والرقيق اسرع اسكارا او عكسهما بضد ذلك بسرعة النفوذ في الاولين
والمتخذ من التمر اشد حرارة من المعمول من العسل وهو المتخذ من العنب و
ارطبها ما اتخذ من الشعير **ولا يجوز** استعمال الشراب مع الغذا ولا بعده
ما لم ينهضم لايصاله اياه الى المجاري الضيقة غير منهضم **ولكن** الاجماع عليه
مع من يسر **ويحضر** معه من الزهورات والفواكه ما يناسب طبعه **والفصل**
الذي هو فيه فالحار المزاج **وفي الصيف** كالبنفسج والنيلوفر والخيار **ويتنقل**
بمثل السفرجل والكمثري والزعرور والليمون والرمان المز والتفاح **و**
لبارده في الشتا كالخيري والنرجس والياسمين والريحان القرنفلي **و**
يتنقل بمثل الفستق وقلب الصنوبر والزبيب والجوارشات الحاره **ويختار**
في الانغام والالحان والالات الموسيقاوية وما يناسب ذلك **ولقد ذكرنا**
طرفا منه جيدا في بحث النبض فليطالع ما هنالك **وينبغي** لاصحاب الاخلاط
الرديه عدم الاكثار منه فانه يورث لاصحاب السود اكثا مثل البلا والتخيل
الفاسد ولاصحاب الصفرا سوا الاخلاق ولاصحاب البلغم حالة شبيهة
بالوجوم والسكوت وما شاكل ذلك وبالجملة ان الاكثار من السكر يحدث الفالج
والرعشة والسكتة والخوانيق وموت الفجات والامراض الحاره ووجع
المفاصل لضرر الاعصاب بكثرة البخار المتصعد عنه **والاشيا** التي تبطي بالسكر
مثل التنقل بالكرنب والزيتون المملح والسذاب اليابس والكمون والنانخواه
وبزر القنبيط وكذا اكله واصلحها اللفظ في نبط اي من النبط والعنهو
الكرنبية والنبط قوم ينزلون بالبطايح بين العراقين وهو حار في الاولى
يابس في الثانيه **والاشيا** التي تسكر بسرعة اذا وضعت في الشراب كالعود والبا
وجوز بوا وورق العنب والزعفران واقوى منها كالبنج والشوكران واعطم
الرايب الحامض وشمه الكافور والصندل وصب على راسه دهن ورد وخل
والاشيا الذي تذهب رايحة الخمر من الفم كاكل القرنفل والكسفرة المقلو **واما**

تدبير

بيان معرفة تدبير الحركة والسكون

لا بد ان يحصل صح

تدبير الحركة والسكون والنفسانيين فاعلم ان الحركة الارادية تضطر
الى التنفس العظيم المتواتر ومستعملها اذا كان تدبيره كله على الصواب امن من
حصول الامراض المادية والمزاجية التابعة لها وذلك لان الانسان لا بد ان ينفصل
في بدنه من فضلات غذايية شي لم تحيله القوة الى الغذاء بالفعل فينفصل في
كل هضم فضل والطبيعة بجهدها في استفراغه فلا تقدر على استفراغ جملته فيبقى
اثر قليل ويجتمع مع الايام فيبقى شي له قدر فيضر البدن اما بكيفيته بان يحدث
سوء المزاج او بكميته بان يحدث امراض الامتلا او بان يعفن فيحدث امراض
العفونة او ينصب الى عضو فيحدث اوراما فيفسد بخارها مزاج جوهر
الروح فيضطر لا محالة الى استفراغها بالادوية واكثر الادوية المسهلة سمية
تهلك الغريزية وتضعف القوة ولهذا قال الفاضل بقراط ان الدوا ينقي وينكي
وذلك ما يجب بصحبة الاخلاط الرديه في استفراغها من الاخلاط الحميده ورطوبات
البدن والارواح فيضعف الاعضا الرييسة والرياضة تستفرغ هذه الفضلة
بترقيقها وتوجيهها الى مخارجها وهي مع ذلك تنعش الحرارة الغريزية وتنميها
وتصلب المفاصل والاوتار وتقوى الافعال وتعد الاعضا لقبول الغذا وما ينقص
منها من الفضل **والرياضة** اما خاصية لعضو عضو وتسمى رياضة جزوية
او لا تكون كذلك وتسمى رياضة كلية وهي التي نتكلم فيها الان وكل رياضة اما ان
تكون مقصودة لذلك لذاتها وتتحرى فيها منافع الرياضة او لا تكون كذلك
والاولى هي الرياضة الخالصة والثانية هي الذي تدعو اليها عمل من الاعمال
الانسانية كالتجارة والخياطة والسعي في قضاء الحوايج وما اشبه ذلك
وعلى كلا التقديرين اما ان تكون بسيطة او مركبة فالبسيطة تنقسم
اما بحسب كميتها الى القليلة والكثيرة والمتوسطة بينهما **واما** بحسب
كيفيتها واما باعتبار حال الفاعل لها الى القوية والضعيفة والمتوسطة بينهما
واذا زوجت هذه الستة جعلت تسعة اقسام لان كل واحد من اقسام الكم

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)