رنکنه ، صاچلرینه [١] . دیشلرینه باقملی بتون اعضاسنی ـ بوغاز ، برون ، کوز ، قولاق ، چکرلر ، قلب الخ ـ ایوجه معاینه ایتدیرملیدر . بعض قادینلرك تنی فنا حالده قوقار . چوجوغه تأثیری اوله‌جغندن بویله بر مرضعه قبول اولنماملیدر . ممه‌لر بیوجك اولملی فقط یاغلی دکل . فصیصات یارمق ایله حس اولنملی . ممه‌نك قاعده‌سنه باصنجه سوت فیشقیرملی . ممه‌ده برچیبان ویا سائر برعارضه وار ایسه درحال رد اولنملیدر .

[١] اوته‌دنبرومرضعه انتخابنده صاچك رنکنه اهمیت ویرلدیکندن بزده یازدق . واقعا صاچك اخلاق ایله برمناسبتی وار ایسه‌ده قمرال، صاری ، اسمر ، نه اولور ایسه اولسون سوته برتأثیری یوقدر .

کویلی مرضعه‌لر شهرلیلره مرجحدر . کویلی اولسون شهرلی اولسون مرضعه‌یی یمك خصوصنده اسکی اعتیادینه براقمق دها خیرلیدر . کویده چوربا ، سبزه ، آیرانه آلیشمش اولان برقادینه قوتلی أنلر ، چوق یاغلی یمکلر ایوکلز . بونلره خفیف أنلر ، تازه سبزه‌لر ، براز پیدیر ، سبزه چوربامی کبی شیلر ویرملیدر .

برکچی‌یه اسپرطو ایچیریلیرایسه درحال سوتنده نمایان‌اولور یونك کبی مرضعه‌یه اسپرطولی مشروبات ویریله‌جك اولور ایسه سوته کچه‌جکی کبی هم اشتهاسنی همده سوتنی آزالدیر . سوت نه‌نك ایچه‌جکی صو دخی ایو اولملیدر. یك چوق دفعه دره‌دن صوایچن قادینلرده أمزیردیکی چوجوقده قی واسهال ظهور کلدیکی کورلمشدر . سوته کچه بیلن صوغان ، پراصه ، صارمساق وقوش قونماز کبی شیلری‌سوت نه‌یه یدیرمامليدر. سوت نه کوندہ اوچ درت دفعه یك یمیلی وهر دفعه‌سنده یمکلرك خفیفجه مغذی شیلردن‌عبارت اولمسنه دقت اولنملیدر.

مرضعه‌لر ارکن یاتوب ارکن قالقملیدر. سوت‌نه‌نك یانیو ایتمسنه مساعده اولنملیدر. چونکه مرضعه‌نك غایت تمیزونظیف اولمسی شرطدر. مرضعه‌یی چوجوغك واوطه‌سنك ایشلرندن غیری ایشلرله مشغول ایتمك جائز دکلدر . سوت نه‌نك چوجوق ایله برابر مساعد هوالرده هرکون طیشاروبه‌چیقوب کزمسنه ، هوا آلوب ادمان ایامسنه مانع اولمامليدر . چونکه برابر چوق یورولمامله‌رینی‌ده اخطار ایلمك لازمدر . چونکه استراحت مرضعه‌یه سمن وسوته قوت ویرمکله شایان دقتدر.

بعض ادویه ازجمله سولفاتو ـ کبریتیت کنین ـ ، جیوه‌لی علاجلر ـ مستحضرات زیبقیه ـ ، آقیونلی ادویه ، ایودوبروم یوتاسیوم ، لقمان روحی سوته کچه بیله‌جکندن سوت نه‌یه خود بخود علاج نامنه هیچ برشی ویرمامليدر . ممکن ایچون بیله طبیبه مراجعت اقتضا ایدر .

بر چوجوق ضعیفلایور یاخود یومیه تزاید ایده‌جکی قدر ثقلتی آرتمیور . شو حالده اولا سوت نه‌نك بیه‌جکلرینه وچوجوق ایله برابر هر ایکیسنك ده احوال صحیه‌لرینه دقت اولنور . چوجوق ینه اسکی حالده بردوام ایسه مرضعه‌یی دکیشدیرمك ضروریدر. مرضعه قیزیل ، قیزامق، روماتیزمه ، ذات‌الجنب ، ذات الریه ، ورم کبی امراضدن برینه کرفتار اولور ایسه وقت غائب ایتمکسزین تبدیل اولنملیدر. اما کویدن هنوز کلمش سوت نه‌لرده بعض تغیرات صحیه مشاهده اولنه بیلیر . بوده استیناس ایلمدیکی بر هوایه ، مألوف اولمدیغی برغذایه معروض اولمسندن ایلرو کله‌بیله‌جکی احتمالنه مبنی براز صبرله نتیجهٔ حاله انتظار اولنملیدر .

قادینلری صنایع وتجارتله مشغول اولان ممالکده از جمله فرانسه‌ده ارضاع خصوصی پك آجینه‌جق برحالده‌در. بوقادینلر تجارتلرینی‌تعقیب ایتمکدن اولادلرینه باقمنه وقت بوله‌مازلر . مثلا پارسده ۱۲۰۰ تولداتدن همان نصفی سوت آنایه محتاج اولمقده وبونلردن آنجق یوزده یکرمیسی‌تزدارنده آلیقونیلوب متباقیسی کویلره سوق اولنمقده‌در . حالبوکه سوت آنا هیچ

بر زمان آتانك پرنی طوتامازکن برده بونلرك انظار ابوتدن اوزاق بر محلده بولنمارى چوجوقلر ایچون نه قدر فـادر . شهرلردن برفاج فرسخ اوزاقده بولنان کلبه‌لر ایچندہ، هیچ بر قیـد ایله مکلف اولمیـان قادینلرك اندہ ارضـاعك نه یولده جریان ایده‌جکنی دوشنملی .

واقعـا حقوق عمومیه نقطـهٔ نظرندن هرکس مربیست واجرا أتنده مختـاردر . فقط اطفـالك حقوق معصومانه‌سی ملاحظـه ایدیله‌جك اولور ایسـه نسوانك ارضـاع اطفال خصوصنده‌کی مختاریتلرینه بر نهـایت ویرمك لازمدر . بونك ایچوندرکه اوروپا حکومتلری تجـارتلری پیشیندن قوشـوب کیـدن قادینلرك حرکاتنـه مانع اولەرق أولادلرینی بالذات أمزیرمه‌لرینی وهیچ اولماز ایسه مرضعه‌یه نظارتده بولنمارینی تحت تأمینه آلق ایچون تدابیر لازمه اتخاذینه توسل ایلمشلردر .

ارضاع صناعی

ارضاع صناعی‌ده ایکی اصول موجود اولوب بری سوتی ، بیبرون ، بارداق ، کاسـه ایچنده وياخود قاشیق ایله ویرمك ، دیکری دوغریدن دوغری‌یه حیوانك ممـهسندن أمزیزمك‌در .

برنجی اصولده اکثریا اینك سوتی قوللانیلیر . فقط اینك سوتی لبن نسادن آغر اولدیغندن چوجوغك سنه کوره آز چوق صو براز شکر علاوه ایتملیدر .

بر آیلق چوجوغه یارى سوت یارى صو
ایکی « « اوچده‌ایکی سوت برصو
اوچ « « درتده اوچ سوت برصو

١٥٠ غرامامق بر بیبرونه ٥ غرام شکر کفایت ایدر .

جوجوق قبض اولورایسه براز « غروثو » مطبوخی
اسهـال اولور ایسـه براز « آربه » مطبوخی
سوته قاریشدیرملیدر .

چوجوغك معدسی بوزیلیر ایسه بهر بیبرون سـوته بر ، یاخود یارم قهوه قاشینی قدر قاربونا تلی برمعدن‌صوینی ویاخود بر پول پاره‌لق قدر قاربونات توزی قاتملیدر .

اسکیدن ارضاع اطفالده اشك سوتی بیولك براعتباره مظهر اولمش ایدی . فی الحقیقـه ترکیبی قادین سـوتنه پك بکزر . وخفیفدر . بونك ایچون چوجوقلره ایلك آیلرده پك ایوکلیر ایسه‌ده صوکره‌لری کفایت ایتمز . بناءً علیه بتون مدت ارضاع ایچون مرکب سوتی غیر کافیدر .

ارضـاع صناعینك مشکلات ومحـاذیری یالکز سـوتك ترکیبات کیمیویه‌سـنه منحصر اولمیوب هوا وحرارتك تأثیریله بوزولمسی ، ومیکروبلرك سرایت وانتشارینه وسیله اولمسی‌در . سوت ایله انتان مسئله‌سی غایت مهمدر . الك معصوم یاورو جقلرك ، الك پاکیزه انسانلرك خون چکریله پرورشیاب اولدیغی ایچون عدو اکبر بشریت اطلاقـه سزاوار اولان ورم باسیللرینك انتقالنه خدمت ایدن وسائطدن بری‌ده سوت در . کرچه « معلم

قوخ » بوندن اقدم لوندره ده منعقد سـل الربه قونغره‌سنده انسان ورمیله سل بقرینك باشـقه باشقه خسـته‌لقلری اولدیغنی اساس اتخاذ ایده‌رك ورمك حیوان سـوتیله انسانلره انتقـال ایده‌میه‌جکنی سرد واثبـات ایلمش ایسه‌ده مشار الیهك شـو مطالعه‌سی هنوز مظهر تصویب کورلمدیکندن سوت ایله امراض ساریه‌نك انتشار وانتقال ایده‌جکنی اونوتملیدر .

سـوتلرده قوخ باسیللرندن باشقه دهـا برسورو خسته‌لق تخمـلری موجود در . فنا سوتلرده یاموقچق [١] وامثالی آغر خسته‌لقلرینی تولید ایدن مانطـارلر اکسیك دکلدر . اطفالك اکثریا موجب هلاکی اولان یشیل عملار دخی میکروبلی سوتلردن ایلروکلیر .

انسانی نقلنده سوته سوقاقلرده‌کی توزلر ، انقـاض نباتیه ، بر چوق میکروبلر ، منطـارلر قاریشـه بیلیر . سـوتجیلرك قوللاندقلری ماشرابه‌لر ، کوکوملر ، سـوزکچلرك تمیز طوتلمامسندن متولد محذورلر واینکجیلرك لاجل التداوی اینك ممه‌لرینه سوردکلری ادویهٔ سمیه ـ آق سلمن کبی ـ نك سوته کچه‌رك حصـوله کتیردیکی مضرتلرده باشقه .

بناءً علیه سوتجیلر حفظ صحهٔ عمومیه‌نك الك زیاده نظارتده بولندیره‌جنی اصنافدن اولوب مأمورین صحیه بونلرك آخورلرینی، اینکلرینی، قابلرینی دائما تفتیش وتدقیقدن کیروطور ملیدر .

[١] اسمنده برطفیلیٔ نباتی، برنوع منطار oïdium albicans

مادامکه سـوت بر چوق میکروبلری جامعدر . بوندن تمامیله امین اولمق ایچون ٨٤ نجی صحیفه‌ده محرر اولدیغی اوزره تعقیم اولنمق لازمدر .

بعدالتعقیم چوجوغه ایلیق اولەرق ویرملیدر . ٣٦ ، ٣٧ درجهٔ حرارتده بولنان برسوتی الك وآغز دخی کشف ایده‌بیله‌جکندن بونك ایچون مقیاس حرارت قوللانمغه لزوم یوقدر .

یك ضعیف اولان اطفـال ممه و بیبرون استعمالنـه مقتدر اولەمازلر . طاوشان دودانغی راحتسزلنی‌ده بویله‌در . اووقت سوتی قاشیق ایله ویرمك ایجاب ایدر . قاشیق قوللانیلدقجه قاینارصو ایله تمیزجـه یقانملیـدر . اکر آغزدن ویریله‌من ایسـه بروندن آقدیرملیدر . او اثناده چوجوق ، باشی براز میللی اولدیغی حالده صیرتی اوزرینـه یاتیریلوب قاشیق ایله بواش بواش برونـه آقدیلورکه نفس آلدقجه بوغازینه جریان ایدر .

قاشیق ایله‌دخی تغذیـه‌سی ممکن اولەمیـان اطفاله صوندا ایله سوت ویریلیر . بوطرز تغذیه‌یه « غاواژ » دینور . غاواژ ایچون ١٤ نومرو بر قاوچوق صوندا ایله بوکا مربوط درجـه‌لی بر خونی کفایت ایدر . چوجوق دیز اوستنده طوتیلوب اولجـه ایصلادلمش اولان صوندا آغزدن بواش بواش مری‌یه ایصـال ایدیلیر . بویله‌جه اون بش سانتیمترو قدر ادخال ایدیله‌جك اولور ایسـه صوندانك اوجی معده‌یی بولمش دیمکدر . بعـده صوندا پارمق آره‌سنده صیقیشدیریلوب سوت خونی‌یه دوکیلور وپارمق کوشه‌دیلور . سـوت معده‌یه اینجه صوندا آغزی آغر

كيرويه چكيلير . يكى طوغان چوجوق ايچون بو صورتله هر ايكى ساعتده ١٦ غرام سوت اعطاسى كافيدر . چوجوغك سنى ترقى ايتدكجه بو مقدارك تزايد ايدوجكى طبيعيدر . غاوار ايله بعضاً فضله سوت ويريه جكندن چوجوغك اوتهسنده برايسنده بر طاقم شيشكينلكلر — اوزمانه — پيدا اولور اووقت سوتك مقدارينى آزالتمليدر .

ارضاع صناعيك بساطت ظاهريه سنه قابيله رق قيدسز لق كوستريله جك اولور ايسه يك چوق محاذيرى مستلزم اولور . بوخصوصده اك زياده دقت اولنه جق بر مسئله وار ايسه اوده تميزلكدر . قولانيلان أمتعه كار غايت تميز طوتلملى . بركره قولانيلديغى درحال براز سودا قاريشديرلمش قايناتار صو ايچنده كوزلجه پيقاملى و آسيد بوريكلى صولر دروننده بر مدت ترك اولنمليدر .

ارضاع صناعى ده كچى ، قيون ، قصراق ، كوپك سوتلرى دخى استعمال اولنور . قيون ، كچى سوتلرى قادين سوتنه نسبتله دها قوتلى اولدقلرندن ارضاع طبيعى مقدارندن دها آز ويرلمى وياخود لزومى قدر صو وبراز شكر علاوه اولنمليدر . حالبوكه قصراق وكوپك سوتلرى بالعكس دها خفيف اولدقلرندن براز فضله اعطاسى لازم كلير . كوپك سوتى كرچه متعمم دكلسه ده اطفالى ارضاعه كافيدر . يغچه ده اونو ديلان وياأوده يالكز براقيلان چوجوقلرك أو كوپكلرى طرفندن أمتزيلدكلرى وسوتى قولايجه هضم ايدوب بسلندكلرى واقعدر .

بعضاً سوت دوغرىدن دوغرىيه حيوانك ممهسى واسطه سيله اعطا اولنور . بو خصوصده ايشه باريان حيوانلر اشك وكچى در . يوقارى ده مركب سوتندن بحث اولندى . كچى يه كانجه بونك فيتاتى اهون وتدارك قولاى اولديغى كبى بويى قيصه ، ساكن ، وملايم اولديغندن ارضاع صناعيده مركبدن دها زياده قوللانيلير . هله كويارده كچيلر چوق دفعه مرضعه لق وظيفه سنى ايفا ايدرلر . ارضاعده قوللانيلان كچيلرك طرناقلرى توپى صيق ، بياض واوزون اولمسنه دقت اولنمليدر . چوجوغى آرقهسى اوسنى الده طوتوب كچينك ممهسنك باشى آغزينه قونور . ياخود چوجوق آلچق بر بشيكه يا تيريلور . حيوانه بيز كبى كچى بى بشيكك اوستنده دوردروب اوزون ممهسى چوجوغك آغزينه توافق ايدنجيه قدر وضعيت آلديريلور .

ارضاع اشتراكى

ارضاع اشتراكى كوندوز ايشلرينى ترك ايدهميان ، كيجه اويقوسندن واز كچهميان ضعيف والده لره معين اولمق اوزره ارضاع طبيعيه اينك سوتى اشتراك ايتديرمكدن عبارتدر . آلتى ماهى تجاوز ايدن بر چوجوق ايچون ارضاع اشتراكى طبيعيدر . چونكه ياشى ايلرولمش اولان چوجوغه اكثريا آنا سوتى كفايت ايتمديكندن بونقصانى اينك سوتيله تلافى ايتمك ضروريدر . فقط بيرون ايله و يرمبوب باردماق ايله و يرمكه دقت اولنمليدر . بعضاً آنا سوتى چوجوغى بسلمكه طول مدت كفايت ايدر .

سوت بول ، چوجوق كون بكون بويور ، قوتى يرنده ، سوت أمدكدن صوكره باغيرميور . بويله بر چوجوغه ١٠ ، ١٢ آى آنا سوتندن باشقه برشى ويرمكه لزوم يوقدر .

ارضاع اشتراكى يه اولا اينك سوتى ايله باشلايوب سائر مواد غذائيه نك اعطاسنده استعجال اولنماليدر . چوجوق بر ياشى بولدقجه أت صوينه ، تريدله ، نشاسته لى بولاماجاره هوس ايدلماليدر .

واقعا چوجوق آلتى يدى آيلق اولنجه چوجوغى بسلمك قضيه سى هروالده نك ذهنى اشغال ايتمكه باشلار . مينى مينى ياوروجغك تريم وجوديندن سريعاً أتلرينك ، كيكلرينك نشو ونماسى وقاسلك قوتلنمسيله قائم در . بونك ده حصولى چوجوغه يارايه جق ، معده وباغرصاقلرينى بوزميه جق اغذيه يه وابسته در . حالبوكه برچاچ ديش صاحبى اولميان ومعده لرى هنوز اكتساب قوت ايتمين كوجوك چوجوقلرده سوتدن غيرى هر نه اولور ايسه اولسون فائده يرينه مضرت ورر . ماحصل چوجوق بر ياشنى بوللى . اووقت تدريجاً فرانجله ، بيسكوئى وسائر حلويات اونلريله يابيلان سوتليلر ، بولاماچار ، آراروت ، طابيوقا ، ايرمك ، هند ايرمكى ايله معمول لايه لر ، سوتليلر ويرياه بيلير . ايكى ياشنه دوغرى قاقائو و بوندن اعمال اولنان خالص چيقولاطا ، پاتانس أزمه مى ، ساده جه وياخود يمكره قاتيلمق اوزره بر ايكى يومورطه صارىسى اعطا اولنه بيلير . برده سوت چوجوقلرينك غذاسنده صوبى أسيركه ماماليدر .

سوت چوجوقلرينه أت وأت صوبى ايله يابيلان تريدلر ايو دكلدر . انكلتره ده چوجقلره ايكى ياشندن اول أته متعلق هيچ برشى قوللانيلمز .

سوته معاون اولان اغذيه دن اطفالك مستفيد اولوب اولمدقلرينى آكلامق ايچون آنلرك حالنه دقت ايلمك كافيدر . بناقلرندهكى طبيعى قرمزيلق ، حالارندهكى شفافيت باقى قالدقجه اشبو اغذيهٔ معاونه يه كمال اعتماله دوام اولنه بيلير [١] .

اغذيهٔ مذكوره دن فوسفاتلى اولانلر ، فوسفاتيلر ، مايزالين وآوه نالينلر اغذيهٔ نباتيه بحثنده مندرجدر .

اغذيهٔ حيوانيه دن

يومورطه ، بالق يومورطه سى ، حاويار ، تره ياغى ، بالق ياغى وسائره

يومورطه : اوروپانك بيوك شهرلرنده سنوى ٥٠٠ مليون صرف ايدلديكنه نظراً نه قدر مهم برغذا اولدقنى آكلاشيلير .

يومورطه قبوق ايله بياض وصارى اوچ قسمدن متشكلدر .

	قبوق	٧،٢
٦٠ غرام	بياض	٣٥،٤
	صارى	١٧،٤

[١] سوت چوجوقلرينك اسر تغذيه سى وخصوصات محبوبه سى حقنده تفصيلات جديه ومكمله آلى ايستين ذوات كرامك رفيق اكرمم طبيب شهير بيم عمر پاشا حضرتلرينك آثار كزيده لرينه مراجعت ايتلرينى توصيه ايلرم .

يومورطه‌نك بياضى — آقى ، Albumen — اساساً بر مادهٔ پروتوئيه‌ايله مختلط اووغلوبولين — Ovoglobuline — دن ، واملحهٔ قلويه سايه‌سنده منحل ديكر مواد آلبومينيه ايله مولدهٔ فبرينه مشابه اووو آلبومين — Ovoalbumine — دن مركبدر .

يومورطه بياضنك تركيبى

مواد آلبومينيه	١١,٨	
غشاى مخاطى	١,٠	
مواد خلاصه‌ويه	٠,٣	
غليقوز	٠,٥	١٠٠ ده
شحوم	٠,٢٥	
مواد معدنيه	٠,٦١	
صو	٨٥,٥	

يومورطه آقى احراق ايديلمجك اولور ايسه كولنده الك زياده پوتاس ، صوكره كلس ، حمض حديد ، سيليس بولنور .

يومورطه‌نك صاريسى [١] — آزوتلى ، فوسفورلى بر

[١] يومورطه صاريسنك اورطه‌سنده دها قويو صارى رنكده برقسم مركزى مشاهده ايديليركه بوقسمه لسان فيزيولوژيده « منقطهٔ تلقيحيه » شكل منقشه « دينور . اشبو منطقهٔ تلقيحيه‌نك تمام اورطه‌سنده بر نقطه موجود اولوب بوكاده « نقطهٔ انتاش » تعبير اولنور . ايشته حيوانات منويه‌نك رأسى ، يومورطه‌نك مشابهى اولان بيضهٔ نسادە واقع اشبو نقطهٔ انتاشه مصادف اولورايسه فعل تلقيح وجوده كلش اولور . آرتق بيضهٔ ملقحه ، رحم مادرده كون بكون نشو ونما بولەرق رشيم ، جنين ، اسملريله ياد اولنان جيو جيو دورلرينى بعد الاكمال انسان ياروسنى تشكيل ايدر .

مادهٔ شحميه — لەسيتين ، Lécithine — دن و خصوصى بر مادهٔ آلبومينيه — ويتلين ، Nucléoprotoïde — دن مركبدر .

يومورطه‌نك صاريسنده ويتلين‌دن ماعدا حديددن زنكين أماتوژن — hématogène — اسمنده قانك اساسنى تشكيل ايدن برمادهٔ مهمه دها بولنور .

يومورطه‌نك مواد شحميه‌سى اولەثين ، مارغارين ايله برازله‌سيتين وقولسترين دن عبارتدر .

برطاووق يومورطه‌سنك صاريسنى تركيب ايدن مواد

مواد آلبومينيه	١٦,١٢	
« شحميه	٣١,٣٩	
« عضوية غير آزوتيه	٠,٤٨	١٠٠ ده
« معدنيه	١,٠١	
صو	٥١,٠٣	

يومورطه صاريسنده بولنان ٣١ غرام مواد شحميه‌نك ٩ ى ليتينلردن مركب اولوب ٠,٣٠ غرامى سەره‌برين — cérébrine — در .

بر يومورطه صاريسنك هر برماده‌سنك آيرى آيرى مقاديرنى كوسترر جدولدر .

لەسيتين	٨,٤٣	
قولسترين	٠,٤٤	٣١,٨٥
مارغارين اولەثين	٣١,٣٠	
سەره‌برين	٠,٣٠	
ويتلين وسائر مواد آزوتيه	١٥,٧٦	

جديد ايله برابر مواد ملونه وشكر	٠,٥٣٣	
قلور سوديوم ، قلوربوتاسيوم ، كبريتلر	٠,٢٧٧	
فوسفور كلس ، فوسفوريت مانيه‌زى	١,٠٢٢	
املحهٔ آمونياقيه	٠,٠٣٤	
صو	٥١,٤٩	

شو تركيبات جدوللرندن دخى اكلاشيله جنى وجهله يومورطه ، وجودك عضلات ، دم ، دماغ ، اعصاب كبى اقسامنك مركبات اصليه‌سنى تماميله جامع بناءً عليه غايت بسليجى برغذاى بى‌نظيردر .

يومورطه عضوبنده‌كى تغذى فعل عموميسنى ايقاظ ايتمك خاصه‌سيله متصف اولديغندن موقظ اغتذا ادويه‌كى ده مؤثردر .

يومورطه ، ضعيف بنيه‌لره ، استعداد ورمه ، فكراً وبدناً دوچار انحلال اولانلره ، سوء هضم معدوى معانى‌يه حاصلى برجوت امراض واحواله قارشو يكانه برغذاى مهمدر .

يومورطه بالذات تخمر [١] وياخود خارجدن غازات متعفنه‌نك ايچنه دخول ايتمسيله بوزيلوب چورودىكندن قبوغنك

[١] يومورطه ايكى كوندن صوكره بياتلمه باشلار . كونده يرطاملە قدر صو بالتبخر ضايع اولور . يعنى يومورطه هركون بنيه‌سندن ٣ الى ٦ سانتغرام غائب ايدر ، شوحاله نظراً ١١٧ نجى صحيفه‌ده ذكر اولندىغى اوزره قبوغندن ماعدا ٥٢ غرام كلان بر يومورطه ٣٠٢ سنه‌ده كاملاً بوشالوب يالكز قبوغو بر قبوغدن عبارت قالەجغى استدلالە اولنور .

غير قابل نفوذ بر حاله كتورلمسى لازم در . بونك ايچون يومورطه‌لره بالمومى ، ويا ياغ طلا ايديلير .

قاربونيت‌سود وصفصافيتدن يابيلان محلول درونده ويا بوز ايچنده دخى بر مدت محافظه ايديله‌بيلور . بو مدت بالطبع محدوددر . بعض بوز فابريقه‌لرنده يايلديغى كبى يازدن دانه‌سنى ايكى اوچ پارچه آلوب قيشين يكرمى اوتوز پارچه صاتمق ايچون آلنى آى بوز ايچنده صاقلانيلان يومورطه‌لر ، تازه كى كورينورلرايسه‌ده بونلر تازه دكل آنجق محافظه سايه‌سنده بر درجه‌يه قدر ايچى بوشالمامش بايات يومورطه‌لردر . بونلر تلف اولمش فقط قارآلنده تفسخ ايده‌مامش اجساد حيوانيه‌يه بكزرلر .

يومورطه تجارتيله مشغول اولان اصناف يومورطه‌لرى كول ، طوز ويا كرچى حاوى فوچيلر درونه استيف ايده‌رك محافظه ايدرلر .

واقعا بوصورتله يومورطه‌لر بردرجه‌يه‌قدر بوزولمقدن وقايه ايديلير ايسه‌ده هيچ برى تازه يومورطه‌نك يرينى طوتامازلر .

يومورطه‌نك تازه اولوب اولمديغنى اكلامق ايچون ١٠٠ده ١٥ نسبتنده طوزلى صويه باتيرمليدر . اگر تازه ايسه دينه چوكر . بايات وبوزوق اولور ايسه صويك سطحنده يوزركه بوخفيفلك ، مار العرض تخرات سببيله يومورطه درونده كى بيت خلادن يعنى ايچنك بوشالمش اولمسندندر .

سازان يومورطه‌سی	قره‌كوز بالغنك يومورطه‌سی
ويتلين ١٦,٠٦	٢٣,٤
مواد شحميه ٢,٥٧	٣,٨
قولسترين ٠,٢٧	—
له‌سيتين ٣,٠٥	—
مواد خلاصه‌ويه ٠,٣٩	—
اعضا وغلاف ١٥,٥٣	—
مواد‌ملونه‌وحديد ٠,٠٣	—
املاحهٔ معدنيه ٠,٨٢	١,٦
صو ٦٤,٠٨	٨٢,١

هاريار — مرسين وبونك كبي اسماك كيبه‌نك خفيفجه طوزلانمش يومورطه‌لرندن عبارت اولان سياه حاويارك تركيبي

مواد آزوتيه	٣,٧٩
« شحميه	١٥,٦٦
« عضويهٔ غير آزوتيه	١,٦٧
« معدنيه	٨,٩
صو	٤٣,٨٩

حاويار غايت فوسفورلي ومواد غذائيه‌دن زنگين اولديغندن هم منبه ومغذی همده معدوی اولمغله نقهـا وضعفا ايله آلام معدويه‌ده موفقيتله استعمال اولنور .

موريـا بالينك يومورطه‌لرندن اعمال اولنـان قرمزی حاويارك ، سياه حاويارە نسبتله قيمت غذائيـه وهضميه‌سی پك كيروده در .

بطارغ — بوتارغ Boutarge مشوك المسبح جنسندن كفال بالغنك يومورطه‌لرينی كندی‌اعضاسنده محافظه ايله‌كونشده قورو‌ويله‌رق استحصال اولنور بر نوع بالق يومورطه‌سيدر . غايت بسليجی ، سميرتجی برغذادر .

خصی‌السمك — بالق تخمی Laitances ـ اركك بالقلرك اعضـای تناسليه‌لری مركباتندن اولوب پايين‌ده تركيبی بروجه آتی‌در .

پروتامين [١]	٢٧,٢٦
نوكله‌ئين	٤٨,٤٨
آلبومين. نوكله‌و آلبومين	١٠,٣٢
له‌سيتين	٧,٤٧
قولسترين	٢,٣٤
شحوم	٤,٥٣

خصی‌السمك فوسفورلی مواد شحميه ومواد آزوتيه‌دن غايت زنگين اولديغندن فوق العاده مقوی‌وبسليجی برغذادر .

تره‌ياغی — ايكی صورتله اعمال اولنور . بری سوتی اكشيدوب آيرانلاشديرمه‌دن آيران ماكنه‌لريله قايمانی آلنوب دوكوله‌رك پاييلير . ايكنجيسی بزم كورلرده پايديغی كبی سوتی بالتحير بوغورتلاشديردقدن صكره ال پاييقلری واسطه‌سيله اعمال ايدرلير .

[١] Protamines حامض نوكله‌ئينيك ايله بالاتحاد تولد حيره‌ويه‌نك جوهر اساسيهٔ فوسفورليسی اولان « قرومانين » نی تشكيل ايدن برطاقم مواد شبه زلاليه‌دن عبارتدر .

تره ياغنده پالمتين ، اوله‌ئين ، استعارين كبی اجسام شحميهٔ عموميه‌دن باشقه بوتيرين ، قاپروئين ، قاپريلين دخی بولنور . بونلردن ماعدا براز قازه‌ئين وسائر مواد شبه زلاليه ايله منحل حالنده لاقتوز ومصل لبندن استعاره اولنمش املاجه‌يی جاممدر .

تره ياغی تشكل ايدركن سوتده موجود اولان دياستازلری ، ميقووبلری جـذب ايلديكندن جابوق بوزولمغه ميالدر . آنك ايچون تره ياغنی كوزلجه پيقايوب اشبو مايه‌لردن بالتجريد تضييق ايله حفظ اولنمق لازمدر . خصـوصيله پاييق ياغلرينی سوت وبينير انقاضندن تفريق ايچون اريتوب سوزمك اقتضا ايدر .

ايتك سوتندن پاييلان تره ياغنك تركيبی

	تازه تره ياغی	طوزلانمش تره ياغی
مواد شحميه	٨٤,٣٠	٨٠,٥٦
ملح بحری	٠,٩٤	٥,٠٨
سوت شكری	٠,٦٠	٠,٥٧
قازه‌ئين واملحه	٠,٧٦	١,٤٣
صو	١٣,٤٠	١٢,٣٦

تره ياغنده بولنان مواد شحميه‌نك تركيب نسبيی

پالمتين وبراز استعارين	٤٠
اوله‌ئين	٣٦,٦
بوتيرين	٥,٨
قاپروئين	٠,١٦

تره ياغی بالكز ايتك سـوتندن پاييلميوب كچی ، قيون ،

ماندا وقادين سـوتندن دخی اعمال اولنور . ايتك سـوتی دها لطيف ، عطری وصاری برركده‌در . ديكرلرينكی بياضدر . بزم يرلی ياغلرينزدن طرزوندن كلانلری ايتك سوتندن پاييلير . طرابلس غرب ، درنه ، بنغازی ياغلری ايسه قيون سوتی ايله قاريشـديق اولوب حلب ، بغداد ياغلری كاملاً قيون سـوتندن وآرناؤدلقدن كلانلردخی كچی سوتندن استحضار اولنمقده‌در .

تره ياغلری اولسـون يمك ياغلری اولسـون على‌العموم ياغلر وجـودك قـوای ميخانيكيه وحرورية‌سی ايچـون صرف اولنمق اوزره انسـاج عضويه آرمسنده ادخار اولنه‌رق مواد آلبومينه‌نك اغـذيهٔ تصرفيه‌سنی تشكيل ايدرلر . وشـو صورتله وجوده سمن ويررلر . بنـاءً عليه ياغلر ضعيفلره ، صره‌جه‌ليلره ، ورملره . كيك خسته‌لقلرينه ، قانسزلره غايت لازملی برغـذادر . تره ياغی اجسـام شحميه‌نك اك هضمليسی اولوب معده‌يه مضرت ويرمديكی حالده تازه اولـه‌رق قيزارمش اكمكله يوميه يوز غرام يه‌بيلير [١]

تره ياغنك تغشيشـاتی — تره ياغی اوچ صـورتله تغشيش

[١] ياغلر معده‌ده أربر فقط باغرصـاقده هضم وعص اولور . ياغلرك كيفيت امتصاصی ، صفرا وعصارهٔ پانغره‌آسيه دينلان ديكر بر عصارهٔ هاضمه طرفندن وقوعه كلير . صـفرا ياغلری مستحلب حالنه كتورر سوبيه‌لشديرر . بو سـايه‌ده هر بركريوهٔ شحميه بركـوهٔ آزوتيه اكسا ايدوك يعنی غير قابل امتصاص اولان شحوم صفرانك حمايه‌سی آلتنده گيزلجه جدار امعـايی مرور ايدر ، اورادە داماركه برينه گيروب قاريشير . عصارهٔ پانغره‌آسـيه دخی ياغلری غليجرين وصابونلره آيرر . بونلر ايسه اغشيهٔ حيوانيه‌دن قابل حلول اولـه‌رق

اولنور . برنجیسی تلوین صناعی در : معلوم اولدیغی اوزره تره یاغنك الك صاف رنكی صبان صاریسی اولوب فقط یاغلره بو رنكی ویرمك ایچون یاغ چیقاریلان سوتلره صافران ، عینی صفا چیچكی ، قرمزی بویا ، زرده چال قاتیشدیرلر . بو حیله‌ی آكلامق پك قولایدر . اولا یاغی ارتملی بعده براز اسپرتو قاتوب قاریشدیرملی . اكر رنك صنعی ایسه اسپرتو درحال تلون ایدر . بعضاً قرومیت اسرب ایله بویارلر . یوقی آكلامق ایچون یاغی صوده اریتمك كفایت ایدر . اكر بو قورشون ملحی موجود ایسه ترسب ایدر .

ایكنجیسی : یاغ اذابه اولنوركن طوزلی صو ، نشاسته ، بغدای اونی قاریشدیرلمق صورتیله یاپیلان تقشیشاتدر .

اوچنجیسی : تره یاغنه آشاتی جنس یاغلر قاریشدیرمقدر . بوخصوصده الك زیاده یاركیر یاغلری ، صنعی مارغارین ، اوله‌ئو مارغارین ، اوكوز وقیونك یاغرصاق ، قویروق ، بوترك یاغلرینی قوللانیلیر . تقشیشك دها باشقه شكلریده واردر . بوزولمش ، آجیمش یاغلری أرتیتوب براز سوت ودافع التعفن — مثلا ثانی قاربونیت سودیلی — برمحلول ایله مستحاب حالنه كتیرولر . بوصورتله كریوات شحمیه بیقانوب بردرجه‌یه قدر آجیلمی اذاله

غشای جداری معائی دمكی دامارلری بالمرور دمه داخل واوراده ینه براشه‌رك یاغلری تشكیل ایدرلر . صابون وغلیسرین فابریقه‌لرینی كورمش اولانلرك معلومیدركه بونلرك مواد اساسیه‌سی شحوم در . صفرا وعصارهٔ پانقره‌آسیه‌نك شو تأثیرلری تازه وپیشمامش یاغلر اوزرنده دها سریع اولدیغندن هضم معدویهٔ معائی ده شحوم غیر مطبوخه دها مرجحدر .

ایدلدكدن صوكره برطرفه براشه‌رك یاغ كتله‌سی وجوده كتیرمك ایچون — مبعد عن المذكر Centrifuge — آلتلره قونه‌رق تحریك وتضییق اولنورك بوسایه‌ده یاغ سویه‌لكدن چیقار بیلدیكمز یاغ شكلنی آلیر بعده فندق ویا طاتلی بادم یاغی ایله تلوین ایدیله‌رك برطاقم ساخته تره یاغلری وجوده كتوریلیر وخالص تره یاغی كبی صاتیلور [١]

[١] ممالكمزده قوللانیلان سیر یاغلرینك اكثریسی أت یاغلری اولوب ایچنده سوت یاغی یك جزئیدر . خالص سیر ایتكلرینك سوتلرندن پیپلان یاغلرك نظاسته‌شبه یوق . فقط یورایه كان یاغلرده حق استانبول پیامه‌سنده ١٨ ، ٢٠ غروشه صاتیلان پترسكی یاغنده بیله تره یاغی یوزده اونوز فرق تجاوز ایتمز . وافعا مكمل تحلیل رابوریته مصادف اولدم ایسه‌ده بو مقداردن زیاده تره یاغنه مالك اولدقلرندن امینم . حالبوكه خلقمز بوكا آلیشیق اولدیغندن سیر یاغی دیه‌رك كل یوم اوكوزلرك ایچ یاغلرینی یمكدن ، معده‌لرینی افساد المكدن بردراو كندولرینی آله‌میورلر . ممالك محروسهٔ شاهانه‌ده سیر یاغنك استعمالنه بدأ اولندیغی تاریخدن برو امراض معدویه فوق العاده ترقی ایلمشدر . بناءً علیه بو یاغ مسئله‌سی الك زیاده دوشنلمه‌جق بر مسئلهٔ عمومیهٔ حیاتیه‌در . یمكار ایچون قوللانیلان بویاغلردن باشقه قیزارمش اكسكسوریله‌رك قهوه آلتی مقامنده استعمال اولنان تره یاغلری‌ده بالخاصه جالب دقتدر . اوقاق پاكتلرایچنده صاتلقده اولان بویاغلرك الك خاصه الك تعیسی بزم آلمه یازاری یاغلریدر . مع التأسف بر قاچ وقتدنبرو استانبولده آلمه یازاری یاغلری سیرلكده وآنك برینه نفاستی زمكیلرك مادونده اولدیغنه هیچ شبهه ایدیلیان مجارستان ، رومانیا وبلغارستان یاغلری قائم اولمقده‌در . برلی یاغلرمزك اجنبی یاغلریله نه ایچون رقابت ایده‌مدیكنی بیله‌یم . فقط بیلدیكم بر شیء وار ایسه اوده ، مكتساب فكریه وصناعیه‌نك آثاریحون بین المللی برمیدان مسابقه‌لرده آلان

تره یاغنك محافظه‌سی

تره یاغنی بوزولمقدن وقایه ایچون اوته‌دنبرو طوزلق اصولنه مراجعت ایدلدیكی معلومدر . بوندن باشقه براصول دها واردركه طوزلامقدن دها امینلر .

شویلكه : اولا تره یاغنی كوزلجه بیقایوب تضییق ماكنه‌لریله تضییق ایدرك صاب ركتله حالنه ارجاع اولندقدن صوكره صیجاق صوده قوامایجه أریدلمش برشكر شربوسندن بر فورچه ایله براز آلتوب یاغنك سطحنه طلا اولنور . بوصورتله یاغنك اوستنده شكر ایله یاغدن عبارت برطبقه تشكل ایده‌رك یاغی طول مدت هوانك تأثیراتندن محافظه ایدر .

حیوانی المنشأ اولان شحوم

مارغارینه — Margarine — صنایعده صیغیر وقیون ایله طاتلندیریلمش یاغلرندن استحصال وتجارتده مارغارین نامیله یاد اولنان برنوع واردركه غایت طیانقلی اولدیغی كبی تره یاغنه‌ده پك بكزر .

شو فیقدار عالم‌ده لك وحشی مخلوقی بیله یازیحهٔ آمال ایدن مساعیٔ بشریه‌نك شدت وعظمتنه وممالكمزك معلوم اولان قابلیت طبیعیهٔ فوق العاده‌سنه نظراً بزده تره یاغی اخراجاتنك برنجیلكی احراز اهمیتی پك ممكن ایكن احتیاجات داخلیه‌یی بیله تسویه‌دن عاجز برحالده قالمش اولمسنه بیان تأثرله صنایع مهمهٔ زراعیه‌دن معدود بولنان یاغجیلغمزك ترقیسی اسبابنه توسل اولنمسی وبو صورتله ثروت وصحت عمومیه‌نك محافظه‌سی بالخاصه تمنی ایلرم .

مارغارینك ترکیبنده بولنان مواد شحمیه‌نك مقدارلری

پالمیتین	٢٢,٣
استعارین	٤٦,٩
اوله‌ئین	٣٠,٤
بوتیرین، قاپروئین	٠,٤

مارغارین ضررسز بر یاغ ایسه‌ده مارغارین دیه صاتلمالی .

تره یاغی سوسی ویره‌رك خلقی اغفال ایتمامایدر .

	قیون یاغی	اوكوز یاغی
اعضا	١,٦٤	١,١٦
مواد شحمیه	٨٧,٨٨	٨٨,٨٨
صو	١٠,٤٨	٩,٩٦

حیوانك اعضای عمیقهٔ داخلیه‌سندن آلنان یاغلرده استعارین ، اقسام محیطیه وجلدیه‌سندن آلنانلرده ایسه پالمیتین واوله‌ئین زیاده‌در .

قاز واوردك یاغلرنده بوتیرین وقاپروئین دهازیاده بولنور .

بالق یاغی

بالق یاغی — موریناتك قره‌جكرلرندن استحصال اولنان برنوع زیتدر . بزده دواكبی مستعمل اولان بالق یاغی — چیك وقورو بالق أتی اكیلیه مألوف اولدقلریچون اسكیمو اسمیله یاد اولنان — بعض اقوام قطبیه‌نك باشلیجه غذالرندن معدود در [١]

[١] سیبریا اهالیسی دمی اسكیمولیلركی مرسین بالغنك یاغنی اربتوب طوزلادقدن صوكره یمكارنده قوللانیرلر .

بالق یاغی پك اسكی زمانلردن برو هوللاندا وانكلتره ده رخیطس دیللان كیك خسته لقلرینه قارشو قوللانلمقده اولدیغی حالده ١٨ نجی عصره قدر اوروپانك سائر قطعاتنده غیر مستعمل ایدی . بو عصرك ابتداسنده دوقتور « درپی » و دوقتور « شمن » طرفندن بالق یاغنك امراض مختلفه یه قارشو حائز اولدیغی تأثیرات شفائیه یه دائر نشر اولنان مقالات انظار دقت عمومیه یی جلب ایتمكله استعمالنه بدأ اولنمشدر . بالق یاغی شحوم سائره پك محتویاتندن باشقه فوسفور ، ایود ، بروم كبی مواد معدنیهٔ غذائیه دن و از جمله له سیتیناردن غایت زنگیندر .

بونكله برابر پیتومائناره مشابه مواد اساسیه ایله كشفیات كیمیویه دن اولان « بوتیلامین » « آمیلامین » « موردین » « آزه لین » كی مواد مهمه یی دخی جامع در .

بناءً علیه بالق یاغنك قیمت غذائیه ومزیت دوائیه سی پك بیوك اولدیغندن فهرست مداوات ده غایت پارلاق بر موقع اشغال ایلمكده در . او درجه ده كه ضعفیتی اذاله ایچون مفردات طبده آنك یرینی طوتمه حق بر دوای مقوی هنوز موجود دكلدر .

بالق یاغی ضعفیت عمومیه ، لنفاتیزم ، فقرالدم كبی امراضده مستعمل ایسه ده رخیطس ، صره جه و ورمده دها خصوصی بر تأثیره مالكدر . ورمه مستعد اولانلرك دوچار اولدقلری ضعف وانحلال ده پك آشكار ، پك سریع تأثیرات شفائیه كوستر مكده در .

بعض ذوات بالق یاغی دخی قوللانیلدیغی حالده یمه بر استفاده كورلمدیكندن شكایت ایدرلر . بالق یاغی قوللانیلمش فقط نه قدر . مثلا النی آی قیشده یارم اوقه ! بوندن نه فائده بكلنور . هیچ اولمازایسه بتون قیش بش النی اوقه بالق یاغی ایچملی كه ترفائده كوروله سون . سانانور یومارده بالق یاغندن فوق العاده استفاده ایدیلمكده در . لكن كونده تحت الجدیارم اوقه بالق یاغی شربنه ایدیورلر .

واقعا بالق یاغنك طعمی ، ایچمی آغر ومشكلدر . نازك معده لرده كوچ هضم اولور . شوحالده سویه سنی قوللانملی [١] .

علی العموم یاغلر ؛ عین جنس كئولدن وبر طاقم حامضات شحمیه ایله متحد غلیسرین لردن متشكل حقیقی آترلر اولدیغندن حیوانی المنشأ ویا نباتی المنبع اولسون اجسام شحمیه نك یكدیكرندن تفریقی مناسب دوشمیه جكی ایچون نباتاتدن استخراج اولنان شحوم وزیوتی دخی بورایه درج ایلدك .

زیتون یاغی — اولهٔ ین ، مارغارین بر ازده استعارین دن

[١] بالق یاغی سویه لری ایچنده الك ایوسی الكامنتلیسی اجزاسی بشیر كال بكك سویه سی در . موی ایله صنعته جداً كسب وقوف ایتمش ، ومساعیٔ مقتدیه سیله بحق بر تمیز المنش ، تجربه كار ومدقق بر صنعتكار اولوب بالق یاغی سهولتله آله بلك ایچون برخیلی مدت تجربه وتدقیقدن صوكره جدی برمستحضر وجوده كتیرمش اولدیغندن صحت عمومیه نامنه كندوسی بالخاصه شایان تقدیردر .

اشبو سویه یی ، طعمنك خفیف اولمسی حسبیله هركس بلامشكلات قوللانه بلمكده وفوسفوریت كاس كبی باشلیجه كیك خسته لقلرنده مستعمل اولان بردوای معدنی دخی سویه یه آیروجه برمزیت بخش ایلمكده در .

حركیدر . زیتون یاغی مغذی اولوب خصوصیله پیشیرمه دن یئیر ایسه هضمی پك قولایدر .

جوز وبادم یاغلری زیوت مغذیه دن معدود ایسه ده هضملری مشكلدر .

قولزا — آلمانجه Colza كلمه سندن مأخوذدر — قولزا یاغی Brassia campestris اسمنده كی بر نباتك بزوراتندن استحصال اولنور كه آنجق لامباردە یاقلمق اوزره مستعملدر .

یامورە یاغی — پاموق چكردكلرندن چیقارىلان اشبو یاغ زیتون یاغی تغشیشاتنده قوللانیلیر .

انسانلرك اغذیهٔ حیوانیه ونباتیه یه اولان درجهٔ احتیاجلری

نوع بنی بشر ؛ دیشلرینك ، معده وباغرصاقلرینك تشكلاتی ، مفرزات هضمیه لرینك طبیعتی ایله تقسیمات اصعبه ، احتساسات عصبیه وسوائق فطریه لری ایجابنجه هم آكل اللحوم همده آكل النباتات اولمق اوزره خلق بیورلمشدر .

واقعا ظهور بشرده انسانلرك میوه وسبزه خوار اولدقلری بعض دلائل فنیه وتاریخیه ایله اثبات اولنمقده ایسه ده بو دلائل یكده قطعی اولمسه كركدر . ایلك انسانلرك دور رابعده مغاره طاشلرینی آتلری كیكلردن آییرمق ایچون قوللاندقلری محقق ولحم حیوانیدن محروم قالان اقوام وحشیه نك من القدیم همجنسنی یمكله مألوف اولدقلری معلومدر .

شومطالعاتدن مقصدم بشرینك ابتدای خلقتدن برى لحم اكلیله مألوف اولدیغنی سویلمك دكل طبیعت بشریه ده لحم ایله تغذیش ایلمك اوصافنك من القدیم موجود ایدوكنی آكلاتمقدر . یوخسه الجاآت اقلیمیه واعتیادات قومیه سائقه سیله برچوق اقوامك عصرلرجه آكل النباتات اولەرق قالدقلری واقعاتندر . نتیجه كیم اوروپالیلرك بیله ایلك غذا یولاف ایدی ، صوكره لری قره بغدای ، كستانه ، سوت وبراز طوزلی قره جه آتی اكلنه باشلادیلر . اوائلده برقیون بیله كسمزلردی . آنغلوساقس قومنك تأثیریله ١٨٥٢ ده آدم باشنه سنوی ٣٠ كیلوغرام أت صرف اولنمغه باشلادی . بوكون ایسه اوروپاده آدم باشنه ٦٠ كیلوغرام أت ومشتقاتی صرف اولنمقده در .

بوصورتله بر زمانلر اقصای غربده لحم اكلنه قارشو بیوك بر امساك كوسترلمش ایكن كچن عصرده أت صرفیاتی غایت مهم بر یكونه بالغ اولمشدر . اشبو عصرك آواخرینه دوغری لحومه اولان شومیل افراطه واره رق اوروپای شمالیده فضله بوفتك اكلی عادتا موده حكمی آلمش وقوهٔ حیاتیه نك كاملاً أتدن حاصل اولدیغی نظریهٔ غریبه سی ایلرو سوریه رك هركسه جسوق أت یمك فكری تلقین اولنمش ایدی . تأثیرات عرقیه واقلیمیه ایله عادات قومیه ووراثت ملیه نظر اعتباره آلنمقسزین اوروپالیلرك هر براجراآتی بلامحاكمه تطبیق ایلمك بزده پك ایلرو كیتمش برفكر تقلیدكار اولدیغندن چوق ات یمك موده سی خلقمز آره سنده ده یاش كوسترمشدر . حالبوكه اوروپالیلر بو سوء

8273

تغذيسنك نتايج مضرهسنى پك چابوق ادراك ايده‌رك يمكارنده اغذيهٔ حيوانيه ايله نباتيه آره‌سنده براعتدال وجوده كتورمكارى حالده بزده حالا فضله لحم اكلمك منافعى حقنده‌كى فكرلر پايدار اولمقده وطرفكيرانى صيغير غوتلتارياه معده‌لرينى بزيه‌لرينى خراب ايلمكده‌درلر .

انسان يوقاروده‌ده سويلنديكى اوزره خلقةً وطبعاً هم سبزه همده لحم اكليله مألوف اولديغندن هرايكيسى يينده داعًا برموازنت كوزه‌دلميدر . شوقدركه فعاليت فكريه وعضليه‌نك درجه‌سنه ، يشه ومزاج ايله طرز معيشت واختلاف عرقه ، اقليم وموسمه كوره بونلردن برى ديكرينه ترجيح اولنه‌رق آندن براز دها فضله اكل اولمق اقتضا ايدر . بناءً عليه بتون ساكنين ارض ايچون منحصراً نباتى ويا حيوانى بر غذانك توصيه‌سى ممكن اولهميه‌جغى كبى ثمالى ، جنوبى هر قومه‌ده بر نسبت متنظمه اوزره ترتيبى غير قابل امكاندر .

يالكز شوراسى عمومينله شايان دقت‌دركه لحم اولسون سبزه اولسون بلالزوم برندن فضله اكل اولنه‌جق اولور ايسه اركج سوء تأثيرى كورىلور . لحم اكلنه فضله اهمماك كوسترىلير وعلى‌الخصوص بو فضلهٔ واردات لحميه ؛ حركات ورياضات ايله صرف ايدىليه‌جك اولور ايسه امتلاى دم ، احتقان دماغ ، قره‌جكر وقوم خسته‌لقلرياه تقريس روماتيزمه كبى عوارض باش كوسترر . نته‌كيم زنكينلرده بوحالاته چوق تصادف اولنيور . بوندن باشقه چوق أت يينلرده سوء هضم وقبض دائمى در .

چونكه لحوم امعاده لينتى موجب اولهجق قدر رسوب ترك ايتمديكندن قبضى مؤدى اولهجغى طبيعيدر . نتيجهٔ كلام راقيتك سوء استعمالى كبى لحومك‌ده كثرت اكلى باعث مضرت عظيمه‌در .

أنه اولان شومبل وانهماك‌ك نتايج مضره‌سى مرور زمانله عائله افرادى خصوصيله چوچوقلرده دخى حس اولنور . بونلر ابونى تقليد ايده ايده سبزه‌دن تنفر ايتمكه باشلارلر . بوايسه نورسيدكان ايچون چوق فنادر . چونكه اطفالك نشو ونماسى لحم نسبتده بلكه آندن چوق فضله ياغلى ، شكرلى شيلر يمكله‌ونمو عضويتده پك‌چوق خدمتلرايفا ايدن املحهٔ معدنيه‌نك اكثنه متوقف‌دركه بونلرك‌ده اكثريسنى سبزه ومبوه‌لرده بولورلر .

مطالعات مسروده‌دن نوع بشرى صرف نباتى بر طعامه سوق ايلمك ايستديكمز آكلاشيلمسون . بوبرافراطدن ديكرينه دوشمك ديمكدركه مقصدم بونك كلياً خلافنده‌در . چونكه لحم كبى زياده مقداردده سبزه ، مبوه ، شكر وياغك‌ده استعمالى صحته مضردر .

بونكله برابر شو صوك سنه‌لرده بوسبتون سبزه ومبوه اكلنك طرفكيرانى جالب دقت بر صورتده تكثر ايتمكده‌در . لحوم اكلنك علينه‌ده بولنان بوهيئتلر الك زياده انكلتره‌ده بولنقده‌در . خلقت آدمده يالكز سبزه ومبوه اكلندن عبارت برتعيش نباتيتك كفاتى ، هندستانده بوسته تاتارلرينك منحصراً پرنج ايله تعيش ايده‌رك هركون مسافات بعيده‌يى قطع ايده‌جك

قدر زندكيه ومصر قابقجيلرينك برفاج خرما وقوقوروز ايله كفاف نفس ايلدكارى حالده مهم بر قوهٔ عضليه‌يه مالك اولمارى آكل النبات جمعيتلرينك تشكلنه باعث مستقل اولمشدر . اليوم دها برچوق برلرده خداى وه‌زه‌تارينلر — Végétariens — اكسيك دكلدر .

آسيانى وسطا وشرق اهاليسنك براز اسمر اكمك ، برناش صوغان ؛ وآمريقاى جنوبى عمله‌لرينك مرجمك ، قوقوروز ، خرما كبى مواد نباتيه ايله متعيش بولندقلرى واسوج نوورج كوبليلرينك اصلا أت قوللانمدقلرى معلومدر .

مع مافيه اسوج ونوورج اهاليسى استثنا ايديله‌جك اولور ايسه سبزه‌خوارلرك هيئت مجموعه‌سى يالكز اقاليم حاره سواحل وجولارنده تكثيف ايدمش اولور . ايلك انسانلرك دخى منطقهٔ حاره‌ده متوطن بولندقلرى نظر دقته آلنديغى حالده ممالك باردهٔ ومعتدله‌ده ساكن وچوچوقلغندنبرو أت وسبزه ايله متعيش بولنانلرجه نباتى وحيوانى مختلط برغذايه احتياج طبيعيدر ، بوراده اغذيهٔ حيوانيه‌دن مقصد يالكز أت اولبوب يومورطه ، حاويار ، تره‌ياغى ، بال كبى محصولات متنوعهٔ حيوانيه مقصود اولديغندن چوق أت يرينه أنك احتياجنى بونلرله تلافى ايلمك دخى قابلدر .

اغذيهٔ حيوانيه ونباتيه‌نك الك زياده صرف اولنديغى موسم

٢٣ نجى صحيفه‌ده كوسترديكى وجهله بالجمله افعال حياتيه‌نك ادامه‌سى ايچون وجودك يوميه ٢٤٣٠ واحد حرورى يايمسى لازمدر . بو وسطى برحساب اولوب موسمك صوغق ويا صيجاق اولمسنه وفعاليت بدنيه‌نك درجه‌سنه كوره احتراقات بدنيه دخى آزالير چوغالير . از جمله قيش موسمنده شدت سرمايه مقاومت ايچون عضويت اوجاغنك دها زياده ايشلمسى واو نسبتده كور ياقمسى اقتضا ايدر .

ديمك اوليوركه قيشلرى ياز موسمندن زياده يمك يمكه محبورز . معلوم اولديغى اوزره يازين اشتها آزالير . أت ، ياغ قوتلى يمكلره رغبت ايدلز . چونكه حرارت خارجيه‌نك تأثيرياه اعضاى وجوده برعطالت طارى اولهجغى كبى فضله حرارت يايمغه‌ده لزوم قالماز . بونك ايچون يازموسمنده اغذيهٔ حيوانيه‌يى آزالتوب اغذيهٔ نباتيه‌يه اهميت ويرملدير . طبيعت دخى بو خصوصده بزه ياردمدن كيرو قالميور . وجود انسانى‌ده آز حرارت توليد ايدن خفيف ، مفرح سبزه ومبوه‌لر يازين بنيشور . بالعكس عناصر حروريه‌سى زياده اولان مأكولات نباتيه قيشين وجوده كليور . انكنار ، قياق ، طوماتس ، هندباء كبى ياز سبزه‌لرينك وجوده بخش ايلدكارى مواد غذائيه آز وصوبى زياده اولديغندن وجوده زياده حرارت يايمدقلرندن باشقه

بالعكس سريتلك ، فراحلق ويررلر . ياز ميوه‌لريده عين تأثيره مالكدرلر . قاوون ، قارپوز ، صلاطه‌لق ، شفتالو ، قايصى كبى ميوه‌لرك صوبى زياده وعناصر زلاليه‌سى آزدر .

خلاصهٔ كلام يازلرى طرز تغذيى تبديل ايده‌رك اغذيهٔ حيوانيه‌يى آزالتمق بوكا مقابل تازه سبزه‌لرله صولى ، مايخوش ميوه‌لرى چوغالتمقدر . قيشلرى ايسه زياده حرارت حصوله كتورن اغذيهٔ حيوانيه ايله شحومه ، قوروسبزه‌لرله شكر ويا غدن زنكين اولان مثلا خرما ، قورو اوزوم ، قورى ايجير ، جوز ، بادم كبى قورو ميوه‌لره كرمى ويرمليدر .

اغذيه‌نك ايكنجى صنفى

اغذيهٔ نباتيه

اغذيهٔ نباتيه‌نك تصنيفى

نباتى المنشأ اولان مأكولات بش صنفه تقسيم اولنور .

برنجيسى : حبوبات ، ذخائر — بغداى ، چاودار ، بولاف كبى

ايكنجيسى : دانه‌لى يعنى قورو سبزه‌لر — فاصوليه ، نخود ، مرجمك كبى

اوچنجيسى : ازرار وجذور نباتيه — انكنار ، پاتاتس ، ايغنام كبى

دردنجيسى : حشيشى يعنى پشيل سبزه‌لر — اسپناق ، هندباء ، سميز اوت كبى

بشنجيسى : على العموم ميوه‌لر

اغذيهٔ نباتيه‌نك برنجى صنفى

حبوبات

غذاى بشرك ركن مهمنى تشكيل ايدن حبوبات فصيلهٔ تجليليه منسوب برطاقم نباتاتك محصوليدر .

بوغداى — بوغوملى اولمسندن دولايى بوغمق كلمه‌سندن آلنمشدر — بوغداى اوتندن اساس غذاى بشر اولان اكمك اعمال ايديليور . بوغدايك قيرمه‌سندن بولغور ، قبوقلرندن كپك استخراج اولنور .

مقارنا وشهريه [١] دنى بر نوع قاتى بوغدايك خميرندن يابيليور . بوغداى اوتندن چوربالر ، انواع سوتاليز ، خميرلر يمكار يابيلديغى كبى طارحانا [٢] نك دنى تركيبنه داخل اولور .

---

[١] عربجه « شعريه » دن غلطدر .

[٢] اصلى « ترخانه » در . ايو بر طارحانا شو وجهله يابيليور : قلايلى نمير برنجيره‌يه بر اوقه قدر سوت قوندقدن صوكره ايجنه يكرمى پارچه‌لق دوكلش داملة سافر ، برطباق دواوسى اكمك مايه‌سى ، درت كاسه تازه بوغورت ، يارم طورپا اون ، ايكى اوچ عدد قرمزى يومورتهٔ يسى ، بر ايكى طوتام قدرده طوز قاتيليور . ونجيره‌ده اون بولاشينى قالينجه‌يه دكين بوغورپلدرق روزكارسز آچيق بر يرده پارچه پارچه سريلوب قورديليور . بعده توز حالنه كتيريليور . بو صورتله يابيلان طارحانا غايت نفيس ومعدى اولوب بوندن قيدين پك سوئوق زمانلرده قيزديريجى ، بسليجى برجورپا اولور .

١٠٠ قسم بوغدايك طيخندن حاصل اولان مواد

بياض اون	٧٠
اسمر اون	٥
كپك	٢٢
ضايعات	٣

بوغدايك تركيبى

مواد آزوتيه	١٢,٩٢
« شحميه	٢,١٥
« نشائيه وسكريه	٦٧,٩٨
سلولوز	١,٧٢
املاحهٔ معدنيه	١,٨٦
صو	١٣,٣٧

	برنجى جنس دقيق	ايكنجى جنس دقيقات تركيبى
مواد آزوتيه ـ غلوتن [١] ـ	١٠,١٨	١٢,٨٢
« شحميه	٠,٩٤	١,٣٦
« نشائيه وسكريه	٧٤,٧٥	٧٢,٢٣
سلولوز	٠,٣١	٠,٩٨
املاحهٔ معدنيه	٠,٤٨	٠,٩٦
صو	١٣,٣٤	١٢,٦٥

بونلردن يابيلان اكمكلر اوصاف لازمه‌يى حائز اولوب

---

[١] بوغدايك مادهٔ آزوتيه‌سنه غلوتن « Gluten » دينور .

اوچنجى ، دردنجى جنسلر برازكپك ايله قاريشيق ، اسمرمسى وغلوتندن فقير اولديغندن اكمكلرى اوقدر خاص اولماز . فقط بو اكمكلر اولكلردن دها ملايمدر .

بوغداى ودقيق جدوللرينك مطالعه‌سندن آكلاشيلهجغى اوزره ١٠٠ قسم بوغدايده ١,٨٦ غرام املاحهٔ معدنيه بولنديغى حالده بوغداى اونده ١٠٠ ده ٠,٩٦ ى تجاوز ايتميور . شوحالده بوغدايك باشليجه حامض فوسفوردن عبارت اولان املاحهٔ معدنيه‌سى دقيقه كچميور . كپكده فاليور فى الحقيقه كپك املاحهٔ معدنيه جهتيله بوغداى اونته معادلدر .

بوغداى اونك احراقندن حاصل اولان كول تركيبى

پوتاس	٣١,١٦
سود	٣,٠٧
كلس	٣,٢٥
مانيه‌زى	١٢,٠٦
حمض حديد	١,٢٨
حامض فوسفور	٤٧,٢٢
« كبريت	٠,٣٩
سيليس	١,٩٦
قلور	٠,٣٢
	١٠٠,٧

١٠٠ قسم قيش بوغدايندهٔ بولنان ١,٩٦ غرام املاحهٔ معدنيه‌نك يوزه تقسيميله هر ماده‌نك قاچ قسمدن عبارت اولديغى

بوغداى‌اوتى بعضاً « قيراموق ، Lollium temulentum » دينلان وبوغداى ايچنده بيتن بر نوع اوتك سمى تخملرى

حاوی اولدیغندن بویله اونلاردن معمول اکمکلر امراض مستولیه تولید ایتمکله حفظ صحهٔ عمومیه‌جه شایان دقت در .

چاودار — چاودار دن ایکی نوع اکمك یاپیلیر . بری یالکز چاودار اونندن دیکری ملز ذخیره — ½ — چاودار اونی ½ دقیق — دنیلان مخلوط بر اوندن اعمال اولنور .

چاودار اونی، دقیق قدر مایه‌لمدیغی وچوق زمان رطوبتی محافظه ایلدیکی ایچون چابوق بایاتلامز .

چاودار اکمکی لطیف ولذیذ ایسه‌ده اسمر وهضمی آغیردر مع مافیه ملین اولدیغی جهتله قبض جکنلره ایوکلیر .

چاودارك ترکیبی

مواد آزوتیه	١٠،٨١
« شحمیه	١،٧٧
« نشائیه وسکریه	٧٠،٢١
سللولوز	١،٧٨
املاحهٔ معدنیه	٢،٠٦
صو	١٣،٣٧

یك یاغمورلی موسمارده چاودارك سنبله‌لری آره‌سنده بر طاقم منطارلر حصوله کلیرکه بویله زمانلرده چاودار دن یاپیلان اکمکلری پیشارده قول و آیاقلرده غانغرهٔن ایله متصف امراض مستولیه‌ظهوره‌کلیر. اشبو منطارلر — Claviceps purpura — نامیله موسوم اولوب خروسك ایبکنه وچودارك حبوباتنه

بکزه‌دیکی ایچون « چودار مهموزی » « Ergot de seigle » اسمیله دخی یاد اولنورکه طبابتده دوا مقامنده قوللانیلیر .

آبره — چابوق محصول و یردیکندن ممالك بارده وحاره‌ده غایت قیمتدار بر غذادر . خصوصیله بوغدای لایقیله اولیان اوروپای شمالیده اوندن اکمك یاپیلیر . آبره اکمکی آغیر، قبا ، اسمر ، لذتسز وعسیر الهضم‌در . قوهٔ غذائیه‌سی دخی بوغدای اکمکی درجه‌سنده دکلدر . دقیق شعر لایقیله مایه‌لمدیغندن بعض برلرده بوغدای اونی ایله قاریشدیروب اکمك اعمال اولنور . بومخلوط اکمك ساده‌سندن دها خفیفدر .

قبوقلری چیقارلمش آبره‌نك منقوعی ؛ ملطف ومفرح اولهرق بعضاًده غرغره صورتنده استعمال ایدیلیر . آبره‌دن بیره دخی استحضار اولنور . [١]

آبره‌نك ترکیبی

مواد آزوتیه	٩،٦٦
« شحمیه	١،٩٣
« نشائیه وسکریه	٦٦،٩٩
سللولوز	٤،٩٥
املاحهٔ معدنیه	٢،٤٢
صو	١٤،٠٥

[١] بیره مایه‌سی ، قایزانه‌یرلمش وبو حالده « Malt » تعبیر اولنان آبره‌دن اعمال اولنور .

بونك خلاصه‌سی طبابتده تقویهٔ بدن خصوصنده پك بیوك خدمت کورر . قهوه ، سوء هضمیه‌لرله عصبی‌المزاج اولانلره پك زیاده تأثیر ایدیکندن آنك یرینه قاوروملش مالك استعمالی دها مناسبدر .

بولوف — ترکیبنده لاسیتین وکیکلرك عنصر اصلیسی اولان فوسفوریت کلس بولندیغندن قبوقلری چیقارلمش بولافك براز عصارهٔ لحمیه ایله یاپیلان لاپه‌سی ، سوت ایله معمول بولاماچلری ؛ چوجوقلره ، سونی آز اولان مرضعه‌لره ، مسن ونحیف اولانلره پك ایوکلیر .

اکمکنك هضمی ضرر سز ایسه‌ده بوغدای اکمکی درجه‌سنده مغذی دکلدر . مع مافیه بریتانیا اهالیسی بولاف اونی چاودار اونی ایله قاریشدیره‌رق اعمال ایلدکلری اکمکی پك سورلر . بولاف ایرلاندا واسکوچیاده غایت قیمتدار، عمومی برغذادر.

آوه‌نالین اسمنده‌کی چوجوق اونی دخی بولافدن یاپیلیر . آوه‌نالین کرچه مغذی ایسه‌ده هضمی قولای اولدیغندن برپاشندن اوفاق چوجوقلره وبرماملیدر. بولاف، مدرر وملطف خاصه‌لرینه مالکدر . اهالیٔ شرقیه کنیچ قیزلرك بلوغ زمانلرنده بولافك بوله‌ماچ ولاپه‌لرینی چوق قوللانیرلر. بولاف ایودکر منانملی بوخسه معده وامعایی تخریب ایدر. طبابتده بولافك بولاماچ ولاپه‌لری ملین ، منبه ، مغذی اولمق اوزره استعمال ایدیلیر .

بولافك ترکیبی

مواد آزوتیه	١٠،٨٩
« شحمیه	٤،٩٩
« نشائیه وسکریه	٥٨،٣٧
سللولوز	١٠،٥٨
املاحهٔ معدنیه	٣،٢٩
صو	١٢،١١

مصر بوغدایی — ترك بوغدایی، هند بوغدایی ، قوقوروز ، اسملریله دخی یاد اولنور .

مصر بوغدایی چوق زمانلرنبرو معلوم وبر چوق ممالك‌ده ازجمله بزده ، لومباردی جهتلرنده ، اوروپاو آمریقای جنوبی‌ده کثرتله مستعملدر .

قامش ویاخمار کبی مصر بوغدایندن صابلرندن شکر استخراج ایدیلیر. مصر بغدایندن عصاره‌سی قابل تخمر اولدیغندن قوقوروز شرابی دینلان بر نوع ایچکی اعمالنده قوللانیلیر . باشاغندن اعتباراً قبوغندن اوت مندری یاپیلیر . بعض برلرده بو قبوقلری توتونلره صاروب ایچرلر . مصر پوسکولی مثانه ، وادرار بولی امراضنده مسکن ومدرر خدمتلرنی کورر . ایتالیانلرك « پولانتا » فرانسزلرك « میلاس » دیدکلری بولاماچ ولاپه‌لر قوقوروزدن یاپیلیرکه غایت لذیذ ومغذی اولوب چوجوقلره اختیارلره پك ایوکلیر .

مصر بوغدایی بیره اعمالنده اکثریا آبره یه خلف اولور. یه‌رودہ یاپیلان ودزارا » دینلان بیره قوقوزدن معمولدر. قاوروملش مصر بغدایی قهوه یرینه‌ده قوللانیلیر. انکلیزلرك « مازالین » نامنده‌کی چوجوق اونلری مصر پوسکولندن یاپیلیر . مازالین فوق‌العاده بسلییجیدر فقط آوه‌نالین کبی عسیرالهضم اولدیغندن پك اوفاق چوجوقلره یدیرمامایدر . قوقوروزك قشر بزری آلتنده بولنان مأطارلر، اونه قاریشه‌رق بواوندن معمول اکمکلری بیاضلرده « Verdet » مرض ژنکاری دینلان علتی وجوده کتورمکه سبب اولور .

حتى برجوق حكما ـ Pellagre ـ خسته لغنك دخى اشبو طفيلى نباتيدن ايلرو كلديكنى بيان ايلمكده درلر .

مصر بغدايينك تركيبى

مواد آزوتيه	٩,٤٣
« شحميه	٤,٢٩
« نشائيه وسكريه	٦٩,٣٣
سللولوز	٢,٢٩
املاحة معدنيه	١,٢٩
صو	١٣,٣٥

برنج — Oriza saliva اسمنده بر نبات اولوب عرق اصفرك اساس غذاسيدر .

بونكله برابر هند ، آمريقاى شمالى ، اوروپا وسائر بالجمله ممالكده دخى پك چوق قوللانيلير . او قدر مغذى دكلسه ده لطيف ، ملايم ، صحت آور برغذادر . چورباسى ، لاپه سى ، بولاماجى ، پلاوى يابيلير . فقط هضمى پك قولاى دكلدر . ژاپونلر ساده صوده وياخود براز أت صويندە حاشلايەرق يرلر . بوحالده هضمى پك قولايدر . برنجك تركيبى

مواد آزوتيه	٦,٧٣
« شحميه	٠,٨٨
« نشائيه وسكريه	٧٨,٤٨
سللولوز	٠,٥١
املاحه	٠,٨٢
صو	١٢,٥٨

شو جدولك تدقيقندن آكلاشيلەجغى وجهله حبوبات ايچنده مواد آزوتيه ، شحميه واملاحەدن اك فقير برنج در . ديمك كه قوة غذائيه سى جزئيدر . آنك ايچون هند ، چين ، ژاپونياده بالق أتى ايله برابر اكل اولنور . طباشده برنج صويى اسهاله قارشو مستعملدر .

قره بوغداى — راوندىه فصيله سنه منسوب برنبات اولوب آسيا و روسيه ده مزولاً يتيشور . كويليلرك باشليجه غذاسى اولان قره بوغداى اكمكى او قدر مغذى اولمامغله برابر هضمى ده كوچدر .

پكسياد قره بوغدايدن معمولدر .

قره بوغدايك تركيبى

مواد آزوتيه	١١,٣١
« شحميه	٢,٦١
« نشائيه وسكريه	٥٤,٨٦
سللولوز	١٤,٣٢
املاحه	٢,٧٢
صو	١٤,١٢

حبوباتك تركيب جدوللرى برر برر نظر تفتيش دن اصرار ايديەجك اولور ايسه بوغدايك ، مواد آلبوميذيه دن اك زنكين اولديغى وبوخصوصده قره بوغدايك ايكنجى ، چاودار ويولافك اوچنجى درجەيى اشغال ايلدكارى ؛ مواد نشائيه وسكريه نقطهٔ نظرندن برنج برنجى ، چاودار ايكنجى ، بوغداى ومصر بوغدايىله

قره بوغدايك اوچنجى درجەده بولندقلرى ؛ ياغ دخى پولاف ومصر بوغدايينده زياده اولوب برنجك بوخصوصده اك كيروده قالديغى ، املاحەنك ايسه پولافده پك چوق بولنديغى استدلال اولنور . دها برطاقم نباتات نشائيه واردركه اونلرى غايت مغذى وسهل الهضم اولديغندن اوفاق چوجوقلرك باشليجه غذالرينى تشكيل ايدرلر .

آراروت ، Arrowroot ـ زاماييقده چيقان « مەرانتيقا آنديقا » نام نباتدن مستخرج اولوب غايت رقيق اولديغندن بولاماجى پك لطيف وخفيف اولور . يالكز مواد آزوتيه سى آز اولديغى ايچون سائر بو يولده مغذى اونلرله قاريشديرمق ايجاب ايدر . آراروت أت صويى ايله پيشيريلير ايسه ده سوتليسى دها مستعملدر . آراروتك تركيبنده ١٠٠ ده ٨٣ نشا ٠,٩ قدرده مواد آلبوميئيه بولنور .

طاپيوقا — مايوق نام نباتك نشاسته سى اولوب اولدقجه مغذى ، هضمى غاية اطفالدندر . أت صويى ايله طبخ اولنوب قوللانيلير .

هند ايريگى — Sagou ـ تعبير آخرله سه بودانا ، خرما آغاجلرندن استحصال اولنور برنوع نشاسته در . هضمى قولاى وبسليجيدر سوتلاجى غايت نفيس اولور . بعض نوع مزمن باغرصاق خسته لقلرينه نافع در .

سحلب — Orchis ـ اسمنده كى نباتك بصيلاتندن

مستخرجدر . سحلاب ؛ لعابى ، ضمغى ، نشائى اولديغندن صدرى كبى ساده جه ويا سوتله قوللانيلور .

سوتلى اونك تركيبى

اون	٧٩
مواد آزوتيه	٩
« شحميه	٣,٥
املاحة معدنيه	٢
صو	٣

١٠٠ ده

فوسفاتين — فوسفاتك اساسى بر المامى وبرنج اونندن عبارت اولوب زياده مقداردە شكر وفاڤاتو ايله هر چوربا قاشيغى مقدارنده ٢٠ سانتيغرام فوسفوريت كلسى جامع در . فضله اولەرق ايچنده براز آراروت وطاپيوقا دخى بولنور . فوسفاتين ، سوتلى اوندن دها زياده مغذى وهضمى قولايدر . هله چوجوقلر سوت ايله يابيلان بولاماجندن بك خوشلانيرلر وچوق مستفيد اولورلر . [١]

اتمك ، زيازدى اكمك

آلتون طاغى اهالىٔ قديمەسنك دخى عين اصولده اتمك اعمال ايلمكده اولدقلرينه دقت ايديەجك اولور ايسه مبدأ نان عزيزك

[١] عربلرك مغذى منجونى ـ فوسفاتينه پك بكزر . تركيبنده ٦٠ غرام فاڤاتو ، آلتيشر غرام برنج ويرالمامى اونى ، ٢٥ غرام شكر بولنور . آراروت وطاپيوقايه بدل بر غرام وانيليا ، ٢٥ غرام سحلى حاويدركه بونلر دولابى هضمى يطى در .

يك اسكى برتاريخه مالك، بلكه خلقت آدم ايله برابر محدث اولديغنه حكم ايديلير .

اكمك ، حبوبات متنوعه اونلريله صو وطوزدن اعمال اولنوركه طرز اعمالى بروجه آتيدر .

اولا اونى تميع ايدرلر . يعنى اونه ١٠٠ ده ٥٠ صو قاتارلر . دها ايوسى $\frac{1}{100}$ صو قاريشديرمق در . صو ، اونك مادهٔ نشائيه وغلوتنه نفوذ ، طوز ايسه دكسترين وشكرى حل ايدر .

بر متجانس خمير وجوده كتيرمك ايچون اونى هرطرفدن يوغورورلر . شوحالده طبخ اولنورايسه اكمك سرت وبطى الهضم اولهجغندن يوموشاق ، خفيف بر اكمك ياپمق اوزره مايه [١] علاوه اولنور . مايه‌نك تأثيريله اون تخمر ايتمكه باشلار . بو صورتله موادنشائيه شكره ، شكرايسه كحول ايله‌رك اشبو غاز — حامض قاربون — ك فوراتيله اكمك آلاستيقى ، سونكرى ، يوموشاق وخفيف اولور .

يوغورمه عمليه‌سى ال ويا خصوصى بر ماكنه واسطه‌سيله اون ، صو، طوز ومايه‌دن عبارت اولان خميرى يوغورمق‌دن عبارتدر . البته بوخصوصى ماكنه‌لرى قوللانمق بيك‌قات خيرليدر . عمله‌نك ترى ، المرنده‌كى امراضى نظر دقته آلنه‌جق اولور ايسه بو لزوم تحقق ايدر . كرچه فرونده‌كى حرارتك تأثيريله

[١] اكمك يوفوريركن تعريق والتوب محل مخصوصنده حفظ اولنان برخمير پارچه‌سى‌در .

ميقروبلرك اتلاف اولهجقلرى وارد خاطر اولهبيليرايسه‌ده آتشك تأثيرى اولسه اولسه اكمكك قشرينه منحصر اولوب مركزينه همان هيچ بر فائده‌سى يوق كيدر . چونكه بالتجربه ثابت اولديغى اوزره فرونك قوهٔ حروريه‌سى اكمكك ايچنده ٥٠ درجه‌دن زياده حرارت حاصل ايده‌ماممكده وبوقدر بر حرارت ايسه ميقروبلره قارشو بلا تأثير قالمقده‌در .

خالص دقيقدن يوليله اعمال اولنان بر اكمكك اوصافى شونلردر : خفيف ، براز قيزارمش ، يوكسك اولمقدن زياده ياصى ، غايت يوموشاق وألاستيقى ، كسيلديكى زمان ايچى قورو ، بياض واسفنجى ، قوقوسى تازه مايه رائحه‌سنه مشابه ، قبوغى پك قيرمزى اولميوب براز اسمرمسى ، آز چاتلاقلى ، وايچنه زياده ياپيشيق اولمق : عادى ، بوزوق اونلردن ياپيلان وحين اعمالنده دقت اولنميان اكمكلر ايسه بونلرك عكسى اولان اوصافى ايله متصف وآجى ، اكشى برلذته مالكدرلر .

تازه اكمكك صوغى زياده اولديغندن هضمى كوچدر . آنك ايچون اكمكى بايات ويا قيزارمش اولديغى حالده يملدير . دنياده اكمك قدر معزز ، مقدس برغذانك موجود اولمديغنى هركس بيلير . بناءً عليه الك حيله‌سز اعمال اولنمسى لازمكلان بر غذا وار ايسه‌اوده بو نان عزيزدر .

مقتضاى بشريت غذاسى اكمك وآنك چوريامسندن عبارت بولنان مليونلرجه خلقك بوغذاى عزيزه اولان شدت احتياجلرندن قطع نظر طبقات انسانيه‌دن صنف خواجه

دخالتله سعادتياب اولانلرك يله بيوك بيوك مصرفلرله وجوده كتيردكلرى محتشم سفره‌لرنده او نان نعيمك مفقوديتى غير قابل تلافى بر محروميتله حس ايلدكلرى وآلام جوعى ياشقه صورتله تسكينه موفق اولهمدقلرى نظر دقته آلنه‌جق اولور ايسه هر يرده هر زمينده مضرتسز ، اكسيكسز ، خالص اكمك اعمالى چاره‌سنك تعميمى وبلا استثنا هرفردك شو حقوق حياتيه‌سنك تأمينى تقيدات بشريه وحفظ الصحهٔ عموميه‌يه متختم وظائفك الك برنجيلردن معدود اولسه كركدر .

١٨٧٧ سنه‌سنده پارسده بر چوق اهالى مبتلاسنده — تسمم اسرى — عوارض وخيمه‌سى ظهور ايده‌رك عادتا استيلاسى بر شكل آلمش ايدى . غايت مدقق وانسانپرور بر طبيب يوزلرجه آدملرده عين علامات مرضيه‌نك ظهورى عين مؤثردن ايلرو كله‌بيله‌جكنى تيقن وبونك ده او جوار اهاليسنك اكمك آلدقلرى فرونلدن منتشر اولدوغنى تصور ايليه‌رك جمعيت طبيهٔ عموميه‌يه اخبار كيفيت ايلمش ايدى . جمعيت مذكوره‌دن صادر اولان اوامر جديه مقتضاسنجه بلديه هيئات صحيه‌سى ، سن نهرى جمعيت تحفظيه‌سى مأمورين ضابطه ايله برابر تعميق تدقيقات ايده‌رك نهايت او فرونه اوجلرى قورشونلى ، باقرلى ، توتيالى بويالرله بويانمش شمندوفر تراورسارى وتلغراف ديركلرى كتورياوب محروقات مقامنده قوللانيلديغى وبونلرك ترك ايلديكى كوللرده‌كى معدنيات سمية مذكوره‌نك اكمكه قاريشمقده اولديغى ميدانه چيقارلمش

وفى مابعد فرونجيلرله باسته‌جى اصنافك بويله اودونلرى استعمال ايلمامارى تحت ممنوعيته آلنه‌رق بوكبى عوارض مدهشه‌نك اوكى آلنمشدر .

ايشته فرونلر ، فرونجيلر بو درجه‌ده تقيده لايقدر .

اونجيلرك ، فرونجيلرك حيله ودسيسه‌لرينه ايسه حد وپايان اولمامغله بونلرك تفتيشات دائمه آلتنده بولندير‌لمرى الزمدر . باقمكز نه كبى حيله‌لر بايپيورلر : اكثريا بوغداى اونلرينه آجى باقلا ، وجاوان دينلان برنوع بورچاق اونى قاتارلر . بويله اونلردن ياپيلان اكمكلر براز كول رنكى آليرلر . بو اصنافك الك انصافليسى بيله تخمير ، فصوليه ، مرجمك ونادراً — اوجوز زمانلرنده — باتاتس اونى علاوه‌سندن كيرو طورمازلر .

تفتيشاتى ستر ايله برابر اكمكى بياض چيقارمق ايچون شاپ ، تباشير ، قاربونيت مانيه‌زى ، بياض مرمر توزى قاتيشديرورلر . تازه لكنى محافظه ايچون كبريتيت توتيا ، ومايه‌يى تصرف مقصد دنائتكارانه‌سيله باقر مركباتندن — كبريتيت نحاس — وقاربونيت آمونياقى كبى مضر شيلرى بيله قوللانمقدن حيا ايتمزلر . بعض اون چووالرنده چوق مقداردە اودون طالاشى ظهور ايتمكده‌در .

فرونلرك اطالتى ، اكمك عاملرينك طهارتى ومرضدن سالميى ايسه باشقه‌جه جالب دقت نقاط مهمهٔ محيه‌دندر .

اكمكك اثناى اعمالنده‌دنجى حائز اهميت بعض نقطه‌لر واردر .

اولا ايو يوغورتق شرطدر. ثانياً اوتك صوني قرارنده اولمق ومايه‌سي اكثري اولماميدر. ثالثاً ايو پيشيرلميدر. اكر بونلره دقت ايدلميه‌جك اولورايسه اكمك كوف پيدا ايدر بوده تخمرشات معائيه‌يه‌سبب اولهرق صانجيلر پاپار حتى تسمماتى بيله انتاج ايدر.

اكمك كوفلرى بياض ، يشيل . طورونجى ، سياه اولق اوزره درت نوعدر.

بياض كوفلر — ذات القاح خفيه‌دن برجنس منطاردن متولد بوصونلردر.

يشيل كوفلر — Aspergillus glaucus — اسمنده‌كى منطارلردن متولددر. اكمك كوفلرينك الك چوجوغى بو نوعدندر.

طورونجى كوفلر — Oïdium aurantiacum — دنيلان منطارلردر.

سياه كوفلر — Rhizopus erigricaus — نام منطارلر اولوب الك تهلكه‌لى كوفلر بونلردر.

بزوزى ارتلر — يتيرجه وامثالى امراض ايله خسته‌لقلى اولدقلرى جهتله بونلردن معمول اكمكلر آجى براقلدت، ناخوش بر رايحه‌يه مالك واسمر اولوب اكلى غايت مضردر. بوزوق چاودار اونلريله پاپيلان اكمكلرده بتكشه لكه‌لرى بولنور . بناءً عليه چاودار اكمكى استعمال ايدنلر بولكه‌لره دقت ايلمليدرلر.

غلوتن اكمكى — تخصيص شكر علتليلرى ايچون اعمال

اولنور صحى بر اكمكدر. غلوتن اكمكى ؛ غلوتنى قورو تدقدن صوكره غايت ايچه دوكوب پك جزى اون ، صو ، تره ياغى ايله قاريشديره‌رق اعمال اولنور . مع‌مافيه غلوتن اكمكنده يمه ١٠٠ ده ٨,٥ الى ٢٥ نسبتنده مواد نشائيه بولنور . حالبوكه ديابطسليلرده بو اكمكك استعمالندن مقصد نشاسته وشكر كبى موادددن آزاده براكمك قوللانمق اولديغى حالده‌ديكر اكمكلره نسبتله آز اولمغله برابر مقصده منافى اولديغندن اخيراً يونك يرينه ١٦٢ صحيفه‌ده كوريله‌جكى وجهله سويا ياقلاسندن مادهٔ نشائيه‌سى همان مفقود فقط غلوتن‌دن غايت زنكين برنوع اكمك اعمالى دوشونلمش وموقع تطبيق واستعماله وضع اولنمشدر يالكز سويا اكمكنك طعمى براز ناخوشدر.

	پيسكوتى	پيورطه‌لى سوتلى پيسكوتى چوركلر	فورابيه	پاسته‌لرك تركيبى
مواد آزوتيه	٩,٨٢	٩,٤٠	١٠,٥٠	٣,٧٤
« شحميه	٦,٣٥	٢٢,٨٥	١٢,١٥	١,١٥
« سكريه	٥٩,٨٦	٤,٥٠	٤٣,١٧	٢٨,٩٠
« نشائيه	٨,٦٢	٤٠,٤٦	٣١,٣٨	٤٨,٨٦
سلولوز	٠,٣٥	٠,٣٥	٠,٨٥	٠,٨١
املاحهٔ معدنيه	١,٠٠	١,٣٤	٠,٥٠	١,٩١
صو	١٤,٠٠	٢١,١٠	١,٠٠	١٤,٦٠

صحى چوركلر — چوركلر ، قنايا غلر بوزوق يومورطه‌لر ايله پاپيلديغى ايچون طيشاروودن آليوب اوده پاپديرمليدر. بونك

ايچون بركاسه قدر خالص تره ياغى آلوب برتجره‌ده آغير نجه‌يه دكين قاريشديريلور وايچنه ياغى آلنمامش ايو بر يوغورتدن تقريباً بر اوفاق كاسه مقدارى علاوه اولنور . ديكر برقابده سكز عدد تازه يومورطه چالقالنوب بوده برنجى قابه قاتيلور . براز قاريشديرردقدن صوكره يارم اوقه شكر، براز آناصون وقالديرديغى قدر اون قونوب خمير اله صيواشميه‌جق درجه‌ى بولنجه‌يه قدر اوغوريلور بعده شكل ويريلوب فرونده قيزارتيلورکه اكر بوكا اثناى اعماليده برطاقلى قاشيغى قدر تازه قاربونات — ثانى قاربونيت سود — علاوه ايديلير ايسه صحى بر چورك وجوده كلمش اولور .

سبزه‌وات منافعى

يالكز أت واتمك ايله صحت پايدار اولهماز . تازه سبزه اكلندن محروم اولانلرده امراض مختلفه‌نك خصوصيله اسقوربت علتنك ظهوره كلديكى معلومدر . كيجيلرده بوخسته‌لغه پك چوق تصادف ايديليور . اسكيدن مرض مذكورك سببى طوزلى بالق اكلنه عطف ايدرلردى . بوكون ايسه اسقوربوتك، غذاى يومى‌ده سبزه‌نك مفقوديت و يا نقصانيتندن ايلرو كلديكى تحقق ايلمشدر .

اكر دائما أت وأنه متعلق شيلر ينورسه دم واخلاط حامضيت كسب ايدر. سبزه‌وات ايسه حاوى اولديغى پوتاس ، سود ، كلس ، مانيه‌زى كبى قلويات وبونلرك حامضات عضويه

ايله تشكيل ايلدكلرى املاح سايه‌سنده دمك واخلاطك اكسيلمكنى قويولغى تعديل ايدرلر. [١]

طارطاريت ، ليمونيت ، تفاحيت كبى املاحهٔ نباتيه دم وانساج عضويه‌ده بالتحلل تصادف ايلديكى حامض قاربون ايله اتحاد وقاربونيت املاحنه تحول ايده‌رك حامضات فوسفوريه ، بوليه وكبريتيه‌يى تعديله سبب اولورلر. يعنى قانى وادراري قلويلشديررلر. املاحهٔ نباتيه شكرك احتراقاتى‌ده آرتديرر بناءً عليه شكر علتله مبتلا اولانلر املاح پوتاسيه‌دن زنكين اسپناق ، هندبا ، لفنه كبى مواد نباتيه‌دن پك زياده مستفيد اولورلر .

بونلردن باشقه سبزه‌وات انقاض حجره‌ويه‌سى حركات معدويهٔ معائى‌يى تنبيه ومواد غائطه‌يى تليين ايده‌رك قبضى دفع خصوصنده دخى خدمت ايدرلر .

ديمك اولوركه سبزه‌لر ؛ دم واخلاطك شدت كثافت وحرارتنى تعديل وتسكين ، شكرك احتراقاتى تزييد ايله عضوينده طو پلانمسنه مانع اولهرق ديابطسلى بنيه‌لرى نوعما ترشيح ودفع طبيعيى تسهيل ايلمك صورتله اوچ بيوك منفعى محتوى اولمغله غذاى يوميده ٣٠٠ غرام سبزه ومييه‌نك بولنمسى لازمدر .

---

[١] على العموم طوم وحبوبات اونلرينك احترافندن حاصل اولان كولارده حامضات فوسفوريه زياده بولنديغى حالده سبزه‌وات‌نك كولارى بالعكس قلوى زمادندن عبارتدر . هله يشيل سبزه ومييه‌لر شدتله قلوى‌درلر.

سبزه‌لرك مواد آزوتيه‌سنه « لەكومين Légumine تعبير آخرله آليومين نباتى » دينور .

لەكومين ، قانده‌كى آليومينك بالكميا تركيبنه مشابه برنوع نباتى قازه‌ئيندن عبارت اولوب هضمى يك قولايدر . [١]

لەكومين ، كاس و مانيه‌زى كبى قلويات ايله براشه‌رك طورطو تشكيل ايدن املاح وجوده كتوريكندن كيره‌جى زياده يعنى آجى صولرله طبخ اولنان سبزه‌لرك انساجى آزه‌سنده اشبو رسوب تراكم ايدرك سبزه‌لرك قاتيلاشمنه سبب اولور .

قورى سبزه‌لرأت درجه‌سنده مواد آزوتيه وغير آزوتيه‌دن زنكين اولدقلرندن غايت مغذى‌درلر . بناءً عليه فصوليه ، تخود كبى قورى سبزه‌لره لحم نباتى تعبيرى يك بجادر . اشبو نوع سبزه‌وانك شحومى ، شحوم حيوانيه‌دن هيچ فرق يوقدر . قورى سبزه‌لر طبخ اولنديغى زمان نشاسته‌لرى ، آميلو دكسترين وغليقوزه تحول ايدرك سهل الهضم برحال كسب ايدرلر .

اغذيهٔ نباتيه‌نك تركيبنده بولنان قلوروفيل ـ نباتاتك يشيل قسمى ـ نك قيمت غذائيه‌سى هنوز مجهول اولوب آنجق تلوين وتنفس نباتيه خادمدر .

سللولوز ديناران اقسام نباتيه‌نك نلتدن زياده‌سى امعاده مص اولور .

[١] قانك دامارلر خارجنده تحثر ايتمسى كبى تأثير حرارت ايله مصارات نباتيه‌دخى بجنيلاشوركه بوده لەكومينك تحثر ايتمسندندر .

اغذيهٔ نباتيه‌نك ايكنجى صنفى

دائرلى يعنى قورى سبزه‌لر

قورو فاصوليه [١] — فاصوليه‌نك منشائى هندستاندر . فاصوليه غايت مغذى ايسه‌ده هضمى بطيدر . خصوصيله ضعيف معده‌لرده چوق غاز يابار ويك كوچلكله هضم اولور . قورى فاصوليه‌نك هضمنى قولايلاشديرمق ايچون اولا صوده قايناتملى بوصورتله قبوقلرى چيقارلدقدن صوكره پيشيرملىدر .

تازه‌سى دها هضملى و لطيف بر غذادر . مع مافيه هر ايكيسى‌ده التهاب مفصله دوچار اولانلره ايوكلر .

قورى فاصوليه‌نك تركيبى

مواد آزوتيه	١٩,٧٥
« شحميه	١,٨٠
« نشائيه وسكريه	٥٥,٩٠
سللولوز	٣,٥٠
املاحه	٣,٢٥
صو	١٥,٨٠

ارائه اولنان شو جدول حساب وسطى اوزره مرتب اولوب كرك فاصوليه كركسه سائر قورو سبزه‌لرك تركيبلرى جس ونوعلريله زرع اولنديغى اراضيه وتقيدات زراعيه‌نك درجه‌سنه كوره كلى تخالفات عرض ايدرلر . مثلا بو جدوله

[١] لاتينجه Foscolus كلمه‌سندن مأخوذدر .

مواد آزوتيه ١٩ كوسترلديكى حالده بعض نوع فاصوليه‌ده بومقدار ١٢ يه اينر بعضلرنده ٢٠ يى تجاوز ايدر .

يشيل فاصوليه‌نك تركيبى

مواد آزوتيه	١,٩٠	واقعا يشيل فاصوليه‌يى يشيل سبزه‌لر آزه‌سنده ذكر ايتمك لازم كليرايسه‌ده تازه سبزه‌لرايله
« شحميه	٠,٢٨	
« نشائيه وسكريه	٤,١٧	
سللولوز	٠,٧٤	قورى سبزه‌لرك تركيبجه
املاحه	٠,٨٢	بينلرنده‌كى فرقى كوسترمك
صو	٩٢	ايچون بورايه درج ايدلدى

فول — همان فاصوليه درجه‌سنده مغذى‌در فقط بوده عسيرالهضم‌در . تخود أزمه‌سى دها خفيف اولور .

بونك قاوروللمسى بيلديكمز لبلبى‌در .

الك ايو برتخودك تركيبى

مواد آزوتيه	٢٣,٤٨
« شحميه	١,٤٠
« نشائيه وسكريه	٦١,١٠
سللولوز	٥,٥٢
املاحه	٣,٥٠
صو	١٤,٢٠

تخود مدرر ، ملين ، جزئى مطمئ خاصه‌لرينه مالكدر .

بزايه — بزايه‌نك چوريلمسى ، أزمه‌سى اولور . آز مغذى ايسه‌ده اقسام مركبه‌سى همان كاملاً قابل تمثلدر .

بزايه‌نك تركيبى

مواد آزوتيه	٤,٤٧
« شحميه	٠,٢٤
« نشائيه وسكريه	١٤,٠٢
سللولوز	١,٦٥
املاحه	٠,٧٢
صو	٧٨,٨

مرجمك — اولدقجه مغذى وجليكدن زنكيندر . فخر عالم افندمز حضرتلرى ـ العدس مقدس عليكم ـ بيورمشلردر . فى الحقيقه مرجمك غايت بسليجى و مقدس بر غذا اولوب هضمى‌ده سائر قورو سبزه‌لره نسبتله دها قولايدر . شوقدركه قرا اهاليسنك ـ مرجمك سوتى جوغالتير ـ ديه ايتدكلرى اعتقاد دوغرى دكلدر . مرجمك سوتى تقويه ايدر . فقط تزييد ايتمز .

مرجمكك عطرى برايحه‌يه مالك اولمسى قبوغنده موجود اولان زيت طياردن نشأت ايدر . الك مقبولى مصر مرجمكى اولوب غايت لذتليدر .

مرجمكك تركيبى

مواد آزوتيه	٢٧,١٧
« شحميه	١,٠١
« نشائيه وسكريه	٥٤,٣٧
سللولوز	٣,٢٠
املاحه	٢,٢٥
صو	١٢

باقلا — منشائی مجمستاندر . باقلا غایت آزوتدار ، مغذی ، مهم برغذادر .

هرطرفده یتشمسی واهونیتی کندوسنه آروجه برمزیت بخش ایدر . ایچ باقلانك أزمه‌سندن بایلان یمكه بر زمان دوام ایدیلیر ایسه عادتا سمن ویرر .

الك ایو برقلهٔ‌نك ترکیبی

مواد آزوتیه	٢٦.٥١
« شحمیه	١.٥٠
« نشائیه وسکریه	٥٨.٠٣
سللولوز	٧.٨٦
املاح	٣.٢٦
صو	١٥.٣٠

سویا باقلاسی — سویا باقلاسی ، غلوتندن غایت زنگین اولمغله برابر مواد نشائیه‌سی پك جزئی اولدیغندن ١٥٥ نجی صحیفه‌ده مذکور اولدیغی اوزره اوننن شکر علتلیلرایچون اکمك یاپیلمسنه باشلانمش وموفقده اولنمشدر . چین وژاپونیاده یتیشور . ژاپونلر سویا باقلاسنك اونه مطبوخ برنج علاوه ایدرك یالتخمیر برنوع مایحوش صالچه وجوده کتیرلرکه اورالرده أت خلاصه‌سی مقامنده مستعملدر .

سبزه سفوفی

قورو سبزه‌لر ، عناصر غذائیهٔ آزوتیه وفوسفوریه‌دن زیاده زنگین اولدقلری جهتله سفوف لحم کبی بونلری‌ده توز

حالنه کتیره‌رك برطاقم اونار وجوده کتیرلمشدر . اشبو اونلر سوته قاتیله‌رق ، أت صوبی ویومورطه ایله پیشیریلوب نفیس ، مغذی سوتلیلر : چوربالرِ یاپیلیرکه حقیقةً ضعیف بنیه‌لر ایچون غایت نافعدر . قورو سبزه‌لر بعضاً ساده‌جه بعضاًده آریه ، یولاف ، مصر بوغدایی کبی حبوبات مغذیه و یومورطه ایله قاریشدیریله‌رق قاؤریلیر . صوکره تسفیف ایدیلیر .

سبزه قونسروه‌لری

وقتیله کیجیلر ، سیاحلر عمرلرینی باقلا ، بزلیه ، مرجمك کبی یالکز قورو سبزه‌لرله کچیروب تازه سبزه‌واتدن طول مدت محروم قالیرلردی . بوکون ایسه تازه سبزه‌لرك قونسروه حالنده اقطار جهانه سوقی وصوثوق مخزنلرده اوزون مدت محافظه‌سی سایه‌سنده اقطاب ، مدارین هرطرفده تازه سبزه اکلی امکان داخلنه کیرمشدر . واقعا بوکون نامتناهی بوستان وباغچه‌لره مالك اولان آمریقا وآوسترالیا قطعه‌لرندن بوزلی مخزنلری حاوی وسریع السیر وسائط نقلیه ایله تازه سبزه ومیوه [١] لرك

[١] تازه سبزه ومیوه‌لر ، نوعنه کوره فوق‌الصفر ٢ الی ٦ درجهٔ حرارتده محافظه ایدیلیر ایسه بر زمان پایانلماز . بوندن دولایی بنیه‌لرندن هنوز قوپاریلان سبزه ومیوه‌لر بو درجهٔ حرارتده بوزلمان صوثوق مخزنلری حاوی شمندوفرلر ، واپورلرله آمریقادن اوروپایه نقل اولنمقده‌در . ایشته بو سایه‌ده‌درکه کاتون تانی‌ده اوندره‌نك ضیافت سفره‌لری تازه چیلك ، کرانزله تزیین اولنیور . شو سطرلری یازدیغم ایکن بزم قسطمونی ولایتی خاطره‌لرمدن قابل دکلدر . بوولایت جیلیه‌نك هر طرفی ، بتون اورمانلری یبانی میوه اغاجلریله لبالب دولیدر . اوراق برهمنله قسطمونینك بوخصوصده آمریقایی کچمکی طبیعیدر .

اوروپایه سوقنه موفقیت حاصل اولمش ایسه‌ده بونلر ، قونسروه‌لره اولان احتیاجی برطرف ایتمکه کافی اولدیغی کبی هیچ بر زمان آنلرك کوردیکی ایتی کوره‌مزلر . ابحار مدیده‌ده سیاحت ایدنلر ، مسافات بعیده‌ده بولنان اردوکاه ایچون قونسروه‌لر لوازمات غذائیه‌نك الك لازملی والك قیمتلیلرندندر .

سبزه قونسروه‌لری شوصورتله اعمال اولنور : تازه فصولیه ، هاژج الخ سبزه‌لر جنس ونوعنه کوره ال ویا ماکنه‌لو ایله کوزلجه آیقلانوب تمیزلندکدن صوکره اوقاق اوقاق کسیلیر . دوغرانور . وباقیدن معمول قلایلی ، دلیکلی برسپته قونیلیر . سپت ، درونندہ قایناز صو بولنان برقزغانه باطیریلیر . معین بر مدتدن‌صوکره قوام ورنك طبیعیسنی آلمق اوزره صوثوق صو حوضلرینه وضع اولنور . بعده چیقاریلوب قوطیلر ویا شیشه‌لره قونیلیر . وآره‌لری یوزده ایکی نسبتنده طوزلی وبعضاً شکرلی صو ایله املا اولنه‌رق لیملنور . نهایت قوطیلر اوتوقلاوده ١١٠ — درجهٔ حرارتده — تسخین ایدیلهرك تعقیم اولنور ،

نباتاته طبیعی برنك ویرمك ایچون صو قزغانه براز کوز طاشی ویا نباتاتدن مستخرج قلوروفیل علاوه ایدرلر . بو صورتله قونسروه‌لر غایت طبیعی یشیل برنك آیرلر ایسه‌ده هرحالده برنوع غشیش دیمك اولدیغندن خصوصیله کوز طاشی ایله یاپیلان تلوین صناعی محتجه تماملکلی ایدوکندن بویله برتغشیشك یاپلمامسی دها ایودر .

فصولیه‌نك چوربا قونسروه‌سی — اخیراً اوروپاده بوکاده

موفق اولمشاردر . عجبتی برقوامه مالك اولان چوربا قونسروه‌لری ١٠٠ ده ٦٠ فصولیه اوتی‌ایله ٣٠ نسبتنده یاغدن برازده طوز وبوبردن مرکبدر .

قونسروه‌لرك ترکیبی

	لحمه	یشیل فصولیه	بزلیه	قوروفصولیه	مرجمك	نخود
مواد آزوتیه	٨.٦٢	١٧.٨٠	٥.٤٦	١١.٦٤	١٧.٧	١٧.٥٠
« شحمیه	٠.٣٠	١.١٥	٠.٤٦	٢٢.١٠	٢٠.٦٠	١٩.٠٥
« نشائیه	٦٣.١٣	٥٧.١٠	١٢.٩٥	٤١.٩٨	٣٨.٨٣	٤٢.١٥
سللوز		٧.٧٥	٨.٦٥	٣.٣٠	٣.٦٠	٣.١٠
املاحه		٣.٧٠	٤.٧٠	٣.٩٦	٦.٧٢	١٠.٠٠	٩.٩٠
صو		١٨	١٠.٦٠	٧٧.٠٠	٩.١٠	٨.٩٠	٨.٠٠

بوکون ممالك اجنبیه‌ده قونسروه‌جیلك پك چوق ترقی ایلمش : أت ، سبزه ، میوه انواع قونسروه‌لر استحضار اولنه‌رق بیوك برثروت وتجارته یول آچلمشدر . قونسروه اعمالی او قدر کوچ برشی دکلدر . خصوصیله ممالکمزده مأکولات حیوانیه غایت اوجوز ، اجرت مساعی اهون ، معمولاتمزی برپره نقل ایتمك ایچون کمرك رسومی یوق ! شو حالده نه ایچون بو صنعتك ترقیسنه چالیشمامالی . احتمالکه بعض برلرده یاپیلیور . فقط اکثری قولاندیغمز قونسروه‌لرك اوروپا معمولاتندن اولمسنه نظراً بزده کیلرك یك محدود اولدیغنه شبهه یوقدر . برکره قوتو پراتیف مغازه‌سنده قرنالده اعمال اولندیغنه دلالت ایدن برأتیکی حاوی قونسروه قوطیلرینه کوزم ایلیشیر ایلیشمز درحال بر قاچ دانه آلدم . بونلردن بری یاپراق قونسروه‌سی ایدی . یاپراقلر ایچه اولدیغندن یمکده غایت

تقيس اولدى . اوروپادن ورود ايدن قونسروه‌لر بو قدر ايو دكلدر . ايشته قرتال اهالیمی كی سائر ممالكده‌ده قونسروه جيلك رغبت اولمسی نمی اولدر .

اغذية نباتيه‌نك اوچنجی صنفی

ازرار وجذور نباتيه

ازرار وجذور نباتيه درت قسمه منقسمدر .

برنجی قسم ، ازرار نباتيه يعنی طومورجوقلی نباتات : قوش قونماز ، انكنار كبی .

ايكنجی قسم ، بصلات : صوغان ، صارمساق كبی .

اوچنجی قسم ، ادران نباتيه : يرالمايی ، پاتاس كبی .

دردنجی قسم ، جذور نباتيه : هاوچ ، شالغم كبی .

برنجی قسم ازرار نباتيه

بو قسم ؛ قوش قونماز ، انكنار ، لفه ، قرنبهار دينلان سبزه‌لری جامع‌در .

قوش قرنماز — قوش قونمازك اك ايو زمانی ايلك بهاردر كه بوموسمده طوپراقدن هنوز چيقمارکن طوپلنلان يكی سورگونلری ، طومورجوقلری غايت لطيف اولور وكوزل پر رايحه نشر ايدر . ايريسی و سرت اولمايانلری مقبولدر . قوش قونماز سبزه‌لر ايچنده اك زياده قبض خاصه‌سنه مالك برنباتدر . تازه‌سنك مطبوخی غايت لذيذدر . قوش قونماز عادتا بر

مولد السكر اولديغندن استعمالنده درحال ادراره شكر ظهور ايدر . آنك ايچون شكر علتلیاری اكلندن احتراز ايلمليدر .

قوش قونمازك شروبی اطفال ايچون اك كوزل برديجيتال‌در پيوكارده بيله چاريتی‌نی آز التهابه مسكن قلب كبی قوللانيلور . شوحالده سينيرليلر بوندن مستفيد اولسه‌لر كركدر .

تركيبنده نوكله‌ئوپروته‌ئيدلرله مائيت املاجی وادراره كريه برقوقو ويرن ديكر برماده ايله آسپاراژين بولنور . تركيبی ايچون ١٦٩ نجی صحيفه‌يه مراجعت بيوريله

انكنار[١] — مركبه فصيله‌سنه منسوب « Cynara scolymus » اسمنده‌كی بر نباتك كأس لحميسی يعنی باشلری اولوب غايت لطيف ، صحی برسبزه‌در . يبابيسی دوه ديكنی اولوب اصلاحات زراعيه سايه‌سنده بوحالی بولمشدر .

انكنار مواد آزوتيه ونشائيه‌دن زنكينجه‌در . تركيبنده « اينولين » بولنور . املاجه‌سی على الخصوص جليك مركباتی پك چوق وتانن ايله متحد « تانيت حديد » برحاله بولنديغندن جزئی قبض وبرمك خاصه‌سنه مالكدر . تركيبی ١٦٩ نجی صحيفه‌ده مذكوردر

انكنارك هضمی قولای اولديغی جهتله سوء هضمليلره پك ايو كله‌جكی كبی قابض اولمسی اعتباريله اسهال ايله مترافق

[١] اصلی كينكردر . عربی‌ده « ارض شوك » ديمورکه فرانسزلرك « Artichaut » كلمه‌سی بورادن مأخوذدر .

من من باغرصاق خسته لقارنده وخسته لقدن يكی قالقانلرده كمال موفقيتله قوللانيلور . يالكز شكر علتلیرينه ايو كلمز .

انكنار عصاره‌سی مدرر كبی رومايزمه ايله حمايه قارشو مستعمل ايسه‌ده بويوله‌ده خاصه‌سی اولمدقدن باشقه ادراری تنقيص خصوصده‌كی تأثيری مجربدر . انكنارك صله‌طه‌سی‌ده يايليور وهاضم ، مفرح ، معدوی اولهرق تأثير ايدر .

لفه ، لوحة — Brassica oleracea — اسمنده فصيلهٔ صليبيه‌يه منسوب بر نبات غذائی اولوب پك قديمدنبرو معروفدر . بين‌الناس قبوسقه دخی دينور .

لفه‌نك صوبی والياف نباتيه‌سی چوق اولديغندن هضمی كوچدر . معده وباغرصاقده غازلرك حدوثنه سبب اولديغی جهتله سوء هضمليلره ايو كلز .

لفه‌نك بر نوعی اولان قرنبهار دخی عسير الهضم‌در .

لفه وقرنبهار[١] ؛ آلبومين نباتی ، املحهٔ پوتاسيه ، املحهٔ مائيه‌زيه وحديديه ايله فوسفوريه‌دن زنكيندر . خصوصيله لفه‌ده ١٠٠٠ ده ايكی نجق نسبتنده يوناس املاجی موجود اولديغندن معده‌لری يولنده اولان ديابطسليلره اسپناقدن صوكره الك موافق سبزه لفه‌در .

لفه‌ده اولدقجه كوكورتلی برزيت طيار واردركه طبخنده نشر ايلديكی رايحه‌يه ومعده‌ده حصوله كلان غازلره سبب بودر .

لذتجه أت صوبنی اكمكين بومغذی سبزه‌نك و قرنبهارك

[١] عربيده « قنبيط » دينور ، بزده قوللانيلان قاونايت بورادن مأخوذدر .

هضمنی تسهيل ايچون پيشيرمه‌دن اول درت بش دقيقه قاينار صوده براقلمی وچوقجه طبخ ايلمليدر .

لفه‌نك چوربالی ، صوغان وكشنيش ايله غايت لطيف صله‌طه‌سی ، ترشيسی . أنلة انواع يمكلری وطوملمسی اولور .

لفه ترشيسی ، خصوصيله ترشيدك صوبی منه وهاضم اولوب تنبل معده‌لرده ، بعض امراضده بيوك ايشلر كورر .

	قوش قونماز	انكنار	لفه	قرنبهار
مواد آزوتيه	١,٣١	٣,٦٨	٣,٠٣	٢,٤
« شحميه	٠,٣١	٠,٢١	—	٠,٣١
« نشائيه	٦,٧٨	١٣,٠٧	٧,٥	٤,٥
سللولوز	٠,٦٩	١,٢٧		٠,٩٠
مواد معدنيه	٠,٤١	٠,٩٧	١,٥	٠,٨٠
صو	٩٠,٥٠	٩٠,٨٠	٨٩	٩١

ايكنجی قسم بصلات

بصلات : صوغان ، صارمساق ، پراصه‌دن عبارتدر .

صوغانه ، بصل : ليلاقيه فصيله‌سندن — Allium cepa — اسمنده بر نباتك ساق بصليسی‌در . صوغانده كوكرتلی برزيت طيار بولنور . رايحه‌سنك كسكينلكی بوندندر . صوغانك تركيبنده بر خيلی مواد سكريه وآزوتيه ايله حامض فوسفور ولعاب موجوددر . چيك اولهرق آز مقداردە يينور ايسه اشتهايی

آچار، ككيرتى ويرو براوفاق مبول كبى ده تأثير ايدر. طبيخ اولنور ايسه زيت طيارى قاچار. قوقوسى آزالير. هضمى قولايلشور. صوغان شكر علتليلرينه گلمز. تركيبى ١٧١ نجى صحيفه ده مندرجدر.

صارمساق ، قرم : صوغانك منسوب اولديغى فصيله دن « Allium sativum » اسمنده بر نباتك بصيلاتى در. صارمساقده صوغاندن دها نافذ بر زيت طيار واردر.

صارمساق ، ادوار واسطه سيله وجوددن طرد ايدلديكندن اكل ايدنلرده درحال حس اولنور.

صارمساق زيت طيارندن دولايى معده وباغرصاقلرى تنبيه وتحريك ايلديكى كبى عصارات هاضمه‌نى ايقاظ وافراز ايتديرديكى جهتله عطالت معدوىٔ معائى دن متولد سوء هضم وقبضه قارشو نافع در.

صارمساق اسقوربوته وتقريسليلره پك ايوكلور. آنجق ضعيف معده‌لرى زياده تخريش ايلديكندن ورايحه‌سى غايت كريه اولديغندن استعمالى پك ده خوش برشى دكلدر.

صارمساق ديش ديش يوتيلور ايسه آغزده قوقوسى پك حس اولنماز.

اسكى مصريلر آلهه‌لرينك يانلرنده صارمساق بولندير‌لردى رومالىلر ايسه محاربه يه گيدن عساكره تشجيع ايچون صارمساق يديرر‌لردى. بوكون دخى بعض برلرده دوكوشن خروسلره وقوشو حيوانلرينه تعليق اولنور.

پراصه : بوده ليلاقيه فصيله‌سندن Albim porrum —

نام نباتك صاق بصيلىسى در. چوق برلرده پراصه‌يى زيتون يانى وسركه ايله چيك اوله‌رق يرلر. بوحالده هضمى دها قولايدر. خفيف برياغده ايوجه پيشيريلان پراصه قولاى هضم اولنور.

شمال اهاليسى پراصه‌دن بورك ييرلر. تناسله خدمتى وصدايه نفعى جهتيله عقيم اولانلره مغنيلره رده قوللانلمقده ايسه ده بويله بر خواصه مالك اولديغى بر جه مجهولدر. بيلنان برشى وارايسه اوده براز مدرر وجزئى معرق اولمسى در.

	قرمزى صوغان	صارمساق
مواد آزوتنه	١,٦٢	٦,٥٢
« شحميه	٠,١٠	٠,١٧
« نشائيه	١٣,٤٩	٣٢,٦٨
سللولوز	٠,٥٠	١,٢٢٠
مواد معدنيه	٠,٥٩	١,٤٣
صو	٨٣,٥٠	٥٨,٠٠

اوچنجى قسم ادوان نباتيه

ادوان نباتيه : پاتاتس ، پاتات ، ايغنام ، يرالمايى ، فرنك مايده‌نوزندن عبارتدر.

پاتاتس : پادنجانيه فصيله‌سندن— Lolanum tuberosum— اسمنده برنباتك محصوليدر.

پاتاتسك منشائى آمريقاى جنوبى اولوب ١٦ نجى عصرك اواخرينه طوغرى اسپانيولر واسطه‌سيله اوروپايه نقل اولنمشدر. بوكون بارد ، حار هر اقليم وزمينده يتشمكده‌در.

پاتاتسك املحة بوتاسيه ومانيه‌زيه‌سى زياده اولديغندن شكر علتليلرينه ايوكلور. واقعا پاتاتس اغذية نشائيه‌دن ايسه‌ده بوندن بولنان نشا امثالنك پك مادونده بولنديغى جهتله شكر علتليلرينه توصيه اولنه‌بيلور.

پاغده قيزارتيلان پاتاتس ، صوينك ١٠٠ ده ٣٠ نى غائب ايلديكى كبى ١٠٠ ده ٤ الى ٩ نسبتنده ياغ قزانديغندن هضمى آغر اولور. پاتاتسك سوده پيشيرلمشى ، أزمه‌سى دها هضملىدر. اسقوربوته نافع اولديغندن كيلرك ارزاق انباردە چوق بولنور. فى الحقيقه معيشت ملاحيده پاتاتسك استعمالنه بدأ اولنديغى كوندنبرو اسقوربوت كيجيلرده كرك كى تناقص ايلمشدر.

انكلتره‌ده پاتاتسدن برنوع جورباپارلرك پك نفيسدر. بعض برلرده اكمك يرينه ده قوللانلمقده ايسه‌ده مادهٔ آزوتيه‌سى نقصان اولديغندن هيچ برزمان اكمك يرينى طوتاماز.

سوء هضملىلرايله الم معده‌لىلر چوق يانملىدرلر. پاتاتسك زيت طيارى ايله آلقولدن برنوع راقى استخراج اولنور. فقط غايت سرت وصحته فوق العاده مضردر پاتاتسك لايه‌سى چيبانلرده مستعملدر.

پاتاتسك تركيبى

مواد آزوتيه	٢,٠٨
« شحميه	٠,١٥
« نشائيه وسكريه	٢١,٠١
سللولوز	٠,٦٩
املحه	١,٠٩
صو	٧٤,٩٨

پاتات — Convolvolus batatas اسمنده‌كى نباتك كوكارى اوزرنده بياض ، صارى رنكده بيضى الشكل برطاقم درنلردن عبارت اولوب لذت وتركيب جهتيله پاتاتسه مشابهدر.

پاتاتك تركيبى

مواد آزوتيه	١,٠٢	الى	١,٥
« شحميه	٠,٣	الى	١
« نشائيه	٩	الى	١٦
« سكريه	٢	الى	١٠
« معدنيه	٢,٦	الى	٣,٥
صو	٦٦	الى	٧٩

ايغنام، ديسلان هندپاتاسى— Dioscorea sativa — اسمنده‌كى نباتك جذورى اوزرنده‌كى قبارجقلردن عبارت برغذاى نباتى در.

هند ، چين وجزائر هنديده پك مبذولاً يتيشور.

چين ايغنامك تركيبى

مواد آزوتيه	٢,٥		
« شحميه	١٥	الى	١٦,٨
سللولوز	٠,٤	الى	١,٥
املحه	١,٤	الى	٢
صو	٧٧	الى	٨٣,٤

هند پاتاتسنك املحه‌سى ؛ فوسفوريت پوتاس ، مانيه‌زيوم ، قالسيوم ايله ليمونيتلر وبكتيتلردن عبارتدر.

یر المایی ، تفاح الارض [١] فصیلهٔ مرکبه دن — Hélianthus tuberosus — نام نباتك محصولی اولوب برزیاده بولنیر. شکلی پاتاتسه، لذتی المایه مشابه برغذادر . ١٠٠٠ ده ٣ نسبتنده حامل اولدیغی ملح پوتاسی دن دولایی حیوبات نباتیه دن معدوددر . هضمی بطیدر . اونی لایه طرزنده قوللانیلور .

یر المانسك ترکیبی

آلبومین	٠,١٤
دکسترین ، غیر قابل تبلور شکر	١٦,٢٧
اینولین	١,٤٩
ضمغ	١,٧٤
املاجه	١,٠٢
صو	٧٩,٢٤

یر المانسك املاجه سی ایچنده بشده بر نسبتنده پوتاس وکلس ایله متحد لیمونیت ، طارطاریت ، تفاحیت املاحی بولنور .

فرنك مایده نوزی : فصیلهٔ صیوانیه دن — Choerophyllum bulhosum — نامنده کی نباتك نشائی و لحمی اولان جذوریدر . لذتی لطیف وعطری در .

[١] تفاح الارضك فرانسزجه سی « Topinambour » در . فرانسزجه pomme de terre کلمه سی ترکچه وعربجه یه ترجمه اولدیغی زمان یر المایی ، تفاح الارض چیقیور ایسه ده لسان فرانسوی ده پاتاتس معناسنه در . چونکه پاتاتس ، اقسام مغذیه سی الما شکلنده تحت الارض محفوظ اولان نباتاتك الکوزل برنمونه سی در .

فرنك مایده نوزینك ترکیبی

مواد آلبومینیه	٢,٦
« شحمیه	٠,٣٥
« نشائیه	٣٨,٦
قامش شکری	١,٢
سللولوز ، پکتوز	٢,١٠
املاجه	١,٥
صو	٦٣,٦

نشاسته سی طاپیوقا دینلان مغذی برغذای معروفی تشکیل ایدن

« مانیوق » نام نباتك ترکیبی

مواد آزوتیه	١,١٧
« شحمیه	٠,٤٠
« نشائیه	٣٣,١٠
شکر وضمغ	٥,٥٣
سللولوز وپکتوز	١,٥٠
املاحهٔ معدنیه	٠,٦٥
صو	٦٧,٦٥

دردنجی قسم

جذور نباتیه

شالغم : Brassica napus esculcula — نام نباتك جذر لحمیسی اولوب طاتلیجه برغذادر . حاوی اولدیغی کهرچکدن

دولایی قریس ، مثانه خسته لقلرینه ایوکلیر . شالغم خفیفجه ملین در . دیش عفونتلرینه نافعدر . سوء هضملیلر ایله شکر علتلیلری شالغم اکلندن اجتناب ایلملیدرلر . شالغمك ترکیبی ١٧٨ نجی صحیفه ده در .

طوریب — Brassica oléracea caulo-rapa — نام نباتك اقسام جذریه سی یعنی ایچه کوکلریدر . قرمزی طوریب لطیف وکیفی بر رایحه یه مالك واشتها آوردر . طوریب بنلیکی زمان کیرتی ویرر فقط هضمی بطیدر .

طوریب مصفیٔ دم اولمغله اسقوربوتده قوللانیلور . یشیل طوریك دره اوتی ، لعنه ، ویك جزئی صوغان ایله پایسلان صله طه سی اشتهایی آرتدیرر . ترکیبی ایچون ١٧٨ نجی صحیفه یه مراجعت بیوریله .

قمبرل — Tragopogon pratensis — نام نباتك جذری اولوب منظره سی خارجاً سیاه ایسه ده داخلاً بیاضدر .

قره طوریك ترکیبنده مواد نشائیه ولعابیه ایله مایتلر زیاده در .

هاوج [١] — هم انسان ، هم حیوان غذاسی اولان هاوج فصیله صیوانیه دن — Daucus carotta — نام نباتك محور جذریدرکه اشبو کوك ، لحمی ، سکری ، عطری اولوب ترکیبنده مواد نشائیه ، قامش شکری ، [٢] ، زیوت کثیفه واساسیه ،

[١] هاوج « هویج » دن مأخوذدر .
[٢] مانیت ، Mannite قدرت حلواسنده بولنور سکری برماده در .

قاروتین — carottine — ، آسپارژاتین ، پوتاس ایله متحد تفاحیت وفوسفوریت املاحی بولنور .

هاوجك بیاض ، صاری ، منکشه ، قرمزی نوعلری واردر . الك مقبوللری قرمزی ومنکشه رنکنده اولانلردر .

صاری هاوجك صوینی صاریلقده قوللانیلر ایسه ده بوکا ایدیلان اعتقاد مشابهت لونیه دن متولد برخطادن عبارت اولسه کرکدر .

زیاده طوپراقده قالمش هاوج حشبی اولور . عصاره سی قاچار وهضمی ده کوجلشیر . آنك ایچون وقتنده چیقارملیدر . انکلیزلر هاوج تخمنی چای مقامنده قوللانیرلر . بعض اطبا بوتخمدرك مطبوخلرینی مدرر کبی استعمال ایدرلر . هیچ بر اثرده هاوجك بویله برخصیه مالك اولدیغنه تصادف ایدیله مدی. هرحالده هاوج اجزاخانه لردن زیاده کیلارنده ، مطبخلرده یاقیشیر.

چکردکی چقارلمش زیتون ایله پایسلان هاوج صله طه سی پك ایو اولور . کرچه هاوج املاحهٔ پوتاسیه دن زنکین ایسه ده چوق مقداردہ شکری حاوی اولدیغندن شکر علتلرینه کلز .

پانجار [١] — Beta vulgaris — نام نباتك سکری ، لحمی بر جذر محوریسی اولوب انسان غذاسی اولمقدن زیاده حیوانلره یارار . ترکیبنده ١٠٠٠ ده ٦ نسبتنده املاحهٔ پوتاسیه حیوانلره یارار . ترکیبنده ١٠٠٠ ده ٦ نسبتنده املاحهٔ پوتاسیه

[١] اصلی پنجار اولوب ترکچه سی « چوغندر » در بوکلمه فارسی ده دخی قبول اولنه رق « چغندر » دیه مستعملدر .

موجوددر بوندن طولايى ديا بطسليلره پك ايو كلمك اقتضا ايدر ايسه‌ده سكرتى حسيله موافق دكلدر .

پانجار قابضدر . كويلرلر ياره‌لرنده قوللانيرلر . پانجارك كره‌وزله بابيلان صلطه‌سى على‌الخصوص ترشيسى نفيس ، واشتها آوردر .

اكله صالح پانجارك تركيب وسطيسى

مواد آزوتيه	١,٣٤
« نشائيه وسكريه	٨,٩٠
« شحميه	٠,١٤
سللولوز	٠,٩٨
املاح	٠,١٤
صو	٨٧,٥٠

	شالغم	هاووج	طورپ
مواد نشائيه	٨,٣	٩,٣	٨,٣
« آزوتيه	١,٥	١,٣	٢,٨
سللولوز	١,٣	١,٥	١,٧
مواد شحميه	٠,٣	٠,٣	٠,٣١
املاحه	٠,٩	١,٠	١,٠
صو	٨٧,٨	٨٦,٨	٨٦,٨

دردنجى صنف اغذية نباتيه

حشيشى . يشيل سبزه‌لر

يشيل سبزه‌لر عمومينله مواد مغذيه‌دن فقيردرلر . مواد

آلبومينيه ، سكريه ، نشائيه وشحميه‌سى پك جزئيدر . پيشيرلدكدن صوكره مواد نشائيه وسكريه‌دن قابل تمثل آنجق ١٠٠ ده ٣ ، ٢ قسم باقى قالير . مواد مولدالماء قاربونيه‌دن « اينوزيت » لر « لعاب » لر « ضمغ » لرك تمثلى پك شبهه‌ايدر . بونكله برابر يشيل سبزه‌لر بزه مقدار عظيمه‌ده — پوتاس ، مانيه‌زى ، كاس ايله متحد حامضات ليمونيه ، طارطريه و حماضيه‌نك تشكيل ايلدكلرى املاح — املاحهٔ عضويه بخش ايدرك وجودمزده غايت نافع خدمتلر كورولر . بوسايه‌ده ١٥٧ نجى صحيفه‌ده سويلديكمز وجهله قانمز وانسـاجمز ، اساسات قلويه وقلويهٔ ترابيه‌ايله‌مشبوع اولدرق دم واخلاطك كثافت وحامضيتى تعديل اولنور . بناءً عليه يشيل سبزه‌لر ، تازه ميـوه‌لر وجوده خفيفلك ، فراحلق ، سرينلك بخش ايدرلر .

حشيشى سبزه‌لرك مواد مولدالماء قاربونيه‌سى : نشاسته ، دكسترين ، اينولين ، لعابلر ، ضمغلردن عبارتدر . بونلر ايچنده هضمى كوچ اولان ضمغلردر .

مواد سكريه‌سى شونلردر : قامش شكرى ، غليقوز [١] ، له‌وولوز [٢] اولوب بعضيلرنده مانيت ، أريترت ، دولسيت ، سوربيت ، اينوزيت ، غلاقتوز كبى اوصاف مختلفه ايله متصف خصوصى شكرلر دخى بولنور .

مـواد آلبومينيه‌سى : « آلبومين » لر ، « له‌كومين » لر ،

[١] غليقوز يعنى اوزوم شكرى ، Glycose .
[٢] له‌وولوز ، Lévullose . بال شكرى — غليقوزدن دها طاتل وتركيبى آكا مشابه اولوب بالده بولنور .

« نوكله‌ئوپروتئيد » لر ايله دها زياده حيوانده بولنان « أده‌ستين » Edestine كه قازه‌ئيه مشابهدر » وسبزه ، ميوه‌لرده بولنـان « غلياديـن » Gliadine يعنى ژه‌لاتين نباتى » و « قونغلوتين » Conglutine » دن عبارتدر .

مانظار ، منظار — طبيعى اولەرق يردن چيقار . ياخـود مظلم ورطوبت محلرده بتشديريلور . منظار ، لذتلـك كوزللكيله برابر عنـاصر ثلاثهٔ غذائيه‌يى مع زيادهً جامع اولديغندن همان لحم درجه‌سنده قوتلى ، آز آنى قدر بسليجيدر . بناءً عليه « لحم نباتى » ، « بى قدم بيلديرجين » تعبيرلرينه بحق سزادر . لكن هضمى قولاى دكلدر . پك تازه‌سنك طوز ايله‌طاوه‌ده پشمشندن برپارچه يديله‌بيلير .

منطارلرك بعضيسى قابل اكل ، بعضيسى‌ده سمدارلر .

كرچه طوزلى صـو درونده سمدار منطارلرك سمينى ازاله اولنه‌بيليرايسه‌ده هرحالده پك زياده دقته شايانلر .

	فطرياقى	فطرانيونى	قوزى منطارى
مواد آزوتيه	٨,٤	٤,٩	٤,٤
قابل تحثر البومين	٠,٦	—	—
سللولوز	٥,٢	٢,٤٤	٢,٩٦
اجسام شحميه	٠,٥٥	٠,٦٥	٠,٥٦
مانيت وشكر	١١	٠,٦	٠,٧
تفاحيت ، ليمونيت ، فومارين اطلحه	٠,٦٥ ١,٤٩	٠,٨٣	١,٠٣٦
صو	٧٠,٥	٩٠,٦	٩٠,٠٠

هندباء — فصيلهٔ مركبه‌نك هندبائيه شعبه‌سنه منسوب بر

نباتدر . تركيبنده بولنان آزوتيت پوتاسدن دولايى مدرر وبرازده ملين اولغله امراض بوليه ، جلديه وشكر علتيله انقباض معنده قارشـو هم غذا همده دوا كبى قوللانيلور . هندبانك بولونزوارى بابيلان يمكى غايت نفيسدر . حاشلاندقدن صوكره صلطه‌سى يابيلير كه هاضم اولمق اوزره يمكلرده يديلير . منقوعى آز مقداردە ادويهٔ مره كبى اشتها آور ومعدوى ، جـوق مقداردە منحل كبى تأثير ايدر . يول كنارلرنده بولنـان يباتى هندبانك كوكى قاژريلور . چكيلور . قهوه كبى استعمال اولنور . هندبا شروبى حاوى اولديغى راوندن دولايى چوجوقلرايچون غايت كوزل برمسهلدر . كويلرده هندبانك بيوك ياپراقلرينى ياغ ايله طلا ايدرك التهاب امعا واوجاع مفاصلره لايه طرزنده قوللانيرلر .

كره‌ويز — فصيلهٔ صيوانيه‌دن — Apium dulce — نام نباتك جذورى اولوب قوهٔ غذائيه‌سى پك جزئى ايسـه‌ده طعمى لذيذ ، رايحه‌سى لطيفدر . ياپراقلرندن وكوكلرندن يمك وترشى يابيلير . چيك اولەرق اكل اولنان صلاطه‌سى بطيدر .

كره‌ويز ، فقرالدم وتقريس‌دن مشتكى اولانلره نافعدر . تركيبى ايچون ١٨٤ نجى صحيفه‌يه مراجعت بيوريله .

اسپناخ ، اسپاناخ — Spinacia oléracea — نام نباتك محصولى اولوب مواد لعابيه وسكريه‌دن زنكين وحماضيت كبى املاحهٔ عضويه‌يه مالكدر . اسپاناخك منشائى ايراندر . آنجق بريجق عصردنبرو سائر يرلرده زرع اولنمغه باشلامشدر . قيشين

سائر سبزه‌واتك مفقود بتنده اسپاناق يك خوشه كيدر. ملين اولمسى اعتباريله دموى وصفراوى المزاج اولانلره وبيلك‌ده درت، بش نسبتنده اماجهٔ پوتاسيه[١] يه مالك اولديغندن دولايى دياپاطسليلره الك نافع بر سبزه‌در. تركيبى ١٨٤ نجى صحيفه‌ده محرردر.

پازى، پرانى پنجار — رجل الوزيه فصيله‌سنه منسوب برنبات اولوب پاراقلرندن لطيف وملين برچمك پاپيلير.

سميزاوت — پاراقلرى قالين اولديغندن بواسمله ياد اولنور. سنوى برنبات اولوب لعابى بر عصاره‌يه مالك وحاوى اولديغى آزوتيت پوتاسدن‌دولايى مدرو ايسه‌ده هضمى بطيدر.

سميزاوتى هند ياغى كبى امعاده برمادهٔ اجنبيه طرزنده تأثير ايده‌رك حركات معاشيه‌يى تسريع ايله تليينه خدمت ايدر.

ابكوجى — هاضم وملين اولوب چوق لعابى اولديغندن

[١] شكر علتيله مألوف اولانلرده افرازات جلديه لايقيله واقع اولديغندن جلدلرى غايت ياپس اولديغى كبى حامضات شحميه‌نك بدندن اطراحى دخى تناقص ايلدكندن دم داغما حامضيت ايله مشبوعدر كه بويله برقانده شكرك احتراق آزالير. بناءً عليه ١٥٧ نجى صحيفه‌ده مذكور اولديغى اوزره بوحامضيتى تعديل ايله شكرك بالاحتراق وجوددده تراكمى منع ايچون چوق مقداردده اماجهٔ قلويه آلمق لازم كلير. بونكله برابر شكر هائله مبتلا اولان بذيه‌لرده بولهنك افرانى افراط درجه‌ده‌اولوب امعاءمذكوره بونقطهٔ نظردن‌دده‌فائده بخش‌در. اسپاناق ايسه اماجهٔ پوتاسيه‌دن غايت زنگين اولديغى جهتله دياپاطسليلرك الك برنجى سبزه‌سى، حاوتا دوالسى‌در.

فن طبده لايه، غرغره، احتقان صورتنده قوللانيلور. ملهيه ويبانيسى اولان ايشتير دخى ابكوجى كبى هاضم، ملين وغايت لطيف الاكل برغذاى نباتى‌در. سوء هضملرله روماتيزملرله وسائر بعض امراض ايله قبض معنده قارشو غايت نافعدر.

مايده‌نوز — Apium petroselinum — اسمنده بر نباتك ياپراقلرى اولوب رايحه‌سى خوش، مقوى، منبه، هاضم، معرق برغذادر. تخمه وصوليجانه قارشو فائده‌سى مجربدر. طبابتده كوكى مدرر كبى قوللانيلور. تازه ياپراقلرى بوجك ايصيرمه‌سنده، أزبكلرده و تمارده سوتك تراكمندن متولد قلغمونلرده مصرف طرزنده مستعملدر.

مايده‌نوزك جوهر مؤثرى — Apiol — نامله معروفدركه بعض نوع امراض رحميه و عسرت طمثده اطبا طرفندن استعمال اولنور.

تره، دره اوتى — فصيلهٔ صيوانيه‌يه منسوب برنبات اولوب تركيبنده بولنان برزيت طيار «أسانس آنيلك» سببيله خصوصى بررايحه ومحرق برمذته مالكدر. دره اوتى اشبوزيتك تأثيريله ادرار وصاليايى چوغالتديغندن قوم خسته‌لقلرنده واسقوربوتده قوللانيلير. دره اوتى صلهطه وكباب كبى بعض أت يمكلرينه داخل اولور. تره‌نك تركيبنده برخلاصهٔ مره ايله عضوى برحالده ايبود، فوسفور، كوكورت، حديد واردر. بومواد معدنيه‌دن دولايى عصاره‌سنك شروبى لنفاوى المزاج وصره‌جه‌لى اولانلرله ورماتو ديابطسليلره پك ايوكلير.

دره اوتى زياده خشبى اولديغندن چوق يمنور ايسه باغرصاقلره دوقونور ودموى المزاج اولانلرك وجوددده سيوبلجهلر پيدا اولور.

سعتر (زاتر)، زوفا: بونلرده عطرى اولدقلرى ايچون تره كبى منبه و مقوى خاصه‌لرينه مالكدرلر. زوفا، بالغامك قولايجه سوكسنه‌ده باردم ايدر.

	اسپاناق	كره‌ويز	طوب‌صلهطه	تره
مواد آزوتيه	٣,٤٩	٢,٢٦	١,٢٦	٢,٨٧
« شحميه	٠,٥٨	٠,٥٦	٠,٥٤	٢,٢١
« سكريه	٠,١٠	٠,٩٤	—	٣,١٩
ضمغ، نشا، لعاب	٤,٣٤	٠,٩١	٣,٥٥	
سللولوز	٠,٩٣	١,٣٢	١,١٧	١,٢١
رماد	٢,٠٩	١,٩٣	٠,٩٨	١,٧٤
صو	٨٨,٤٧	٨٥,٥٧	٩٢,٥٠	٩٠,٨

پاطلجانه، پادنجانه — Solanum Mélongena — منشائى هندستان اولوب يمكلرينك لذتى وانواعى حسيبله شكمپوران تزدنده غايت قيمتداردر. غايت ايو پيشيرلديكى حالده براز خفيف اولور ايسه‌ده هرحالده هضمى قولاى دكلدر.

اخيراً اوروپادن كلمكده اولان بياض پاطلجان محته نافع دكلدر.

پاطلجانك تركيبى

مواد آزوتيه	١,٣٤
« شحميه	٠,١٧
« نشائيه	٤,٧٧
سللولوز	٠,٨٨
املاحه	٠,٥٥
صو	٩٢,٣٠

ماروله — سبزه ايله ميوه آره‌سنده برغذاى نباتى‌در. چيك اولهرق ميوه كبى اكل اولنور. ماروله صلهطه‌سى غايت لطيفدر. ماروله اولدقجه هاضم، مُسكن، منوم، ملين وقاطع‌باه اولوب عصاره‌سى طبده مستعملدر.

ماروله‌نك تركيبى

مواد آزوتيه	١,٤١
« شحميه	٠,٣١
شكر	٠,٤٠
ضمغ، نشا، لعاب	٢,١٩
سللولوز	٠,٧٣
رماد	١,٠٣
صو	٩٤,٩٣

خيار — Cucumus sativus — خيار ملطف واشتهاآور اولديغندن صلهطه‌سى، ترشيسى پك زياده آرزو اولنور. بوده

ماروللر كبي هم سبزه هم ده ميوه طرزنده يينر . خيارك الك مشهورلرى روس ، ژاپون ، لائقه خيارى در .

آهوره — خيار نوعندن عبارتدر بتيشور برنبات اولوب كوريه لرندن صلاطه وسائر قياغى كبي انواع يمكلرى وطوله مى يابيلور .

خيارك تركيبي

مواد آزوتيه	١,١٨
« شحميه	٠,٠٩
نشائيه وسكريه	٣,٢١
سللولوز	٠,٧٨
املاحه	٠,٤٤
صو	٩٥,٢٠

طومانس ، طوماته — فرانسزجه Tomate دن مأخوذدر .

طومانس اسپانيولار واسطه سيله مكسيقادن اوروپايه نقل اولنمشدر . طومانسك هضمى پك قولايدر . كويليلر چيك اوله رق اكمك ايله يرلر . اوته دنبرو قوم ، تقريس خسته لقلرنده اكثرى مضر عد اولنيوردى . حالبوكه حكماى حاضره طومانس حقنده دها مساعدكار بولنيورلر . اخيراً طومانسك تركيبي تماميله آكلاشيلدى . مايخوشلغندن دولايى اسكيدن ظن اولنديغى كبي حامض حماض وحماضيت املاحى حاوى اولديغندن شكر علتلريله روماتيزماليلرده استعماللنده برمحذور كوريله ميور .

طومانس منبه واشتها آميزدر . أت يمكرينه ، چوربا ،

پلاو ، سبزه هردرلو طعامه داخل اولور . لذت ورنك ويرر . قرمزى طومانسك صوبى وپك جزئى مايده نوز ايله پايلان پلاو ، صوماق ايله استحضار اولنان بخارا پلاوينه بكزر خوش ولطيف اولور .

طومانسك كرك تازه سى وكرك شيشه ده محفوظ صوبى ، أزمه سى ، پستيل اولور . فقط بقالرده كى طومانس پستيانى آلوركن غايت دقت لازمدر .

تركيبي

مواد آزوتيه	١,٢٥
« شحميه	٠,٣٣
شكر	٢,٥٣
مواد غير آزوتيه	٠,٥٤
سللولوز	٠,٨٦
رماد	٠,٦٢
صو	٩٢,٣٧

قياق — صو وسائر يه قاب اولمسندن دولايى بواسمله ياد اولنور . قيمت غذائيه سى پك دون بردرجه دهايسه ده هضمى غايت قولايدر . بونك يمكى قارن دويورماز فقط اك ايو برهيز يمكيدر .

قياغك تركيبي

مواد آزوتيه	٠,٣٥
« شحميه	٠,٠٦
« سكريه ونشائيه	٤,٠٨
سللولوز	٠,٦٤
رماد	٠,٣٧
صو	٩٤,٥

قوزو قولاغى — فصيلهٔ راونديه يه منسوب اولوب بارماغى سبزه كبي پيشيريلور . اكثيلكى حسيله ديشار ايچون مضردر . بالكز صيجاق موسملرده آغز ووجوده سرينلك ويرر . اشتهاى آچار . صنعه وحمايه قارشو مؤثر ايسه ده سوء هضم والم معده ايله قوم ونقريسه ايوكلر . چونكه تركيبنده چوق مقداردە حامض حماض وحماضيت پوتاس بولنورکه بونلر ادارهٔ بدنيه ده كلس ايله بالاتحاد غيرمنحل حماضيت كلسه تبدل ايده رك قوم وطاشلرك تشكلنه سبب اولورلر . شكر علتليلرنده ايسه قوم ونقريسه استعداد زياده اولديغندن قوزو قولاغنك اكلندن اجتناب ايلمارى لازمدر .

قوزى قولاغنك تركيبي

مواد آزوتيه	٢,٧٤
« شحميه	٠,٤٠
نشا وسائره	٣,٥٧
سللولوز	٠,٦٠
صو	٩١,٤٠

اغذيهٔ نباتيه بشنجى صنف

ميوه لر

ميوه لرك تأثيرات شفا بخشاسى پك اسكيدن برو معلوم در . از جمله بعض مزمن خسته لقلر واردركه آنجى علاجلر يرينه طماتى ميوه لرله قابل تداويدر . ميوه لرك اكثريسى ملين ومبول درلر .

ميوه لر ، تركيبلرنده بولنان املاحهٔ معدنيه ، حامض تفاح وحامض ليمون دن دولايى دمى تصفيه ايله بنيه يى تطهير ووجوده سرينلك ، فراحلق بخش ايدرلر . مركبات آزوتيه وسكريه سى سايه سنده عناصر حياتيه يى آز چوق تغذيه ايدرلر وقواى بدنيه يى تازه لنديررلر .

يمشلرك خواص شفائيه سندن بحث مستفيد اولق ايچون چيك اوله رق يمك لازمدر . وقتيله ايرانيلر ، روماليلر ، مصريلر چوق مقداردە چيك ميوه اكل ايدرلردى . فى الحقيقه اوائلده فرس شكمپرورانى عندنده . شفتالى يه ، مصريلر ينده خورمايه ، روماليلر تزدنده المايه فوق العاده اهميت ويريلوردى . بوكون ايسه چيك ميوه لرك علميهنده ادارهٔ لسان ايديليور . ميوه لرك مطبوخ ويا قومبوسطه صورتنده اكل اولنمسى ترجيح اولنيور . واقعا مطبوخ ميوه لره نسبتله چيك ميوه لرك هضمى بطى ايسه ده تأثيراتى زياده اولديغندن هضمجه بر مشكلات حس اولنمدقجه ميوه لرى حال طبيعيسنده اكل ايتمك دها مناسبدر ظن ايده رم .

ميوه لرك پك چوغى — الما ، آرمود ، اريك ، شفتالى ، قيصى ، آيوه ، كراز ، جيلك ، آغاج چيلكى — فصيلهٔ ورديه اشجار لطيفنك محصولى اولوب قسم متباقيسى فصيلهٔ عنبيه ريباسيه ، نارنجيه يه منسوبدرلر .

مستحضرات فواكه

ميوه لر تازه اوله رق ، مطبوخ ويا شكرله صورتنده

اكل ايديلير . المـا ، آرمود ، اريك طبخ اولنور ويونارك مطبوخاري غايت لطيف ولذيذ اولور . ميوه‌لرك طبخندن مقصد ، شكرينى تكثيف وصوينى بالتبخير تنقيس ايلمكدر .

شكرله : برى صولى ديكرى قورى اولق اوزره ايكى صورتله اعمال اولنور .

برنجيسى فرنك اوزومى ويا آيوه‌دن پايـلان شروبلر ، رجللر ، قومپوسطولر كبى ديكرى يالكز شكرايله برابر ويا « مارمولات » يارم صلب پاسته حالنده وياخود ژه‌له ، پاسته طرزنده پايلور .

تقسيم فواكه

خواص وتركيباتى جهتيله يمشلر بش قسمه انقسام ايدر .

برنجيسى ، فواكهٔ حامضيه‌شكريه : چيلك ، فرنك اوزومى كبى

ايكنجيسى ، فواكهٔ سكريه : آرمود ، خرما كبى

اوچنجيسى فواكهٔ نشائيه : كستانه كبى

دردنجيسى فواكهٔ زيتيه : زيتون ، جوز كبى

بشنجيسى فواكهٔ قابضه : آيوه ، اوز كبى

ميوه‌لرك برنجى قسمى

چيلك — منشائى اوروپادر . تركيبنده حامض تفـاح ، حامض ليمون ، جزئى مقداردە برمادهٔ صفصافيه [١] ، سود ، كلس ، چليك وطوزكبى املاحهٔ معدنيه بواندينى جهتله صفراوى

[١] صفصافيت مطبدن مشتق بر ماده‌در .

ودموى المزاج اولانلره : بوبرك ، مثانه ، قوم ، تقريس وروماتيزمه‌دن مضطرب بولنانلره نافعدر . چيلكك هضمى پك قولاى دكلدر . چيلك ايلك پنديكى زمانلر قبضى موجب اولور ايسه‌ده بالاخره بوحال زائل اولور . بعض آدملرده خصوصيله معده‌لرى براز بوزوق وامراض جلديه‌دن مضطرب اولانلرده برقاشنمه ، وجه ايله بويونده برطاقم سيوبلجه‌لر ظهوره كليركه چيلكك تركيبنده بولنان مارالذكر مادهٔ صفصافيه‌نك تخريشاتندن منبعثدر .

چيلكك اوزرينه براز توز شكر اكيلير ايسه معده‌ده دها چابوق هضم اولور .

چيلك ملطف ، مبرد ، مدرر ومنظره‌سى غايت لطيف ، حاصلى كبار بر ميوه‌در .

كاله ايرمش چيلك ، چوق مقداردە فقط فاصله ايله منتظماً يه‌نه‌جك اولور ايسه صوجلجانه قارشو مؤثر بر مداوات تشكيل ايدر .

چيلكك تركيبى

مواد زلاليه	٠,٥٤
سربست حالنده حامض	٠,٩٣
شكر	٦,٢٨
ضمغ ، دكسترين ونشا كبى مواد مختلفهٔ غير آزوتيه	١,١
سللولوز	٢,٣٢
مواد معدنيه	٠,٨١
صو	٨٧,٦٤

فرنك اوزومى — موسم اعتباريله چيلكدن صوكره فرنك اوزومى يتيشور . يونك منشائى آمريقاى شماليدر .

فرنك اوزومى اسكى روماليلر ويونانيلرك مجهولى اولوب همان بر عصر اول « سيبريا ، قادا » اوروپا و آمريقاى شماليدن انتشار ايلمشدر .

چيلك ايله فرنك اوزومى ، يالكز رنكجه بربرينه آكثرون بو ايكى ميـوهٔ لطيف تقريس خسته‌لغى اوسـتنده عين تأثير شفاكاريه مالكدرلر .

مشاهير نباتيوندن « لينه » چوق مقداردە فرنك اوزومى اكل ايدن تقريبـلريده آلام و اوجاعك آز زمانده سكونتپذير اولديغنى و اوبولرينك انتظامه كيرديكنى بيلديريور . شوقدركه قبوقلرينك حيقارماسى لزومنى اكيداً اخطـار ايليور .

ضمنده فرنك اوزومى شروبى غايت لطيف وسكونتبخش بر تأثيره مالكدر .

فقط فرنك اوزومنك كثرت اكلى ، اسهال وقوانى باصورى موجب اولمغله دائما اعتدالى كوزتملدر .

فرنك اوزومنك تركيبى

مواد آزوتيه	٠,٣١
سربست حالنده حامض	١,٠٢
شكر	٥,٤٦
مواد مختلفهٔ غير آزوتيه	٠,٦٥
سللولوز	١,٤٣
مواد معدنيه	٠,١٥
صو	٩٢,٩٠

آغاج چيلكى — لوناً وشكلاً هم چيلكه همـده طوتـه بكزه‌ديكيچون آغاج چيلكى دينلديكى كبى « آهـو طوتى » دخى تسميه اولنور . آهو طوتى چيلكه نسبتله دها قولاى هضم اولور . حامضى ، عطرى ، سكرى ، خوش بر ميوه‌در .

كرك تازه‌سـنك اكلى كركسـه شروبنك استعمالى سـوء هضملرله قبض چكنلره پك ايوكلير . آهـو طوتى شروبنك الـ مشهورى سيروزده يايلير .

آغاج چيلكى زياده حامضى اولديغى ايچون سريعاً اكثيمكه مياللدر . بونك ايچـون اكثريا شروب يايلور . ياخـود غايت تازه‌سـنى يميلدر .

يبانى آغاج چيلكى « قوجه يمش » سـكرى ايسـه‌ده بطى الهضم‌در . آغاج چيلكنك تركيبى ١٩٤ نجى صحيفه‌ده‌در .

بوكورتمه — ديكن چيلكى — لذتى لطيف ايسه‌ده زياده پنديكى حالده قبضى مؤدى اولور . سيبريادە غذا كبى مستعملدر .

كراز — مفرح ، ملطف ، ملين اولوب اعتدال دائره‌سنده يه‌نه‌جك اولور ايسـه باغرصاقلره نافعدر . غايت تهلكلى اولان چكردكلرى چيقارلديغى حالده هضمى اوقدر مشكل دكلدر . معمافيه عسرت هضم‌دن ، الم معده‌دن مضطرب اولانلر اكلنده اعتدالى الدن براقاملدير .

	آغاج چيلكى	كراز
مواد شبه زلاليه	٠,٤	٠,٦٧
حامض	١,٤	٠,٩١
شكر	٣,٩	١٠,٢٤
مواد مختلفهٔ غير آزوتيه	٠,٧	١,٧٦
سللولوز	٧,٤	٦,٠٨
مواد معدنيه	٠,٥	٠,٧٣
صو	٧٥,٧	٧٩,٨٢

طوت — طوت اشجارى، انجيريه فصيله‌سنه منسوب اولمغله برابر انواع عديده‌سى جهتيله فن نباتاتده « طوتيه » نامياله آيروجه برفصيله تشكيل ايدرلر .

طوتك منشائى آسياى شرقى اولوب هيمالايا طاغلرنده يبانى بر حالده بولنمش ، شمديه يوق ايلك دفعه چينليلر طرفندن كشف اولنمشدر . [١]

[١] بك اسكى تاريخلرده بيله چينليلرك ابريشم بوجكلرينى طوت يابراقلريله بسلديكلرى معلومدر . قوزه‌دن ابريشم استحصالى ميلاددن اوكى اوچ عصراول برچين پرنسسه نصيب اولمشدر . چينليلر طوت تخملرينى وقوزه‌جيلك صنعتى برخيلى زمانلر ايادئ انحصارلرنده كيزلەمشلر ايسه‌ده يونان راهبلرى برآزه‌اى ناصلسه طوت تخملرينى الده ايتمكله موفق اولەرق يونانستانه از جله بحر سفيد آمله‌لرندن « موره » يه نقل ايلمشلردر . آنك ايچون بو آمله‌يه موره « طوت آغاجى مملكتى » دينلمشدر .

بياض طوت ملين وهاشم‌در . سياهى ، حامضيتى حسبيله قبض ويرر . بزم شام وملاطيه طوتلرى دنيانك اك مشهور طوتلرندن‌در . طوت يابراقلرى ابريك بوجكلرينه مخصوص بر غذا اولديغندن قوزه‌جيلكله شهرتشعار اولان بروسه وحواليسنده چوق يتشديرلمكده‌در . طوت آغاجى غايت فيضلى بر آغاج اولديغيچون ممالكمزده دها زياده تكثيرى تمنى اولنور .

الما ، آلما — اقوام سالفه المايه بيوك بر اهميت ويرر وهر خصوصده بروإسطهٔ شفائيه كبى قولانيلردى . ميوه‌لر ايچنده المانك انواعى يك چوق اولوب حار ، بارد ؛ شرق ، غرب هراقليمده كندينه مخصوص بر نوع الما يتشمشدركه بتون ملل قديمه نزدنده متواتر اولان خاصهٔ شفائيه‌سى قسمآده زراعتك بلا استثنا قطعات عالمه شمولندن وهر موسمده يتشمسندن منبعث اولسه كركدر .

بوكون دخى املاى دم ، باصورى انقباض ، تقريس‌ده فائده‌سى كورلمكده‌در . الما استقوربوته دخى نافعدر . آنك ايچون سياحت بحريه‌ده اك قيمتلى ميوه‌لر ضمنه داخل اولور .

اعصار ابتدائيه‌ده المالرك نوعى محدود ايكن مؤخراً طعمنك لطافتى و خواص دوائيه‌سى نظر اعتباره آلنەرق اصلاح جنس وتكثيرى نوعنه سعى ايدلمش والبوم يوزلرجه نوع الما آغاجلرى وجوده كلمشدر .

بزم آماسيه المالرى ؛ منظره‌سى ، لذتى وغايت لطيف اولان رايحه‌سيله دنياده موجود المالرك اك مقبول وقيمتداريدر .

ممالكمزده بونك كبى بر چوق جنس المالر دها موجوددر . فريق المالرى وآرناؤدلقده يتشور « پاشا شربتلرى » ديمكله معروف المالر هر يومشاق هم‌ده رايحه‌دار ولذيذدرلر . بالكز تكثيريله هر طرفه كوندريلەرك تجارتنك توسيعى آرزو اولنور .

المالرك بر قسمى مايخوش بر قسمى سكرى بر قسمى ده بسبتون طاتسزدر . بونلرك بعضيسى يازين بعضيسى صوك بهاريده كيميسيده قيش اورطه‌سنده كاله ايرمكله الما همان هرموسمده موجود ديمكدر .

كاله ايرمش تازه الما ملين و مطف اولوب مايخوشجه ويومشاق اولانلرى دها صحى ، برازده منوم‌درلر .

هر ميوه‌نك خامى كبى المانك‌ده اولاميشى يك فنادر . بو حالده يمنور ايسه هله چوجوقلرده درحال بوروتى و عمل حاصل ايدر .

المانك بونجه منافعيله برابر معده‌ده اكثيمك وغاز يابمق كبى محذورلرى‌ده واردر . آنك ايچون معده‌سندن مضطرب اولانلر خصوصيله شكر علته مبتلا بولنانلر مايخوش المالرى يمشيروب وياخود قومپوستو حالنده يمليدرلر . چونكه المانك مطبوخى ، مارمولاتى ، قومپوستوسى غايت هضملى ، لطيف برطاتلى‌در .

المانك يبانى نوعلرى الما شرابى « Cidre » اعمالنده قولانيلور .

المانك تركيبى

مواد آزوتيه	٠,٣٦
حامض	٠,٨٢
شكر	٧,٢٢
مواد مختلفهٔ غير آزوتيه	٤,٨١
سللولوز	١,٥١
مواد معدنيه	٠,٤٩
صو	٧٢,٧٩

قايصى — منشائى چين اولوب عصاره‌لى ، لطيف ، سكرى ، خوش برميوه‌در . لعابى وضمنى زياده اولمسندن دولابى ياسته ، شكرله ورچل اعمالنه پك الويريشليدر . كاله ايرمش قايصى غايت صحى ، معدوى برميوه‌در . مرسينك « شكرپاره » اسمنده‌كى قايصيسى بر نفاست خصوصيه‌يه مالكدر . قايصينك چكردكى سعلى برحامض « حامض كيانوس » ه مالك برلوزه‌يى حاويدر ، هر نه قدر بوحامضك مقدارى پك جزئى ايسه‌ده برقاچ دانه اكل ايدن چوجوقلرك معده‌سى درحال بوزار و قوصه‌بيرر . بوحاله ايليق صو ايچيرمليدر .

قايصينك چيقولاته ايله طاتايدى غايت نفيس اولور .

قايصينك تركيبى

مواد آزوتيه	٠,٥
حامض	١,٢
شكر	٤,٧

مواد مختلفهٔ غیر آزوتیه	٦,٣
سللولوز	٥,٣
مواد معدنیه	٠,٨٠
صو	٨١,٢

زردالو — فارسیده زرد، صاری، آلو، اریك — دیمك اولدیغندن شکلاً اریکه لوناً و طعماً قایسی یه مشابه اولدیغندن بوصورتله تسمیه اولنمشدر.

زردالی قایسی خواصیله متصف فقط دها بطی وبراز ملیندر.

شفتالو [١] — منشائی چین و عراق عجم اولوب زیاده لذیذ، ملطف، اشتها آور، هاضم، مکمل برمیوه در. یمشارك ایچنده اوزوم برنجیلکی احراز ایدر ایسه ایکنجیلك شفتالی یه عائددر. معده‌لری ضعیف و نخیف الوجود اولان نقهاده، سل الرئه و تفریسده، فقرالدم و دیابطسده الحاصل بر چوق امراضده استعمالندن فائده استحصال اولنور.

شفتالی‌دن غایت نفیس قومپوسطو و قونسروه یاپیلیر. چیچکنك شروبی الحفال ایچون کوزل برمسهل یرینه کچر.

ازهار واوراقنك منقوعی دافع دیدان کبی مؤثردر. هولو ودراکی اسمنده‌کی تویسز شفتالولر دها هضملیدر. شفتالی بادمه آشیلانور ایسه تویسز شفتالی وجوده کلیر.

[١] فارسیده شفت، سمیز؛ آلو، اریك معناسنه اولوب شفتالی ایسه سمیز بر اریك حالنده اولدیغندن بواسمله تسمیه اولنمشدر.

أت شفتالیسی آبدار ایسه‌ده یارلسی کوچ اولدیغندن «خوخ» دینلان یارمه شفتالیلردها نشئه‌لی اولهرق اکل اولنور.

شفتالونك چکردکنده‌کی بادمده ٦٤ میلغرام قدر حامض کیانوس موجود اولدیغندن اصلا یمکه کلمز.

شفتالونك ترکیبی

مواد آزوتیه	٠,٦
حامض	٠,٩٠
شکر	٤,٥
مواد مختلفهٔ غیر آزوتیه	٧,٢
سللولوز	٦,١
مواد معدنیه	٠,٨٠
صو	٨٠,٠٠

اریك — اصلی ایروك، أرکین‌در.

اریك تازه اولهرق یندیکی کبی رجل، شکرله، قونسروه، قومپوسطو حالنده دخی اکل اولنور. قومپوسطوسی هیسندن قولای هضم اولور. اریکك ترکینده زیاده مقداردهٔ «مانیه‌زی» بولندیغندن ملین وقوم ایله تقریسه نافع‌در.

یالکز شکر علتیلرینه ایوکلمز. کراز راقیسی کبی اریکدن دخی برنوع راقی تقطیر واستخراج اولنور:

اریکك برچوق انواعی اولوب بزده الك مشهور اولانلری شونلردر: آماسیه، بارداق، تربه، جان، چقال، عربانی، مردم، وارده، عین‌البقر، یرلی آل.

اریکك ترکیبی

مواد شبه زلالیه	٠,٧٨
حامض تفاح، حامض پکتیك، تانن	٠,٨٥
شکر وپکتوز	٦,١٥
ضمغ، نشا، دکسترین	٤,٩٢
سللولوز	٤,٤١
مواد معدنیه ازجمله مانیه‌زی وکلس	٠,٧١
مواد ملونه	٠,٨٠
صو	٠,١٠

اریکك چکردکنده ١٠٠ده ٤٥ صو، ٧ الی ٨ مواد آزوتیه و ٢٩ زیت بولنور.

پورتقال — منشائی پورتکیز اولدیغندن Portugal — دن مأخوذدر. پورتقال لطیف، سکری، اکشیجه براب ایله مالی، مفرح، معدوی واولدقجه مغذی برمیوه‌در. تازه حالنده اکل اولندیغی کبی شروب، پورتقالاطه، قومپوسطو حالنده دخی قوللانیلور.

پورتقالك منشائی چین‌در. الیوم ممالك محروسهٔ شاهانه‌نك هرطرفنده، بحر سفید آطه‌لرنده، سوریه سواحلنده طرابلس غربیده وایتالیاکی معتدل، حار ممالك اجنبیه‌ده یتشمکده‌در.

ماداریناك‌ده منشائی چین اولدیغندن چین پورتقالی دخی دینور. یونك لذت وهضمی پورتقاله نسبتله دها ایلروده‌در.

پورتقالك برنوعی اولان قان پورتقالی؛ پورتقالی وبشامیه آشیلایه‌رق وجوده کتوریلان اشجاریك محصولیدر.

طرابلس غربیده — سُکّر — اسمنده برجنس پورتقال یتشورکه لذتی شکرلی صویه بکزر طاتلی لیمون کبی پرشیدر.

پورتقالك لیمون ایله‌بابیلان شروبی سادجه ویا معدن‌صویی ایله قاریشدیریلهرق ایچیله‌جك اولور ایسه اشتهایی آچار وهضم معدویه خدمت ایدر.

پورتقالك یاپراقلری وچیچکلری‌ده مهمدر. یاپراقلری بیاض وبیوك اولوب بالتقطیر استخراج و «نه‌رولی» تعبیر اولنان زیت طیاردن دولایی لطیف بر قوقویه مالکدر. اك ایو قولونیالرك لطیف رایحه‌لری اشبو «نه‌رولی» ماده‌سندندر.

پورتقال یاپراقلرینك منقوعی، شروبی یائس آغریسی امراض معدویه‌ده، ماء مقطری ایسه مضاد تشنج کبی آفات عصبیه‌ده مستعملدر.

پورتقالك ترکیبی

مواد شبه زلالیه	٠,٩٦
حامض	٠,١٩
شکر	١١,٤٣
مواد مختلفهٔ غیر آزوتیه	٠,٢٦
سللولوز	٠,٩٣
مواد معدنیه	٠,٢٨
صو	٨٦,٧٠

طورنج، تُرنج — طورونج قبوغنده بویری، سرت، آجی برلذته مالك زیتی، رچینه‌وی، عطری برزیت طیار

بولندیغندن منقوعی وشروبی هاضم ، مقوی ، مضاد عصبی ، معدوی اولوب یمکلردن اول برر قاشیق اخذینه دوام اولنور. ایسه چوق فائده‌سی کوریلیر.

رسول اکرم افندمز حضرتلری — علیکم بالاترج فانه یشدالفوأد ویزید فی الدماغ — بیورمشلردر.

لیم — اکشی طورونج — مکهٔ مکرمه‌ده بولنور . اورالرده لیمون یرینه قوللانیلور. قبوغنك منقوعی معدویدر.

لیمونه — اوروپای جنوبینك ایالات حاره‌سنده ، آطه‌لرده وسواحل معتدله‌ده نشو ونما بولور . لیمونك قبوغی وصوبی حامضی اولدیغندن صو ایله قاریشدیریله‌رق حمیات مختلفه‌ده تعدیل حرارته مدار اولق اوزره اعطا اولنور . ازجمله چیچك ، قیزامق ، حمای تیفوئیدی ، حمای اصفر والتهاب مفصلیه‌ده چوق فائده‌سی کوریلیر. شکرلی صو ایچنده برقاچ طامله لیمون، سوء هضم والم معده‌یه قارشو کوزل برتأثیر وجوده کتیرر .

طبایتده شرونی ادویهٔ معطره‌یه ادخال ایدرلر. دیش أتلری ، دیل ، داماق ، بادمجك عفونتلرنده الحاصل برسورو آغز وبوغاز خسته‌لقلرنده وتخصیص اسقوربوتده لیمون‌صوینی هرکون موفقیتله قوللانمقده‌یز .

لیمون روحی، جوجوقلرده یشیل عمله قارشو حامض لبن‌ایله برابر برشروب ایچنده‌ویریلیر وبك سریع تأثیر حاصل ایدر. لیمون

روحی عطریاتك‌ده ترکینه کیرر . لیمون صوبی مبول اولدیغندن مقدار لازمه‌ده قوللانیلدیغی حالده استسقایه یك ایو کلیر.

آغاج قاوُنی — لیمون جنسندن فقط دها بیوك وقبوغی قالین ، رایحه‌سی لطیف اولدقجه مغذی برمیوه‌در . رایحه‌سنك لطافتی حسیله رجل وشکرله‌سی غایت نفیس اولور .

نار — حامضی، مقوی وجزئی مغذی برمیوه اولوب عصاره‌سنده‌کی تانن ومایتیدن دولایی قابضدر. آنك ایچون تیایه قارشو قبوغی قوللانیلور .

نارك ترکیبی

مواد شبه زلالیه	٠,٥٩
حامض	٠,١٩
شکر	١١,٧٩
مواد مختلفهٔ غیر آزوتیه	٠,١٥
سللولوز	٢,٩١
مواد معدنیه	٠,٢٩
صو	٨٤,٢٠

دمیرهندی ، تمرهندی — منشائی آمریقای جنوبی اولوب الیوم حجاز، یمن ،هندستانده دخی یتشیور. خط استوا اهالیسنك باشلیجه غذاسی‌در . میوه‌سی تازه باقلا کبی درت بش پارمق طولنده‌در . درونده ٣ ، ٥ عدد قرمزی چکردك بولنور. طعمی طاتلی ومایخوشدر . الك مقبول دمیرهندی یمن‌ده « باجبل » قریه‌سنده چیقار . ترکیبنده براز قریم‌طرطیر وکلس بولندیغندن ملطف وملیندر . قان بوزوقلغنه ، معده

معده وحیات صفراویه‌یه نافع اولوب مشروبی سرینلك ، فراحلق ویرر .

فواکهٔ سکریه

آرمود— اصلی امرود —در. آرمودك یعضیلری طاتلی ، یعضیلری‌ده حامضی ومایخوش اولور . ایلك بهاردن قیشه قدر دوام ایدر. ایکیوزی متجاوزنوعی واردر. یزده مشهور اولانلر آنکورو، قیش، آقچه، مصطفی بك، بوزطغان، بك، قاوصره ، دوکه ، مرجان ، یطلیجان آرمودلریدر. حامضی آرمودلرك هضمی دها کوچدر . طبخ صوبنی آزالتوب الیافی یوموشاده‌جغندن مطبوخ آرمود ویا قومپوسطوسنك هضمی قولایدر . آرموددن شکرله و رجل دخی یاپیلیر . آرمود قوروسنك هضمی بطیدر . ایو اولماش آرمود معده‌یی بوزار کاه اسهال ویرر کاه قبض پیدا . آرمود اولدقجه مغذی ، ملطف وملین برمیوه‌در . مایخوش آرمودلردن المأ شرابنه مشابه کتولی برنوع مشروب « آرمود شرابی » یاپیلیر .

آرمودك ترکیبی

مواد سکریه	٨,٢٥
« آزوتیه	٠,٣٦
« مختلفهٔ غیر آزوتیه	٣,٥٤
سللولوز	٤,٣٠
املحهٔ معدنیه	٠,٣١
حامضیت	٠,٢٠
صو	٨٣,٣٠

آرمود کرچه فواکهٔ سکریه‌دن معدود ایسه‌ده بعض نوعلری زیاده حامضی اولدقلرندن بونلرك فواکهٔ حامضیه‌یه ادخالی لازمکلیر .

اوزوم — تصنیف نباتاتده « کرومیه ، عنبیه » نامیله آیروجه برفصیله تشکیل ایدر. اوزوم، میوه‌لر ایچنده غایت مهم برموقعی حائز اولوب ممالك محروسهٔ شاهانه بوحصول حیات آورك الك کزیده، الك قیمتدار منابعندن اولمغله‌لله الحمد هالیز بوخصوصده خارجه مراجعتدن هر زمان مستغنی بولنمقده‌در . اقطار عالمده نفاستی ، انواع عدیده‌سی ، میذولیتی جهتیله ممالکتمز قدر شهرت قزانمش هیچ برمملکت یوقدر. بناءً علیه خلقمزك اوزوم موسمنده اوزومدن ومداوات عنبیه‌دن مستفید اولمامزینه هیچ برمانع ومزاحم تصور اولنه‌ماز .

انفس وانفع الفواکه اولان عنب ؛ عطری، منبه ، مقوی ، مغذی ، هاضم ، ملطف برمیوه اولوب بوندن منفعتلنمیه‌جك بنیه ومزاج هان مفقود کیدر .

اوزوم اکثری خسته‌لرك امدادینه یتشور . باشلیجه نافع اولدیغی امراض شونلردر : سوء هضم ، فقرالدم ، انقاض دائمی ، بعض نوع مزمن اسهال . اسکیمش قره‌جکر خسته‌لقلری ، قولنج کبدی ، حصات کبدیه ، التهاب مثانه ، نقرس، قوم ، مزمن برونشیت ، ورم ، امراض عصبیه وجلدیه .

اوزوم نوعنه کوره کاه ملین کاه قابضدر . قبوق وچکر دکلری ایله برابر اکل اولنور ایسه هم معده‌یی بوزار همده عمل ویرر .

اصول مخصوصه‌سی وجهله معین زمانلرده اوزومك استعمالنه « تداوی » بالعنب ، « Cur de raisin » دینورکه هنوز بزده تعمم ایلمامشدر. مشاهیر معاصرین اطبادن رفیق محترم بسیم عمر پاشا حضرتلرینك « اوزوم و اوزوم ایله تداوی » اسمنده‌کی اثر کرانبهرینی رهبر اتخاذ ایده‌رك موسمنده بریاغه چیکیلوب مداوات عنبیه‌یه دوام اولنور ایسه یك چوق فائده‌سی کورییلور .

کرك اوزوم وکرکسه شیرا ، قانك ترکیبنده بولنان عناصر زلالیه، سکریه وملحیه‌یی معززیاده‌جامع اولمغله‌هم غذاهمده دوا کبی مؤثردر. آنك ایچون شیرا « لبن نباتی »تعبیرینه سزاوار کورلمکدر .

بزم اك مشهور اوزوملر یمز شونلردر : جاوش ، مسکت ، چکردکسز ، رزاقی ، یارمق ، تورنکار ، یانجاق .

قورو اوزوم شکرینك کثرتی ، قبوغنك سرتلکی واکثریا چکردکی ایله برابر بلع اولدیغی جهتله تازه‌سنه نسبتله عسیرالهضم‌در . قره اوزوم : خرما ، عناب ، انجیرله برابر ارکان اربعهٔ صدریه‌یی تشکیل ایدرلر .

اوزوم ، غایت فیضلی بر محصولدر . اوزومدن ناردنك ، یکمز ، سرکه ، اسپرطو ، شراب الخ بر چوق مواد مختلفه استحصال اولنور .

قته قته شرابی شریعتمزده ممنوعدر . یك ده مصیبدر بوکون اوروپالیلر بیله شرابك علیهنده ادارهٔ لسان ایدییورلر .

ایشته بونك یرینه یرلی وبغایت مشروع بر مشروب دن بحث ایتمك ایسترمکه دفعهٔ عادی برشی کبی کورییلور ایسه‌ده

بالتجربه یك چوق منافعنی کوردیکمدن شوراجقده طرز اعمالنی عرض ایده‌یم :

براوقه قدر خالص قبریس اوزومی آلتور کوزلجه یقاندقدن صوکره طوبراق برچوملکه قوتور . اوزرینه ایکی مثلی صو وبش درهم صاری قته قته توزی علاوه ایدیلیر . صو یاری اینجه‌یه قدر قایناتدیلیر بعده سوزیلوب قته قته‌لی نفیس برمشروب عنبی وجوده کتوریلور .

معده‌نك درجهٔ هضمیه‌سنه کوره لزومی قدر صو ایله قاریشدیریلوب تکرده بر بارداق قوللانیلمکدر. حدیث شریف موجبنجه قره اوزومك افضلی رقیق القشر وکثیراللحم اولمغله مشروبك اعمالنده بونقطهٔ حکیمانه‌یه ده دقت ایدیلمکدر اولورایسه مشروب برقائدهامشروع ومفیداولور. واقعا بوکبی مستحضراتك هضمی براز بطیدر . فقط بو بطائنده قته قته‌لی شرابلر دهما ایلروده اولدیغندن معده‌لری متحمل اولوبده قوته محتاج اولانلر ایچون شو مشروب هرحالده خیرلی‌در .

	تازه اوزوم	قورو اوزوم
مواد سکریه	١٧،٢٣	٧٦،٧٠
« آزوتیه	٠،٣٦	٠،٤٥
« شحمیه	٠،٣١	٠،٥٦
سللولوز	٠،٣٣	١،٨٥
املاحهٔ معدنیه	٠،٠٧	٠،٦٤
حامضیت	٠،٢٠	—
صو	٨١،٨٠	١٩،٨٠

انجیر — اصلی انجیردر — آناطولیده وبالخاصه آیدین ولایت جلیله‌سنده ، جنوبی فرانسه ایتالیا ، یونانستان ، جزایرده یتیشور.

خام انجیرك اوزی یعنی بیاض اولان عصاره‌سی عادتا اکثری بر نوع مایه « پپسین نباتی » دن عبارتدر اشبو مایه فیبرینی درحال پیطونه تحویل ایدر . تازه انجیرك زیاده شکرلی وکوچوك ، بیاض اولانلری مقبولدر .

انجیر هاضم وملین اولوب ضعفیت وانقباضه قارشو غایت نافعدر . انقباضدن متولد صانجیلره یك ایوکلیر . نتهکیم رسول اکرم افندمز — اکل التین امان من القولنج — بیورمشلردر .

انجیرك ملین اولمسی چکردکلرینك معده‌ده ارتیسوب هضمی یاغی کبی یاغرصاقلرك ایچ دریسنی تخریش ایتمسندن وحاوی اولدیغی مائیه‌زی دن ایلرو کلیر .

خام انجیر صانجی وبرر معده‌یی یوزار آنك ایچون کاله ایرمیشی وبوزولمامیشی یمکدر . بزده اك کوزل انجیرلر قواق ، لوب ، بادنجان انجیرلریدر .

انجیر غرغره‌لرك ترکیبنه داخل اولور. ودیش آغرینسك عفونتلرنده جیانلرده لایه صورتنده قوللانیلور . انجیر ، عناب ، خرما ، اوزوم کبی صدری اولدیغندن فواکهٔ اربعهٔ صدریه دن معدوددر . بونك ایچون کوکس خسته‌لقلرینه غایت نافع برمیوه در .

انجیرك قوروسی تازه‌سندن دها زیاده صرف اولنور .

مزمن معده راحتسزلقلرندن مضطرب اولانلره خصوصیله موسم شتاده یمکی متعاقب برایکی انجیرله ایکی اوچ جوز اکلنی توصیه ایلرم .[١]

انجیر اشجارندن مکمل برمحصول آلمق ایچون بین‌العوام « ایبیلك » تعبیر اولنان ارکك انجیری دانه حالنده باغچه‌لره سرپمکدر بونلردن چیقان سینکلر آغاچلرده‌کی میوه‌لری آشیلایه‌رق محصولك غایت نفیس وبرکتلی اولمسنه سبب اولورلر .

---

[١] برقاچ آیدنبرو شهریمزده اوروپادن کله ایچی جوزله دولدیرلمش انجیرلرصاتلغه باشلامشدرکه برمونه‌سنه ایلك دفعه سلانیك بونمارشه‌سنده تصادف ایلدم . بونلر ایچی جوزله دولو ، اوزری انجیر یاپراقلریله صاریلی اون بش ، یکرمی انجیرك بر پرده ترا کندن یاپلمش دها دوغریسی قیشلك اك نافع ایکی میوه‌سنی جمع ایلمش برستون غذائی صحت آوردن عبارتدرلر . بونلرك مازمهٔ اساسیه‌سی شهه یوق یئه یزدن آلنمش‌در . یالکز برفرق واردرکه اوده درت مثلی فیثاله صاتمق ایچون برشکل مخصوص ویرلمشدر . مملکتمز بوایکی محصولك اك برنجی منبعی اولدیغی حالده بویله‌شیرك یاپلسنه نه‌دن اهمیت ویرلیور عقلم ایرمز . برآره‌لی ازمیردن آیدینه قدر اجرا ایلدیکم برسیاحت اثناسنده انجیر یتیشه‌لرینی کزمش ایدم . فطرتك بوحوالی‌یه بخش ایلدیکی فیوضاتی ، خصائصی فصل تعریف ایتملی بیلدم . آیدین جوارنده‌کی اوبشی مناظر ، اوصره ایله دیزلمش انجیراغاچلرینك تشکیل ایلدیکی لواع روح افزا مطمح نگاه اعمانم اولدقجه صنع یزدانه، قدرت رحمانه حیران اولمامق وشو بختایش صمدانیه‌دن دولایی عرض شکران انظامك قابل دکلدر .

	تازه انجير	قورو انجير
مواد سكريه	١٢,١٥	٧٩,٩٤
« آزوتيه	٠,٧٩	٥,٢٠
« شحميه	٠,٣٢	٣,١٠
سللولوز	١,٢٣	٨,٢٦
مواد معدنيه	٠,٧١	٤,٧٠
صو	٨٤,٨٠	٠٠,٠٠

آناناس — فصيلهٔ اخناسيه‌يه منسوب برنباتك ميوه‌سى اولوب آنتيل آطه‌لرندن نشأت ايلمش و ١٤٩٤ ده مشهور قولومب طرفندن اوروپايه نقل اولنمشدر.

آمريقاده « نانا » هندستانده « عين‌الناس » ديمكله معروف اولديغندن بزده مستعمل اولان آناناس كلمه‌سنك يا « نانا » ياخود « عين‌الناس » دن مأخوذ اولمسى لازمكلير.

انكلترده يك چوق قوللانيلور . ٣٠,٢٥ درجهٔ حرارتده بولنان سه‌رلرده دخى پشديرلمكده ايسه‌ده لذتجه اصلندن يك كيرو‌ده‌در .

باغچه‌لرده‌ديكنلى اوراقنه بورونمش اولان آناناسلرك هيئت عموميه‌سى انكنار تارلالرينه يك بكزر .

آناناس اولا يشيل‌اولور صوكره صارارر. لذت ورايحه‌سى كنديسنه مخصوص ، لطيف ، منبه ، هاضم برميوه‌در .

كاله‌ايرميشنك طعمى آيوه ، چيلك وساڑه‌ميوه‌لر آكديرر. آناناسك رجل . قومپوسطو ، أزمه وشكرله‌سى غايت نفيس

طاتليلردندر . جزئى حامضى اولان عصاره‌سندن پاپيلان شربتى لطيف ونازك اولورايسه‌ده براز قبض ويرر.

آناناس عصاره‌سندن بالتخمير خفيف بر كئول دخى استحصال اولنور . هند وژاپونيا‌ده آناناسك اليافدن قماش وبالق آغلرى پيارلر .

قاؤه — منشائى آسيا اقاليم معتدله‌سى اولوب روماليلر زماننده ايراندن مغنيسا وبيغا طرفلرينه نقل ايدلمشدر . رايحه‌سى لطيف ، لذيذ ، نازك ، ملين ، آبدار برميوه‌در . زياده مقداردە پنورسه مابع تباتيسى چوق ومرد اولمغله معده وباغرصاقلرى بوزار . يازين امراض موسميه‌دن اولان قى ، اسهال ، قانلى باصورده چوق اكل اولنان قاؤنك الى واردر.

يمكدن‌اول اوزرينه يك آز مقدارده طوز وبوبر اكيلوبده بعدالطعام قرارجه پنورسه هيچ برمضرت ويرمدكدن باشقه هضمه خدمت ، وجوده برفراحلق بخش ايدر . فقط خوشلانيلورايسه! خوشلانلماز ايسه قولاى هضم اولەچق ديه قاؤنك لذت طبيعيسنى بوزماملىدر.

سوء هضم والم معده‌يه مبتلا اولانلرله نقها وعادت شهريه زمانلرنده قادينلر اكلنده احتياطى‌الدن براقاملىدر .

آناناسك تركيبى

مواد سكريه	٦,٥٣
« آزوتيه	١,٠٠
« شحميه	٠,٣٢

سللولوز	١,٠٩
املاجه	٠,٦٨
صو	٩٠,٣٨

قاريوز — مدرر اولديغندن نفريس و قوم علتلرينه نافعدر . صيجاغى وكچميشى غايت مضردر . آنك ايجون يك صيجاق موسملرده ياصيجاق صويه باتيريلوب برمدت كوتشه براقلى . ياخود ديليم ديليم كسوب اوزرينه تميز بر تولبند قودقدن صوكره سرين بر يره قوملىدر .

خرما — فصيلهٔ نخليه‌دن Phenix dactilifera — نام آغاجك ميوه‌سى در . آمريقا و آسياى جنوبى اهاليسنك باشليجه غذاسى ، دواسى خرمادر .

مشهور ونفيس خرماالقلر ، قطعهٔ حجازيه ، يمن ، بصره ، طرابلس غرب ومصرده بولنور . خرمانك ميوه‌سندن ماعدا چكردكى ، يارانى ، جذر وجذعى حاصلى هرقسمندن استفاده ايدلديكندن مزرعهٔ عربده قيمتدار برميوه‌در .

تازه و قوروسى لذتله اكل اولديغى كبى انواع طاتليسى ، شروب و سركه‌سى حتى راقيسى بيله پاپيلير . عربلر خرمايى يغ ايله قاريشديروب يرلر ايسه‌ده بوحالده هضمى غايت بطيدر. يارى يارى‌يه شكردن مركب اولان بو معزز ميوه‌نك تركيبنده مواد آزوتيه ، شحميه ، حامض عفص ، يكتوز وبرطاقم املاح مفيده موجود اولديغندن غايت لذيذ ، رايحه‌سى لطيف ، فوق‌العاده مغذى و مقوى ، معدوى و صدرى فقط جزئى

قابض‌در . آفريقاده خصوصيله مصرده چكردكسز خرمايى بادم و فستق ايله برابر سيتلر ايچنده وكوشه‌ده قورو‌تدقدن صوكره طوبراق چوملكلر، چينى كاسه‌لر درونده صوئوده‌رق غايت نفيس طاتليلر ياپارلر . مذكور سيتلردن سوزيلان صودن خرما بالى وشرابى اعمال اولنور. عربلر خرما آغاجى‌چيزه‌رك آلت طرفنه برطوربه‌باغلارلر . آغاجك عصاره‌سى بوطوربه‌يه يواش يواش صيزاركه بوندن بالتقطير بر نوع مشروب كئولى « خرما راقيسى » استحصال ايدرلر .

خرمانك چكردكارى دخى آنيلماز . نسبيج اولور . چوللرده لدى‌الحاجه قهوه‌يرينه قوللانيلور . صوده ايصلادملش عادى خرمالرله برابر بر خمور ياپيلوب مواشيه اعطا اولنور . خرما كوكارى صوده پوموشاديلوب قبوغى آيرلدقدن صوكره اپ وكاغد اعمالنده استعمال ايديلير . ياپراقلرندن استحصال اولنان ايپلك ايله قوطيلر ، يمك ماصه‌لرى، دستيلر ياپيلور . اشبو دستيلر بالطبع سيزيلتى ويرديكندن صو ومشروبات ساڑه‌يى يك چابوق صوئودىرلر .

خرمانك تركيبى

شكر وحامض تانن	٦٧,٩
مواد آزوتيه وپكتينه	٢,٩
اينولين	اثر
مواد شحميه	٠,٤
سللولوز	١,٩
املاجه	٣,٣
صو	٤٣,٦

مع مافيه هر نوع خرماده بو ترکیب ثابت اولیوب یعضیلرنده شکرك مقداری ۱۰۰ ده ٦٧ ی بولور وسللولوزك مقداری بشی تجاوز ایدر وکیمسنده املحه ـ۱ ی بولماز .

طرزون خرمالی چوق چکردکلی ، براز بوروشدیریجی وقابضدر .

موز — خرما آغاجنه مشابه ، منظره‌سی خوش برشجرك میوه‌سی اولوب مدارین اهالیسنك باشلیجه غذالری تشکیل ایدر . موز هندستاندن نشأت ایلمشدر .

ترکیب جدولندن‌ده آکلاشیلهجغی وجهله موز غایت سکری و مواد نشائیه ایله قانون زنکین اولدیغندن مقوی ومغذی برمیوه‌در . فقط هضمی بطی وقابضدر .

الك ایو مصر ویمن موزینك ترکیبی

قاماش شکری	٨,٥
سائر شکرلر	٦,٤
پکتوز	٠,٦
نشاسته	٣,٣
سللولوز	٠,٣
مواد معدنیه	١,١
« آزوتیه	١,٦
عضوی حامضات	٤,٣
صو	٧٤,٨

خط استوا اهالیسنك اکمك اعمال ایلدکاری

موز اونك ترکیبی

نشا	٦٦,١
سللولوز	١,٦
پکتوز	١,٤
مواد آزوتیه	٢,٩
املحهٔ معدنیه	٣,٢

عناب ، زیانزدی هناب — قبوقلرندن دولایی هضمی بطیدر . یونك ایچون قبوقلرینی چیقاروب اویله یملیدر .

خناب قوروسنك مطبوخی بالغام سوکدیرمك اوزره قوللانیلور . فی‌الحقیقه خناب مجاریٔ تنفسیه‌یی تلیین ایلدیکندن فواکهٔ اربعهٔ صدریه‌دن معدوددر .

عربان ، عناب قوروسنی کشنیش ایله برابر « ابوالرکاب » دنیلان برخسته‌لغه قارشو استعمال ایدرلر وچوق فائده‌سنی‌ده کورمشلر .

فواکهٔ نشائیه

کستانه — غایت مغذی‌در . حتی اوتندن اکمك بیله یاپارلر . قاوورلمشی بطی ایسه‌ده صوده پیشمشی سهل الهضم‌در . قیشین یمکلردن صوکره صوده پیشمش کستانه‌نك اکلنه دوام اولنورایسه عادتا سمن ویرر .

کستانه‌نك شکرلمه‌سی و چقولاته ایله یاپیلان طاتلیسی غایت نفیس اولور .

کستانه‌نك ترکیبی

مواد نشائیه	١٥,٥٥
« آزوتیه	٤,٤٦
شحوم وزیوت	٠,٨٧
شکر	١٩,٩
سللولوز	٣,٧٩
مواد معدنیه	١,٥٢
صو	٥٣,٧١

آت کستانه‌سی — کستانه‌نك ایری جنسی اولوب اکله صالح دکلدر . آنجق اشجارینك مناظر لطیفه‌سی و یاپراقلرینك الوان مختلفه‌سی جهتیله تزیینات ایچون باغچه‌لره یول کنارلرینه غرس اولنور .

یمن هائمی ، جزائر بحمانی — هر نه قدر مغذی ایسه‌ده اکل اولندیغی حالده صالیحی ویرر . صوده پیشمشی طبقی کستانه‌یه بکزر .

تانه مصر — غایت بسلیجی در فقط هضمی کوچدر . صوده مطبوخی خفیفجه اولور ایسه‌ده اطفاله اعطاسی جائز دکلدر . مصر وقتی اکثریا اطفاله کوریلان امهاللرك سببنی باشقه شیئده آرامغه حاجت یوقدر . چوق دفعه مواد

غائطه درونمنده هیچ هضم اولمامش مصر دانه‌لری مشاهده ایدیلیر .

اکمك آغاجی — فصیلهٔ خیزیه‌دن بر نبات اولوب باش بیوکلکنده یشیل بر میوه‌یه مالکدر . بو میوه‌نك سطحنده ٤٠ ، ٥٠ عدد دانه‌لر واردرکه بونلر کستانه کبی قیزارتیلیر . اکمك آغاجی میوه‌سی زیاده نشائی اولدیغندن مالائی واوقیانوسیا اهالیسی اکمك اعمال ایدرلر .

فواکهٔ زیتیه

زیتون — ایکی صورتله تصرف اولنور . بری دها یشیل ایکن یعنی اولهدن اول هفته‌لرجه طوزلی‌صو درونمنده براقیلوب آجیلینی برطرف ایدلدکدن صوکره صالامورده حالنده حفظ ایدیلهرك لدی‌الحاجه چیك ویا مطبوخ اولهرق اکل اولنور .

دیکری نشرینلره قدر آغاجده براقیلهرق سیاهلندقدن صوکره طوزلنوب قوللانیلور . یشیل ایکن ۱۰۰ ده ٦٠ ، ٧٠ صویی حاوی اولدیغی حالده اولدقدن صوکره بومقدار (٢٥) ه اینر . زیتون سیاهلنمجه مادهٔ مره‌سی غائب اولهرق آجیلی زائل اولور . یشیل ایکن ترکیبنده یاغ بولنماز فقط خام حالنده حاوی اولدیغی « قلوروفیل ومائیت » سیاهلنمجه یاغه تبدل ایدرلر .

زیتون براز بوبر ، طوز و زیتون یاغی ایله مفتح ،

اشتها آميز ، مغذى بر طعام اولوب چوق دفعه برطابله يمك خدمتى كورر .

زيتونك تركيبى

مواد زيتيه وشحميه	١٤،٤٨
« آزوتيه	٠،٧٦
« سائره	٨،٠٤
سللولوز	٠،٩٠
مواد معدنيه	٠،٤٢
صو	٧٥،٤٠

بادم ، — بادمك بر چوق نوعى اولوب الك مقبولى ساقزده چيقان و « روداقادا » نامله يادا اولنان ديش بادمدر . بادمك سرتجه‌سنه طاش بادم دينور . برده آجى بادم واردركه پاسته‌جيلق و صابونجيلقده مستعملدر . بادم بر زيت ايله لوزين اسمنده بر مادهٔ آزوتيه وبر مقدار شكر ايله ضمغى جامع اولديغندن مغذى برشيدر فقط هضمى بطيدر . براز طوزله قاورلمشى خفيف اولور . بادم دها زياده أزمه ، سوبيه ، حلوا ، قرابيه اعمالنه يارار . چاغله بادمى مدرر اولديغندن مثانه وقوم خسته‌لقلرينه نافعدر .

فستق — پسته ـ كله سندن معرب در . فستقك منشائى ايراندر . شام فستق ، عراق عجم ، شام وبحر سفيد سوا ـ حلنده يتشور . فستقده بادم ياغى خواصنى جامع و براز ترەنتيه چالار ، لطيف بر زيت ايله شكر ، بكتوز ومواد

نشائيه بولنور . بناءً عليه فستق لذيذ ومغذىدر . دوندرمه ، قورمه ، شكرله اعمالنده دخى قوللانيلور . چام فستق چام توعندن برآغاجك محصولى اولوب سياه قوش اوزومى ايله برابر پلاو وطوملهلرده مستعملدر .

فندق [١] و جوز ، بونلرده فستق كبى شحمى ، نشائى ومغذى ميوه‌لردندر .

	تازه بادم	جوز	فندق
مواد زيتيه وشحميه	٢،١٩	٤١،٩٨	١،٣٣
« آزوتيه	٥،٦٧	١١،٠٥	١٥،٦٨
شكر وسائره	٠،٤٢	١٧،٥٠	١٣،٢٢
سللولوز	٠،٢٩	١،٦	٣،٨٤
مواد معدنيه	٠،٩٦	١،٣٠	٢،٧٠
صو	٨٨	٢٦،٥٠	٣،٦٠

فواكهٔ قابضه

آبوه ، آبوا — معدوى ايسه‌ده قابضدر . آبوه‌نك اكمك ، شكر ، كورك ، ليمون ، آلتون ، چين الخ نوعلرى اولوب الك مشهورى ويوموشاغى اكمك آيواسيدر .

آبوه تازه اولەرق وياخود مربا ، قومپوسطو ، پلته ، شكرله ، پستيل ، پاسته حالنده اكل اولنور . شروب وپلته‌سى مزمن

[١] فندق فارسى برگله ايسه‌ده اساساً قره‌دكز معناسنه يونانى برگله‌دن مأخوذ در .

اسهالرده ياغيات لعابى اولان چكردكلرى باصورمه‌لرى ، پيلانجق ، ودوداق ياريقلرنده مستعملدر .

آبوه‌نك تركيبى

موادشبه زلاليه	١،١٢
حامض	٠،٦٤
شكر	٠١،٧
مواد غير آزوتيه	٠،٦٩
سللولوز	١٧،٧٩
رماد	٠،٤٧
صو	٧١،٧٠

اوزوم ومويزلر — بونلر سكرى واولدقجه مغذى ميوه‌لردن در فقط زياده قابض ودائماً ريح دولر . معلوم اولديغى اوزره اووز وموشموله آغاجده كاله ايرر . صوك بهارك بدايتنده طوپلانور برنجى دوكدن صوكره حصرلره سريلور و اولمسنه انتظار اولنور . ايشته بوانتاده خام ايكن يه‌نه‌جك اولور ايسه درحال معدنى بوزار وبزموت بوتمش كبى انقباض ايدر .

مطالعات سالفه‌دن بالسهوله آكلاشيله‌جغى اوزره ميوه‌لرك هربرى باشقه باشقه خواص ايله خلق بيورلمش كيميسى شكرلى كيميسى فوق العاده ياغلى كيميسى‌ده بالعكس مايخوش اولمق اوزره اكتساب اوصاف ايلمشلردر . فقط شوراسى شايان دقتدركه خواص وتركيبجه يكديكرندن بك فرقسز اولان ميوه‌لريله لحكمة الله تعالى نه‌لذت نه‌ده رايحه‌جه بربرينه اصلا بكزه مامشلردر .

ينه او حكميات عاليه‌دن اولمق اوزره هر بر ميوه‌نك كاله ايرمسى ، موسمه ، درجهٔ احتياج بشره كوره ترتيب اولنمشدر . بوترتيبك اهمينى تقدير ايچون ١٣٨ نجى صحيفه‌يه مراجعت بيوريله .

ميوه‌يحتنه نهايت ويرمك ايچون بوخصوصده الك زياده دقت ايلمسى لازمكلان شكر علتليلرينه بروجه آتى براخطار حق تقديمى مناسب كوريورم .

سبزه يحتنده ديابطسليلره اسپناق ولخنه‌نك الك فائده‌لى سبزه‌لر اولديغنى سويلمش ايدك بوراده‌ده مايخوش المايله فستغك انلر ايچون الك نافع ميوه‌لر ايدوكنى اخطار ايلرم .

شكر علتليلرينك الك ضررسز ميوه‌سى — ميوه‌كبى قبول اولنور ايسه — زيتوندر . كرچه فندق ، بادم ، جوز زياده ياغلى اولمرى اعتباريله شكر علتليلرينه غايت نافع ايسه‌ده تركيبلرنده مواد نشائيه دخى زياده اولديغندن آنجق ادراره شكرك تناقصى ايلديكى زمانلر اكل اولنه‌بيلير . ينه عين زمانده مايخوش آرمود ، آناناس ، كراز ، چيلك ، آغاج چيلكى توصيه اولنه‌بيلور ايسه‌ده كستانه ، خرما ، اوزوم ، پورتقال ، قاوُن كبى زياده نشائى وياسكرى ميوه‌لره هيچ برزمان مساعده ايديله‌مز .

اغذيه‌نك اوچنجى صنفى

اغذيه ومشروبات معطره

اغذيهٔ معطره : قهوه ، چاى ، يره كبى مشروب حالنده

قوللانيلان بر طاقم مواد نباتيه‌دن عبارت اولوب مدخله سويلنلديكي اوزره بونلرا اوصاف غذائيه‌ودوائيه‌يي حائز بولندقلرندن اغذيه ميانه ادخال اولندقلرى كبي ادويه صره‌سنه‌ده كچه‌رك فن مداواتده «ادويهٔ مضاد ضايعات» وجملهٔ عصبيه‌يي تنبيه ايلدكلرندن «ادويهٔ مغذيهٔ عصبيه» وسهل الاستعمال اولمق ايجون «منبهات» عنوان عموميسيله ياد اولنمقده‌در.

قهوه — اون بش عصردنبرو شرقده مستعمل اولان قهوه هولاندالیلر واسطه‌سيله بوندن ٢٠٠ سنه اول عربستان، مصر عليا، جنوبي حبشستان اولا ژاوا و باتاويا مستملكاتنه و ١٦٦٧ ده سياح «تهوه» طرفندن اوروپايه نقل اولنمش ايسه‌ده بنه‌تعميم ايده‌مامش ايدى. اوروپاده استعمال وانتشارينه ١٦٦٩ ده سلطنت سنيه‌نك پارس سفيرى سايان اغا سبب اولمشدر. اليوم قهوه اوقدر تعميم ايلمشدركه يالكز انكلتره‌ده سنوى ٥٠ مليون كيلوغرام صرف اولنمقده‌در.

قهوه‌نك بر چوق نوعى واردر، باشليجه‌لرى موقا، بوربون، مارتينيك، هايتى، ژاوا وسيلان قهوه‌لرى اولوب اك معتبر ومقبولى موقا يعنى يمن ولاهور قهوه‌سيدر [١].

قهوه‌نك اجزاى — فصيلهٔ فويه‌دن «cafea arabica»

[١] موقا muka يعنى مخا شهرى؛ وقتيله يمن وحبشستانك اوروپايه اولان اخراجاتى ايجون براسكله حالنده ايدى. شمدى اسكى حالى غائب اولمش ايسه‌ده اوروپاده حبشستانك لاهور ويمن قطعه‌سنك نفيس قهوه‌لرى حالا موقا اسميله ياد اولنمقده‌در.

اسمنده، نباتات خالده‌دن يعنى دائما يشيل، ٦,٥ مترو طولنده برشجردر. بونك قرمزى رنكده اولان ميوه‌سنك درونده ايكى عدد تخمى واردركه قاوريلوب ايچيلان قهوه دانه‌لرى ايشته بونلردر.

قهوه يشيل ايكن قوقوسى ولذتى اوته آكديرر. عطرى آنجق تخميص ايله وجوده كلير. تخميص سايه‌سنده لطيف، خصوصى برراىحه‌يه مالك اولديغى كبي رنكى ده سياهلنور.

قهوه‌نك تركيبى

	يشيل حالنده (قاوريلمامش)	قاوريلش قهوه
مواد آزوتيه	١٣,٩٨	١١,٠٧
قافه‌ئين	١,٢٤	١,٣١
مواد شحميه	١٤,٤٨	١٢,٢٧
ضمغ وشكر	٠,٦٦	٨,٥٥
حامض قافه‌ئوتانيك	٤٥,٠٩	٣٣,٧٩
سللولوز	١٩,٨٩	١٨,١٧
مواد معدنيه يوتاس، كلس، مانيه‌زى كبى اساسات ايله متحداملحه	٤,٧٥	٣,٩٣
صو	١,١٥	١١,٢٣

برفنجان قهوه‌نك تركيبى

مواد آزوتيه	٠,٤٧
قافه‌ئين	٠,٢١
زيوت	٠,٧٨
مواد عضويهٔ غير آزوتيه	١,٩٧
املحه	٠,٦١

قهوه‌نك تأثيرات فيزيولوژيه‌سى — قهوه قلبى تنبيه وتقويه ايله جولان دمى تزييد وحركات تنفسيه‌يي تنظيم ايدر. بو سايه‌ده ادرارك دخى افراز وافراغى تزايد ايلر.

قهوه‌نك تأثيريله دماغ وعضلاتده لطيف برانتباهيت حاصل اولەرق افعال روحانيه وماديه ايقاظ وتقويه اولنور. فكرده كشايش، عضلاتده حركته قابليت حاصل اولور. معده وباغرصاق عضلاتى دخى انتباهيت مذكوره‌دن حصه‌دار اولەرق انبوبهٔ هضميه‌ده برفعاليت باش كوستر. عين زمانده عصارات هاضميه‌نى افراز ايدن غده‌لرده متأثر اولغله افعال هضميه كسب شدت ايدرك مواد مأكوله‌نك هضمى و باغرصاقلرده تليينى تسهيل ايديلور.

بناءً عليه قهوه: مغذى [١]، مقوىٔ قلب، منبه اعصاب، مدرر، محرك معده، ملين اوصافيله متصفدر.

قهوه‌نك شو محاسنندن مستفيد اولمق ايچون اعتدال دائره‌سنده قوللانلمسى لازمدر. چونكه مادامكه قهوه مقوىٔ قلب، منبه اعصابدر. چوق مقداردە استعمالى قلب واعصابى لزومندن زياده تنبيه ايده‌جكندن نوعما الكتريق طوتولمش كبى اعضاى وجوده فوق الطبيعه برانتباهى مستلزم

[١] قهوه، زياده مقداردە مواد آزوتيه‌يه مالك واغذيهٔ مضاد ضايعاتدن اولديغى ايچون اولدقجه مغذى وطوق طوتوجيدر حتى كور معدلرنده جايشان عملەلرك يوميه برقاچ قهوه ايله كفاف نفس ايلدكلرى واقعدر.

اولەرق موازنهٔ حياتيه بوزيلور. آنك ايچون صباحين بر دانه يمكلردن صوكره بر دانه دها يعنى يوميه اوچ قهوه‌دن زياده ايچمامليدر. بو اوچ فنجان قهوه حياتك موازنهٔ طبيعيه‌سنه بر خلل كتورميه‌جكى كبى فكرى اويانديرر. هضمى تسهيل ايدر. وجوده بر زنده‌لك ويرر.

بعضاً انسان فكراً و بدناً پك يورغون دوشر. اووقت بر دردنجى قهوه‌نك ايچلمسنده بأس يوقدر وبويله بريورغنلق زمانده الزمدر.

بعض مؤلفين قهوه‌نك مضادباه اولديغنى سويليورلر. فكرمه قالير سه قهوه‌يي پك چوق قوللانانلرده اعصاب تناسليه متماديا ايقاظ اولنديغى ايچون نهايت ضعفه دوچار اولسندن ايلروكلسه كركدر. يوخسه جزئى مقداردە قهوه، مضادباه اولمدقدن باشقه قلبك اعصابنى تنبيه وتقويه ايلمسى كبى اعصاب تناسليه‌يي تنبيه ايده‌رك منبه باه صره‌سنه كچه‌جكندن شبهه يوقدر.

قهوه سرخوشلقده، آفيون ايله تسمم ايدنلرده و «قوما» دينلان ضعف عظيم‌ده دوا كبى قوللانيلور.

قهوه سوتى هضم ايتديرمكه ياردم ايده‌جكندن آرزو اولنديغى تقديرده صباحلرى عادى قهوه يرينه سوتلى قهوه‌يه دوام اولنمليدر.

بونجه منافعيله برابر آلام معدويه؛ شكر ايله بوبرك وقوم خسته‌لقلرندن مضطرب اولانلر قهوه استعمالندن

8273

اجتناب ايلمليدرلر. ياخودكه يوميه غايت خفيف اولهرق ايكى اوچ فنجاندن زياده ايچماملیدرلر .

قهوه بعض بنيه‌لرى پك زياده تنبيه ايدر . هله عصبى وضعيف اولانلرده اويقوسزلغى بيله انتاج ايدر. بوكبى ذوات ١٤٣ نجى صحيفه‌ده سويلديكمز وجهله قاوُرلمش مالث قوللانه‌رق كنديلرينى آڤوتمليدرلر .

قهوه‌لر دخى برجوق حيله‌لره اوغرامقله شايان دقتدر . قهوه يوموشاتيوب صلابت طبيعيه‌سنى غائب ايده‌رك دكرمنده اوكودوليه‌جك برحاله كلمسنى تأمين‌ايچون براز تنكارقاريشدرلمش صوده براقيلور. حيله‌نك بو شكلى صحتجه مضر دكل ايسه‌ده قهوه‌نى پك بهالى‌يه‌مال ايدر. بوندن باشقه قهوه‌يه مضر شيلر قاريشديرلر. ازجمله مواد مختلفهٔ ملونه ، پارافين الخ برطاقم مواد ايله تغشيش اولنمغله حفظ صحهٔ عموميه‌جه يالب دقتدر.

چاى — چائيه فصيله‌سنه منسوب قاميا جنسندن — Théa semensis — اسمنده بر شجيره‌نك اوراقى اولوب غير معلوم زمانلردنبرو چين و ژاپونياده زرع اولنمقده‌در . [١]

چاى : يشيل وسياه اولمق اوزره ايكى جنسدر . يشيل چايك هيزون ، تونغاى ، وسياهك سوشونغ ، يه‌قائو نوعلرى معتبردر .

[١] بر زمان بروسه‌يه گيتمش ايدم . اورالرى كزديكم صره‌ده طاغلرده برجوق يانى چاى اشجارينه تصادف ايلدم . بيله‌مكه ارباب زراعت بونى نظر دقته آلديلرمى؟ فن زراعت بونى اصلاحه مقتدرمى؟ اكر مقتدر ايسه بروسه ولايتنك بو خصوصده مهم بر ثروته مالك اولدينى نظر دقته آلنه‌جق مسائل زراعيه وتجاريه‌دندر .

يشيل چاى : زياده مقداردە حاوى اولدينى زيت طيار وتانن‌دن دولايى دها عطرى ، حريف وقابضدر . سياه چايك عطرتى آز ايسه‌ده دها لطيف واوقدر قابض دكلدر .

چاى ، قهوه كبى معده، قلب ، عضلات و بوبركارى تنبيه ايله بونلرك وجلدك فعاليتى تزيد ايلديكندن مغذى ، معدوى، مدرر ، منبه وجزئى معرقدر .

چايك تركيبى

مواد آزوتيه	٢١,٢٣	تانن	١٣,٣٦
جائين	١,٣٥	پكتين	١٦,٧٥
زيت طيار	٠,٦٧	سللولوز	٢٠,٣٠
رچينه ، قلوروفيل ، ياغ	٣,٦٢	رماد	٥,١١
ضمغ ودكسترين	٧,١٣	صو	١١,٤٩

قاقائو نوزى و هيتريه — قاقائو، فصيلهٔ خبازيه‌دن آمريقاى جنوبيده يتشور « Théobroma cacao » نام آغاجدر كه بادملرندن قاقائو دنيلان مغذى توز و چيقولاته اعمال اولنور .

قاقائو تركيبجه قافه‌ئينه مشابه اولان « تەئوبرومين [١] » اسمنده‌كى برماده‌دن دولايى اعصابى تنبيه وتقويه ايدر .

تركيب جدولرندن آكلاشيلەجغى وجهله قاقائو وچيقولاته مواد آزوتيه ، نشائيه و سكريه‌دن زنكين اولدقلرندن اولدقجه مغذى ايسه‌لرده هضملرى پك قولاى دكلدر .

[١] Théobromine مادەسنك تأثيرات فيزيولوژيه‌سى نظر اعتباره آلنه‌رق قلب ، بوبرك ، اعصاب ضعيفلرنده قوللانلمق اوزره فهرست مداواته ادخال اولنمشدر .

چيقولاته ٥ ، ٤ قسم قاقائو و ٦ قسم شكردن يابيلير . فقط چيقولاته‌ده حاضيه املاجى زياده اولديغندن اكثيا پك پيدا ايدن معده‌لرله روماتيزمه وقوملى بنيه‌لره ايو كلمز .

قاقائو بادمنك تركيبى

مواد شحميه	٤٠	الى	١٠
تانن ، عناصر ملونهٔ حمرا	٢	الى	٣
تەئوبرومين	١	الى	٣
مواد نشائيه	٣	الى	٤
« آلبومينيه	١١	الى	١٥
رماد	٣	الى	٤
صو	٤,٥	الى	٨

قولونيال چيقولاته‌سنك تركيبى

قامش شكرى	٥٦,٣٤	حامض طرطير	١,٥٨
قاقائو ياغى	٢٣,٨٠	تانن ومواد ملونه	٠,٢
نشا وغليقوز	٠,٩٧	مواد غير معينه	١,٦٦
تەئوبرومين	١,٤٣	رماد	١,٨٧
آلبومين	٤,٩٩	منحل سللولوز	٥,٠٤
ضمغ	١,١٤	صو	٠,٩٨

چيقولاته : طوغله وقاقائو قبوقلرينك توزى ، بوغداى ، نخود ، مصر اونى ايله تغشيش اولنديغندن يا هيچ يمامللى ياخود اك امين اك معروف فابريقه‌لرك محصولى قوللانليدر .

بونكله برابر كركلرده مغشوش چيقولاته‌لرك ادخالى قطعياً تحت ممنوعيته آلنق اقتضا ايدر .

چونكه چيقولاته دها زياده چوجوق يمشى اولديغندن بو ممنوعيت حفظ صحت اطفال نقطهٔ نظرندن غايت مهم والزم‌در.

قولا Kola — Sterculia acuminata نام نباتك تخملريدر .

قولا ادوية مضاد ضايعاتدن اولديغى ايچون آفريقاى وسطاده زنجيلر يورغونلغه . آچلغه قارشو قوللانيرلر .

قولا ، تقلصات عضليه‌يى آرتديرر وجهاز عضليه‌يه چوبكلك ويرر . بناءً عليه طبده مقوى قلب و عضلات ، منبه باه اولمق اوزره قولالنمقده و قره جكر خسته‌لقلريله عطالت معائيه‌يه پك ايو كلمكده‌در .

قولا تخملرينك تركيبى

قافه‌ئين	٢,٣٥	ضمغ	٣,٠٤
تەئوبرومين	٠,٠٢	مواد ملونه	٢,٥٥
اجسام شحميه	٠,٥٩	« پروتوئيه	٦,٧٥
تانن	١,٦٢	سللولوز	٢٩,٨٣
مادهٔ حمراى قولا	١,٢٩	رماد	٣,٣٢
غليقوز	٢,٨٧	صو	١١,٩٢
نشا	٣٣,٧٥		

غوارانا ، Paullina sorbilis — Guarana نام نباتك قاوُرلمش تخملرينك اوتندن استحضار اولنور .

برەزليا سياحاری پورغونلغه ، آچلغه قارشو غوارانانی صيجاق صوده اريتوب بعضاً ساده اولەرق بعضاً ده شكرله قاريشديروب قوللانيرلركه بومستحضره « Ponche » تسميه ايديلير . غوارانا باش آغريسنك اك مؤثر علاجلرندندر. غوارانا مضاد حما خاصه سنه ده مالكدر .

پاراغوای چايی ، Maté — فصيلهٔ عنابيه دن « Ilex paraguayensis » نام شجيره نك اوراق اولوب پاراغوای ، برەزليا ، آرژانتينده چای كبی قوللانيلور .

ماده نك تركيبی

قافئين	٠,٥٥	دكسترين ، املحه	١,٨٢
حامض ماته تانيك	١,٦٨	اسمر وحامضی برر چينه	٢,٥٥
« بيرو ماته تانيك	٠,١٥	زيت طيار	اثر
قلوروفيل ، رچينه	٠,٦١	صو وسلولوز	٩٠,٨٤
مواد خلاصه ويه وقارمن	١,٧٩		

قرقا coca — فصيلهٔ عنابيه دن « Erythroxylon coca » نام نباتك اوراق اولوب اكل اولندبغی زمان اولاعضوی تنبيه ايدوب صوكره حس جوعی تعديل وتسكين ايدر .

اغذيهٔ معطره دن قهوه ، چای ، قاقاؤدن ماعداسنی اطبانك رأيی اولمدقجه قوللانماملیدر .

اغذيهٔ معطره ومنبهه دن مشروبات كؤليه

مشروبات كؤليه نك بلا استثنا جمله سی صحته مضر اولدبغی

كبی ذاتاً دين مبينمزده استعمالی تحريم ايدلمش اولديغندن مطالعه سندن صرفنظرله تعمقی جهتيله بر نبذه جك بيره دن بحث ايدەلم :

بيره ؛ شكری كحوله تحويل ايدن مايه لرك تحت تأثيرنده شرتجی اوتی ايله مخلوط فايزلنديرلمش آريه « مالت Malt » نك اختمارندن اعمال اولنور .

اوزوم ، الما ، آرمود ، محصولتك آز ادراك اولندبغی ممالكك مشروب كؤليسيدر . بيره اقوام آريانيه زمانندن برو معروف اولوب مصريلر ، يونانيلر ، زرمانلر طرفندن دخی استعمال اولنمشدر .

اليوم بيره نك صرفياتی دهشتلی يكونلر تشكيل ايتمكده در يالكز اوروپاده سنوی ١٢٨ هكتوليتره صرف اولنيور .

بيره فابريقه لرنده آريه قوللانلمسنك سببی ، بيره نك اعمالنه دها اويريشلی واوجوز اولمسندندر . يوخسه شكرلنمكه مستعد مواد نشائيه دن زنكين اولان ـ پرنج ، مصر بغدايی ، يولاف ، چودار ـ كبی باالجمله جوباتدن دخی استخراج اولنه بيلير .

بيره نك تغشياتی ـ بيره يه آلقول قاريشديرلديغی كبی شرتجی اوتی يرينه چام ، شمشير ، سكود ياپراقلری وچنطيانيا قوللانيرلر. حتی صاری صبر ، جوزمقی ، بالق اوتی ، ابوجهل قاربوزی كبی موادمضره دخی قاريشديريلور .

بونلردن هضم معدويه بر مرارت بخش ايليان چنطيان ايله چام وسكود اوراق ضررسز ايسه ده شمشير ودیكرلری صحته غايت مضر درلر .

بيره نی بوزولمقدن وقايه ايچون صفصافيت ، حامض كبريتی وتلوين مقصديله قالومل وقاربونيت ايله مخلوط ياغ استعمال اولنور .

اخيراً بيره لرده آرسنيق وقورشون بولندبغی اكلاشيلمشدر. بوده آلمانيا وفرانسه ده آريه بيرينه نشاسته وياتاس اوتی قوللانلمغه باشلانمشدندر چونكه بوموادی شكره تحويل ايچون قوللانيلان حامض كبريت ده آرسنيق بولنور وبيره اعمال اولنان قابلردن قورشون بيره يه قاريشيور .

١٠٠ سانتيمترو مكعب يعنی يوز غرام استراز بورغ بيره سنده بولنان مواد اساسيه

كؤل	٤,٨
خلاصهٔ يابسه	٥,٦٢
رما	٠,٣٠
شكر ـ مالتوز ـ	٠,٨٥
حامض لبن	٠,٤١

ايو جنسدن بر بيره وبيره خلاصه سی ؛ مواد آزوتيه ايله فوسفاتلر ، دكسترينلردن اولدقجه زنكين در . برازده مواد مرديه مالكدر . چونكه برابر آلقولی وغازلی اولدقلری ايچون آز مقداردە مغذی ، مقوی ، مدرر ، منبه ، معدوی كبی تأثير ايدرلر . بيره ايچلديكی زمان خشيش ـ اسراراوتی ـ نك تأثيرينه مشابه اولەرق حاصل اولان انتباه وكيف ايله آنی تعقيب ايدن آغرلق وخدر تركيبنده بولنان شرتجی اوتندن ايلرو

كلير . بيره نك كثرت استعمالی فرط سمانه وتوسع معده ايله دامارلرك كيرچلنمسنی ومثانه ، قلب ، نقريس ، شكر خسته لقلرينی توليد ايدر .

مشروبات مختلفه ودوندیرمەلر

مختلف الخواص اولان مشروباتك كيميسی چای كبی صيجاق ، كيميسی ده ويشنه شروبی كبی صوثوق اولەرق شرب اولنور شوحالده مشروبات صيجاق ويا صوثوق اوليشنه كوره بر تأثير حكميه مالك اولدبغی كبی مشروب هرنه دن يابلمش ايسه او مادەنك اوصافنه كوره تأثيرات كيميويه ايله ده متصفدرلر . صيجاق مشروبات منبه اولوب بعد الشرب تری دعوت ايدرلر . صوثوق مشروبات ايسه معده نك حسياتی تعديل ايلكلرندن قبأنه قارشوپك ايوكليرلر. نتەكيم شدتله استفراغلرده بوز يوتديريليور . معلوم اولدبغی اوزره دوندیرمه بر چوق مواد دن يابيلور . قهوه لی ، وانيلالی ، فايماقلی ، چيقولاته لی دوندیرمەلر مغذی ايسەلرده سوء هضمليلره ايوكلر . حالبوكه شفتالی ، ويشنه ، قايصی دن يابيلان دوندیرمەلر ضعيف ، تنبل ، متوسع معده لره بعد الطعام اعتدال داثره سنده پك ايوكليرر . عادتا معدوی علاجلر كبی تأثير ايدرلر . فقط كرك دوندیرمەلر كرك بوزلی شرتلرك كثرت استعمالی معده نك غشاسنی وغديدات هضميه سنی تخريش ايدرك التهابلنمسنی مؤدی اولور. خصوصيله ترلی زمانده غايت تهلكه ليدرلر . چونكه معده اوشونجه تر

مناسبتيله جلده هجوم ايتمش اولان دم ، شدته اعضاى داخليه‌يه عودت ايده‌جكندن التهابات معدويهٔ معائيه ، احتقانات رئويه حتى ذات الرئه وذات الجنبك ظهورى بعيد الاحتمال دكلدر . آنك ايچون ترلى بولنديغى زمان دوندرمه يمك جائز دكلدر . ودوندرمه‌يى يمكلرى متعاقب ، يودوم يودوم يبوب اوزرينه براز صو ايچمليدر .

اغذيه‌نك دردنجى صنفى

بهارات ـ افاويه

بهارات يمكلره لذت ورايحه ويرمك ، معده وامعانك جملهٔ عصبيه‌سنه بالتأثير آنلرى تحريك ايلمك وعصارات هاضمه‌نك افرازينى تزيد ايده‌رك اشتهاى دعوت وهضمى تسهيل ايتمك مقصديله قوللانيلور .

بهارات ، خدمات مذكوره‌دن باشقه انبوبهٔ هضميه‌ده واقع اولان اختمارات ميكروبيه‌يه دخى مانع اولەرق مضاد تعفن كبى اجراى تأثير ايدرلر .

بهارانك شو منافعدن مستفيد اولمق ايچون اعتدال دائره‌سنده استعمالى لازمدر . اكر زياده مقداردە قوللانيلەجق اولور ايسه قهوه وراقينك كثرت استعمالندن متولد نتايج كبى اعصابه بركسل عارض اولەجغندن معده آز زمان ايچنده بوزولوب اشتها زائل اولور وسوء هضمه تقرب ايدر .

تقسيم بهارات

بهارات يدى قسمه تقسيم اولنور .

برنجى قسم ، بهارات معطره : وانيليا ، طارچين كبى

ايكنجى قسم ، بويرى بهارات : بوبر ، زنجفيل كبى

اوچنجى قسم ، بهارات تومبه : صارمساق ، خردال كبى

دردنجى قسم ، بهارات حامضيه : سركه ، ليمون كبى

بشنجى قسم ، بهارات ملحيه : طوز كبى

آلتنجى قسم ، بهارات سكريه : بال كبى

يدنجى قسم ، منشائى حيوانى اولان بهارات : خاويار كبى

برنجى قسم

بهارات معطره

بهارات معطره ؛ وانيليا ، طارچين ، قرانفيل ، هندستان جوزى ، آناصون ، كيميون ، مايده‌نوز ، فرنك مايده‌نوزى ، صافران ، زرده چال ، طفلان ، آطه چايى ، ككيك ، آبدست بوزان اوتلدن عبارت اولوب بونلرك جمله‌سى حاوى اولدقلرى زيوت عطريه دن دولايى منبه هاضم ودافع التعفنديرلر .

وانيليا — فصيلهٔ سحابيه دن مكسيقا وقولومبياده يتيشان « Epidendron vanilya » نام نباتك اثمار خرنوبيه‌سيدر . وانيليانك نشر ايلديكى رايحه « وانيلين » دنيلان بر مادهٔ عطريه دن منبعثدر . اشبو ماده خالص وانيلياده ١٠٠ ده ١.٥ الى ٢.٥ نسبتده بولنور . وانيلياتك تركيبنده بو روح طياردن

باشقه حامض وانيل ، مواد شحميه ، براز رچينه ، بعضاً ده خفيف بر آليوتروپ قوقوسى ويرن ديكر بر مادهٔ عطريه موجود در .

وانيليا اطعمهٔ مختلفه وچيقولاته‌يى تعطيرايچون قوللانيلور .

طارچين ، دارچين — غاريه فصيله‌سندن « Laurus cassica et cinnamomum » اسمنده بر نوع سيلان وچين آغاجنك قبوقلرى اولوب توز حالنده قوللانيلير . عطرى وسكرى برلذته مالكدر . طارچينك عطرتى تركيبنده بولنان بر « آلده هيت [١] » ، طارچينى برزيت طياردن ايلرو كلير .

قرانفيل — فصيلهٔ آسيه‌دن « Caryphillus aromaticus » اسمنده هندستانده يتيشور بر اغاجك هنوز انكشاف ايتمامش چيچكيدر .

قرانفيلده ١٠٠ ده ١٨ نسبتنده عطرى وحريف برزيت طيار ، ١٧ نسبتنده آجى وقابض برماده ، ١٥ قسم قدر صو ، ٦ رچينه ، ٢٨ سلولوز بولنور .

هندستان جوزى — بوائيه فصيله‌سندن « Myristica moschata » اسمنده‌كى شجر بوا يعنى هندستان جوزى آغاجنك ميوه‌سيدر . تركيبنده برزيت طيار ايله زيتى برمادهٔ شحميه بولنور . بوزيت طياردن دولايى رايحه‌سى عطرى وكسكين لذتى آجى وحريفدر . زيت مذكور بالتقطير استحصال اولنور . هندستان جوزنك تعصير ايله بر يغ

[١] Aldéhyde يعنى ايكى جزؤ فرد مولداللمائى نقصان كزؤل

چيقاريلركه ميريستين ايله غليسريتلى زيوت ورايحه‌دار بر روحدن متشكلدر . طبابتده هندستان جوزى ايله ضبنى وزيت طيارى جهاز هضمينك انحطاط قواسنده قوللانيلور .

آنيسونه ، آناصونه — فصيلهٔ صيوانيه‌دن « Pimpinella anisum » نام نباتك ميوه‌سى اولوب غير معين زمانلردنبرو اكنكلره ، پاسته‌لره ، ليكورلره ، بويبوناره رايحه ولذت ويرمك اوزره قوللانيلور .

آناصونك لذتى كسكين فقط لطيف وسكرىدر . كرك آناصون وكرك رازيانه كبى فصيلهٔ صيوانيه‌نك سائر محصولاتى ؛ قاريونلى مولداللماء ايله قابل تبلر براتر ـ آنيسون كافورى ، anéthol ـ ى حاوى اولوب تعطير مأكولات ايچون مستعملدرلر .

كيمبونه — بونك تخمى دخى آناصون كبى عطرى ، كسكين برراتحه‌يه مالك اولديغندن اغذيه‌يى تعطير ايتمك اوزره قوللانيلور .

مايده‌نوز و فرنك مايده‌نوزى — بونلرك اوصاف وتركيبله تأثيرات فيزيولوژيه‌لرى سبزه بحثنده مذكور اولديغندن تكررندن صرفنظر اولندى .

زعفران ، صافران — فصيلهٔ سوسنيه‌دن ـ Crocus sativus ـ نام نباتك چيچكنك قفسلر ، چيتلر اوزرنده قوريديلان استغمات [١] لرندن عبارتدر . صافران يمكلره

[١] Stigmate : فن وسيع نباتده عضو تأنيثك اركان مولده وملتحمه‌سى مبيضه « يورطه‌لق » نقل ايدن اقسامه استغمات ديرلر .

صاری بر رنك وعطری ، سکری برلذت ویرر برازده ادویهٔ مره کی معده‌یی تنبیه ایدر . ١٠٠ ده ٧,٥ نسبتنده بر زیت طیار ایله ٦٨ نسبتنده برمادهٔ ملونه وقروقوئین ی حاویدر .

زرده چار — فارسیده زرده‌چوب کلمه‌سندن محرف اولوب غلط اوله‌رق زرده‌چال دینور .

زرده‌چال فصیلهٔ جهانیه‌دن آسیای جنوبیده یتشور « Amonum curcuma » نام نباتك جذوری اولوب پك چوق مستعملدر. ترکیبنده صاری بر مادهٔ ملونه ایله نشا بولنور . مقوی ، منیه ومبولدر . بعضاً صافران یرینه زرده اعمالنده دخی قوللانیلور . هنده کاملاً زرده‌چال قوللانیلور صافران پك مستعمل دکلدر . آنك ایچون زرده‌چاله هند زغفرانی دخی دیرلر .

طفموده — غاریه فصیله‌سندن ودفنه جنسندن پنجه‌لرده یتشدیریلور « Laurus nobilis » نام نباتك اوراقیدر .

طفلان یاپراقلری حاوی اولدیغی آچی بادم روحی وجزئی مقداردہ حامض کیانوس ماه‌دن طولایی عطری اولسی حسبیله سوتلی یمکلرده وشروبلرده قوللانیلور .

فصیلهٔ شفویه‌یه منسوب اولان آطه‌چایی ، ککیك کبی بر طاقم بهارات دهـا واردرکه بونلرلده تأثیرلری اولکیلر کبیدر .

ککیك ده طبابتده پك چوق قوللانیلان « تیمول Thymol » اسمنده برمادهٔ مؤثره موجوددر .

ایکنجی قسم

بوبری بهارات

بوبری بهارات — عادی بوبر ، قرمزی بوبر ، زنجفیل ، قاوا دن عبارتدر .

بونلرك تأثیراتی معده‌یی تنبیه ، امعـایی تخریش ایده‌رك قانك اورالره هجومنی مؤدی اولمق وبو صورتله افعال هضمیه‌یی ایقاظ وتحریك ایلمك‌در . بونکله برابر بهارات بوبریه براز مبول ومضاد تعفن خاصه‌لرینه‌ده مالکدر .

بوبر [١] — بوبرك ایکی نوعی واردر . بری قره بوبر — فلفل — دیکری قرمزی بوبر یعنی آرناؤد بوبری درکه بونك تازه‌سی بیلدیکمز یشیل بوبردر .

قره‌بوبر ؛ ژاوا ، بورنئو ، سوماترا ، سیلان کبی هند چینینك جنوبنده بولنان جزائردن ورود ایدر .

قره‌بوبر ، بوبریه فصیله‌سندن بوبر آغاجنك میوه‌سیدر . اشبو میوه‌لر بعدالکمال داملرده قوریدیلوب تسفیف ایدیلور. عطری وحریف بر قوقویه مالك وبزلیه حجمنده بولنان اثمار مذکوره‌نك درونـده بیاضجه برچکردك واردرکه غایت سرت بررایحه نشر ایدر .

بوبرك کثرت استعمالی بهارات سائره کبی التهاب معده ومعائی انتاج ایدر .

[١] سالسفری لسانندن مأخوذ برکلمه‌در .

هند وژاوادن کلن « Capsicum baccatum » فلفل احمر غایت یاقیجی برنوع قرمزی بوبر اولوب استعمالی تهلکه‌لیدر .

قره بوبرك ترکیبی

پیپه‌رین	١٦	١٠٠ ده
مواد آلبومینیه	٣	
نشا	١٨	
زیت طیار	١ الی ٢	
صو	١٢	

زنجفیل ، زنجبیل — مکسیقا ، آنتیل ، هند طرفلرنده یتشور . فصیلهٔ جهانیه‌دن « Zinziber officinale » نام نباتك کوکیدر. زنجفیل ، بوبرکی عطری ، رایحه‌دار وحریف اولوب پاسته‌لرده یمکلرده قوللانیلور .

قاوا Kava — قاوا نام نباتك اوراقی اولوب آسیای شرقیده مستعملدر .

قاوا ؛ عطری ، صدری فقط قابضدر .

اوچنجی قسم

بهارات ثومیه

بهارات ثومیه — صارمساق ، تازه و قورو صوغان کبی فصیلهٔ لیلاقیه‌نك وبابر طوربی ، خردال مثلو فصیلهٔ صلیبیه‌نك بعض نباتاتندن عبارتدر .

بونلردن صارمساق وصوغان وسبزه بحثنده مذکور اولدیغندن بوراده یالکز خردالدن بحث ایده‌جکز .

سیاه خردال ، خردل — Sinabis nipra نام نباتك حبوباتنك مسحوقیدر .

خردال ، ١٠٠ ده ٢٧ نسبتنده زیتی بر غلیسرید [١] ایله غلیقوز ، ضمغ و مواد مختلفهٔ ملونه ، قلوروفیل ، املحه دن مرکبدر .

خردالك زیت طیاری تخمرلنده بولنمز. براز صوتوق صو علاوه اولندیغی زمان حصوله کلیر . شویله‌که : صو ، دیاستازی حل ایده‌رك میروزیت پوتاسك شکر ایله کبریت کیانوسیت آلیل وثانی کبریتیت پوتاسه تحوله سبب اولورکه خردالك زیت‌طیاری اشبو کبریت کیانوسیت آلیلدن تشکل ایدر . علی العموم بهارات ثومیه خصوصیله خردال معده و معائك افرازاتی تزییـد و فعالیتی تشـدید ایتمکله دوکلش خردال معجونی آت یمکلرینه سورولمك اوزره طعامه ادخال اولنور . بیاض خردال مضـاد تعفن ومسهل اولمق اوزره مزمن باغرصـاق امراضنده قوللانیلور .

دردنجی قسم

بهارات حامضیه

بهارات حامضیه سرکه ولیمون‌دن عبارتدر . بونلر حاوی

[١] Glycéride ، غلیسرین ؛ غلیسرینك کیمول وحامضلرله تشکیل ایلدیکی ترکیبه دینور .

اولدقجه حامضات عضويه — حامض ليمون ، حامض طرطير ، حامض حماض ، حامض تفاح — سايه‌سنده اشتها و ذائقه‌يه خدمت ايدرلر . توكروك وعصارهٔ معدويه كبي مفرزات هضميه‌نك افرازاتي تزيد ايلدكلرندن مشتهيات هضميه‌دن معدوددرلر .

سركه — سركه‌نك اك مقبولي خالص شراب سركه‌سي اولوب رنكي صاري قرمزيدر . اك ايو شراب سركه‌سنده ١٠٠ ده ٤٠ الى ٦٠ نسبتنده قابل تبلر حامض خل ايله املحهٔ خرديه — باشليجه قريم طرطير — بولنور .

الما ، آرموددن ياپيلان سركه‌نك رنكي صارمتراقدر وايچنده قريم طرطير بوقدر .

بره سركه‌سي بسيتون صاري واكسي بره‌لذتنه مالكدر .

اسپرطونك اكثيلندير املسندن مستحصل سركه ، اك عادي برسركه‌در .

ليمون ميوه بحثنده مذكوردر .

بزركبار كبي مواد دخي بهارات حامضيه ميانه ادخال اولنه‌بيلور .

بشنجي قسم

بهارات ملحيه

بهارات ملحيه — تغذيده مهم وظيفه‌لر ايفا ايدن املحهٔ يوتاسيه ، سوديه كبي مواد معدنيه‌دن خصوصيله قلور سوديوم

يعني طوزدن عبارت اولوب بونلرك اوصاف وتأثيراتي اغذيهٔ غير عضويه بحثنده ذكر اولنه‌جقدر .

آلتنجي قسم

بهارات سكريه

بهارات سكريه : قامش شكري ، سوت شكري ، بال وسكنجبين‌دن عبارتدر .

قامش شكري . Saccharose — قامش وپانجارله اكسي اوليان شكرلي ميوه‌لردن استخراج اولنور . اكل اولندقجه زمان انبوبهٔ هضميه‌ده غليقوز وله‌وولوز دينلان شكرلره تحول وعندالحاجه صرف اولنمق اوزره مدخرات بدنيه‌دن كبده ادخار اولنور .

سوت شكري . — Lactose — لاقتوز ممه‌لي حيواناتك سوتلرنده وبعض ميوه‌لر « كراز ، اوزوم ، فرنك اوزومي كبي فواكه‌حامضيه » ده بولنور .

سوت شكري اغذيهٔ مولداحراره ومنبهات محركهٔ عضليه‌دندر .

بال — بال ، غليقوز ، له‌وولوز ، براز ساققاروز ايله رايحه‌دار برمادهٔ ملونه‌دن متشكلدر .

معلوم اولديغي اوزره بال ، آرى اسمنده كي حيوانجقلرك محصوليدر . بتون اشجارك چيچكلنديكي موسم لطيفده هرقبيلهٔ نحليه بر مشجرهٔ زاهره داغيلير . هرى برچيچك عصارهٔ مغذيه‌سني بلع ايلدكدن صكره جميتله قووانه عودت ايدرلر .

ايشته بوعصارات نفيسه آريلرك معده وبغيه‌سنده برطاقم تحولاته اوغرادقدن وبال حالنه انقلاب ايلدكدن صكره قووانلرده‌كي كوجك سنخانه وضع اولنور .

بالك رايحه‌سي ، لذت ورنكي آريلرك أمدكاري نباتاته كوره تخلف ايدر .

چاملق برمحلده تعيش ايدن آريلرك بالنده بلسامي برلذت حاصل اولور . لاوانطه وفصيلهٔ شقويه‌نك سائر نباتات معطره‌سنك محصولي اولان بالار غايت كوزل قوقولره مالك اولورلر . بعض بالارده صافران لذتي حس اولنور .

قره بوغداي اكل ايدن آريلرك بالي هم كثافت همده ككرمسي برلذت پيدا ايدر . آجي جيدم كبي سمدار نباتاتي يين آريلرك بالري تهلكه‌ليدر .

كوجدن ايلك دفعه آلنان بال — عسل باكر — ه بياض بال دينورکه غايت نفيس ومقبولدر صوكره چيقارياندن صارمتراق اولور . اك صوكره بالتضييق غايت اسمر بربال آلنور . بالك اك ايوسي آنقره‌ده چيقار .

يوميه اطفالده ٢٠ ، ٣٠ كاهلارده ٧٠ ، ٨٠ درهم بال ، معده‌يي تنبيه دفع طبيعي‌يي تسهيل ايدر .

بال طبايتده بعض غرغره‌لرك تركيبنه داخل اولور .

شمال اهاليسي على‌الخصوص روسلر ، بالي پش مثلي صو ايله قارشديروب مايه‌لاندره‌رق بيره وشراب كبي برايچكي ياپارلر .

غليقوز ويرلماسي اوني ايله مغشوش بالار معده‌يي بوزديغندن شايان دقتدر .

سكنجبين . **بال سركه‌سي** — بال اون اون ايكي مثلي صوده برمدت ترك ايديلجك اولور ايسه تخمر ايدر . كؤللشير . بال سركه‌سي وجوده كلير .

بهارات سكريه‌نك مطالعه‌سندن آكلاشيلجكي وجهله بونلرك مواد اصليه‌سي شكردن عبارتدر . شكر وجوده هم نافع هم مضردر . شكر واساسي شكراولان شكرله‌لر ، شروب ورجلار آز مقداردە يديلجك اولور ايسه معيده‌ده حامض لبنه تبدل ايدرك معده وعصارات هضميه‌يي تنبيه ايلدكلرندن اشتها وهضمه ياردم ايدرلر صوئوق زمانلرده كورك كبي عضويتنده محترق اولان قوت وجودك حرارتي تزيد ايلرلر . استعمال اولنيان شكرلر ايسه وجوددن طرد ايدليسوب بالاخره صرف ايدلمك اوزره آليقونورلر بناءعليه شكر وشكردن معمول اغذيه ضعيفلره ، ورملره ، سينيرليلره وديسانتريدن مضطرب اولانلره نافعدر .

حالبوكه زياده مقداردە اكل اولنور ايسه دپشلره ، معده وباغرصاقلره ، قره‌جكره مضرت ويرر . قولنجلر ، اسهالر ياپار .

صفراوي المزاج اولانلر شكر اكلنده اعتدالي الدن براقمامليدر .

شكرك اسهال يابمسي معده ومعاده هضم اولمامسندن متبعث اولوب معده وباغرصاقلري صاغلام اولانلرده بالعكس قابضدر چونكه بوكيلرده شكر نه‌قدر چوق اكل اولنسه سريعاً مص اولەرق امعاده رسوب ترك ايتميه‌جكي جهتله قبضي مؤدي اولەجني طبيعيدر .

شكرله ، شروب ورجلره بر طاقم مواد قاريشديررلر . بونلردن زغفران كبي نباتي مواد اوقدر مضر دكلسه‌ده باقر ، آرسنيق ، جيوه مركباتي يك مضر وتهلكه‌لي‌در.

يدنجي قسم

منشائي حيواني اولان بهارات

بهارات حيوانيه : خاويار ، خمس بالغي صالاموره‌سي وخلاصهٔ لحم‌دن عبارتدر.

ديكرلري اولجه ذكر ايدلش اولديغندن بوراده يالكز خمسي صالاموره‌سندن بحث ايده‌جكز.

خمسي بالغي صالاموره‌سي ، Anchois — طفلان، بوبر ايله معطر صالاموره صوبنده يابلمش غايت لطيف ، بسليجي واشتها آور بر غذادر.

آنشووانك تركيبي

مواد آلبومينيه	٢٣
« شحميه	٢،٣
« ملحيه	٢٤ بونك يكرميسي طوزدر
صو	٥٨

اغذيه‌نك بشنجي صنفي

اغذيهٔ غير عضويه يعني اغذيهٔ معدنيه

اغذيهٔ معدنيه‌نك اوصاف عموميسي — مواد معدنيه : كيكلر . أتلر ، سينيرلر . قان ، جلد ، الحاصل بالجمله اعضاى

وجودك تركيبنه داخلدر . مثلا عضلاتده ١٠٠ ده بر غرام قدر عظام ده ٣٦ غرام املاحهٔ معدنيه بولنور .

مواد ملحيه‌نك لزومي يالكز انساج عضويه‌يه منحصر اوليوب اشبو انساجك تر، بول ، مواد غائطه ، تفلسات جلديه ايله كل يوم ضايع ايلديكي املاحي تلافي ايچون‌ده لازم‌در .

سن وسطيده بولنان بر آدم يوميه — نصفي طوز اولق اوزره — ٢٧ غرام املاح معدنيه ضايع ايدر. چوجقلرده ايسه نشو ونما ايچون املاح مذكوره‌يه اولان احتياج دها فضله‌در. كوچك بر چوجوقده اسكلت عظمينك تشكلي يوميه ١٥ غرام فوسفوريت كلسه محتاجدر .

املاحه‌دن محروميت : أث ، اتمكدن محروميت قدر مؤثردر . بر انسانك غذاى يوميسندن مواد ملحيه طرح ايديلديجك اولور ايسه آز زمان ايچنده سوء تغذى باش كوسترر . وجود دوچار انحطاط اولور . بو حالده دوام ايديلير ايسه قوهٔ حياتيه سوتر كيدر . [١]

انسان اثناى طعامده املاحه‌يي برى حيوانى ديكرى نباتى اولق اوزره ايكى منبعدن اخذ ايدر . اغذيهٔ حيوانيه‌ده

[١] ڤيزيولوژى لابداتوارلرنده كوپكلره املاه‌دن تجريد ايدلش يمكار وبريلدوك تجربه ايديلير . بونجربه‌لردن كوپكلرك املاه‌سز غذايله برآيدن زياده تحمل ايده‌ميوب هلاك اولدقلرى استدلال اولنور . بويله‌بر تجربه‌يه باشلانلديغى زمان اولا حيوانك آرقه آياقلرنده بركوشكلك، احوال عموميه‌سنده برانحطاط ظهوره كلير. براز صوكره شدتلى قيشات وصرصه طوتمش كبى اختلاجى حركات باش كوسترركه بوزمانده طرز تغذى تبديل ايديلديجك اولورايسه حيوان تلف اولور .

بولنان مواد معدنيه : عناصر آزوتيه‌يه ملحق فوسفور وكوكورتدن عبارت اولوب بونلر ادارهٔ بدنيه‌ده بالتحمض حامض‌فوسفور، حامض لبنه تحول ايدرك دم واخلاطه شدتلى بر حامضيت ، بركنافت بخش ايدرلر . يعنى اخلاط بدنيه اكثير وقويولاشير .

املاحهٔ نباتيه ايسه — حبوبات مستثنا اولق اوزره — حامضاتدن دكل بالعكس مواد قلويه‌دن زنكين اولديغيچون مأكولات حامضيه تأثيريله زياده حامضيت كسب ايدن دم و اخلاطى قلويلشديررلر . يعنى اكتيلكلرتى كيده‌رلر . ديمك اوليوركه برى سركه ديكرى طوز كبى مؤثر اوليور . املاحهٔ نباتيه‌نك املاح حيوانيه‌يي نه صورتله تعديل ايلديكى ١٥٧ نجى صحيفه‌ده مذكور اولمغله بوراده تفصيلندن صرف نظر ايلدك .

٢٤ ساعتده بر انسانه لازم اولان مواد معدنيه‌نك مقدارى

اساسات	حمض پوتاسيوم	٣،٢٢
	« سوديوم	٧،٧٠
	حمض قالسيوم	١،٤٧
	« مانيه‌زيوم	٠،٥٦
	« اخير حديد	٠،٠٤
حامضات	« عضوى » حامض فوسفور	٣،٩
	« كبريت	٢،٠٣
	« سيليس	٠،٢٥
	« قاربون	٠،٠٥
	قلور	٨،٥٠

اغذيهٔ غير عضويه : املاحهٔ پوتاسيه وسوديه ، املاحهٔ قلويهٔ ترابيه ، حديد ، مانغانز ، قلور ، فلوئور ، بروم ، ايود ، كوكورت ، فوسفور ، آرسنيق وسيليسدن عبارتدر .

املاحهٔ پوتاسيه وسوديه : قلور پوتاسيوم وقلور سوديوم

اشبو املاح ، اغذيهٔ معدنيه‌نك اك مهملرندندر. خصوصيله كاملاً آكل اللحوم اولان — طونغوزلر — اقوام املاح مذكوره‌يه شدتله محتاجدرلر .

قلور پوتاسيوم وقلورسوديوم [١] وجوده باخاصه جهاز بولى اوزرينه تأثير ايدرك ادرارى چوغالتيرلر. تبول آزوتى‌يى اتاج ايدرلر. ايشته بوسايه‌ده اطعمه‌نك بعد الاستعمال عضويتده براقديغى دوكونتيلر يعنى انقاض مضره — بوله، لوقومائين ، شكر كبى — وجود دن طرد اولنور . بو يك مهم برايشدر. بوندن ماعدا قلورسوديوم ، عصارهٔ معدويه‌نك مؤثرات طبيعيه‌سندن اولان حامض قلورماي دخى تزييد ايدر. قلور پوتاسيوم ايسه عضلاتى تقويه ايدر . بناءً عليه املاحهٔ پوتاسيه و سوديه وجوده بر مرشح خدمتى كورمكله برابر معده وجملهٔ عضليه‌يي تنيه وتقويه ايله وظيفه‌داردرلر .

بونلردن محروميت ، آز زمانده اوديما ، استسقا ، وبوبرك

[١] قلورسوديوم: دكزصويندن تبخرله استحصال اولنور. وكزدن متحول بعض قره‌لرده معدن حالنده بولنور برماده‌ء غذائيه‌دركه حيات بشره غايت لازم اولان طوزدن عبارتدر . ملح بحرى — دكز طوزى اولوب قره‌ده معدن حالنده بولنان طوزه قياطوزى ديئور . بونك اك ايوسى حاجى بكطاش طوزى ديئكله معروفدر .

خسته لقلرینی تولید ایدر . رسول اکرم افندمز حضرتلری برحکمت عالیه اولق اوزره « ریمکه طوزله ابتدا ایدیکز آنکله نهایت وریکز » بیورمشلردر .

١٠٠٠ قسم یابس مواد مختلفه‌ده بولنان املاحهٔ پوتاسیه وسودیه

	قلورسودیوم غرام	قلوریوتاسیوم غرام
اوکوز قانی	١٩	٢
صیغیر آتی	٣	٩
لبن نسا	١ الی ٢	٥ الی ٦
علی العموم پشمل سبزه‌لر	٠,٣ الی ١,٥	٦ الی ١٨
پاتاتس	٠,٣ الی ٠,٦	٢٢ الی ٢٨
حبوبات: بوغدای، بولاف، چاودار، اریه	٠,١ الی ٠,٤	٥ الی ٦
برنج	٠,٣	١
فصولیه	٠,١	٢١
چیلك	٠,٢	٢٢

املاحُ قلویهٔ ترابیه — یعنی املاحهٔ کلسیه ومانیه‌زیه : بونلرك درجهٔ زوملری املاحهٔ پوتاسیه وسودیه درجه‌سنده دکلدر .

١٠٠ قسم یابس مواد غذائیه‌ده بولنان املاحهٔ قلویهٔ ترابیه

	حمض قالسیوم غرام	حمض مانیه‌زیوم غرام
اینك سوتی	١,٥١	٠,٢٠
یمورطه صاریسی	٠,٢٨	٠,٠٦
« بیاضی	٠,١٣	٠,١٣
لبن نسا	٠,٢٤	٠,٠٥
صیغیر آتی	٠,٢٩	٠,١٥
پین	٠,٠٨	٠,٢٤
بوغدای اونی	٠,٦٥	٠,٢٤
پاتاتس	٠,١٠	٠,١٩
نخود	٠,١٣٧	٠,٢٢

جدول آتی ٣ پاشنده ١٠ کیلولق برکلیك ١٠٠٠ غرام اعضای مختلفه‌سنده بولنان املاحهٔ قلویهٔ ترابیه‌نك مقادرینی مشعردر .

		حمض قالسیوم میلیغرام	حمض مانیه‌زیوم میلیغرام
پین		٢٨	٨٤
عضله		١٧٤	٢٧٠
غبرینی آلتش قان	کریوات یك جزئی	٠,٠٥	٠,٠٥
	مصل الدم	٨٠	٢٤
قیل		١٨٥	١٩

صفاق ـ عضلاتی ستر ایدن اورتولر ـ	١٣٠	٠
عظم ـ عظم قصبه ـ	٢١٠٠	٤٥٠
قلب	٣٥٧	٤٤٠
قره جکر	١٧٥	٤٨
بوبرك	٢٣٨	١٣٦
دالاق	٣٩٢	٥٤

کوریلیورکه مانیه‌زیوم ؛ دماغ ، عضلات ، دم محفظهٔ فوق الکلیه‌ده زیاده در .

اغذیهٔ نباتیه‌دن حبوباتده فوسفوریت پوتاس ایله برابر بولنور . اون ، اکمك ، پاتاتس ده دخی مبذولدر . املاحهٔ کلسیه‌ایسه کرك اقسام حیوانیه وکرکسه ترکیبات نباتیه‌ده مانیه‌زیوم درجه‌سنی بولماز . کلس الك زیاده کمیکلرله قیقیردا قلرده بولنور . [١]

کلس دها زیاده عظام کبی اعضای استنادیه ، اقسام صلبهٔ ثابته‌نك ؛ مانیه‌زی ایسه قلب کبی اعضای متحرکه ، اقسام رخوه‌نك ملح خصوصیسیدر . بونکله برابر املاحهٔ کلسیه قانك تشکلنده خدمت ایدر . دمده طبیعی برمضاد ترف کبی مؤثره قلبده تقلصاتی ایقاظ ایدیجی برمنبهدر .

[١] غرابتلی اراضیده متعیش طاووقلرك عظامنده املاحهٔ کلسیه « فوسفوریت کلس » ویمورطه‌لرینك قبوقلرنده « قاربونیت کلس » شکلنده بولنور . املاحهٔ کلسیه‌دن محروم اولان طاووقلرك تناسللری تناقص ایلدیکی حتی کلیاً عقیم قالدقلری بالتجربه ثابت‌در . شوحالده طاووق باغچه‌لرینی غرابتلی اراضی اوزرنده تأسیس ایتمك لازمکلور .

کلس ومانیه‌زینك قسم کلیدی باغرصاق ، برقسم جزئیسیده بوبرکلرله طرد اولنور .

فلور ، فلوئور ، بروم ، ایود — بونلرك چوغی از جمله فلور ، طوز ایله داخل ادارهٔ بدنیه اولور .

فلوئور ، ایجیلان صولرله — فلوئورین یعنی فلوئور قالسیوم حالنده ـ اخذ اولنور . رونتکن شعاعاتیله اجرای مداوات ایدنلرجه معلوم اولدیغی اوزره مواد فلوئوریه ، مبقروبلری تخریب ایدیجی برخاصه‌یه وپیسین کبی هضم‌مایه‌لری اوزرنده برتأثیر خصوصیه مالکدر .

ایود وبروم — غدهٔ درقیه‌ده اولدیغی کبی نوات پروتوئیهٔ برومیه وایودیه‌نك تشکلنه خدمت ایدر . ایود الك زیاده غدهٔ درقیه‌ده بولنور ١٠٠ قسم غده ٠,٧٥ الی ٠,١٣ غرامه قدر ایودی محتویدر .

برطوشانك اعضای مختلفه‌سنده بولنان ایودك مقداری

	ملیغرام
قان	٠,٤٢
قلب وآق جکر	٠,٥٠
قره جکر	٠,١٣
بوبرك ودالاق	٠,١٥
مخ ، مخیخ (پین)	١,١٠

ایود وبروم اغذیهٔ حیوانیه‌دن زیاده ماکولات نباتیه ایله اخذ اولنور .

الك زياده ايبودلى اولان اغذيهٔ نباتيه

بهر كيلوغرام تازه مواد غذائيه‌ده بولنان ايبودك مقدارى مليغرام حسابيله	
يشيل فصوليه	٠٫٠٣٤
آناناس	٠٫٠٣١
قوش قونماز	٠٫٠٢٤
بياض لفت	٠٫٠٢١
پرنج	٠٫٠١٧
چيلك	٠٫٠١٧
هاڤچ	٠٫٠١٣
منطار	٠٫٠١٣
پراصه	٠٫٠١٢
طوماتس	٠٫٠٢٣
اوزوم	٠٫٠٠٢
انكنار	٠٫٠١٧

بالق وحيوانات قتريه‌نك بهر كيلوسنده بولنان ايبودك مقدارى مليغرام حسابيله	
قاريدس	٥٫٩١
بكلج	١٫٨٢
استاقوز	١٫٧٨
آلا بالينى	١٫٤٠
تازه موربنا	١٫٢٣
آنشووا	٠٫٩٥

كوريلبوركه ايبود نشائى اولميان سبزه ومبوه‌لرده بولنور. اوزوم اراضيه كوره بعضاً براز ايبوده مالكدر. بعضلرده آندن محرومدر. بروم دائما ايبود ايله رفاقت ايدر.

مهم — بر انسان يوميه ٠٫٠٦٠ الى ٠٫٠٨٠ غرام مقدارى جليكه محتاجدر.

١٠٠ قسم تازه مواددهمليغرام حسابيله بولنان حديدك مقدارى

قصاب أتلرى	٣٧٫٥
بالق أتى	٧٫٥
طاڤق يمورطه‌سى	٥٫٧

خاص اكمك	٤٫٨
بياض فصوليه	٧٫٤
مرجمك	٨٫٣
پاتاتس	٦٫٦

مرجمكك قورومسنده يومقدار (١٠) ى بولنغله ١٦١ نجى صحيفه‌ده‌كى حديث نبوينك درجهٔ اهميتى تظاهر ايدر. سبزه‌لر ايچنده بولندن دها زياده حديددار هيچ برسبزه يوقدر.

جليك ميوه‌لردن الك زياده المادە بولنور. قورى المادە ١٠٠ ده ١٣ ميليغرام نسبتنده‌در. المادن صوكره كرازكابركه ١٠ ميليغرام جليكى حاويدر.

سوت‌ده حديد همان يوق كيدر. شوقدركه طفل نوزاد هنوز داخل رحمده ايكن دم مادردن بر مادهٔ حديديهٔ عضويه [١] يى اكتساب وبعد الولاده صرف ايتمك اوزره قره‌جكرنده ادخار ايدر. واقعا ارضاعده سوتك حديد جهتيله اولان نقصانى اكمال ايلر. اخيراً «اشتوقيلازا» طرفندن منطار ونخودده اشبو ماده‌يه مشابه برمادهٔ حديديه كشف اولنمشدر.

مانغانز — بر چوق سبزه ومبوه‌لرك كوكلرنده بولنور. ازجمله لفت، قوش قونماز، صلاطه، بوغداى، مصربوغدايى، اوزوم‌ده زياده‌در.

كوكرت — مواد حيوانيه ونباتيه ايله اخذ اولنور.

[١] اشبو ماده، كريون دمه مشابه اولوب يومورطه صاريسنده‌ده بولنور.

بشده دردى بعدالتحمض كبريتلر حالنده ادرار وطرناق ايله صاچلرك تفلسانى سايه‌سنده وجوددن طرد اولنور. بشده‌برى ايسه‌سيستين. طورين كبى طبيعتلرى مجهول اجسام كبريتيه‌نك تركيبلرينه داخل اولور.

برانسان يوميه همان برغرام كوكورته محتاجدر.

فوسفور — اغذيهٔ مختلفه‌نك تركيبنده بولنان فوسفوريث‌لر له‌سيتيلر، نوكله‌ئون [١]، له‌سيتالبومينلر، حامض اينوزيك كبى مواد ايله وجوده داخل اولور.

فوسفور عضويتده الك زياده دماغ، كبد، تيموس، بوبرك، يمورطه، خويار، حصى السمك‌ده بولنور.

بهر كيلوغرام مواد مختلفه‌ده بولنان فوسفورك مقدارى

تيموس	١٢
قلب	١٠
قره‌جكلر	٥ الى ٨
بوبرك	٤ الى ٥
استاقوزاتى	٢٫٢٠

انساج عضويه‌ده بولنان عناصر فوسفوريه‌نك خرابيتدن برطاقم حامضات فوسفوريه وجوده كلركه بونلرك دم واخلاطى حامضيته دوچار واغذيهٔ نباتيه‌ده‌كى مواد اساسيه‌نك حامضات مذكوريه‌يى تعديل ايله دم واخلاطك قلويت اكتساب ايلدكارينى اولكى بحثارده سويلمش ايدك. اشبو مواد اساسيه

[١] حامض حالنده فوسفورلى.

وآمونياق؛ كرك فوسفورى وكرك كوكورتلى حامضلرى بالاشباع معتدل. قلوى فوسفوريت وكبريتات املاحنه تحويل ايدركه عضويتك محتاج اولديغى اعتدال بو صورتله حصوله پذير اولمقده‌در.

آرسنيق — قيل، طرناق، غدهٔ درقيه، مملرك تشكلاتنه داخل وفوسفور كبى خدم‌در. لفت، طورب و بعض حيوانده پك جزئى مقدارده بولنور. الك زياده طوز ايله برابر داخل ادارهٔ بدنيه اولور.

سيليسيوم — بعض اغذيهٔ نباتيه ايله اخذ اولنور. الياج منضمه‌ده زياده مقدارده بولنورايسه‌ده خدمتى هنوز مجهولدر. صاچلر وسائر تفلسات ايله‌وجوددن طرد ايدرلر. آكل الحشايشده همان كاملاً سيليس حالنده مواد غائطه‌ده بولنور.

اغذيهٔ معدنيه‌دن

صو

صو؛ عضويته داخل اولان مواد معدنيه‌نك اركان مهمه‌سنى جامعدر. صو، حيات حجرويه‌نك افعال عميقه‌سنده برزمين واسع تشكيل ايدر. معلوم اولديغى اوزره دنيانك قسم اعظمى صودن متشكل اولديغى كبى اوفاق مقياسده بر عالم ديمك اولان وجودك دخى اوچده ايكيسى صودن متشكلدر. صورت

ظاهره‌ده عطشی دفع ایتمك ایچون اخذ اولنان صویك عضویتده کوردیکی خدمات تسکین حرارت قدر بسیط دکلدر. صو، قانك قویولغنی تعدیل ایلدیکی کبی مواد غذائیه‌نك اخذ واعطاسنده، غیر قابل تمثل اولان انقاض وبقایای غذائیه‌نك وجوددن دفع وطردنده ازجمله نمو عضویتده یك مهم ایشلر کورر.

فیزیولوژی اربابنك تدقیقات عمیقه‌سندن استخراج اولندیغنه کوره بر انسان کل یوم ادرار، تر وساره [١] ایله ایکی اوچ لیتره صو ضایع ایدر. حالبوکه بمکار بومقدارك آنجق یوزده آلتمشی تدارك ایتمکله متباقیسی صو ایله تلافی اولنور.

صو، مشروباتك الك عزیزی، الك صحیسیدر. لهذا محمد بزه اسلامار صویه اولان شو احتیاج مهمی یه‌صو ایله تلافی ایده‌رز. هندیلر، چینلیلر، خصوصیله ژاپونلرده بویله‌در. فقط اوروپالیلر صو احتیاجنی اکثریا بیره، شراب وسائر مشروبات ایله برطرف ایدرلر.

صویك نشو ونمای عضویتده ایفا ایلدیکی خدمتك درجه‌سنی آکلامق ایچون بوصحیفه‌یی تدقیق ایلمك لازمکلیر.

[١] یومیه وجوددن دفع وطرد ایدیلان صویك مقداری.

استراحتده	فعالیتده	
١٢٨٠	١٢٠٠	ادرار ایله
٨٣٠	١٤١٠	تنفس وتر ایله
٨٠	٩٠	مواد غائطه ایله
٢١٩٠	٢٧٠٠	

١٠، ١٥ یاشنده برچوجوغك یومیه صرف ایتدیکی کیرجك مقداری

	کیرج
اسکلت عظمینك تشکلی ایچون	٠،١٥٠
ادرارله ضایع ایلدیکی	٠،٣١٠
مواد غائطه ایله طرد ایلدیکی	٠،٤٤٠
	٠،٩٠٠

دیمك اولیورکه بالغ برچوجوق یومیه برغرامه یقین کیرجه محتاجدر. بونك ٠،٧٥٠ سنی آلوب یه‌صرف ایدیور. فقط ٠،١٥٠ سنی کیکارینك نشو ونماسنده قولانمق اوزره وجوددده آلیقویبور.

یومیه مواد مختلفه ایله اخذ اولنان کیرجك مقداری

	کیرج
٢٦٠ غرام تازه أت ایله	٠،٠٨٠
٤٢٠ « اکمك «	٠،٢٥٠
٦٠ « قوری سبزه «	٠،١٣٥
٢٥ « تازه « «	٠،٣٠٠
	٠،٧٦٥

برکره هرچوجوغه کل یوم بویله منتظم ومغذی یمك یدیرمك عموم ایچون ممکن وقابل دکلدر. یدیرلدیکی فرض اولنسه بیله آنجق ٠،٧٦٥ غرام کیرج اعطا اولنه بیلور. حالبوکه یوقاروده هرکون ٠،٩٠٠ غرام کیرجه احتیاج اولدیغی

کوسترلمش اولمله بوخصوصده مأکولات یومیه‌نك عدم کفایتی تعین ایدر. چونکه آزده ٠،١٣٥ غرام قدر برنقصان قالیور. ایشته بونقصانی صو اکمال ایدر. حتی لایقیله بسلنه‌میان اطفالده یك نقصان قالان کیرجك یکونی‌ده یینه صو طولدیرر. اکر بویله اولمسه ایدی سوء تغذیه‌یه محکوم اولان فقرای اطفالك برچوغی کمیك خسته‌لغندن معلول اولهجق ایدی.

کمیك، أت کبی اعضای مختلفهٔ بدنیه‌نك تشکلاتی وبعدالتشکل خرابیتدن وقایه‌سی ایچون مارالعرض کیرج ایله برابر مانیه‌زی، پوتاس، سود، فلوئور، سیلیسیتلره احتیاج طبیعی اولوب یونلری‌ده تدارك وعضویته اعطا ایدن یینه او ماء لذیذدر.

چئلی کورینان طاغ اهالیسنك اکثریا غوشه‌لی اولمسی وکیکلرینك لایقیله تشکل ایده‌مامسی ایچدکاری طاغ صولرنده معدنیاتك نقصایتندندر.

نه قدر السالر واردرکه «سیاه بر اکمك، براز صوغان» یك جزئی بر غذا ایله کفاف نفس ایدرلر. حتی بو اکمکلرك اکثریسی، اغذیهٔ معدنیهٔ مهمه‌دن محروم وسیلیسلی برطبقهٔ ارضیه‌نك محصولی اولان حبوبات اونلرندن معمول اولدیغی حالده یونلرك یینه قوی براسکلته مالك اولمازی کیرج ومانیه‌زی‌دن زنکین صو ایچمه‌لرندن ایلروکلدیکنده اصلا شبهه ایتمامایدر.

اوصاف میاه

ایچیله‌جك صو ؛ تازه، براق، قوقوسز، خفیفجه

ملحی، لذتی لطیف، یك خفیفجه غازلی اولمایدر. مع مافیه هر بولانق کوریلان صولر غیر قابل شرب دکلدر. اکثریسی سوزیله‌رك شربه صالح برحاله کتوریلور. ایو برصو ؛ دستی ویاخود کوب کبی برقابك آغزینه قدر طولدیریلوب ایوجه چاپلیر وسرین برمحله قوتور ایسه ایکی اوچ هفته حفظ اولنه بیلور.

صاری یشیل برنك آلان وبطاقلق یرلرده‌کی صولرك رایحه‌سنی اعطا ایدن صولر بوزوقدر. لدی‌الحاجه بوکبی صولر قایناتیلوب سوزلمدکجه ایچلمامایدر.

صویك لذتی — نه آلومین املاحنك طعمی کبی زیاده طباشلی، نه ده کبریتیت کلس ومانیه‌زینك افراطندن متولد برآجیلغی ومواد عضویه سببیله فضله بر طباشزلغی حاوی اولمامایدر.

بسبتون بی‌طعم اولان میاه، غرابت طبقه‌سندن نعمان ایدن صولرله یاغمور صولری اولوب یونلرك لذتسزلکی املاحه‌دن فقیر اولملرندن منبعثدر.

صویك غازاتی — بر لیتره صوده ٢٥ الی ٣٥ سانتیمترو مکعب مقدارنده اولوب اوچده بری حامض قاربون متباقیسی آزوت ومولدالحموضه‌دن عبارتدر. مولدالحموضه منبع صولرینك اثنای نبعانده یك جزئی اولوب بالاخره چوغالیر.

ایو برصو مواد عضویه وبونلرك تخملرندن آزاده اولمایدر. صیجاق اولدیغی حالده سبزه‌لری قاتیلاشدیران صولر «مانیه‌زی، کلس کبی» اساسات قلویهٔ ترابیه‌دن زنکین اولان

معدنی آزوتیتلر ، برلیتره‌ده بش میلیغرامدن آلتی سانتیغرامه قدر مقدر دکلدر . بونلر اکثریا اراضیٔ ابتدائیه وغرهٔ قدیمه‌دن چیقان کول صولرنده بولنور . الك ایو صو اون میلیغرام آزوتیتلری حاوی اولان میاهدر . شوقدرکه آزوتیتلر مواد عضویهٔ آزوتیه‌نك تحمضاتندن متولد آزوتیتلر اولملیدر . صوده قورشون ، قلای املاحی وآرسنیق نه‌قدر آز اولورایسه اواسون مضر وتهلکه‌لیدر .

صولرك منشألری

میاه ؛ جاری ، راکد اولمق اوزره ایکی صنفدر .

میاه جاریه :

١ یاغمور وصهرنج صولری
٢ ماء مقطر
٣ منبع صولری وآرتوواز قیولری صویی
٤ نهر ، ایرماق ، چای صویی
٥ طاتلی صو جدولی ، قنال صولری
٦ طاغ صولری — قار ، سیل —

میاه راکده :

١ قیو صولری
٢ حوض وکول صولری
٣ باطاقلق ، چقور صولری

میاه اولوب بوقاتیاق سبزه‌لرده بولنان لیکومین ایله‌اشبواساساتك بالاتحاد حصوله کتیردکلری مرکبات غیر منحله‌نك الساج نباتیه آره‌سنده صیقیشوب قالملرندن ایلرو کلیرکه ١٥٨ نجی صحیفه‌ده دخی بوخصوصه دائر بیان مطالعه اولنمشدر .

بوکی آجی صولرده صابون کوپورمز . بالطبع ایجمی‌ده قادر .

چلیکی چوق اولان میاه ، چماشیره ، ضبغ وکاغد اعمالنه کلمز . بویله برصو ایله چماشیر بیقانه‌جق اولور ایسه چماشیرلرده پاص لکه‌لری پیدا اولور .

زیاده کلسی اولان صولر بیره‌جیلری وضبغ اعمال ایدنلری یورار . ماکنه‌لری‌ده بوزار .

ایچمه صولرنده برلیتره‌ده مواد معدنیه ٠,١٥٠ الی ٠,٣٥٠ غرام آره‌سنده اولملیدر . بوندن اکسیك ویا زیاده اولور ایسه شربه غیر صالحدر .

ابوبرمنبع ویانهر صوینك بهر لیتره‌سنده بولنان مواد معدنیه‌نك مقداری

ثانی قاربونیت کلس	٠,٠٥٠ الی ٠,٢٥٠
قلور کلسلر	٠,٠٠٥ الی ٠,٠١٥
کبریتیت کلس ومانیه‌زی	٠,٠٠٣ الی ٠,٠٢٨
سیلیس	٠,٠٤٥ الی ٠,٠٥٠
قاربونیت حدید	٠,٠٠١ الی ٠,٠٠٢

آلومین ، فلوتور قالسیوم فوسفوریتلر اثر

برسورو باقتریلر وقورشون کی املاح سمیه ایله مالیدر . آنك ایچون یکی طولان صهرنجلرك صویی تهلکه‌دن وارسته اولمدیقندن لااقل ایکی اوچ آی قوللانملیدر . یومدت ظرفنده سوزیلوب شربه صالح برحاله کلیر .

ماء مقطر — معلوم ، اولدیغی اوزره سیاحت بحریه‌ده دکز صویی بالتقطیر قوللانلمقده‌در . بونك برمحذوری یوق ایسه‌ده حفظ اولندیغی قابلره کوره مضر اوله‌بیلیر . قورشونلی قابلرایله لایقیله قلایلانمامش باقر محفظه‌لر تهلکه‌لیدر . آنك ایچون یا آخشاب صو خزینه‌لرنده یاخود توتیا ایله غالوانیزمه ایدلمش ساج محفظه‌لرده حفظ اولنملیدر . میاه بحریه‌نك مغثی لذتی ، ومواد عضویه‌سنی امحا ایچون کیرج ویا فوق مانغانیت پوتاس ایله تقطیر ایدلملیدر .

منبع صولری — درین محللردن فیشقیران یعنی قایناق صولردن عبارت اولوب آتیده‌کی جدوله کوره‌جکی وجهله هانکی جنس اراضیدن مرور ایدر ایسه آنك اوصافیله متصف اولور ومواد معدنیه‌سی دخی آکا کوره تخلف ایدر .

مثلا غرانیت طبقه‌سندن کان صولرده مواد معدنیه ـ ٠,٠٢٣٨ ـ آز ، دور تباشیریدن ورود ایدن میاهده ـ ٠,٢٦٣ ـ چوقدر .

[١] یاغمور اولسون قار اولسون سماءدن طبقهٔ هوائیه‌یی یارارك سطح ارضه نزول ایدن مواد سیالیه ، هواده موجود بولنان مواید ثلثه اقاضی سوروکار کتیرر . هواده موجود رسوب معدنیه‌نك یاخاهیه‌سی رماد ومحمدن عبارتدر . بعضاً حدید دخی موجوددر اکثریا تیکل ، فوسفور ، برازده کوکورت ایله مخلوط بولنور . طبقات الارض متخصصلرینك بیاناتنه کوره بونلر احجار سماویه‌نك تاریضا حالنده هوای نمیهٔ‌یی هرج ومرج ایتمیکی برصره‌ده محیطنه صاچدیغی ذرات حدیدیه‌دن عبارتدر .

رسوب هوائیده اشبو مواد معدنیه‌دن باشقه یاموق وسائر نباتاتك چوروملك اوزره بولنان حجراتی واقاض عضویه‌دن تصعد ایلیان ملیونلرجه میقروبلر ویولنرك تخملری بولنور . بناءً علیه توزك تنفسی کی یاغمور صولرینك شربی دخی مضر المحتدر .

طبقات مختلفهٔ ارضیه‌دن سوزیلوب کلان میاهك ترکیبی

	[١] پیلوسن طبقه‌سندن	تباشیر طبقه‌سندن	ژورازی طبقه‌سندن	غرانیت طبقه‌سندن
	غرام	غرام	غرام	غرام
قاربونیت کلس	٠,٠٣٧٥	٠,٠٢٥٤	٠,٠٠٨٨	٠,٠٠٠٢
قاربونیت مانیه‌زی	٠,٠٠٣٢	٠,٠٠١٨	٠,٠٠١٤	»
قاربونیت حمض اول حدید	٠,٠٠٠٢	اثر	٠,٠٠٠٩	»
قلور سودیوم	٠,٠٠٢٣	٠,٠٠١٨	٠,٠٠٥٢	٠,٠٠٠١٨
قلور قالسیوم	»	»	»	»
قلور مانیه‌زیوم	»	»	»	٠,٠٠٥٤
کبریتیت پوتاس	٠,٠٠٠٢	٠,٠٠٠١٥	٠,٠٠٠٦	»
» سود	»	»	٠,٠٠٠٥٨	»
» کلس	٠,٠١٢	٠,٠٠٠٤	٠,٠٠٣٦	٠,٠٠٠١٣
سیلیسیت کلس	»	»	٠,٠٠٠٧	»
» قلویه	»	»	»	٠,٠٠١١٩
سیلیس	»	»	٠,٠٠١١	٠,٠٠٠٣
حامض فوسفور و آلیومین	»	»	٠,٠٠٠٩	٠,٠٠٠٠٤
ایود وبرو بروموبر	اثر	اثر	اثر	اثر
حامض آزوت	»	٠,٠٠٢٩	اثر	اثر
مواد عضویه	»	٠,٠٠١٨	٠,٠٠٠٥	اثر

[١] پیلوسن Pliocene طبقه‌سی تشکیل ایدن اراضی باشلیجه کلس ورمالدن عبارت اولوب بحر سفید حوضه‌سنده بولنور . بو طبقه‌نك قوهٔ انبائیه‌سی طبقات سائره‌نك فوقنده‌در .

تباشیر اسمنده‌کی کلس ترابینك ظهور ایلدیکی دوره « دور تباشیری » Période crétacée دینور وبونك تشکیل ایلدیکی طبقه‌یه « طبقهٔ تباشیریه » اطلاق اولنور .

ژورازی — ژورا طاغلرینی وجوده کتورن اراضی اولوب Jurasique اسمیله یاد اولنور . طبقات ثلثیه‌یه منقسم اولدیغی ایچون لسان بولندیغی اوج معناسنه اولان « تریا » دن مأخوذ تریاز دورندن صوکره تشکیل ایتمشدر .

غرانیت اسمنده‌کی طخره یعنی طاش دنیانك غنایس‌دن صوکره الك مسن طخره‌سیدر . غرانیت « Granite » دانه‌لردن منسوج اولدیغی ایچون لاتینجه دانه معناسنه اولان غرانوم‌دن مأخوذدر . غرانیت طخوریتك تشکیل ایلدیکی طبقه‌یه‌ده غرانیت طبقه‌سی دیناور .

بعض منبع صولرنده کبریتیتلر زیاده بولنور واملاحهٔ آمونیاکیه‌نك وجودی حس ایدیلور بونلر ایو صولر دکلدر .

آرتوواز قیولری صولری — آرتوواز مملکتنه اسمیله یاد اولنان وبین‌الناس بورغو صوبی دیمکله متعارف اولان آرتازین قیولری صوبی دخی برنوع منبع صوبی‌در .

نهر ، ایرماق ، چای صولری — کذرکاهنده بولنان اراضینك جاوی اولدیغی موادی محتوی‌درلر . ازجمله مجرای مشاهده بولنان متفسخ مواد عضویه ، میقروب تخمیرینی حاویدرلر . بونکله برابر مرور ایلدکاری اراضی‌یه کوره کبریتیتلر ، فوسفورلر ، آزوتیتلر ، قلورورلر ، املاحهٔ آمونیاکیه وحامض قاربوندن زنکینلشورلر . بالکز مولدالحموضه‌دن ضایع ایدرلر . دیمك اولیورکه میاه نهریه ، مولدالحموضه‌سی آز [١] وکچدیکی اراضینك طبیعتنه کوره مواد معدنیه‌یی محتوی امطار مختلفه‌دن باشقه برشی دکلدر .

[١] کرچه یاغمور صولری هوادن برچوق مولدالحموضه اکتساب ایدر ایسه‌ده اراضیٔ حدیدیه‌دن مرور ایدرکن مولدالحموضه‌نك برقسمی مرکبات حدیدیه طرفیدن جذب وبلع اولنه‌رق ناقص ایدر . بویله‌جه اراضی اوزرنده حمض حدید حالنده ثبیت اولور . قاضی کوی وقیزیل طوپراق اراضیسنك اوندار اولماسی اشبو حالك نتیجه‌سیدر . یاغمور صولری نهر ، ایرماق حالنده اراضی اوزرنده برمدت سیر ایده‌جك اولور ایسه هوادن طولادینی حامض قاربونی‌ده ضایع ایدرلر : یاغمور اراضی‌یه دوشدیکی زمان حاوی اولدیغی حامض قاربون ، ترکیب ارضده بولنان غیرمنحل قاربونیت کلسی « صوده ادیر ثانی قاربونیت کلسه » تحویل ایده‌رك برلکده آیریکتورر . فقط انسان جریانده حامض قاربون

نهر ، ایرماق ، چای صولری ضیا شمس وهوا حضورنده قامچی ایله دوکولمك صورتیله شربه صالح اولهبیلور . ویانه‌دن اول طونه صوینك ترکیبی ٢٧٠ نجی صحیفه‌ده‌در .

طاغی صو جریانی رقنال صوبی — طاغلردن کلن سیل وجایلردن ادخار اولنور . بناءً علیه سیل وچای صولرینك بالجمله محاذیرینی جامع اولمغله آنجق چاشیر وقدمکاهلر ایچون قوللانیلهبیلور .

طاغ ، سیل صولری — بونلرده یاغمور ونهر صولرینك اوصاف مشترکه‌سنی محتوی اولدقلرندن شربه صالح دکلدرلر .

میاه راکده :

قیر صولری — قیولر ایکی نوعدر : بر طاقملری اسکان اولنان محلاره یقین اولهرق حفر ایدلمشدرکه بونلر بطاقلق اراضینی قورومق ایچون اهالرکی محیطنده بولنان اراضینك هرذرلو پیس ، مردار صولرینی أمر ، چرکاب مخزنلری دیمك اولدیغندن صولری اصلا ایچمکه کلز .

اشبو قیولرده آزوتیتلرك مقداری بر لیتره‌ده بر غرامی بولور . و مواد غائطه‌دن کلان میقروبلر ١٠,٠ غرام قدر مهمجه بر یکون تشکیل ایدر . مذکور میقروبلر برحیات

بالتعجر طیران ایدنجه مع اخیر یه شکل اصلیسنه رجوع وشو حالده ترسب ایدرکه « توف کلسی »لر ، « طاملهٔ طاشی » ، « ایستالاغمیت ، ایستالاغمیت » لر هیه بوصورتله تشکل ایدرلر . مقاره‌لرده مشهود اولان استالاغتیتلر ، یاغمور صولری طوانمدن طاملارکن حامض قاربونك تبخریه غیر منحل حالنده قالان قاربونیت قالسیوم‌دن عبارتدر .

اولوب قیوصوینده ایستدکاری کبی تکثر ایدرلر . یومورطلارلر . بالاخره تلف اولهرق تفسخ ایله آمونیاق رایحه‌سی نشر ایدرلر . قیو صولرنده تیفو « أبرت » باسیلاری اکسیك دکلدر .

دیکر طاقلری طاغلرك اورطه‌سنده ، محلاتدن اوزاق برموقعده وجوده کتیرلمش قیولردن عبارتدرکه بونلر اساساً قابل نفوذ طبقات ارضیه آره‌سنده موضوع وزمینلری کیللی بر طبقه‌یه مستند بولندیغی ایچون آنجق تحت‌الارض جریان ایدن وبالطبع شهرده جاری صولر کبی ملوث اولمیان میاهه مقر اولدقلرندن صولری برنوع صنعی منبع صوبی حالنده‌در .

حوض ، کول ، بطاقلق ، میقروب صولری — بونلر فن باقتریولوژیده کولتور دینلان زرعیات میقروبیه‌نك الك واسع ، الك طبیعی زمینلری اولمغله شربه غیر صالحدرلر .

میاه مذکوره‌ده لایعد ولایحصا عضویات سفلیه یتاقلر ، تناسللر پیدارلر . باخصوص صیجاق موسملرده بوتناسل کیفیتی برقاتدها کرمی پیدا ایدر . هرمیقروب حسابسز یومورطه‌لریله محیطی طولدیرمغه چالیشور . بر ، بر ملیون ؛ برملیون ، بر ملیار اولور . بو سورولر دائما پایدار اولیوب صیق صیق تلف اولورلر . اووقت میاهده شدتلی بر تغیر ، برتفسخ ظهور ایدر وغایت فنا رایحه حاصل اولور . نشادر روحنك رایحه‌سندن عبارت اولان بو قوقو ، میقروبلرك مولدالحموضه‌یی جذب ایله کبریتیتلری آمونیاقه تحویل ایلمسندندر . والحاصل دورغون

صولر غايت تهلكه‌لى اولديغندن اصلا ايحمامليدر. بك چاره‌سز قالنلر ايسه هيچ اولمازسه قايناتوب اويله ايچمليدر.

بوز صولرى — يازين تأثير حرارتله بوز پارچه‌لرى صويه قاتوب ايچنلر اكسيك دكلدر. فقط بوزلى صو دائما تهلكه‌ليدر. چونكه بوزلك ايوشنده ٠,١٤٦ غرام مواد عضويه ـ ميقروبلر، ويروسلر ـ موجوددر. بوزلى صو شربتدن بركره اورويادە استيلائى براسهال خسته‌لغى ظهور ايتمش ايدى.

بوز صويه قاريشديريلهبيلير. اولجه فوق‌العاده برصورتده قايناتمش يعنى تعقيم اولنمش وياخود غايت دقتلى اولەرق فيلتره ايدلمش صافى برصودن يابيلان بوزك شربتدن بر مضرت كلز مع مافيه بوز، مشروباتى بالواسطه تبريد ايچون معمول برشى اولديغندن دوغريدن دوغرى‌يه مشروباته ادخال اولنماليدر.

طونه نهرينك صولى

	غرام
قاربونيت كلس	٠,٨٦
« مانيه‌زى	٠,٠١٣
« سود	«
« مانغانز	«
قلورسوديوم	٠,٠٠٣٣
كبريتيت	«
« سود	٠,٠٣٣
« كلس	«

	غرام
« مانيه‌زيوم	٠,٠١٦٤
« آزوتيتلر	؟
حامض سيليسيك	٠,٠٠٢
آلومين حمض اخير حديد	٠,٠٠٢
	٠,١٤١٤

اغذيهٔ معدنيه‌دن مياه معدنيه

مياه معدنيه حقنده يازيلان شوسطرلر؛ يالكز بوخصوصده ايديلان تتبعات فيزيولوژيه‌نك محصولى اولميوب بزمان بالوه وبروسه قابلجه‌لرينه كيديلەرك يابيلان تجربه‌لرك نتيجهٔ خلاصه‌سى اولمغله قارئين كرامه معلومات جديه اعطاسنه كافيدر.

مياه معدنيه؛ صيجاق ويا صوتوق اولەرق نبعان ايلمكده اولمسنه واوصاف مختلفهٔ حكميه وكيميويه ايله متصف بولنمسنه بناءً صنوف متعدده‌يه تصنيف ايدلمشدر.

ارباب اختصاص؛ مياه معدنيه‌يى طبقات‌الارض، حكمت، كيميا، وطبابت نقطهٔ نظرندن درت صورتله تقسيم ايدرلر.

برنجيسى: معدن صولرينك توافق ايلديكى — اراضئ اوليه، اراضئ رسوبيه‌كبى — طبقات ارضيه‌يه كوره اولان تقسيم، تقسيم ژه‌ئولوژيدر.

ايكنجيسى: حار ويا باره اولمسنه نظراً برتقسيم حكمى‌در.

اوچنجيسى: كيميايه تطبيقله ايديلان انقسام دركه كتابمزده‌كى تقسيم‌ده بوصورت نظر اعتباره الغمشدر.

دردنجيسى: مياهك تأثيرات فيزيولوژيه‌سنه كوره بر تقسيم‌دركه مقوى، محول ومصحح، مختلط اولق اوزره اوچ قسمدن عبارتدر.

كيميا نقطهٔ نظرندن مياه معدنيه يدى صنفه انقسام ايدر.

١ مياه معدنيهٔ كبريتيه، Eau sulfreuses — كوكورتلى معدن صولرى

٢ مياه معدنيهٔ مالحه، Eau salins — طوزلى معدن صولرى

٣ مياه معدنيهٔ مره، Eau amères — آجى معدن صولرى

٤ مياه معدنيهٔ قلويه، Eau alcalines — قاربونيتلى معدن صولرى

٥ مياه معدنيهٔ حديديه، Eau Ferrigineuses — چليكلى معدن صولرى

٦ مياه معدنيهٔ حامضيه، Eau acides — اكشيلى معدن صولرى

٧ مياه معدنيهٔ سيليسيه، Eau siliseuses — سيليسلى معدن صولرى

مياه معدنيهٔ كبريتيه: كبريتيت و قاربونيتلرله سريست حالنده حامض كبريت مايى حاوى صولردر. اشبو املاحك

اساساتى ـ ود ويا كلس‌دن متشكل اولسنه نظراً مياه كبريتيه سودلى وكلسلى اولمق اوزره ايكى جنسدر. برنجيسى اراضئ ابتدائيه‌دن سوزيلير مياه حاره‌دن ايكنجيسى ترياز طبقه‌سندن نفوذ ايدر مياه باره‌دندر. بروسه وبالوه ايليجه‌لرينك صولى مياه كبريتيه‌نك برنجى جنسندن معدوددر.

كوكورتلى مياه معدنيه؛ اسكى معده خسته‌لقلرنده، سوء هضملرده، قره‌جكر، دالاق وبوبرك كبى اخشاى بطنيه‌نك احتقانات مزمنه‌سنده، بعض نوع امراض رحميه‌ده، روماتيزمه ونقريس مثللو امراض بنيه‌ويه‌ده، فقرالدمده، يارەلرده، مزمن فرنكى‌ده، بعض آلام عصبيه وعينيه‌ده، نزوللرده، جلد خسته‌لقلرنده، كوكس ومثانه تزلاتنده نافعدر.

مياه معدنيهٔ مالحه: قلور سوديوملى يعنى طوزلى معدن صولرى اولوب صوتوق اولقدن زياده صيجاق واكثريا معتدلدرلر. وجمسز اورلرده، اويناق آغريلرنده، اوذيما و ترشحات ساژه‌ده، نزول و امراض جلديه‌ده قوللانيلور.

مياه معدنيهٔ مره: سوديوم، مانيه‌زيوم، پوتاسيوم و قالسيوم ايله متحد كبريتيت املاحى حاوى اولمغله مياه معدنيه كبريتيه‌دن عد اولنورلر.

مياه مره ملين، ملطف، وبعضاً ده مسكن كبى مؤثردرلر. بناءً عليه نقريسه، ادرار بولى و آخشاى بطنيه امراضنه، جلد اضطرابانتنه پك ايو كلير. كبريتيت كلسلى اولانلر ايسه تخصيص مزمن ديسانتريده، مثانه خسته‌لقلرنده واسپازموزلى امراض عصبيه‌ده بيوك بر موفقيتله استعمال اولنور.

مياه معدنيهٔ قلويه : بعضيسى صيجاق و بعضيسى صوئوق اولوب قاربونيت سودلى و قاربونيت كالسى اولمق اوزره ايكى جنسدر . برنجيسى اخلاطى تليين و وجودك حامضيتى تعديل ايليه‌يكندن معده خسته‌لقلرينه ، ديسانتريه ، آخشاى بطنيه احتقاناته ، قوم صانجيلرينه وتفريسه غايت نافعدر .

ايكنجى جنسده عين صورتله مستعمل ايسه ده تأثيرلرى برنجيلر درجه‌سنده دكلدر .

مياه قلويه‌نك بعضيسنده ثانى قاربونيت كلس يك زياده اولديغندن كيرجلى بر صو ديمك اولديغى جهتله بعض مؤلفين بونلردن « مياه‌كلسيه » نامياله آيروجه برصنف تشكيل ايدرلر .

مياه معدنيهٔ حديديه : جليكلى معدن صولرى بالخاصه مقوى اولوب فقرالدم ، معده خسته‌لقلرى ، سيلان ابيض ، بل صوئوقلغى و نقاهتده استعمال اولنور . مياه حديديه‌ده قاربونيت حديد وحامض قاربون بولنور .

مياه معدنيهٔ حامضيه : تركيبنده زياده مقداردە حامض قاربون بولنان غازلى ، مايخوش صولردر . بعض نوع تنبل معده‌لره پك ايو كلير .

مياه‌معدنيه‌سياسيه : معدن صولرينك اك صيجاغى اولوب تركيبنده سيليس بولنور . ايزلانده‌نك « غايزر » معدن صوبى كبى .

مياه‌معدنيه‌نك بعضيسنده كوكورت زياده اولديغندن برنجى صنف مياه معدنيه ميانسه ادخال اولنور . بعضيسنده ايسه هم كبريتيت همده قاربونيت املاحى حد اعظميده بولنديغى ايچون

بونلر هر ايكى صنفده علاقه‌دار اولورلر . مياه معدنيه‌نك يالكز بر صنفك خواصيله‌متصف اولانلرى نادردر . اكثريت اوزره صنوف مختلفه‌يه منسوبدرلر .

مملكتمزك اك مقبول معدن صولرندن اولان « قره‌حصار » معدن صوبى مياه معدنيهٔ قلويه‌نك برنجى جنسندن اولوب اوروپانك بوصنفدن معدود اولان كيسوبلر ، والس ، بيلن ، خصوصيله بوسيسانغ [١] اسمنده‌كى مياه معدنيهٔ مشهوره‌سنه معادل و آنلره برجوق خصوصاتدن دولايى مرجحدر . چيتلى معدن صوبى دخى بوصنفه منسوب وويشى عيار ده‌در . ٢٧٤ نجى صحيفه‌ده تعداد ايليكمز وجهله دردنجى صنف مياه معدنيه نه كبى امراضده قوللانيور ايسه بونلرده او امراضه قارشو كمال موفقيتله استعمال اولنورلر . [٢]

[١] ثانى قاربونيت سودلى اولان بوسسانغ معدن‌صوبنده قره‌حصار معدن صوبنده‌اولديغى كبى عين مقداردە حمض يكنيم حميددخى بولنور .

[٢] برلى معدن صولرندن چيتلينك امتيازى قبله‌گاه مؤمنين اولان كعبهٔ معظمه‌يه دوغرى مفروش حميديه حجاز تيمور يولنه ويرلمش اولديغى ايشيدلدم . قره‌حصار معدن صوبى ايسه ذاتاً پادشاه‌سراحم اكتناه افندمز حضرتلرينك اك بيوك لطف وكرملرندن اولان بر دارالشفقه ومعصومينه احسان بيورلمش اولديغندن بويله دارالخيرلره عائد واوعباردە اجنبى معدن صولرينه من كل الوجوه فائق صولرمز وار ايكن خلقمزك مياه غربيه‌دن برطاقم بيهوده قولاغامارى ايجاب ايدر . هيچ شهه‌يوقدركه بزم طبقات ارضيه‌مزك احضار ايلديكى مواد حياتيه بزم ايچون اك نافع اولاندر . بوراده دينيلديكى بورلر كه « اوره‌زا » كبى چليكلى ، « بوربول » كبى آزسيفلى معدن صولرمز وارى ؟ اوباشقه فقط قاربونيتلى ، كبريتيتلى برلى صولرى وار ايكن اوروپانكيلرنى قوللانغى دوغريسى خلقمزك

طوزله وبيغا منبع صولرى ايكنجى صنف ؛ دكزلى‌ده واقع ياموق قلمه‌سى صوبى دردنجى صنف ؛ ارضرومده‌كى كوكرى صوبى بشنجى صنف ارزنجانده‌كى اكشى صوبى آلتنجى صنف مياه معدنيه‌دن اولدقلرى ايچون صنوف مذكوره اوصافيله متصفدرلر .

برآزدقى كيسارنا نامياله طربزوندن برنوع معدن صوبى ورود ايتمكده ايدى . اليوم پياسه‌ده بولنيور . كيسارنا شيشه‌لرينك اوزرلرنده‌كى أيكتاره نظراً تركيبنده ليتره‌ده برغرامه يقين كبريتيت املاحى ايله ١ـ غرام‌قدر ثانى قاربونيت بولنديغندن عم اوچنجى همده دردنجى صنفه ادخال اولنه‌بيلير . فقط املاح مذكوره‌نك مقدارلرى دون اولديغى جهتله هر ايكى صنفك‌ده اوصافى تماميله جامع دكلدر .

ازميرده پك زياده مدح ايديلان آلاشهر صوبى مجهول اولديغندن آنلرك بالطبع بحث ايديله‌مدى .

مياه معدنيهٔ حاره‌نك اوصاف عموميه‌سى

مياه معدنيه ؛ ظن اولنديغى گبى شويله بر سيال عافيت

اولميوب طبقات الارض ، حكمت ، كيميا ، فيزيولوژى كبى علوم عاليه‌نك ساحهٔ وسيعهٔ علميه‌سنده بيكلرجه تجارب وتدقيقاته معروض بولنه‌رق نتيجه خواص حكميه وصحيه‌سى ميدانه چيقارلمش برزلال حكمت انكيزدر .

مياه حاره‌نك اك برنجى خاصهٔ حكميه‌سى قاينار اولمه‌رق نيمان ايلمسيدركه بوده مياهك بنيهٔ حرورية ارضيه‌ده جولان عميقندن ايلروكلير . هر نه صورتله اولور ايسه اولسون كتلهٔ ارضه فرجه‌ياب دخول اولان امطار وامجارك اعماق ارضده شديد بر حرارته معروض اولنجه بردنبره غاز حالنه تبدل ايلمسى وبونك قشر ارضى دله‌رك فيشقيرمه‌سى ارضك تحولات وولقانيه‌سنى ايما ايليكى حالده ايليجه‌لرى‌ده شدتى غائب ايلمش اسكى بر وولقان [١] لك آثار متباقيه‌سى كبى قبول ايلمك ايجاب ايدر . شوحالده مياه معدنيه درجهٔ حرارتنه كوره ايكى اوچ بيك مترو درينلكدن صعود ايدن غازلرك سطح ارضه ياقلاشدقجه بالتكاثف تميعندن عبارت اولمش اولور .

[١] مياه معدنيه‌نك بواسطهٔ نازله مناسبتى قطعيدر . اولا مياه معدنيه‌نك جملهسى اراضئ بركانيه‌يه مجاوردر . ثانياً مياهك حرارتى نيمان ايلديكى اراضينك حرارتندن پك زياده‌در . حتى قايلجه‌لر ذكره لزوم قدر يقين اولورلر ايسه درجهٔ حرارتلرى‌ده اوعمقده زياده‌اولور . سطح بحردن ٥٠٠ مترويه وارميان برلرده‌كى ايلجه‌لرك صوبى ٩٥ نى بولور دها بوكسك برلرده ٦٥,٧٠ ، ايش . ثالثاً مياه معدنيه‌نك حل ايدوب سوروكله ديكى املاح ، تشكلات سطحيهٔ ارضيه‌ده‌كى املاحك عينى دكلدر . بناءً عليه مياه معدنيه‌نك طبقات عميقه‌دن كلديكى وبركانيت ايله مناسبتده بولنديغى محققدر .

مياه معدنيه ، كجديكى طبقات ارضيه‌نك عناصر معدنيه‌سنى قوهٔ حروريه‌سيله أريتوب آنمرى مواد اساسيه‌سى ميانه ادخال ايلر. اشبو عناصرك باشليجه‌لرى حامض قاربون وحامض كبريت كبى حامضاتدن و قاربونيت ، كبريتيت ، فوسفوريت مثللو املحه‌دن عبارتدركه بونلرقاپليجه‌لرك خواص كيميويه‌سنى تشكيل ايدرلر . طبابتده مياه طبيعيه بش صورتله موقع استفاده‌يه قونور . بونلرده باتيو ، دوش ، وحمل معدنيه يعنى مياه معدنيه‌نك قاينادينى محللرده‌كى باطقلره ، چامورلره كيرمك ، داخلاً قولانمق يعنى ايچمك ، قاينارجه‌لردن طيران ايدن غازاتى تنفس ايلمكدن عبارتدر .

بوراده طرز تداوى نه‌صورتله اولور ايسه اولسون مياهك تأثيرات عموميه‌سندن بحث ايده‌جكز . طرز تداوى‌يى آيرو آيرو مطالعه ايتمكه كتابمزك مقصد ووسعتى كافى دكلدر .

مياه معدنيه‌نك تأثيرات عموميه‌سى

مياه معدنيه : مصفى ومقوىٔ بدن ، ملين وموقظ عضويت ، ومحال عناصر اولق اوزره اوچ صورتله موثردركه برنجيسى مياهك تأثيرات ميخانيكيه‌سندن ، ايكنجيسى خواص حروريهٔ حكميه‌سندن اوچنجيسى اوصاف كيميويه‌سندن منبعثدر . بو اوصافك هيأت عموميه‌سى قابليجه صولرينك وايچمه مياه معدنيه‌نك تأثيرات فيزيولوژيه‌سنى تشكيل ايدر . ايشته فن مداوات بوتأثيراتى اساس اتخاذ ايده‌رك مياه معدنيه‌ايچون

براصول تداوى وضع ايلمش اولغله بونك خارجنه چيقانلرك خطا وضرردن مصون اولهميه‌جقلرى بديهيدر .

مياه معدنيه‌نك وجودى تصفيه ايلمسى : كرك باتيو زمانده وكرك ايچمه صورتيله جلد ومعده‌دن وجوده داخل اولان صولر بريول بوله‌رق قانه كچرلر. قان ايسه وجود بشرك قالوريفرلرى مقامنده اولان دامارلر درونده دائما دور ايدر برسيال اولغله كندوسنه التحاق ايدن موادلك دخى عين جريانه تابع اوله‌جغى طبيعيدر.

شوحالده قانه قاريشمش اولان صولر الك ايچه دامارلره ، الك اوفاق مسامانه وارنجه‌يه قدر محيط بدنك هركوشه‌سنى دولاشير. اعضاى مختلفه‌نك هرطرفى كوزله بيقار . تميزلر . شوراده بوراده قالمش اولان باطله مواد مضره‌يى طوپلايوب وجودك امعا ، مثانه ، جلد كبى محارجنه ايصال ايدرلر .

عضويتك آره‌صره بيقانوب تميزلنمسى ومواد مضرهٔ حياتيه‌دن تخليصى ايسه انتظام حيات ايچون بغايت لازم برلازمهٔ صحيه‌در . چونكه اخلاط بدنك اوصاف حياتيه‌سنى اخلال ايدن — مثلا أت طورطولرى ، شكر بيغنارى ، قوم پارچه‌لرى ، ياغ كتله‌لرى كبى — انقاض غذائيه‌نك عناصر عضويه آره‌سنده صيقيشوب قالمسى برچوق نتايج وخيميه‌يه ازجمله روماتيزمه ، نقريس ، سكته ، بورك ، شكر ، قوم علتلريله قرط سمانه‌يه باعث اولديغندن مياه معدنيه‌نك شوتأثير تصفيه كارى پك مهم ، عادتا برمقوى كبى مؤثردر.

مياه معدنيه‌نك وجودى تلين ايلمسى : بوكاده سبب

مياهك طبيعى اولان حرارتيدر. بوسايه‌ده وجودك اقسام صلبه ومايعهٔ كثيفه‌سى يوموشار. صولانير. بوندن‌ده برسورو منافع صحيه وجوده كلير . مثلا صفرانك قوبولاشمسى بالاخره قوم علتنه سبب اوله‌جغندن كثافت صفراويه حس اولنور اولنمز معدن صوبى استعمال اولنور ايسه بويله وخيم برعاقبتك اوكى آلنمش اولور .

مياه معدنيه‌نك خواص منبهه ومقويه‌سى : جلد ، اعصابك نهايت بولديغى برساحهٔ وسيعهٔ عصبيه اولديغندن سينيرلرك اوجلرى مياهك تأثيرات حروريه ، الكتريقيه وملحيه‌سيله متأثر اوله‌رق تلرك تلغرافخانه‌يى ايقاظ ايلمسى كبى بونلرده مراكز عصبيه — دماغ ونخاع شوكى — يى تنبيه ايدرلر . درحال برعكس العمل ظهوره كلير . قلب ، جكرلر تكميل اعضاى بدن فوق‌العاده چاليشمغه باشلار. بويله‌جه بتون وظائف حياتيه‌ده برفعاليت نمايان اولور. قان جلده هجوم ايدر. دوران سرعتلنير. تنفس كنيشلر. معده وامعا فعاليتى تزيد ايدرك فعل كيموس وكيلوسه كرميت ويرىلور. تر ، صفرا وسائر مفرزات مفيده ايله ادرار كبى وجوددن طردى لازم كلان مفرغات بول بول افراز وافراغ اولنمغه باشلار. دماغ واعضاى حواسه برروناق كلير . ماحصل دوچار عطالت اولان باطله اركان وعناصر بدنيه‌ده بيوك برحركى پيدا اولور . بناءً عليه اوزون مدت خسته‌لق يوزندن زبون دوشمش اولان اعضاء بدنيه . مياه معدنيه‌دن فوق‌العاده مستفيد اولورلر.

بعضاً باتيويه باشلاندينى كونلرك بدايتنده بر آغيرلق ، بر كسيكلك ، اوفاق برنوبت ، اوبقوسزلق ، روماتيزمه آغريلرنده براشتداد ، جلددە چيبانلر پيدا اولور. بعضاً بوتنهات برشكل بحرانى آله‌رق تر وادرار فوق العاده ازدياد ايدر . شدتلى اسهالار ، اندفاعات جلديه ظهوره كلير.

هپ بوحالار مياه معدنيه‌نك تأثيرات منبهه ومقويه‌سندن اولوب حمل ثقيل مرض آلتنده آزيلمش اولان اعضالرك برد ذبره جانلانمسندن ، امراضك تجددندن عبارتدر.

مع مافيه كفايت درجه‌ده مدافعهٔ طبيعت تقرر ايدنجه عوارض مذكوره يواش يواش كنديلكندن زائل اولور .

مياه معدنيه‌نك محلل اوله‌رق تأثير ايتمسى : بوتأثير صرف كيميوى‌در. هانكى معدن صوينده هانكى مادهٔ كيميويه دها زياده موجود ايسه بالطبع آنك نفوذ وتأثيرى ديكرلرندن زياده اولور . بوقارووده سويلديكى وجهله كوكورتى زياده اولان مياه معدنيه — كوكورتك جلد وجملهٔ مفصليهٔ عضليه‌يه برتأثير خصوصيسندن ناشى — بالخاصه جلد وروماتيزمه خسته‌لقلرينه غايت ايوكلير.

چلىكلى اولان قاپليجه‌لرك صوبى قانى قوتلندريرر. استدماتى آرتديرر. بناءعليه فقرالدم وضعفيت عموميه‌ايله كوكس نزله‌لرنده شايان دقت برتأثيره مالكدر .

ملحيتى ، قلويتى خواص سائرهٔ كيميويه‌سنه فائق اولان طوزلى مياه معدنيه‌نك محلل كبى مؤثر اولمسنك اسباب موجبه‌سى

املاح قلويه‌نك افرازات حامضيه‌يى تعديل وصفرايى تليين ايلمسندن متولد اولديغندن بوكى معدن صولرى معده‌ده حامضك زياده‌لكندن متولد سوء هضمارده، كثافت صفراويه‌دن منبعث قره‌جكر وباغرصاق خسته‌لقلرنده، قبضارده پك چوق فائده ويررلر.

نتيجهٔ كلام مياه معدنيه شو تعداد اولنان تأثيرات مختلفه‌سندن برى ويا برقاچيله برطاقم خسته‌لقلره وياخود تأثيرات عموميه‌سيله ديكر بر صنف امراضه قارشو طبابتك الده غايت دكرلى بر واسطهٔ شفائيه مقامنده‌در.

ايليجه‌لرده برده جوى، صحى، اخلاقى برطاقم احوالك نظر دقته آلنمسى لازمدركه يونارده برتحيسنده قايليجه‌لرك موقع جغرافيسى، وضعيت اقليميه‌سى؛ هواسنك رطوبت ويا يبوستى؛ جريان وتبدل هوا قضيه‌سى؛ ايكنجيسنده رياضات مختلفهٔ بدنيه يعنى تنزهات، جمناستيق، ماساژ ايله استراحت جسمانيه وتدابير اكليه؛ اوچنجيسنده كال امنيت وجدان وحضور قلب ايله بارمشجرهٔ سكون آورك سايه‌سنده دمساز ياخود طاتلى برجمعيت ايچنده آرامساز اولهرق فكرى ديكلندير مك، روحى اكلندير مك كبى خصوصات سزاوار ملاحظه وتأملدر.

قايليجه‌لرده دقت اولنمسى لازمكلان نقاط صحيه

برده قايليجه دينيلنجه لوازم تسخينيه‌يى طرف فطرتدن بخش واحضار اولنش برنوع حمام تصور ايديليور. ياعلى العميا برطاغ حمامى ياخود بنيه، مزاج، استعداد شخصى ودرجهٔ

مساغ طبى نظر اعتباره آلنمسيزين هردرده دوا بردارالامان كبى تلقى اولنور. چليكلى، كوكورتلى برصيجاق صويك بلا استثنا متواتر اولان خواص شفائيه‌سى وبويولده ايديلان ذهاب واعتقادك تلقينات متواليه‌سى هركسى هيچ برقيد فنيه تابع اولميه‌رق ايليجه‌لره سوق ايتمكه صلاحيتدار ايلمش اولمغله جانى ايستين، عقلنه كلان قالقار برقايليجه‌يه كيدر. خاطرينه اوفاق برمحذور، برتهلكه بيله كليه‌رك بيقانير طورر.

فى الحقيقه قايليجه‌لر اصول وقواعد مخصوصه‌سى و برطبيب متخصصك نظارتى آلتنده بعض امراض مزمنه‌يه قارشو فن مداواتك الك موثقيتلى، الك مثمر وسائطندن معدود اولمغله برابر بعض بنيه وخسته‌لقلر ايچون درجهٔ غايت تهلكه‌لى اولديغندن اويله هر كسك بلاقيد دالوب چيقه‌جغى برحوضهٔ شفائيه حالنده طانيلمش اولمسى من كل الوجوه شايان تصحيحدر.

قايليجه‌لرك روماتيزميه نافع اولديغنى هركس بيلير. واقعا اويله‌در. لكن قلب خسته‌لغيله اختلاط ايلمش بر روماتيزمه ايچون بالعكس مضر حتى تهلكه‌ليدر. قايليجه‌لر بعض امراض رحميه‌يه ايوكلديكى حالده بعضيلرينه شدتله مضردر. ايليجه صولرى مزمن فرنكى علتنه پك ايوكلير. فقط جيوه‌لى علاجلرك كوكورت ايله امتزاجندن حاصل اولان موادك وجوده سم كبى تأثير ايلديكى نظر دقته آلندينى حالده هنوز علاج آلمقده اولان برفرنكيلينك كوكورت بانيوسندن كوره‌جكى وخامت تظاهر ايدر. بعض آدملرك صيجاق بانيوبى متعاقب غشى، سكته، نزوله اوغرادقلرى ده معلومدر.

بناءً عليه ايليجه‌لره كيده‌جك اولانلرك هر شيئدن اول كنديسنى هكيمانه وجودينك بانيويه متحمل اولوب اولمديغنى تعيين ايتملى وآكاكوره حركت ايتملىدر. ياخود كه قايليجه‌لرده برر طبيب بولندير ه‌رق كلن ذواتى معاينه‌يه تابع طوتملىدر. بوراده استفاده‌دن زياده حيات عموميه نظر دقته آلنمق كركدر. بزم قايليجه‌لرمزك اكثر يسنده مداوات، عادى حمامله‌رده اولديغى كبى بيقاماق، بانيو ايتمك، ترلمك، بويونز چكديرمكدن عبارت برطاقم طبيعيانه منحصردر. ايليجه‌لرمزك هيچ كافه‌سى عادى حمامله‌ردن فرقسزدر. آنده‌ده برفرق وار ايسه اوده كوبك طاشى برينه برصيجاق صو حوضيله موصلقلر برينه آرسلان آغزلى، متمادى الجريان چشمه لردن برده ... مياهيه ايله مشبوع غايت صيجاق — بفولق — تسميه اولنور خصوصى محللردن عبارتدر.

حالبوكه مياه معدنيه‌دن يالكز بانيو ايتمك صورتيله دكل

٢٧٨ نجى صحيفه‌ده سويديكمز وجهله مختلف صورتده استفاده ايديله‌جكندن ايليجه‌لرمزى حمام حالندن چيقاروب بردارالتداوى شكلنه قوملىدر. بونك ايچون اصحاب عقار، حاملرنده تداوى بالماء وفنى يوغو [١] داثره‌لرى وجوده كتورملى. قايليجه صولرينى تبريده مخصوص منتظم خزينه‌لر بايديرملى. صوبولدرينى

[١] يوغو داثره‌سى، مياهدن طيران ايتكده اولان آزوت، حامض كربونيك‌ماء، حامض قاربونكى غاز اتى ومشتعلانده غايت ايجه طوز حالنه كتورولش اولان صولرى نفس بورو سه برصورت منتظمده ايصال ايدن آلاتى شامل بردائره‌يه اطلاق اولنور.

جريان مياهه تمايله الويرشلى برحاله كتورملى. مفروشات وسائر بالجمله لوازماتى برقائدها مكملشديروب استراحت ويتاق داثره‌لرينك غايت محافظه‌لى اولمسنه صرف همت ايله ارباب احتياج وتفرجك استراحتلرينى تأمين ايده‌جك فداكارانه‌لكدن كيرو طورماملىدر. اووقت بالطبع حكومت وبلديه‌لرده وسائط تقليه‌نك تسهيلى وقايليجه‌لر جوارنده عمومى باغچه‌لر طرحى كبى اجراآت عمرانپرورانه‌يه توسل ايده‌جكندن آز زمان ايچنده دكل يالكز خسته‌لرك حتى سيرجى واجنبيلرك بيله عددى آرتهرق ثروت ومعموريت محليه‌نك يوكسلمه‌جكى طبيعيدر.

يالوه قايليجه‌سى: طاغ حمامى ديمكله من القديم معروف اولان يالوه قايليجه‌سى اوروپا ايليجه‌لرى درجه‌سنده بانيو ودوش يابمق ايچون هردرلو وسائط ولوازمى جامع، ايكى جبال سايه‌دار اورطه‌سنده، بناءً عليه شدتلى روزكارلردن مصون، بر چوق اشجار طبيعيهٔ لطيفه ايله مزين بر اورمانجق ايله محدود، وسائط نقليه‌سى قولاى، ممالك غربيه‌نك — ٥ قس اين وغروسوواردن — قايليجه‌لرينه معادل، مكمل برمؤسسهٔ صحيه‌در.

٢٧٣ نجى صحيفه‌ده محرر اولديغى اوزره يالوه قايليجه‌سنك صوبى مياه كبريتيه‌دن معدود اولديغى جهتله بوصنف مياهك مستعمل اولديغى امراضه قارشو نافعدر.

بروسه قايليجه‌لرى: بروسه‌ده موجود قايليجه‌لر هروجهله اوروپانك «غاستين وپتليج» قايليجه‌لرينه فائقدر. بروسه‌ده واقع يكى قايليجه اسويچره‌نك «بادن» وساووآده‌ده كائن

« نه قس ابن » عبارنده وكبريتيتلر ، قاربونيتارله سرباست حالنده حامض كبريت مايى حاوى مياه معدنيهٔ كبريتيه‌نك نادرالامثالى در.

بروسه قاپلیجه‌لرى باشلیجه درت منبعدن اخذ ماء ايدرلر . وعددلرى تقريباً يكرمى يه بالغدر . الك معروفلرى اسكى . يكى . قره مصطفى وكوكرتلى ايلجه‌لرى در. بونكله برابر ديكرلرى ده مهم واستفاده ليدر .

هر ١٠٠ مترو عمق عرضه نزول ايدلدكجه ٣ درجهٔ حرارتك تزايد ايليه‌جكى نظريهٔ حكميه‌سنه ويكى قاپلیجه صولرينك درجهٔ حرارتى ـ ٨٦ ـ سانتيغراد اولمسنه نظراً بونلرك ـ ٢٩٠٠ ـ مترو درينلكدن كلديكى استدلال اولنور .

بروسه‌نك چيلكلى مياه معدنيه‌سى ، مياه حديديه‌نك الك دكرليلرندن اولوب تركيبنده باشلیجه قاربونيت حديد وحامض قاربون بولنور .

بروسه قاپلیجه‌لرينك بعضلرينك محتويات كيميويه‌سى همان قيو صولرندن فرقسز اولديغى حالده حكمته تعالى بنه برچوق خواص شفائيه يه مالكدرلر. بوكاده سبب ، مياه معدنيه‌نك هنوز ميدانه چيقاريلديغى واربابِ اختصاصك تحت تصديقنده بولنان برخصوصيتى ، احتمالكه برخاصهٔ غير معلومهٔ الكتريقيه‌سيدر .

بروسه‌نك مزايای طبيعيه‌سى يالكز بو صيجاق صولرك اكتساب ايلديكى شهرته منحصر دكلدر .

بروسه شهرى : موسمنده لطافت موقعيه‌سى ، جيادت هوائيه‌سى ، مسيره‌لرينك كوزللكى جهتيله الك كوزل صيفيه‌لردن، الك طبيعى تزهتكاهلردن عد اولنمغه سزاواردر . ايلك بهاردە

فطرتك بروسه‌يه بخش ايلديكى فيوضى ، خصائصى، مأثر زيب وزينتى تعريف تمكن دكلدر. بهار ايرتجه هرطرف بدايع طبيعيه‌دن برر نمونه اولور . قيرلر ، اووه‌لر امطار موسميه ايله كوزلجه صولانوب تميزلندكدن صوكره حاصل اولان نرم ونازيه ساحهٔ زمردين ، لوحهٔ حضارت ، او بهشتى مناظره دويولمق قابل دكلدر . عثمانليلر ايچون بروسه‌دها برچوق مزايايى جامعدر. بروسه ، قلوب عثمانيانه معانئ علويه الهام ايدن وبرچوق معالى اسلاميه ومليه‌يه جلوه‌گاه اولان برموقع مقدس اولمغله انسان بوخطهٔ نيلوفرده يالكز مياه ومناظر طبيعيه‌دن دكل عتبات عاليه‌نك روحانيتلرندن ده مستفيد اولور .

قاپلیجه‌يه گيدنلر ايچون بعض مطالعات صحيه

بانيوجيلر دائما صباحلين ايركندن وآخشاملرى غروبدن ايكى ساعت اول بانيو ايتمليدر. بانيومدتى يارم ساعتدن دون بر ساعتدن افزون اولمامليدر. بانيونك درجهٔ حرارتى ٣٠ الى ٣٥ درجه آرەسنده اولمليدر. بانيو صونى كندى كندينه صوغوتملى ، صوغوق صوقاتيشديرمامليدر. بانيودن صوكره برمدت استراحت وقهوه آلتى ايدوب كزمكه چيقملى ، مسيره‌لره كيتملى . بوراده تنزهدن مقصد ، مشى وحركاتكى رياضات بدنيه ايفاسى اساسنه مستند اولوب اويله كورولتيلى ، دغدغه‌لى اكلنجه‌لردن ، سوواره‌لردن كلياً اجتناب ايله قيرده ، اووه‌ده سايه دوغرى اوزانان اشجارك سايه‌لرنده مناظر طبيعيه‌دن استفاده وحضارت عموميه‌نك نشر ايلديكى عطريات و روايح نفيسه ايله مشبوع

نسيم بهارى تنفس ايدرك قلبك انشراحه ، روحك انبساطنه ، جسمك نمو وانساعته ساعى بولنمقدر .

قاپلیجه‌لرده منبعدن صو ايچمك ده معتاد در. بوكا على الاكثر صباحلرى دوام اولنور. اولا يارم بارداقدن باشلايه رق خسته لغك ايجابنه وطبيبك درجهٔ موافقته كوره بش آلتى بارداغه قدر ايچيلير . يوميه اللى بارداق ايچنلرده واردر . حتى اوروپالى بر طبيب برآدمك يوميه ١٥٠ بارداق معدن صوبى ايچديكنى حكايه ايدبور .بونكله برابر هرشيئده افراطك دائما تهلكلى اولمسى كبى بونك ده جوق استعمالى مضردر. لزومندن زياده ايچيلان مياه معدنيه برچوق امراضه سببيت ويره‌جكى كبى ازجمله باصور مه‌لرينى التهابلندىرير وباغرصاغه شدتله قانك هجومنه سبب اولەرق دريسانترى طرزنده‌اسهالارى مؤدى اولور. نته كيم طوزله ايچمه لرنده پايپلان بو اصول زوربنه اسهالى دعوت ايتمك ديمك اولديغندن موافق دكلدر .

لذتى تعديل مقصديله معدن صولرينه شروب و عطريات علاوه‌سى دخى ايو دكلدر. ساده ايچيلان مياه معدنيه ايله كونلرى براز آغر كلير ايسه‌ده كيت كيده آليشيلور . هم معدن صولرينك قيمتى حال طبيعيسنده اولوب صنعى الك اوفاق بر مداخله اوصاف وخواص اساسيه‌سنى اخلال ايدر .

بانيولردن چيقلدقدن صوكره ايديلمه‌جك تحفظ هر كسك معلومى اولديغندن موجب تصديع اولمامق اوزره تفصيلندن صرفنظر اولندى .

حفظ صحت معده حقنده

بعض اخطارات

مدخلمزك مطالعه‌سندن بالسهوله اكلاشيلەجغى وجهله طعامدن مقصد، بدنك صرفياتنه كوره عضويتك محتاج اولديغى لوازم حياتيه‌يى تدارك ايلمك، ويرمك‌در.

شوحالده يمكرك درجهٔ احتياجه كوره ترتيب واحضارى ، غذالرك دخى اوانسيده اكل اولنمسى ايجاب ايدر .

بنده ايسه اصول استطعام شروط مذكوره‌نك كاملاً خلافنده‌در. بركره غذا دنيلان شيلر اكثريا خمور ايشى ، باقلاوا ، بورك وامثالندن عبارت اولوب أت ، بالق ، يومورطه ومغذى سبزه ومیوه‌لره اوقدر اهميت ويرلمز. شكرلى ونشاسته‌لى يمكلره انهما كمز هيسنك فوقنده‌در.

قهوه آلنلر آنجق صفرا باصديرمق ، اويله يمكلرى ايچ بايلمه ويورك قازينتيلرينى كيدرمك ايچون براز پنير، صلاطه، حلوا وزيتون كبى چرزلردن ؛ آخشام يمكلرى ايسه بورك، پلاو الخ مهم بر تحره يكونيله معده‌يى آلابيلديكنه طولديرمقدن عبارتدر . بونلرك ايچنده هر درلو صرفيات بدنيه‌يى اداره ايده‌جك قدر مواد آزوتيه اولديغى كبى بالعكس شكر ونشاسته لزومندن قات قات فضله‌در.

بوده‌نه‌دن ؟ خلقك : بورك ، أت، حلوا ، يومورطه‌يسنى على الاطلاق عين خواص وتركيبه، عين قوت وتأثيره مالك بيلمسيدر.

محى ومغذى يمك استحضارنده آشجيلغك تأثيرى وارستهٔ ايضاحدر. كرچه پزده‌طباخت برصنعت مستقله حالنى آلمش اولمغله برابر طباخت قيدوصحيه اولمقدن زياده شكم‌پرورانه بر آشجيلقدن حالا قورتيله‌مامشدر.

فى الحقيقه يك اسكيمش برسوق طبيعى يه اتباعاً بيوك بيوك مصرفلر اختيار ايديلهرك وجوده كتورىلان يمكلرده نه قوهٔ هضميه نه ده قيمت غذائيه تأمله بيله آلنامامقده آنجق ذائقه‌يى اوخشامسى طباختمزك، آشجيلرمزك مدار افتخار وباعث اشتهارى اولمقده‌در.

يمك پيشيرمك خصوصيله يمك پك قولايدر. فقط آغزك لذتى ايله برابر بدنك احتياج وآرزوى صحيسى كوزه‌ديله‌رك اجراى طباخت وطرز استطعام پك كوجدر. جدى اهتمامات صحت شناسانه وقوف وتقيداته وابسته‌در.

بونك ايچون هرشيدن اول معاملات طبخيه‌نك تنظيمى، آشجيلرمزك اصول وقواعد فنيه وصحيه آلتنده يمك پيشورمكه آليشديرلمسى وبر آشجى اداره‌سنك تأسيسيله عمل واماضدن مصون آشجى تدارکنى تأمين ايده‌جك وسائطك وجوده كتورلمسى لزمدر.

مطبخلرك طهارت ونظافتى‌ده آيروجه شايان تذكاردر.

بونلردن صوكره بيلنمسى لازم كلان برمسئله وارايسه‌اوده مقصد ومنافع طبخ‌در. طبخ‌دن مقصد، تأثير حرارت و — بوبر، سركه، ليمون، طوز — كبى وسائط طبخيه ايله يمكلره

لذت ورائحه ويرمك. وچيك مواد غذائيه‌ده موجود اولان خسته‌لق تخمارينى ازاله ايلمكدر [١].

٤٧ و ٤٨ نجى صحيفه‌لرده مطبوخ وغير مطبوخ مواد غذائيه‌نك منافع ومضراتى تذكار ايدلمش اولديغندن بوراده تكررندن صرفنظرله احتياج مس ايتمدكجه چيك وآز پيشمش مأكولاتك اكلندن توقى ايلمك دها مناسب اولهجغنى اخطار ايله اكتفا ايلرم. چيك وآز پيشمش أت اكليله مألوف اولانلرده تنيا كثير الوقوعدر. خصوصيله چيك أت اكليله حاصل اولان اكراه ايله طبخ سايه‌سنده لذتلنديريلان انواع اطعمهٔ نفيسه‌نك طاتلى طاتلى اكلنده‌كى ذوقك جملهٔ عصبيهٔ عمومه ومعدويه‌ده حصوله كتوره‌جكى تأثيرات معنويه‌يى نظر دقته آلملى. سوه سوه يتيلان يمكلرك نه‌قدر قولاى هضم اولديغنى جمله‌نك معلومىدر. بونكله برابر بعض موادده واردركه بالعكس چيك حالنده عسير الهضم اولديغندن طبخى لازمدر.

اغذيهٔ نباتيه‌نك برقسمى ليفى وسرت قبوقلره مالك اولديغى ايچون بونلرى يوموشاتمق وقبوقلرنى آيرمق آنجق طبخ سايه‌سنده حصوله‌پذير اولور.

مطبخ وطبخ‌دن صوكره سوق كلام يحيى بالطبع سفره‌باشته انتقال ايتديرر. معيشت حاضرهٔ مدنيه وصحيه‌نك تأثيراتى

[١] ديمك اولبوركه طبخ، انيسوبهٔ هضميه‌ده وقوعه كلان هضم طبيعيه معاونت مقصديله عادتا كيميا خانه‌لرده اجرا اولنان هضم صناعينك تمم اطلش برتومى دها دوغريسى بر اصول تهضيهٔ صناعيه‌دن عبارتدر.

لله‌الحمد عادات قديمه‌مزده دخى حس اولهرق اصول استطعام اسكى انتظامسزلغدن بردرجه‌يه قدر اوزاقلاشمقده ايسه‌ده حفظ صحيه واقف ومتمدن برنظر يله سفره‌لرمزده برچوق خطالر كشف ايدر. وقتلى وقتسز، چولوق چوجوق بركورولتيلى ايله سفره باشنه طوپلانيلور. كاه يركون تام كاه يرخارانى ايچنده پش اون دقيقه ظرفنده يمكه نهايت ويريلور.

حالبوكه اوروپالىلر يمك زمانى حياتك الك قيمتدار وقتلرندن عد ايلدكلرندن اوزمانى تنقيص دكل ممكن اولديغى قدر تزييده چاليشيرلر. بتون عائله افرادى وقت معينده يمك ماصه‌سنك اطرافنده اجتماع ايدوب عائله پرورانه صحبتلر، نشئه‌لى حكايه‌لر، طاتلى طاتلى ملاطفه‌لر ايله آهسته آهسته يمكلرينه دوام ايدرلر.

يمك اوصه‌سى او قدر سويملى بربيت‌دركه يمك بيتدكدن صوكره دخى عائله اركانى اورايى ترك ايتمك ايستمزلر. قهوه‌لر بيله سفره باشنده ايچيلور.

عادات واخلاقمزه سوء تأثير ايدن تقليدلر البته فادر. فقط صحته نافع شيلرك اكتسابى بالعكس مشروع ومندوحدر.

بونكله برابر صحته تعلق ايدن بومعيشت مدنيه‌يى، مدنيت اسلاميه‌دن آيرى غيرى برشى ظن ايتمك‌ده جائز دكلدر. مادامكه اعتقادمزده اسلاميت، بالجمله عادات مستحسنه، قيود صحيه واخلاقيه‌نك مبدأ ومركزيدر. اويله ايسه صحت وحيات بشره نافع هردرلو احكام صحيه‌نك تطبيقى بغايت مشروع وهر نوعده صحت وحياته مفيد برشيئه تصادف اولنسه — اطلب العلم ولوكان

بالصين — امرجليلى موجبنجه اسلاميت آكا درجال متصرف اولمق وعادات مرغوبه‌سى ميانه ادخال ايلمك فرضدر.

استطعامك تابع اولديغى شرائط صحيه‌دن باشليجه‌لرى:

١ — غذانك حسن انتخابى: انتخاب غذاده الك زياده نظر دقته آلنه‌جق شى، صرفيات بدنيه‌يى تلافى يعنى احتياجات عضويه‌يه كفايت ايده‌جك مقداردهه قوهٔ غذائيه‌يى جائز وهر وجهله هضملى اولانلرينى سچه‌بيلمكدر. بونك ايچون هركون برليستهٔ طعاميه ترتيب اولنليدر. فى الحقيقه يمكلرك برقاعدهٔ مخصوصه آلتنه آلنمسى أت، سبزه، ميوه، الخ اغذيهٔ مختلفه‌نك قوهٔ غذائيه ودرجات هضميه‌لرينى بيلمكله برابر هركون بويمك ليسته‌سنك ترتيب واحضارينه متوقفدر. بوايسه هربرده أو خانملرينك عهدهٔ معرفت وانصاف وغيرتلرينه توديع اولنمشدر.

يمكلرك اقتدار وصحت عائله ايله متناسب اولهرق تنظيمى وظائف بيتيه‌نك الك مهملرندن اولوب أو خانملرى هردرلو أقونومى‌يه رعايتله حالاً واستقبالاً صحت وسعادت عائله‌يى تأمين ايده‌جك اولان بووظيفهٔ انسانيه‌نك قواعد وشرائطنى اوكره‌نوب منتظماً ايفاسنه مجبور اولليدرلر. بوموفقيتى تأمين ايده‌جك اولان حالى ايسه بيوك بر معلوماته محتاج كورمك، زنكينلك فرض ايلمك، پك ياكلش بر فكردر. كتابمزك مطالعه‌سيله مأكولاتك اوصاف وتأثيراتى حقنده اوفاق بر فكر ايدينمك وامور بيتيه‌جه هرايشده ترتيب وانتظامه رعايت ايلمك برازده حسن طبيعت حصول مقصده كافيدر.

٢ — انتظام اوقات طعام: بوده بك مهمدر . عمومیتله یمك یمجون وجوده حس اولنان مجبوریت ، اشتها و آچلق کبی ایکی نوع احتساس درونیدن متولد ایسه ده نه اشتها نه ده حس جوع هیچ بر زمان احتیاجات حقیقیهٔ بدنیه ایله متناسب اولمدیغی کبی بدن بعضاً صوك درجه ده محتاج غذا اولدیغی حالده اشتها ووجوعدن اثر کوریله مامسنه نظراً اوقات طعامك اشتها وجوعه کوره ترتیبی موافق دکلدر.

ایشته بورالری ادراك اولندیغی زمانلردنبرو انسانلرسوق طبیعیلری الجا آتیله معین وقتلرده یمك یمکه باشلامش وبوسائقه ایله یمك وقتلری تعین ایلمشدر .

بردقت حکیمانه ایله دوشنلهجك اولور ایسه عضویتك بو تعین اوقات خصوصنه نه درجه لرده محتاج اولدیغی تعین ایدر چونکه هرعضو کبی معده نك ده استراحته احتیاجی درکاردر . بزم کبی معتدل اقلیمده یاشایانلر ایچون ؛ بری صباحلین قالقار قالقماز دیکری اوکله اوستی اوچنجیسی ایسه آخشام وقتی اولمق اوزره اوچ دفعه یمك یمك اقتضا ایدر .

صباح قهوه آلتیلری براز قیزارمش اکمکله برابر اشتها ومعده نك قوة هضمیه سنه کوره تره یاغی، یومورطه، سوتلی چای ویا قهوه دها ایوسی قاقاولی سوت وپاسته کبی شیلردن عبارت اولمایدر.

اوکله طعامی ایسه هیسندن مکمل اولمق وقیش، یاز اوکله نمازینی نظر اعتباره آلهرق آندن براز اول اکل اولنمق اوزره زمانی تثبیت ایلمایدر.

آخشام طعامنه کلنجه : اول امرده آخشام طعاملری اوکله طعامی درجه سنده مبالغه لی اولمایدر. بزده ایسه کیفیت برعکسدر . اوکله طعاملرینه اصلا اهمیت ویرلمز . آخشام یمکلری ایسه براقدام شکمپورانه ایله احضار و ٢٤ ساعتلك براشتها ایله علی العجله معده یه ایندیریلور .

بزم أولرده آخشام طعامی ١٢ ده حاضرلنور . بویاز وقتلری ایچون فنا دکلدر. چونکه یازین اوکله ٤ الی ٤ ده اولدیغندن اوکله یمکندن صکره ١٢ یه قدر برخیلی وقت واردر. فقط طلوع ٢ ده ٣ ده اولان کونلرده ٤ ده آنجق قهوه آلتی ایدیلور. صلاة ظهری براز تقدم ایده جك اولان اوکله طعامی ایسه ٧ ' ٧ ده ینور. شوحالده ١٢ یه قدر اشتها کلمز معده طولو وياهنوز بوشالمش ، دیکر بر یمکی هضمه مهیا دکل هم بویله ایامك کیجه لری اوزون اولوب بالطبع کچده یاتادیغی ایچون اکر ١٢ ده یه جك اولورایسه کیجه یاریسی آچیقیلور وبرشی یه رك معده یورولمش اولور . آنك ایچون آخشام طعامنی ١ الی ١ ده یمایدر.

٣ — غیر کافی مضغدن توقی — یمکلری آغیر آغیر یملی وایو چیکنمایدر [١] . بونك ایچوندده دیشلرك حسن محافظه

[١] آغز ، بیلدیکمز دکرملرکبی یمکاری ، یمشلری چیکنر ، آزر ، اوکودر . ایوجه چیکنمش اولان مأکولاتك هضمنده معده مشکلات چکمز . دیشلری اولیانلرك چکدکلری سوء هضمیك یاشایجه سببی یمکارك لایقیله مضغ ایدلمیه رك یوتولمسندندر. صحیون برلقمه آنی ٦٠ دفعه چیکنمه سی توصیه ایدیور. آغزك شوخدمت مخانیکیه سندن

وادارمه سی شرطدر. دیشلرك وقتندن اول بوزولمرینه سبب تمیز طوتولمایدر. واقعا شکر کبی فاتی شیلرله دیش قیریلیر . میناسی صیریلیر. فقط چورمز. اصل دیشلرك خرابیتی دیشلر آره سنده صیقیشوب قالان یمك پارچه لرینك چوروماسیله حصوله کلان منطارلردن ، کومللردن ایلرو کلیر . بناءً علیه یمکلردن صوکره بردیش توزی ایله دیشلری فورچه لمق وياهیچ اولماز ایسه کوردان ایله دیش آره لرینی کوزلجه آیقالادقدن صوکره بر پارچه صابون ایله اوغالیوب آغزی چالقالمق لازمدر.

یالکز صباحلری فورچه استعمالیله دها زیاده تووالته خدمت ایدلش اولور . حالبوکه فورچه استعمالیله آغزك تطهیراتی الك زیاده یمکاردن صوکره وکیجه یاتارکن ایجاب ایدر بوسایه ده هرکون آغزه دخول ایدن بیکرجه میکروبلرك تمکن وتکثرلرینه محل ویرلمامش اوله جغی کبی دیش آتلرینه دخی قوت کله رك زاله اینکینلرندن ودیش عفونتلرندن قورتولونمش اولور بونکله برابر دیش ایله دیش آتلری آره سنده تراکم ایدن کیرلرك وتوکروکدن ترسب ایدن کیرچ بیغینلرینك حصولنه اوچرکین، کریه منظره لر محل قالماز .

باشقه برده کیبوی وظیفه سی واردرکه بوده اماب « توکروك » واسطه سیله اکمك ، بورك، چوربا کبی نشاسته لی مأکولاتك شکره تحولی اولمسی کیفیتندن عبارتدر. اکر مأکولات آز چیکنلنوب همان یوتیله جق اولور ایسه مواد مذکوره ، هضم فمیه دوچار اولمیه جغندن بو خدمت ده یاغر صاقلره تحمیل ایدلش وباغیرصاقلر وظیفهٔ طبیعیه سندن فضله یورولمش اولورکه امعاض معائیه دن مضطرب اولانلرده غیر کافی مضغك تدریجه لرده مضر اولدیغی تبین ایدر .

ایوین بو خصوصده اولادلرینی دخی اونوتمامایدر . دیشلرك نه قدر مهم بر آلت هضمیه اولدیغنی ادراك وچورودیکی زمان چکیلان آلام متوالیه یی ملاحظه ایله آنلری کوچوك یاشلرندن اعتباراً دیشلرینی تمیز طوتمغه آلیشدیرمایدر.

٤ — صوتوق زمانلرده یك صیجاق اولیان برچوربا ویا أت صویی ایله یمکه باشلامق فائده دن خالی دکلدر . چوربا معده یی تنبیه ایدر. حرکته کتورر . عصارهٔ افرازینی تسهیل ایلر . بوصورتله معده دیکر طعاملرك هضمنه حاضرلانمش بولنور .

٥ — ١٣٤ نجی صحیفه ده محرر اولدیغی اوزره چوق أت [١] وزیاده یاغلی ، شکرلی یمکلر هضم معدوی ایچون مضردر . چوق مقداردره یاغ وشکر عصارهٔ معدویه یی اشباع ومعده نك غشای مخاطیسنی تخریش ایدرك فعل هضمی تصعیب وبعضاً تعطیل ایله داعیهٔ مرض اولورلر.

٦ — یمك اتناسنده ودرعقب چوق صوایچمك هضمی اشکال ایدر. یوخسه حرارت باصدیغی زمان که برلزوم طبیعی دیمکدر

[١] معده ده یالکز أت کبی آزوتلی یمکار هضم اولنور . دیمك اولیورکه چوق أت یه جك اولورایسه معده یك زیاده یورولمش اولیور.

٢٩٦ نجی صحیفه ده سولندیکی اوزره هضم فمیده مواد نشائیه نك شکره تحول اجرا اولنیور. هضم معدویده ایسه منحصراً مواد آزوتیه « پیطون » دینلان قابل امتصاص برمادهیه تحول ایدر . هضم معائیده ، هضم فمی ومعدوینك اکسیك براقدقلری تسکر وپیطونلشمه قدلری ایقا اولنمقله برابر ١٢٥ نجی صحیفه ده مذکور اولدیغی کبی بالخاصه یاغلر امتصاص اولنور .

نه‌وقت اولورایسه اولسون برایکی بارداق صو ایچمکده هیچ برباس یوقدر .

٧ — افراط استطعام چوق دفعه تهلکه‌لیدر . سفره‌دن دائما برآز آچ قالقمغه آلیشملیدر . بوغایت مشروع ، صحی براعتیاد صابرانه‌در .

اغذیهٔ معطره بخنده کورلدیکی وجهله صله‌طه وترشی کبی منبهات آز اولق شرطیله نافعدر . تنبل و ضعیف معده‌لری تنبیه ایدر . منبهات و بهارانك الك ایوسی : طوز ، خفیف خردالی ترشی ، کیك ، طارچین ، خفیف سرکه‌لی ویا لیمونلی صله‌طه‌لر ، یانجار ترشیسی وصوغاندر .

٩ — غازوزلی مشروبات وصیجاق چای وهلهٔ مفید کبی کورینور ایسه‌ده بعض معده‌لرك انتباهیت عصبیه‌سنی تزیید ایله کسالت عضلیه‌یی موجب اوله‌جقندن مرور زمانله معده‌یه برخاوت ایقاع ایدرلر . وهضمی کوچلشدیررلر . یمکدن صوکره آز قاوُرلمش خفیف برقهوه هیسندن ایودر .

١٠ — چوق چیبانلر دوکن ، قورده‌شن کبی شیرچیقاران یعنی قان بوزوقلغنه اوغرایانلر ، غازوزلی ایچکیلر . چوق مقداردده اُت ، قهوه ، چای ، مشروبات کئولیه ، لحنه ، قرنبهار ، منطار ، قوش قونماز ، صوغان ، صارمساق ، صله‌طه‌لق ، جیلك ، آغاج جیلکی ، بالق ، چیروز ، مدیه ، استردیه ، ینکج . استاقوز ، پك یاغلی وشکرلی یمکلر ، قایماق وانواع بهاراتدن توقی ایلملیدرلر .

بوکبیلر تصحیح بنیه ایدنجه‌یه قدر امساك وپرهیزله اوقاتکذار اولملیدرلر .

١١ — فقرالدم وسوء هضمه مبتلا اولانلرله سینیردن مضطرب بولنانلر آتیده‌کی مواد غذائیه‌دن بالتجربه مناسب بولدقلرینی انتخاب ایدرك دیکر شیلردن قطع نظرله اشتهالرینی تحدید وبسلییجی مواده حصر ایتمك کبی برمسلك صحیٔ امساکیه توسل ایلملیدرلر .

شکرلی و صوتوق سوتلر ، لیموناطه‌لر ، رافادن یمورطه ، صولیجه ترید ، طاپیوقالی اُت صوپی ، قرمزی مرجمك چورباسی ، نخود اُزمه‌سی ، آرارووتلی سوتلاج ، هند ایرمیکی ایله یاپیلمش سوتلیلر ، یومشاق اُت ، ایلیك ، یین ، تازه تره‌یاغی ، پیشکین وفیزارمش اکمك ، چاودار اکمکی ، یغورت ، آیران ، شیرا ، انکناز ، سمیز اوت ، اسپناق ، تره ، طاووقلی ملهیه ، دومتمس خفیف صوتوق اُت ، تره یاغلی ساندووچ ، انواع قومپوسطولر ، شفتالی ، اوزوم ، ماندارینا ، انجیر ، جویز .

١٢ — یمکلری متعاقب اصلا اکیلوب برایش کورمامایدر . براز اوزونجه آرقه‌سی اوستی اوطوروب بر مدت استراحت ایلملی وفکراً بدناً هیچ برشیٔ ایله مشغول اولمامایدر . برچاریك ، یارم ساعت صوکره معتدلانه برحرکت یاپملی ، کزیملی .

اوقات سائره‌ده ریاضات مختلفه ، جمناستیق ، فروسیت ، تداویٔ بالمسح ، صوتوق صو ودکز بانیوسی معده‌یی تقویه ایله هضمی تسهیل ایدرلر .

١٣ — کرك اثنای طعامده کرکسه اوقات سائره‌ده استعمال اولنان مواد کئولیه‌نك جمله‌سی معده ایچون مضردر .

١٤ — توتون دخی معده‌یی خراب ایدر . بناءً علیه ترك ایتملی یاخود تعدیل ایلملیدر . ذاتاً هر شیئك لذتی آز لغنده ، آز وسیرك استعمالنده‌در . توتون دخی آز ایچیلیر ایسه دها طاتلیلشور ومضرتی‌ده تناقص ایدر .

١٥ — قادینلر ایچون بر رقهٔ مرض اولان قورصه معده ایچون‌ده بغایت مضردر .

١٦ — مخرش توز و ابخره‌نك بلع و تنفسی فعل هضمی اشکال ایدر .

١٧ — معده‌سنی قوللانمق ایستیانلر قوای مادیه ومعنویه‌نك انعاب وانحطاطندن توقی ایلملیدرلر .

١٨ — هر عضو خصوصیله معده ودماغ دائما خشونیت وذوقیاب اولق ایستر . فی الحقیقه حضور ونشئه ایله بنلان یمکلر پك قولای هضم اولور . اثنای سیاحتده یمك یمکده متواتر اولان لذت وسهولت ، یالکز آب وهوانك تأثیراتندن دکلدر . مناظر لطیفهٔ طبیعه‌نك تأثیرات معنویه‌سی‌ده جالب دقتدر . انسانك اشراح وسودکاری آدملرله برلکده یدیکی یمکلر ایچنه سینر . یأس وکدر ، پیك درلو دوشنجه‌لر ایچنده برلقمه اکمك بیله هضم اولماز . معده‌ده‌طاش کبیلور .

معده‌نك نیك وبد شوحالی ، معده ایله قلب ودماغ آره‌سنده مشترك الوظیفه وسریع الانفعال اولان اعصابك حظوظات ویا انفعالات نفسانیه‌نك تأثیرلریله دوچار اولدیغی حادثات حیاتیه‌نك نتایجیدر .

١٩ — قربیت محرمانه‌نك افراطی دخی معده‌یی زبون دوشیرن اسبابك اك مهملرندن معدود در .

٢٠ — حفظ صحهٔ معده ایچون اك موافق ، اك دوغرتی تدبیر ، هرکس معده‌سنك درجهٔ هضمیه‌سنی تعیین وتقدیر ایدوب آنك خارجنه جیقمامسیدر . طاقتك فوقنده یمك یمکی وبوکا چاره اولق اوزره جبلرنده قادیونات پاکتلری طاشیمغی معتاد ایدینلرك بالاخره معده‌لرینی غائب ایده‌جکلرنده هیچ شبهه یوقدر .

معده‌سنك درجهٔ تحملی مدرك اولانلر آخرله یارپشمقدن احتراز ایله دائما اعتدال وقناعت دائره‌سنده حرکت ایده‌رك اضطراب یوزی کورمکسزین طول مدت کامران اولورلر .

شوراسی‌ده شایان اشعاردرکه هر معده‌نك کندینه مخصوص برحظ وهوسی واوانسنده برقوتی اولوب پك عمومی وآشکار اولان تدابیر بعض کره غیر قابل تطبیقدر . مثلا عین بنیه ومزاجده بولنان برینك خوشلانوب هضم ایلدیکنی دیکری ایده‌مز . بعضاًده اولورکه اك بطی شیلر پك قولایلقله هضم اولور . یونلر معده‌نك فوق الطبیعه برفعالیتیله نصلسه وقوعیولمش برطاقم احوال استثنائیه اولوب قاعدهٔ عمومیه صره‌سنه کچه‌مزلر .

ماحصل انسان فنك تعیین ایلدیکی قواعد صحیه وتدابیر اکلیه‌یه کندی تجربه‌لرینی‌ده مزج ایده‌رك مزاج وطبیعتك ، معده‌سنك درجهٔ اشتها وقدرتنه کوره شخصنه مخصوص برتدبیر اکلی اتخاذ ایلملیدر .

مواد مختلفهٔ غذائیه‌نك هضم مدتلری

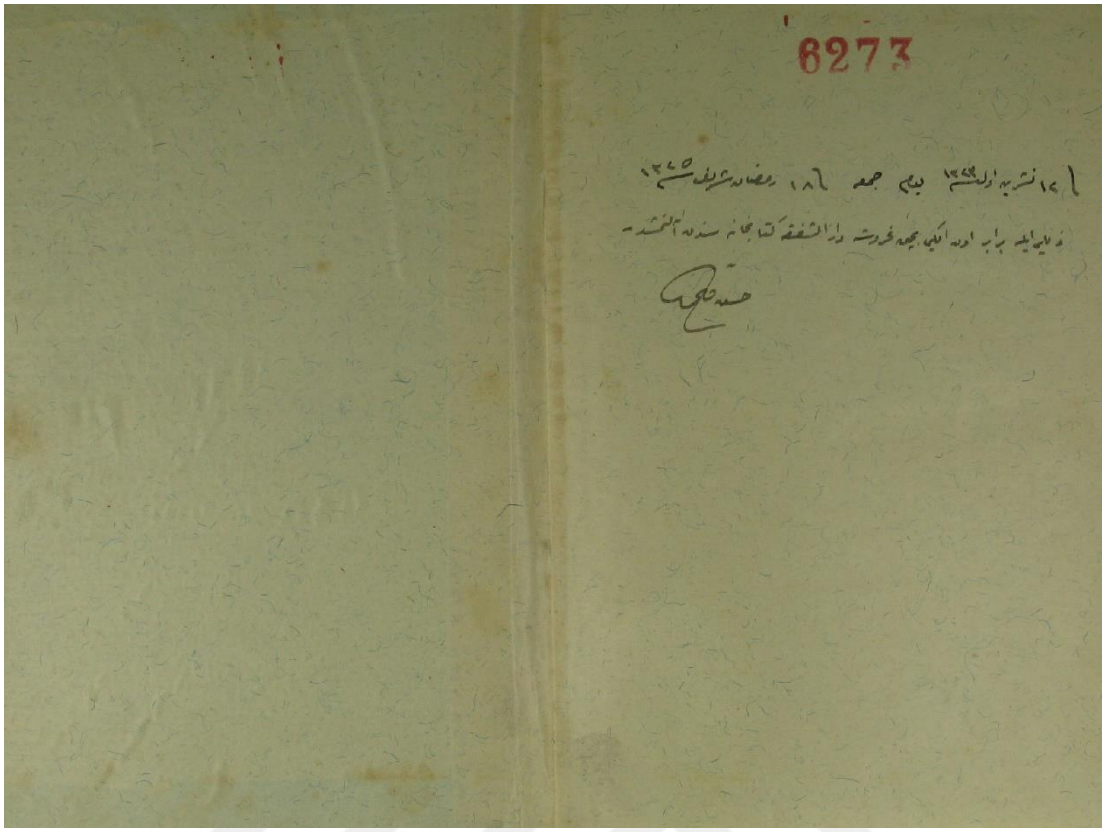
		مقدار مواد غرام	مدت هضم ساعت
مياه ومشروبات غذائيه	صو	٢٠٠	٢
	چای	٢٠٠	١ الی ٢
	قهوه	٢٠٠	١ الی ٢
	سوتلی قهوه	٢٠٠	٢ الی ٣
	سوتلی قاقاؤ	٢٠٠	١ الی ٢
	بيره	٢٠٠	١ الی ٢
	آت صوبی	٢٠٠	١ الی ٢
فاناالیلر	صيغير كولياصديسی	٢٥٠	٤ الی ٥
	چيك صيغير آتی	٢٥٠	٣ الی ٤
	صيغير آتنك حاشلامه‌سی	٢٥٠	٣ الی ٤
	طانا كولياصديسی	١٠٠	٣ الی ٤
	صيغير ديلی	٢٥٠	٤ الی ٥
	طوشان كولياصديسی	٢٥٠	٤ الی ٥
	فاز آتی	٢٥٠	٤ الی ٥
	ككليك آتی	٢٣٠	٣ الی ٤
	كوكرجين آتنك حاشلامه‌سی	٢٣٠	٣ الی ٤
	« « كولياصديسی	١٩٥	٣ الی ٤
	طاووق آتی	٢٥٠	٣ الی ٤
مقدار غذائيه	طانا يدی	٢٥٠	٢ الی ٣
	قاينامش سوت	٢٠٠	٢
	راهاتن يومورطه	١٠٠	١ الی ٢
	بيشمش يومورطه	١٠٠	٢ الی ٣

		مقدار مواد غرام	مدت هضم مدت هضم
بالی وسائره	سازان بالیغی آتنك حاشلامه‌سی	٢٠٠	٢ الی ٣
	طورنا بالیغی « «	٢٠٠	٢ الی ٣
	آلا بالیغی « «	٢٠٠	٣ الی ٤
	صالامورہ طرخوز	٢٠٠	٤ الی ٥
سزيوولر	خاويار	٧٢	٣ الی ٤
	چيك استرديه	٧٢	٢ الی ٣
	پاتاتس سبزه ايله برابر	١٥٠	٣ الی ٤
	مطبوخ قرنبهار صله‌طه‌سی	١٥٠	٢ الی ٣
	صوده مطبوخ پرنج	١٥٠	٣ الی ٤
	انكنار حاشلامه‌سی	١٥٠	٣ الی ٤
	تخود آزمه‌سی	٢٠٠	٤ الی ٥
	بشيل فصوليه	١٥٠	٤ الی ٥
اكماك	خاص اكماك	٧٠	٢ الی ٣
	چاودار اكمكی	١٥٠	٣ الی ٤
	بيسكوتی	٥٠	٢ الی ٣
ميوولر	الما	١٥٠	٣ الی ٤
	مطبوخ كراز	١٥٠	٢ الی ٣
	كراز قومپوسطوسی	١٥٠	٢ الی ٣

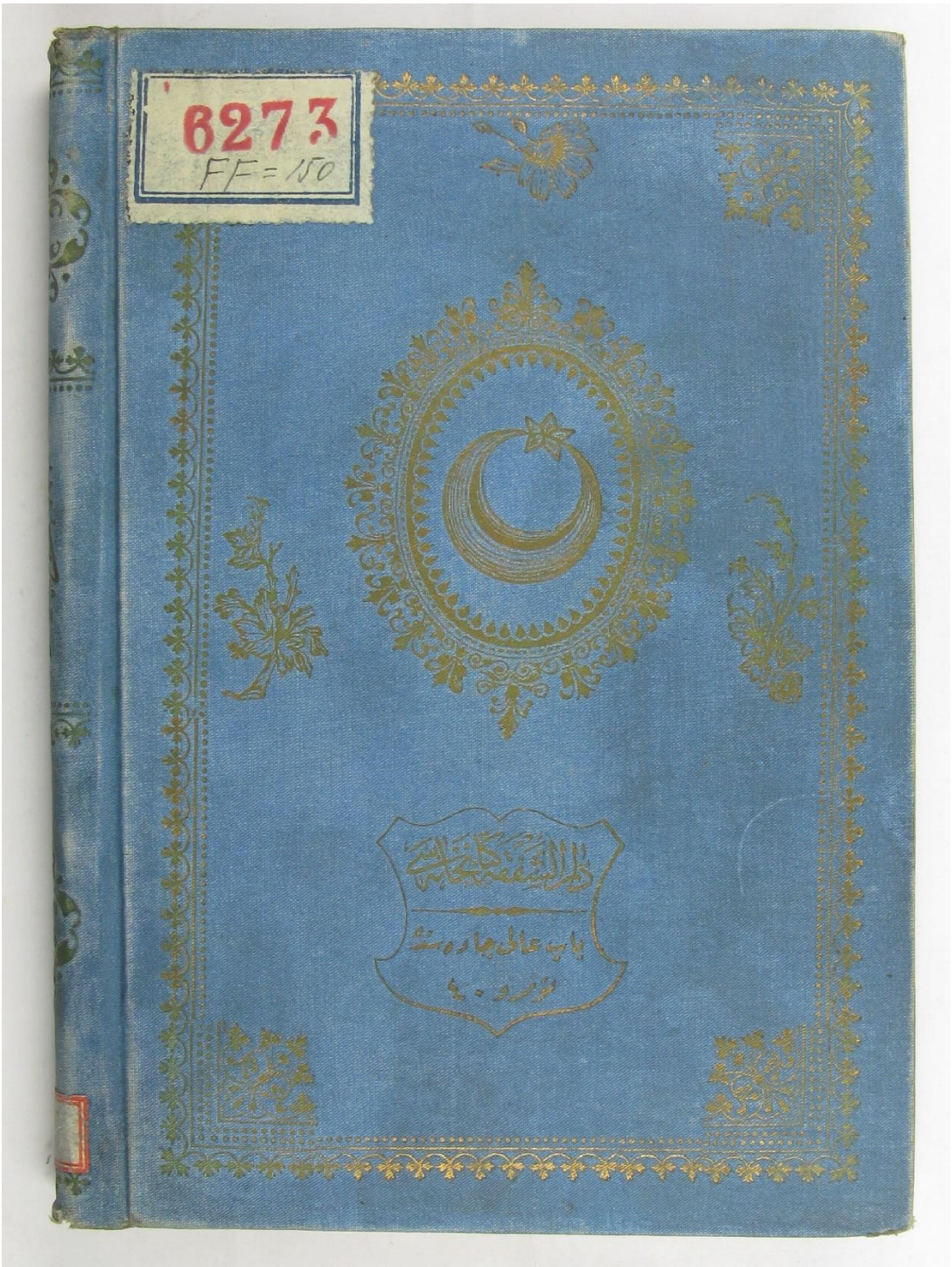


خطا وصواب

صحيفه	خطا	صواب
٢	بوعلم بشروره	بوعلم بشر پروره
٧	مجاهدهٔ نفسيه	مجاهدهٔ نفسيه
١٦	تعيين اكمكی ٢٥١.٩	تعيين اكمكی ٢٢٩
٢٧	اك صوك نقطه‌سی	اك صوك نقطه‌سی
٢٨	صنقدغيه	ضقدغيه
٤٥	واقعه قوطيلرك	واقعا قوطيلری
٤٦	اذاله	ازاله
٥٤	رحمت ايلمامك	رحمت اوقومامق
٦٥	پرسز	فرسز
٨٠	طعمی	طعمی
٨٤	ايصيلدلش	ايصيدلش
٩٧	بيرون ايله آنا سوتی	بيرون ايله اينك سوتی
١٠٦	ارضال	ارضاع
١١٠	اتخاذينه	اتخاذينه
١٢٠	برچوت	برجوق
١٢٤	ميقوولری	ميقروبلری
١٣٣	ايلك غذا	ايلك غذالری
١٥٤	اك چوجوغی	اك چوغی
١٥٦	اوغوريلور	يوغوريلور
١٧١	صاق	ساق
١٧٥	كهرچكه	كهرچله


6273

۱۷ تشرین اول ۱۳۲۹ یوم جمعه ۱۸ رمضان شریف ۱۳۷۵
ذیل ایله برابر اوله اکی یوز یکرمی شقه کتابخانه سنده آلنمشدر.


6273
FF=150
دار الشفقة للجمعية
باب عالی جاده سنه
نومرو ۹۰