

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 السمارية 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 ملاقاته كل ريح عاصفة، وإنما خصت الصبا بالحركة في السحر لإقبال الشمس من ناحيتها فترفق أجزاء الهواء بحرما فيتبدد 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 ويفترده ويضعف قوة الحفظ وينقصه، وتستوطن العلالى والمناظر إلا أن يمنعه منها صميم الحر والبرد فيحوض عنها الأسرة والفرش المنضدة فياساً على ما قد تقرر من أن المواضع الجبلية أصح مزاجاً وأنقى 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 ويجوج الحيوان الصامت إلى الاستار بدل الانتشار ويجب أن تكون مساكن الشتاء منحرفة عن سنن الرياح متحصفة الحيطان لتكون أحسن. . . تخلل الهواء واسعة رفيعة السمك ليكون

للبخار والأنفاس ودخان الوقود والمصايح ؛بجل فيها فإنما إن تكاثفت انعكست إلى المسام فكانت لها بشس الغذاء وهذه الصفة في التوسعة وتعلية 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 إحمائها جميع أجزاء البيت لستموت في 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 الخريف أكثر من اتقائه برد الربيع لأن ذلك مقبل وهذا مول، 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 ضاحياً بارزاً في الصيف فيحتاج إلى لباس كثيف ليوقى جسمه الحر، ومن كان محروراً واضطر إلى الوبو فليجتنب الثقيل الطويل الشعر كالثعلب، وليجتنب ما كان ضاماً للبدن كله كالأقبية

ونحوها، وليقتصر على ما يدفى 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 الأخلاط 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 وتشم وسد منخريه ولم يستنشق من الهواء البارد بل يتنفس من كمة 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 أهميتها 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 وصار يطيب بكل صنعة وبكل طعم يضاف إليه وخص بهذه الفضيلة لا اعتدال 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 الرقبة 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 الخرومين 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 فللطيفها صارت غذاءً للصغار الذين تضعف قواهم عن المضغ ولاستحالتها صارت أجزاءها قصير سريعاً كالزبد والسمن 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 تنهى 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.

صنة الطعام

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