وما اشبه ذلك فاما من يراد به ان يتصرف في الاعمال العوبة المتعبة كالبناء والتجارة وغيرهما من الخدمة العويصة فتعود الرياضة
العوية والدلك القوى الشديد ويغذى بالاغذية الكثيرة الغذاء ليزيد في قوة اعضائهم ولا يزال يفعل ذلك الى ان يبلغوا سن
القوة وسن الشباب **الباب الثالث والعشرون في تدبير الشباب والكهول** فاما الشباب فلان ابدانهم قد انتهى منتهاها في
النشو والنمو ووقفت على الزيادة وصارت الفضول تجتمع فيها فيسرع الامراض اليهم بسبب الامتلاء لان الغذاء في هذا الوقت
يتصرف في النشو والنمو كما كان في الصبى والحداثة الا ان قوتهم تحتمل الامراض وتقوى على دفع اسبابها على الامر الاكثر فقد
ينبغي ان يؤمر هؤلاء بالرياضة التى قد اعتادها كل واحد منهم من التصرف في الاعمال ولا يسرفوا في التعب ولا يكثروا والملاقاة حر الشمس
ويقللوا من الاستحمام ولا يطيلوا المكث في هواء الحمام ويستحموا بالماء المعتدل الحرارة في الصيف بالماء البارد العذب ويتجنبوا الاغذية
المسخنة المولدة للصفراء بمنزلة الثوم والبصل والخردل والجرجير وما شاكل ذلك ويتناولوا من الغذاء مقدار ما يقوى كل انسان على
هضمه وبحسب ما يدعوا اليه شهوته وما يملى منه بطنه وفي الجملة فليعتمد كل انسان بحسب مقدار عادته في الغذاء والكثرة ويتعهد بتناول
الاغذية المبردة كالسمك الطرية ولحم الجدى مطبوخا بالتوابل الباردة والسكر بالرمان والتفاح والخوخ وما شاكله اذا كان مزاجهم
على الطبيعة وليكن شربهم من النبيذ ما ليس بالحاد ولا بالعتيق ممزوجا بالماء البارد ولا يسكروا وشربهم من النبيذ ولا يصطبروا
الجوع فانه يقوى الحرارة الغريزية ويزيد في المرار ويتعاهدوا الفصد والاسهال بطبوخ الفواكه والبلاذر وشراب الورد لاسيما
في الربيع ويكون تدبيرهم بحسب ما يوافق مزاجهم والطبيع في كل فصل من فصول السنة **فاما الكهول** فينبغي ان يكون مقامهم
في المواضع معتدلة من الهواء ما امكن وليكن مائلة الى الحرارة والرطوبة ولا يكثروا من الكد والتعب بل يعملوا برياضتهم ويكثروا
من الاستحمام بالماء الحار العذب ولا يطيلوا المكث في الحمام بل في الابزن ويدلكوا ابدانهم دلكا معتدلا ويدهنوا بدهن البنفسج مخلطا
بدهن الخيرى لترطب ابدانهم ويسخنها باعتدال وليكن غذائهم معتدلا في الكمية والكيفية الى الحرارة والرطوبة ما هو ويجتنب
الاغذية الباردة اليابسة المولدة للسوداء كلحوم البقر والعدس والكرنب وما اشبهه وليقللوا من الجماع ما امكن وكذلك من
اخراج الدم الا عند الضرورة فاما الاسهال فيوافقهم بحسب الحاجة فانهم اذا استعملوا هذا التدبير ولم يخلوا بالنظر في مزاجهم الطبيع
ومزاج اوقات السنة لم يكادوا ان يمرضوا في هذه السن لان بقراط يقول الكهول اقل الناس مرضا وذلك ليبس مزاجهم وبرده
لان المزاج البارد اليابس لا يسرع اليه التعفن كما يسرع الى غيره من الامزجة ولاسيما المزاج الحار الرطب فان العفونة تسرع اليه **الباب**
الرابع والعشرون في تدبير المشايخ فاما المشايخ فغرضي في هذا الموضع هو وصف تدبيرهم لان كلامي انما هو في تدبير
الابدان الضعيفة ولان مزاج ابدان المشايخ الطبيعي بارد يابس فينبغي ان يدبروا بالتدبير المسخن المرطب فيكون مقامهم في المواضع
التي ليس هواها باليابس ويكون شبيها بهواء الربيع ويبدأ اولا في تدبيرهم اذا انتبهوا من النوم بالغداة فيمرخ ابدانهم بالدهن
وليكن دهن الخيرى ودهن البنفسج ممزوجا بدهن البابونج او بدهن الشبث ومن بعده يستعمل الرياضة المعتدلة كالمشي الخفيف
والركوب المعتدل الذى لا يعرض له منه اعياء ولكن ذلك بحسب قواهم فمن كان منهم ضعيفا فليستعمل الركوب ويقلل من المشي

ومن كان

ومن كان اقوى فليستعمل المشي الذى لا يتعب كل من كان منهم اضعف فيكون رياضته اقل ودون في التعب الرياضة القوية ثم يستحم
بالماء الحار العذب في حمام معتدل الحرارة **فاما الهرمى** فلا ينبغي ان يحمهم وان امكن في كل اسبوع وكل عشرة ايام مرة فان قوتهم
لا تحتمل ومن كان منهم ضعيفا ففي كل شهر مرة فاذا فرغ من الاستحمام فليودع ساعة ثم يتغذى بالاغذية الحارة الرطبة
السهلة الانهضام السريعة الانحدار عن المعدة بمنزلة الخبز المحكم الصنعة الجيد الاختمار والسمك الرضراضي ولحوم الفراريج و
الدجاج بمنزلة الخبز المحكم والقبج وافراخ الاوز وما كان من الطير سمينا ولحوم الجداء والحملان والبيض النيمبرشت ومن كان منهم يهضم
اللبن في معدته على ما ينبغي ولم يكن به علة في كبده فاطعمه اياه ولا تمنعه من البقول الخس والهندباء والخبازى والسلق وينبغي
ان يجتنب الاغذية الغليظة البطيئة الانهضام بمنزلة لحوم البقر والتيوس وما شاكل ذلك ومن الامخاخ الاكارع والرؤوس والسوريا
ومن الحلواء ما عمل بالنشا وبالدقيق فان هذه الاغذية اذا ادمن عليها المشايخ ولدت فيهم الاستسقاء والسدد في الكبد والطحال
والحصى في الكلى والمثانة فان اتفق ان يتناول في بعض الاوقات شيئا من هذه الاغذية فينبغي ان يتناول بعده شيئا من الجوارش
الكموني والفلافلي والعنبري او الخوزي او الزنجبيل المربى **وهذه صفة جوارش الخوزي** يؤخذ خوزي طرى وجبلي وبزر الكرفس
الجبلي وهو الفطراساليون وسيساليوس رومى وهو كاشم رومى وقيل هو الانجدان الرومي من كل واحد ستة دراهم بزر الكرفس البستاني
وحاشا من كل درهمين ودار فلفل درهم فلفل اسود اربعة وعشرين درهما يدق الجميع ناعما ويعجن بعسل منزوع الرغوة للواحد ثلثة امثاله
من العسل ويرفع في اناء ويستعمل عند الحاجة الشربة منه درهم الى مثقال وينبغي ان يجتنبوا جميع الاغذية المولدة للكيموس الردى
ما كان منه حريفا مولدا للصفراء كالخردل والثوم والبصل وما كان منها مولدا للبلغم كالفطر والكماة وما كان مولدا للسوداء كالعدس
والكرنب ويجتنبوا ايضا الاغذية السريعة الفساد في المعدة كالتوث والمشمش والبطيخ والقرع ويستعمل من الفاكهة التين الرطب واليابس
والعنب والزبيب الخراساني مع جوز ولوز وينبغي ان يطعمهم غذاءهم في النهار مرتين ومن كان منهم اضعف فليكن غذاؤهم في النهار
ثلث مرات قليلا قليلا فان حرارتهم الغريزية لا تحتمل تناول الغذاء دفعة لانها لا تقوى على هضم الكل لضعفها ويكون الغذاء
في الساعة الثالثة من النهار الخبز الجيد الصنعة مع العسل والحسو المعمول من الارز والحنطة بالعسل واذا كان بعد انتصاف النهار
بساعة او ساعتين فليستحم بالماء العذب المعتدل الحرارة ثم يعطى بعض الاغذية الملينة للبطن بمنزلة الاجاص اليابس المنقوع بشراب البنفسج و
الجلاب ويعطى السلق المطيب بالزيت والمرى ومن بعده باغذية سريعة الانهضام والانحدار فاذا كان وقت الغروب
فليعط خبزا مبلولا بالشراب او غيره من الاغذية المحمودة السريعة الانهضام **فاما الشراب** فينبغي ان يكون حوصيا طيب الرائحة
ليشموا من الرياحين المرزنجوش والآس والنرجس والسوسن وليطيبوا بالغالية ويتبخروا بالند والعود المطرا ويمتنعوا من الجماع بالواحدة ويتوقوا والسوسن
الاعراض النفسانية وليكن فرشهم لينة وطيئة ولما كانت هذه الاغذية في ابدان المشايخ لا تنهضم في ابدانهم بلغم كثير بسبب قوام
ابدان المشايخ الى البرد والرطوبة فينبغي لذلك ان يدبروا في بعض الاوقات بالاشياء الملطفة والمقطعة للبلغم ولا يدمنوا على ذلك
والذى يحتاج في هذه الحال اليه ان يستعمل ما يدر البول كالسكنجبين والشراب اللطيف واكل الكرفس والرازيانج وتليين بطونهم

Copyright © King Saud University