

مقامة وكسب زين الدين الجرجاني دائرة للعلوم الطبية ونقل ابو المظالم نصرالله كايه ودمته الى الفارسية . هذا فضلاً عن اشتهروا بين كتبة العرب وكان اصلهم من بلاد فارس كزكريا القزويني صاحب عجائب المخلوقات وفضل الدين الرازي الطبيب والفيلسوف الشهير ونصير الدين الطوسي الفلكي والطبرزي والبخاري وغيرهم كثيرين . فالشكر كل الشكر لمن قرّب الينا اخبار هؤلاء الادياب . وتنتهي تأليفه رواجاً كبيراً بين كل عبي الآثار الشرقية

## فصول صحية لتدبير الاحداث

### توطئة

سأ وقع البنا . وثمراً في بعض مكاتب البلدة كتاب طبي يدلّ ورقه انه كُتب منذ مئتي سنة يتنف وهو مخطوط بقلم نسخي على العبارة يروق العين بسنو . وطول الكتاب ٢٠ سنتيمتراً في عرض ١٢ سم وهو مجلد تجليداً شرقياً قديماً . تقوشاً . وقسم من ورقه اصفر وقسم آخر ابيض والورق صفيق حسن الصقل . والكتاب يتألف من نحو ٢٥٠ صفحة وفي الصفحة ١٥ سطراً بجزر اسود للسن واحمر للفصول . اما مؤلف الكتاب فلم يذكر لا في اوله ولا في اثنا . فصوله بل ليس عنوان لكتابه وانما يُقرأ في اوله بحرف احمر قبل البسلة

« كتاب الحدائق المترجم بالعلمي مختصر من القانون الطبي »

يليه ما نصه « بسم الله الرحمن الرحيم . الحمد لله رب العالمين وصلواته على عباده المرئيين واصحابه الطاهرين » ثم يباشر المؤلف بتعريف الطب وافسائه ومواده وكلياته وجزئياته في نحو مئة فصل على طريقة مدارسية . وقد عارضناه بما لدينا من المخطوطات والمطبوعات الطبية العربية فلم نجده . ووافقنا لشيء منها . وقد وجدنا فيه بعض فصول صحيحة حسنة لتدبير الاحداث ننقلها هنا لقائدها فضلاً عن كونها اثر نديم ولعل احد القراء يقف بواسطتها على اصل الكتاب وما يجدر فيبدا عنه وله منا الشكر سلفاً

ل . ش

### تعديل اخلاق الولد

( قال ) اذا انتقل الاحداث الى سن الصبا يجب ان تكون العناية مصروفة الى مراعاة اخلاق الصبي فتعدّل وذلك بان يُحفظ كيلا يمرض له غضب وخوف شديد او غم او سهر وذلك بان يتأمل كل وقت ما يشتهيه ويحزن اليه فيقرّب اليه وما الذي يكرمه فينتهي عن وجهه . وفي ذلك . نقتان احداهما في تهيه بان ينشأ من الطولية

حسن الانطلاق وتصير له ملكة لازمة . والثاني لبده فانه كما ان الاخلاق الردية تابعة لانواع سوء المزاج فكذلك اذا حدثت عن العادة استعقت سوء المزاج المناسب لها . فان الغضب يسجن جداً والغم يحذف جداً والتيليد يزيل القوى النفسانية ويحيل المزاج الى البلية فقي تعديل الاخلاق حفظ الصحة للنفس والبدن معاً . واذا اتب الصبي من نوميه فالاحرى ان يستحم ثم يُجلى بينه وبين اللعب ساعة ثم يُطعم شيئاً يبراً ثم يُطلق له اللعب الاطول ثم يستحم ثم يُغذى . ويُجبنون ما امكن شرب الماء على الطعام لتلا ينفذ فيهم نياً قبل الهضم

فاذا اتى عليه من احواله ست سنين فيجب ان يقدم الى المعلم والوزب ويدرج ايضاً في ذلك ولا يُجمل عليه فيلازم انكتاب طوعاً . واذا بلغوا هذا السن تقص من استحبابهم ويرد في لعبهم قبل الطعام ويُجنبروا التيلد خصراً ان كان ( الصبي ) حار المزاج . . . . . وليطلق لهم من الماء البارد العذب النقي شهوتهم . ويكون هذا هو النهج في تدبيرهم الى ان يوافوا الرابع عشر من سنهم مع الاحاطة باذا ينالهم كل يوم من تنقص الرطوبات والتجفف والتصاب ويدرجون في تقليل الرياضة وهجر المقتة منها ما بين سن الصيا الى سن الترمع ويلزمون المعتدل منها . وبعد هذا السن تدبيرهم هو تدبير الإياع وحفظ الصحة فلنتقل اليه ولتقدم القول في الاشياء التي فيها ملاك الامر في تدبير الاصحاء البالغين ولنبداً بالرياضة

#### فصل في الرياضة

الرياضة حركة ارادية تضطر الى التئس العظم المترتر . والمرقق لاستعمالها كما ينبغي ان تؤمن الامراض المادية وما يتبعها من الآفات اذا كان سائر تدبيره صواباً وذلك لأن الغذاء لا يتحيل بكليته الى البدن بل يفضل عنه في كل هضم فضلة . واذا تكررت اجتمع ما يحدث الامراض . واستفراغها في اكثر الامور انما يتم ويوجد اذا كان بأدوية سنية . ولا شك انها تنهك النريزة . . . . . كما قال ابقراط : الادوية تنفي وتبلي لانها تستفرغ من الحلط الفاضل والرطوبة النريزية والروح . والرياضة تمنع ذلك الاجتماع وتكون الحركة مصينة له بالانطلاق وتنمش الحرارة النريزية فتكمل بها افعال البدن وتصلب النفاصل والعضل فتقوي وتوسع المسام ليسهل تحلل ما يحتاج الى تحلله منها وكثيراً ما يقع تارك الرياضة في الدق

وانواع الرياضة مختلفة كالإحضار والركض والقفز ويجب ان يُفَتَّن في استعمالها  
 وبكل عضو رياضة تخصه مثلاً ان اعضاء النفس تراض بالصوت الثقيل العظيم تارة  
 وبالحدأ أخرى وتكون تلك ايضاً رياضة للقم والأهامة واللسان وعلى هذا القياس يجب  
 ان لا يراض العضو الضعيف . مثلاً من اعتاد الدوالي فالواجب له ان لا يُجْرِك رجليه  
 كثيراً بل يروض اعالي بدنه بحيث يصل تأثير الرياضة الى رجليه من فوق فتكون  
 رياضة العضو الضعيف تابعة لرياضة العضو القوي . ووقت الرياضة عند نفا. البدن  
 من الفضول اخلطية ومن البراز والبول وبعد انضمام الغذاء . وقبل حضور وقت الغذاء  
 الآخر ويدل عليه نضج البول قواماً ولوناً . وتضر الرياضة على الطبع وتُهْكَ القوة .  
 والرياضة على الامتلاء . مع انها شديدة الضرر خيراً من الرياضة على الحوى المرط واصوب  
 اوقاتها عند اعتدال الهواء . والاولى ان يتدلك قبل الرياضة بشيء خشن ثم يسهخ  
 بدهن عذب بأيدي كثيرة مختلفة اوضاع الملاقاة ثم يراض . ومقدار الرياضة ان يُراعى فيه  
 ثلاثة اشياء اللرن فما زاداً جودة فهو بعد وقت . والثاني الحركات فاتها ما دامت  
 خفيفة فهو بعد وقت . والثالث حال الاعضاء . وابتفانها فما دامت ترداداً ابتفانها فهو  
 بعد وقت . وعند قطع الرياضة يُقبل على الدهن المرق ويحصر حينئذ النفس

فصل في الدلك

الدلك منه صلب فيشد ومنه لين فيرخي ومنه كثير فيهزل . ومنه معتدل فيحصب  
 واذا ركب ذلك حدثت سبع مزاجات . وايضاً من الدلك ما هو خشن اي يجرق  
 خشنة فيجذب الدم . ومنه ايس اي بالكف اللينة او يجرق لينة فيحبس الدم في  
 العضو . واذا علت ما تقدم في هذا الفصل امكنتك بالدلك تكفيف البدن المتخلخل  
 واخللة انكيف وتصلب اللين وتلين الصلب وجذب الدم وجسه . وقد يقدم  
 الدلك على الرياضة ويُسى ذلك الاستعداد وقد يؤخر عنها ويسى ذلك الاستعداد .  
 ويراد منه تحليل بقايا الفضول فلا يحدث الإعياء . ويكون ذلك دنكاً رقيقاً معتدلاً  
 واحسنه ما كان بالدهن

فصل في الاستحمام

الانسان الكامل الصحة لا يحتاج الى تحليل الحنم وإنما يستفيد منه حرارة لطيفة  
 وترطيباً معتدلاً . فلذلك يجب ان لا يطيل اللبث فيه ويستعمل قدر ما تحمر بشرته

وتربو ويوطب الهواء . بكثرة صب الماء . والمرئاض لا يستحم إلا بعد الاستراحة . ويجب ان يُتدرج في الدخول والخروج ويكون الاستحمام بعد المضم وقيل افراط الحوى الآ . ن يريد التحليل . والصفراوي يتناول قبل الاستحمام خبزاً متوعاً في ماء الفواكه وما . الورد وليتوق تناول الشيء البارد والحار بالقل في الحام وعقبه لتلا يبرد جوهر الاعضاء . الرئيسية ولا يحدث الذوبان والحوم يحذر الحام الآ من نثنيه فيما بعد . وكذلك صاحب تفرق الاتصال والورم . والحام مسخن مبرد مرتب ميبس نافع ضار كما عرفت . ومنافه التوريم والتفتيح والجللاء والتحليل والإفصاح وجذب الغذاء الى ظاهر البدن وحبس الاسهال وازالة الاعياء . ومضاره تضعيف القلب ان أفرط منه وإيراث الفشي وتحريك المواد الساكنة وتهيشها للفرسنة وامالتها الى الأفضية والاعضاء الضعيفة

فصل في الاعتقال بالما . البارد

لا يستعمله إلا شاب قوي الزواج جيد السحنة في الصيف وقت الهجرة . ولا يكون به تحمة او قي او اسهال او سهر او تلة ولا تقدمه جماع ولا استفراغ آخر ولا رياضة إلا القوي جداً فان الماء البارد يحصر الحار الفريزي ويكثره فيقوى على البرود اضعافاً لا كان ويقوي البشرة

فصل في الأكل

يجب على حافظ الصحة ان يقتصر من الاغذية على الخنطة النقية الغير المؤرقة واللحم والشي . الحار الملانم للزجاج والشراب الطيب الريحاني ولا يلتفت الى غير ذلك من الاغذية الدوائية كالبقول والفواكه . واشبه الفواكه بالغذاء التين والنب والحلو النضيج والتسر في الاراضي المعتاد فيها ذلك . ولا يأكل إلا على الشهوة الصادقة ولا يدانها اذا حاجت . ولكن الغذاء في الشتاء حاراً بالفعل . وفي الصيف بالخذ . وان تتورل من الاغذية الدوائية على سبيل الخطأ فليتدارك ضرره بحسب ما يعلم في باب . واضر شي . في البدن ادخال غذاء على غذاء لم يهضم ولا بأس بالحركة الخفيفة على الطعام واما الغينة منها فعظيمة الضرر . وكذلك الأعراض النفسانية الفادحة . ولكن غذاء الشتاء اكثر وقوى . وبالشد في الصيف . وليسك عن الغذاء . وفي النفس بقية شهوة فانها تبطل بعد ساعة وان أفرط فيه أتبع جوعاً . فلا خير للبطن من مخصه تبجها

ويجب ان يكون نوم العشاء على اليسين اولا زمانا قصيرا ثم على اليسار ثم على اليمين . والدثار ورفع الوسادة معين على الهضم بالتسخين والحط الى قعر المعدة وفيه الهضم القوي . وتقدير الغذاء انما يكون بحسب المادة والقوة . ويجب ان لا يكثر بحيث يتقل ويعد الشراسف ويفوق . وشره ما صغر النفس ازاحة المعدة والحجاب . ومن يعرض له عقيب الطامام حرارة قليلا قليلا لتلا يعرض له من الامتلاء حالة كالنافض ثم تنبئه حرارة كالحنى . والماجز عن هضم انكفاية يكثر العدد ويقل المقدار . والسرداوي يحتاج الى غذاء مرطب قوي مسخن ضعيف . والسرداوي الى مبرد مرطب . والبلمسي الى مسخن ماطف . ويحذر إتباع الرقيق السريع الهضم الغذاء القوي الصلب فانه لا ينقد وينسد . وان كان الغذاء البطي الانضمام اذا تقدم وحصل في قعر المعدة وتبوء الرقيق وحصل في فيها فيتقارب زمان المضين . فان اتفق على هذه الوجه فانه لا يضر ذلك الترتيب ولا يقدم الزلق على الغذاء القوي فانه يزلقه قبل الهضم . والاصوب ان لا يجمع بينهما فان البطي الانحدار وان قدم فانه يمنع اللين عن الانحدار فيفرط عمل الحار المعري فيه فيفسد . ومن الناس من يفسد في معدته الغذاء اللطيف فينضم فيها البطي الهضم وهو الناري المدة . ومنهم من هو بالشد وكل يدبر بحسب الواجب

واللابدان خواص لا تدرك بالقياس . فلتحفظ تلك . وقد رأينا للزيرواج مضرة قوية . ومن استمرأ الغذاء الردي فلا يعتن بذلك فانه متولد منه على الايام اخلاط ردية قتالة . والمتكثر من اللعوم ينبغي ان يتهدد النصد وان كان مبرودا فعليه بالجوارشات وما من شأنه ان ينقي المعدة والامعاء . وشر الاشياء جمع اغذية مختلفة وبعده تطويل مدة الاكل فيختلف حالها حال ما في المعدة من الهضم . واتفق الغذاء الذه اذا كان صالح الجوهر وللأعضاء الرئيسة ساله . واتفق المرات ان يأكل يوما وجبة مرة ويوما مرتين بكرة وعشاء . ويجب مراعاة العادة . والمادة اللذومة يجب ان لا تغادر الأبتدريج فكيف العادة الحميدة والابدان المرارية تحتاج الى تفریق تناول والى سرعة تغذ . والى تقديم قبل الاستحمام . واما غيرهما فليستحوا ثم يأكلوا ولا مصلح لاشهوة الفاسدة المانة الى الحريرة العائقة للخلوة والدسة من التي مثل الكعجين

• ولا يشرب الماء الكثير على الطعام فأنه يفرق بينه وبين المعدة ولا يوجد اشتغالها عليه ويجب قصور في الهضم ويتربص حتى ينفذ من المعدة ويدل عليه خفة الاعالي وان اذى بالعطش فليقتصر على مص من الماء البارد والمصابرة على العطش نافع للبرودين والرطوبين ضاراً للمجرورين. وكذلك الصبر على الجرع وينصب مراراً الى مقدمهم فيحتاجون الى ما يحدده من اللينيات الخفيفة مثل الاجاص او شي يسير من الشيرخشت. والشراب على الطعام من اضر الاشياء لانه ينفذه قبل الهضم. ويورث السدد والعفونة. والحلاوات كثيراً ما تدد لجذب الطبيعة لها وجهاً ايها. والسدد توقع في امراض كثيرة منها الاستقا. وغلظ الهواء والماء مما يفسد الهضم. ولا بأس ان يشرب عليه قرح مزوج او ماء حار طبخ فيه عود ومصطكى. وبها اشملت المعدة على غذاء لطيف فأنها تنز عن الغليظ ولا تقبل على هضمه. ولا تجبن عن قبول اللطيف بعد الغليظ. واذا افراط في الاكل يورد الى القي بشرب الماء الحار. وان منع من القي مانع أعينت الطبيعة بما يطلق بالرق. أما الحرور فمثل الاطريفل والجلنجين المهل. واما البرود فبمثل الكثوني الذي لم ينعم سحق اخلاطه او التسري او الشهر ياروني. والامتلاء من الشراب خير منه من الطعام لانه اللطف. ومما يجرد ما في المعدة ثلث حصات من الصبر او نصف درهم صبر ونصف درهم علك الابطاط ودائق بورق رومي ومما هو خفيف حيتتان او ثلث من علك البطم. وربما جعل فيه مثله او اقل من البورق. ومما هو محمود جداً شي. من الاقيسون مع شراب. ولن لم يحتمل المزاج شيئاً من ذلك تام نوماً طويلاً وهجر الغذاء يوماً واحداً واذا اخف استحم ولطف الغذاء. والنذا. الكثير اوان الهضم في المعدة فأنه قل ما ينضم في العروق بل ينددها ويورث ثقلًا في البدن وكلاً وتطياً فليعالج بما يستفرغ من العروق. وذلك بالمهلات والاغذية الحارة يتدارك ضررها بالكنجين لاسيما البروزي فأنه انفع انواعه ان كان مكياً. وان كان عسلياً فالساذج منه كاف. وبالباردة منها تقبع بما. الصل. والغليظة منها يتبها الحرور كنجيناً قوي البروز والبرود شيئاً من الفلافلي. والغذا اللطيف احفظ للصحة. والغليظ احفظ للقوة والجلد وليرصد صاحبه الجرع الشديد ولا يستكثن منه. والفواكه الرطبة تقدم على الطعام. وتركها اولى فأنها تهيج. للعفونة. ويجب الشهي بعد تناول الفواكه لتترقي ومن تأذى بالخلو شرب طليه

الحامض . ومن تأذى بالحامض تناول عليه العسل والشراب العتيق ومن تأذى بالدم تداركه بالقيص مثل حب الآس والخرنوب والزعرور  
والاستكار من الاغذية اليابسة يُسقط القرّة ويُفسد اللان . والدم يكتل  
ويذهب الشهوة . والحامض يجلب الهرم . والمالح يضرّ المعدة والعين ويُغشي . والخيار  
يقشره اسرع انحراراً . وكذلك الخبز بنخالته . قال اصحاب التجارب من الهند وغيرهم :  
ينبغي ان لا يُجمع بين اللبن والحسوات ولا بين سلكٍ ولبنٍ ولا بين مانتٍ  
وفجلٍ ( كذا ) او لحم طير . ولا بين - وبق . وارزٍ بلبن . ولا يُستعمل دمٌ كان في انا .  
نحاس . ولا يؤكل شواءٌ سُوي على جمر الخروع وفضل اوقات الاكل هو الوقت المعتدل  
واكتباب كثير الغذاء بطي . الانحدار . . .

## مطبوعات شرقية جديدة

Proverbes Arabes de l'Algérie et du Maghreb, recueillis, traduits et commentés par Mohammed ben Cheneb, T. II, Paris, Ernest Leroux, 1906, In-8. p. 308.

الامثال العربية الشائعة في الجزائر والمغرب

هذا الجزء الثاني من كتاب وصفنا قسمة الأول سابقاً (الشرق ٨: ٨١٣) ويثناً  
فوائده لاسيا تعريف عادات اهل الجزائر وآدابهم واتجاه انكارهم لأن الامثال  
العامة اصدق صورة لامر قائلها تتضمّن خلاصة احوالهم . وهذا القسم الثاني يشتمل  
ثيف وتسمانة مثل (ع ١٢٧-١٨٦٥ جمعها المؤلف من مصادر شتى منها قديمة ومنها  
حديثة درّتها على حرف المعجم من حرف السين الى الميم كأنه لم يجد شيئاً على الحروف  
الثلاثة الاخيرة . وما يقال بالاجمال في هذا المجموع ان صاحبه لم يضمن بوقته وتعبه ليجمله  
غنياً بمضامين مفيداً لمحبّي الآداب الشرقية وشروحه غالباً لهذه الامثال موافق لمعانها  
الا البعض منها كالاعداد (١٣٦٧، ١٢٢٢، ١٨٠١) فانه لم يُصب على ما نظن غرضها .  
وكذلك كان الاولى بجناب المؤلف لو افوز الامثال الحديثة العامة للهجة عن الامثال  
القديمة لان هذه لا تختص بالجزائر والمغرب فضلاً عن كونها واضحة المعاني بخلاف تلك  
التي تحتاج الى شروح لغوية وغيرها مما لم يستوفيه الشارح . وعلى كل فأتنا تقي على هذا  
التأليف وتسمى له رواجاً كبيراً