والخبز المفتوت في مرق الاسفيذباج والزيرباج بلحوم الفراريج ويعطى الخشكنانج المعمول باللبن والسكر ودهن اللوز و
ينقص من رضاعه في كل يوم قليلا قليلا ولا يقطع عنه اللبن دفعة واحدة ويزاد في غذائه قليلا قليلا حتى يعلم انه قد استكفى
بغذاء الغذاء وقد انقطع عن الرضاع ولا يأكل الطعام في الاوقات المعتدلة وليحذر ان يكون في الحر الشديد والبرد الشديد ولا ينبغي
ان يطلق له المشي في غير حينه الا ان يقوى اعضاؤه ويشتد فانه مما يورث الفحج في الفخذين والتقويس في الساقين ولا ينبغي ان يسقى
الاطفال الشراب فانه يملأ رؤوسهم بخارا فتفسد اذهانهم **الباب الحادي عشرون في اختيار الظئر** واما المرضعة فقد ينبغي ان يكون
رضاع المولود من لبن والدته فان ذلك اوفق للاطفال والوم للطبيعة ان لم يكن بها مرض يفسد لبنها وذلك لان الجنين يغتذي
في بطن امه من دم الطمث فاذا ولد المولود صرفت الطبيعة ذلك الدم الى الثديين فصار لبنا يغتذي به الجنين ليكون غذاؤه مثلا
ملائما للغذاء الذي كان يغتذي به وهو في الرحم لئلا يتغير عليه الغذاء ولذلك صار لبن الام اوفق للمولود من لبن غيرها لانه
اقرب الى ما جرت العادة به فان دعت الضرورة الى ان يغتذي المولود بغير لبن والدته فليتخير له من النساء من كان منها خمسا و
عشرين سنة الى الاربعين ومن كان بدنها صحيحا ومزاجها وسحنتها معتدلة وصدرها واسع وثدياها معتدلين في الكبر وكذلك
حلمتاها والا تكون قريبة العهد بالولادة ولا بالبعيدة منه ويكون ولدها ذكرا وتدبيرها تدبيرا حسنا فتؤمر بالرياضة المعتدلة
كالمشي والخدمة في المنزل الرفيعة ولتستحم بالماء الفاتر العذب وتدلك بدنها دلكا معتدلا وتغتذي بالاغذية المحمودة المولدة
للدم الجيد المعتدل كالخبز الخشكار النقي ولحم الحولي من الضان والماعز والسمك الرضراضي ولحوم الطير المحمودة ويطبخ لها محمودا
كالاسفيذباج والزيرباج والشوي المطجن والطباهجا والدفقات ويعطى الاحساء المتخذة بالارز والحنطة باللبن الحليب والسكر
والسميذ المعمول بالسكر ودهن اللوز وما شاكل ذلك ومن الفاكهة التين والعنب والجوز واللوز اكلا مع السكر فانه يدر اللبن
وينقي الدم ويولد دما محمودا فان قل اللبن فليعط الحمص والباقلا المطبوخ والحساء المتخذ من دقيق السميذ باللبن ودقيق
الحمص مع شيء من بزر الرازيانج اذا عمل منه حساء باللبن وكان جيدا ومن البقول الرازيانج والهندبا والجزر والشبت و
الكرفس وما شاكله وتعطى المرضعة لبن البقر ولبن المعز مع بزر الرازيانج او بزره الرطبة وينبغي ان يمنع المرضعة النعناع والباذروج
والاغذية الحريفة والفاكهة القابضة والمرة والحامضة جدا وما شاكل ذلك من الاغذية المفسدة للبن وينبغي ايضا
ان يمنع من الجماع بالواحدة فانه من اعظم الاسباب المفسدة للبن لانه يحرك دم الطمث للخروج ويغير اللبن عن جودته
وان هي حبلت كان ذلك اعظم ضررا للطفل لان الدم الجيد يصرف في غذاء الجنين ويبقى الردي فيفسد ذلك اللبن وينقص
منه وليتفقد اللبن ويختار منه ما كان محمودا جيدا وهو ما كان نقي البياض معتدل القوام بين الغليظ والرقيق طيب
الرائحة حلو الطعم ويعلم غلظه من رقته بان يقطر منه على الظفر قطرة فان انبسطت فانه رقيق وان استدارت القطرة فلم
تسل وصارت كحبة اللؤلؤ واذا مسسته وجدته لزجا يلتزق بالاصابع فانه غليظ وان كان اذا وقع على الظفر انبسط قليلا ولم يسل
فانه معتدل وايضا فانه ينبغي ان يجعل في اناء زجاج ويترك ليلة فان الذي يرسب اكثر مما يعلو فانه رقيق وان كان الذي

يخ

يخرج منه اكثر مما يرسب فانه غليظ وان كان ما يخرج مثل ما يرسب كان معتدلا وينبغي ان يختار منه اعدله فانه اجود لغذاء الطفل فان كان
اللبن رقيقا واردت تعديله فتغلظ غذاء المرضعة فان تطعمها الارز والحنطة المطبوخين باللبن ولحم الضان ولحم العجاجيل وخبز السميذ
والبيض المعقد والشراب الحلو والميفختج وما يجري مجراه ومرها بالدعة وقلة التعب وان كان غليظا واردت تلطيفه فغذي المرضعة
بلحوم الطير والقلايا المعمول بالخل والمري والكرويا وادخلها الحمام قبل الغذاء والقها على ثديها الماء الحار واسقها بالغداة السكنجبين
ومرها بالقيء بالسكنجبين والفجل والرياضة قبل الغذاء واعطها الشيرخشك والفوتنج والزوفا والحاشا فان كان اللبن سهلا فينبغي ان
يعطى الشراب الريحاني والاغذية التي يقع فيها الزعفران والسنبل والتوابل الطيبة الرائحة **الباب الثاني وعشرين في تدبير الصبيان** فينبغي
واما الصبيان الذين جاوزوا حد الرضاع وفطموا فينبغي ان يحموا بالماء العذب قبل الغذاء وبعد ان ينحدر الغذاء عن معدتهم
في اليوم مرتين ويكون غذاؤهم غذاء محمودا ولا يكون غذاؤهم في دفعة واحدة وامنعهم من الاكثار من الغذاء ولا يعودوا
النهم وكثرة الشهوات فانه مما يعين على حدوث التشنج الامتلائي اذ كان يعرض للصبيان كثيرا بسبب الاكثار من الطعام و
يمنعهم الاكثار من الحلو المعمول من الدقيق والنشاء والاطرية والهرائس والبيض المنعقد والجبن العتيق واللبا وبالجملة فليحموا
عن كل غذاء غليظ ومن شرب الماء الكدر فانه يولد الحصاة في الكلى والمثانة ويولد الحم والخنازير ويعطيهم في كل وقت شيئا
من بزر البطيخ والقثاء مع شيء من بزر الرازيانج والسكر يفعل ذلك الى ان يبلغ اربع سنين فاذا جاوز ذلك وصار الى حد
التعليم فينبغي ان يطلق له اللعب مع اترابه قليلا ثم يغتذي ثم يحم بالماء الحار المعتدل الحرارة في حمام حرارته معتدلة ثم يعطيه ذلك بعد
الغذاء المحمود ولا ينبغي ان يسقيهم الشراب ولا يعودوه فان مزاجهم حار رطب والشراب يزيد في ذلك ويملأ رؤوسهم بخارا
لا سيما من كان طبعه الحرارة والرطوبة فان هذه الابدان يسرع فيها نقض الاخلاط ومع ما ذكرنا فان الشراب يخرجهم الى سوء
الخلق ويفسد اذهانهم وكذلك يفعل بالمراهقين الا ان يعطوا منه القليل ليدر ابوالهم وينقص عنهم الفضول ويرطب ما يعرض
لهم من اليبس عن التعب وغيره من المنافع التي ذكرناها ولا يطلق لهم الاكثار منه فاما البارد المزاج فليس ينبغي ان يمنعوا منه
لا سيما بعد الطعام وفي الازمنة الحارة وان احتاج الصبيان في اخراج الدم فليستعمل الحجامة واذا جاوز الصبي سبع سنين فينبغي
ان يستعمل معه الرياضة التي لا يسرف فيها ويحم بالماء الحار المعتدل الحرارة ويمنع من الاستحمام بالماء البارد فان ذلك مما
يزيد في نشوه ويغذى بالاغذية المحمودة كما ذكرنا ولا يطلق له الرياضة بعد الغذاء ويعود الاخلاق الجميلة فان يردع ويموه
عن الغضب والحرد والبحر والشره فاذا اتى على الصبي اثنى عشر سنة فينبغي ان يرتاض اعضاؤه ويرتاض مما يحتاج اليه من التعليم
والتصرف فان كان ممن يحتاج ان يكون شجاعا بطلا فينبغي ان يرتاض اعضاؤه بالحركة القوية والدلك القوي الذي لا يعطي ليعطي
صلابة وقوة ويجري على الاشياء التي تهاب وتخاف ليكون مقداما وان كان ممن يحتاج ان يكون فيلسوفا فيصلح اخلاقه
حتى يصل الغذاء على الا يعود الغضب المخالفة بل يعود الحلم والعقول ثم يؤخذ في تعليم التعاليم الاربعة ثم ما يتبع ذلك من علم
الفلسفة وان كان ممن يراد به التصرف في الاعمال الخفيفة والتجارة فيجب ان يعود الرياضة المعتدلة ويستعمل معه الدلك المعتدل

Copyright © King Saud University