

وراح ولعل الراح في حر كاته ... كفعل النسيم الرطب فيالعصن الغض مصالح الأبدان والأنفس

قد يظن بعض من لا عهد لهم بحالة العرب أيام حضارتهم أنهم كانوا كعرب البادية اليوم لا يكادون يعرفون الأمور الصحية ولا تدبير البدن وأهم كانوا يسرون متشبعين بفكر القضاء والقدر إن هلكوا قالوا قضاءً وإن عاشوا قالوا قدر. والحقيقة إن القوم كانوا على عناية أكيدة بأمور الصحة وما بقي من كتبهم القليلة المحفوظ بعضها في دور الكتب في الشرق والغرب والمطبوع بعضها يدل دلالة كبيرة على ذلك وأقرب سبل للإشراف على عناية العرب بتدبير الصحة أن يرجع القاريء إلى كشف الظنون فيرى الكتب التي ألفت في هذا الفن بل إلى تراجم الأطباء في القرون الأولى للإسلام ويقراً في طبقات الأطباء لابن أبي أصيبعة أسماء الكتب التي صنفوها في تدبير الصحة فقط.

وقد ظفرنا في خزانة كتب السيد أبي الخير عابدين من جلة فقهاء دمشق بكتاب مصالح الأبدان والأنفس لأبي زيد البلخي ولعله الجغرافي المؤرخ المشهور في القرن الثالث: والقطعة مقتطعة من كتاب للمؤلف تغلب عليها الصحة فأحينا نقله للمقتبس لأن معظم ما تكلم فيه من المصالح كأنه كتب في هذه الأيام قال المؤلف:

تذكرة مقتضية على سبيل الإيجاز والاختصار من كتاب أبيزيد البلخي رحمه الله تعالى المسمى مصالح الأبدان والأنفس تجنبا فيه بسط أبي زيد وتطويله وإن كان ملداً غير مخلول ومعمول اللفظ غير مغسول إلا أنا ملنا إلى ما يدركه الحفظ وتقصير في الإحاطة به مساهمة اللحظ وبالله التوفيق والإعانة. . .

باب الحاجة إلى تعهد الأجسام وما في ذلك من استدامة الصحة

إن الجسد يحتاج في تعاضد أركانه وتماسك أجزائه إلى تعهد شديد وتفقد بليغ والنفع في ذلك بين أثره عند من دق نظره. ومثاله ما نراه من حال النمو في الأطفال وأنه يتدرج على ترتيب يخفى عن الحس إلى أن يبلغ غاية التمام والشباب ثم يولى تولية تلتطف عن الإدراك حتى يجمع فيه من أحوال الانتقاض والانتقاض ما تكون جملة محسوسة وإن لم يحسن تفصيله فذلك منفعة التعهد ومضرة الإهمال في خفائهما أولاً ثم ظهورهما أخيراً.

باب في تدبير الأهوية والبلدان

كما يسافر الناس لطلب المعاش فلذلك يجب أن يسافروا لطلب المنازل المحمودة والبعد من الأهوية الفاسدة فإن بعض الحيوان قد يفعل شيئاً بذلك مثل أجناس الطير القاطعة وأصناف السمك المثقلة والهواء كالمركب أبداً من طبيعة الماء والتراب اللذين يمر عليهما واختلاف أحوال سكان البلاد في صورهم وأخلاقهم يتولد عن اختلاف هذه الأصول التي هي التراب والماء والهواء، وعلى حسب ذلك يجب أن يرغب الحكيم في إصلاح ما يخصه منها. وأفضل المساكن ما كانت تربته عذبة طيبة غير مشوبة ولم تعد الشمس عن سمت رؤوس أهلها وكان عالياً في إيجاد الأرض وذرى الجبال ليمسج هواؤه ولا تحتقن فيه بخارات المياه وأنفاس الحيوان. ويكون ماؤه سباحاً من مناقع طيبة حرّة التراب، وتكون مجاريه بارزةً للشمس وحركته شديدة ومسافته من مبداه إلى منتهاه بعيدة ولا يكون بقرب المنزل تربة فاسدة أو مياه أجنة من بطائح وبقائع. وقد يوجد في المواضع الخربة من الأرض تفاوت شديد يجب معه الحرص على طلب الأصلح وإذا دفعت الضرورة إلى نزول بلد هواؤه فاسد أصلح بالخورات الموصوفة. وجلب الماء للشرب من المواضع السليمة والانتقال عنه أصلح، فأما السلطان فتقله في بلاد ملكه يجمع فنوناً من المصلحة منها سرور التره، ومنها تخير الأصوب في تدبير

الأجسام ومنها توزيع مراعاته على كل حد من حدود ملكه، والهواء أقوى أجسام هذا العالم تصرفاً وتصريفاً لما لاقيه وهو الذي يؤدي السري من الأجسام السماوية إلى الأرضية ويوصل قوى ما يمر عليه إلى ما يصل إليه كإيصاله الأصوات والروائح التي لو سكن لعدمت، ويجب أن يكون المبيت في الصيف بإزاء مهب الشمال، والجلوس فيالشتاء بإزاء مهب الجنوب، وفي الفصلين بإزاء مهب الصبا فهي موصوفة بطيب النسيم ولاسيما في السحر ويجتنب مع ذلك ملاقاة كل ريح عاصفة، وإنما خصت الصبا بالحركة في السحر لإقبال الشمس من ناحيتها فترفق أجزاء الهواء بحرما فيتدد ويطلب مكاناً أوسع فيحدث النسيم المستلد، ولأن الشمس تعطي كل ما تلاقيه في أول النهار قوة عجيبة، وأما الدبور فيجب اجتنابها في جميع الأوقات والأحوال. ويجب أن يجعل الجلوس عالياً عن مهب الهواء الجاري على وجه الأرض المشوب بالأبخرة فإنها تكدر الهواء المتنسم فيختر البدن ويفتره ويضعف قوة الحفظ وينقصه، وتستوطن العلالى والمناظر إلا أن يمنعه منها صميم الحر والبرد فيحوض عنها الأسرة والفرش المنضدة قياساً على ما قد تقرر من أن المواضع الجبلية أصح مزاجاً وأبقى هواءً من السهلية. . .

باب تدبير الأكنان والملابس

واجب على الإنسان توفية جسمه الخ والبرد من غير مبالغة في ذلك تكسب الترفه وتجلب الضرر عند أيسر تغير من العادة وترقق أديم الجسم والحرارة أوحى إهلاكاً (؟).

والبرودة أشد مضادة وبذلك يهلك الشتاء النبات ويحوج الحيوان الصامت إلى الاستار بدل الانتشار ويجب أن تكون مساكن الشتاء منحرفة عن سنن الرياح متحصنة الحيطان لتكون أحسن. . . تخلل الهواء واسعة رفيعة السمك ليكون

للبخار والأنفاس ودخان الوقود والمصايح؛ يجعل فيها فيما إن تكاثفت انعكست إلى المسام فكانت لها بشس الغذاء وهذه الصفة في التوسعة وتعليق السمك تلزم في الصيف والشتاء، ويجعل مساكنه مضيئة ما أمكن فإن النفس تزوي من الظلمة وتستوحش قياساً على الليل والنهار وربما احتيج إلى قراءة كتاب في الظلمة فلم يكن إلا بإكراه البصر وإكراهه يكله ويضعفه والظلمة مضرّة بالبصر فإن قوام النظر بالهواء المعتدل. وشدة الضوء تضره كشماع الشمس واتصال الظلمة يطله كما أصاب من طالت مدته في الحبس. ويجب إدفاء بيوت الشتاء بالنار التي يستوي في إجهانها جميع أجزاء البيت لستموفي لذة الدفاء من جميع الجهات كفعل الحمام فإن اختفت مقادير سخونة أضرت بحسب خروجها عن الانتظام والاعتدال، إلا أن يحتاج أن يسخن بعض أعضائه فيجري ذلك مجرى العلاج ويتدىء فيدخل في أول البرد إلى الأروقة ثم إلى المواضع التي تليها ثم يتدرج إلى المواضع الغامضة بحسب زيادة البرد كحال الداخل إلى الحمام في النقل بين بيوته فإن لزوم التدريج بين الأضداد واجب، ويتقي برد الحريف أكثر من اتقائه برد الربيع لأن ذلك مقبل وهذا مؤل، وأعدل الثياب القطن ولذلك لا يعيها السوس ولا تسرع إليها الآفة وهي ملابس الشتاء والكتان للصيف لبرده ولتثيفه العرق ييسه، والصوف قوي الحرارة مضر بالأبدان التي تكثر حرارتها ويجب أن يختار من الملابس ما كان ناعماً لتلذه حاسة اللمس، ويكون في الشتاء خفيفاً لينع البخار الخارج من الأبدان من النفوذ فينعكس إليها فيكون به الدفاء وهذا حقيقة الدفاء وبه تدفأ الأوبار أكثر لأن الكثافة فيها أوفر، واحتقان الأبخرة في أثنائها أعظم، وثوب الصيف متخلخل شفاف بصد ذلك إلا أن يكون صاحياً بارزاً في الصيف فيحتاج إلى لباس كثيف ليوقى جسمه الحر، ومن كان محروراً واضطراً إلى الوبور فليجتنب الثقيل الطويل الشعر كالثعلب، وليجتنب ما كان ضاماً للبدن كله كالأقية

ونحوها، وليقتصر على ما يدفئ الظهر فهو أشد ما في البدن برداً إلا أن الأعضاء التي فيها الحرارة كالكبد والقلب في البطن دون الظهر ولذلك يكون ابتداء الأمراض عنه أعني الظهر فإن الأحلاط فجة هناك فتبدى الطبيعة بها ولا يغم رأس المعدة فإنه موضع حساس، وللصفراء هناك تسلط ربما آذاه لصوق الوبرية بل يجتهد أن يصل إلى هذا الموضع روح الهواء ما لم يضره، أو يخالف عادته ويتوقى ملاقاته الريح فإن التحرز من البرد فيها لا يمكن في الهواء الساكن فإن اضطر إلى ذلك استكثر من الدثار وتلثم وسد منخريه ولم يستنشق من الهواء البارد بل يتنفس من كفه أو ما يسترد، وإن كان ممن يمشي مشي فسخن جوفه وإن لم يكن ممن يمشي ركب دابة كثيرة الحركة محوجاً له إلى الرياضة وذلك بدنه وقتاً بعد وقت فإن الحركة تقاوم البرد ودليل ذلك ما تشاهده من جهود الماء الواقف قبل الجاري ولا يباشر السفر في هذه الحال، إلا بعد أن يغتذي غذاء خفيفاً غير تام ويجعل فيه كالثوم والخردل، وأنفع من ذلك كله الشراب الموصوف فإنه يسخن الدم في عروقه. ويختار للصيف الساكن الفيحة الكثيفة الحيطان التي للرياح الهابة فيها محترق وترش وينضح الجسد بماء الورد ويروح عنه فأما السرايب والمواضع العميقة فتجب البتة فإن أهويتها غليظة تكمل وتفتت وإذا جلس في الخيش اسعلى عن سطح الأرض بالأسرة وما يجري مجراها واحتال لوصول الهواء من أعالي البيت ليخفف عنه ثقل الهواء الثقيل المنحصر فيه ويكون الاستكنان في الخيش في وقت الظهر لا قبله ولا بعده ويستعمل الأطعمة الحارة في الشتاء فعلاً ومزاجاً والأطعمة الباردة في الصيف.

باب تدبير المطعم

من أخذ من الغذاء قدر حاجته من غير زيادة عليه ولا تقصير عنه دامت له الصحة، وكان مثله كالمصباح يمد من الدهن بما لا ينقطع عنه فيطفئه ولا يغمره فيفرقه وأقوى

الأغذية غذاء اللحم، ولذلك صارت السباع التي تغتذي به أقوى من غيرها والأمم التي تفرد باستعماله أشد بطشاً وأكثر غناءً في المصاولة ممن سواها كالأتراك ومن أشبههم وأفضله المعتدل الذي لا تغلب عليه كيفية من الحرارة والبرودة والرطوبة واليوسة كلحم الضأن ولذلك صار الإنسان لا يتله و صار يطيب بكل صفة وبكل طعم يضاف إليه وخص بهذه الفصيلة لاعتدال مزاجه، وخيره لحم الفتي منه وإن يجتنب ما صغر كالأجنة وما قرب عهدده بالتاج فإنه يكون لرجاً مولداً للكيموس الفاسد. ويجتنب الضاني القحل اليابس ويقصد السمك دون المهازيل والخصيان دون النعاج. فإن الولد يمض جوهرها ودون الفحول فإن السفاد يؤبس لحمها وكلا المعين يأخذ صفو أجساد الحيوان ويختار للأكل الرقية ولحم الأضلاع والكف والمواضع المتوسطة للجسد. ويجتنب الرأس وكل ما فيه الأفخاذ وما يليها فإن لحومها غليظة ثقيلة بطينة الانضمام والأعضاء ذوات الأسماء والهيئات ولا خير فيها كالقلب والكبد والطحال والأمعاء والكروش إنما ليست لحمناً خالصة ولحم الطيور بالحكم الأعم أخف من لحوم المواشي وربما ثقل بعضها بالحكم الأخص وينبغي أن يقصد منها الأسرع انضماماً، والحيوان المائي كالبط والغرائق غليظة زحمة بطينة الانضمام ولا خير في السمك لأصحاب الأبدان الباردة الرطبة وقد ينفع الطري منه المخرومين ويقصد منه المتوسط بين الصغير والكبير ولما كان في المياه العذبة دون البحار والآجام والملوح منه كالقديد من اللحم ولا خير فيهما فإنهما كالشيء الذي ذهب صفوه ولبابه وبقي أثقل وأغلظ ما فيه، وأما الألبان فمناسبة للحم في جوهرها لأن أصلها الدم وتعمها اللطافة وسرعة الاستحالة فللطفها صارت غذاءً للصغار الذين تضعف قواهم عن المضغ ولا استحالتها صارت أجزاءها قصير سريعاً كالزبد والسنن وأمكن أن تتخذ أصنافاً كثيرة من الأغذية والاقتصاد عليها ليس محمود إلا لمن جرت عادته بما وإن جعلت

أدماً وفي الطبخ فإن طبيعتها عند ذلك تترج بطبيعة ما يكون مخلوطاً بها والحموضة فساد عارض في اللبن كما يعرض مثله في الشراب فليجتب الصادق الحموضة منه ما أمكن وبيض البيض غذاء ثقيل وخيم وصفرته غذاء شريف كثير التغذية، وأفضله النيمرشت والذي ينهضم من الحبوب ويستحيل منها إلى الدم أقلها والباقي الفاضل عن الهضم أكثرها وهي في ذلك مخالفة للحم لأنه مناسب للدم بجوهرد سريع الاستحالة إليه، وينبغي أن يجتنب منها ما طبيعته توليد الرياح فكل ما يتولد الرياح عنه رديء بطيء الاضم، وأجود الحبوب للاغتذاء السمين وما تنامي إدراكه ولم يكن فجاً ولا عتيقاً عفناً كالفتي من الحيوان بين الأطفال والمسان ويعتمد لبابها، ويجتنب قشورها، فإن القشور تولد كيموساً غير محمود، والفواكه قليلة الغذاء ومن أفضلها التين والعب، وهما مع ذلك إذا لم ينهضما ولداً أمراضاً رديئة والإكثار من جميع الفواكه ومن هذين النوعين رديء لإسراع العفونة إليها في المعدة واستحالتها إلى الكيفيات الرديئة ويجتنب قشورها فربما لصق القشر بالمعدة والأمعاء فضر ويهجر كل ما كان فجاً وقديماً عفناً من جميع أصنافها والبقول لا يكاد ينهضم منها إلا ما كان مطبوخاً لأنها عادمة النضج في جميع أحوالها إلا أنها في أول منبتها ألطف ويجب أن يجتنب أكلها بالجملة كل معني بحفظ الصحة فإن دعت شهوة أو ضرورة فالفوذخ (؟) فإنه يقوي المعدة والهندباء فإنه يصفى الدم، والخس فإنه يرطب ويقمع الصفراء ويهجر ما له حرافة وحدة إلا أن يطبخ في جملة الطعام.

صناعة الطعام

إحكام صناعة الطعام أحد قوانين حفظ الصحة لأن الطبيعة تشتهي فتستره وقوام الطعام معيان نوع الغذاء وصنعه وقوت الصناعة أضر من رداءة النوع، لأن الرديء النوع قد ينقله أحكام الصناعة إلى أن يلتذ ويشتهي. والجيد النوع قد يجري أمره

بالضد فيقل ميل الطبيعة إليه ونيلها منه وما فاتته جودة الصعة حل من الطبيعة محل الدواء المستكرد لا الغذاء المشتبه وربما ولد أمراضاً لنفار الطبيعة منه وقلة احتوائها عليه ويبلغ من الانتفاع بقوة الشهوة أن الضار قد يصير بها نافعاً بجودة الاستمرار له واستيلاء القوة عليه حتى أن المرضى ربما اشتهوا شيئاً رديئاً فأصلحت قوة الشهوة فساد مزاجه فقل لذلك الاستمرار به، وأحوج الناس إلى هذا الباب من اعتاده ومرنت حساسة الشم منه عليه وارتاضت مذاقته به والجفاة الطبع أقل حاجة إلى التدقيق في هذا الباب أولاً لجفاء التركيب، وثانياً لفقد العادة في الارتياض لمعرفة الطيب وغيره فقليل الصعة كثير عندهم، وثالثاً أن كثرة حركاتهم تجود هضم معدتهم حتى يستمروا من الخبز الفطير ومن اللحم ما ناله الأشمام ولا يستضرون بشيء منه بل يناسبون الحيوانات الصائمة في أكثره وأولى الأشياء بالنقية فيه الخبز لأنه أصل الغذاء والراتب منه وأصوب ما يستعمل فيه المبالغة في إنضاجه فإن القليل النضج منه يولد فيالبدن أخلاطاً غليظة وأدواء خبيثة، والخبز الحشكار أكثر حرارة وأسرع هضماً لحرارة نخالته.

والحواري أبطأ هضماً وإذا هضم كان أكثر غذاءً وأفضل جوهرًا وبالجملة فكل ما فاتته النضج فالآفة فيه على البدن عظيمة جداً ولا يتناول منه الحار لوقته فإنه بمثابة ماء يدرك ولا اليابس فإنه بمثابة القديد وكلاهما إذا أصابه الماء في المعدة انتفخ وربما كما يصيهما إذا صب عليهما الماء خارجاً عنه، بل ما كان محبوزاً ليومه أو غدد ثم اللحم ومن التدبير فيه إنضاجه ويتجاوز ذلك فيمن ضعفت معدته إلا أن يهرا له قهرياً، فأما من قوي هضمه كرجال الحرب فالصواب أن يتناولوا من الخبز الفطير ومن اللحم المشوي ما لم ينته نضجه ليتولد لهم اللحم الصلب الكثير المحتمل للألم فإن اختمار العجين وقهريه اللحم يقلل قوتها، وما كان من الحيوان رطباً كالسمك والحملان

الرضع شوي ليقبل رطوبته وما كان مسناً طبخ ليقبل رطوبة الطبخ بيوسته، والشواء يؤبس الطبع والطبخ يحله، وما عمل بالكانون أخف مما عمل بالتور، لأن التور يعمه فيرجع إليه البخار فيكبه ثقلاً ووخامة وأغباب شواء التور أصلح ويستعمل بعد شوق إليه، وشهوة له تعين على هضمه ويطيب الطبخ بلباب البصل والحمص ومآتهما دون قشورهما وجملة جرمهما وبالجملة فاللب من كل شيء أكثر نفعاً وأقل ضرراً من القشور، ويجتنب الأشياء الحريفة كالخردل والثوم فرينما لذعت الآت الغذاء وقرحتها كما تفعل في ظاهر البدن قلت وهذا الحين فيه قول يدل على أنها تقرح الظاهر وتعفن الباطن وإذا هضمت الأشياء اللذاعة أحدثت في الكيموسات كيفية حادة حريفة مضرة جداً لأن الذي تفعله استحالة كيفية الدم أضرم مما تفعله كميته ويجب أن يجتنب التي منها حسماً وأصلح الأطعمة ما لم يغلب عليه طعم فإن الطعم الغالب يدل على الكيفية الغالبة وأشد الطعوم ومشاكله للدم الحلاوة، ولذلك تشتد شهوة الصبيان لها لأنهم في سلطان الدم والحلو الأصلي كالتمر والعسل أشد تسخيناً للدم وإحراقاً له من الحلو اللدسم كالفالودج ونحوه وهذه المركبة أقل غائلة في تنوير الحرارة لأن الدسومة تقاوم تلك السورة إلا أنها أثقل على المعدة لمكان الدسومة وشرب الماء على الحلو الأصلي أنفع من شربه على المركب لأن الماء يمازج الأصلي فيكثر حلاوته ويعدله ولا يمازج الدسم فيعقب لذلك تحمماً، والأصلح في تناول الحلو استعماله عاباً وبعد الشوق الشديد ثم الإقلال وقصد اللطيف كالمعول من السكر الطبرزد واللوز والحامض يفتي الشهوة إلا أنه أقل غذاءً من الحلو وهو مضر بالعصب، ويعق! ب الهزال والنحافة، وأصلح الحموضات الحل فإن فيه تحليلاً وتلطيفاً، والمالح معين على الهضم ويعتبر ذلك من تأثيره في الأشياء التي يطيب بها فيدفع العفونة والفساد عنها وهو ينوب عن الأفاوية الحارة مع سلامته وقلة غائلته، ويجتنب أكل الطبخ الحار الذي في بقية عليانه

ولم تفارقه الأجزاء النارية فإنه كالشيء الذي لم يدرك، والغاب والفاقد رديء لا خير فيه. . . .

أوقات الأكل

أصلح أوقاته وقت الحاجة إليه وتجنب استعماله بالعادة في وقت يعينه في كل يوم أو بالمساعدة أو بالشهوة الكاذبة فإنه يحدث حينئذ أمراضاً خبيثة والغذاء والعشاء يصلحان للعامّة ويجب أن يخفف الغذاء لثلا يشغل البدن عن التصرف في المعاش ويستوفوا العشاء لأن النوم يتبعه فيعين على هضمه فليل خاصة في تحويد الهضم ليست لنوم النهار إلا أن العشاء ربما أضر بالرأس والعين لأن قوة الهضم تحدث آنجرة كثيرة، فأما الملوط فصدر فخارهم مشغول بمهاقمهم وهم يستكثرون مع ذلك من الألوان فلا يقى فيهم فضلة لأكلة أخرى، بل الواجب أن يستقبلوا الليل بعد النوم الذي يعين على هضم الغذاء وهم في نهاية الجسم والنشاط للمهر والمؤانسة وان دعت أحدهم نفسه إلى أكلة ثانية وليس ذلك بصواب له فليحذر اللحم والدسم ويقتصر على الخبز لا يكاد يعرض منه نخمة ولا يشغل إلا أن يفرض في الإكثار منه ويجعل أدمه في هذه الحال من المحوضات والملوحات وليحذر كل الحذر ويتوقى كل التوقى أكله بين شرايين فإنه مجرب الضرر ولا يكاد مستعمله يسلم منه.

تقدير الطعام

الحمية أصل الطب. وقلة الأكل أفضل العلاج، وحد ذلك أن يمسك عن الأكل وقد بقيت من الشهوة بقية تعود إلى الازدياد. فإن الطعام يربو ويتفخ في المعدة بعد أكله فإذا أملت به ولم يترك فيها فضاء لرتوه أحدث الكظة وأوجب النخمة وتولدت عنه الأمراض الرديئة، ومن ضعف هضمه، جعل أكله دفعات وخففه واقتدى فيه بتدبير الطبيعة في تفريقها غذاء الأطفال وتقليله في كل مرة، وينبغي ان تكون الجرأة على

الأكل في الشتاء أكثر لانهزام الحرارة إلى غور البدن ويعمل في الصيف ضد ذلك ويقصد في زمان الصيف اللطيف من الأغذية كالبرارد.

ترتيب ألوان الطعام

يجعل الأخف قبل الأثقل ولا يتبدى بالدسومة فتفقر الشهوة وتلطح المعدة بل يقدم الحامض بالحل فإنه يحلل أجزاء ما لاقاه فيفتق الشهوة ويمكن لما سواه ولا يقدم الشيء الحلو فإن الطبيعة ليها إليه تستولي عليه فينقطع به عما سواه ولا يتبدى بالشواء فإن القوة الهاضمة إذا تعلقته به قهرها فاقصرت عليه فلم يمكن الاستكثار من شيء بعده ومن كانت معدته باردة فيجب أن يعمل الفاكهة بعد الطعام بساعة جيدة ليلحق خفته الثقيل المنهضم قبله.

صفات الأكل

يجتنب تعظيم اللقم وسرعة الأكل. وإن لا يخلط في الأطعمة فإن في هذا الأدب فوائد ولها أنه أبلغ في الاستيفاء من الطعام وأهون على الهضم الجيد وأبعد من الكظة لأن الذي يصل إلى معدته الشيء بعد الشيء من الطعام تستولي عليه القوة الهاضمة وتمكن في الهضم، واللحم المتابعة تقبر هذه القوة وتغص المعدة فيتولد عنها الفواق والجشاء المؤذي المتقح وكذلك حال الماء في امتصاصه والعدول عن عبه وتأتي الأكل أبعد من مشاهدة الحيوانات التي تتناول أغذيتها بالنهم والشهه وأحرى أن لا يستقدر الإنسان وتعاف الأنفس مؤاكلته ثم إن كانت عنده دعوة أو جماعة كان تأنيه أمكن لهم في تناول حاجتهم فمن رزق هذه العادة والأا فليرض نفسه عليها، ويجتنب الأكل على حال انزعاج من النفس وما ينسيه ثم يتناول الغذاء بعده ويسر نفسه بمحادثة المواصلين، ومؤانسة المنادمين فإن ذلك معين على نجوع الغداء ولذلك كانت الملوك لا تنام ولا تشرب ولا تأكل إلا على سماع ملذا أو حديث ممتع وإن لم يتمكن

من النوم بعد الأكل فلا بد من اضطجاعة أو تكأة فإن الانتصاب والقعود تعب والتعب يمنع من تمام الهضم.

الباقى للآتى

إسبانيا والعمران العربي

تتمة ما فى الجزء الماضى

دثرت المدينة الإسلامية الباهرة لا بأيدي المسيحيين الذين كانت تخشى بأسهم بل بصنع أناس من المسلمين أنفسهم نسفوها نسفاً وأعني بهم المرابطين. ولم يلتجئ أمراء العرب فى الأندلس إلى هؤلاء الإفريقيين القساة المتبريرين الذين حملوا إلى الإسلام روح تعصبهم المنبعث من ضيق عقولهم الجاهلة إلا بعد أن أوجسوا خيفة على حياتهم وزاد سوء ظنهم فى العواقب. ملك المعتضد ونفسه تحدثه بالشر الذى يجرد على بلاده وأحلافه. وبينما كان ألفونس السادس ملك طليطلة إذا هو قد أصبح ملكاً على إشبيلية وفرطبة وغرناطة وغدا الأندلسيون مهتدين من جهتين فرأوا أن يستسلموا لأبناء دينهم من المرابطين ليدفعوا غارة المسيحي عنهم وهو عدوهم القديم.

وفى سنة ١٠٨٦ هزم يوسف (بن تاشفين) وعصاباته الإفريقية ألفونس السادس فى وفة الزلاقة شر هزيمة وفى سنة ١١٠٠ كتب لهذه العصابات أن تطرد عامة ملوك الطوائف أو تقتلهم وفي عام ١٠٢٧ استرجعوا مدينة سرقسطة وخضعت إسبانيا كلها لملك مراکش.

وان الثلاثة الملوك من المرابطين الذين استولوا على الأندلس منذ سنة ١١٠٠ إلى ١٤٤٥ وهم يوسف وعلي وتاشفين كانوا على شجاعة فيهم ضعاف المدارك موسومين بالتعصب لا وقوف لهم على اللغة بل ولا على آداب العرب وأخذوا بتحريض الفقهاء يضطهدون الشعراء والعلماء والفلاسفة باسم الدين حتى اضطروا