

مقامة وكسب زين الدين الجرجاني دائرة للعلوم الطبية ونقل ابو المعالي 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 الملكي والمطرزي والمخشي وغيرهم كثيرين . فالشكر كل الشكر لمن قرّب الينا اخبار هؤلاء الادباء . وتنتي لتأليفه رواجاً كبيراً بين كل عبي الآثار الشرقية

فصول صحية لتدبير الاحداث

توطئة

سأ وقع الينا . وثمراً في بعض مكاتب البلدة كتاب طبي يدل ورقه انه كُتب منذ مئتي سنة بيتف وهو مخطوط بنلم نسخي على العبارة يروق العين بسنو . وطول الكتاب ٢٠ سنتيمتراً في عرض ١٢ سم وهو مجلد تجليداً شرقياً قديماً . نقوشاً . وقسم من ورقه اصفر وقسم آخر ابيض والورق صديق حسن الصقل . والكتاب يتألف من نحو ٢٥٠ صفحة وفي الصفحة ١٥ سطراً بجزر اسود للسنن 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 واقسامه ومواده وكلياته وجزئياته في نحو مئة فصل على طريقة مدارسية . وقد عارفتنا بما لدينا من المخطوطات والمطبوعات الطبية العربية فلم نجده . ووافقنا لشيء منها . وقد وجدنا فيه بعض فصول صحية حسنة لتدبير الاحداث ننقلها هنا لقائدها فضلاً عن كونها اثر نديم ولعل احد القراء يقف بواسطتها على اصل الكتاب وما يجدر فيهدنا 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 يشتهي ويحمن اليه فيقرّب اليه وما الذي يكرهه فيبتغي عن وجهه . وفي ذلك . نقتان احداهما في تسميه بان ينشأ من الطفولية

حسن الاتلاق 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 البلنية ففي تعديل الاخلاق حفظ الصحة للنفس والبدن معاً . واذا اتب الصبي من نوميه فالاحرى ان يستحم ثم يُغلى يده وبين اللعب ساعة ثم يُطعم شيئاً يبراً ثم يُطلق له اللعب الاطول ثم يستحم ثم يُغذى . ويُجئبون ما امكن شرب الماء على الطعام لتلا ينفذ فيهم نياً قبل الهضم

فاذا اتى عليه من احواله ست سنين فيجب ان يقدم الى المعلم والمؤدب ويدرج ايضاً في ذلك ولا يحمل عليه فيلازم ان يكتب طوعاً . واذا بلغوا هذا السن تقص من استحبابهم ويريد في لعبهم قبل الطعام ويُجئبوا التيليد 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 والتصبب ويدرجون في تقليل الرياضة وهجر المقتة منها ما بين سن الصيا الى سن التمرع ويلزمون المعتدل منها . وبعد هذا السن تدبيرهم هو تدبير الإياع وحفظ الصحة فلتنقل اليه ولتقدم القول في الاشياء التي فيها ملاك الامر في تدبير الاصحاء البالغين ولتبدأ بالرياضة

فصل في الرياضة

الرياضة حركة ارادية تضطر الى التمس العظم المترار . والمروفت لاستعمالها كما ينبغي ان تؤمن الامراض المادية وما يقبها من الآفات اذا كان سائر تدبيره صواباً وذلك لأن الغذاء لا يستحيل بكليته الى البدن بل يفضل عنه في كل هضم فضاة . واذا تكررت اجتمع ما يحدث الامراض . واستفراغها في اكثر الامور انما يتم ويوجد اذا كان بأدوية سنية . ولا شك انها تنهك الفريرة كما قال ابقراط : الادوية تنهي وتبلي لانها تستفرغ من الحلط الفاضل والرطوبة الفريرية والروح . والرياضة تمنع ذلك الاجتماع وتكون الحركة مينة له بالانلاق وتنمش الحرارة الفريرية فتكمل بها افعال البدن وتصلب الفاضل والعضل فتقوي وتوسع المسام ليسهل تحلل ما يحتاج الى تحلله منها وكثيراً ما يقع تارك الرياضة في الدق

وانواع الرياضة مختلفة كالأحضان والركض والقفز ويجب ان يُتفَنَّ في استعمالها
ونكل عضو رياضة تخصه مثلاً ان اعضاء النفس تراض بالصوت الثقيل العظيم تارة
وبالحاد 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 وتنهك القوة .
والرياضة على الامتلاء . مع انها شديدة الضرر خير من الرياضة على الخوى النرط واصوب
اوقاتها عند اعتدال الهواء . والاولى ان يتدلك قبل الرياضة بشيء خشن ثم يسخ
بدنه عذب بأيدي كثيرة مختلفة اوضاع الملاقاة ثم يراض . ومقدار الرياضة ان يراعى فيه
ثلاثة اشياء . اللرن فما دام يزداد جودة فهو بعد وقت . والثاني الحركات فاتها ما دامت
خفيفة فهو بعد وقت . والثالث حال الاعضاء . وابتفاحها فاما دامت ترداداً ابتفاحاً فهو
بعد وقت . وعند قطع الرياضة يقبل 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 حدث دسع مزاجات . وايضاً من الدلك ما هو خشن أي يجرق
خشنة فيجذب الدم . ومنه ايس اي بالكف اللينة او الجرق لينة فيحبس الدم في
العضو . واذا علمت ما تقدم في هذا الفصل امكنك بالدلك تكفيف البدن المتخلخل
وخلخلة انكسب وتصلب اللين وتلين الصلب وجذب الدم وجسه . وقد يقدم
الدلك على الرياضة ويسى 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 ويرطب الهواء . بكثرة صب الماء . والمرتاح لا يستحم إلا بعد الاستراحة . ويجب ان يُتدرج في الدخول والخروج ويكون الاستحمام بعد المضم وقيل افراط الحوى الأ . ن يريد التحليل . والصفراوي يتناول قبل الاستحمام خبزاً متوقفاً في ماء الفواكه وما . الورد وليتوق تناول الشيء البارد والحار بالقفل في الحساء وعقبيه لتلا يبرد جوهر الاعضاء الرئيسية ولا يحدث الذوبان والحمام يحذر الحساء الأ من نشتيه فيما بعد . وكذلك صاحب تفرق الاتصال والورم . والحساء مسخن مبرد مرطب ميبس نافع ضار كما عرفت . ومنافعه الترويم والتفتيح والجللاء والتجليل والإفصاح وجذب الغذاء الى ظاهر البدن وحبس الاسهال وازالة الاعياء . ومضاره تضيف القلب ان أفرط منه واثرات الفشي وتحريك المواد الساكنة وتتهيأ للفورنة وامالتها الى الأفضية والاعضاء الضعيفة

فصل في الاعتقال بالما البارد

لا يستعمله إلا شاب قوي المزاج جيد السحنة في الصيف وقت الهامة . ولا يكون به تحمة او قي او اسهال او سهر او تلة ولا تقدمه جاع 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 الثنية الغير المؤرقة واللحم والشي . الحار الملانم للمزاج 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 هاجت . وليكن الغذاء في الشتاء حاراً بالفعل . وفي الصيف بالخذ . وان تتناول 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 العينة منها فعظيمة الضرر . وكذلك الأعراض النفسانية الفادحة . وليكن غذاء الشتاء اكثر واقوى . وبالشد في الصيف . وليسك عن الغذاء وفي النفس بقية شهوة فانها تبطل بعد ساعة وان أفرط فيه أتبع جوعاً . فلا خير للبطن من مخصه قبحها

ويجب ان يكون نوم العشاء على اليسين او لا زماناً قصيراً ثم على اليسار ثم على اليمين . والدثار ورفع الواسدة معين على الهضم بالتسخين والخط 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 قلياً كل قليلاً قليلاً لتلاً يعرض له من الامتلاء حالة كالنافض ثم تنبئه حرارة كالحنى . والماجز عن هضم انكفاية يكثر العدد ويقل المقدار . والسرداوي يحتاج الى غذاء مرتب قوي مسخن ضعيف . والسفراوي الى مبرد مرتب . والبلمسي الى مسخن ماطف . ويحذر إتباع الرقيق السريع الهضم الغذاء القوي الصلب فانه لا ينفذ وينسد . وان كان الغذاء البطي الانضمام اذا تقدم وحصل في قعر المعدة وتبعمه الرقيق وحصل في فيها فيتقارب زمان المضين . فان اتفق على هذه الوجه فانه لا يضر ذلك الترتيب ولا يقدم الزلق على الغذاء القوي فانه يزاقه قبل الهضم . والاصوب ان لا يجمع بينهما فان البطي الانحدار وان قدم فانه يمنع اللين عن الانحدار فيفرط عمل الحار المتري فيه فيفسد . ومن الناس من يفسد في معدته الغذاء اللطيف فينضم فيها البطي الهضم وهو الناري للمدة . ومنهم من هو بالتشد وكل يدبر بحسب الواجب

واللابدان خواص لا تدرك بالقياس . فلتحفظ تلك . وقد رأينا للزيرواج مضرة قوية . ومن استمرأ الغذاء الردي فلا يمتن بذلك فانه متولد منه على الايام اخلاط ردية قتالة . والمتكثر من اللعوم ينبغي ان يتهمد النصد وان كان مبروداً فعليته 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 . ووافق الغذاء الذه اذا كان صالح الجوهر وللعضاء الرئيسة سالمة . ووافق المرأت ان يأكل يوماً وجبة مرة ويوما مرتين بكرة وعشاء . ويجب مراعاة العادة . والمادة اللذومة يجب ان لا تغادر الا بالتدريج فكيف العادة الحميدة والابدان المرادية تحتاج الى تفریق تناول والى سرعة تغذ . والى تقديم قبل الاستحمام . وائاً غيرهما فليستحوا ثم يأكلوا ولا مصلح للشهوة الفاسدة المانة الى الحريرة العائقة للخلوة والدسة من التي مثل الكعجين

• ولا يشرب الماء الكثير على الطعام فإنه يفرق بينه وبين المعدة ولا يوجد اشتغالها عليه ويجب قصور في الهضم ويترتب حتى ينفذ من المعدة ويدل عليه خفة الاعالي وان اذى بالعطش فليقتصر على ماء من الماء البارد والمصابرة على العطش نافع للبرودين والرطوبين ضار للمجرورين. وكذلك الصبر على الجوع 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 تمدد لجذب الطبيعة لها وجهاً ايها. والسدد توقع في امراض كثيرة منها الاستسقاء. وغلظ الهواء والماء مما يفسد الهضم. ولا بأس ان يشرب عليه قرح مزوج او ماء حار طبخ فيه عود ومصطكى. وهما اشملت المعدة على غذاء لطيف فإنها 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 فيمثل 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 حصص من الصبر او نصف درهم صبر ونصف درهم علك الاتباط ودائق بورق رومي ومما هو خفيف حثعتان او ثلث من علك البطم. وربما جعل فيه مثله او اقل من البروق. 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 او ان الهضم في المعدة فإنه قل ما ينضم في العروق بل ينددها ويورث ثقلاً في البدن وكلاً وتطياً فليعالج بما يستفرغ من العروق. وذلك بالمهلات والاغذية الحارة يتدارك ضررها بالكنجين لاسيما البروزي فإنه انفع انواعه ان كان مكياً. وان كان علياً فالساذج منه كاف. وبالباردة منها تقيع بما. الصل. والغليظة منها يتبها الحرور كنجيناً قوي البروز والبرود شيئاً من الفلافلي. والغذا اللطيف احفظ للصحة. والغليظ احفظ للقوة والجلد وليرصد صاحبه الجوع الشديد ولا يستكثر منه. والفواكه الرطبة تقدم على الطعام. وتركها اولى فإنها تهيج. للعفونة. ويجب الشرب بعد تناول الفواكه لتترقي ومن تأذى بالخلو شرب طيه

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 اللارن . والدم يكتل
ويذهب الشهوة . والحامض يجلب الهرم . والمالح يضر المعدة والعين ويُغشي . والخيار
يشتره اسرع انحراراً . وكذلك الخبز بنخالته . قال اصحاب التجارب من الهند وغيرهم :
ينبغي ان لا يُجمع بين اللبن والحلويات ولا بين سكر ولبن ولا بين مانت
وفجل (كذا) او لحم طير . ولا بين - وبيق . وارز بلبن . ولا يُستعمل دم كاذب في انا .
نحاس . ولا يؤكل شواء شوي على جمر الخروع وفضل اوقات الاكل هو الوقت المعتدل
والكباب 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 قسماً الأول سابقاً (المشرق ٨ : ٨١٣) وبيننا
فوائده لاسيا تعريف عادات اهل الجزائر وآدابهم واتجاه انكارهم لأن الامثال
العامة اصدق صورة لامر قائلها تتضمن خلاصة احوالهم . وهذا القسم الثاني يشتمل
تيف وتسمانة مثل (ع ١٢٧ - ١٨٦٥ جمعها المؤلف من مصادر شتى منها قديمة ومنها
حديثة ورثها على زرف 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 لمحبى الآداب الشرقية وشروحه غالباً لهذه الامثال موافق لمعانها
ألا البعض منها كالاعداد (١٣٦٧، ١٧٢٢، ١٨٠١) فإنه لم يُصَب على ما نطق غرضها .
وكذلك كان الادلى بجناب المؤلف لو افرد الامثال الحديثة العامة للهجة عن الامثال
القديمة لأن هذه لا تختص بالجزائر والمغرب فضلاً عن كونها واضحة الماني بخلاف تلك
التي تحتاج الى شروح لغوية وغيرها مما لم يستوفيه الشارح . وعلى كل فأتنا تتي على هذا
التأليف وتسمى له رواجاً كبيراً