Kunuz as-Sihha wa-Yawaqit al-Minha.

Contributors

Clot Bey
Ḥaddād, Sāmī Ibrāhīm, 1890-1957

Persistent URL

https://wellcomecollection.org/works/v4b2wuf3

License and attribution

You have permission to make copies of this work under a Creative Commons, Attribution license.

This licence permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited. See the Legal Code for further information.

Image source should be attributed as specified in the full catalogue record. If no source is given the image should be attributed to Wellcome Collection.

Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
https://wellcomecollection.org

WMS Arabic 470

تحررت كتب الطب البشري الان لما كانت صحة الابدان من اجل ما انعم به الجواد على العباد وبدونها تتعطل الاسباب وعبادة العباد ويبقى الجسم عليلا نحيلا ويحق لفاقدها ان يكثر بكاء وعويلا اذ لولاها لما انتظمت المحافل ولا قرئت العلوم في المحافل . كان الواجب مراعاتها بقدر الامكان . حيث هي من اعظم النعم على الانسان ولما كانت اهل الديار المصرية لا يرقبون لها ولا زمة ولا يرعون لها حقا ولا حرمة زاعمين ان ذلك من قبيل التوكل مع انه ليس الا من قصور الهمة ولذلك اذا نظروا في كتب الطب او سمعوا مسئلة منه تراهم بين معتقد ومنتقد بل المنتقد اكثر من المعتقد لا يعتبرون للطب . وزنا ولا يعدونه شيئا حسنا بنا برأيهم على معاشرة الادواء ولا يرضى . بالمعالجة والدواء فمنهم من في عنقه غدة كغدة البعير ومنهم من بين فخذيه ادرة كالقدير ومنهم من اخذ منه السل اكبر مأخذ ومنهم من اليرقان عليه استحوذ واذا امر بالتداوي وان كان شهيرا اقام على المشير عليه النكير قائلا اني من المتوكلين معتمدا رب العالمين وما درى ان التوكل هو الاخذ في الاسباب للاكتساب ومن دق الباب وصل الى الجناب سيما قد قال عليه الصلاة والسلام ما من داء الا وقد انزل الله له الشفاء فلا يلتفت احدهم الى الطبيب الا اذا ساءت الحال وتلجلج لسانه

عن المقال او بلغت روحه التراقي والتفت الساق بالساق او في الاحتضار
وأيسوا منه الحضار وكرم صاحب السعادة ان يكونوا بصحتهم متمتعين وبجلباب
العافية مكتسين فلذا احيا الطب بعد اندراسه واقصى الدخلا اهله وناسه
بجلب كل طبيب نطاسي وحاذق في طبه آسي وكان اجل من حضر لخدمته سدته
الشريفة واريكته المنيفة ابقراط زمانه وافلاطون اقرانه اشهر من قال انا طبيب
من يكاد الدا اذا راه بدون معالجة يطيب حضرة رئيس الاطباء وكاشف عموم الصحة
البدنية والبحرية امير اللوا كلوت بك فبذل المجهود في خدمة سعادته بتعليم التلامذة
ومداواة المرضى بعمارات المارستانات حتى انه لحضرة ارضى فانتشر الطب بذلك
في الديار المصرية حتى قرب بعد ان وكان قد صحبت منه الغربة في الوطن : والف
هذا الكتاب خدمة لصاحب السعادة والعز والسيادة وجعله هدية
للعموم ومنحه لانه جامع لما يحتاج اليه من الوسائط اللازمة لحفظ الصحة
لينتشر بينهم انتشار الغبار في الامصار ويشتهر عندهم كاشتهار الشمس في رابعة
النهار لانه كتاب جليل : ليس له في فنه من مثيل جامع لانواع الوسائط التي
يجب التمسك بها للتحفظ من الامراض مجتنبا للاطناب والتطويل الموجبين للاعراض
وبعد الفراغ من جمعه املاه باللغة الفرنساوية للشاب الامجد والفريد الاوحد
الذي اشتهر بين الاطباء كما اشتهر لدى الفقهاء الراقي محمد افندي الحكيم الاول
المعروف

المعروف بالشافعي فترجمه احسن ترجمة ووقع على المعنى واتقنه وتممه ولما برز للعيان
وخرجه من صدف الاذهان سلمه امير اللوا المذكور لحضرة الالمعي اللوذعي الحاذق.
النجيب والماهر الحكيم الكيماوي الطبيب العارف بكثير من اللغات المنتخب لذكر الفاظ
الطب من كلام المشتقات ناظر مدرسة الطب الانساني الذي لا يوجد في مصر له ثاني
المعلم بيرون لتمكنه من العربية والفنون الادبية وامره بتهذيبه وتنقيحه كما امر في
بمقابلته وتصحيحه وان يجتنب التعمق في الالفاظ اللغوية وان لا يذكر الا ما
اشتهر من الالفاظ وان كانت عامية ليعم نفعه العالم والجاهل والمفضول والفاضل
واذن له ان يزيد ما استحسن زيادته وان يرفع منه ما اشتبه من عبارته فشمر المعلم
بيرون المشار اليه لذلك عن ساعديه ووشحه بما يحتاج اليه فجاء بحمد الله مع وفق المرام
تام المبنى الى الختام وسماه مؤلفه كنوز الصحة ويواقيت المنحة واسال الله ان ينفع به متناوليه
وان يبلغ به قاصده صاحب السعادة ومؤلفه ومحليه بل اساله
ان ينفع به الخاص والعام ويزيل بسببه الادوا والالام
انه على ما يشاء
قدير لا اله الا هو ذو الجلال
والاكرام

مقدمة

اعلم : ان علم الطب فقد من الديار المصرية بعد وجدانه وعدم حتى صار لا يعرف كونه من اركانه وادعى معرفته اناس به جاهلون فظلوا في طغيانهم يهيمون فكم اسقموا صحيحا واماتوا عليلا ومكثوا على ذلك زمانا طويلا حتى اراد الله احياء عظمه الرميم وانتشار فضله العظيم بعناية صاحب السعادة ومظهر الفضائل ومجدد سيد الوزراء ورئيس الكبراء ذي المقام العلي افندينا الحاج محمد علي الدوم ادام الاقبال وبلغه آماله فانشاء في مصر جملة مدارس واحيا من العلم كل رسم دارس وكان من اعظمها مدرسة الطب الانسانية التي اسسها حين تشرفت بخدمته وجعلت فيها جملة اطباء لخدمة عساكره وارباب دولته والفوا معلموها في الطب وفنونه كتبا جليلة وانتفع منها طالبوها انتفاعا حميدا لكن حيث ان مسائلها العلمية عسرة المنال على غير الاطباء بل لا يفهمها الا المهرة الالباء جمعت هذا الكتاب من هذه الكتب الطبية وتساهلت في الفاظه ما امكن ليستفيد منه اهل اللغة العامية وطالما كان كلام صاحب السعادة يومئ الى ذلك ويشير ويرمز بلطف خفي فهمه كل بصير فلما ذكرت منه ذلك فهمت منه الاشارة وبادرت بتحريره امتثالا لمن وقع عليه ان لا يجعل الى غيره بل يعرض عليه لينفذ ذكرت به اول آخذ لانه قد حاز فيه مسائل الطب اسهلها واجلاها

واعذبها

واعذبها موردا واعلاها فلا يزدري به الا من طبع على قلبه وذهب الله بنور بصيرته ولبه :

تنبيه

من المعلوم ان الديار المصرية في سالف الزمان كانت معدنا للمعارف وموطنا للطائف وكان بها جملة مارستانات واطباء نجباء من الثقات فقد ذكر المقريزي في الخطط ما نصه المارستان بيت المرضى معرب واول من اخترعه ابقراط وذلك انه عمل بقرب داره في موضع بستان كان له موضعا مفردا للمرضى وجعل فيه خدما يقومون بمداواتهم واول من بنى المارستان في الاسلام ودار المرضى هو الوليد بن عبد الملك وهو ايضا اول من عمل دار الضيافة وذلك في سنة ٨٨ وجعل في المارستان الاطباء واجرى عليهم النفقات وامر بحبس المجذومين لئلا يخرجوا واجرى عليهم وعلى العميان الارزاق وقال جامع السيرة الطولونية وقد ذكرنا جامع ابن طولون فقال وعمل في مؤخره ميضاة وخزانة شراب فيها جميع الشرابات والادوية وعليها خدم وفيها طبيب جالس يوم الجمعة لحادثة تحدث من الحاضرين للصلاة وبنى مارستانا في ارض العسكر وهي الكيمان والصحراء التي فيما بين جامع ابن طولون وبين كوم الجارح وفيما بين قنطرة السد على الخليج ظاهر مدينة مصر وبين السور الذي يفصل بين القرافة وبين مصر وقد دثر هذا المارستان في مدة ذكر ولم يبق له اثر قال ابو عمرو الكندي في كتاب الامراء وامر احمد بن طولون ببناء المارستان للمرضى فبني لهم في سنة ٢٥٩

وقال جامع السيرة الطولونية وفي سنة ٢٥٩ بنى احمد بن طولون المارستان ولم يكن قبل ذلك
بمصر مارستان ولما فرغ منه حبس عليه دار الديوان ودوره وسوق الاساكفة
والقيسارية وسوق الرقيق وشرط ان لا يعالج فيه جندي ولا مملوك وعمل حمامين
للمارستان احدهما للرجال والآخر للنساء وحبسهما على المارستان وغيره وشرط اذا جيء
بالعليل ان تنزع ثيابه ويؤخذ ما معه من الدراهم والدنانير ويحفظ عند امين المارستان
ثم يلبس ثيابا ويفرش له ويغدى عليه ويراح بالادوية والاغذية والاطباء حتى
فاذا اكل فروجا ورغيفا امر بالانصراف ويعطى ماله وثيابه وفي سنة ٢٦٢ كان ما
حبسه على المارستان والعين والمسجد الذي في الجبل المسمى تنور فرعون
لينفق منه على المارستان ستين الف دينار وكان يركب كل جمعة يفتش
ويتفقد خزائن المارستان وما فيها من الاطباء وينظر الى المرضى وسائر الاعلاء
والمحبوسين من المجانين ومارستان كافور بناه كافور الاخشيدي وهو قائم بتدبير
دولة الامير ابي القاسم انوجور بن محمد الاخشيد بمدينة مصر في ٣٤٦ مارستان
المغافر هذا المارستان كان في خطة المغافر بناه الفتح ابن خاقان في ايام
امير المؤمنين المتوكل على الله المارستان الكبير المنصوري هذا المارستان بخط بين
القصرين من القاهرة كان قاعة ست الملك ابنة العزيز بالله نزار بن المعز
لدين الله ابي تميم معد ثم عرفت بدار الامير فخر الدين جهاركس بعد زوال الدولة
الفاطمية

الفاطمية ودار موسك ثم عرفت بالملك المفضل قطب الدين احمد بن الملك العادل
ابي بكر بن ايوب وصار يقال لها الدار القطبية ولم تزل بيد ذريته الى ان اخذها
الملك المنصور قلاوون الصالحي الالفي من مؤنسة خاتون ابنة الملك العادل
المعروفة بالقطبية وعوضت عن ذلك قصر الزمرد برحبة باب العيد في ثامن عشر
شهر ربيع الاول سنة ٦٨٢ بسفارة الامير علم الدين سنجر الشجاعي مدبر الممالك
ورسم بعمارتها مارستانا وقبة ومدرسة فتولى الشجاعي امر العمارة واظهر من الاهتمام
والاحتفال ما لم يسمع بمثله حتى تم الغرض في اسرع مدة وهي عشرة اشهر وايام وكان ذرع
هذه الدار عشرة الاف وستمائة ذراع وخلفت ست الملك بها ثمانية الاف جارية
وذخائر جليلة منها قطعة ياقوت احمر زنتها عشرة مثاقيل وكان الشروع في
بنائها مارستانا اول ربيع الاخر سنة ٦٨٣ وكان سبب بنائه ان الملك المنصور
لما توجه وهو امير الى غزاة الروم في ايام الظاهرية البيبرسية سنة ٦٧٥ اصابه بدمشق
قولنج عظيم فعالجه الاطباء بادوية اخذت له من مارستان نور الدين الشهيد فبرا
وركب حتى شاهد المارستان فاعجب به ونذر ان اتاه الله الملك ان يبني مارستانا
فلما تسلطن اخذ في عمل ذلك فوقع الاختيار على الدار القطبية وعوض اهلها
عنها قصر الزمرد وولى الامير علم الدين سنجر الشجاعي امر عمارته فابقى القاعة على
حالها وعملها مارستانا وهي ذات اربعة اواوين بكل ايوان شاذروان وبدور قاعتها

فسقية يصير إليها الماء من الشاذروانات واتفق أن بعض الفعلة كان يحفر في أساس
المدرسة المنصورية فوجد حق اشناة نحاسًا ووجد رفيقه قمقمًا نحاسًا مختومًا برصاص فأحضر
ذلك إلى الشجاعي فإذا في فصوص ماس وياقوت وبلخش ولؤلؤ فاخر يدهش الأبصار ووجد
في القمقم ذهب كان جملة ذلك نظير ما غرم على العمارة فحمل سعد الدين الناصري العدل فرفعه إلى
السلطان ولما تجددت العمارة وقف عليها الملك المنصور من الأملاك بديار مصر وغيرها ما
يقارب ألف ألف درهم في كل سنة ورتب مصارف المارستان والقبة والمدرسة ومكتب الأيتام ثم
استدعى قدحًا من شراب المارستان وشربه وقال قد وقفت هذا على مثلي فمن دوني
جعلته وقفًا على الملك والمملوك والجندي والأمير والكبير والصغير والحر والعبد والذكور
والإناث ورتب فيه العقاقير والأطباء وسائر ما يحتاج إليه من به مرض من الأمراض وجعل
فيه السلطان فراشين من الرجال والنساء لخدمة المرضى وقرر لهم المعاليم ونصب لهم الأسرة
للمرضى وفرشها بجميع الفرش المحتاج إليها في المرض وأفرد لكل طائفة من المرضى أواوين المارستان
الأربعة للمرضى بالحميات ونحوها وأفرد قاعة للرمدى وقاعة للجرحى وقاعة لمن به الإسهال
وقاعة للنساء ومكانًا للممرورين ينقسم قسمين قسم للرجال وقسم للنساء وجعل الماء
يجري في هذه الأماكن وأفرد مكانًا لطبخ الطعام والأدوية والأشربة ومكانًا لتركيب
المعاجين والأكحال والشيافات ونحوها ومواضع يخزن فيها الحواصل وجعل مكانًا يفرق
فيه الأشربة والأدوية ومكانًا يجلس فيه رئيس الأطباء لإلقاء درس الطب ولم يحصر عدد
المرضى

المرضى بل جعله سبيلاً لكل من يرد إليه من غني وفقير ولا حد مدة لإقامة المريض بل يرتب
منه لمن هو مريض في داره سائر ما يحتاج إليه ووكل الأمير عز الدين أيبك الأفرم الصالحي
أمير جندار في وقف ما عينه من المواضع وترتيب أرباب الوظائف وغيرهم وجعل النظر لنفسه
لنفسه أيام حياته ثم من بعده لأولاده ثم من بعدهم لحاكم المسلمين الشافعي وضمنه وقفه
كتابًا تاريخه يوم الثلثا ١٣ صفر سنة ٦٨٢ ولما قرئ عليه الوقف قال الشجاعي ما رأيت
خط الأسعد كاتبي من خطوط القضاة فقيل له إن هذا إنما لا يكتب عليه إلا قضاة الكلام
وبلغ مصروف الشراب في كل يوم ٥٠٠ رطل سوى السكر ورتب فيه ما بين أمين ومباشر
ومباشرين للإدارة وهم الذين يضبطون ما يشترى من الأصناف وما يحضر منها إلى
المارستان ومباشرين لاستخراج مال الوقف ومباشرين لعمارة الأوقاف وقرر
بالقبة ٥٠ مقرئًا يتناوبون قراءة القرآن ليلاً ونهارًا ورتب بها إمامًا راتبًا وجعل
بها راتبًا للمؤذنين وخدامًا ترابيين في إقليم مصر لعمله منها ورتب بالقبة درسًا لتفسير
القرآن فيه مدرس ومعيدان وثلاثون طالبًا ودرس حديث نبوي وجعل
فيها خزانة كتب وستة خدام طواشية لا يزالون بها ورتب بالمدرسة إمامًا
راتبًا ومتصدرًا لقراءة القرآن ودروسًا أربعة للفقه على المذاهب الأربعة ورتب
بمكتب السبيل معلمين يقرئان الأيتام ورتب لكل يتيم رطلين من الخبز في كل يوم
وكسوة الشتاء والصيف فلما ولي الأمير جمال الدين أقوش نائب الكرك

ناظر المارستان انشا به قاعات للمرضى وتحت الحجارة المبني بها الجدار المجاور لها حتى صارت كانها
جديدة وجدد ترخيم الازر بظاهر المدرسة والقبة وعمل ضبة تظلل ارتفاعها طولها ٣٠٠
ذراع وقام بجميع ذلك من ماله دون مال الوقف ونقل ايضا حوضا كان برسم شرب البهايم
في جانب باب المارستان وابطل لتاذي الناس بنتن رائحة ما يجتمع قدامه من الاوساخ
وانشا سبيل ماء يشرب منه الناس وجعل عوض الحوض المذكور وتورع طائفة من اهل الديانة
عن الصلاة بالمدرسة المنصورية والقبة وجامع المارستان لكثرة عسف الناس في عمله وذلك
لما وقع اختيار السلطان على عمل الدار القطبية مارستانا ندب الطواشي حسام الدين بلك
المغيثي للكلام في شرائها فساس الامر في ذلك حتى اذعنت مؤنسة خاتون ببيعها على ان تعوض
عنها بدار تسكنها وعيالها فعوضت قصر الزمرد برحبة باب العيد مع مبلغ مال حمل اليها
ووقع البيع على هذا فندب السلطان الامير سنجر الشجاعي للعمارة فاخرج النساء من القطبية
من غير مهلة واخذ ثلاثمائة اسير وجمع صناع القاهرة ومصر وتقدم اليهم بان يعملوا باجمعهم
ومنعهم ان يعملوا لاحد شغلا وشدد في ذلك وكان مهابا فلازموا العمل ونقل من قلعة
الروضة ما يحتاج اليه من العمد الصوان والرخام والقواعد والاعتاب والرخام البديع وغير ذلك
وصار يركب اليها كل يوم وينقل الانقاض المذكورة على العجل الى المارستان ويعود الى المارستان
ويقف مع الصناع على الاساقيل حتى لا يتوانوا في عملهم واوقف مماليكه بين القصرين فكان اذا
مر احد ولو جليلا الزموه ان يرفع حجرا ويلقيه في موضع العمارة فينزل الجندي والرئيس

عن فرسه

عن فرسه حتى يفعل ذلك فترك اكثر الناس المرور من هناك وكتبوا بعد الفراغ من العمارة
وترتيب الوقف فتيا صورتها ما تقول ائمة الدين في موضع اخرج اهله كرها وعمر بستحثين
يستعملون الصناع واخربها ما عمر غيره ونقل اليها ما اخذ فيه فعمر فيه هل تجوز الصلاة
فيه ام لا فكتب عليها جماعة من الفقهاء لا تجوز الصلاة فيه فما زال المحيي بن الخشاب حتى
اوقف الشجاعي على ذلك فشق عليه وجمع القضاة ومشايخ العلم بالمدرسة المنصورية
واعلمهم بالفتيا فلم يجبه احد منهم بشيء سوى الشيخ محمد المرجاني فانه قال انا افتيت بمنع الصلاة
فيها واقول انه يكره الدخول من بابها وارضها فانفض الناس وحنق الشجاعي ما زال
بالشيخ محمد المرجاني يلح عليه ويساله ان يعمل ميعاد وعظ في المدرسة المنصورية حتى اجاب بعد تمنع
شديد فحضر الشجاعي والقضاة وافتتح المرجاني في ذكر ولاة الامور من الملوك والقضاة والامراء ومن
من ياخذ الاراضي غصبا ويستحث العمال في عمائره وينقص من اجورهم ثم تحول فقال ويوم يعض الظالم
على يديه يقول يا ليتني اتخذت مع الرسول سبيلا يا ويلتى ليتني لم اتخذ فلانا خليلا وقام فساله
الشجاعي الدعاء له فقال يا علم الدين ان وفقك الله فقد دعا عليك من هو خير مني وذكر قول
النبي صلى الله عليه وسلم اللهم من ولي من امر امتي شيئا فرفق بهم فارفق به ومن شق عليهم فاشقق عليه
وانصرف فصار الشجاعي من ذلك في قلق عظيم وطلب الشيخ تقي الدين بن محمد بن دقيق العيد وكان
له فيه اعتقاد حسن وفاوضه في حديث الناس في منع الصلاة في المدرسة وذكر له ان السلطان
انما اراد عمارة اثر الملك الشهيد واقتداء برغبته في عمل الخير فوقع الناس في القدح في السلطان

ولم يتقدم الى نور الدين فقال له ان نور الدين أسر بعض ملوك الفرنج وقصد قتله ففدى نفسه بتسليم خمس قلاع وخمسمائة الف دينار حتى اطلقه فمات في طريقه قبل وصوله الى مملكته وعمر نور الدين بذلك المال مارستانه بدمشق من غير مستحق فحق لي يا علم الدين ان تجد مالاً مثل هذا المال وكلما انشأ هذا الدار غير ان السلطان لنيته وجود الخير بعمارة هذا الموضع وانشأ ذلك ان وقفه بجملة بنية نفع الناس فلما تحرر ان كان لبعض الاستاذين عمر هناك فما صح هذا شيء فقال الشيخ محي الله المطلع على النيات وقرر ابن دقيق العيد في تدريس القبة (المارستان المؤيدي) هذا المارستان تجاه قلعة الجبل حيث كانت مدرسة الاشرف شعبان بن حسين التي هدمها الناصر فرج بن برقوق وبابه حيث كان باب المدرسة الا انه اضيق عما كان ابتداء بنيانه المؤيد شيخ في جمادى الآخرة سنة ٨٢١ ثم في رجب سنة ٨٢٣ وانتهى في نصف شعبان وجملة مصاريفه من جملة اوقاف الجامع المؤيدي المجاور لباب زويلة فلما مات الملك المؤيد في ثامن المحرم سنة ٨٢٤ تعطل حقبة ثم سكنه طائفة من العجم المستجدين في ربيع الاول منها وصار منزلاً للرسل الواردين من البلاد الى السلطان ثم عمل فيه منبراً ورتب له خطيب واماماً ومؤذناً وبواباً وقومة واقيمت به الجمعة في في شهر ربيع الآخر سنة ٨٢٥ فاستمر جامعاً تصرف معاليم اربابه ووظائفه من وقف الجامع المؤيدي انتهى ببعض تصرف وانما ذكرت المارستانات وزمانها ليعلم الواقف على :

كتابنا هذا ان سعادة الوزير ابقاه الله :
احيا موات العلوم وجدد ما اندرس فيها من :
الرسوم :

تمهيد

تمهيد

بما حيث ان موضوع كتابنا هذا علم الطب الانساني والطب عبارة عن معرفة ما يعتري الجسم من الامراض ومعالجتها ينبغي لنا الشروع في ذكر الامراض ان نتعرض لتعريف الاجزاء التي يتركب منها الجسم وتعريف وظائف الاعضاء في حال الصحة فنقول

اعلم ان الجسم آلة مركبة من جملة انسجة مختلفة مكونة الاعضاء وهي الاجزاء المكونة لآلة ميخانيكية فباشتغال كل عضو في وظيفته المنوطة به يحصل انتظام الاعضاء وسيرها فكما ان كل صاحب صنعة لا بد ان يعرف القطع التي يتركب منها موضوعه كمصلح الساعات يجب ان يكون عارفاً لاعداد القطع التي تتركب منها الساعة وكيفية وضعها بالنسبة لبعضها وما وظيفة كل منها ليتمكن من اصلاحها ان كان بها خلل فكذلك الطبيب يجب عليه ان يعرف اعضاء الجسم وما فعل كل عضو منها لانه اذا كان صاحب الصناعة الجمادية يجب عليه ذلك فالطبيب اولى واحرى بالوجوب لان عمله منوط باعضاء حية فبدون ان يكون له باع في فن التشريح الذي يعرف كل عضو ويذكر ما اشتمل عليه من جلد وادمة وبشرة ونسيج خلوي وليفي واعصاب واوتار وعروق لا يكون طبيباً وكما يجب ان يكون عارفاً بالتشريح يجب ان يكون عارفاً بفن منافع الاعضاء فيعرف منفعة كل عضو لان الخالق جل وعلا ما خلق العضو المذكور عبثاً بل لمنفعة في الجسم وارتباط له به وان لم يكن عارفاً بالفنين المذكورين لا يمكنه ان يعرف مجالس المرض ولا الجزء المصاب من العضو ومتى كان غير عارف بذلك لا يعرف كيفية

فعل الحيوة في حال الصحة وحينئذ لا يمكنه الحكم عليه حال المرض وان ادعى ذلك وادخل نفسه فيه كان خابطًا خبط عشواء ومن المعلوم انه منذ فقد علم التشريح ومنافع الاعضاء في البلاد المشرقية كالديار المصرية وما ماثلها افتقدت الاطبا المهرة ولا يوجد فيها الا الدجالون الذين يخوضون ما لا يعلمون وما مثلهم في ذلك الا كمن يفتي في مسئلة في الدين بغير معرفة بين قوم جاهلين فيظنون انه قال حقا وهو للحق جاهل وعن الصواب بمراحل بل هم مضرون للعالم وكانهم اعدا لبني آدم فما مثل احدهم الا كاعمى بيده سيف قاطع يهزه بين جملة اشخاص ففي هزته يجرح به جملة من الناس فيقتل من يبلغ ضرره ثم انا نريد ان نذكر من التشريح نبذة يسيرة اذ الوقوف عليها للانسان يكون من امر مهم ضرورة ولسنا نريد ان نذكر علم التشريح كله لانه علم صعب ومع صعوبته وهو كالبحر الزاخر الذي يعسر العبور فيه الا لاهل الفن ولاجل معرفته واتقانه يلزم جملة مجلدات وايضا لا يمكن الوقوف على حقيقته ولو اطلنا فيه لانه لا يدرك بالقراءة وحدها بل يلزم له العمل والعمل به العالم هو معرفة المحسوس معرفة نظر بعين البصر على الجسم الانساني كما ان الساعاتي او نجار السواقي لا يمكنه ان يحكم على ساعة او ساقية حتى ينظر الى قطعها قطعة قطعة ومن حيث ان هذا غير ممكن لمن هو خارج عن مدارس الطب اردت ان اذكر اهم الاشيا بابسط عبارة ليكون

لمن وقف على كتابنا هذا ادنى المام بذلك

والله ولي التوفيق وهو

نعم الرفيق

في المنسوجات

في المنسوجات التي يتركب منها الجسم الانساني

اعلم ان كل جزء دخل في تركيب عضو يسمى منسوجا وحينئذ فالعضو مركب من جملة انسجة وهذه الانسجة غير ما يحتوي عليه من السوائل وان الجسم يحتوي على اجزاء صلبة كالعظام وعلى ما هي اقل صلابة منها كالغضاريف والاربطة والاوتار والاعصاب والشرايين والاوردة والاوعية البيضاء والغدد اللمفاوية وغيرها والنسيج الخلوي ونذكرها على هذا النسق فنقول :

في الاجزاء الرخوة والصلبة

اعلم ان العظام هي اصلب الاجزاء الداخلة في تركيب اجزاء الجسم الانساني ومنها يتكون الهيكل وبها تلتصق الاجزاء الرخوة واما الغضاريف فهي اقل صلابة من العظام وموضوعة في اطرافها ثم الاربطة وهي اقل صلابة من الغضاريف ومنفعتها ارتباط العظام ببعضها وهي موضوعة قرب المفاصل مرتبطة بالعظام واما الرخوة فمنها العضل المعروف باللحم وهي اعضاء حمراء مركبة من الياف منضمة لبعضها بالمنسوج الخلوي ومنفعتها الحركة ومنها الاوتار وهي حبيلات مستديرة او عريضة لونها ابيض صدفي تنتهي بها العضل وترتبط عادة بالعظام ومنفعتها تحريك العظام عند انقباض العضل ومنها الاوتار العريضة وهي من طبيعة الاوتار والفرق بينهما ان الاولى مبرومة وهذه مفلطحة وتتكون منها اغشية عريضة منفعتها انها لافة للعضل ومنها الاعصاب وهي اعضاء الحس والحركة وهي حبيلات صغيرة بيضاء منقسمة الى فروع وفريعات منبثة

في الجسم ثانيها الاوعية ومنها الشرايين وهي اوعية ناشئة من القلب بجذعين متفرعين فروعها منبثة في جميع اعضاء الجسم لتوجيه الدم فيها من القلب ومنها الغدد اللينفاوية وهي اجزاء صغيرة مستديرة سنجابية اللون تدخلها الاوعية اللينفاوية وتخرج منها ومنها الغدد وهي اعضاء مستديرة ايضا لكن منها ما هو كثير الاستدارة ومنها ما هو قليلها وتختلف في الشكل والحجم والتركيب وتنفع في افراز المواد المختلفة كاللعاب والصفراء والبول وما اشبه ذلك ومنها المنسوج الخلوي وهو منسوج ابيض كثير الاسترخاء يضم الاجزاء ببعضها ويحتوي على اجربة صغيرة تكون فيها الشحم :

في الاخلاط وهي السوائل ::

هذه السوائل محوية في الاجسام الصلبة وهي كثيرة فاولها الدم وهو سائل احمر يوجد في القلب والاوعية الشريانية والوريدية فيسري فيها ويتوزع في جميع اجزاء البدن ويرجع منها الى القلب وهو يتكون من المواد الغذائية المسماة بالكيلوس وهو المغذي لاجزاء البدن كلها وثانيها المواد المغذية وهي المسماة بالكيلوس وهو خلط ابيض شبيه باللبن آت من نتائج الاغذية وهو الذي يستحيل الى الدم . وثالثها المادة البيضاء المسماة باللينفا وهي مادة سائلة شفافة محوية في الاوعية اللينفاوية وتختلط مع المادة المغذية . ورابعها اللعاب وهو سائل ابيض شفاف ينفرز من الغدد اللعابية نافع للهضم وخامسها الصفراء وهي مادة سائلة مصفرة مخضرة ثخينة القوام منفرزة من الكبد نافعة للهضم ايضا وسادسها المادة المخاطية وهي مادة منفرزة من اسطحة الاغشية المخاطية

المخاطية تعين على وظائف الاعضاء المنفرزة منها وسابعها البول وهو سائل ينفرز من الكلى ويخرج من عضو البول من القناة المعدة له بعد مكثه في المثانة وثامنها الزلال وهو سائل زلالي يوجد في باطن المفاصل ومنفعته سهولة حركتها وتاسعها الشحم وهو جوهر دهني يوجد في بعض خلايا المنسوج الخلوي وهي نتيجة كثرة الاغذية

الكلام على الاعضاء ::

قد ذكرنا ما يدخل في تركيب البنية من الاجزاء الصلبة والسائلة ونشرع الان في ذكر الاعضاء الرئيسة التي يجب معرفتها ونبين ما لكل منها من الوظائف فنقول **اولها** المخ وهو عضو مبيض رخو محوي في علبة الجمجمة فتنقسم الى جملة اجزاء ويغشي بجملة اغشية منها الغشاء الظاهر وهو غشاء ليفي سميك يسمى بالام الجافية منفعته حفظ المخ ومنها غشاء اسفل منه طبيعته مصلية منفعتها سهولة حركة المخ ويدخل في المخ اوعية دموية طبيعتها شريانية ويرسل وردة واوعية لينفاوية والمخ هو عضو العقل والاحساس واصل لجميع الاعصاب المحركة للاعضاء والحواس والاحساس العام والنخاع الشوكي امتداده منه :

الكلام على الحواس :

من المعلوم ان الحواس خمس وهي البصر والسمع والشم والذوق واللمس وكلها تتكون من الاعصاب الاتية من المخ واحساسها الذي يقع على الاعضاء المتوطنة

به يأخذها الاعصاب وتوصلها الى المخ :

في البصر

البصر عضو مكون من اجزاء حافظة واجزاء اصلية فالاجزاء الحافظة هي الحاجبان ووظيفتهما تلطيف الاشعة الضوئية الآتية الى العينين والاجفان هي اغطية متحركة ووظيفتها حفظ العينين من دخول الاجسام الغريبة ومن وصول الضوء الكثير فيهما والاهداب ومنفعتها رد الاشعة الضوئية وحفظ العينين من دخول الاجسام الغريبة فيهما واما اجزاء العين نفسها اعني الاجزاء الاصلية فمكونة من اربعة اغشية ومجموعة اجزاء اولها القرنية الشفافة وهي كزجاجة ساعة وثانيها الصلبة وهي غشاء اصلب قوي حافظ لجميع اجزاء العين وفي باطن خلف القرنية توجد القزحية وهي غشاء متحرك مختلف اللون فقد يكون اسوداً او احمراً او ازرقاً او اخضراً وفي وسطه الثقب المسمى بالحدقة وهو قابل للانقباض والانبساط ومنفعته منع زيادة الاشعة الضوئية والمشيمية وهي غشاء اسود موضوع في في باطن الصلبة ومنفعته امتصاص الاشعة الضوئية والشبكية وهي الغشاء الباطن للعين واصلها انتشار من العصب البصري تنطبع فيه المرئيات ويوجد في باطن العين ثلاث رطوبات احدها مادة كثيرة السيولة تسمى الرطوبة المائية والثانية عدسية الشكل متبلورة تسمى البلورية والثالثة شبيهة بالزلال المتجمد تسمى بالرطوبة الزجاجية ومن حيث ان البصر من اهم اعضاء الانسان ووظيفته دقيقة جداً وانه عسر المعرفة لكثرة تركيبه يكفي ان نعرف انه متى اتى الضوء على العين فان جزءاً منه تمتصه الاجزاء الحافظة لها وجزءاً يدخل في باطنها وينطبع في الشبكية فيحدث من ذلك الابصار .

الكلام في

الكلام على عضو السمع

عضو السمع مركب من جزئين احدهما ظاهر ويسمى بالاذن الظاهرة وثانيهما باطن ويسمى بالاذن الباطنة فالظاهر عبارة عن قناة ممتدة من صيوان الاذن الى غشاء الطبلة والباطن عبارة عن صندوق محتو على سلسلة عظمية موصولة بالعصب السمعي ومنفصلة عن الظاهرة بغشاء الطبلة والسمع يحصل بواسطة العصب السمعي المتوزع في الاذن الباطنة والعصب المذكور هو الذي يوصل الاصوات التي تصل اليه الى المخ لان الصوت اهتزازات في الهواء تقرع صندوق الطبلة فتتحرك السلسلة العظمية فيحس العصب فيحصل السمع وحينئذ تتميز الاصوات .

الكلام على عضو الشم

عضو الشم هو الانف وهو مركب من حفرة عظمية مغشاة بالغشاء المخاطي المنتشر فيه العصب الشمي وهو آتٍ من المخ وكيفية حصول الشم هو ان الهواء الحامل للروائح يأتي ويدخل في الانف فيحصل في العصب تنبيه فيوصل تلك الروائح الى المخ وينتج من ذلك الحكم على الروائح الطيبة وغيرها ::

الكلام على عضو الذوق

عضو الذوق هو اللسان وهو مغطى بغشاء يتوزع فيه عصب الذوق وهذا العصب هو آتٍ من المخ فمتى وضع على اللسان بعض الاطعمة وصل ذلك العصب طعم الشيء الموضوع عليه الى المخ ونتج من ذلك الحكم على الطعم المذكور ::

الكلام على حاسية اللمس

عضو اللمس ومحسه هو الجلد والاكثر احساساً في اطراف اصابع اليدين وهو ناشئ من

انتشار العصب في الجلد ولذلك حينما يلمس الانسان شيئاً يحس به ويصل الحس الى المخ فيحكم عليه اما بالحرارة او بالبرودة او بالخشونة او النعومة او اللين او الصلابة

الكلام على الاعضاء المنحصرة في تجويف الفم

الفم عضو يحتوي على الاسنان واللثة وسقف الحنك واللهات والفلصمة ولسان المزمار والغدد اللعابية واللوزتين فاما الاسنان فهي تولدات تشبه العظم وهي اثنان وثلاثون سناً منها ثمان قواطع واربع انياب وعشرون ضرساً فمنفعة القواطع قطع الاطعمة وتفتيتها ومنفعة الانياب النهش ومنفعة الاضراس الطحن والتنعيم . واما اللثة فهي جسم هش يغطي اصول الاسنان ويعرف عند العامة بلحم الاسنان ومنفعتها حفظ الاسنان وتثبيتها في محلها او مراكزها واما سقف الحنك واللهاة والفلصمة فلكل منها محل ومنفعة فاما سقف الحلق فهو الجزء العلوي من الفم والجزء السفلي للحفر الانفية ومنفعته فصل الحفر الانفية عن تجويف الفم واما اللهاة فهي قطعة ذاتية غشائية متصلة بسقف الحنك سد الجهة الخلفية من الحفر الانفية وقت البلع والازدراد ولكل منهما نفع في تكوين الصوت فمتى حصل في احدهما خلل تغيرت صفة الصوت والاولى منه ان حصل الخلل فيهما معاً وفي الغالب يكون الصوت اخن واما الفلصمة فهي زائدة صغيرة مستديرة توجد في اخر اللهاة ومنفعتها تقوية اللهاة

واما اللسان

واما اللسان فهو كتلة لحمية مالئة لاكثر تجويف الفم ومنافعه عديدة منها انه عضو الذوق كما ذكرناه انفاً وانه عضو الكلام فلا يتم الكلام الا به ومن منافعه انه يفعل فعل الكانسة في كونه يجمع فضل الشئ الممضوغ في الفم ويوجهه الى الحلق ويعين على الازدراد . واما لسان المزمار فهو قطعة ذاتية غضروفية ليفية موضوعة على قاعدة اللسان ومنفعتها سد الحنجرة وقت الازدراد . واما الغدد اللعابية فمنها ما هو موضوع اسفل الاذن ومنها ما هو تحت الفك الاسفل ومنها ما هو تحت اللسان وكل منها يفرز مادة لعابية تاتي الى الفم بواسطة قنوات مختلفة ومنفعة اللعاب المذكور تندية الفم واعانة على الهضم الاولى بسهولة الازدراد واما اللوزتان فهما غدتان موضوعتان على جانبي الفم من الجهة الخلفية يفرز من سطحهما مادة لعابية منفعتها سهولة الازدراد ايضاً ومنفعة اللوزتين اصلاح الصوت

الكلام على اعضاء العنق

اعلم انه يوجد في العنق من الامام تحت الجلد مباشرة آلة قناة غضروفية غشائية جزؤها العلوي يسمى بالحنجرة ومنفعتها تكوين الصوت وجزؤها السفلي يسمى بالقصبة الهوائية ومنفعتها مرور الهواء فيها وقت التنفس وهي واصلة الى الرئتين في تجويف الصدر ويوجد في العنق ايضاً خلف هذه الاعضاء عضو آخر مرتكز على السلسلة الفقرية وهي قناة غشائية جزؤها العلوي يسمى بالبلعوم ومنفعته قبول لقم الغذاء وقت ازدرادها من الفم فيقبض عليها ويدفعها الى اسفل فتنزل الى المرئ وتمر في

طوله من العنق والصدر حتى تصل الى المعدة وهي موضوعة في اول التجويف البطني .

الكلام على تجويف الصدر : اعلم ان الصدر عبارة عن قفص مركب من اربع وعشرين ضلعاً اثنتا عشرة يمنة واثنتا عشرة يسرة والضلوع المذكورة مرتبطة ببعضها بواسطة اربطة وعضل ومن امام بالقص ومن خلف بالسلسلة الفقرية ومغطاة من الظاهر بالجلد ومن الباطن بغشاء مصلي يسمى بالصفاق الصدري ومن هذا الصفاق تنفرز مادة مصلية منفعتها تندية الاعضاء المنحصرة في تجويفه وللتجويف المذكور منفعتان التنفس وحفظ الاعضاء المنحصرة فيه .

الكلام على الاعضاء المنحصرة في تجويف الصدر : الاعضاء المذكورة هي الرئتان والقلب والاوعية الخارجة منه فاما الرئتان فعضوان عظيمان مالئيان للتجويف المذكور ملأً يكاد ان يكون تاماً وتركيبهما هوائي ومنفعتهما اصلاح الدم لانه بهما يتغير لونه من السواد الى الاحمرار وبهذا التغيير يصير نافعاً للتغذية وذلك بواسطة مماسة الهواء له في هذين العضوين

واما القلب فهو عضو موضوع في الجهة اليسرى من الصدر قريباً من القص وهو عضو الدورة يأتي اليه الدم من جميع الجسم ومن الرئة ويخرج بواسطة الاوعية الخارجة منه ثم يتوزع في جميع اجزاء البدن لتغذيته ومنه تخرج الشرايين وهي اوعية دموية غليظة ناشئة من القلب كما ذكرنا في الكلام العام وتتوزع في البنية الى جملة تفاريع ولا يتوجه اليها الا الدم النافع للغذا

الكلام

الكلام على تجويف البطن : اعلم ان تجويف البطن يشتمل على جملة اعضاء منها اعضاء الهضم واعضاء البول واعضاء التناسل **فاما** اعضاء الهضم فاولها المعدة وهي عضو غشائي عضلي موضوع في الجهة العليا من البطن تحت طرف القص وهو الذي تعبر عنه العامة بالقلب ويجاوره من الجهة اليمنى الكبد ومن الجهة اليسرى الطحال ومنفعته قبول الاغذية وطبخها فيه واستحالتها الى عجينة صالحة للتغذي فمتى كانت المعدة سليمة كان الهضم جيداً ومتى كانت متغيرة ساء الهضم فينبغي الانتباه لذلك وثانيها المعا وهو قناة غشائية عضلية شاغلة لمحل عظيم من تجويف البطن ممتدة من المعدة الى الدبر وينقسم فيها الغذا الموضوع الى جزء مغذي والى ثفل فالجزء المغذي يكون ابيض لبنياً وهو المعبر عنه بالكيموس وهذا الجزء يمتص بواسطة اوعية رقيقة في الامعاء ويتوجه الى دورة الدم وبه تكون التغذية واما الثفل فيكون اغلظ قواماً من المغذي وهو المعبر عنه بالكيلوس ويتحرك كلما نزل الى اسفل حتى يخرج من الدبر وهو المعبر عنه بالغائط وبالفضلة . . . .

في الاعضاء المساعدة على اتمام الهضم : : :

الاعضاء المساعدة على تمام الهضم هي الطحال والكبد والبنقراس فاما الكبد فهو عضو عظيم الحجم موضوع من الجهة اليمنى العليا من البطن على يمين المعدة وهو عضو غددي يفرز مادة صفراء مخضرة تسمى بالصفراء وهي المادة

تتجه بواسطة قناة الى الجزء العلوي من الامعاء قريبًا من المعدة وتنصب فيه فتعين على انقسام الغذاء الى القسمين المذكورين انفًا . **واما الطحال** فهو عضو وعائي موضوع في الجهة اليسرى من المعدة يحتوي على مقدار عظيم من الدم يتوجه منه المقدار المذكور الى المعدة حين امتلائها فيعين على الهضم **واما البنقرياس** فهو عضو غددي موضوع خلف المعدة والجزء العلوي من الامعاء ومنفعته انه يفرز مادة لعابية تنصب منه بواسطة قناة في الجزء العلوي من الامعاء فتلطف الصفراء وتعين ايضًا على [illegible] انقسام الاغذية الى الجزئين المتقدم ذكرها **واما اعضاء البول** فهي الكليتان [illegible] والحالبان والمثانة وقناة مجرى البول فاما الكليتان فهما غدتان موضوعتان في تجويف البطن في الخاصرتين ومنفعتهما افراز البول من الدم فالبول يتوجه منهما ويصل الى المثانة بواسطة الحالبين وهما قناتان غشائيتان ممتدتان من الكليتين الى المثانة ومنفعتهما توصيل البول من الكليتين الى المثانة كما ذكرنا . . .

واما المثانة فهي كيس غشائي موضوع في الجهة السفلى من البطن خلف عظم العانة ومنفعتها حفظ ما ينزل فيها من البول مدةً ما حتى تمتلئ ومنها ينقذف الى الخارج من قناة البول وهي قناة غشائية ممتدة من المثانة الى طرف القضيب في الذكر والى فتحة البول في الانثى وهذه القناة في الذكر موضوعة في اسفل القضيب ولها في الذكر منفعتان احداهما توصل البول الى الخارج وثانيهما توصل

المني

المني الى الرحم **واما اعضاء التناسل** فتختلف بحسب كونها في الذكر او في الانثى ففي الذكر يغرب ان تكون كلها ظاهرة وفي الانثى بالعكس فاما اعضاء التناسل في الذكر فهي القضيب المعبر عنه بالذكر وبالأير وبالزب عند المصريين والخصيتان وتعرفان عند العامة بالبيضتين وفي اللغة بالانثيين **فاما القضيب** فهو عضو موضوع في الجهة السفلى من الجذع بين الفخذين مرتبط بعظم العانة وهو جسم اسفنجي شديد الاحساس ينتصب بواسطة ورود الدم اليه وقت فوران الشهوة وهياجها ومنفعته التناسل لبقاء النوع واما الخصيتان فهما غدتان موضوعتان في الجهة السفلى من القضيب ومنحصرتان في كيس غشائي يسمى بالصفن ومنفعتهما افراز المني لانه يتجه منهما بواسطة قناتين متصلتين بهما تعرفان بالقناتين المنويتين فيصعد فيهما المني وهما داخلتان في تجويف البطن واصلتان الى اصل القضيب فتنفتحان فيه ويخرج منهما المني وقت الجماع ومن المعلوم ان الله تعالى جعل المني هو الاصل للتناسل فلا يتم الا به بشرط ان يكون جيدًا فان كان فاسدًا فلا **واما اعضاء التناسل** في الانثى فهي الرحم والبيضان والقناتان الرحميتان والمهبل والفرج والثديان والبظر فاما الرحم فهي لفظة تعرف عند النساء بأم الاولاد وهي كيس غشائي موضوع في الجهة السفلى من البطن خلف المثانة ومنفعتها حمل الجنين ومكثه فيها الى ان يخرج منها وقت الولادة ومدة الحمل غالبًا تسعة اشهر **واما البيضان** فهما غدتان موضوعتان على جانب الرحم وهما محل البزر فينفصل

منها ما ينضم منه حين وصول المني اليه ثم يتصل الى الرحم فيعلق فيها ويكون ذلك سببا للحمل **واما** القناتان الرحميتان فهما غشائيتان موضوعتان اسفل الرحم ممتدتان منها الى البيضين ومنفعتهما توصيل المني الى البيضين وتوصيل البزرة الى الرحم **واما** المهبل فهو قناة غشائية موضوعة اسفل الرحم ممتدة من فوهة الفرج الى الرحم ومنفعته توصيل القضيب الى الرحم ليكون التناسل **واما** الفرج فهو الفتحة الظاهرة من المهبل ومنه يدخل القضيب الى المهبل وهو من اعضاء التناسل ايضا . .

واما الثديان فهما الغدتان الناشئتان في الصدر ويختلف عظمهما حجما ومنفعتهما رضاعة المولود وتربيته لانهما عوض اللبن به حياته بقاء هذا النوع **واما** الصفاق البطني فهو غشاء رقيق شفاف ضعيف في اللون منفعته افراز مادة مصلية تندي الاحشاء البطنية وتسهيل حركتها .

في الجلد

... الجلد هو لفافة عامة للبدن فيه ثقوب عديدة وهي الفم والعينان والاذنان والانف والقبل والدبر وهذا الجلد مغطى بشعر رفيع في بعض المواضع ومنفعته وقاية الاعضاء المحتوي هو عليها وافراز العرق وقد حصرت هذه الكنوز في ستة مطالب ......

المطلب الاول في قانون الصحة والوصايا التي ينبغي التمسك بها لحفظ الصحة والبعد من اسباب الامراض ايضا

المطلب الثاني في الاسعافات اللازمة للنفساء والاطفال المولودين جديدا

المطلب

المطلب الثالث في شرح الامراض الرئيسية والباطنة وعلاجها .

المطلب الرابع في شرح الامراض الظاهرة اي الجراحية .

المطلب الخامس في الاسعافات اللازمة للمسمومين والمختنقين .

المطلب السادس في معرفة التراكيب الدوائية والادوية المستعملة لعلاج الامراض المذكورة في مطالب هذا الكتاب والله الموفق للصواب

المطلب الاول في قانون الصحة

وفيه عقود

العقد الاول في الهواء الجوي

اعلم ان الهواء الجوي ضروري للحيوة وعليه مدار وجود الحيوانات وجميع الاجسام ضاغط عليها من جميع الجهات ويدخل من اعضاء التنفس في بواطن الحيوانات وهو كثير التغير فقد يكون باردا وقد يكون حارا وقد يكون يابسا وقد يكون رطبا منفسدا بجواهر غريبة ومتى كان باردا يؤثر في الجلد وينكمش ويوقف العرق او يردعه فجاءة وينشأ عن ارتداعه امراض كثيرة كالزكام والرمد وامراض الحلق والنزلة الصدرية وامراض الشعب والرئة والصفاق الصدري وامراض البطن كالتهاب المعدة والامعاء والاسهال والدوسنطاريا وغير ذلك فلهذا ينبغي الاحتراز من التغيرات الجوية فمتى حصل البرد يجب التدفئة بالملابس ولا يقلع الشخص وهو عرقان ولا .

يكشف راسه ولا يمكث بين بابين مفتوحين ولا بين شباكين وان يتغطى مدة الليل لانه
في العادة يكون باردًا وغالب الامراض تنشا عن البرد واحتباس العرق كما هو مشاهد كل
وقت **وان كان** حارًّا فيوثر في الجسم ايضا لانه يزيد قوة فعل الجلد ومن ذلك
يحدث العرق وتتوارد السوائل الدموية في اوعيته ايضا وتزيد قوة فعل الاغشية المخاطية
لاشتباهها بالجلد حتى كانها امتداد منه فتشترك معه حينئذ في جميع تنبيهاته
فيكثر احساسها في المعدة والامعاء في زمن الحر ويستعد للامراض لاسيما
المعدة لكونها في هذا الزمن لا تتحمل الاغذية المنبهة كالمخلل والاغذية المتبلة بالافاوية
كالفلفل والزنجبيل ونحوها وكذلك لا تتحمل السمك المالح ولا الفسيخ ولا البطارخ
ونحوه وجميع الاغذية الحيوانية لا تشتهى في الصيف كالشتاء لاسيما اللحوم فلا
تناسب التغذية والمناسب حينئذ الاغذية النباتية وتكون قليلة المقدار
وكما يوثر في الجسم يوثر في الكبد فيشتد فعلها ويزيد في افراز الصفراء منها وهذا
هو السبب في اصفرار لون الجلد وبياض العين . **لكن** تحدث عن الهواء
الحار نتائج حميدة في المصابين بامراض الصدر لان المصاب بالسل تناسبه
السكنى في البلاد الحارة فلذلك ينبغي لمن كان مستعدا للسل او اصيب
به في الديار المصرية ان يسكن في الصعيد او في بلاد السودان وان كان الهواء
يابسا اي خفيفا يعسر فيه التنفس ويتواتر النبض ويدوم الانشا

واذا

واذا اشتدت خفته يسيل الدم من الفم والانف والاذن وبذلك يعلم ان الهواء اذا
تغير عن المعتادة الحالة يكون مضرا بالصحة ضررا عظيما وان كان رطبا كما يحصل
في الديار المصرية مدة وفاء النيل لاسيما وقت فيضانه المستمر بالري حين ما يغطي
جزءا عظيما من الارض فانه ان كان مع رطوبته حارا يزيد في افراز البول وحينئذ
يعسر التنفس فيضيق صدر من كان ضعيفا ويزيد افراز الاغشية المخاطية
كالشعب والقناة الهضمية وحينئذ فالانسب لمن يتالم من ذلك ان يلبس ثيابا كافية
لوقايته من الرطوبة وان يحترز عنها غاية الاحتراز بان لا يمكث خارجا عن السقف
وقت المساء ولا يجلس على باب من ابواب البيوت ولا في شارع من الشوارع ولا
في حوش ايضا **وان كان** الهواء منفسدا اعني متحملا بابخرة او غازات
ردية فهو مضر ايضا دون الابخرة والغازات المذكورة اذا كانت في مسافة
ضيقة حتى زال منها الهواء الجيد فان التنفس حينئذ يكون عسرا فان
استمرت هذه الحالة مدة كانت سببا للموت **فمثلا** اذا اوقد الفحم في
مكان مقفول فمن المعلوم ان بخاره يفسد الهواء ويصيره سما قاتلا لمن
يستنشقه سواء كان انسانا او حيوانا **آخر** واذا اغلي الزئبق
في مكان او وضع فيه خل او [illegible] عنب يحصل ذلك ايضا لان هذه كلها
عمليات كيماوية تتصاعد منها ابخرة تفسد الهواء فيصير غير جيد للتنفس

وكذا اذا اجتمع اناس كثيرون في محل ضيق مقفول وتنفسوا بتنفسهم الجزء النافع من الهواء الذي كان في المكان بحيث لم يبق فيه منه الا الجزء المضر المسمى عند الحكماء بحمض الكربونيك فانه لا يكفي للتنفس بل يكون مخنقا ومن المضر ايضا وجود النباتات والازهار في محل ضيق لانها تمتص الهواء الجيد وتفرز حمض الكربونيك وهو سم فيتسبب عن ذلك صداع ودوخة وقد يتحمل الهواء بغبار مضر كالغبار المعدني والاملاح والفحم الحجري وما اشبه ذلك وقد يتحمل بالروائح المتصاعدة من البرك والمياه الواقفة فانه يحدث للمستنشقة الحمى المتقطعة وتكون ثقيلة جدا وربما كانت قاتلة فلذلك ترى الساكنين في المواضع الكثيرة البرك دائما متمرضين والدليل على ذلك اصفرار الوانهم وضعف قوتهم الجسمية والعقلية وحينئذ يجب البعد في فصول الاهوال عن هذه الاماكن مدة الصيف او يجتهد في تجفيف مياهها وان لم يمكنه ينبغي ان لا يخرج من مسكنه مدة الليل . . .

: العقد الثاني في السكنى :

اعلم ان اختلاف الفصول وتغير حرارة الجو اوجبت للناس ان تؤسس مساكن تقيهم ضرر ذلك التغير لانه يؤثر فيهم ويؤذيهم لكن المساكن المذكورة قد تكون مضرة اما لرداءة وضعها او لقبح اتجاهها او لرداءة

لرداءة مواد بنائها او لعدم انتظام تقسيمها ولدفع ضرر ذلك ينبغي ان يكون المسكن موضوعا على ارض مرتفعة كثيرة الهواء لان عادة الارض المنخفضة ان تكون رطبة وهذه الرطوبة تزيد مدة الليل وحينئذ يشتغل الهواء فتتولد فيها النزلة والحداد والامراض الخنازيرية فلا ينتفع الانسان بصحته فينبغي ان يكون المسكن موجها للجهة البحرية ما امكن لا سيما في مصر لان الجهة المذكورة يأتي منها الهواء الرطب فيلطف الهواء الكثير الحرارة المستولي عليها مدة الصيف وينبغي الانتباه التام لما يحيط بالمساكن فلا يجعل اتجاه المسكن نحو المياه الراكدة لان الروائح التي تتصاعد منها تؤثر فيمن كان قريبا منها في مسكن متجه نحوها بل ولو كان المسكن بعيدا عنها ببعض اميال ومن ذلك يعلم ان السكنى في البيوت التي على الخليج وقت انسداده وقطع جريانه مضر جدا وكذا لا ينبغي ان يكون المسكن موجها لمقبرة او لمحل يوضع فيه التراب او سباخ لان جميع ذلك يؤثر في حاسة الشم فيتولد عنها ضرر بالصحة ومن ذلك يعلم ان وكالة الفسيخ ومحل المدابغ بين البيوت مضر جدا فيجب ازالتها وبعدها عن محل السكنى وينبغي ان لا يسكن بين البساتين الكثيرة الاشجار ولا في محل النخيل ولا في محل يكون محوطا باشجار عالية لان ذلك يجلب لها الرطوبة فتستولي عليها . الحمى المتقطعة كما يجب ان تكون مواد المسكن من حجر او طوب محروق وان كان من طوب ني . ينبغي ان يكون قد جفف في الشمس مدة طويلة قبل البناء واذا لم يكن كذلك تبقى حيطانه رطبة مدة طويلة فيصير البيت غير صحي للسكنى لان الرطوبة مضرة بالصحة كما ذكرنا

لؤلؤة

اعلم ان البيوت جميعها المبنية جديدا غير صحية للصحة ومن المناسب ان تترك خالية حتى تجف وان تكون معتدلة التقسيم يتجدد فيها الهواء بسهولة بحيث تكون متقابلة الشبابيك ما امكن وان لم تكن كذلك كانت مضرة للاصحاء ايضا كما ينبغي ان تكون محلاتها معتدلة الهواء ومن الضروري لجودة المساكن الضوء لانه البيوت المظلمة تكون في العادة رطبة ولا يتجدد فيها الهواء ويلزم ان تكون عدد الشبابيك كافيا لوجود ضوء يصلح به المحل ولا ينبغي ان تكون كثيرة حتى تكون بها اركان كما تقتضي لو اذا ما كان كذلك تدخل من شبابيكه شموس كثيرة فيشتد فيه الحر فيكون غير مناسب للسكنى في الصيف لزيادة الحر ولا في الشتاء ايضا لكثرة البرد وايضا كثرة الضوء تؤثر في النظر فيمكن ان تسبب الرمد وينبغي ان تكون الحجرات مرتفعة لان المنخفضة تكثر فيها الرطوبة وهي مضرة بالصحة ايضا لكن الارتفاع المذكور ينبغي ان يكون مناسبا فيكون علوها من ثمان اذرع الى اثنتي عشرة ذراع وذلك على حسب اتساع الاماكن وينبغي ان تكون النوم في العليا منها وان تكون الكنف المعروفة بالخشم وبالمستراحات بعيدة عن محل النوم ما امكن بحيث لا تؤذي الساكن رائحتها الرديئة كما ينبغي ان تكون المزابل بعيدة ايضا لعدم حصول الارتشاح بينها وان تكون الاصطبلات خلف البيوت وتحت ريحها لئلا تؤذي الساكن روائحها ومن اعظم الضرر ما يفعله

بعض

بعض الناس من ايواء الحيوانات معهم في محل واحد وينبغي ان تكون البيوت مجصصة من الخارج بالجبس او بالطين لتسد الشقوق التي في الحيطان لانها تكون مساكن للفيران والثعابين والهوام والحشرات كما ينبغي ان تكون باطنها نظيفا مبيضا وان ترش في كل سنة بالجير السلطاني لتزول العفونات وتموت الحشرات والهوام كالبق والنمل وغيرها وينبغي للاغنياء الذين ينقشون بيوتهم بالاطلية التي فيها الدهونات ان لا يسكنوها الا بعد جفافها جفافا تاما لان مواد النقش تحتوي على الاسبيداج والمسلقون وكمات الرصاص واكثرها ضررا زيت التربنتينا الداخل في تركيب الاطلية المذكورة فتتصاعد منها رائحة يحدث لمستنشقها صداع شديد ويجب ان تكون وضع القرى والمدن الصغيرة على قانون وضع البيوت وان تكون بيوتها منتظمة الوضع بحيث تكون حاراتها معتدلة ليسهل تجديد هوائها لان الحارة المنعوجة يعسر تجديد الهواء فيها فتكون عرضة للعفونات مضرة بالصحة وينبغي ان تكون الحارات المذكورة واسعة وسعا مناسبا فيكون عرضها ثمان اذرع او سبعا ولا اقل من ست ليسهل نفوذ الهواء والضوء فيها لانه من المشاهد ان الساكنين في الحارات الضيقة المظلمة يكونون صفر الالوان ضعاف القوى مصابين بامراض كثيرة ولاسيما الرمد وداء الخنازير والجدري كما هو مشاهد في سكان بعض حارات القاهرة ولاسيما حارة اليهود ونحوها وينبغي ان تكون ارض الحارات مستوية لانها ان كانت منخفضة تمكث فيها المياه وتعفن فتضر الصحة وان تكنس كل يوم ولو مرة وان نزل مطر وتواصلت

السكك ينبغي ان يبادر برفع الوسخ وتجفيف السكة باي طريقة كانت اذا الوقت صيفا ولكن الغبار ينبغي
ان ترش الارض بعد كل قليل كما يفعلون بالقاهرة وفي كل سنة يجب ان تقطع الطبقة الاولى من ارض الازقة المتكونة
من الاوساخ ومن اروات الحيوانات وابوالها فانها ان تركت فتنزل عليها الامطار تعفنت وتصاعد منها روائح
مضرة بالصحة ومن المضر وضع طبقة جديدة على الطبقة القديمة كما يفعلونه في بعض الاحيان وضرر ذلك من وجهين الاول
تغطية الاوساخ بطبقة خفيفة متى ابتلت نفذ البلل الى الطبقة الوسخة وحصل العفونة المذكورة
الثاني ان الارض بذلك تعلو وتنخفض البيوت فتصير غير لائقة للسكنى كما ذكرنا وينبغي ابطال العوائد
من دفن الاموات داخل المدن والقرى واتخاذ المقابر فيها لانه يتصاعد منها روائح كريهة مضرة وعلى فرض عدم
تصاعد الروائح فالنظر اليها جالب للحزن قاطع للمسرة فيلزم ان تكون المقبرة خارج البلد بعيدة عنه
بمسافة وان تكون في ارض جافة وتحت ريح المدينة وان يكون حفر القبر عميقا قدر قامة الرجل المعتدل
القامة اذا وقف ورفع ذراعيه الى اعلى وليس في ذلك احتقار للاموات ولا استهوان بهم بل ذلك
من قبيل الاعتناء بشأنهم بعدم تصاعد روائحهم الكريهة وتأذي الناس بنتن ريحهم ولا
بأس لمن كان ذا ميسرة ان يجعل قبور امواته وان تحاط القبور بالاشجار حتى ان المقبرة تكون
كبستان من زارها ينشرح صدره وينبغي ان تتخذ داخل المدينة محلات متسعة
وان تغرس فيها اشجار لتكون نافعة للرياضة لتنشرح منها الصدور ايضا لان ذلك
نافع للصحة وينبغي ان تكون الجوامع والزوايا نظيفة لانها بيوت الله فهي احق بالتنظيف
فيلزم ان تكنس كل يوم وان تنظف كنفاتها اي مستراحاتها وتسلك مجاري مياهها
وبدون

وبدون ذلك تكون مضرة بالصحة الذي يمكث فيها مدة بل وللمجاورين لها وكما ينبغي فيجب
ان لا يكون حولها حفاير تجتمع فيها المياه ومن اخذ طينا من محل للبناء به فيلزم ان يردم حفرته
التي اخذ منها وان لا تكون المدينة محاطة بتلول كما في مصر لان هذه التلول تحدث ضررين الاول
منع تجديد الهواء في محل المحاط والثاني تصاعد الروائح الكريهة العفنة وهي مضرة بصحة السكان
فيلزم ان توضع الاتربة والاوساخ في محلات بعيدة بعدا لائقا لذلك ويلزم ان تكون المدن
والقرى محاطة بالاشجار ما امكن لان ذلك مناسب للصحة . . .

العقد الثالث في الملابس

حيث ان الانسان رقيق الجلد كثير الاحساس ليس على بشرته صوف ولا شعر كغيره
من الحيوانات لزم ان تكون له ملابس تقيه من التأثيرات الخارجية عنه ولا يرد على ذلك
وجود قبائل من السودان عرايا لا يلبسون شيئا مدة حياتهم لان سبب ذلك استيلاء
الحرارة عندهم مع انهم يدهنون بالدهن والشحم فيقيهم الدهن من الحرارة والهواء والاشياء الخارجية
عنهم وان كان ذلك لا يقوم مقام الثياب بل لو لبسوا عوضه قميصا واحدا من كتان او قطن
لكان واقيا له احسن من الادهان لكن جهلهم بمنفعة الملابس وتوحشهم الجأهم الى ذلك
لا لعدم وجود الشي ومع ذلك فيصابون بامراض خطرة لو كانوا يلبسون ثيابا ما
اصيبوا بها فهم عرضة للسل والاورام الخنازيرية وما اشبه ذلك وفي هذا العقد فرائد .

الفريدة الاولى فيما يلبس على الرأس

اعلم انه ينبغي ان يكون غطاء الراس خفيفاً كما اوصى بذلك ابقراط ابو الطب لانه ان كان
ثقيلاً وجاء الحر يسخن ويتجه اليه كثير من الدم فيحصل من ذلك في المخ دموية ينشأ عنها
الصداع الشديد وداء النقطة اي السكتة وثقل الغطاء يصير عرق الراس كثيراً حتى كانه في
حمام بخار ثم يحدث من ذلك النزلة الدماغية والزكام وعلى ذلك فالثقيل كله
كالعمامة المتخذة من الصوف او القطن كالقاووق المحشو بالقطن مضر بالراس واحسن
منهما الطربوش لكن لا ينبغي ان يكثر الشخص من الطرابيش بان يلبس ثلثة او اربعة
على بعضها وينبغي لمن كان معرضاً للشمس ان يغطي راسه بخرقة من شاش ابيض
لانه نظير الحرارة والاولى في البلاد الحارة ان يكون لون الطرابيش ابيض لان اللون
الابيض يمنع الحرارة بخلاف الاحمر والاسود فانهما يتشربانها ولذا كان اهل البلاد من
اوربا من الافرنج يضعون البنو على رؤسهم كما تلبس اهل المشرق ولكن اذا ظهر بالتجربة
ان التخفيف عن الراس انفع من التثقيل عليه فلذا اتبعوه وجعلوا فيما بعد يلبسون شيئا
يحجز اشعة الشمس عن اعينهم وقد استحسن ذلك اهل بادية الغرب وكذا اجلاف
المغاربة فانهم يلبسون على رؤسهم مظلة من خوص لها دائرة واسعة تقيهم من
قوة ضوء الشمس والمطر وهي اشبه شي بالبرنيطة ولم ينكر احد من العلماء في ذلك لاهم
مقصد في ايام الحاج حين اتى المغاربة ومن اجود الاشياء حلق الراس في البلاد الحارة
لان به يخف الراس وتحصل النظافة ومن حسن عادة النساء تربية الشعور
فلا

فلا يحتجن الى غطاء الراس كالرجال فلذا ينبغي ان لا يلبسن طرابيش الا خفيفة وعليها مناديل
رقيقة لكن تعليق الصفا مضر بهن بسبب ثقله وكذا وضع الاقراص لانها تسبب ما ذكرناه
في ثقل غطاء الراس

الفريدة الثانية فيما يلبس على الجسم

ينبغي ان تكون الاقمصة والسراويلات المعروفة بمصر بالالبسة من كتان او قطن وان تكن
بيضاء غير مصبوغة وتغير وتغسل كثيراً ولا ينبغي ان تلبث القمصان واللباس على الفقير
اكثر من اسبوع كما ينبغي للاغنياء ان يغيروها كل يوم ولا اقل من ان يغيروها في
الاسبوع ثلاث مرة ولا ينبغي لاحد ان يلبس الصوف مباشراً للبدن الا لضرورة
كما في بعض الامراض او اشخاص الضعاف وينبغي ان يلبسوه مدة الزمان البارد الرطب
كالشتاء ويكثرون من تغييره لانه سريع الاكتساب للعفونة وينبغي ان يكون
شكل الملابس مناسباً بان لا يكون واسعاً بحيث لا يحيط بالجسم كما يجب ولا [illegible] تقيه
من البرد ولا يكون ضيقاً لانها تعيق حركة الجسم ولا تشد اربطة الاطراف
والحزام لان ذلك مما يعيق دورة الدم ويسبب الخناق وينبغي اجتناب الزائد
لربط العنق ان احتيج اليه لانه اذا كان مشدوداً احتقن منه الراس ونشأ
عن ذلك الصداع والرمد ونحوهما وينبغي ان يكون لون الملابس بالبلاد الحارة ابيض
لان من خواص البياض طرد الاشعة الشمسية كما عرف ذلك بالتجربة ولذلك اهل

البادية لا يلبسون الا الصوف الابيض كالبرنس والحرامات واستدل الاطباء على ذلك بالتجربة الطبيعية لانهم اذا وضعوا ميزاني حرارة احدهما على خرقة بيضاء والاخرى على خرقة سوداء شوهد ان الذي على السوداء يعلو على الآخر بدرجات وحينئذ فالمسافرون في الشمس ينبغي ان يتغطوا بالبرانس البيض او تكون خيمتهم بيضاء .

الفريدة الثالثة فيما يلبس في القدمين

قال ابوقراط ابو الطب يجب ان يكون ما يلبس بالقدمين مدفيا لهما كما في الرأس لان القدمين اذا بردتا تسببت عن برودتهما امراض كثيرة كالمغص ووجع المعدة وارياحها وامراض الرأس وامراض الصدر وامراض اعضاء البول ومن المطلوب ان تكون جميع الناس يلبسون الانعلة المعروفة في مصر بالجزم والمراكيب والبوابيج لان الانسان مخالف لغيره من الحيوانات التي جعل لها حوافر واخفاف تقيه الحفا والانسان لا يحصل له من ذلك وداء الحفا قبيح فليس له ان يمشي حافيا لان الحفا لان الحفا تنشا عنه امراض كثيرة بسبب مصادمة ما يمر عليه من الاجسام كالشوك والحصا والحجارة والشقوق ولهذا ترى في قدمي الحافي جلدة مشققة وفلوج واجسام غريبة وغير ذلك وينبغي ان لا تكون المراكيب عريضة الا ان كانت كذلك لا تضغط على الاقدام فتنخلع في حال المشي وتتعب الماشي وان لا تكون ضيقة لان الضيقة يتولد منها ضغط على الاقدام وتحدث عنه قروح او يبوسات مؤلمة ومن النافع لبس الجوارب المعروفة بالشرابات لانها تصون الاقدام من البرد وينبغي ان تكون في الصيف من قطن او كتان وفي الشتاء من صوف ......

العقد

العقد الرابع في نظافة الجسم

نظافة الجسم امر ندب اليه الشرع ويستحسنه العقل وقد اثنى بقوله تعالى ان الله يحب التوابين المطهرين والمراد بالتطهير هو النظافة وقد ورد في حكمة ان الوساخة مذمومة مضرة بالصحة كما شوهد ذلك فهو سبب لتكوين القمل وغيره من الهوام البدنية وسبب للامراض الجلدية كالجرب وانواع القوب والجذام والقراع وتتصاعد بسببها روائح رديئة كريهة وبالنظافة يتميز الانسان المتمدن من الوحشي والوسخ يكسب الانسان هيئة بشعة كالحيوانات النجسة فمتى كان الانسان وسخا قذرا يجتنب قربه وتستقذر مخالطته فيجب على كل انسان ان يتعهد نفسه بالغسل والاستحمام اما غسل الاطراف ففي كل يوم مرارا كما امر النبي صلى الله عليه وسلم وبدلك الاستحمام فبعد كل ثمانية ايام في الصيف ولا اكثر من اسبوع وفي الشتاء لا اكثر من خمسة عشر يوما وينبغي ان يكون بالصابون والليف لازالة الوسخ الذي يتكون من العرق على الجسم والاشخاص المعرضون في اشغالهم للغبار ينبغي ان يكثروا من الاغتسال زيادة عن غيرهم وينبغي وقت الاغتسال بعض احتراسات فلا يغتسل الشخص في الشتاء بالماء البارد ولا عندما يكون عرقانا لان ذلك يسبب امراضا كثيرة ولا باس بالاغتسال بالماء البارد في الصيف لمن كان صحيح البنية سواء كان في بيته او في نهر او غيره وينبغي ان يكون في يوم شديد الحر وتاثير الاستحمام يختلف على حسب كون الماء باردا او فاترا او حارا او من ماء البحر او من حمام فالبارد الذي لم يسخن متى كانت حرارته

اقل من حرارة الجسم فانه يكون قابضاً مقوياً يقوي العضل ويسهل الهضم وينبه اعضاء التناسل ولا يناسب الضعاف ولا الاطفال ولا الشيوخ واما الفاتر الذي درجته تزيد عن درجة حرارة الجسم بقليل فانه يكون مدراً منقصاً للاحساس العام مزيلاً للتعب وليبوسة الجلد وينبغي لمن استحم به في حمام ان يمكث فيه مدة لا اقل من ساعة واما الحمام الحار ان كان زائد الحرارة كحمامات مصر وغيرها من البلاد الشرقية فانه ينظف غير انه في الغالب يكون مضعفاً للجسم لان الانسان بعد خروجه منه يحس بفتور وضعف وكثيراً ما يحصل لمن اطال الجلوس فيه ضيق نفس وزيادة في النبض وقد يحصل له اغماء ودوخة واحتقان جهة المخ او داء النقطة اي السكتة لكن مثل هذا الحمام ينفع في احتباس العرق وفي الامراض الجلدية بشرط ان لا تكون حرارته زائدة جداً لانه حينئذ يكون لحرارته الضرر واما الاستحمام بماء البحر المالح فينفع فعل الحمام الاستحمام بالماء البارد لكنه اكثر تقوية واما الاستحمام الموضعي والغسولات فنافعة ايضاً لكن لها شروط لا ينبغي اهمالها منها ان الضعاف يلزم لهم الماء الفاتر ولا سيما مدة البرد ومنها ان الجسم العرقان لا يغسل بالماء البارد لانه يحبس العرق وينشأ عنه ضرر عظيم كتعطيل الهضم وانقطاع الطمث واحتباس نزيف البواسير وغير ذلك

❦ لؤلؤتان ❦

الاولى ان للتكبيس والتكييس المستعملين في الحمامات نفعاً عظيماً لانهما يزيدان قوة فعل العضل ويسهلان حركة المفاصل لكن لا ينبغي ان يكون بعنف لانه ربما ضر بعض الناس **الثانية** ان الاستحمام يلزم ان يكون بعد الهضم لانه ان كان في

مدته

مدته يوقفه وينشأ عن ذلك ضرر عظيم فلذلك يلزم ان يكون بعد الاكل باربع ساعات وينبغي حال الخروج من الحمام ان يتغطى الشخص جيداً لئلا يؤذيه الهواء . . .

❦ العقد الخامس في الادهان والتعطير والتحسين ❦

لهذه الاشيا ثلاث رتب الاولى الاشيا التي توضع على الجلد لتبقيه على حالته الهيئة الطبيعية الثانية الاشيا التي تستعمل لتقوية الاجزاء التي حصل فيها استرخا الثالثة الاشيا التي تستعمل للتحسين فمن الاولى الاستحمام والادهان اللذان يفعلان للزينة ومنه المراهم المرطبة كمرهم الخيار ودهن اللوز الحلو والمر والهندي وعجينة اللوز المسماة بعجينة اللوز او بصابون اللوز وماء الورد . ومن الثانية المغليات ونقائع الجواهر العطرية والمرة والماء البارد وحده او مع خل الورد او الخل وحده وماء الملكة لانها تقبض الجلد وتقويه الا ان فعلها لا يستمر زمناً طويلاً . ومن الثالثة ادهان الوجه بما يحمره او يبيضه وصبغ الشعر فالدهان الذي يبيض الوجه مركب من التباشير واكسيد البزموت اي المرقشيتا وهو يمنع التنفس الجلدي ويكسب الجلد لوناً ترابياً فيصير منظره مصفراً متكرشاً . والدهان الاحمر يختلف وقد يكون من القرمز والدودة وحسن يوسف او من الطباشير والانجز وكلها مضرة والابيض اكثر ضرراً لانه قد تنشأ عنه اكثر العوارض التي تنشأ من استعمال الزئبق ومركباته وتقشر الوجه وتحدث عنه انواع القروح واما صبغ الشعر فاكثر ما يستعمل فيه محلول او نترات الفضة المعروف بالحجر

الجوهري سواء صنع هنا او جلب من اوربا وقد يصنع بمركب من الكحل والجيرا وغير ذلك فتلخص ما ذكرناه ان اشيا الرتبة الاولى والثانية نافعة لحفظ الجلد وطراوته ولمعانه ورد استرخاءه وان اشيا الرتبة الثالثة غالبا مضرة وقد اخطات النسا حيث قام بظنهن ان هذه الاشيا تزينهن وتجملهن وترغب فيهن الرجال مع انها لا تزينهن الا زينة وقتية ثم تفنى تلك الزينة ويصرن مبغوضات للرجال وحينئذ فاعظم الاشياء لهن نظافة الجسم والثياب فهي التي تحفظ ابدانهن في الرقة واللطافة مدة طويلة . . . .

العقد السابع في الاغذية وفيه فرائد

الفريدة الاولى في الاغذية عموما

الاغذية هي الجواهر التي تنفع للحيوان والانسان لانها تجدد ما فسد من الاعضا باضافة الاجزاء اللازمة لتركيبها فتدخل في الباطن من القناة الهضمية وهذه الاغذية تؤخذ من المولدات الحيوانية ولا تتخذ من المعدنية الا الملح ونحوها . . .

الفريدة الثانية في الاغذية المتخذة من المواد النباتية

الاغذية المتخذة من المواد النباتية اكثر الاغذية استعمالا واعظم من غيرها وهو القمح والشعير والارز والذرة والدخن فيستخرج من كل منها دقيق مغذي على اشكال مختلفة وقد يستخرج الدقيق من الفول واللوبيا والعدس والحمص والبسلة ويوجد في هذه الجواهر الغذية ما عدا الدقيق مادة سكرية يختلف مقدارها فكلما

كانت

كانت غير تامة النضج كانت المادة السكرية اكثر وانواع الدقيق كلها ليست صالحة لعمل الخبز الجيد منها لان عجين اغلبها لا يختمر وعلى كل فخبز الشعير والذرة والارز غير مقبول واحسنها واسهلها هضما خبز القمح وهو اجود لغذاء الانسان . . . .

الفريدة الثالثة في اوصاف الخبز الجيد

من المعلوم ان الخبز ليس بكيفية واحدة لجميع الناس لانهم متفاوتون في الغنى والفقر والراحة والتعب فاصحاب الاشغال كالفعلة والبنايين والذراعين الانفع لهم من الخبز ما كان صلبا حيث ان اعضاء الهضم فيهم قوية جدا فان اعطوا الخبز الخاص المتخذ من اجود دقيق القمح لا ينفعهم لانه سريع الهضم فيجوعون حالا ويلزمهم الاكل مرارا كما اذا اعطي المترفهون الذي اشغالهم لا تتعب اجسامهم الخبز الصلب لا ينفعهم فانه يتعبهم لان قوة الهضم فيهم ضعيفة ولذلك ينبغي ان لا ياكلوا الا من اجود الخبز المذكور وينبغي ان لا يحتوي دقيقه على اجسام غريبة وان يعجن بما صافي نقي غير متعفن وان يكون جيد الملح والعجن وان يكون بقوة ثم يترك حتى يختمر اختمارا مناسبا ويخبز خبزا جيدا بان لا يكون نيئا ولا محروقا واجود الخبز هنا الخبز المسمى بالعيش الرومي الذي يصنع في حارة الافرنج بقرب الموسكي واقل منه في جودة الخبز المعتاد بمصر لان ماده اكثر من الشوائب وغير تام النضج واختمار وهو زائدة . . .

الفريدة الرابعة في الاغذية الغروية

من الاغذية الغروية الخبازي المعروفة بالخبيزة والباميا والملوخيا لان كلا منها

يحتوي على كثير من المادة الغروية وهي جيدة للتغذية طبيعة الا انها لا تناسب بعض الاشخاص لانه يحصل لهم تعب من اكلها واحيانا يحصل لهم قيء ومن كانت طبيعته كذلك فينبغي ان لا يتناول منها شيئا الا بعد خلطها بجواهر اخرى اقل غروية منها وهذه الغروية توجد في الاسبانيخ والرجلة والخص والسلق لكنها اقل مقدارا الا في الخبيزة والباميا والملوخيا واما الجزر والبنجر فتوجد فيهما مادة دقيقية ومادة غروية واخرى سكرية ولذا يناسبان للتغذية واما اللفت فلا يناسب لان مادته تحتوي على مادة سكرية لكنه قد لا يسهل هضمه وتتكون منه ارياح كثيرة واما البصل والكرنب الكبير المسمى ابو سوسة فهما في مصر اقل حرارة مما في البلاد الاخر فاذا استعملا فلا ضرر واذا طبخ القرع والقثاء او الخيار صار كل منها جيدا للتغذية لانها سهلة الهضم واما الباذنجان فلا يناسب من كان ضعيف الهضم لاحتوائه على اصل حريف بخلاف النوع الاحمر منه المسمى بالباذنجان القوطة فانه جيد للتغذية وان كان من فصيلة الباذنجان والقلقاس ثقيل على المعدة لانه يحتوي على كثير من المادة الدقيقية لان فيه اصلا حريفا لا يزول منه الا بنقعه في الماء المستطيل ولا يناسب الا من كانت قوته الهاضمة شديدة ومن سوء حظ اهل مصر عدم زرع البطاطس وعدم اعتناء اهلها بالطماطم لانه خفيف مغذ سريع الهضم والطبخ ليكيفيات كثيرة لانه قد يغلى في الماء او يقلى في الدهن او في السمن او يشوى او يطبخ باللحم وعلى كل فهو جيد للتغذية

الفريدة الخامسة في الفواكه

من الفواكه الموجودة بمصر البلح بانواعه وهو يحتوي على مادة غروية واخرى سكرية كثيرة وهو جيد الطعم مغذ فلذا تكثر الناس منه اكله وهو ثمر لطيف جيد الطعم طيب الرائحة

يناسب

يناسب المحمومين والناقهين ومنها التين والعنب وهما جيدان ان كانا تامين النضج ومنها الخوخ والمشمش وهما ان صغر حجمهما فقد يوجد فيهما بعض انواع جيدة تناسب للتغذية ان كانا تامي النضج ايضا ومنها التفاح والكمثرى والبرقوق وهي فواكه تجلب لمصر من البلاد الاخرى ولا تصلح زراعتها في ارض مصر لانها ان زرعت فيها تصير ليفية تحتوي على مادة قابضة حامضة فيعسر نضجها ويوجد في مصر من الفواكه البرتقان والليمون وهما كثيرا الاستعمال

لؤلؤة

يجب ان لا تؤكل الفواكه المذكورة الا بعد تمام نضجها لتكون جميلة اللون جيدة الطعم والرائحة مغذية نافعة للصحة ولا تؤكل وهي خضراء كما جرت به عادة اهل مصر لانها تكون قابضة حمراء اي حامضة خالية عن رائحتها وطعمها وذكاوتها المخصوصة وهي الكيفية التي تظهر في جميع الفواكه الناضجة فاذا اكلت هذه الفواكه على تلك الحالة كانت عسرة الهضم فتتهيج منها القناة الهضمية وتنشأ عنها امراض كثيرة ومنها البطيخ والقاوون وهما ثمرتان جيدتا الطعم مبردتان لكثرة ما فيهما من الماء والمادة السكرية لكن اذا لم ينضجا نضجا تاما لا تكون فيهما السكرية والتبريد المذكوران واذا اكثر من اكلهما يحدث منه اسهال عظيم

الفريدة السادسة في الاغذية الحيوانية

الاغذية الحيوانية هي البيض واللبن واللحم فاما البيض فجوهر غذائي خفيف وهو بين رتبة الحيوانات والنباتات لانه مغذ اكثر من النباتات واقل من اللحم ونفعه للتغذية

ما كان جيداً ونضج بكيفيات كثيرة سهلها وانفعها للصحة البرشت وهو الذي يغلى في الماء
الى ان يصير لبنى الهيئة وعند تناوله ينبغي ان تصلحه في بياضه ويوضع عليه قليل من الملح واردءه
البيض المشوي والمسلوق لانه متى شوي وسلق صار عسر الهضم ولاسيما بياضه لانه زلالي متجمد
يعسر هضمه ومن الكيفية ردية والبيض المصنوع ربما ضر بالصحة واحسن منه البيض المقلي بالزبد
والسمن لكن ينبغي ان يخلط الصفار بالبياض ومن زعم من ظن ان البيض حار وهو غلط
واما اللبن فهو اعظم الجواهر المغذية واول غذا الانسان بل لكثير من الحيوانات وهو صحي مطلق
سواء ان اكل وحده او مخلوطاً بغيره من الاطعمة ويختلف قوامه بحسب قرب زمان الولادة
وبعده ففي اوله يكون كثير المصل المعروف عند العامة بلبن الحصير ثم يثخن فيما بعد ولذا
ينبغي ان يرضع الطفل المولود جديداً لبناً رقيقاً لانه يؤذيه لعدم تحمل اعضاء هضمه له ويختلف
مقداره بحسب الاغذية فالمرأة التي تتغذى من الجواهر النباتية يكثر لبنها ويحسن
عن لبن التي تتغذى من الجواهر الحيوانية كما ان البهائم التي ترعى في المحال الخضراء
يكون لبنها رقيقاً محتوياً على كثير من المادة المصلية بخلاف التي ترعى
من الحشيش اليابس فان لبنها يكون ثخيناً يحتوي على كثير من الزبد والجبن
واحسن الالبان وانفعها للتغذية لبن البقر ثم المعزى والضأن ثم الابل ثم الحمير
ثم الخيل واعلم ان بين لبن الحمير ولبن النساء مشابهة عظيمة وكلما كان اللبن
رقيقاً كانت المادة المصلية فيه اكثر وكلما كان ثخيناً كان اكثر جبنية واحسن
غذاء

غذاء ومن العجائب ان اللبن مع ما هو عليه من الجودة والحسن وانه انفع الاغذية توجد اشخاص لا تهضمه
معدهم فمتى وجد ذلك من شخص ينبغي ان يستبدل له النوع الذي لم تهضمه معدته بنوع آخر ويجرب
الانواع حتى يستقر على ما يوافقه واما لبن الخيل والحمير فلا يستعملون الا للضرورة واما القشطة
فهي الجزء الجيد من اللبن وتحتوي على كثير من الزبد ومع انها جيدة الطعم لا تناسب من كانت اعضاء
هضمه ضعيفة واما الزبد فهو الجوهر الدسم الذي يوجد في اللبن وهو كثير الاستعمال في تجهيز
الاطعمة لاسيما بعد صيرورته سمناً والزبد سريع التزنخ كما هي العادة فاذا تزنخ يصير
كريه الطعم مضراً بالصحة فينبغي ان لا يستعمل الا الزبد الجديد والسمن ولو انه لا يقوم مقامه
وعادة المصريين الاكثار من السمن في اطعمتهم فتصير ثقيلة عسرة الهضم واما اللبن الصافي
اي الرايب فهو مبرد واذا صفي منه المش تحصل منه لبن ابيض جامد يسمى الجبن الحلو لكنه
اقل تبريداً وخفة من اللبن المستخرج منه واما الجبن الجاف فمضر لانه يحتوي على كثير من
الملح فلا يناسب من كانت معدته كثيرة الحرارة واما مصل اللبن الذي هو المش الحصير فهو الجزء السائل
من اللبن ويستعمل في الطب مبرداً ولا يكون فيه خاصية التبريد الا بعد نزع جميع الاجزاء الجبنية
التي تكون فيه : **الفريدة السابعة في اللحوم وفي سلكها ثلاث زمردات :**

: الزمردة الاولى في لحم ذوات الاربع :

اعلم ان اللحم اهم ما يتغذى به الانسان لانه القليل منه يقوم مقام الكثير من غيره
والحيوانات التي اعتاد الناس على اكل لحومها هي البقر والجاموس والضأن والمعزى والابل

فاما لحم البقر والجاموس فمغذ للغاية وسهل الهضم لمن كان صحيح البنية وما عداها اقل تغذية منه لكن لا يكون اللحم جيداً الا اذا كان الحيوان متوسط السن اعني لا يكون عجوزاً ولا صغيراً جداً لكن لحم الحيوان الصغير سهل الهضم خفيف لطيف يناسب من كان ضعيف الهضم واللحم المشحم ثقيل عسر الهضم لكن لا ينبغي تجريد الشحم كله عنه لان تغذية الاصحاء انما يلزم ان تكون قليلاً ومن حيث ان الحيوانات عرضة للامراض ومتى مرض احدها يهزل وينحف جسمه ينبغي ان لا يؤكل لحم ما كان منها مريضاً لان المتناول منه قد يصاب بالمرض الذي كان الحيوان مصاباً به ولا يعرف لما يكون فيه من الصديد وذلك يكون سبباً جالباً للمرض وفي مثل هذه الاحوال ينبغي للعاقل ان يقتصر على الاغذية النباتية ولا يعرض نفسه للمرض والهلاك ومن اللحوم العسرة الهضم اللحم المفروم الذي يعمل منه الكفتة والمحاشي لانها تزدرد من دون مضغ جيد ومن اللحوم السهلة الهضم الارانب ويسمى اللحم الابيض ولكونه سهل الهضم يناسب الناقهين وتصنع منه مرقة خفيفة على المعدة :

: الزمردة الثانية في لحم الطير :

لحوم تختلف بحسب كونها اهلية او برية فالاهلية هي الدجاج المعروفة بالفراخ وهي نوعان بلدي ورومي ثم البط والوز والحمام فاما لحم الفراخ لين فكيه جيد الطعم معتدل منبه قليلاً وكلما كانت الفراخ صغيرة كان لحمها لطيفاً سهل الهضم ولحم الفراخ الرومية اقل منه في الاوصاف المذكورة واما لحم البط والوز فثقيل لانه عسر الهضم ولحم الحمام احمر خفيف وهو معدود من الاغذية السوداء كبقية الطيور البرية سهل الهضم وليست

طبيعته

طبيعته حارة كما تدعيه العامة واما لحوم الطيور البرية كالسمان ووز الغيط وفراخه والحمامة فكلها جيدة افكه من لحم الطيور الاهلية لكنها منبهة فلا تناسب ضعيف الهضم . . .

: الزمردة الثالثة في لحوم الاسماك :

اعلم ان هذه اللحوم تختلف بحسب كون السمك بحرياً او نهرياً فلحم سمك الماء الحلو رخو وهو سهل الهضم اما لحم سمك البحر المالح ولحم السمك القشري جيد مناسب للتغذية بخلاف السمك الذي لا قشر له كالقراميط والثعابين والبياض وما اشبهها فانها قوية الطعم فزرة تحتوي على مادة دهنية كثيرة فلذلك يعسر هضمها وهذه الانواع اجنبية من السمك تعيش في المياه الواقفة الوسخة في الوحل ومع ذلك فهي احسن من سمك البحر المالح بالنسبة لطعمها واحسنها ما سكن في الحوض كسمك ماء الحلو والقشري جيد نفعه وسواء كان السمك بحرياً او نهرياً فالطري منه اجود من المملح لسهولة هضمه ومناسبته للتغذية لكن ينبغي ان لا يخلط بشيء غيره كالبصل والثوم والافاويه وقد شوهد ان الذين يديمون اكل السمك كالصيادين وسكان شواطي الانهر والبحار كلهم اقوياء وسبب ذلك اكل السمك والاولى ان ينسب لصحة الهواء واما السمك المالح اعني المملح فلا دخل له في التغذية وانما هو من قبيل التوابل وهذا السمك كثير الانواع ويجهز بكيفيات عديدة فبعضه يجفف ويملح ويوضع في الشمس او بالصناعة وبعضه يملح ويوضع على بعضه في اوان مدة طويلة حتى يتعفن كالفسيخ وكيفما كان تجهيزه فهو قوي الرائحة حاد الطعم منبه

للغاية فاليسير منه ينبه الشهية لكن لا يناسب من كانت اعضاء هضمه متنبهة او فيها استعداد للتنبه وعلى كل فمتى أُريد استعمال شي منه ينبغي الاحتراس الزائد في استعماله ومتى وجدت فيه ثانية العفن فلا ينبغي اكله لانه حينئذ يؤثر كالسم الناتج من الجواهر المعفنة فيضر بالصحة

: العقد الثامن في التوابل وابزار الاطعمة :

تتخذ التوابل من النباتات والمعادن والحيوانات فمن النباتي البصل والثوم والكراث وباذنجان القوطة وهي تستعمل لاصلاح الاطعمة وقبولها لكن الثوم كثير التنبيه فينبغي ان يكون قليلا جدا ومن التوابل الخل وعصارة الليمون والحصرم والفلفل الاحمر والاسود والقرفة والقرنفل والزنجبيل وكلها منبهة فلا يستعمل منها شي الا مع الاحتراس الزائد لانها ان كانت كثيرة نشأ عنها تهيج امراض دائمة مضرة بالصحة ومن قبيل التوابل المنبهة الطرشي المعروف بالمخلل والزيتون وهما ان كانا من الاطعمة فهما من التوابل المذكورة في التنبيه فلا يتناول منهما الا مع الاحتراس الزائد والنوع المعادني الذي من التوابل الا الملح وهو اعظمها نفعا لانه يصلح الاطعمة وبدونه لا يكمل هضمها ومنها ان اللطف من المصريين يسمونه بالمصلح لكن ينبغي ان يكون مقداره مناسبا فان كان زائدا صار منبها ومن المحسنات للاطعمة السكر والعسل وما يخلط بهما من الجواهر الحمضية والعطرية لانهما يعدلان تنبه الحوامض وتفاهة العطريات ومن حيث ان الاطعمة لا تكون جيدة للتغذية الا بعد استحضارها وتصييرها سهلة الهضم طيبة النكهة لزم ان نذكر بعض الاستحضارات واعظمها الطبخ وله كيفيات كثيرة لان الطعام اما ان يطبخ بالماء وحده او بالزيت او بالزبد او بالسمن

او يحمى

او يحمى ومشويا او مقليا او بعصارة الليمون او بغير ذلك وعلى كل حال يلزم ان يكون الطعام المطبوخ في هيئة مناسبة لانه ان كان كثير الاستواء فقد طعمه وان كان نيئا يكون يابسا فلا يمكن تناوله واللحم المسلوق طعام جيد لكن الجزء المغذي منه هو المرق واللحم المشوي هو اغذى اللحوم وانفعها لان خواصه وطعمه ورائحته باقية فيه لكنه منبه لا يناسب من كان ضعيف الهضم وقد يطبخ اللحم مع احد البقول او الخضراوات فيكون جيد الطعم مغذيا لان الطعام حينئذ يكون جامعا لخواص الجوهر النباتي القليل التغذية ولخواص الجوهر الحيواني الكثيرها فتحصل المعادلة واما المقلي المعروف بالمحمر فلا يستعمل غالبا الا في السمك وبعض اللحوم والعجائن ويكون جيدا الا انه ينبه اعضاء الصدر والهضم واما اللحم المملح فكله ردي اذا تنوول منه مقدار كبير فيسبب داء الاسكربوط ولذا لا يستعمل الا كالتوابل في بعض الاحيان واما الفطورات كالبقلاوة والمثلث ونحوهما فثقيلة عسرة الهضم وان كانت جيدة الطعم لكونها بدون اختمار وفيها دهونة كثيرة فلا تناسب من كانت اعضاء هضمه متنبهة واما المربيات فتعمل من جيد الفواكه اما بالسكر او العسل وهي جيدة لكن ينبغي ان لا يكون فيها افاويه كثيرة والا كانت منبهة مضرة بالصحة . . . .

العقد التاسع في مناسبة الاطعمة على حسب الاقاليم والفصول

وفيه فرائد : الفريدة الاولى في المناسبة العامة

من المعلوم ان سلامة البنية يلزم لها من الجواهر النباتية والحيوانية ولكل منهما حد سوى لكن الاغذية النباتية في البلاد الحارة احسن من الحيوانية للضعفاء واصحاب

المعدة المتهيجة ولا بأس بخلط الجواهر النباتية ببعض من الحيوانية كالبيض واللبن ولحم الحيوان الصغير واعلم ان المداومة على الاغذية النباتية وحدها تطفي الشهوة وان كانت تنفع لشفاء الامراض الثقيلة المستصعبة المتسببة عن التهيج لكن الاكل من الجواهر الحيوانية يناسب البلاد الباردة واصحاب الاعمال الشاقة ومن حيث اقليم مصر متوسط الحرارة لبعده من الاقاليم الحارة ولا من الباردة ينبغي ان يقلل فيه من اكل اللحم في الصيف ويكثر منه في الشتاء ...

الفريدة الثانية في المقدار المناسب من الطعام

اعلم ان من الناس من يشره في الاكل حتى انه يأكل اكثر مما يحتاج اليه وحينئذ لا ينهضم الطعام كله فينزل بعضه على هيئته الطبيعية مع المواد الثفلية وينشأ عن تناوله اكثر من شبعه امراض كالضعف والتهاب القناة الهضمية التهابا مزمنا وكل منهما مهلك وهذا ينطبق على قوله صلى الله عليه وسلم ما ملأ ابن آدم وعاء اشر من بطنه وقال بعض الحكماء البطنة تذهب الفطنة وتجلب الداء العضال فان قدر وانهضم الطعام كله لقوة في المعدة ضعفت الاعضاء الاخر لاسيما المخ فيصير بطيء الافعال او يحدث من ذلك سمن مفرط يعيق الحركة وتنشأ عنه امراض كثيرة كالنقرس وداء النقطة وما اشبههما واعلم ان الاكول لا يكون صحيح البنية بل يكون ضعيفا قصير العمر قليل المعيشة وحينئذ يجب ان يكون مقدار الطعام لكل شخص بحسب ما يناسب بنيته واشغاله الجسمية وقوة هضمه فيكفي الصحيح البنية ما يقرب من رطل او رطل ونصف من الخبز ومثله من الجواهر الحيوانية والنباتية

واذا

واذا اكل انسان كعادته وشرب ماء كثيرا بعده واحس بعدم الهضم في الزمن المعتاد له يجب ان يمتنع عن الطعام يوما او يومين وان يشرب كثيرا من الماء لتحليل الاطعمة وتسكين التنبه الناشئ من الاطعمة المذكورة ومن اكل طعاما قبل هضم الاكل الاول كان سببا في جلب الضرر لنفسه كما قيل : اجعل غذاك كل يوم مرة : واحذر طعاما قبل هضم طعام :

الفريدة الثالثة فيما يناسب من الاوقات بين كل طعامين

من المعلوم ان الاطعمة لا بد لها من زمن تنهضم فيه لكن المدة المذكورة تختلف بحسب الاشخاص فتكون قصيرة في الاطفال والشبان وطويلة في الطاعنين في السن وفي الاقوياء واصحاء البنية اقصر منها في الضعاف لكن الزمان اللازم للهضم يكون من اربع ساعات الى خمس فينبغي ان ترتب اوقات الاكل بحسب ذلك لكن من حيث ان المعدة عضو يحتاج للراحة كبقية الاعضاء يلزم ان لا تستعمل بالاكل بمجرد خلوها فلذلك ينبغي ان يكون بين الاكلتين ست ساعات او سبع وينبغي ان لا يأكل الكهل في كل يوم وليلة الا مرتين وان يكون الوقتان مرتبين بقدر الامكان وانسب الاوقات في ذلك شتاء في مصر ان يكون الغذاء قبل الزوال بثلاث او ساعتين والعشاء قبل الغروب بساعة وان يجتنب الاكل في الليل لان بينه النوم مع ان الهضم يكون واقعا فينتج من ذلك وجود فعلين في آن واحد في الجسم فيشوش احدهما على الآخر فينشأ عن ذلك سوء الهضم والتعب في النوم وقد يحدث من ذلك داء النقطة وينبغي ان يكون مقدار الغذاء الاول قليلا لاسيما لمن كانت اشغاله عقلية لانه اذا كثر الطعام يتعب في الهضم

ويأتيه النعاس فيختلط فكره ولا يتمكن من تمام العمل المقصود له ويكون العشاء أكثر قليلاً لأن الأعمال النهارية قد تمت وجاءت طراوة الليل فيسهل الهضم ولا ينبغي لمن أكل أن ينام إلا بعد ثلاث ساعات أو أربع لأنه زمان كافٍ غالباً للهضم ومن حيث أن أعضاء الهضم في الأطفال والشبان أقوى منها في غيرهم وأن الأغذية تنفع لنموهم وحفظ صحتهم يلزم أن يأكلوا مراراً في اليوم فينبغي أن يتخلل بين الأكلتين أطعمة خفيفة كقليل من العيش الحاف أو بعض الثمار ومن الناس من لا يأكل في اليوم إلا مرة واحدة وهو عمل غير جيد مضر للصحة لأن المعدة فيه تبقى مدة خالية وتوتر في القليل من الطعام الذي يدخل إليها دفعة فتسبب عن ذلك أمراض ثقيلة ومن كانت عادته كذلك ينبغي أن يعود نفسه بالأكل مرتين في اليوم ولو لم يأكل كل مرة إلا قليلاً جداً . . .

الفريدة الرابعة في كيفية الأكل ومدته

ينبغي للأكول أن يطيل المضغ لسهولة الهضم لأن بإطالته يدخل اللعاب في اللقمة قبل ازدرادها وهذا هو المسمى بالهضم الأول وأما الأكل السريع الذي لا يتمكن فيه من طول المضغ فلا يتم فيه الهضم الأول فيعسر هضم الطعام حينئذ وكما لا ينبغي الإسراع في الأكل لا ينبغي البطء الكلي بل الأحسن التوسط فتكون مدته عشرين دقيقة أو ثلثيها وإن طالت جداً لا تزيد عن ساعة وينبغي أن لا يأكل الإنسان في مدة الانفعالات النفسانية لأنه إذ ذاك يكون معرضاً نفسه لسوء الهضم أو لأمراض خطرة وعلم أنه لا بد من راحة العقل حتى يحصل الهضم فعلى الإنسان أن لا يتذكر مدة الأكل الأشياء المحزنة لأنه من المجرب أن الأكل الذي

يحصل

يحصل وقت انشراح الصدر ينهضم في أقرب زمن ويرتاح آكله وإن كان يأكل وقت الغم والنكد فبعكسه :

الفريدة الخامسة في كيفية الشرب في حال الأكل

علم أن المناسب للآكل أن يشرب في مدة الأكل مرتين أو ثلاثاً وأن لا يكون السائل المشروب كثيراً لأن كثرته تعيق الهضم ولا ينبغي أن يمنع نفسه من الشرب مدة الأكل لأنه ينشأ جفاف عن ذلك فيضطر إلى الشرب بعد الأكل وقت ابتداء الهضم فيبطله وربما أضر نفسه. وعليه قول الشاعر: لا تشربن عقيب طعامك عاجلاً : فتقود نفسك للبلا بزمام :

لؤلؤة

قد ذكرنا أنه يلزم أن يكون الأكل في أوقات معلومة لكن إن جاء وقت الأكل ولم يجد الشخص شهية أو أحس بثقل في المعدة وعلم أن ما فيها لم يتم هضمه ينبغي أن يمتنع عن الأكل لأنه إن أكل إذ ذاك عرض نفسه لسوء الهضم أو لأمراض أخر . . . . . .

: العقد العاشر في الأشربة وفيه فرائد :

: الفريدة الأولى في الماء :

أعظم الأشربة للإنسان وأنفعها هو الماء القراح إذ بدونه لا تمكن الحياة وهو مزيل للعطش مرطب لما يوضع عليه من الأجزاء محلل للأطعمة مسهل للهضم ولا يكون بهذه الأوصاف إلا إذا كان نقياً أعني لا يحتوي على شيء من المواد الغريبة محلولاً فيه وهو الهواء وأجود المياه الماء الجاري كماء النيل

الذي هو أعظم الآبار الموجودة على الأرض وهو يأتي من الأمطار المنصبة على الجبال ويمر على الأحجار والرمال ومياه الآبار والبرك أقل جودة منه والماء المقطر أو المغلي كريه الطعم ثقيل لخلوه من الهواء وأعظم الماء هو الذي لا طعم له ولا رائحة له المحلل للصابون تحليلاً جيداً المنضج لما يطبخ فيه من البقول بسهولة وما كان بخلاف ذلك فهو رديء يجتنب شربه لأنه مضر ...

الفريدة الثانية في كيفية تصفية الماء

اعلم أن تصفية الماء لا تمكن في كل الأوقات لكن متى أمكنت لا ينبغي تركها ويصفى بواسطة من الوسائط فهو إما أن طبقة رمل موضوع في قفة أو مزرقة وغيرها فيمر ويرشح من الرمل أو الخرقة ينقى مما فيه من الجواهر الغريبة وإن كان كريه الرائحة يصفى بطبقة من رمل وطبقة من الفحم ويوضع الفحم فيه وقد يزول كراهة طعمه بوضع قليل من الخل وعصارة الليمون فيه ومن حيث أن ماء النيل يحتوي على طين كثير سابح فيه وهو لا يعرف أهل مصر بالطمي ويخرج به مع الطين المذكور ينبغي أن يصفى وبأن يترك مدة حتى يروق وينزل الطين إلى أسفله أو يوضع في قدر يرشح أو زير كذلك ويشرب ما يرشح منه أو يجعل فيه قليل من اللوز المر أو من نقاقيع المشمش أو الشب أو غير ذلك كما هي العادة ومن حيث أن النيل يتغير ماؤه عند ابتدائه زيادته لكون الماء الآتي من الأراضي والبرك ودفعته المياه الآتية من خلف حينئذ لوبا وجدت فيه آثار من المواد الحيوانية والنباتية متعفنة فيتروقه بالكيفية المعتادة لا يكفي في انتقائه بل ينبغي أن يصفى من الرمل والفحم وذلك بحسب شدة تغيره لأنه من خواص الفحم إزالة الرائحة من الماء وصيرورته صافي اللون جيداً

للصحة

للصحة ...

الفريدة الثالثة في الأشربة وأنواعها التي تمزج بالماء .

إذا أضيف عصارة الليمون والنارنج مع السكر أو العسل تكون من ذلك شراب فكه الطعم مرطب مبرد مناسب لمعظم الأشخاص في غالب الأحيان ...

الفريدة الرابعة في المغليات والمنقوعات

إذا أخذ مغلي الشعير وأضيف عليه في السكر أو العسل يتحصل منه ذلك شراب مبرد وأما الشاي والقهوة وغيرها من منقوعات الأزهار والنباتات العطرية الكثير الاستعمال فمنبهة غالباً وتؤثر في أعصاب بعض الأشخاص فتورثهم القلق وعدم النوم وأنسب المنقوعات وهي من منقوع أطراف زهر البرتقال وأولى منه النارنج لكثرة وجود كل منهما ورخص ثمنه لما هو مسكن ومهضم في زمن الصداع ويصنع كما يصنع الشاي . . . . . .

. . . الفريدة الخامسة في الأشربة المتخمرة والخمرية . . .

أعظم الأشربة الخمرية ما يتحصل من العنب ويسمى النبيذ وتختلف أنواعه بحسب ما يكون فيه من الكحول وبحسب طعمه فمن الأنواع ما هو حلو ومنها ما هو مر قابض ويختلف طعمه على حسب الأرض التي تغرس فيها العنب واعلم أن النبيذ ليس من ضروريات الإنسان لأن في الجزيرة أناس كثيرون لا يعرفونه ومن يعرفه منهم يأبى أن يتعاطاه ومع ذلك فهم أقوياء البنية جيدو الصحة بل قد يقال أن النبيذ مضر في البلاد الحارة من أي نوع كان ولو لم يشرب منه إلا اليسير بخلاف البلاد الباردة

فائدة ما في خبرها اذا شرب بمقدار مناسب فانه ينبه اعضاء الهضم ويؤثر في الجلد ويدفئ الانسان في البرد وقد اعتاد شربه كثير من العالم حتى صار ضروريًا لهم والنبيذ في الطب من الادوية المقوية الشهيرة فلذا يؤمر به للضعفا المحتاجين الى التقوية او الذين يكون هضمهم ضعيفًا او الطاعنين في السن . واقبح الاشربة الخمرية العرق لانه مضر بالصحة ومن العجب انه مع ما فيه من الضرر كثير الاستعمال في مصر ومن يستعمله في هذا لا يستعمله للضرورة بل للسكر بخلاف الافرنج فانهم المعلولون لا باس باستعمال القليل لتنبيه به القناة الهضمية واما البوزة فتوجد في كثير من البلاد الاوروباوية لاسيما بلاد الانكليز والنمسا وتصنع من القمح والشعير وغيرهما من الحبوب ويشربونها عوضًا عن النبيذ لان خواصهما متقاربة وفي مصر يصنع نوع من البوزة كريه الطعم شديد الاسكار مع انه ليس ضروريًا اذ لا شيء من المسكرات بضروري سواء ان كان نبيذًا او عرقيًا او عنبريًا او بوزة لكن قد تستعمل احيانًا اذا احتيج اليها في حفظ الصحة او تقويتها وقد اجمعت الملل والنحل على حرمة استعمال المسكر اعتباطًا لغير ضرورة لان الاسكار مضر بالانسان مزرٍ به حتى ان السكران يكون كالادنى من الحيوان وكم من مرض كان سببه السكر بل قد يكون سببًا في السكتة التي هي من اردى الامراض المهلكة وكم من سكران مات فجأة . . . . . .

العقد الحادي عشر في الفضلات

الفضلات هي المواد التي تخرج من الجسم وهي الغائط والبول والعرق والدمع والمخاط والمني وسنوردها مفصلة مرتبة على هذا النسق فنقول . . .

في الغائط

في الغائط

اما الغائط فهو ما فضل من الاغذية بعد هضمها وبعد اخذ الجزء المغذي منها وهو المسمى عند الاطباء بالكيلوس اي الجزء المغذي وهو ملون بالصفراء ولين بالسائل المخاطي الذي في المعاء ومن حيث ان طبيعة الصفراء التنبيه تنبه المعاء وتسبب فيه انقباضًا والمادة المخاطية تسهل اندفاعه ونزوله فيمر من المعاء الدقيق ويجتمع في المعاء الغليظ وبعد اجتماعه يندفع الى الخارج في اوقات مختلفة وخروجه في الغالب بحسب العادة وجود البراز ما كان منتظمًا في القوام والذي دون تواتر دال على رداءة الهضم وقلته عن المعتاد دليل على الاعتقال ومتى حصل الاعتقال حدثت عنه اعراض مرضية كالصداع والتهوع واحيانًا القيء وفقد الشهية ويختلف مقدار الغائط بالقلة والكثرة والقوام والهيئة فيكون كثيرًا من بعض الاشخاص وقليلًا من بعضهم وقد يكون جامدًا وقد يكون لينًا او سائلًا واجوده الجامد لانه يدل على تمام الهضم واللين اقل منه وهذه صفة غائط من كان يكثر الاكل او يكون جوهر غذائية كثيرة الاغذية . . . **واعلم** ان تغيرات الجو تؤثر فيه فالبرد يزيد مقداره ولذلك يكثر فيه الاسهال والحر ينقصه فلذلك يكثر فيه الاعتقال وكذا يتاثر . بحسب الفصول والاقاليم فالبارد من الاقاليم يزيد في مقداره والحار ينقصه وكما تؤثر فيه الفصول والاقاليم تؤثر فيه الانفعالات النفسانية فالخوف الشديد قد يحدث عنه الاسهال الفجائي واذا احتبست المواد الثفلية في الامعاء جفت وحدث عنها الاعتقال

وقد تكون المواد متداعية للخروج على غير انتظام فيحصل من ذلك عدم اتقان الهضم ومتى حصل ذلك ينبغي ان يعالج باعطاء الاغذية الخفيفة السهلة الهضم والاعتقال الذي يحصل من ذلك غالباً يعالج بالاشربة العزوية والمحللة والحقن المسهلة الخفيفة واللينة لعدم ما حوج به الاعتقال والسهول ونحو لكن العامة لفساد رأيهم يمتنعون عن استعمال الحقن يتخيلون في ذلك انه من قبيل اللوط وشرا تخيلوا افتتان ما بين المسالك والسدك والاشخاص الذين صناعتهم تستدعي الجلوس معرضون للاعتقال المذكور اكثر من غيرهم فينبغي ان يتروضوا ويتناولوا من الاشربة الملينة لئلا يحصل لهم ذلك ومن الناس من اعتاد على شرب المسهلات لكن هذه العادة مضرة لان اعضاء الهضم تعتاد عليها فينشأ عن ذلك كثرة المحاك وتهيج الامعاء وقد يسري التهيج لغيرها من الاعضاء فيحدث من ذلك خطر عظيم فيلزم الحذر من المداومة على استعمالها واذا استعملت يحترس ما امكن لاسيما الاطفال لان الاغشية فيهم رخوة لطيفة سهلة التهيج . . . . .

في البول

علم ان البول من متعلقات الهضم فما نسبته للسوائل المشروبة كنسبة المواد الثفلية للماكولات والعوام يظنون ان البول يصل من المعدة الى المثانة بقنوات مخصوصة ولكن ليس كذلك فنقول بل المشروبة تنهضم كما تنهضم الاجسام الجامدة وتسري في الدم وفي الاوعية البيضاء مع المادة المغذية وتصل الى الكليتين وهما المفرزتان للبول فينفرز منهما بواسطة قناتين تسميان بالحالبين

بالحالبين وهاتان القناتان ضيقتان جداً فينزل منهما البول قطرة قطرة في المثانة ويبقى بكثرة فيها ويخرج بحسب الارادة في اوقات مختلفة كالمواد الثفلية ومتى ما اجتمع منه مقدار في المثانة وحس به الشخص فيريد اخراجه لكن من حيث انه بحسب الارادة فقد يبادر الشخص باخراجه وقد يؤخره او يقطعه حال نزوله ولتوجد جملة جواهر تؤثر في البول وتغيره عن حالته الطبيعية كما اذا شم الانسان رائحة التربنتينا او البنفسج او زيت النفط فان رائحة بوله تتغير وتميل الى رائحة البنفسج وكما اذا اكل من الهليون فان بوله يصير كريه وكذا ان مضغ اللبان فان رائحة بوله تصير كرائحة بول الحمار وغير ذلك ويختلف لونه على حسب مكثه في المثانة فان لم يمكث فيها كثيراً كان رائقاً وان طال مكثه فيها كان مائلاً للحمرة واعلم ان البرد يزيد في البول وينقص من العرق وان بينهما اشتراكاً فمتى زاد احدهما نقص الآخر كما هو مشاهد كثيراً لان بعض الناس يحسون بالبول اذا غمسوا ايديهم بالماء البارد او وردوا في مكان بارد وكان البرد مؤثراً فيهم ومما يزيد في البول الحمام الفاتر لانه في تلك الحالة يدخل في الجسم من مسام الجسم مقدار عظيم من الماء يجتمع مع السوائل المشروبة فيزيد مقداره عن العادة بالخروج فيخرج البول واعلم ان حصر البول في المثانة مدة طويلة مضر لانه ينشأ عنه عوارض خطرة كسلس البول والحصوة وغير ذلك فيجب على الانسان انه يبول كلما احس بالبول ولذلك ما احسن قول ولله القائل :

ولا تحبس الفضلات عند انحصارها : ولو كنت بين المرهفات الصوارم . . .

في العرق الذي هو افراز جلدي

علم ان للجلد افرازين احدهما دائم لكنه غير محسوس ولا يشاهد لانه بمجرد افرازه يتصاعد

ولا يتحقق وجوده الا اذا القى الجسم او جزء منه بحجر ضيق المسام جداً كالشمع والجلد والثاني العرق وهو ظاهر محسوس ولكونه اول والاول لا عارضاً وكل منهما يخرج من فتحات كثيرة في الجلد وهي المسماة بالمسام والعرق المذكور قد يزيد في بعض الاحوال كعقب الاكل والتعب والشرب بشرط حرارة الهواء او الحمام الحار او غير ذلك وللافراز الجلدي الظاهر له ارتباط عظيم بالافراز الباطني اي افراز الاغشية المخاطية المغشية للاعضاء الباطنة كالمعدة والامعاء والشعب وغيرها وكما انه يوجد بينهما ارتباط بالفعل توجد مشابهة بين تركيب الجلد والاغشية الباطنة التي هي امتداد منه فلذلك اذا اختل احدهما نقص الآخر كما اذا تاثر الجلد من البرد حصل حينئذ فانه يزيد فعل الاغشية المخاطية المغشية لاعضاء الهضم واعضاء التنفس فيتسبب عن ذلك التخمة والاسهال او النزلة الصدرية والسعال او غير ذلك فلذلك يجب الاحتراس من تاثير البرد في الجلد لاسيما ان كان عرقاناً وللافراز الجلدي المذكور ارتباط بالافراز البولي فمتى زاد احدهما نقص الآخر كما ذكرنا في البول ففي الصيف يزيد العرق ويقل البول وفي الشتاء بالعكس والافراز المذكور يزيد في الليل فينقص بزيادته الافراز الشعبي ولكثرة السعال لمن هو مصاب به وطول مدة البرد يضعف الجلد ويبطل وظيفته ويتدارك ذلك بالملابس التي تدفيه وذلك بحسب الفصول والاقاليم واذا انقطع الافراز فيبقى بعد زواله مادة دسمة فتكون على الجسم من اختلاطها بالتراب ما يسمى بالوسخ ويبقى على الجلد كرهية طلا فتتعطل وظيفة الجلد فينبغي ازالته بالاستحمام واذا اثر البرد في الجلد ونشأ عنه تنبه في القناة الهضمية او في اعضاء الصدر ينبغي ان ينبه

الجلد

الجلد بحمام حار او بغطاء ثقيل تحصل به التدفية ويندفع العرق وتزول بها الحالة المرضية ومن ذلك نعلم ان البرد يؤثر في اعضاء التنفس كما يؤثر في بقية الاعضاء الباطنة . . .

في الدمع

الدمع سائل آت من غدة صغيرة موضوعة في الحجرة الوحشية من العين وتسمى الغدة الدمعية . فيخرج الدمع منها على سطح العين بواسطة قنوات مخصوصة لذلك ومنفعته تندية العين لاجل سهولة حركتها وحفظها على هيئتها الطبيعية والدمع في الحالة المعتادة لا ينزل من الاجفان والذي يزيد منه حينئذ ينزل الى الانف بواسطة الجهاز الدمعي وفي وقت البكاء يزيد عن الحالة الطبيعية ولا يتمكن من الدخول في المجرا الانفية فيسيل على الخدين .

في اللعاب

اللعاب سائل كالدمع آت من الغدد اللعابية نازل في الفم لاجل تنديته فيتقن الذوق لكونه يحلل الاشياء التي يراد ذوقها ويعين على الهضم ويسهل الازدراد ....

في المني واعضاء التناسل وما يتعلق بها

من حيث ان المراد من التزويج التناسل لبقاء النوع الانساني فلا يكون الا بعد البلوغ وهو الوقت الذي يبتدأ فيه وجود القوة وبه يكون الشخص قد وصل الى تمام نموه لكن لا ينبغي التزويج بمجرد البلوغ لانه اذا ازدوج العروسان في الجماع وهما صغيران تضعف قوتهما واذا رزقا نسلا كان ضعيفاً مترفاً وضرر ذلك على الانثى اعظم لانها حيث لم يتم نموها يصعب عليها

الحبل والولادة وحينئذ فحملها يكون غير جيد ولبنها غير كافٍ لغذاء الطفل الضعيف فلذا ينبغي للذكر ان لا يتزوج الا في الزمن المناسب لذلك اعني من خمس عشرة سنة الى ستة عشرة كما ينبغي للانثى ان لا تتزوج الا بعد مضي ثلاث عشرة او اربع عشرة سنة لكن هذا القدر ليس مطردا لان كثيرا من الناس لا يبلغون الحلم رغبة ولا يبلغوا فيه كما لو اضعافا او يكونون في ابتدائه فحيث كانت هذه حالته ينبغي ان يؤخر الى ان يصل الى السن الذي يوافق ذلك ويجب على الرجل ان لا يقرب اهله وهي حائض ولا قبل زوال الحيض رأسا بل لا يباشرها الا بعد الطهر منه كما قال تعالى وهو اصدق القائلين ويسألونك عن المحيض قل هو اذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فأتوهن من حيث امركم الله ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين وينبغي ان لا يباشرها في ابتداء الحمل ولا في آخره لئلا يكون سببا في اسقاط الجنين وان لا يكثر من الجماع مدة الرضاع لانه يضر باللبن ويغير اوصافه الحميدة وهذا الجماع هو الغيلة التي قال فيها صلى الله عليه وسلم لقد هممت ان انهى عن الغيلة والافراط في الجماع مطلقا مضر بالصحة بسبب الضعف وامراض الصدر بل وجملة امراض اخر كامراض اعضاء البطن وينشأ عنه الصرع والشلل وغير ذلك ولا يمكن تحديد الجماع بوقت وانما المناسب ان يكون في كل جمعة مرتين وكان بن لطفي ذا ازواج عديدة يقول كيف لا آتي اهلي في كل جمعة الا مرتين مع ان مقصودي التلذذ وتكثير اولادي ولو اتبع هذه الوصية تنقضي عيشتي لا سيما وانا كل ليلة عند واحدة وان لم التذذ معها تنقضي عيشتي وعيشها وفاتني ما أأمل من كثرة فاقول ما الذي حملك على ان تملك عدة نساء مع ان في الواحدة منهن الكفاية فان قلت ان الشرع امر

بذلك

بذلك اقول ان الشرع سلم لكن ذاك الامر للاباحة لا للوجوب ولئن هو شديد القوة وعلى ذلك لو تخذت نساء كثيرات ومنعت نفسك عن كثرة الجماع وتبعتهن وحيثما كنت قد عليهن من حالة الافراط لان هذه الحالة يعقبها الضرر وربما كانت سببا للهلاك وان وفرت نفسك وحيث ما كنت في لذة حكمية عظيمة وان حصل بينهما نسل يكون قويا صحيح البنية وبذلك تعيش متمتعا بعيشتك وبحقوق وقفا على نفيتك ظاهرا باستدلال على انه قد ورد في الحديث النهي عن الافراط في الجماع حيث قال صلى الله عليه وسلم ان هو الا نور عينيك ومخ ساقيك ورحم الله القائل

ثلاث هن من شرك الحمام ❧ وداعية الصحيح الى السقم
دوام مدامة ودوام وطء ❧ وادخال الطعام على الطعام

ومن حيث ان تعب النساء من الجماع اقل من تعب الرجال فضرر كثرته يكون عليهن اقل ايضا ومن اضر الاشياء على الرجال تعاطي الادوية لزيادة القوة لان اغلب تلك الادوية لا تنفع له بل هو مضر بسبب امراضا خطرة بل ومهلكة وان حدثت عنها نتيجة اعقبها ضعف وفتور في اعضاء التناسل اعظم مما كان ولا يمكن ارجاع ما ذهب من القوة الى حالته الاصلية مطلقا واعلم ان الجماع لا يجيد في جميع الاوقات لانه قد يعيق الوظائف التي تكون فاعلة وقت فعله فلا ينبغي قبل الهضم لانه يعيقه والمناسب يكون بعد تمامه وجود الاوفاق له قبل النوم لاراحة الليل تعويض التعب الذي يحصل منه وينبغي تقليله كلما تقدم الانسان في السن ومتى حصل في سن الشيخوخة ينبغي تركه رأسا لانه حينئذ يكون مضرا الا مهلكا وقد شوهد

في الشيوخ من مادة وهو في حالة الجماع ومتى وصلت المرأة الى سن اليأس ينبغي ان تمنع نفسها عن كثرة الجماع ايضاً لان الامتناع الكلي قد يسبب امراضاً وان كانت اقل خطراً من التي تحدث من الافراط فيه ..

العقد الثاني عشر في الحواس الخمس

الحواس الخمس هي البصر والسمع والشم والذوق واللمس وستذكر حسب ترتيبها على هذا النظام في هذا العقد فرائد ...

الفريدة الاولى في البصر

البصر عضو وظيفته الابصار وهو اعظم الحواس لان لذة الحياة الطيبة لا تكمل الا به ولذا قال بعضهم ان الاعمى نصف حي بل هو ميت فينبغي الاهتمام الكلي في وقايته والابعاد عما يسبب ادنى تشويش في البصر ...

الفريدة الثانية في الاشياء التي تؤثر في البصر بلا واسطة

اعظم مؤثر في البصر الضوء الشديد لانه يتعب العين ويزيد في احساسها واحياناً يلهبها والضوء يحدث فيها الكمنة اي الماء الاسود او الكتركتا اي الماء الازرق فمن كانت صنعته تلزمه باعمال النظر في الاشياء النيرة جداً كالنار والرمل الابيض والذي يرسو كثيراً من الضوء الشديد الى الظلمة ولاسيما العكس فهو مستعد لهذه الامراض واعظم واسطة لمنع شدة الضوء عن العينين ان يجعل عليهما عينين من الزجاج الازرق او الاخضر او يوضع عليهما غطاء من برنيطة ملون وكما ان شدة الضوء تضر بالبصر كذلك قلته وضعفه لانه يمدد الحدقة فتصير العين قابلة للتهييج ان عرضت بعده لضوء شديد واطالة النظر في الاشيا الدقيقة جداً تضعف البصر وربما كانت سبباً للعمى واعلم ان الالوان القوية يتسبب عنها ما يتسبب عن الضوء

عن الضوء الشديد وافضلها على اللون الاحمر لانه يتعب البصر اكثر من غيره وكذا الابيض بخلاف الازرق والاخضر فلا يتعبانه فلذا اختير ان تصنع منهما العيون الزجاجية والستائر وفرش الدواوين وما اشبهها واعلم ان الضوء الصناعي اضر على العين من الضوء الطبيعي فلذلك كانت الاشغال التي لا تعمل الا بواسطته متعبة جداً ولكن اذا كان ولا بد منها ينبغي ان يختار اصفاها ويكون من ضوء الشمع والزيت الجيد لان الزيت والدهن الرديئين تتصاعد منهما رائحة كريهة ونيلج غاز ينتشر في الهواء والنيلج هو المعروف بالهباب فيتسبب عنه ضيق النفس ولان ضوءها يكون مرتعشاً فيتعب النظر ويشوشه ولا ينبغي ان يقرب الضوء الصناعي من البصر ولا يكون مقابلاً له والاولى ان تكون الاشعة آتية من اعلى ويمكن منع ضرر ذلك بوضع قطعة خضراء من المقوى على الجبهة وامام البصر او يغطى الضوء بكرة من الزجاج غير صافية او زيت ملونة بالاخضر وتغطى بقماش ابيض يكون كالشمسية

الفريدة الثالثة في الاشياء التي تؤثر في البصر بالواسطة

الاغذية الردية من الاشياء التي تؤثر في البصر بواسطة لانها تنبه العضو المنوط به او تؤذيه بسبب انها تجذب الدم جهة الرأس ومنها الهواء الحار فانه ينبه العين ويهيجها لكونه ينشف الرطوبة المندية لها ومنها اختلاف الرطوبة فانه ينشأ عنه ضرر وتعب للنظر ولاسيما في الديار المصرية والاقطار الحجازية لانه يسبب خصوصاً للفقراء تجبس عرق الوجه والجزء المحيط بالحجاز فينشأ عن ذلك احتقان في الغشاء المخاطي المغشي للعين فتزيد حساسيتها ويحصل من ذلك الرمد ومنها كثرة الصوم نافلة فانه يضعف جميع الاعضاء .

لاسيما البصر ومنها كثرة الاستفراغات الدموية فانه تضعف البصر بل البنية كلها كالصوم ومنها الافراط في الجماع لانه يضعف المخ الذي هو منشاء اعصاب البصرة وكثير من الجواهر مايؤذي البصر كالبنج والافيون يجب الاحتراس الزايد ان يكون المقدار قليلا جدا ومنها الابخرة التي تتصاعد من الكنف المعبر عنها ببيوت الراحة وبالخصوص من معامل الرصاص والاسبيتو فانها تسبب في العين رمدا شديدا:

الفريدة الرابعة في علل العين وما تعالج به

قد يحصل في العين نوع من العلل بدون مرض ظاهر وذلك كطول النظر او قصره او زيادة الاحساس وضعفه فاما زيادة الاحساس فقد تحصل لبعض حتى انهم لايقدرون على ابصار الضوء المعتاد ولايرتاحون للامع قلة ويتكلفون شديدا بالالم منه صداع وهذه الحالة تعالج بالتعود على الضوء تدريجا او بواسطة زجاج ازرق بشرط ان يكون اولا غامقا ثم بعد تدريجيا دعليه يتبدل بما هو اقل زرقة منه واما ضعفه وهو عدم القدرة على تمييز الاشياء الا في الضوء الشديد فيعالج بالراحة وبالتعود على النظر في الاشياء في ضوء ضعيف واما قصر النظر فهو عدم ابصار المرئي من البعد وعدم ادراك حقيقته الا اذا كان قريبا فذلك ناشئ من تحدب العينين ~~فهو عكس ماقبله وهو ناشئ عن تحدب الجوهرة~~ وبروزها وكثيرا ما ينشأ عن زيادة رطوبتها وهذه الحالة تعالج باستعمال عيون من الزجاج مقعرة واما طول النظر فهو عكس ماقبله وهو ناشئ عن قلة الرطوبة المائية والعين التي تصاب بها تكون صغيرة مفلطحة وهذه الحالة لاتحصل للانسان الا في سن خمس واربعين سنة وتزيد كلما طعن في السن وهي اما ان تكون في العينين

في العينين معا او في احدهما او انهما تختلفان فاحدهما تصاب بقصر النظر والاخرى بطوله والمصاب بهذه الحالة لايميز الاشياء الا من بعد وفي ضوء شديد وتعالج هذه الحالة باستعمال العيون المحدبة وينبغي لمن اضطر في ذلك ان يستعمل اولا عيونا قليلة التحدب وبعد مدة يتعوضها بما هو اعلى منها الا اذا كانت غير نافعة من اول الامر لان بدون هذا الاحتراس قد يحصل في التحدب احد لايجد الحد عنه .

الفريدة الخامسة في السمع

السمع هو الحاسة التي توصل المسموعات الى المخ حتى يدرك الكلام الذي هو خاص بالانسان وتتعقل معانيه وقد يحكى افلاطون حاسة البصر والسمع بحاستي الروح لانهما تدركان اشياء كثيرة وربما تكون المخالطة والمشاركة ويضعف من اشياء المخ ولضعفه او زواله اسباب واصلة وغير واصلة فمن الواصلة الاصوات الشديدة كاصوات المدافع وما ماثلها فلذا ترى غالب من يعالج اطلاق المدافع كالطوبجية وما ماثلهم من الباشوية لما اعتادوا الصوت وقوته ويكون كالاحد ان يكون السمع دفاقدة وليتدارك من كانت حرفته من هذا القبيل ليسد اذنيه وقت العمل بقطن والاولى ان يكون القطن مدهونا بدهن ومن الاسباب الغير الواصلة التهاب المخ او غشيته لانه في الغالب ينشأ عنه الصمم لان العصب السمعي قريب منه وهو لين قواما ومن كانت فيه قابلية قوية للمخ شديدة اذا استعمل القهوة او الاشربة الروحية تتشوش سمعه ومنها احتباس النزيف المعتاد كاحتباس دم الحيض او النفاس او دم البواسير او الدم الذي اعتاد عليه الشخص في ازالته في وقت معلوم كالفصد والحجامة او احتباس مادة حصبة وقرحة او احتباس داء جلدي او عرق او غير ذلك

لان جميع ما ذكرناه عند ضعف السمع او الصمم ويعالج كل منهن الاشياء بالاجتهاد في اخراجه ان امكن او باستفراغه بنحو حقنة او حراقة ومنها الافراط في الجماع لانه من اعظم الاسباب المضعفة للسمع والمزيلة له ومن اعظم الاسباب المقوية للسمع بعد ضعفه سماع .. الموسيقى وآلات الطرب لانه قد شوهد كثير من المرضى شفي بذلك لا سيما بعض المجانين وسماع الآلات المذكورة من انفع الاشياء لذوي الاحزان والافكار الرديئة ومن محاسنها ان سماعها يشجع العساكر وينسيهم التعب فيجدد اجتهادهم لقتال العدو ..

الفريدة السادسة في الوسائط التي تستعمل لرد ما نقص من السمع

اما ان كان الصمم خلقيا كما في الخرس فالغالب انه لا يشفى وان كان الصمم طارئا وغير كامل يعالج بالوسائط الميخانيكية التي تجمع الصوت القوي وتوصله الى الاذن وتصنع لذلك القرن المسمى بالقرن السمعي ويكون اما من صفيح او نحاس او ذهب فيوضع طرفه في الاذن ويوضع الى الخارج فيه تتجمع الاصوات وتحصر فيسمع جيدا **جوهرة** وجد في اوروبا اناس مغرمون بحب البشر اجتهدوا الى ان علموا الصم البكم القراءة والكتابة حتى صاروا في ذلك كبقية الناس وشاركوا الناس في افراحهم واحزانهم حتى ان بعضهم الف في الفنون كتبا عديدة

الفريدة السابعة في الشم

الشم حاسة محلها الانف ويحصل فيه الشم بواسطة الاعصاب المتوزعة في الغشاء المخاطي وهو في بعض الحيوانات اقوى منه في الانسان لانه في البعض المذكور يكون اعظم

اعظم وسطحه للوقوف على القوت وجلبه وتصل الروائح الى الانف بواسطة الهواء لانه هو الذي يحمل الروائح ويوصلها الى الانف وقت جذب النفس وكلما كان الاخذ شديدا ومتواترا كان وصول الروائح للانف اكثر وبه لا يعلم ان الشم يزيد وينقص واعلم انه يوجد بين الشم والذوق ارتباط عظيم لان رائحة الطعام تشم قبل ان يوكل ووجدان الرائحة تزيد لذة الذوق وحينئذ فالشم للذوق كالسمع للبصر وكما ان للشم والذوق ارتباطا فللشم واعضاء الهضم ارتباط ايضا والدليل على ذلك ما يحصل من التهوع والقيء لبعض الاشخاص عند شم بعض الروائح الكريهة وكثيرا ما يؤثر الشم في اعضاء التناسل والاعصاب لان الروائح الطيبة ينشأ عنها الفرح والنشاط للجماع وبعض الروائح ينشأ عنه الحزن وبعضها ينشأ عنه النوم وبعضها ينشأ عنه اليقظة او الصداع او غير ذلك وكما ان للشم ارتباطا بما ذكر فله ارتباط باعضاء التنفس حتى كانه جزء منها فيه تعرف اوصاف الهواء الداخل في الرئة وجودته للتنفس فيه حسنه او رداءته . فيجتنب وتختلف قوته في الاشخاص فمن الناس من ليس له شم قط ومنهم من عظم منه حظا او قوي بحيث انه يدرك ادنى رائحة لا تدرك لمن شمه متوسط بين الضعف والقوة وقد يفقد الشم او يتغير كما يحصل في بعض الاحوال المرضية كالزكام وتاثير الغشاء المخاطي بما يستنشق كالنشوق فانه يضعف حاسة الشم او يبطل فعلها وبعض الروائح تؤثر فيه تاثيرا مخصوصا كرائحة الافيون والبنج والكافور والبيلسان والجوز المقيئ فانها تسبب النوم ان كانت قصيرة ضعيفة المدة والصداع ان كانت قوية طويلة المدة ورائحة المسك تسبب لبعض الناس صداعا شديدا وقد يحصل لهم منها رعاف ورائحة الطرمنتينا تؤثر في الشم اولا ثم تمتص وتتحد بالبول فيكتسب منها رائحة بنفسجية ورائحة الكافور تضعف قوة اعضاء التناسل ورائحة الازهار

الحبة الرائحة كالورد والياسمين والبنفسج والقاجة المعروفة بالترنجان والريحان تسبب عوارض خطرة اذا كانت في محل مقفول ولسيما بالليل وهناك روائح مضرة وربما كانت قاتلة كرائحة الذرنيخ وما ماثله لكن الروائح الذكية وان كان يحصل منها ذكر ينبغي تركها لسابق الدلالة باستنشاق بعضها و لايحصل الضرر المذكور الا من الافراط والتوجه روائح قوية كرائحة الغاز وروح النشادر وروح الجاوي والتبغ وهو قوتها فانها قد تنفع في بعض احيان لزوال الاغماء والاختناق والانتعاش حيوية من كاد ان يموت . . .

لؤلؤة

كل من لم يكن انفه جيد التركيب لا تكون فيه حاسة الشم كاملة كذي التركيب الجيد ومن لا انف له لا شم له فلذا ينبغي لفاقد الانف ان يتخذ انفاً صناعياً لترجع اليه حاسة الشم وينبغي ان يعلم ان الانف ليس بمنفذ لتجتمع فيه الروائح وهو كقناة يصل بها الهواء الحامل للرائحة الى الخياشيم العليا وهي التي عليها مدار حاسة الشم .

الفريدة الثامنة في الذوق

الذوق هو الحاسة التي بها يعرف الطعم والنكهة وكيفية الاغذية ان كانت جيدة او ردية لان اللذة في الذوق تدل على جودة المذاق والعكس بالعكس والعضو المخصوص به هو اللسان . وهو مغطى بحليمات من فروع عصبية آتية من العصب المعد لذلك وهو احد فروع العصب المسمى بالتوأمي اللهوي وفي بعض الامراض قد يضعف الذوق بل قد يفقد رأساً كما يقع في امراض الحلق والقناة الهضمية ولسيما المعدة فمتى اصيب شخص بما ذكر ينبغي ان يعالج بشيء من الادوية المنبهة والحارة لانه يزيد في التنبيه بل يكاد ان الشراب خطر والحمية التامة الخفيفة كافية في ذلك كما ينبغي

الاحتما

ان تساعد ببعض الاشربة المحمضة قليلاً .

الفريدة التاسعة في اللمس

اللمس هو الحاسة التي بها نميز الجواهر المحيطة بنا ومحلها سطح الجلد ولسيما اليد فانه بواسطتها يمكننا الحكم على درجة حرارة الجسم وشكلها وقوامها وحركتها وثباتها وخشونتها ولينها ورطوبتها ويبوستها الى غير ذلك وهذه الحاسة في الانسان اتم منها في غيره من الحيوانات وفي النساء اكثر من الرجال وفي سن الشبيبة اكثر من سن الشيخوخة وفي البلاد الحارة اكثر من الباردة وربما تنبه الفكر وتنبه العقل وتورث الحكة في التناسل لانه اعظم منبه لها والعمل باليد يضعف حاسة اللمس لان بين من يعمل بيديه ومن لم يعمل بهما فرقاً عظيماً لانك تجد جلدة يد الاول غليظة خشنة وجلدة يد الثاني ملساء رقيقة ولكن هذه الحاسة لم تكمل جيداً الا في بعض العميان فيه تكون بها من لا يدرك غيرهم الا بالنظر والتأمل واللمس المناسب ما ذكر جلد مما لينا معتدل الحرارة رطباً اعني مندى العرق وينبغي ان لا تزال هذه الحاسة بالدلك او بالحك الشديد لانه متى حصل ذلك تأثر الجلد من ملامسة الاجسام الغريبة تأثراً شديداً وربما نشأ عنه عوارض خطرة

العقد الثالث عشر في العقل والمتولدات النفسانية

اعلم ان الذي يتأثر من الجسم بواسطة الحواس وتنطبع فيه التأثرات فيحفظها بعد زمن او ينطبع وقتها وما يتأثر بالانطباع المذكور هو المسمى القوى الحافظة وهذا الانطباع هو اساس جميع اعمال واشغال العقل ويختلف العقل باختلاف الحيوانات لكنه في الانسان اكمل منه في غيره وفي الرجال اقوى منه وازكى في النساء وفي سن الكهولة اتم منه في الشبوبية والطفلية والشيخوخة وكلما كان المخ كبيراً كان العقل

الكثيرة اذا كان كبيرة نتيجة مرض فلا يكون كذلك وقال بعض الحكماء ان بروز بعض اجزاء الرأس عما عداه يدل على ميل لأشياء مخصوصة كما عرف ذلك في البحث في هيئة الجمجمة وتقابل اجزائها ببعضها فلذا ينبغي الانتباه لأهل تربية الاطفال ان يختاروا لهم من الصنائع ما تميل اليه انفسهم لأنه من خلافه ربما لا ينجح قد يرغب في صناعة كذا ودون كذا وان اشتغل بما تميل اليه نفسه اجتهد وتعلم بالارب وانما يجب ما اذا اجبر على تعليم ما لا رغبة له فيه فانه اما ان لا يتعلمه اصلاً او تطول مدة تعليمه ولا يكون الا متوسطاً ومن الاحكام الطبيعية انه اذا اشتغل جزء من الاعضاء ينقص شغل البعض الآخر فالرجل الذي يكثر اشتغال العقل يقرض من الذي لا يشتغل الا جسمه ومن افرط في الدراسة يكون اكثر قبولاً للتهييج عند غيره وتظهر عليه الكآبة والحزن ويكون مستعداً للسوداء وداء النقطة والاحتقانات المخية والجنون ويخف نومه وتستعد اعضاؤه الهضمية للالتهاب المزمن وتضعف فيه اعضاء التناسل او تفقد قوتها فلذا ارى من يبذل جهده في طلب العلم قليل الولد او لا ولد له واقل قوى العقل تعباً هو القوة الحافظة ويمكن استخدامها في الاطفال بدون تعب واعلم ان اتعب الاشغال العقلية التي يلزم التأمل فيها لانها محتاجة لجميع القوى العقلية ومن هذا القبيل اعمال الفكر في الشعر والنكات الادبية والفروع المنطقية وعلم الهندسة ونحو ذلك لان اصحاب هذه المعارف محتاجون لكثرة استعمال جميع قواهم العقلية وبذلك يكونون معرضين لكثير من امراض المخ كما هو كثير مشاهد فينبغي الاحتراس من الاشغال العقلية التي تنبه المخ تنبيهاً زائداً وان لا يكثر الشخص من الفكر عقب الطعام لان ذلك يورث سوء الهضم

ومن حيث

ومن حيث ان الاشغال العقلية كثيراً ما تؤثر في الباطن وفي اعضاء الهضم حتى بالغ بعض الحكماء وقال ان منشأ الثقل الباطن اعظم درجات الاشغال العقلية الصالح واما التولعات النفسانية فناشئة عن تركيب البنية فان كانت لطيفة تكون منها التمييز وان كانت قوية تكونت منها التولعات النفسانية فان استولت التولعات المذكورة نشأت عنها اخطار عظيمة وضرر كثير في البنية ألا ترى ان كلاً من العشق والغيرة والطمع يوقف فعل المعدة ويذهب بالنوم فان طال زمن احدها كان سبباً في الجنون ومن الانفعالات المضرة شدة الفزع والحزن وحب الوطن والنفس والبخل والطمع والغيظ وحب الانتقام والفزع الفجائي . اما الفزع ان كان خفيفاً فانه ينبه الجسم ويبسط النفس ويريح العقل فتقوى الاعضاء وتنتعش بخلاف ما اذا كان شديداً فانه يهبط الجسم هبوطاً قوياً ويشوش الهضم والدورة ويسيل الدموع وقد يحدث عنه الاغماء واحياناً الموت كما شوهد غير مرة واكثر ما يحصل له ذلك النساء والشيوخ وعلى كل فالفزع الشديد الفجائي مضر وربما كان قاتلاً ولذا ينبغي لمن يريد الاخبار بأمر مزعج قوي ان يخبر بلطف مع التدريج . واما الحزن فهو دائماً مضر ويحدث عنه الصداع وعسر التنفس وفقد الشهية وقلة النوم وان طالت مدته فالشخص يكون كئيباً ظناناً وربما نشأ عنه الجنون فعلى من يريد الاخبار بخبر محزن ان يلطف بالتدريج .

واما حب الوطن فهو حالة تعرض للانسان الذي يكون متباعداً عن المحل الذي الفه والذي ولد فيه وهذه الحالة تسمى (نوستولوجيا) وتسمى في اللغة العربية حب الوطن الذي قال فيه سيدنا [illegible] حب الوطن من الايمان لكن ان كان مفرطاً نشأ عنه امراض خطرة

فقد شوهد من كانت هذه حالته قد حصل له المالنخوليا وصار نحيفا بل شوهد من هلك من ذلك . والحسن ان يطلب لذلك تسلية المصاب ووعده بالعود ليقوى رجاؤه ويؤمل الرجوع والعود الى محله وان لم يكن ذلك يجب عوده ولو لا يبرا . واما حب النفس فهو امر جبلي في الناس الا انه يتفاوت فيهم لكن حسنه ما كان متوسطا لانه يوجب التقدم في العلوم والصنائع بخلاف ما اذا كان مفرطا فانه يحمل صاحبه على العجب والكبر ومما يقوي ذلك كثرة المدح والتعظيم واختباله لضعف القوى العقلية واما اهل العقول الكاملة فلا يلتفتون لذلك وايضا مضر لكون داخلي التعظيم لانهما يدخلون في نفس الممدوح الكبر زيادة عما هو فيه وربما قال في نفسه لولا اني استحق هذا التعظيم واني افضل منهم لما صدر فيهم هذا الامر فيجر ذلك الى الاستخفاف والتهاون بالناس وحب تصديق قوله وان كان خطأ وتنفيذ امره وان باطلا وعدم استماعه الحق ولا ينبغي ان تعود الاطفال على المدح والتعظيم لان ذلك مضر بهم ويصيرهم كثيري الغضب والبكا فيثور غضبهم لادنى شيء فيعسر صحتهم وان كان الكبار الذين اعتادوا على الاطراء وكثرة التعظيم يظهر فيهم الكبر وترى الشخص منهم يغضب لادنى شيء يخالف غرضه او جاءه على غير مراده حتى ان الواحد منهم ربما جن من كثرة الغيظ فما بالك بالصغار . واما البخل فهو وصف ذميم وينشا عنه حب الغناء وهو مضر بالعاقل لانه يذهب تعقله وصفاته الحميدة ويجعل افعاله ذميمة عند الناس وان كان يراها جميلة على قول الشاعر

يقضى على المرء في ايام محنته حتى يرى حسنا ما ليس بالحسن

واما

واما العشق فهو قوة الشهوات النفسانية وهو في البلاد الحارة اشد منه في الباردة ويقوى في فصل الربيع اكثر من غيره وفي المدن اكثر من القرى وفي الشبيبة اكثر من بقية اطوار الحيوة وهو مضر بالصحة وربما اورث الجنون واعظم واسطة لعلاجه الوصال ان امكن وكان حلالا فان لم يمكن بان كان ثمة مانع الشرع او لعلو رتبة المعشوق او امتناعه فالاحسن للعاشق الرحيل والبعد بسفر طويل وان يشغل نفسه بالاشغال الجسمية وغير ذلك . واما الغيرة فهي انفعال نفساني يحدث من خوف الشركة فيما يولف ويحب واكثر حصوله في البلاد الحارة ومن يستولي على عقله هذا الامر يكثر سوء ظنه ويتهم كل اجنبي دخل بيته او نظر الى اهله وحادثهم ولو كان ابوه او ابنه ويصير ظنانا قلقا لا يامن اهل بيته على انفسهم ولو كن امينات وان دامت مدة الغيرة في انسان تنشأ عنها الجنون وهي في النساء اكثر منها في الرجال وقد تعتري الاطفال الرضع لا سيما الاناث منهم فتتغير صحتهن وربما اهلكتهن لكن الكبار ربما تعقلوا الامور وغلبوا على انفسهم حتى تزول منهم واما الصغار فينبغي تلطيفهم ما امكن وان كانوا متميزين ينبغي ان لا يفضل احدهم على الآخر فان العدل بينهم يطلب شرعا وعقلا وقد ورد النهي عن تفضيل بعض الاولاد على بعض لقوله عليه السلام والصلاة اتقوا الله واعدلوا بين اولادكم . واما الغيظ فهو اقبح الانفعالات النفسانية بل قد تزول الانسانية من المغتاظ ويصير شبيها بالحيوانات المفترسة فيفعل افعالا لا تفعلها العقلاء لان الدم في حال الغيظ يصعد الى الراس حتى ان المغتاظ ربما مات فجاءة وهناك من يتجه دمه حالة الغيظ الى الباطن فيصفر وجهه ويبرد جلده ويبهت لونه وهذه الحالة تنشا عنها امراض كثيرة خطرة للصحة

والجنون والهذيان وما اشبه ذلك وبعض الامزجة يهيج الغيظ اكثر من غيره كالتهاب القناة
الهضمية المزمن فينبغي اجتنابه . وفي تسكين هذه الانفعالات تمكن ويلزم من كثر الغيظ ان يتجنب اسبابه
ومواطن وقوعه فينبغي ان يهرب منه ويتباعد عنه وان يجعل غذاءه من الجواهر النباتية وينبغي الفصد
ان كان ضروريا له او كان دمويا لانه من المشاهد ان ابنا العرب لاسيما او بالاخص المصريين عرضة للغيظ
اكثر من غيرهم لانهم يغتاظون من ادنى شي ويبدون ذلك بالصياح والشتم واللعن مع انهم يتضاربون
وهذا غير جائز ولا مستحسن شرعا وعقلا . اما الشرع فلان الشرع يكظم الغيظ ورد في الكتاب
والسنة . واما عقلا فانه مضر بالصحة وكل مضر بالصحة يجب تركه . واما حب الانتقام فهو من الخصال
النفسانية وهو غيظ ناشئ عن الحقد الكامن في الصدر يظهر وقت القدرة عليه ولو بواسطة ومن النادر ان يكون
نافعا لان المنتقم محتاج لهو مرض غالبا لانه يدل على الحقد وعدم سلامة الصدر ويحصل منه دوام البغضة
واشتغال الصدر بالشحناء ولا شي احسن من العفو ما لم يكن الغضب لله عز وجل فان الانتقام لانتهاك
حرمة الله واجب . واما لنوع النفس ذار واما الخوف الذي هو الجبن وعدم الشجاعة فانه يؤثر في
البنية تاثيرا مضرا لانه يزيد في الدورة فيقصر النفس ويعيق الحركة ويمتنع منه النوم والغذا
ويحدث منه اسهال او بول غير ارادي . والخائف خوفا شديدا يذهب عقله ويطيش لبه ويجري
لسانه ويرتبك تدبيره وتضيق عليه الدنيا برحبها فلا يدري ما ذا يصنع ويحدث من ذلك
جملة امراض كداء النقطة والصرع والرعشات واغلب الامراض العصبية وقد يحصل منه حدوث الشيب
ومن اللازم ان لا تخوف الاطفال بالاشيا المخيفة كالغول والبعبع والعفريت فان في ذلك ضرر

بام

WMS Arabic 470

محرر كتب الطب البشري الآن لما كانت صحة الابدان من اجل ما انعـ
على العباد وبدونها تتعطل الاسباب وعبادة العباد ويبقى الجـ
نخيلاً ويحق لفاقدها ان يكثر بكاً وعويلاً اذ لعلاجها لما اصطـ
المجافل ولا قرئت العلوم في المحافل . كان الوصب مراعاتها بقد
حيث هي من اعظم النعـ ر المصريـ
لها ولازمة ولا يرعـ ق منه قبـ
مع انه لبني الانسان قصور ب و
منه تراهم بين معتقد لا يعتمد
وزنا ولا يعدونه شـ دواء
بالمعالجة والدواء ومنهم
فنجد به ادرة كالذي ومنهم
عليه العجوز واذا المشايخ
قائلاً اني من المتوكلين معتمداً رب العالمين وما درى ان التوكل هو
الاسباب للاكتساب ومن دق الباب وصل الى الجناب سيما و
عليه الصلاة والسلام ما من داء الا وقد انزل الله له الـ
فلا يلتفت احدهم الى الطبيب الا اذا ساءه الحال وتجلج