

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 فاته جودة الصعة حل من الطبيعة محل الدواء المستكرد لا الغذاء المشتهى 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 فقلّ 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 فاته 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 ومآثمها دون قشورها وجملة جرمهما وبالجملة فاللب من كل شيء أكثر نفعاً وأقل ضرراً من القشور، ويجتنب الأشياء الحريفة كالخردل والثوم فربما 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 يثقل 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 بمهاسمهم 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 يثقل إلا أن يفرط 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 مشاهمة 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 المنادين 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 تكآة 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 أمرء 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 وقرنطة 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 وفيعام 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 ضعف المدارك موسومين بالتعصب لا وقوف لهم على اللغة بل ولا على آداب العرب وأخذوا بتحريض الفقهاء يضطهدون الشعراء والعلماء والفلاسفة باسم الدين حتى اضطروا