

الأرجوزة

« الموسومة » بالطرق الجليلة * للعلم بالقواعد الصحية
وهي أرجوزة كثيرة النفع . حسنة الوضع . لم ينسج على منوالها .
ولم يسبق الى مثالها . جمعت بين الطبين القديم والحديث . بما
لا يخرج عن مقتضى الكتاب القديم والحديث

لناظرها

الشمير محمد سعيد بن محمد بن عثمان بن محمد اياس
* الدمشقي اصلاً البيروتي مولداً وموطئياً كان *
* الله له وبلطفه واحسانه عامله آمين *

اطلع على هذه الأرجوزة حضرة صديقتنا العالم الفاضل والجهيد
الدكامل الشاعر الفائق والكاتب الجيد الذي غيث بلاغته
بالبراعة مفدق الشيخ عبد الرحمن افندي سلام فجادت بدهته
بنقريظها بهذين البيتين قال حفظه الله

هي الطرق الجليلة فانبهها
تمش والجسم ليس به بليه
فان احببت ان تحيا سعيداً
فلا تسلك سوس الطرق الجليلة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْعَظِيمِ النَّعْمِ
 وَجَمَلِ الصِّحَّةِ أَقْوَى سَبَبِ
 أَحْمَدُهُ حَمْدًا كَثِيرًا طَيِّبًا
 ثُمَّ الصَّلَاةُ مَعَهَا السَّلَامُ
 مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَالصَّحْبِ
 (وَبَعْدُ) فَالصِّحَّةُ لِلْأَبْدَانِ
 وَهِيَ مَلَكَ الْخَيْرِ وَالسَّعَادَةِ
 وَإِنَّهُ تَحِيَّا بِهَا الْأَمَالُ
 فَهِيَ لَمَرِيٍّ لِلْمَنِيِّ أَكْبِيرُ
 وَإِنَّ فِيهَا لَذَّةَ الْحَيَاةِ
 وَيَاخْتِلَالَهَا بِسُودِ الضَّمَجْرِ
 وَكُلُّ مَنْ يَفْقَدُهَا لَا يَنْجِحُ
 فَعَلِمَ حِفْظَهَا مِنَ الضَّرُورِيِّ

مَنْ جَادَ بِالْوُجُودِ بَعْدَ الْعَدَمِ
 لِلذَّةِ الْعَيْشِ وَتَلِيهِ الْأَرْبِ
 عَلَى الَّذِي أَنْعَمَ فِيهِ وَحَبَابِ
 عَلَى مَنْ أُرْتَمَتْ بِهِ الْأَنَامُ
 مَنْ عَرَفُوا زُبْدَةَ عِلْمِ الطَّبِّ
 مِنَ الضَّرُورِيَّاتِ لِلْإِنْسَانِ
 إِذْ مَعَهَا يَقْوَى عَلَى الْعِبَادَةِ
 وَمَعَهَا تَنْتَضِعُ الْأَحْوَالُ
 وَهُوَ عَلَى مِحْوَرِهَا يَسِيرُ
 وَرَاحَةَ الْمَرْءِ مِنَ الْعَاهَاتِ
 وَيَعْظُمُ أَلْهَمُ بِهِ وَالْكَدْرُ
 وَحَالُهُ بَدُونِهَا لَا تَصْلِحُ
 لَمَّا ذَكَرْنَا مِنْ الْأُمُورِ

وَهَذِهِ أَرْجُوزَةٌ فِي نَظْمِهِ
 نَظَمْتُهَا مَحَبَّةً لِلوَطَنِ
 أَرْجُو بِهَا مَنفَعَةَ الْعُمُومِ
 عَسَى بَانَ تَوَخُّدًا بِالْقَبُولِ
 إِذِ رُبَّمَا كَانَ بِهَا تُطْفَلُ
 لَكِنَّمَا ضَرُورَةٌ الْمَوْضُوعِ
 سَمَّيْتُهَا بِالطَّرِيقِ الْجَلِيلِ
 وَاللَّهُ أَرْجُو مِنْهُ حَسْنَ الْحَالِ
 نَحِيفُ مَنْ يَحْفَظُهَا بِعَامِهِ
 وَخِدْمَةٌ لِأَهْلِ هَذَا الزَّمَنِ
 لِأَنَّهَا شَدِيدَةُ الزُّرُومِ
 وَلَا تُرَى مِنِّي مِنَ الْفُضُولِ
 عَلَى مَوَائِدِ الْأَطِبَّاءِ يَحْصُلُ
 لَقَدْ قَضَتْ عَلَيَّ بِالشَّرُوعِ
 لِلْعِلْمِ بِالْقَوَاعِدِ الصَّحِيحَةِ
 وَالْفَوْزِ بِالنَّجَاةِ فِي الْمَالِ

الهواء والماء

طَهَارَةُ الْهَوَاءِ لِلْحَيَاةِ
 وَمَا بِهِ يَبُوءُ لِلْفَسَادِ
 وَمَا بِمِثْلِهَا عَلَيْهِ يَقْضَى
 فَإِنَّ مَعَ رَأْسَةِ الْأَقْدَارِ
 فَيَنْبَغِي الْحِرْصُ عَلَى النِّظَافَةِ
 وَيَجِبُ التَّبْدِيلُ لِلْهَوَاءِ
 لِأَسِيمَا فِي غُرْفِ الْمَنَامِ
 لِأَبَدٍ مِنْهُ مَدَّةَ النَّهَارِ
 وَحَفِظُهَا مِنَ الضَّرُورِيَّاتِ
 أَبْحَرَةُ الْأَقْدَارِ وَالْأَجْسَادِ
 أَبْحَرَةُ الْمُسْتَنْقَعَاتِ أَيْضًا
 أَبْحَرَةُ كَثِيرَةِ الْأَضْرَارِ
 تَحْفَظًا مِنْ سَمِّ هَذِي الْأَفَةِ
 ذَوْمًا وَلَوْ فِي زَمَنِ الشِّتَاءِ
 وَهَوْضِعِ الْجَمْعِ وَالْأَزْدِحَامِ
 لِكثَرَةِ الْفَازَاتِ وَالْبُخَارِ

وَأَنَّ فِي الْمُسْتَنْقَعَاتِ مِنَ الْحَمَى
فَيَلْزَمُ الْبَعْدُ أَوْ التَّجْفِيفُ
كَالشَّجَرِ الْمَدْعُورِ يُوْكَالِبِيسَا
لَا بُدَّ أَنْ تَكْثُرَ أَوْ تَمَسَا
أَوْ غُرْسُ شَجَارٍ بِهَا تَلْطِيفُ
فَأَنَّهُ أَحْسَنُهَا أَنْ يُغْرَسَا

الماء

وَالْمَاءُ مِنْهُ كُلُّ شَيْءٍ حَيٍّ
وَلَيْسَ مِنْهُ صَالِحًا لِلشَّرْبِ
لَكِنْ بَشْرَطٍ أَنْ يَكُونَ صَافِيًا
كَالرَّمْلِ وَالنَّبَاتِ وَالتُّرَابِ
وَكَهَيَاةِ الْحَيْوَانِ الْمَيِّتِ
وَالنَّفْعُ فِيهِ لِلوَرَى جَلِيٌّ
مِنْ سَائِرِ الْمِيَاهِ غَيْرِ الْعَذْبِ
وَمِنْ جَمِيعِ الْمُفْسِدَاتِ خَالِيًا
وَقَدَرِ الْأَسْوَاقِ وَالْأَسْرَابِ
وَوَسْخِ الْأَثْوَابِ ثُمَّ الْبَيْتِ

الأقليم والمناخ

خَيْرُ الْأَقْلِيمِ وَأَعْلَى مَنَزَلُهُ
فَأَنَّهُ أَفْضَلُهَا لِلسَّكَنِ
وَأَرْدَاهُ الْبِلَادِ فِي الْهَوَاءِ
أَوْ هُوَ لِلقُطْبَيْنِ كَانَ يَقْرُبُ
وَكَلُّ مَا كَانَ شَدِيدَ الْحَرِّ
وَالْبَيْسَ بِهِ الْأَلْبَسَةَ الْخَفِيفَةَ
مَا كَانَ فِي الْمَنْطِقَةِ الْمُعْتَدِلَةِ
وَأَهْلُهُ فِي غَايَةِ التَّحَدُّنِ
مَا كَانَ قُرْبَ خَطِّ الْأَسْتِوَاءِ
فَأَنَّهُ لِلبرْدِ فِيهِ الْعَجَبُ
فَالْأَكْلُ خَفِيفٌ فِيهِ خَوْفُ الضَّرْبِ
وَأَحْذَرُ مِنَ الرِّبَاضَةِ الْعَنِيفَةِ

وَكَانَ بِهِ عَلَى كِيَانِ النَّفْسِ
 إِذْ رُبَّمَا مِنْ شِدَّةِ التَّعْرِضِ
 كَمَرَضِ الْعَيْنِ وَدَاءِ الْكَبِدِ
 أَمَّا إِذَا كَانَ شَدِيدَ الْبَرْدِ
 مُحْتَرِسًا مِنْ عَظِيمِ حَرِّ الشَّمْسِ
 فِيهِ لَهَا يَنْشَأُ بَعْضُ الْمَرَضِ
 وَالرَّعْنِ وَالْحُمَى وَقُبْحِ الْجِلْدِ
 فَإِنَّهُ لَمَّا مَضَى بِالضِدِّ

الجبال والاوودية والسهول

وَجَيِّدُ الْهَوَاءِ فِي الْجِبَالِ
 وَمَاؤُهَا يَفُوقُ كُلَّ مَاءٍ
 ثُمَّ هَوَائُهَا لِذِي الْأَشْفَالِ
 وَغَيْرِ صَالِحِ هَوَاءِ الْأُودِيَةِ
 لِشِدَّةِ التَّعْفُنِ النَّبَاتِيِّ
 ثُمَّ هَوَاءُ أَكْثَرِ السُّهُولِ
 أَمَّا الَّتِي تَعْلُو بِغَيْرِ مَاءٍ
 ثُمَّ عَلَى الْأَكَامِ وَاللَّلَالِ
 فِي طَعْمِهِ الْعَذْبِ وَفِي الْأَصْفَاءِ
 يَنْفَعُ الْمَرِيضَ وَالْأَطْفَالَ
 لِلْمَكْتِ فِيهَا أَوْ لَوْضِعِ الْأَنْبِيَةِ
 فِي أَرْضِهَا وَكَثْرَةِ الْغَزَاتِ
 رَطْبٌ مِنَ الْأَنْهَارِ وَالسِّيُولِ
 فَإِنَّهَا جَيِّدَةٌ الْهَوَاءِ

المدن

وَعَيْرُ جَيِّدِ هَوَاءِ الْمُدُنِ
 وَلَا زِدْحَامِ النَّاسِ وَالسُّكَّانِ
 لِأَسِيْمَا مَا كَانَ عِنْدَ الْأَجْرِ
 لَمَّا بِهَا مِنْ كَثْرَةِ التَّعْفُنِ
 وَكَثْرَةِ الْإِيْقَادِ لِلنَّبِيرَانِ
 وَهُوَ قَرِيبٌ مِنْ مَهَبِّ الْأَنْهَارِ

فإنه من أزداء البلاد
وما يكون عند شط البحر
رطب الهواء جالبا للضر
وهو يضر وجمع المفصل
في ضرر الهواء بالأجساد
يكون غالبا شديدا الحار
لأن يكون معه ذاك الصدر
لا سيما ما كان قرب الساحل

المسكن

وينبغي بأن يكون المسكن
يوافق القواعد الصحية
فواجب بأن يكون أبدا
ليس به شيء من الرطوبة
وأنه يكون في التنظيم
لأجل أن يجدد الهواء
وأن يكون عاليا في الرسم
بقي من الظواهر الجوية
فإنه الأصلح للمقام
وأن يكون في محل الراحة
مثل وجود القسطل المنعطف
ويلزم البعد عن الأقدار
منظما يرنح فيه البدن
في الوضع والموضع والكيفية
عن موضع المستنقعات بعدا
وريحها ليست بها مشوبة
بأذن بالدخول للنسيم
ويحصل الراحة والهناء
معرضا للشمس كل يوم
بصورة مفيدة مرضية
وصحة الأبدان والأجسام
من كل ما يكره كل الراحة
فليس شيء مثله للكف
في داخل كانت أو الجوار

فإنها تُضُرُّ بالهواء وقد تكون سبب الوباة

النور

وَالنُّورُ مِنْ لَوَازِمِ الْحَيَاةِ
فِيحَسِّنُ اللَّوْنُ بِهِ وَالقُوَّةَ
لَأَسِيمَا فِي وَقْتِ الْأَنْحِصَارِ
وَإِنَّهُ لِلضُّعْفَا ضَرُورِي
وَقَدْ تَكُونُ قَلَّةُ التَّعْرِضِ
لِلْحَيَوَانَاتِ وَلِلنباتِ
وَيَبْلُغُ الْجِسْمُ بِهِ نَمُوهُ
لَمَنْ بِهَذَا الدَّوْرِ كَالصَّفَارِ
إِلَّا لَمَّا يُوجِبُ مَنَعُ النُّورِ
لَهُ كَثِيرًا سَبَبًا لِلْمَرَضِ

صحة العين

وَالعَيْنُ يَنْبَغِي لَهَا النِّظَافَةُ
وَالنُّورُ لِلعَيْنِ مِنَ الضَّرُورِي
إِذْ قُوَّةُ النُّورِ بِهَا تَضُرُّ
خُصُوصًا النُّورَ الَّذِي يَنْعَكِسُ
وَإِنَّهُ يَضُرُّ فِيهَا الْحَرُّ
وَسَهْرُ الْمَرْءِ بِهَا يَضُرُّ
وَقَلَّةُ الطَّعَامِ وَالْإِكْتَارُ
كَذَلِكَ الْأَشْرِبَةُ الرُّوحِيَّةُ
لِأَنَّهَا فِي غَايَةِ اللَّطَافَةِ
وَيَنْبَغِي لَهَا أَعْتِدَالُ النُّورِ
وَرُبَّمَا إِلَى العَمَى تَجْرُ
عَنِ الْبَيَاضِ وَهُوَ لَا يَحْتَرِسُ
وَالْبَرْدُ أَيْضًا هُوَ فِيهِ ضَرُّ
فَهِيَ بِغَيْرِ النُّومِ لَا تَقْرُ
مَنْهَا لَهَا أَيْضًا بِهِ أَضْرَارُ
تَضُرُّهَا مَضَرَّةٌ قَوِيَّةٌ

وَشِدَّةُ الْإِفْرَاطِ فِي اللَّذَاتِ هِيَ لَهَا مِنْ أَعْظَمِ الْآفَاتِ
ثُمَّ الرُّطُوبَةُ بِهَا تُؤَثِّرُ فَيَنْبَغِي مِنْهَا عَلَيْهَا الْحَذَرُ

الملبس

فَائِدَةُ اللَّبَاسِ حِفْظُ الْجَسَدِ وَهُوَ لَهُ بِالطَّبَعِ خَيْرُ عَضُدٍ
وَأَحْسَنُ الثِّيَابِ فِي الشِّتَاءِ ثَوْبٌ يَبْقَى حَرَارَةَ الْأَعْضَاءِ
يُمْكِنُ مِنْ حُرِّيَّةِ التَّحَرُّكِ مِثْلُ ثِيَابِ الصُّوفِ وَالْفَرَّاءِ
لَأَسَيِّمًا ذُو الصَّبْفَةِ السُّودَاءِ وَالْأَيْضُ الرَّقِيقُ وَقْتُ الصَّيْفِ
بشَرطِ كَوْنِهِ مِنَ الْكَتَّانِ وَيَجِبُ التَّبْدِيلُ لِلثِّيَابِ
تَخْلُصًا مِنْ خُبْثِ رِيحِ الْعَرَقِ وَنَيْبِي نِظَافَةِ الْقَمِيصَاتِ
لَأَنَّ فِي أَبْغَرَةِ الْأَوْسَاحِ وَوَاجِبٌ بَأَنَّ تَكُونَ الْأَحْدِيَّةِ
مَنْبَعَةً تَأْتِي وَصُولَ الْمَاءِ لِأَنَّهُ مِنْ ضَيْقِهَا قَدْ يَحْصُلُ
وَأَنَّ مِنْ رُطُوبَةِ الرَّجْلَيْنِ وَخَيْرُ لِبَاسٍ عِنْدَ أَهْلِ الْعُرْفِ
أَوْ نَحْوِهِ مِنْ سَائِرِ الْأَقْطَانِ وَاللُّبْسُ عِنْدَ النَّوْمِ لِلْجِلْبَابِ
وَهَرَبًا مِنْ سُوءِ شَرِّ الْأَرَقِ وَنَحْوِهَا مِنْ سَائِرِ الْأَذْرَانِ
مُضِرَّةً فِي الْجِسْمِ وَالْمَنَاخِ وَاسْمَةٌ فِي حَجْمِهَا مُسْتَوْفِيَةٌ
لِجُوفِهَا فِي زَمَنِ الشِّتَاءِ دَاءُ الْمَسَامِيرِ الَّذِي لَا يُجْهَلُ
يُخْشَى وَسَيِّمًا عَلَى الْعَيْنَيْنِ

وَلِيَجْتَنَّبَ فِي الْعُنُقِ مِثْلَ الْقَدَمِ
ثُمَّ مِنْ الْمُضَرِّ كُلِّ الضَّرِّ
لِأَنَّهُ مُغَيَّرٌ لِلشَّكْلِ
وَيَنْبَغِي لِلطِّفْلِ فِي الْقِمَاطِ
وَأَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ لَا يَزُجُّ
إِذْ سَعَةُ اللِّبَاسِ لِلأَعْضَاءِ
ثُمَّ لَهُ يُلْزَمُ حِفْظُ الرَّأْسِ
يُلْزَمُ هَذَا خَشْيَةً عَلَيْهِ

فَأَنَّهُ يُورِثُ سُوءَ الخُلُقِ
وَيَتَعَبُ لِأَسِيمَا فِي النُّوْمِ
لِأَنَّهُ يَعُوقُ دَوْرَةَ الدَّمِ
لِيَسُ الْإِنَاثِ لِشِدَّةِ الصَّدْرِ
وَرُبَّمَا أَحْدَثَ دَاءَ السَّلِّ
تَوْسَعَةً مِنْ جِهَةِ الرِّبَاطِ
وَعَنْ لَزُومِ جِسْمِهِ لِأَخْرَاجِ
تُمْكِنُ مِنْ حَرِّيَّةِ النَّمَاةِ
خَوْفًا مِنَ البَرْدِ بِحَسَنِ اللِّبَاسِ
مِنْ ضَرَرِ يَحْدُثُ فِي عَيْنَيْهِ

الطعام والشراب

يُلْزَمُ أَنْ يَكُونَ لِلطَّعَامِ
جَرِيًّا عَلَى قَوَاعِدِ الأَصُولِ
وَلَا يَزِيدُ مِنْهُ عَلَى الكِفَايَةِ
كَذَلِكَ النِّقْصُ بِهِ يَضُرُّ
وَيَنْبَغِي الأَكْلُ لَمَّا مِنْهُ نَضِجٌ
لِأَنَّ هَضْمَهُ عَلَيْهِ يَعْسُرُ

وَقْتُتْ بِهِ يَجْرِي عَلَى النِّظَامِ
وَخُطَّةُ الحِكْمَةِ فِي المَأْكُولِ
فَإِنَّ فِيهَا ضَرَرًا لِلفَايَةِ
وَهُوَ سُوءُ الخُلُقِ قَدْ يَجْرُ
وَأَكْلُهُ لِغَيْرِهِ فِيهِ حَرَجٌ
وَمِنْهُ فِي تَلْبِكِ قَدْ يَشْعُرُ

وَمَضِغُهُ يَنْزِمُ كُلَّ الْمَضِغِ
 وَيَجْتَنِبُ عِنْدَ وُجُودِ التَّعَبِ
 وَأَحْذَرُ مِنَ الطَّعَامِ قَبْلَ الْهَضْمِ
 وَفِيهِ يَخْتَلُ نِظَامُ الْمِعْدَةِ
 فَأَعْتَنَ فِيهَا كُلَّ الْأَعْتِنَاءِ
 هَذَا وَنَوْعُهُ كَثِيرٌ جَمٌّ
 وَيَجِبُ الْإِغْلَاءُ لِلْحَلِيبِ
 وَالْبَيْضُ نَافِعٌ مَغْدٌ أَيْضًا
 بِشَرَطِ سَلَقِهِ دَقِيقَتَيْنِ
 أَمَا إِذَا كَانَ قَدِيمَ الْعَهْدِ
 وَالسَّمَكُ الْجَيِّدُ سَهْلٌ الْهَضْمِ
 إِنْ لَمْ يَكُنْ قَدِيمَ الْأَصْطِيَادِ
 أَنَّهُ الْمَسْلُوقُ وَالْمَشْوِيُّ
 وَإِنْ مَا يُطْبَخُ كَالْقَطَانِي
 وَبَعْضُهُ مَوْلَدٌ لِلرِّيحِ
 وَرَبَّمَا سَبَبَ سُورَ الْهَضْمِ
 وَالْحَبِزُ وَهُوَ أَعْظَمُ الْأَقْوَاتِ
 لِمَنْ لَمْ يَلَمْ سُرْعَةَ هَضْمِهِ يَبِي
 وَزَمَانَ الْحُزْنَ وَوَقْتَ الْغَضَبِ
 فَانَّهُ مَجْلِبَةٌ لِلتَّقِيمِ
 لِأَنَّهَا بِهِيَ تَقَاسِي شَدَّةً
 فَإِنَّمَا الْمِعْدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ
 أَفْضَلُ الْحَلِيبُ ثُمَّ اللَّحْمُ
 تَحْفَظًا مِنْ آفَةِ الْمَكْرُوبِ
 لِأَسِيمَا لِلضَّعْفَا وَالرَّضَى
 وَكَانَ شِفَاءًا بَرَايَ الْعَيْنِ
 فَكُنْ بَعِيدًا عَنْهُ كُلَّ الْبُعْدِ
 وَهُوَ مَغْدٌ نَافِعٌ لِلجِسْمِ
 أَوْ ظَهَرَتْ رَائِحَةُ الْفَسَادِ
 لِصِحَّةِ الْإِنْسَانِ لَا الْقِيَّاهُ
 يَكْثُرُ فِيهِ النِّفْعُ لِلْأَبْدَانِ
 كَالْفُولِ وَالْحَمِصِ فِي الصَّحِيحِ
 وَكَانَ فِيهِ ضَرَرٌ لِلجِسْمِ
 لِأَنَّ قَاعِدَةَ الْحَيَاةِ

ثم نظام الشرب بعد ساعه
 لا مع الأكل فلا بأس به
 وواجب أن لا يكون عباً
 والتلج لا تكثير من الشراب
 وأحذر من الشرب بوقت التعب
 وأحذر أيضاً عقب المسام
 والنوم إزاه من الضروري
 والمشى أيضاً عقب المشاء
 واجتنب الأثرية الروحية
 وإنها تيجر القبائح
 والشاي والقهوة ينفعان
 لأجل تنبيه القوى الفكرية
 والشرب منهما كثيراً يحصل
 والأكل من كثرتة لا يهضم
 وضرر التبغ من المقرر

أو ساعتين منه لا في الساعه
 ولا يخف من ضرر في شربه
 وينبغي التلث فيه ندياً
 فإنه يضر بالأعصاب
 إذ هو للجسم سريع العطب
 وبأكر وسالة المنام
 ولو قليلاً عقب (الطهور)
 فإنه من أنفع الأشياء
 ليس بها فائدة صحيه
 وكل حال هو غير صالح
 إذا بالأعتدال يشربان
 وشدة المتاعب العقلية
 للمرء منه أرق لا يحمل
 ومرض العشة عنها ينجم
 لكن شربه بطيئ الضرر

الرياضة والراحة

إن من المنافع الصحية للجسد الرياضة اليومية

فانها من الضروريات
وان في اهمالها يختل
وانه فيه يزيد السم
اذ قد يقل فيه تطهير الدم
وانه تجتمع الفضول
فانها كثيرة المنافع
بشرط ان تكون باعتدال
اذ ان هذا هو لا يحتاج
وهي لاهل الدرس والعلوم
وليختار فيها من الزيادة
بل انه يحصل في الافراط
وانه قد قال اهل الطب
ثم تكون بالهواء المطلق
وان هذا كل يوم يجب
انواعها المشي وركب الخيل
والعربات ركبها مفيد
والنساء والشيوخ ايضا
لحفظه من غاب الآفات
نظامه والفهم قد يقل
ويضعف القلب به والبدن
وهو به دورته كالعدم
بدونها ويحصل الحمول
وهي لضعف الجسم خير مانع
لغير ذي الأشغال والأعمال
لفعلها وهي له ازعاج
لازمة في غاية اللزوم
اذ ليس للجسم بها افادة
منها له شدة الانحطاط
ينشا من ذلك ضعف القلب
ثلاث ساعات مع التفرق
في أي وقت شئت ويطلب
والركض والوثب لغير الكهل
لكل من محله بعيد
ثم لبعض الضعفا والمرضى

الراحة

وَتَجِبُ الرَّاحَةُ بَعْدَ النَّبِّ
 أَوْ مَا يَكُونُ مِنْ دُثُورِ الْأَنْسِجَةِ
 وَكُلِّهَا تَزُولُ بِالْمَنَامِ
 ثُمَّ شُرُوطُ النَّوْمِ أَنْ يَكُونَ
 مِثْلُ الْمُنْبَهَاتِ وَالْأَصْوَاتِ
 أَوْ أَنْ يَكُنْ قَبْلَ حُصُولِ الْمَضْمِ
 وَالنَّوْمُ قَبْلَ الْمَضْمِ لِلطَّعَامِ
 وَمِثْلُهُ النَّوْمُ بِمَجْرَى الْأَهْوِيَةِ
 وَالنَّوْمُ فِي وَسْطِ الْمَكَانِ الرَّطْبِ
 لِأَنَّ مِنْهُ أَكْثَرَ الْأَذْوَاءِ
 وَقَدْرُهُ بِحَسَبِ الْعَادَاتِ
 وَيَنْبَغِي الْإِسْبَالُ لِلْفِطَاءِ
 أَنْ كَانَ لِلْعَقْلِيِّ أَوْ لِلْعَصِيِّ
 أَوْ مِنْ فِتْوَرٍ فِي عَمُومِ الْأَمْزِجَةِ
 إِلَّا الدُّثُورَ فَهُوَ بِالطَّعَامِ
 عَنْ كُلِّ مَا يُقْلِقُهَا مَصُونًا
 وَالرَّيْحَ فِيهِ وَالتَّفَكُّرَاتِ
 أَوْ كَانَ سَيْئًا فِرَاشُ النَّوْمِ
 مِنْ أَعْظَمِ الْآفَاتِ لِلْأَجْسَامِ
 إِذْ رَاحَةُ الْجِسْمِ بِهِ مُتَّفِقَةٌ
 قَدْ قَبَّحَتْهُ عُلَمَاءُ الطَّبِّ
 يَحْصُلُ لِلْحَرِّ بِلَا أَمْتِرَاءِ
 أَوْ أَنَّهُ سَبْعٌ مِنَ السَّاعَاتِ
 لِأَسِيْمَا فِي زَمَنِ الشِّتَاءِ

النظافة الشخصية

وَأَعْظَمُ الْفَوَائِدِ الطَّبِيَّةِ
 فَإِنَّ فِيهَا يَحْصُلُ النَّشَاطُ
 لِلصِّحَّةِ النَّظَافَةُ الشَّخْصِيَّةِ
 وَيَذْهَبُ الضَّعْفُ وَالْأَسْوَاطُ

وَيَسْتَطِيعُ الْجِسْمُ لِلتَّنَفُّسِ
وَيَكْتَفِي مِنْهَا بِغَسْلِ الظَّاهِرِ
بشْرطِ أَنْ يَكُونَ بِالصَّابُونِ
وَالغَسْلِ لَوَجْهِهِ وَاليَدَيْنِ
وَاليَدَيْنِ عَقَبَ الطَّعَامِ
وَيُطْلَبُ الحِرْصُ مِنَ الْإِنْسَانِ
فِي كُلِّ يَوْمٍ مَرَّتَيْنِ تَرْكُ
فَانْهَا إِنْ أَهْمَلْتَ تَنْتَحِرُ
وَقَدْ يَكُونُ سَبَبُ السَّقُوطِ
وَيَنْبَغِي تَسْرِيحُ كُلِّ الشَّعْرِ
باليومِ ثُمَّ مَرَّةً فِي الْجُمُعَةِ
وَيَلْزَمُ التَّقْلِيمُ لِلأظْفَارِ
إِذْ رُبَّمَا يَسْكُنُ تَحْتَ الظُّفْرِ
فَيَدْخُلُ الجُوفَ مَعَ الطَّعَامِ
وَمَعَهَا يُؤْمَنُ عَارُ النَّسِ
فِي كُلِّ اسْبُوعٍ بِمَا فَاتِرِ
وَلَا يَخَفُ مِنْهُ عَلَى الْعَيُونِ
فِي كُلِّ يَوْمٍ ثُمَّ لِلرَّجَلَيْنِ
يُطْلَبُ أَوْ فِي حَالَةِ الإِقْدَامِ
طَيِّبًا عَلَى نِظَافَةِ الأَسْنَانِ
(بَهْرُشَةٍ) لِكَيْ يَزُولَ الْوَدَكُ
وَيَحْصُلُ الحَفْرُ بِهَا وَالبَخْرُ
مِنْ تَرْكِ فِعْلِ هَذِهِ الشُّرُوطِ
ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لِنَزْعِ القَشْرِ
يُغْسَلُ إِذْ فِيهِ كَبِيرُ مَنْفَعَةٍ
بِحِكْمَةٍ خَوْفًا مِنَ الأَضْرَارِ
بَعْضُ الجُرَاثِمِ العَظِيمِ الضَّرَرِ
وَيُوقَعُ الْإِنْسَانُ فِي الأَسْقَامِ

العوائد المضرّة

إِنَّ العوائدَ الَّتِي تُضُرُّ
كثيرةٌ يَطُولُ فِيهَا الحَضْرُ
أَعْظَمُهَا الإفراطُ فِي اللذاتِ
فإنَّهُ مِنْ أَعْظَمِ الآفاتِ

قَهُوٌ مِنَ الْعَوَائِدِ الذَّمِيمَةِ
 وَإِنَّ مِنْهَا اللَّعْبُ بِالْقِمَارِ
 يَجْلِبُ لِلصِّحَّةِ كُلَّ الضَّرَرِ
 وَيُصْبِغُ الرَّءُ مِنْ الْأَوْهَامِ
 وَإِنَّ مِنْهُ يَحْصُلُ التَّهْيِجُ
 وَإِنَّ مِنْهَا شَرِبَ كُلَّ سُكْرِ
 لِأَنَّ فِيهِ تَلَفَ الْأَبْدَانِ
 كَذَلِكَ مِنْهَا كَثْرَةُ الْمَطَالَعَةِ
 وَإِنَّ مِنْ أَسْوَأِهَا مَا ضَعُفْنَا
 أَوْ كَانُوا فِي الْجُلُوسِ فَوْقَ الْمَكْتَبَةِ
 إِذْ هُوَ لِلْمَعْدَةِ فِيهِ ضَغْطٌ
 وَفِيهِ تَشْوِيهِ لَشَكْلِ الصَّدْرِ
 وَعَادَةُ الْخِلَافِ وَالْحِصَامِ
 وَانْهَاءُ دَاعِيَةِ الْخَرَابِ
 وَالسَّبَبُ الْوَحِيدُ لِلسُّودَاءِ
 ثُمَّ حُصُولُ عِلَلِ الْأَعْصَابِ
 فَهِيَ لَعْمَرِي مَصْدَرُ الْعَمُومِ
 إِذْ لَيْسَ لِلْحَيَاةِ مَعَهُ قِيمَةٌ
 فَهُوَ مُضِرٌّ جَالِبٌ لِلْعَارِ
 لِكَثْرَةِ الْهَمِّ بِهِ وَالكَدْرِ
 فِيهِ أَسِيرَ السُّقْمِ وَالْآلَامِ
 لِلْفِكْرِ وَالْأَضْرَارُ مِنْهُ تَنْتَجِبُ
 فَإِنَّهُ بَيِّنَةٌ لِلبَشَرِ
 لِأَسِيْمَا بِحَالَةِ الصَّبِيَانِ
 فَهِيَ عَلَى التَّحْقِيقِ غَيْرُ نَافِعَةٍ
 نُورُ السِّرَاجِ فِيهِ وَالْحَطُّ اخْتَفَى
 بِصُورَةٍ مَعْرُوجَةٍ مُعْدَبَةٍ
 وَانْهَاءُ بِفِعْلِهِ تَنْحَطُّ
 وَمِنْهُ يَنْشَأُ انْحِنَاءُ الظَّهْرِ
 تَضَرُّ بِالْعُقُولِ وَالْأَجْسَامِ
 وَتُفْرَقُ الْخُلَّانُ وَالْأَصْحَابُ
 وَكَثْرَةُ الْحِصُومِ وَالْأَعْدَاءِ
 أَكْثَرُهُ مِنْهَا بِلَا أَرْتَابِ
 وَسَبَبٌ لِقَلْقِ الْعَمُومِ

وَهِيَ بِغَيْرِ الْأَمْرِ الْوَحْشِيَّةِ لَيْسَتْ تَسْوُدُ هَذِهِ الْمَرْيَةَ
 وَالْعَالِمُ فِي بَقِيَّةِ الْقَوَاعِدِ وَمَالَهَا مِنْ كَثْرَةِ الْفَوَائِدِ
 كَذَاكَ فِي بَقِيَّةِ الْعَادَاتِ يَبْحَثُ عَنْهُ فِي الْمَطْوَلَاتِ
 وَاللَّهُ أَرْجُو مِنْهُ حَسَنَ الْعَافِيَةِ وَحَالَهُ مِنْ كُلِّ سُوءٍ خَالِيَةٍ
 وَأَمَّا قَبُولُ هَذِهِ الْجِدْمَةِ لِأَنَّهَا فِي بَابِهَا مُهِمَةٌ
 وَفِي الْوَرَى أَنْ تُرْزَقَ الْإِقْبَالَ وَلَا يَكُونُ حِظُّهَا الْإِهْمَالَ
 فَهُوَ الْكَرِيمُ الْوَاسِعُ الْعَطَاءِ مِنْ غَيْرِ تَحْدِيدٍ وَلَا انْتِهَاءِ
 ثُمَّ أَصْلِي وَكَذَا أُسْلِمٌ عَلَى الَّذِي بِشَرْعِهِ اعْتَصِمُ
 مُحَمَّدٍ وَصَحْبِهِ وَالْآلِ مَنْ بَلَغُوا نِهَابَةَ الْكَمَالِ

آياتها

« ٢٢٥ »

تَمَّتْ

بعد الاطلاع على هذه الأرجوزة تفضل علينا بتقريرها حضرة
 العلامة العامل والجهد الكامل من وقف نفسه لخدمة الأمة
 وبذل جهده سبيغ السبي وراء ما يعود عليها بالنفع بكل همة
 استاذنا النقي النقي الفقيه المحدث برسكة بيروت نقيب السادة
 الاشراف سيدي السيد الشيخ عبد الرحمن افندي الحوت حفظه
 الله ونفعنا بعلمه ونقواه

بسم الله الرحمن الرحيم

نحمدك اللهم على ما مننت به علينا من البيان وطهرت قلوبنا
 بطب الباطن مع سلامة الابدان والصلوة والسلام على من ابداه
 بمعجزات القرآن وعلى آله واصحابه اولى العرفان وبعد فقد اصغينا
 السمع الى الرجز نظم صاحب الفضيلة والكرم قدوة الاكياس
 الشيخ محمد سعيد بك اياس فاذا هو نظم رقيق الحواشي نافع
 ان شاء الله لكل ناسج وواشي سلك فيه طريق الصواب نسأله ان
 ينفع به اولي الأبواب بجاه الآل والاصحاب آمين

وقد تفضل علينا ايضاً بتقريرها حضرة صديقنا المحترم الفاضل
 حميد الحصال والشيمائل الطيب الحاذق النطاسي عبد الرحمن
 افندي الأنسي حفظه الله ومن كل مكروه جماء

الحمد لله الذي جعل الصحة للجسم سراجاً وهاجاً . وللهداية
 انوره القديم املاك منهاجاً . وجعل للسمعنين بها ايهج منظر واطيب
 ارج . والطف قوام وحركة فيما دبّ او درج . حيث قال سبحانه
 ليس على المريض حرج . والصلاة والسلام على اشرف مخلوقاتك
 خالقاً وخلقاً وعلى آله وصحبه زينة الدهر حقاً وصدقاً وبهدلسا
 كان علم حفظ الصحة من اهم فروع العلوم الطبيه . اذ عليه المعول
 في حفظ قوام الصحة الخصوصية والعمومية . ومعرفة اسباب تطرق
 العلل والامراض شخصية ووبائية . كان من الواجب دراسة هذا
 الفن في جميع طبقات المدارس وانواعها ما بين مختصر ومطول على
 اختلاف درجات الطلبة باختلاف اشغالهم وحالة معيشتهم . وقد
 الف في لغتنا العربية الشريفة في بيروت على النسق الحديث
 الامتاز الفاضل الدكتور يوحنا ورتبات كتابين في هذا الموضوع
 جاز استعمالهما ما بين العموم وفاءً بالمقصود . ولما كان حفظ النظم
 اسهل على الطالب المستفيد . وان كان في بعضه ما فيه من التكلف
 والتعقيد ولزوم مالا يلزم من الطريقة المستعملة قديماً في المتون
 قام حضرة الفاضل والفقير الكامل النقي الصالح الأواب الشيخ
 سعيد افندي اياس اطال الله بقاءه ونفع الناس بعلمه ونقاها بنظم
 مختصر ما ادرج في تلك الكتب نعيماً للفائدة بسهولة الحفظ وهي

ارجوزة داهـ بالطرق الجايه * للعالم بالتقواعد الصحيه * وقد اطلعت
عليها فوجدتها ارجوزة مختصرة مفيدة قوية البني لطيفة المعنى نظمها
رقيق ولفظها رشيق حسنة التويب سهلة الترتيب تدخل الآذان
بلا استئذات وتبهر الافهام كبدر التمام فالله اسأل ان يطيل
بقاه وينفع الناس بها آمين

وقد تفضل علينا ايضاً بتقر يظها العالم الفاضل واللودعي الكامل
صاحب النظم الفائق والنثر الرائق ذو التصانيف المفيدة والآراء
المستحسنة الحميدة الخطيب المصقع حضرة الاستاذ الشيخ سليم
افندي ابي الاقبال البيقوبي اللذي صاحب مجلة الآيات البيئات
وكتاب حكمة الاسلام حفظه الله وادام نفعه حيث قال

بسم الله الرحمن الرحيم

بعد ما احمد الله سبحانه على ما انعم واصلي واسلم على نبيه
الأكرم اقول بينما كنت آخذاً بنفسي الى زيارة الجبهذ الأديب
خدين الفضل وحليف المجد العلامة الامعي الشيخ سعيد بك اياس
لازال مرتقياً ذروة مجده طالماً في سماء سعده ولا برح محفوظاً
وبعين عناية الله ملحوظاً : اذ صادفت منه رجلاً تهرع الفضيلة اليه
وانساناً كاملاً تعول مكارم الاخلاق عليه واني اقول

حسبه الآداب والعلوم فكيف * يرفع العلم الفتي والآداب
وكفى الحلم فلي في مدحه * فكرة تلي وايد تكتب
ونخيل يحرز السبق اذا * ما على غيري تعاصى القصب

وبينما نحن في مسامرة ومذاكرة مسامرة ادبية ومذاكرة علمية
اذ اطلعتني على عدة رسائل وشاها بقلمه ووشحها بحكمه منها هذه
الارجوزة التي تأخذ بالمتفكر الى اعلى صهوة واسمى ذروة وتلمب
بقلوب الأدباء لعب الهدى بأفئدة الفضلاء ارجوزة دعا هذا
المؤلف حفظه الله لتأليفها الدين وكلفته بتسطيرها حضارة الاسلام
وطالبته بابداعها على هذا الشكل اللطيف فنون الطب الحديث
حسبما اقتضاه القرآن وجاء به الحديث . واني اقول فيها

ان هذي رسالة رصمتها * خير نفس كما تحب ابيه
اودعت مهجتي الحياة وحسبي * (طرق) نهجها الحياة (جليه)

اودتها الله القبول انه خير مسئول وصلى الله على سيدنا محمد
والله في البدأ والختام

كاتبه

سليم ابو الاقبال

اليعقوبي الادي

وقال حضرة العلامة الفاضل والجهيد الكامل صاحب الاخلاق
المرضية والمزايا الشريفة الدينية الطويل الباع والواسع الاطلاع
الأستاذ الشيخ حسن افندي المدور حفظه الله

ان ابهى ما تنافست فيه نفائس النفوس وازهى ما تحلت به
عرائس الطروس حمد من ندب الى طب الأديان والابدان وجعل
استقامة الطبائع سبب اعتدال الانسان والصلاة والسلام على من
كان اعدل الناس صحة وخلقاً بيقين وعلى آله واصحابه الذين
التموا الحمية من الشهوات فاحرزوا صحة الدين وبعد فقد اجريت
عنان طرفي في هذه الأرجوزة الغراء واجلت فكري في تلك
الخريدة العذراء فلما لاح لي بدائع بيانها واستنارت شمس البراعة
من تبيانها واقتطفت ازهار الحكم من افنانها الفيتها بنت فكر لم
ينسج ناسج على منوالها ولم يأت احد على مثالها لأنها حازت
الفاية في الاجاده وادت النهاية في الافادة وكيف لا ونظم جمان
عقودها وموشي حللها وبرودها صاحب الفصاحة والبلاغة والكمال
وشمس الفضائل التي لا يعترها في الافق زوال الجهبذ الاريب
واللودعي الاديب من على منصة الشكر قام له كل خطيب وغيث
يمناه عم البعيد والقريب حضرة الفاضل العلامة والدراكة الفهامة
الشيخ محمد سعيد بك اياس لازل بدرًا مضيئًا بين الناس وجزاه

الله احسن الجزاء وقابله بالقبول وجزيل الشناء



وقد تفضل علينا ايضاً بتقريظها حضرة العالم الفاضل الأملح
والاديب الكامل اللوذعي الشيخ صالح اخندي المدهون اليافعي
حفظه الله

لهذا الخبر فضل اي فضل * قد افتخرت به الرتب العاليه
سجاياه الكريمة قد توات * تذكرنا السجاياب الاحفنيه
فكم ابدي منافع للبرايا * فانساها الأيادي الخائيه
وقد رويت فضائله الينا * وصحت عنه بالطرق الجليله