

Ref.

Date:

العدد:

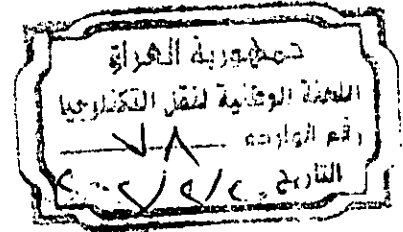
التاريخ:

الرقم:

بسم الله الرحمن الرحيم

الى / لجنة نقل العلوم والتكنولوجيا

م / دراسة



تحية طيبة

نرافق لكم طياً الدراسة الموسومة

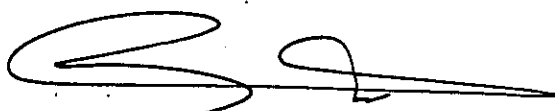
المتطلبات البيئية العالمية للتعامل مع النفايات الصناعية الخطرة

والتي القيت في الندوة التي اقامتها جمعية المهندسين العراقية بالتعاون مع لجنة نقل العلوم والتكنولوجيا... للتعامل بالنظر في امكانية الاستفادة من بعض ما جاء فيها

مع التقرير

المرفقات

❖ دراسة


د. سعد ناجي الزاوي

رئيس قسم الهندسة البيئية للدراسات العليا

كلية الهندسة - جامعة بغداد

الدكتور عبد السلام الهاشمي

ارسل ايضاً التقرير الى المكتبة المركزية

مع التوقيع

٢٠٠٩/٩/٢١

يتم ايداع التقرير في المكتبة والتسليم
يتم ايداع التقرير في المكتبة والتسليم

المتطلبات البيئية العالية للتعامل مع النفايات الصناعية الخطرة

و. سعاد ناجي (العزلاوي)

رئيس قسم الهندسة البيئية للدراسات العليا

كلية الهندسة - جامعة بغداد

1.0 المقدمة

تعرف النفايات الخطرة (Hazardous Waste) على انها النفايات التي بتركيباتها الكيميائية (Chemical Composition) او قابليتها وخاصيتها على الاشتعال (Ignitability) او التفجير (Explosivity) او التآكل (Corrosivity) ستعرض صحة الانسان او البيئة المحيطة به للخطر [1].

يبلغ انتاج النفايات الصناعية الخطرة والسامة في الولايات المتحدة الامريكية 750 مليون طن سنوياً أما عدد المواقع الموجودة حالياً لهذه النفايات فيبلغ 91200 موقعاً لغاية عام 1989 [1]، في حين تبلغ الكلفة التخمينية للمبالغ المصروفة على تنظيف هذه المواقع لتكون ضمن المحددات البيئية الخاصة بالموضوع حوالي 243 مليار دولار لغاية نفس العام أعلاه.

لقد قطع الوطن العربي شوطاً كبيراً في تعزيز القطاع الصناعي العام والخاص ، فهناك أنشطة صناعية كالصناعات الكيميائية والبتروكيمياوية ، وصناعات الادوية ، وصناعة السمنت ، وصناعة مواد البناء، والصناعات النسيجية ، والدباغة ، وصناعة الجلود ، والصناعات الالكترونية ، وصناعة البطاريات، والصناعات النفطية ، وغيرها من الصناعات التي تكون احدى نتائج عملياتها التصنيعية الاساسية توليد نفايات ذات خصائص سامة (Toxic) أو خطرة (Hazardous) .

تركز هذه الورقة على كيفية التعامل مع النفايات الصناعية الخطرة لضمان سلامة الانسان والبيئة من تأثيراتها التي تمثل أحد التحديات الاساسية للصناعات العربية خلال القرن الحالي.

2.0 تصنيف النفايات الصناعية الخطرة

يعد تصنيف النفايات الصناعية (Classification) على انها خطرة ام غير خطرة من اهم المواضيع التي تخص التعامل مع هذه النفايات . ومن خلال التجارب العالمية في هذا المجال ، وبعد تعرض الكثير من الدول المتقدمة صناعياً لمخاطر هذه النفايات سواء في المعامل ، والمصانع ، واثناء النقل والردم تم التوصل الى مجموعة من الوسائل يتم من خلالها تأشير كون نوع محدد من النفايات خطر أم لا.

وبالرغم من ان معظم دول العالم المتقدمة صناعياً مثل دول الاتحاد الاوربي ، وكندا ، والولايات المتحدة ، وروسيا ، والصين ، واستراليا ، وغيرها من الدول تملك الأنظمة والقوانين والطرق التي يتم بواسطتها تصنيف النفايات الصناعية الخطرة، فإن هذه الورقة ستستعرض طريقة تصنيف هذه النفايات في الولايات المتحدة الامريكية كونها المولد الاكبر لمثل هذه النفايات في العالم.

يتم تصنيف النفايات الصناعية الخطرة حسب قانون حفظ واسترداد الموارد (Resource Conservation and Recovery Act) لعام 1976 بأحد الوسائل الآتية:

2.1 التعريف بالقوائم والجداول (Lists)

إذ إن المادة المطلوب التعامل معها أو التخلص منها موجودة ضمن قوائم أعدت من قبل وكالة حماية البيئة الأمريكية (USEPA) على أنها سمية وخطرة ، وبذلك يتم تصنيفها ، وتمنح الجهة طالبة التعامل بها رخصة خاصة (License) توجب خضوع المصنع أو الفعالية لقانون (RCRA) وبنوده المختلفة.

2.2 التعريف بالخصائص والصفات (Characteristics)

إذ يتم بهذه الطريقة اجراء مجموعة فحوصات مختبرية متقدمة على المواد والنفايات المطلوب تصنيفها ، ومن خلال نتائج هذه الفحوصات تحدد تصانيف هذه النفايات.

ومن اهم المواصفات التي يتم من خلالها توصيف النفايات والمواد على انها خطرة ما يأتي:

❖ سمية هذه النفايات (Toxicity)

❖ تركيبها الكيميائي الخاصة (Chemical Composition)

❖ قابليتها على الاشتعال (Ignitability)

❖ قابليتها الانفجارية (Explosivity)

❖ قابليتها على التآكل (Corrosivity)

بالاضافة الى خواص ثانوية أخرى تضاف الى ما سبق ذكره في ولايات محددة توليها الاهمية المطلوبة مثل خواصها الاشعاعية (Radioactivity) أو صفاتها المرضية المعدية أو السرطانية (Carcinogenicity) وغيرها من الصفات.

ولغرض تحديد هذه الخصائص يتم اجراء فحوصات بطرق قياسية وتقنيات متفق عليها مع (EPA) لحسم موضوع التصنيف بشكل علمي ودقيق .

وبالرغم من سهولة استعراض مثل هذه الطرق يبقى موضوع تطبيقها معقداً ضمن القانون المشار اليه اعلاه إذ ان الفعالية الصناعية تقدم طلباً لإجازتها للإنتاج مع تقرير مفصل يصل الى 2000 صفحة يتم من خلاله استعراض جميع المواد والنتائج العرضية ومنها النفايات ، وهكذا تخضع النفايات للتصنيف بمجموعة اجراءات ملخصة في الشكل التوضيحي رقم (1) ، ونلاحظ بموجب هذا الشكل التوضيحي نجد ان هنالك نفايات تغد مستثناءة (Exempted Waste) من اعتبارها نفايات خطرة .

والنفايات المستثناءة هي التي لا تصنف بطبيعتها او طريقة انتاجها وتأثيراتها على اساس انها نفايات خطرة وبذلك لا تخضع لقوانين وتعليمات النفايات الخطرة تحت RCRA ، واهم هذه النفايات [1] :

❖ النفايات المنزلية

❖ النفايات الزراعية الراجعة الى الارض او التربة

❖ املايات المناجم العائدة الى مواقع المناجم

❖ بقايا حرق الفحم

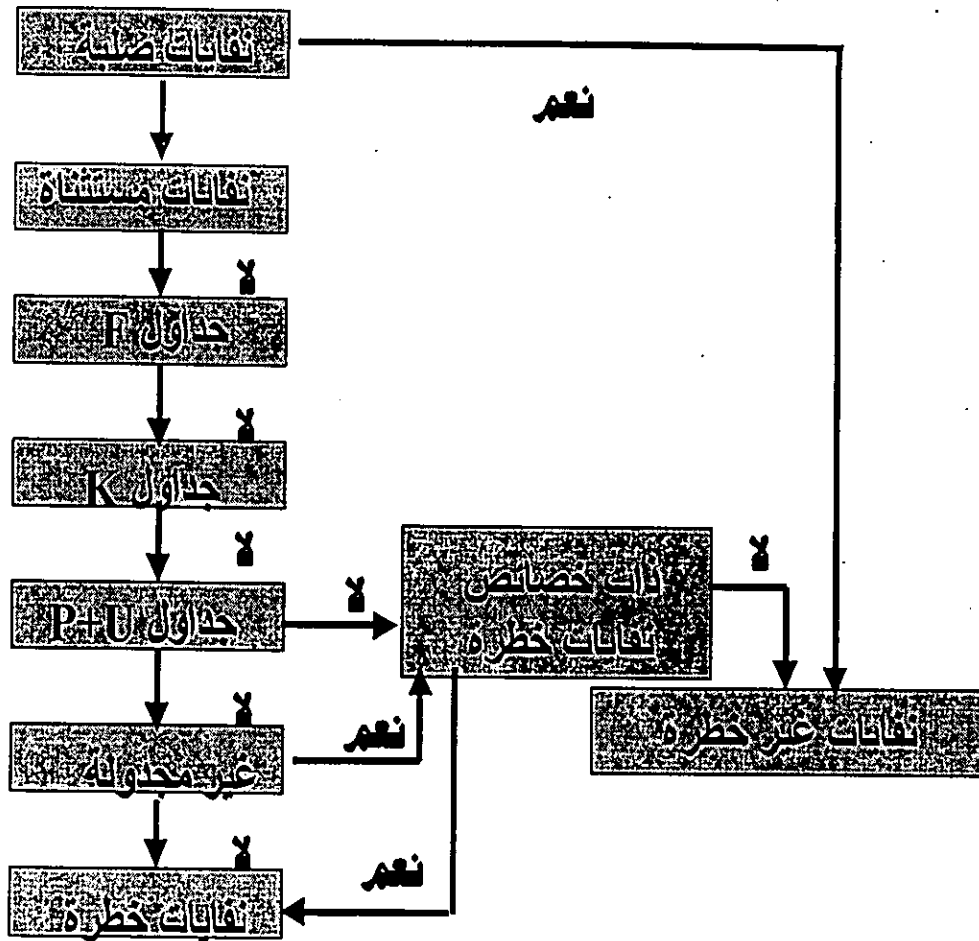
❖ الغاز والنفط في عمليات الحفر الاستكشافية

❖ النفايات الناجمة عن عمليات استخراج واستخلاص المعادن في المناجم

❖ نفايات تصنيع افران السمنت الدوارة

❖ نفايات الخشب المعاملة بالمواد الارسينية من قبل مستخدمي الاخشاب

❖ بعض النفايات الحاوية على الكروم



الشكل رقم (1)

عملية تعريف النفايات على أنها خطرة تحت قانون RCRA /US EPA مترجم عن [1]

أما النفايات التي تصنف على أنها خطرة بموجب قوائم (F, K, P+U) فهناك نماذج منها في الجداول رقم 1، 2، و 3 من هذه الدراسة.

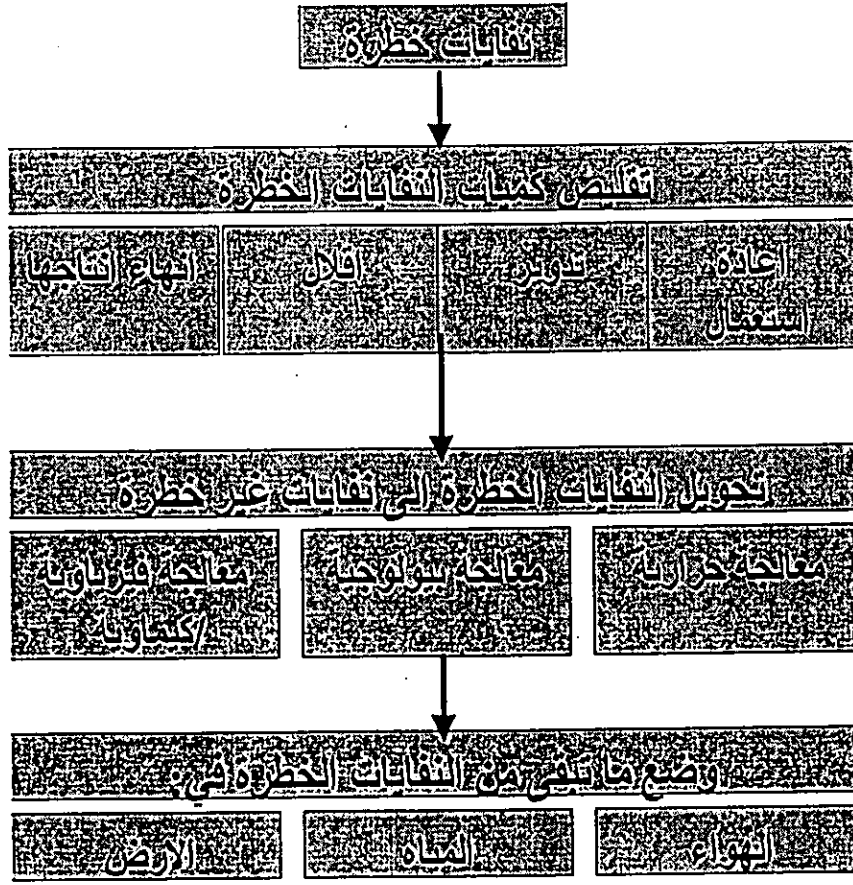
وإذا كانت النفايات والفضلات الصناعية غير موجودة في قوائم النفايات (المستثناة) ولا في قوائم (F, K, P+U) فيتم الرجوع إلى خصائصها ومواصفاتها (Characteristics) واحتوائها على واحدة أو أكثر من الخصائص الخطرة التي تم ذكرها سابقاً.

وكما ذكر سابقاً فإن هنالك مواصفات للتعريف العلمي المتفق عليه في القوانين لكل من هذه الخصائص والطرق العلمية والمختبرية لتحديدتها وفق القانون

3.0 إدارة النفايات الصناعية الخطرة

أن من أهم المواضيع الأخرى التي يجب حسمها في التعامل مع النفايات الصناعية الخطرة هو تحديد السياسة المتبعة للتعامل مع هذه النفايات (Policy) والجهة التي تترجم هذه السياسة بالإجراءات الإدارية المناسبة.

أن السياسة التي بنيت على أساسها إدارة النفايات الصناعية الخطرة وفق قانون (RCRA) المذكور سابقاً هي السيطرة على هذه النفايات من المهد إلى اللحد (From Cradle to Grave)، وإن خيارات الإدارة التي يتم العمل عليها تحت هذه السياسة ملخصة بالشكل التوضيحي رقم (2).



الشكل التوضيحي رقم (2)

خيارات الإدارة البيئية للنفايات الخطرة [2]

وهكذا فإن المجاميع المشمولة بتطبيق ضوابط وتعليمات النفايات الخطرة وحسب هذا القانون هم :

- ❖ مولدي هذه النفايات (Generators)
- ❖ ناقلي هذه النفايات (Transporter)
- ❖ إدارات مؤسسات (المعالجة ، التخزين ، التخلص) لهذه النفايات (Treatment , Storage, and Disposal) (TSD).

3.1 مولدي النفايات الخطرة

يطلب مولدي هذه النفايات من معامل وشركات وأشخاص طلب لتعريف النفايات أولاً وكمياتها 1000 كغم / شهر وأكثر تحت RCRA. وبعد إقرار طبيعة النفايات بالخطورة ، يتم طلب رقم تعريف ، من خلال ملئ الاستمارة الخاصة بالموضوع

كذلك يقوم مولدي هذه النفايات بتقديم طلب اجازة لنقل هذه النفايات وفق ضوابط تقدم للمؤسسات الخاصة بالنقل البري ، أو البحري ، أو الجوي وفق استمارة خاصة أولاً والتي تشمل تعريف طرق [1] :

- ❖ الاحتواء والتغليف (Packaging)
- ❖ العلامات التعريفية (Labeling)
- ❖ التأشيريات (Marking)
- ❖ العلامات التحذيرية (Placards)

وبذلك فإن على مولدي هذه النفايات تقديم قوائم العاملين المدربين على التعامل مع هذه النفايات وكذلك خطط الطوارئ الخاصة بالأنواع المطلوب إجازتها ، أما النفايات من 100 - 1000 كغم / شهر فتكون ضوابط التعامل معها تحت قانون آخر ، إذ يسمح مثلاً بإبقائها 6 أشهر في موقع العمل قبل نقلها لمواقع الردم والتخلص والمعاملة النهائية

3.2 ناقلي النفايات الخطرة

هم الأشخاص الذين ينقلون النفايات الخطرة جواً ، ارضاً ، بالسكك الحديدية ، بالمياه . وتبعاً للضوابط والتعليمات ، فعلى الناقلين ما يأتي :

❖ الحصول على رقم تعريف من الجهة المشرفة على هذا الموضوع (Identification Number) والموضح في الشكل رقم (3).

❖ لا تنقل الا النفايات المعرفة بالبيان (Manifest) الذي تتم الموافقة عليه من قبل الجهة المشرفة على الموضوع (الجدول رقم 4) .

❖ يتحمل الناقل نتائج تسرب ، او حوادث هذه النفايات عندما تكون بعهدته .

❖ ان يكون الناقل مدرباً على اجراءات الطوارئ والتعامل مع النفايات التي ينقلها وبمن يتصل في حالة وقوع الحوادث وبسرعة .

❖ توقيع البيانات الخاصة بالنقل في نقاط التفتيش الموجودة على طول الطريق الى مواقع التخلص والردم وكذلك في هذه المواقع وتسليمها للجهات المختصة لضمان عدم اطلاقها لعناصر البيئة المختلفة اثناء نقلها وبشكل غير مشروع .

❖ استعمال ناقلي هذه النفايات لجميع الفقرات التعريفية الخاصة بطبيعة هذه النفايات اثناء النقل مثل اللون الحاويات ، والرموز ، والاشكال ، والعلامات المتفق عليها عالمياً في هذا المجال والموضح بعضها في الاشكال 4 و 5 [3].

3.3 المواقع والمؤسسات الخاصة بمعالجة ، خزن ، والتخلص من النفايات الخطرة

ان المواقع المشمولة تحت هذا الباب هي: مواقع الطمر ، والمحارق ، وخزانات تعادل الحوامض ، وخزانات حفظ المواد السائلة ، والمسطحات المبطنة للنفايات الخطرة السائلة . إذ ان على المسؤولين عن هذه الفعاليات إستحصل موافقة الجهة المسؤولة والمشرفة على ادارة هذه النفايات تحت التعليمات المنصوص عليها في قانون (RCRA) وتعديلاته اللاحقة.

وعلى طالبي اجازة هذه المواقع ملئ الاستمارات الخاصة بالمعلومات التفصيلية المطلوبة من قبل الجهة ماتحة الاجازة بتقرير يتراوح بين 200-2000 ورقة . وتشمل هذه المعلومات المطلوبة تفصيلات عن أساليب المعالجة المستعملة في الموقع والمعايير التي اسست عليها وكذلك التصميم الخاصة بهذه المنظومات وتشغيلها ، واساليب التحليل الكيماوي لطبيعة النفايات الخطرة التي يتم استقبالها في هذه المواقع ، والتدريب الفني للأفراد والمشرفين على ادارة هذه المواقع ، وخطط السيطرة على الحرائق وحوادث الاسكابات ، وطرق حفظ المعلومات وقواعد المعلومات الخاصة بها .

أما اساليب المعالجة والتعامل المستعملة في مواقع التخلص والمعايير التي اسست عليها والتصاميم الخاصة بهذه المنظومات وتشغيلها فتوجب تحديد وجود ما يلي [1]:

❖ وحدات معادلة الحوامض

❖ أنظمة المعالجة البايولوجية

- ❖ خدمات الخزن طويلة الأمد (أكثر من 90 يوم)
- ❖ مواقع طمر وتخلص (جوفية وسطحية) مع عوازل واغطية سطحية
- ❖ محارق (Incinerators)
- ❖ أنظمة مراقبة وسيطرة (Monitoring and Control Systems) وخاصة فيما يخص تلوث المياه الجوفية والسطحية .
- ❖ الالتزام بموضوع التحديدات الخاصة بعدم ردم انواع محددة خطرة جداً من النفايات مثل الداىوكسين والمذيبات العضوية ، والسيانيدات بتركيز أكثر من 100 ملغم / لتر [1].

4.0 بعض الأنشطة المولدة للنفايات الصناعية الخطرة في الوطن العربي

لغرض الوقوف على حجم مشكلة النفايات الصناعية الخطرة في الوطن العربي لا بد من استعراض بعض الصناعات الموجودة فعلاً في معظم اقطار الوطن العربي والتي من المتوقع ان تولد انواعاً مختلفة من النفايات التي تعد خطرة ، والتي من المفترض التعامل معها على هذا الاساس . ومن هذه الصناعات [4] :

4.1 الصناعات النفطية (Petroleum)

النفايات المتوقعة : فينول ، كبريتات ، فلوريدات ، معادن ثقيلة مثل (As, Cd, Cu, Pb, Se, Zn, Cr) زيوت نفطية ، مواد نفطية مختلفة ، اخرى .

4.2 الطلاء المعدني والكهربائي (Electroplating)

النفايات المتوقعة : معادن ثقيلة (Ni, Cu, Total Cr, Zn, CN, Cd, Pb, Fe, Se, P, Fluorides) ، حوامض وقواعد

4.3 الصناعات المطاطية والبلاستيكية (Rubber & Plastics)

النفايات المتوقعة : مواد عضوية معقدة ، CN

4.4 صناعة الادوية (Pharmaceuticals)

النفايات المتوقعة : معادن ثقيلة (Ag, Ba, Be, As, Zn) وغيرها ، كحول ، كيتونات ، اكسليين ، تولوين ، بقايا عضوية صناعية ، مذيبات عضوية

4.5 صناعة البطاريات (Batteries)

النفايات المتوقعة : حوامض ، معادن ثقيلة واهمها الرصاص (Hg, Sb, Cd, Pb, Fe, Se, P, Fluorides)

4.6 الصناعات الزجاجية (Glass)

النفايات المتوقعة : زيوت ، حوامض ، قواعد ، معادن ثقيلة (Cd, Pb, As, Sb) و Emulsions

4.7 الصناعات الورقية (Paper)

النفايات المتوقعة : فينول ، مركبات كبريتية عضوية ، زئبق

4.8 الصناعات الجلدية (Tanneries)

النفايات المتوقعة : مذيبات عضوية ، كبريتات ، معادن ثقيلة ، (Cr,Pb)

4.9 الصناعات النسيجية (Textile)

النفايات المتوقعة : مواد صبغية سامة ، مواد قصر

4.10 الصناعات الالكترونية (Electronics)

النفايات المتوقعة : معادن ثقيلة (Cu, Se, Pb , Cr, Sn) وكذلك (PCB's)

4.11 الصناعات الحديدية (Steel)

النفايات المتوقعة : فينول ، زيوت ، فلوريدات ، معادن ثقيلة (Cr, Zn, Fe, Sn, CN,)

4.12 الصناعات الميكانيكية والسيارات (Automotive)

النفايات المتوقعة : فينولات ، زيوت نفطية ، (Cu, Fe, Pb)

4.13 المستشفيات (Hospitals)

النفايات المتوقعة : معادن ثقيلة (Hg, Ag, Ba, Be, B)، مواد مشعة ، مذيبيات عضوية ، معقمات ، قواعد ،

مواد تسبب العدوى (Pathogens)

4.14 الصناعات الكيماوية (Chemicals)

النفايات المتوقعة : حوامض ، قواعد ، معادن ثقيلة ، فينول ، كبريتات ، اخرى

4.15 صناعة الاسمدة (Fertilizers)

النفايات المتوقعة : امونيا ، كبريتات ، كلوريدات ، فوسفات

5.0 التوصيات الخاصة باهم المتطلبات البيئية العالية للتعامل مع النفايات الصناعية الخطرة

وهكذا وبعد استعراض المعلومات الاساسية الخاصة بمواضيع التعامل مع النفايات الصناعية الخطرة ، نجد انفسنا اليوم مطالبين بالوقوف والتساؤل: "أين نحن من هذه المتطلبات؟". ان التحديات التي تواجهها الصناعة العربية كبيرة ولكن سلامة البيئة والانسان من نتاجاتها العرضية تأتي في مقدمة هذه التحديات ولذلك لا بد من التوصية بضرورة وجود المتطلبات الآتية لتحقيق التنمية المستدامة السليمة المطلوبة:

5.1 وجود نظام اداري (دائرة) يتبع سياسة محددة مقرر في مجموعة أنظمة وقوانين ويكون ارتباطه في مؤسسة تضمن سلامة البيئة والانسان من هذه النفايات مثل وزارات او هيئات او دوائر حماية البيئة التي تمثل فيما تمثله المصلحة العامة .

5.2 اعتماد نظام تصنيف النفايات (Classification System) يتم من خلاله اقرار نوعية النفايات على انها خطرة لتصبح عملية التعامل معها وفق قوانين التعامل مع النفايات الخطرة (Hazardous Waste) وكذلك يتم منح اجازة (Permit) وفق هذا الاساس . ولا بد من التأكيد هنا الى ضرورة اتباع نظام تصنيف في العالم العربي لا يكون من متطلبات تطبيقه ضرورة استعمال التقنيات المتقدمة الخاصة باكتشاف الخصائص المختلفة لنفايات الخطرة والتي تمتاز بكلفتها العالية وحاجتها للمهارات المتقدمة.

5.3 شمول الأنشطة والفعاليات الصناعية المصنفة والمجازة على اساس توليدها نفايات خطرة بجميع الانظمة والمحددات والضوابط الخاصة بالاتي:

- ❖ طرق التعامل مع هذه النفايات في موقع النشاط الصناعي .
- ❖ طرق خزنها في الموقع لحين نقلها الى مواقع اخرى وبالمدة التي يحددها القانون فقط .
- ❖ طرق استخلاصها واعادة استعمالها وتدويرها .
- ❖ وجود قواعد معلومات دقيقة عنها خاضعة للتفتيش ، بحيث تستطيع الدائرة المختصة بادارة هذه النفايات في مراكز حماية البيئة الحكومية بنقل خلاصات هذه المعلومات لوضعها في أنظمة الحاسوب المركزية الموجودة لديها لوضع الخطط الشاملة الخاصة بتنقلاتها ووصولها الى مواقع التخلص والطمر النهائية.
- ❖ وجود أنظمة قياس ومراقبة التلوث (Monitoring System) للهواء والمياه والتربة في مواقع توليد هذه النفايات مبنية على اساس علمية وافضل التقنيات المتوفرة .

5.4 شمول هذه النفايات بضوابط النقل الخاصة بها من مواقع التوليد (المعامل) الى مواقع الخزن والمعاملة النهائية والتخلص والردم ، ومن هذه الضوابط:

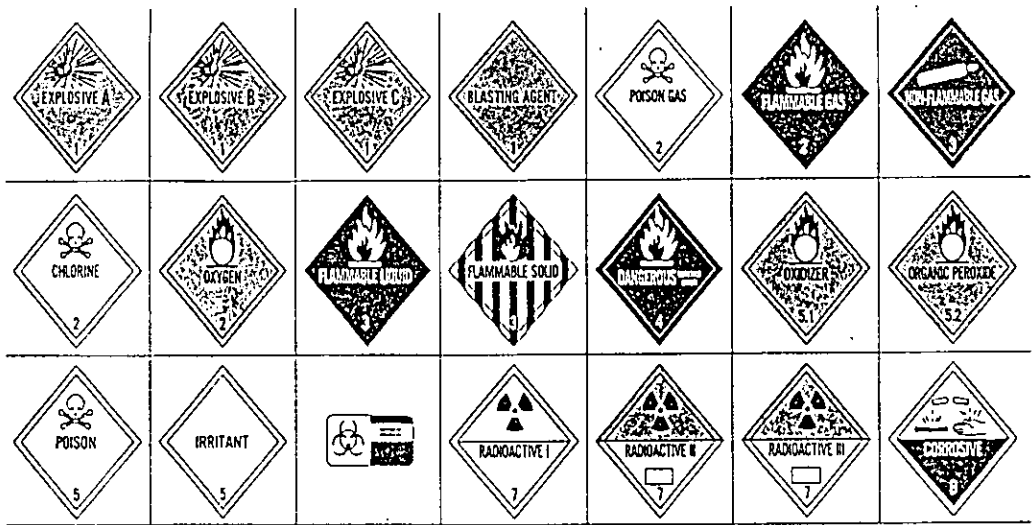
- ❖ منح اجازة نقل خاصة لمثل هذه النفايات .
 - ❖ وجود استمارات تعريفية بطبيعة النفايات المنقولة (وزنها ، تركيبها الكيماوية ، اسمها الصناعي والتجاري ، الجهة المولدة ...الخ) في شاحنات وعربات نقلها ، تكون خاضعة للتفتيش لضمان عدم اطلاقها للبيئة اثناء نقلها .
 - ❖ وجود لون محدد لمقطورات النقل والشاحنات مع الشعارات والرموز المتفق عليها دولياً والتي تشير الى طبيعة هذه النفايات المنقولة ، مما يسهل تجنبها وتحديد اماكن سيرها وتوقفها من قبل الشرطة المحلية وابداء المساعدة فوراً في حالة تعرضها للحوادث .
 - ❖ التأكد من اعمال الصيانة الاسبوعية والشهرية والفصلية لجميع الشاحنات والمقطورات التي تقوم بنقل هذه النفايات لتجنب حوادث الانسكابات والحرائق والانفجارات التي قد تنجم عن وجود خلل في تشغيل وحدات النقل هذه .
 - ❖ وجود خطة طوارئ تطبق حال حصول حادث انقلاب او اصطدام او غير ذلك من الحوادث ، ومنها كيفية الاتصال بجميع الجهات المعنية بهذا الخطر قبل وقوعه أو تفاقمه كالشرطة والدفاع المدني والامن الصناعية واول الذين يتم الاتصال بهم ادارة الجهة المولدة للنفايات لتتمكن من اجراء اللازم حول توفير المعلومات الخاصة بالتعامل مع الحرائق وحوادث هكذا نوع من المواد علماً ان السائق والجهة المسؤولة عنه وعن توليد النفايات هي التي تتحمل جميع الاضرار التي قد تقع من حوادث نقل النفايات الخطرة في الطرق الخارجية البرية .
 - ❖ تحديد المسارات والطرق التي يجب ان تتبعها هذه الشاحنات مع ضرورة توقفها في نقاط المراقبة والوزن والتفتيش لضمان عدم قيام السائق بتسريب هذه النفايات في غير المناطق المخصصة لها .
- 5.5 تحديد مواقع تخلص من النفايات الصناعية الخطرة (تخصيصية وشاملة) في موقع واحد او مواقع متعددة تتوفر في عملية اختيارها الاسس العلمية المطلوبة لأفضل عزل بيئي من النواحي الجيولوجية ، الهيدرولوجية ، المناخية ، الطبوغرافية ، الجيومورفولوجية...الخ مما يضمن عدم تسرب المواد والغازات وشرح هذه النفايات الى عناصر البيئة المختلفة (المياه ، الهواء ، الطبقات الارضية) وبالتالي للبيئة الاحيائية والانسان . ان مواقع التخلص النهائي هذه يجب ان تحتوي على الآتي :
- ❖ خدمات ازالة الخطورة من النفايات قبل ردمها ، مثل تثبيتها (Solidification) اذا كانت سائلة او شبه صلبة (Sludge) مما يجنب تولد وتسرب الرشح ذا الخصائص السمية منها الى المياه المحيطة بموقع التخلص والردم .
 - ❖ خدمات خزن (Storage) مجهزة بظروف الخزن الملائمة للانواع المختلفة من النفايات وبما يضمن عدم تعرضها للحرائق والانفجارات والتفاعلات الخطرة .
 - ❖ أنظمة وتقنيات استخلاص (Recovery) واعادة استعمال وتدوير (Recycling and Re-Use) وذلك لأسباب اقتصادية وكذلك لتخفيف سمية ما تبقى من هذه النفايات قبل إيداعها لعناصر البيئة المحيطة في عمليات الردم والحرق والتبخير وغيرها من الاساليب الخاصة بالتخلص النهائي من هذه النفايات .
 - ❖ منظومات معالجة ومعاملة الانواع المختلفة من هذه النفايات بالطرق الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية وطرق المعالجة المتقدمة والموجودة عالمياً والمذكورة في الملحق B من هذه الورقة .

- ❖ وجود أنظمة قياس تراكيز الملوثات ومراقبة لجميع عناصر البيئة (هواء ، مياه ، طبقات أرضية ، عناصر حيائية نباتية وحيوانية) ، وكذلك قياسات صحية خاصة بزيادة نسب بعض المكونات الخطرة في الدم والأنسجة وغيرها للعاملين على تشغيل مرافق وخدمات هذه المواقع .
- ❖ وجود خطة طوارئ تطبق أثناء حدوث الحرائق والتسربات والانسكابات قائمة على أساس علمي مسبق موضح فيه اتجاهات سير وجريان هذه الملوثات ، وأفضل الطرق والمعدات اللازمة لاعتراضها وإيقاف حركتها ثم التخلص منها.
- ❖ تقوم شركة خاصة أو هيئة حكومية بإدارة هذه المواقع ، وفي كل الأحوال يجب ان تكون هذه المواقع خاضعة للرقابة الصارمة والتشدد في تطبيق العقوبات على التجاوزات ، بالإضافة الى الغرامات ، كما تقوم المصانع والأنشطة الحكومية والخاصة بدفع مبالغ محددة حسب طبيعة النفايات لإدامة كفاية أداء مواقع معالجة والتخلص من النفايات الصناعية الخطرة

المصادر

- [1] Watts, R. J. "Hazardous Waste: Sources, Pathways, Receptors", John Wiley and Sons Inc. New York, USA, 1998.
- [2] Andrew, R. N. and Lynn, F. M. "Siting of Hazardous Waste Facilities", in "Standard Handbook of Hazardous Waste Treatment and Disposal", Editor in Chief, Freeman, H. M., McGraw- Hill Pub. Comp. New York, 1988.
- [3] Shavor, D. K. and Graziano, R. M. "Rail Transportation", in "Hazardous Materials Spill Handbook", by Bennet, Feates and Wilder, McGraw- Pub. Comp., New York, 1982.
- [4] Al-Azzawi, S. N. "Towards Better Classification System for Industrial Hazardous Waste in Iraq", Proceedings of the "National Meeting for Better Environment", Baghdad, Iraq, 1994.

Domestic Labeling



Domestic Placarding

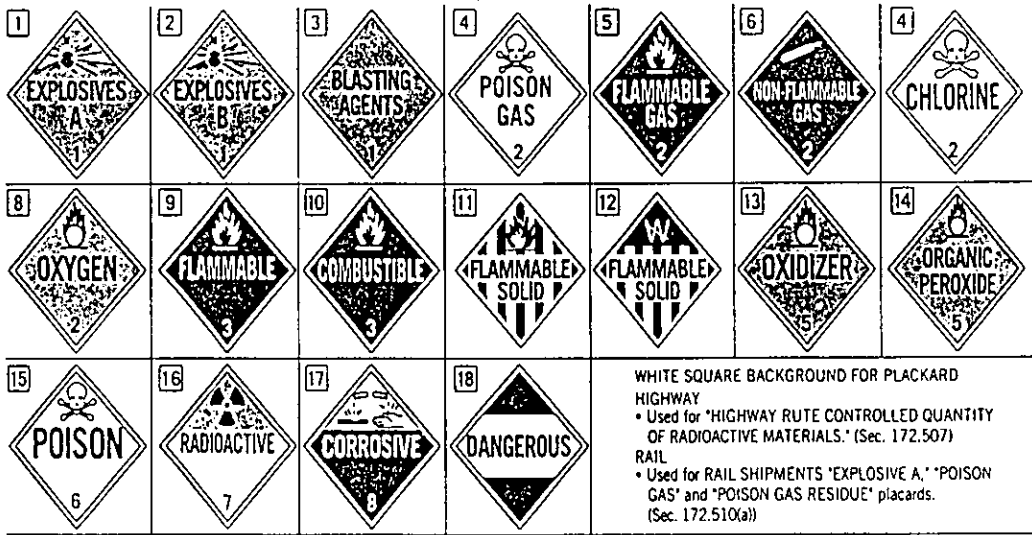


Figure Examples of placards commonly used in the transportation industry.

Form Approved OMB No. 2000-0098
GSA No. 0246-EPA-OT Expiration Date 12/31/86

EPA Form 8700-12 (6-85)

CONTINUE ON REVERSE

Figure 10-10 A RCRA Notification of Hazardous Waste Activity form.

Hazardous Waste Lists

Table Hazardous Wastes from Nonspecific Sources (The F List)

Industry and EPA Hazardous Waste No.	Hazardous Wastes from Nonspecific Sources	Hazard Code*
F001	The following spent halogenated solvents used in degreasing: tetrachloroethylene, trichloroethylene, methylene chloride, 1,1,1-trichloroethane, carbon tetrachloride, and chlorinated fluorocarbons; all spent solvent mixtures/blends used in degreasing containing, before use, a total of 10 percent or more (by volume) of one or more of the above halogenated solvents or those solvents listed in F002, F004, and F005; and still bottoms from the recovery of these spent solvents and spent solvent mixtures.	(T)
F002	The following spent halogenated solvents: tetrachloroethylene, methylene chloride, trichloroethylene, 1,1,1-trichloroethane, chlorobenzene, 1,1,2-trichloro-1,2,2-trifluoroethane, ortho-dichlorobenzene, trichlorofluoromethane, and 1,1,2-trichloroethane; all spent solvent mixtures/blends containing, before use, a total of 10 percent or more (by volume) of one or more of the above halogenated solvents or those listed in F001, F004, or F005; and still bottoms from the recovery of these spent solvents and spent solvent mixtures.	(T)
F003	The following spent nonhalogenated solvents: xylene, acetone, ethyl acetate, ethyl benzene, ethyl ether, methyl isobutyl ketone, <i>n</i> -butyl alcohol, cyclohexanone, and methanol; all spent solvent mixtures/blends containing, before use, a total of 10 percent or more (by volume) of one or more of the above nonhalogenated solvents, listed in F001, F002, F004, and F005; and still bottoms from the recovery of these spent solvents and spent solvent mixtures.	(I)

Table Hazardous Wastes from Specific Sources (The K List)

Industry and EPA Hazardous Waste No.	Hazardous Wastes	Hazard Code*
Wood Preservation		
K001	Bottom sediment sludge from the treatment of wastewater from wood preserving processes that use creosote and/or pentachlorophenol.	(T)
Inorganic Pigments		
K002	Wastewater treatment sludge from the production of chrome yellow and orange pigments.	(T)
K003	Wastewater treatment sludge from the production of molybdate orange pigments.	(T)
K004	Wastewater treatment sludge from the production of zinc yellow pigments.	(T)
K005	Wastewater treatment sludge from the production of chrome green pigments.	(T)
K006	Wastewater treatment sludge from the production of chrome oxide green pigments (anhydrous and hydrated).	(T)
K007	Wastewater treatment sludge from the production of iron blue pigments.	(T)
K008	Oven residue from the production of chrome oxide green pigments.	(T)
Organic Chemicals		
K009	Distillation bottoms from the production of acetaldehyde from ethylene.	(T)
K010	Distillation side cuts from the production of acetaldehyde from ethylene.	(T)
K011	Bottom stream from the wastewater stripper in the production of acrylonitrile.	(R,T)
K013	Bottom stream from the acetonitrile column in the production of acrylonitrile.	(R,T)
K014	Bottoms from the acetonitrile purification column in the production of acrylonitrile.	(T)
K015	Still bottoms from the distillation of benzyl chloride.	(T)
K016	Heavy ends or distillation residues from the production of carbon tetrachloride.	(T)
K017	Heavy ends (still bottoms) from the purification column in the production of epichlorohydrin.	(T)
K018	Heavy ends from the fractionation column in ethyl chloride production.	(T)
K019	Heavy ends from the distillation of ethylene dichloride in ethylene dichloride production.	(T)
K020	Heavy ends from the distillation of vinyl chloride in vinyl chloride monomer production.	(T)
K021	Aqueous spent antimony catalyst waste from fluoromethanes production.	(T)
K022	Distillation bottom tars from the production of phenol/acetone from cumene.	(T)
K023	Distillation light ends from the production of phthalic anhydride from naphthalene.	(T)
K024	Distillation bottoms from the production of phthalic anhydride from naphthalene.	(T)
K093	Distillation light ends from the production of phthalic	(T)

Table Hazardous Wastes from Commercial Products, Intermediates, and Residues
(The P and U Lists)

Hazardous Waste No.	Chemical Abstracts No.	Hazardous Substance
P List		
P023	107-20-0	Acetaldehyde, chloro-
P002	591-08-2	Acetamide, <i>n</i> -(aminothioxomethyl)-
P057	640-19-7	Acetamide, 2-fluoro-
P058	62-74-8	Acetic acid, fluoro-, sodium salt
P066	16752-77-5	Acetimidic acid, <i>n</i> -[(methylcarbamoyl)oxy]thio-, methyl ester
P002	591-08-2	1-Acetyl-2-thiourea
P003	107-02-8	Acrolein
P070	116-06-3	Aldicarb
P004	309-00-2	Aldrin
P005	107-18-6	Allyl alcohol
P006	20859-73-8	Aluminum phosphide (R,T)
P007	2763-96-4	5-(Aminomethyl)-3-isoxazolol
P008	504-24-5	4- α -Aminopyridine
P009	131-74-8	Ammonium picrate (R)
P119	7803-55-6	Ammonium vanadate
P010	7778-39-4	Arsenic acid
P012	1327-53-3	Arsenic oxide As ₂ O ₃
P011	1303-28-2	Arsenic oxide As ₂
P011	1303-28-2	Arsenic pentoxide
P012	1327-53-3	Arsenic trioxide
P038	692-42-2	Arsine, diethyl
P036	696-28-6	Arsonous dichloride, phenyl-
P054	151-56-4	Aziridine
P013	542-62-1	Barium cyanide
P024	106-47-8	Benzenamine, 4-chloro-
P077	100-01-6	Benzenamine, 4-nitro-
P028	100-44-7	Benzene, (chloromethyl)
P042	51-43-4	1,2-Benzenediol, 4-[1-hydroxy-2-(methylamino) ethyl]-, (R)
P046	122-09-8	Benzeneethanamine, α,α -dimethyl-
P014	108-98-5	Benzenethiol
P001	81-81-2	2 <i>H</i> -1-Benzopyran-2-one, 4-hydroxy-3- (3-oxo-1-phenylbutyl)-, and salts
P028	100-44-7	Benzyl chloride
P015	7440-41-7	Beryllium dust
P016	542-88-1	<i>bis</i> (chloromethyl) ether
P017	598-31-2	Bromoacetone
P018	357-57-3	Brucine
P021	592-01-8	Calcium cyanide
P022	75-15-0	Carbon bisulfide
P095	75-44-5	Carbonic dichloride
P023	107-20-0	Chloroacetaldehyde
P024	106-47-8	<i>p</i> -Chloroaniline
P029	544-92-3	Copper cyanide
P030		Cyanides (soluble cyanide salts), not otherwise specified
P031	460-19-5	Cyanogen
P033	506-77-4	Cyanogen chloride
P034	131-89-5	2-Cyclohexyl-4,6-dinitrophenol

الأعشاب والنباتات الطبية والأغذية في الميزان

النبات	الماء	البروتين	الدهن	السكريات	الألياف	الكالوري
الإجاص	38.2	0.5	0.4	15.5	1.5	61
أرضي شوكي	80.5	2.7	0.2	10.6	1.6	45
الأناناس	76.7	0.4	0.2	13.5	0.5	47
الأناناس (عصير)	85.6	0.4	0.2	14.9	0.1	55
الباذنجان	92.4	1.2	0.2	5.6	0.9	25
البازلاء	75	6.7	0.4	17	0.2	80
البازلاء (خافق)	9.3	24.2	1	60.1	3.9	340
البامية	87.1	1	0.2	12.2	0.5	49
البرتقال	87.1	1	0.2	12.2	0.5	49
البرتقال (عصير)	86	0.6	0.1	12.9	0.1	49
البرتقال (يوسفي)	87	0.8	0.2	11.6	0.5	46
البصل	87.8	0.8	0.1	9.4	1.2	20
البطاطا	79.8	2.1	0.1	13	0.5	92
البطيخ	92.6	0.5	0.2	6.4	0.3	26
البقدونس	85.1	3.6	0.6	8.5	1.5	44
البندورة	93.8	1.1	0.3	4.2	0.6	20
الثعالب	84	0.3	0.6	15	0.9	58
الثعالب (عصير)	86.9	0.1	0.6	13	0.9	47

حضر أدويةك بنفسك

العلاج بالأعشاب والأغذية



لإتمام الفائدة المرجوة من هذا الكتاب، علينا أن نذكر هنا مجموعة من النباتات المعروفة والأعشاب الشائعة في مجتمعنا والتي لا نحتاج إلى جهد كبير للبحث عنها أو التعرف عليها، فهي تتواجد بكثرة في مطابخنا ومحيطنا، أو على رفوف العطار، أو البقال.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
الأس	الأوراق	خارجياً	غسول	مرة واحدة يومياً	الترهل + ترهل الجلد.
	الأوراق	خارجياً	حمام مقعدي	مرتان يومياً	البواسير + التهابات المنطقة التناسلية.
	الأوراق	خارجياً	مسحوق	مرتان يومياً	التهابات الجلد الرطبة عند الرضع.
إكي دنيا	الأوراق	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	الزمل، والحصى في الجهاز البولي.
بزر كتان	البذور	خارجياً	لبخة	مرتان يومياً	الآلام الداخلية + الدمامل + الخراجات + الالتهابات الجلدية.
	البذور	خارجياً	غسول	مرتان يومياً	الالتهابات الجلدية.
	البذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	التهابات الأغشية المخاطية والمجاري البولية.
	البذور	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الإمساك.
	البذور	داخلياً	مسحوق	ملعقة واحدة كبيرة مرة واحدة يومياً	الإمساك.
البابونج	الأزهار	خارجياً	حمام مقعدي	مرتان يومياً	التهابات المنطقة التناسلية.
	الأزهار	خارجياً	حمام كامل	مرة واحدة يومياً	الطفح الجلدي + التزلات البردية.

الحصف: بشور صغيرة شوكية تنقرش في ظاهر الجلد.

الحفر: صفرة تعلو الأسنان، أو نخز في أصولها.

الحكة: علة ينشأ عنها الحكاك كالجرب.

الحلق: مساع الطعام والشراب إلى المريء، الجمع: خلوق.

الحلقوم: تجويف خلف تجويف الفم، وفيه ست فتحات، فتحة الفم الخلفية، وفتحتا المنخرين، وفتحتا الأذنين، أو فتحة الحنجرة، وهي مجرى الطعام والشراب والتنفس، الجمع: حلاقم وحلاقم.

الحمى: ارتفاع حرارة الجسم من مرض، الجمع: حميات.

الحمرة: ورم والتهاب واحمرار شديد، إذا ضغط عليه بالإصبع يزول ثم يعود، ويصعبه ألم شديد مبرق، وسرعة النبض، ثم تظهر حويصلات فيها مادة مصلية تجف فيما بعد، ثم تسقط قشوراً، وهي من أمراض الجلد الحادة، وتظهر في الوجه، وفي بقية أجزاء البدن.

الحنجرة: الحلقوم، الجمع: حناجر، وهي جزء من جهاز الصوت، تتصل بالفم بالقصب الهوائية.

الحنطة: القمح، الجمع: حنط.

الحنك: باطن أعلى الفم من داخل، وما تحت الذقن من الإنسان وغيره، الجمع: أحنك.

الحوامل: النساء اللواتي في بطنهن من الولد.

الحيض: الدّم يفرزه رحم المرأة البالغة في أيام معدودة كل شهر.

حرف الخاء

(خ)

الخانوق: انظر: الخناق.

الخراج: ما يخرج بالبدن من قروح، وهو تجمع صديدي محدود، الجمع: أخرجه.

الخردل: نبات عشبي من الفصيلة الصليبية له حب صغير جداً حريف الطعم من المشهيات، الواحدة: خردلة.

الخروب: والخرنوب: شجر يشمر من الفصيلة القرنية. ثماره قرون سكرية تؤكل وتعلفها الماشية، ويتخذ منها دبس.

الخضاب: ما يخطب به من حناء ونحوه.

الخفقان: اضطراب القلب.

الخنزير: انظر: داء الخنازير.

الخناق: داء يمتنع معه نفوذ النفس إلى الرئة. وقيل: هو داء يعسر معه نفوذ النفس إلى الرئة، وتسميه العامة (الخانوق).

الخنصر: الإصبع الصغير، الجمع: خناصر.

الخوانيق: انظر: الخناق.

الخوص: ورق النخيل، الواحدة: خوصة.

الخياشيم: المفرد: الخيشوم: الأنف أو أقصاه. والخشام: داء يأخذ في الخيشوم فيفقد حاسة الشم.

حرف الدال

(د)

داء الثعلب: علة تصيب جلدة الرأس فيتناثر الشعر، وسُمي بداء الثعلب تشبيهاً بالثعلب الذي يتساقط شعره في كل سنة.

داء الفيل: مرض يعرف بزيادة في القدم والساق تصبحان به كساق الفيل وقدمه، وهو ورم يابس يحدث في الأوعية الليفانية يصعبه احمرار، وتعسر معه الحركة، ويحدث أيضاً في الوجه واليدين.

المرضى	التداوي بالأعشاب
الإمساك:	السَّنا - الهندباء البرِّيَّة.
الإسهال:	العفص - الكينا.
السُّعال:	الخَبَازِي - الخطمي - شقائق النِّعمان - المليسا.
قصور الكبد:	القرفة - القرنفل - الهندباء البرِّيَّة.
نقص الهضم:	القرفة - القرنفل - الهندباء البرِّيَّة.
الدُّودة الوحيدة:	بزر القرع - قشور الرُّمان.
الدَّيدان الأسطوانية (اسكاريس):	الشُّبَّيح الخراساني.
تنشيط الدَّم:	القرفة - المليسا.
تنشيط القلب:	القرفة - المليسا.
تسرع القلب:	شقائق النِّعمان.
الروماتيزم:	الأنيسون - الخشخاش - الخلة.
ارتفاع الحرارة:	الكينا.
اليرقان:	زهرة الآلام.
الصُّداع:	الأنيسون - الخلة - البابونج - المريمية - المليسا.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
الختمية	الأوراق والأزهار	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	تطرية الجلد
		داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	التهابات المسالك البولية + التهابات الأغشية المخاطية.
الخردل	البذور	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	الآلام والاحتقانات + الروماتيزم العضلي + الروماتيزم المفصلي + بعض الأمراض الجلدية.
	البذور	خارجياً	حمام قدمي	مرة واحدة يومياً	احتقان الأنف + الصداع.
	البذور	داخلياً	حالة عادية	مرة واحدة يومياً	حبثان يومياً فقط للوقاية من السكتة الدماغية.
الخرنوب	قرون	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الإسهال + تقوية الجسم + هبوط القوى + الوهن.
الخشخاش	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الأرق + الآلام.
الخلة	البذور	داخلياً	منقوع بارد أو مغلي جيداً	مرة واحدة يومياً	توسيع المجاري البولية + الحصى.
الخولنجان	الجذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم + تقوية الرغبة الجنسية + تخفيض نسبة السكر في الدم + طرد الغازات.
الخيار	الثمار	خارجياً	لبخة	مرة واحدة يومياً	تقوية الجلد وشده وزيادة نضارته + الصداع.
	الثمار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الإمساك + العطش.
الدرة	شباتيل	داخلياً	مغلي	مرة واحدة داخلياً	الرمل في الجهاز البولي.
الزعفران	الأزهار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	طرد الغازات + تشييط الإفرازات.
زنبق أبيض	الأزهار	خارجياً	الزيت	عدة مرات يومياً	الالتهابات الجلدية + تجميل الوجه.
الزنجبيل	الجذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم + تدفئة الجسم شتاء + تنبيه الشهية + تقوية الرغبة الجنسية.
الزؤفا	الأزهار	خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	الجروح.
	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	إدرار البول + السعال + سوء الهضم.
الزيتون	الأوراق	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تخفيض ضغط الدم + سكر الدم.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
البصل	الأزهار	خارجياً	صبغة	مرتان يومياً	الجروح + الالتهابات الجلدية.
	الأزهار	خارجياً	غسول	مرة واحدة يومياً	تقوية الشعر + علاج الحكة + صبغ الشعر بلون أشقر.
	الأزهار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	الالتهابات الجلدية + الجروح + القروح.
	الأزهار	خارجياً	بخار	مرة واحدة قبل النوم	التهابات المسالك الأنفيسية + التهاب الجيوب + الزكام.
	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	الأنفلونزا + نزلات البرد + المغص + الغازات + القرح + التهابات الجهاز الهضمي + الأرق + العصبية + التئمة عند الرضع.
	الأزهار	داخلياً	حقنة	مرة واحدة يومياً	الأمراض التعفننية المعدية عند الرضع.
	الأزهار	داخلياً	دوش مهبطي	مرة واحدة يومياً	الالتهابات الرحمية والمهبلية.
	الأبصال	خارجياً	لبخة ساخنة	عدة مرات يومياً	القروح العفنة + الدمل + الخراجات.
	الأبصال	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	إدرار البول + علاج الرمل.
	الأبصال	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	مقو للجسم + مقو للعصب + مقو للجنس + مدر للبول + قاتل الديدان + قاتل للجراثيم + مفيد للجلد.
البطاطا	الدرنات	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	الالتهابات الجلدية + احمرار العينين وإجهادهما.
البقدونس	الأوراق	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	الجروح + الصدمات + القروح + الكدمات.
البقلة	الأوراق	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	التشوهات الجلدية + الشمس.
	الأوراق	خارجياً	غسول	عدة مرات يومياً	تقوية الجلد + زيادة نضارة الجلد.
	الأوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	إدرار البول + تقوية الجسم.
	الجزور	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	إدرار البول + علاج الحصى والرمل في الجهاز البولي.
	الأوراق	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	آلام الظهر والعمود الفقري.
البلوطة	الأوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الحموضة في المعدة.
	الأوراق	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	تبؤل ليلى عند الأطفال.

الجلطة: كتلة ضخمة من الدم أو اللمف، يقال: أصيب فلان بجلطة دموية.

الجماع: النكاح.

الجنب: انظر: ذات الجنب.

الجنبذ: هو زهر الرمان البستاني. وقيل: هو عقد الرمان. والجلنار: هو زهر الرمان وهمامه الفارسية.

الجنين: الولد ما دام في بطن أمه، الجمع: أجنة.

حرف الحاء (ح)

الحدقة: السواد المستدير وسط العين. والحدقة في الطب: فتحة مستديرة ضيقة وسط قرنية العين، تسمى: إنسان العين، الجمع: حدق، وحداق، وجمع الجمع: أحداق.

الحرقة: حرارة في الجوف من لدغة الحزن أو الحب أو الطعم.

الحزاز: ألم يحز في القلب من وجع أو غيظ أو خوف.

الحساء: طعام رقيق يتخذ من ماء ودقيق وسمين ونحو ذلك.

الحصى: تجمع أملاح البول أو ترسبها في مسالك البول حتى تصير كالحصاة.

حصي البان: نبات عشبي من الفصيلة الشفوية، يستعمل في الطب، ويعد من الأفاويه، يعرف بإكليل الجبل، وعطره من أرخص العطور ثمناً، ورائحته أكثرها إنعاشاً، ويرمز به الفرنجة إلى الأمانة، يستعمل ساقه وأزهاره ضد أمراض المعدة، وهو منبه ومعرق.

الحصبة: حمى حادة، صفحية معدية، يصحبها زكام وسعال وغيرهما من علامات النزلة. (المصطلحات العلمية والفنية).

الثرهل: الاسترخاء. رهل لحمه رهلاً: اضطرب واسترخى.

التشنج: التقبض دون إرادة من الإنسان.

التقيؤ: تكلف القيء، والقيء: ما قذفته المعدة من الفم.

حرف الثاء (ث)

الثآليل: المفرد: الثؤلؤل: أي بثرة صغيرة مستديرة كالحمصة أو دونها، يظهر على الجلد.

الثعلب: انظر: داء الثعلب.

حرف الجيم (ج)

جحوظ العين: جحظت عينه جحوظاً: نأت حدقتها وبرزت أو عظمت، فهي جاحظة، وهو جاحظ، الجمع: جحظ.

الجدري: مرض جلدي ينتقل بالعدوى ويتسم بالحمى ويظهر بقع صغيرة مليئة بالصديد خصوصاً على الخدين، وقد تبقى تجاوبها بعد الشفاء ظاهرة فيها مدى العمر. وجدري الماء: مرض يكثر خصوصاً عند الأطفال، يتسم بالحمى وهو أقل خطراً وحدة من الجدري.

الجدام: علة تتأكل منها الأعضاء وتساقط.

الجرب: مرض جلدي معد، يحدث بشوراً في الجلد وحكاً شديداً.

الجشاء: صوت مع ريح يحصل من الفم عند امتلاء المعدة كالجشأة. وجشأت نفسه جشوءاً: ثارت للقيء، وجشأت المعدة: دفعت ما بها من غاز وتنفست من امتلاء.

الجفن: انظر: الأجفان.

شماره ٢١٢٢
عجل
رئاسة الجمهورية المحترمة

٢٠ / فدية تلعذرية
تلعذرية

3
2
1
0
1
2
3

میں نے یہ خط لکھا ہے کہ

الحرف
١٠
١١
١٢
١٣
١٤
١٥
١٦
١٧
١٨
١٩
٢٠
٢١
٢٢
٢٣
٢٤
٢٥
٢٦
٢٧
٢٨
٢٩
٣٠
٣١
٣٢
٣٣
٣٤
٣٥
٣٦
٣٧
٣٨
٣٩
٤٠
٤١
٤٢
٤٣
٤٤
٤٥
٤٦
٤٧
٤٨
٤٩
٥٠
٥١
٥٢
٥٣
٥٤
٥٥
٥٦
٥٧
٥٨
٥٩
٦٠
٦١
٦٢
٦٣
٦٤
٦٥
٦٦
٦٧
٦٨
٦٩
٧٠
٧١
٧٢
٧٣
٧٤
٧٥
٧٦
٧٧
٧٨
٧٩
٨٠
٨١
٨٢
٨٣
٨٤
٨٥
٨٦
٨٧
٨٨
٨٩
٩٠
٩١
٩٢
٩٣
٩٤
٩٥
٩٦
٩٧
٩٨
٩٩
١٠٠

برعاية الملكة العليّة بضمها
بنيت العليّة والسبيح الاجتماعي وغيرهما

الحمد لله الذي هدانا لهذا
والذي كنا من قبله لفلان

خلاصة أعمال الهيئة

العلمين بصنعها أفراد المسلمون ومنتسبات
أفكارهم.

فمنها من كان حردا من المبدعين

۱۰۰

١٢٣

مع التقدير والاحترام

د. عبد الستار كاظمه محمد

22/3/22

۲۱

مجلس

بسم الله الرحمن الرحيم

التعرض للملاكات العلمية

تنفيذاً للامر الموقر المنفذ بموجب كتاب امانة مجلس الوزراء المرقم ب (٤٦٦٠) في ١٩٩٩/٧/٥ ، عرضت لجنة الشؤون الاقتصادية بموجب كتابها المرقم ب (١٦٣٣) في ١٩٩٩/٧/٨ صيغة المقترحات الخاصة بالكوادر العلمية والتي تضمنت مايتلبي :

١. البيئة العلمية

أ. المؤتمرات العلمية

أولاً : اقامة مؤتمر سنوي قطري واحد في الاقل في كل اختصاص .

ثانياً : تتولى وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الجامعات وبالتنسيق مع الوزارات والجمعيات العلمية والنقابات ذات الاختصاص تنظيم هذه المؤتمرات وعقدتها في مكان مناسب .

ثالثاً : تأمين المستلزمات المادية لعقد المؤتمرات بما في ذلك المحفزات للمشاركين بهحوث .

رابعاً : (١) يتم تحديد مشاركة غير العراقيين في المؤتمرات في المرحلة الراحنة بدعوة من تسميهم الجهة المنظمة من العرب بالاسم .

(٢) يسمح بمرحلة لاحقة مشاركة العرب في هذه المؤتمرات وفقاً للاصول المعتادة في قبول المشاركين .

(٣) في مرحلة ما بعد الحصار ، يمكن للعرب المشاركة في المؤتمرات ، ومعاونتهم من خلال اتاحة الفرصة لهم للاشتغال داخل القطر ، ويمكن ايضاً مشاركة بعض الاجانب في فواء مستوى علاقتنا معهم .

ب. النشر العلمي

أولاً : اصدار مجلة علمية واحدة على الاقل في كل اختصاص وعلى مستوى القطر .

ثانياً : تتولى وزارة التعليم العالي والبحث العلمي من خلال الجامعات وبالتنسيق مع الوزارات والجمعيات العلمية والنقابات ذات الاختصاص اصدار هذه المجلات .

ثالثاً : تخصيص المبالغ اللازمة لادار هذه المجلات بانتظام ولأسناد المجلات العلمية المحكمة وتأمين المستلزمات الطباعية .

رابعاً : تأسيس دار نشر علمي مركزي يندمج بمصنام وادع وينشر وتوزع الكتب العلمية والتكنولوجية .

ج. المختبرات

تطوير المختبرات المتخصصة الموجودة في الجامعات والمراكز البحثية وتجهيزها بالمواد والمعدات والاجهزة المتطورة حيث أصبحت الموجودة حالياً غير مؤهلة للمواكبة التطور العلمي والتكنولوجي في العالم .

د . مصادر المعلومات

أولا : تأسيس مركز وطني للمعلومات العلمية والتكنولوجية
يفتلع بمهام توفير الدوريات والنشرات والأقراص
المكتنزة للاختصاصات كافة وفهرستها واتخاذ ما يلزم
لضمان توفيرها للباحثين كافة .

ثانيا : تطوير المكتبات الموجودة حاليا ورفعها بالمكتب
والاجهزة والدوريات والمستلزمات الاخرى كافة .

ثالثا : تسهيل اشتراك المؤسسات العلمية ومراكز البحوث
بشبكة المعلومات (انترنت) ومراكز المعلومات
العالمية الاخرى .

هـ . امور عامة

أولا : تحسين بيئة العمل الجامعية والبحثية وذلك بتوفير
اماكن العمل الملائمة للباحثين .

ثانيا : توفير وسائل التدريس والاستشارات والدورات التدريبية
اليومية باعتبارها من المتطلبات الاساسية للعمل
البحثي .

ثالثا : تعميق العمل بموجب آلية التعاون بين مؤسسات وزارة
التعليم العالي والبحث العلمي والقطاع الصناعي
وتعميمها على الوزارات كافة والدوائر غير المرتبطة
بوزارة .

٧/٢٤ ٠٢ الهيئة الاجتماعية

أ . المخصصات

أولا : منح مخصصات شهادة بمقدار (٢٠) الف دينار شهريا
لحملة شهادة الدكتوراه و (١٠) آلاف دينار لحملة
شهادة الماجستير من منتسبي الوزارات والدوائر غير
المرتبطة بوزارة .

ثانيا : المديرون العامون ومن بדרجتهم معودا غير مشمولين
بالامتيازات الواردة في الفقرة (أولا) من هذا البند .

ب . يخص لكل وزارة أو دائرة غير مرتبطة بوزارة على قدر حجمها
ملاك من ~~المخصصات~~ وفق الاختصاص ، يتم تحديده على النحو
الاتي :

أولا : ~~تحدد هيئة الرأى بكل وزارة أو دائرة غير مرتبطة بوزارة~~
بوزارة الاختصاصات الاساسية المشمولة بعملها .

ثانيا : يكون ملاك تلك الوزارة أو الدائرة غير المرتبطة
بوزارة من ~~المخصصات~~ حسب النسب الآتية :

(١) نسبة (واحد) الى (ثلاثين) في كل اختصاص اساس
من حملة شهادة الدكتوراه وتمثل اجزاء الثلاثين
(واحدا) في الملاك .

(٢) نسبة (واحد) الى (مئة) في كل اختصاص اساس من
حملة شهادة الماجستير وتمثل اجزاء المائة
(واحدا) في الملاك .

(٣) نسبة (واحد) الى (ثلاثمئة) في كل اختصاص اساس
من حملة شهادة الدبلوم العالي والليسانس
وتمثل اجزاء الثلاثمئة (واحدا) في الملاك .

ثالثا : يشترط فيمن يتم اختياره على الملاك ان يكون :

(١) من المتميزين في الاختصاص .

(٢) مستمرا في العطاء الابداعي خلال السنوات الثلاث الاخيرة متمثلة بالبحوث ، الاعمال الابداعية ، براءات الاختراع ، تأليف الكتب ، اعداد الدراسات ، تنفيذ المشاريع وغير ذلك .

رابعا : تشكل هيئة علمية ترتبط باللجنة الصناعية تتكون من ستة اعضاء منهم ثلاثة عن وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وواحد عن وزارة التربية وواحد عن القطاع الصناعي ترشحه اللجنة الصناعية وواحد عن القطاع الاقتصادي ترشحه لجنة الشؤون الاقتصادية تتولى اعداد التوصيات بغية عرضها على مجلس الوزراء سنويا وفقا للاتسي :

(١) اعداد استمارة الترشيح والتعليقات الخاصة بها .
(٢) وضع صيغ واساليب الاختيار .
(٣) فرز المرشحين على الملاك .
(٤) وضع السياقات التي تفضي الى دعم العلماء .
(٥) وضع صيغ للتكريم ، بما في ذلك البحث عن دور وشغل متاحة للدولة لتوزيعها بينهم وفقا لشروط توضع لهذا الغرض .
(٦) اعادة النظر سنويا في أهلية بقاء العلماء الذين تم اختيارهم على الملاك بموجب معايير النشاط وبالتنسيق مع الوزارات والدوائر ذات العلاقة .

د . تكون مكافآت البحث والتأليف والترجمة والنشر العلمي كما يأتي :

أولا : تعهد البحوث العلمية وعلى النحو الآتي :

- البحث الاصيل (٢٥) الف دينار .
- البحث المتميز (١٥) الف دينار .
- البحث المفيد (١٠) آلاف دينار .

ثانيا : مكافأة تأليف الكتب العلمية والمنهجية بمقدار (٥٠) الف دينار للمؤلفة الواحدة وبمقدار (٢٥) الف دينار للمؤلفة الواحدة للكتب المترجمة .

ثالثا : مكافأة الخبرة العلمية في مجال تقويم البحوث لغراض النشر والتعزيد والترقية بمبلغ خمسة آلاف دينار لكل بحث .

د . تكون مكافآت مناقشة رسائل الدراسات العليا والاشراف كما يأتي :

أولا : مكافأة اعضاء لجان مناقشة رسائل الدراسات العليا بمبلغ (٢٥) الف دينار للدكتوراه و (١٥) الف دينار للماجستير و (١٠) آلاف دينار للدبلوم العالي .

ثانيا : منح مكافآت الانشراف على الهيئة التدريسية على النحو الآتي :

- الدكتوراه (٢٥) الف دينار .
- الماجستير (١٥) الف دينار .
- الدبلوم العالي (١٠) آلاف دينار .

٣ . البيئة الامنية

٤ . تنظيم الايفادات على حساب الشركات والجهات الاجنبية الداعية بحيث يتفهم العقد الموقع معها مستحقات الموفدين من (سكن ، طعام ، بطاقات السفر وممرز الجيب) لكي لا تتحكم تلك الجهات بهذه المستحقات وتستخدمها لمساومة الموفدين .

ب . عند ايفاد المنتسبين للمشاركة في المؤتمرات والدورات التدريبية والتي تتحمل الجهات المنظمة لها اجور النقل والسكن يمنح الموفد مخصصات طعام وممرز حسب استحقاقه وفقا لقانون السفر والايفاد لسنة ١٩٨٠ .

ج . عدم الموافقة على ايفاد المنتسبين الموجهة لهم الدعوة بالاسم مع عدم السماح لهم بالاتصال بشكل انفرادي بأية جهة اجنبية لأغراض المشاركة بمؤتمر أو أي نشاط آخر الا من خلال الوزارة أو الدائرة التي يرتبط بها .

د . التأكيد على دورات الحصانة الامنية وتحديث مواد المحاضرات وفقا للحالات والمعلومات التي تستجد لدى جهاز المخابرات .

هـ . التأكيد على ضرورة الالتزام من قبل الموفدين كافة بالوصايا الامنية الواجب اتباعها خلال الايفاد .

٤ . امور عامة

أ . تعتبر اعلى شهادة في حقل الاختصاص معادلة لشهادة الدكتوراه اينما وردت في هذه التعليمات .

ب . يشمل حاملو شهادة الماجستير في العلوم العسكرية الممنوحة لهم طبقا لاحكام نظام كلية الاركمان المرقم ب (١) لسنة ١٩٩٢ أو المبادلة لها ، بالامتيازات الممنوحة لحملة شهادة الماجستير الواردة في هذه التعليمات .

ج . تخويل لجنة الشؤون الاقتصادية النظر سنويا في المبالغ المؤشرة في هذه التوصيات تبعا لمستجدات الوضع الاقتصادي .

— هذا وتقر لجنة الشؤون الاقتصادية تنفيذ هذه المقترحات ابتداء من ٢٠٠٠/١/١ .

— تنفيذا للامر الموقر المشار اليه في أعلاه ، تقرر عرض الموضوع في اجتماع مجلس الوزراء .



- الثآليل كلها إذا استعملت أزراري سحيقة.
- وأنفع من القلاع والقروح، وأنا بعطريتي ملائم جوهر الروح.
- وشمي نافع من البخار، مُسَكِّنٌ للصداع الحار.
- وبزري نافع للثة الفم، وأقماعي تنفع الإسهال ونفت الدم.
- ومائي يُسَكِّنُ عن المعدة حرّاً، وينفع من التهاب المرّة الصفرا.
- وشرابي يُطْلِقُ الطّبيعة القويّة، وينفع من الحمّيات الصفراوية.
- وإذا شرب مائي بالسُّكَّر الطّبرزد قطع العطس من المادّة، ونفع أصحاب الحمّى الحادّة.
- وإذا ضُمّدت العين بورقي الطّري من انصباب المواد، ومطبوخي طريّاً ويابساً ينفع من الرّمَد بالضّماد.
- ومطبوخ يابسي صالح لغلظ الجفون، ومسحوقه إذا دُرّ في فراش المجدور والمحسوب نفع من العفون.
- ومن تجرّع من مائي يسيراً نفعه من الغشي والخفقان كثيراً.
- ودهني شديد النّفع للجراحات، وفيه مآرب كثيرة لذوي الحاجات.

● وقال عبد الله بن البيطار المغربي :

- دهن الورد له قوّة مبرّدة، ويُصلح الأدهان،

- والمرفوع أبداً على الأسرة، لا أجلس على تراب ولا طين، والظاهر لوني الأحمر على أزهار البساتين.
- والمظفر بقوّة الشّوكة والصّولة على من ناواني، لأنني صاحب الدّولة.
- والعزيز عند النّاس، والمودود بين الجلاس للإيناس.
- والعدل في المزاج، والصّالح في العلاج.
- أسكّن حرارة الصّفراء، وأقويّ الباطن من الأعضاء.
- وأطيب رائحة البدن، ومن شمّ مائي وبه غشي أو صراع حارّ سكن.
- وأقويّ المعد، وأفتح من الكبد والسّد.
- وأنفع الأحشاء، وأقويّ الأعضاء، ومائي ودهني كيف شاء.
- وأبرد أنواع اللّهب الكائنة في الرّأس، وربّما أستخرجها منه بالعطاس.
- وأنبت اللّحم في القروح العميقة، وأقطع

الرَّمَد: داء التهابي يصيب العين.

الروماتيزم: مصطلح عام يُطلق على أوجاع العضلات والعظام، والمفاصل، والأعصاب، ومن الأمراض التي يقرن بها التهابات المفاصل، والأكياس الزلالية، والأعصاب، ووجع القطن، وعرق النساء، والنقرس. ومرض الروماتيزم يصحبه التهاب معضلي مؤلم، ومتنقل من المفاصل الكبيرة إلى المفاصل الصغيرة، وكثيراً ما يؤثر على القلب فيؤدي أحياناً إلى مرض مزمن في صماماته أو أغشيته يلزم المريض مدى حياته.

الرَّيْق: الرضاب، واللُّعاب، وماء الفم. الجمع: أرياق.

الرَّيْن: الصَّدأ لأنه يعلو المرأة أو السيف.

حرف الزاي

(ز)

الرُّحَار: انظر: الدوسنطاريا.

الرَّزْنِيخ: من أشباه المعادن، سنجابي اللون، عديم الطعم والرائحة، يوجد في الطبيعة ممتزجاً بغيره من العناصر بكميات ضئيلة متفاوتة القدر، كما أنه يوجد في ماء البحر وفي جسم الإنسان، مركباته الصناعية عديدة تستخدم في شتى الحقول، أحصاها مقاومة الحشرات الزراعية وإبادتها كما أنها تستعمل في الطب لتقوية البنية وفي علاج الأمراض الجلدية. عدده الذري (33)، ووزنه الذري (74،92). (الموسوعة في علوم الطبيعة).

الرُّكَام: التهاب حاد بغشاء الأنف المخاطي، يتميز في الأغلب بالعطاس وكثرة الدَّمع، وإفرازات مخاطية مائية غزيرة من الأنف.

حرف السين

(س)

السَّيْج: الخرز الأسود.

السَّدَد: داء يحدث في الأنف يمنع شم الروائح.

السَّرَطَان: ورم خبيث في الخلايا الظاهرية الغُدِّية، ويتفشَّى في الأنسجة المجاورة.

السَّرَّة: التَّجْويف الصَّغِير في وسط البطن، الجمع: سُرُر، وسُرَات.

السُّعَال: طرد الهواء فجأةً وبقوة من المزمار لإخراج المخاط أو سواه من المسالك الشعبية. (مصطلحات علم الطب الباطني).

السُّعَال الدِّيَكِي: مرض معدٍ يصيب الأطفال خاصةً، ويتميز بنوبات سعالٍ تقلصية مصحوبة بقيء وشهيق كصياح الديك.

سَفَّ: سفَّ الدواء وغيره من كل شيء يابس سفّاً: تناوله بفمه غير مخلوط أو معجون بماء أو دهن.

السُّكَّرِي: مرض يظهر فيه سُكَّر العنب في البول نتيجة لأسباب متعددة، أهمها نقص هرمون الأنسولين الذي يُنظِّم احتراق هذا السُّكَّر في خلايا الجسم.

سَكَنْجَبِين: شراب يصنع من خلّ وعسل، ويراد به كل حامض وحلو، وهو معرَّب من (سركة) أي: خل، و(أنكين) أي عسل باللغة الفارسية.

السَّل: مرض يصيب الرئتين وغيرها.

السَّمَّاق: شجر من الفصيلة البطيحية، ثمره شديد الحموضة تستعمل أوراقه دباغاً، وبذوره تابلاً، وينبت في المرتفعات والجبال.

السَّمْنَة: نقيض الهزل.

السَّودَاء: اضطرابات مصحوبة بالحزن العميق المزمن، والتشاؤم العام الدائم، وهي من

(ل) العوارض النفسية:

والغم⁽¹⁾ أيضاً إذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم بإكمانه الحرارة الغريزية، ومنعه من استيفاء التنفس والنوم. وكذلك الخوف.

وأما الغيظ والغضب فيفسده، بإخراجه الحرارة الغريزية إلى نحو الحرارة الغريبة، وإشعاله إياها، وكثرة تحريك البدن واضطرابه، ونشر الغذاء وتزعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه.

(م) ما لا يوافق المغتذي من طعام:

والطعام أيضاً، وإن كان موصوفاً بجودة الغذاء ولم يكن موافقاً للمغتذي في وقته ذلك، لم يتولد عنه غذاء موافق، بل ضار. كما لا يولد لحوم الحملان وصفرة البيض في المحمومين كيلوساً موافقاً لهم، وكما لا يولد التين والجوز في المحرورين دماً موافقاً لهم، ولا ماء الشعير والرائب في المفلوجين.

وفي الأغذية المشهورة برداءة الخلط، كالجبين والنمكسود⁽²⁾ ونحو ذلك، ما يوافق بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن. ومن الأغذية المشهورة بجودة الخلط، كلحوم الطيهوج والدجاج وصفرة البيض، ما يضر بدناً من الأبدان لخاصية فيها أو في ذلك البدن.

ولا سبيل إلى معرفة هذا قياساً واستخراجاً. ولذلك ينبغي أن يتعرف الآكل ما يلائمه وما يوافقه، وما لا يلائمه ولا يوافقه، بل يجده يضر به دائماً، فيجتنبه ويحذره وإن كان مشهوراً بجودة الخلط، ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به.

والطعام الحار بالفعل، وإن كان جيد الخلط، يرخي المعدة ويوهنها، فيفسد الهضم، ويثقل الرأس ويملاؤه بخاراً.

وأما البارد جداً فإنه يطفىء حرارة المعدة، فيفسد لذلك الهضم أيضاً، وينحدر وهو فح سريعاً غير منهضم ولا مستحيل، فيقل لذلك اغتذاء البدن منه.

والطعام غير المعتاد أيضاً، وإن كان أحمد وأجود خلطاً من المعتاد، كان المعتاد أوفق للمغتذي به، إلا أن يتدرج إلى اعتياد ذلك الأجود قليلاً قليلاً، إلا أن يكون المعتاد رديئاً جداً.

(ن) الطعام المشتبه المستلذ:

وكذلك أيضاً الطعام المشتبه المستلذ تحتوي المعدة عليه احتواء أحكم، فينهضم لذلك

(1) الغم: الكرب والحزن، الجمع: غموم.

(2) النمكسود: لحم مقدد بالملح ومجفف بالشمس كالقديد.

هضمًا أجود. وبالعكس، فإن المعدة لا يستحكم احتواؤها على ما يستشبعه وعلى ما لا يستلذه، فيكون الهضم لذلك أردأ.

ولذلك ينبغي أن يختار الطعام المشتهى على المستبشع، أو على الذي يشتهى شهوة أقل دائماً، إن كانا متساويين في جودة الخلط، أو كان المشتهى المستلذ أردأ خلطاً من غير المشتهى قليلاً. فأمّا إن كان البون⁽¹⁾ بينهما في ذلك بائناً جداً، فينبغي حينئذ أن يختار الجيد الخلط، ويؤخذ معه من المشتهى وإن كان شديد الرداءة، شيء يسير لتتوق الطبيعة إليه، وتحتوي المعدة على جملة الطعام المختلط منهما، ثم يتدرج قليلاً قليلاً إلى اعتياد الأجود، وإلى تقليل مقدار الأردأ حتى ينتقل إلى الشيء الأفضل.

(س) الطعام بحسب السن والمهنة والبلاد والوقت:

وقد تختلف موافقة الطعام أيضاً بحسب الأعمار. فإن الطعام الأرق أوفق لسن الصبيان، والتمتين القوي الغذاء للشباب، والفواكه والحرار الرطب باعتدال السريع الإغذاء لسن المشايخ.

وبحسب المهن، فيكون الغليظ اللزج الكثير الغذاء أوفق لأصحاب التعب والمتخلخلي الأبدان، واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمني البطالة، ومن لا يتحلل من بدنه شيء.

ومن أجل البلدان أيضاً، فإن أصحاب البلدان الباردة يحتملون الأغذية الحارة جداً ويتفعلون بها، كالثوم والفلفل. وبالعكس، أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون ذلك، ويوافقهم الخلول وسائر الحموضات.

وقد يعرض مثل ذلك بحسب الأوقات، فتكون الأغذية الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق، وبالعكس.

ولذلك ينبغي أن ينظر في هذه المعاني وما أشبهها، ليكتسب منها استدلالاً على ما يحتاج إليه من الغذاء، ويضم ذلك إلى ما ذكرنا من الأمور الجزئية. فإنه حينئذ يكون قد علم اختيار أوفق الأغذية، ودفع مضارها على أكثر ما يمكن أن يبلغه علم الإنسان بمشيئة الله تعالى وعونه. وذلك هو الغرض المقصود بهذه المأة.

فأمّا من أوما إلى هذا الغرض الشريف بكلام نزر يسير، وتركه ناقصاً، ساقطاً عنه أكثر النكت

(1) البون: المسافة بين الشيئين، يقال: بينهما بون بعيد؛ أي: بين درجتيهما أو بين اعتبارهما في الشرف.

والمعاني المحتاج إليها في هذا الغرض، كيحيى بن ماسويه⁽¹⁾، وهلال الحمصي، والحرمي، وكثير من القدماء والمحدثين ممن إنما عثروا بهذا الغرض الشريف عثوراً، فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه إلى غيره، فإنني وجدت ما لم يبلغوا من هذا الغرض أكثر مما بلغوا، وما لم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا، وما لم ينفعوا به الناس أكثر مما نفعوا.

2- في ذكر جمل الأجسام ذوي الطعوم المفردة

ومنافعها ودفع مضارها وما يحدث منها عند تركيبها

ولنلحق الآن بما ذكرنا أيضاً فصلاً وقوانين كلية في تدبير المطعم والمشرب. فإنه وإن كان في ذلك بعض التكرار، فهو أنفع وأبعث إلى الانتفاع بها. وذلك أن من أجود الأمور ذي المعاني النافعة وأجودها وأحسنها، أن نذكر كليها مرة، وجزئها أخرى، ليتمكن ويستقر ويستتم فهمها في النفس، ويعظم موقعها عندها، فيبادر إلى استعمالها، ولا يكسل عنها استهانة بها. ونحن فاعلون ذلك، فنقول قولاً عاماً في دفع مضار الأغذية.

(أ) دفع مضار الأغذية:

الحامض يدفع إسخان الحلو، وإعطاشه، وتوليده المرار، وتهيجه للדם، وإحداثه للسدد.

والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن، ومضرته للعصب، وتهيجه للرياح.

الحامض أيضاً يدفع شدة إعطاش المالح، وشدة إسخانه.

والمالح يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتلبسه به، والجشاء الحامض، والحموضة، والحرقة الكائنة على فم المعدة منه.

والدسومة⁽²⁾ تذهب بقحل⁽³⁾ الملوحة، وتجفيفه وتعصيه وتخشينه لآلات الغذاء.

والمالح يصلح من إرخاء الدسم لآلات الغذاء، ويدفع ما يولد من البشاعة وإسقاط شهوة الطعام وإيهام الشبع قبل الاكتفاء من الغذاء.

والقابض يدفع عن الحلو وعن الدسم إطلاقهما للبطن، وإرخاءهما للمعدة.

(1) يحيى بن ماسويه: هو يوحنا بن ماسويه، أبو زكريا، من علماء الأطباء، سرياني في الأصل، عربي المنشأ، كان أبوه صيدلاناً في جنديسابور (بخوزستان) ثم من أطباء العين في بغداد، وتقدم، وخدم الرشيد، وتعلم ابنه يوحنا منه ونبغ حتى كان أحد الذين عهد إليهم هارون الرشيد بترجمة ما وجد من كتب الطب القديمة.

(2) الدسومة: أي: الدسم.

(3) القحل: اليبس. والقحولة: اليبوسة. والقاحل: اليابس والمجذب.

والحلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر، وشدة عقله للبطن. وكذلك يفعل الدسم بالقابض، إلا أن الدسم مع ذلك يملس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشة، ويمنع توليده للدم السوداوي. وأما الحلو فليس له بذاته أن يملس ويغري، بل أن يجلو ويجرد. ولكن ليس جلاءً وجرداً شديداً.

والمرء يمنع الحلو من توليد السدد. والمرء يمنع الحلو من شدة التقطيع.

والحرّيف والسحج⁽¹⁾ والثقب والأكال والانجلاء والحامض والمرء والحرّيف مما يلفظ ويقطع. إلا أن الحامض مع تقطيعه لا يسخن. والحرّيف يسخن إسحاً قوياً. والمرء يسخن باعتدال. والدسم والتفه من المغلظة. إلا أن التفه يبرد مع التغليظ، وأما الدسم فلا.

وأما الحلو فله بذاته أن يلفظ أدنى تلطيف. ولكن لأن الطبيعة تمتاز منه امتيازاً كثيراً لموافقته لها، يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ، ولا سيما إن كان من جرم غليظ كالتمر من المفردات، وكالعصيدة⁽²⁾ والفالودج⁽³⁾ من المركبات، أو من جرم قابض كحب الآس والخرنوب الشامي.

(ب) اجتماع الأغذية:

وإذا اجتمع الحلو والحامض قطع ولطف باعتدال، ولم يسخن ولم يبرد بإفراط، كالحال في السكنجيين⁽⁴⁾.

وإذا اجتمع الحلو والدسم غدياً غذاءً كثيراً، وغلظاً، كالحال في الحلواء.

وإذا اجتمع المرء والقابض لطفاً، وقطعاً، وقوياً الأحشاء، وفتحاً السدد، وفتتاً الحصى، كالحال في الراسن⁽⁵⁾ والكبر⁽⁶⁾ ونحوهما.

وإذا اجتمع المالح والقابض قحلاً⁽⁷⁾ ويّساً، وكانا طعاماً قليل الغذاء رديئاً، كالعتيق من التمسكود، وزيتون الماء، وكثير من الكواميخ⁽⁸⁾.

(1) السحج: المتقشر.

(2) العصيدة: دقيق يخلط بالسمن ثم يطبخ، الجمع: عصائد.

(3) الفالودج: حلواء تتخذ من الدقيق والماء والعسل.

(4) السكنجيين: شراب يتخذ من الخل والعسل.

(5) الراسن: يعرف بالزنجبيل البستاني، ويسمى الزنجبيل الشامي.

(6) الكبر: تسميه أهل اليمن اللّصف، ويسمى القبار.

(7) قحل: سبق تعريفها.

(8) الكواميخ: المفرد: الكامخ، وهو ما يؤتدم به، والمخللات المشبهة.

وإذا اجتمع المالح والمر جففاً تجفيفاً قوياً، وكانا دواءً لا غذاءً، كالجبين الحريّف وأكثر الكواميخ العتيقة.

وإذا اجتمع القابض والحريّف أسخناً وجففاً بقوة، وكانا دواءً لا غذاءً، وأصلحاً رهل المعدة وبردها، ونفعاً المبرودين والمرطوبين، كالحال في أكثر الجوارشنيات.

وإذا اجتمع القابض والحامض برّداً تبريداً قوياً، وقمعا الدّم والمرّة، وعقلاً الطّبيعة، وأضرّاً بالصّدر والرّئة، كالحال في الحصرم والسّماق ونحوهما.

(ج) معرفة أفعال الأغذية:

وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات.

فالحلو كثير الغذاء، معتدل الإسخان، مغلظ، مخصب للبدن، موافق للطّبيعة، معتدل الجلاء.

والحامض قليل الغذاء، وغذاؤه معتدل إلى التّبريد، ملطّف، مهزل للبدن، ليس بموافق للطّبيعة، معتدل في التقطيع والتّلطيف.

والمالح أقوى إسخناً من الحلو، وهو مجفّف، غير مغذٍّ، مانع من العفونة.

والمرّ أقوى إسخناً من المالح، وهو مجفّف للبدن، غير مغذٍّ، ملطّف، مقطّع.

والحريّف حرارته أقوى من المرّ، وهو أيضاً دواءً لا غذاءً، ويقطع، ويلطّف، ويسحج، ويؤكل، ويعفن.

والثّقه، فمنه ما يسخن، ومنه ما يبرد. إلاّ أنّهما معتدلان في ذلك. ومنه جلّ الغذاء، وعليه المدار في تغذية البدن ونموه ونشوئه. وهو غذاء لا دواء.

والدّسم قريب المأخذ من الثّقه. وهو يسخن باعتدال، ويرخي، ويلين، ويملس، ويمنع الحريّف والمالح والمرّ والعفص من شدّة أفعالهن.

والعفص يبرد باعتدال، ويصلب، ويخثّن، ويقوّي ما طعمه مثل العفص⁽¹⁾، ويعقد، ويعقل، ويغلظ.

لهذه أفعال الأجرام ذوات الطّعوم المفردة، فإذا تركبت أفعالها بحسب ذلك.

(1) العفص: نوع من شجر البلوط، وقيل: حمل شجر البلوط، واحده: عفصة.

والرَّحِم. ويزيد في قوَّة الدِّماغ والفهم،
ويُطلق إذا وَجد مادةٌ تحتاج إلى الإزلاق.
ويُبرِّد تبريداً شديداً، ويقوِّ الأَعْضاء ويردع
ما ينصبُّ إليها، ويحلِّل ما حصل فيها،
فليس للجراحات شيءٌ أنفع منه لشدة ألمها
في أوَّل أمرها، ويحلِّل النَّفخ عنها، ويفعل
في هذه المواضع ما لا يُصدَّق بمثله،
بمنزلة السَّحر.

ويُخلط بالضمادات، ويُسهِّل البطن إذا
شُرب، ويُطفئ التهاب المعدة، ويبني
اللَّحم في القروح العميقة، ويُسكِّن رداءة
القروح الرَّدِيئة، ويذهب قروح الرَّأس
الرَّطبة، ويُدهن به الرَّأس للصداع في
ابتدائه، ويضمض به لوجع الأسنان،
ويُصلح للجفون التي فيها غلظ إذا اكتحل
به، وإذا احتقن به نفع من قرحة الأمعاء



الياسمين

Jasmine

Jasmin



الياسمين: جنس نباتات من الفصيلة الزيتونية والقبيلة الياسمينية، تزرع لزهرها، ويُستخرج دهن الياسمين من زهر بعض أنواعها.

قال الشاعر في مدح الياسمين:

أنا الياسمين الذي

لَطُفْتُ فَنِلْتُ المني

فريحي لمن قد نأى

وعيني إلى من قَدْ دنا

وَقَدْ شَرُفْتُ حَضْرَتِي

بِصَبْرِي عَلَى مَنْ حَنَى

- أنفع من اللقوة، والشقيقة، والزكام، ومن وجع الرأس البلغمي والسوداوي، وأقطع نزف الأرحام.

- ودُهني نافع للفاالج ووجع المفاصل، ويحلل الإعياء، ويجلب العرق الفاضل.

● وقال عبد الله بن البيطار المغربي:

- الياسمين صنفان: أبيض وأصفر، والأبيض

الياسمين في الطب القديم:



● قال الإمام السيوطي في وصف

الياسمين:

- أنا النَّافع من أمراض العصب الباردة، والملطف للرطوبات الجامدة، والصالح للمشايخ القاعدة.

- أطيبهما رائحة، وأقواهما حرارة ويبوسة.
- والياسمين نافع للمشايخ ومن كان مزاجه بارداً، صالح لوجع الرأس الحادث من البلغم، والجمرة السوداء، الحادثة من عفونة، ولوجع الرأس الحادث من برز، ورياح غليظة.
- والياسمين مقو للدماغ، محلل للرطوبات البلغمية.
- وهو ينفع من اللقوة، ومن الشقيقة.
- وإذا دق رطباً كان أو يابساً ووضع على الكلف أذهب.
- والأصفر من الياسمين محلل مسخن لكل عضو بارد، ونافع للمزكومين، مصدع للمحرورين.
- ويصلح استعمال دهنه في الشتاء.
- وإذا أخذ زهره وسحق وشرب من مائه ثلاثة أيام في كل يوم مقدار أوقية قطع نرف الأرحام.
- وإذا استعمل يابساً ودُر على الشعر الأسود بيّضه.



اليانسون

The Anise

L'Anis



اليانسون: نبات عُشْبِيٌّ زراعيٌّ سنويٌّ من الأفاويه وفصيلة الخيميات، سُوْفُهُ دقيقةٌ، وثماره بزورٌ صغيرةٌ مستطيلةٌ ذَكِيَّةُ الرَّائِحَةِ المستَحْبَّةِ، يُسْتَخْرَجُ منها عطر اليانسون. يستعمل اليانسون في أغراضٍ طبيَّةٍ عديدةٍ، وهو من محاصيل الحبوب العطريَّةِ الاقتصاديةِ.

يقال لليانسون. أيضاً: الآنيسون، والآنيسون، وتَقْدَةُ، وكُمُون حلو، وفي المغرب يطلقون عليه اسم حَبَّة حلو. والعوام في بلاد الشَّام يقولون: ينسون.

اليانسون في الطَّبِّ العربي القديم:



● قال عبد الله بن البيطار المغربي:

- وقال ابن جرلة:
- في اليانسون قبضٌ يسيرٌ، وهو يُحَلَّلُ الرِّيحَ، ويدُرُّ البولَ والحِيضَ والعرقَ واللَّينَ، ويحبسُ البطنَ.
- وإذا بَخَّرَ به نفعٌ من الصُّدَاعِ الكائنِ من بردٍ، وينفعُ من سُدَدِ الكَبِدِ، ويدفعُ ضررَ السُّمومِ والهوامِ.

- أنفع ما في هذا النَّباتِ بزره، وهو بَزْرٌ حَرِيفٌ مرٌّ، حتَّى أَنَّهُ في حرارته قريبٌ من الأدوية المحرقة، مدرٌّ للبول، محلَّلٌ مذهبٌ للتَّفَخُّعِ الحادثِ في البطنِ.

● وقال أبو الفضل حسن بن إبراهيم
التفليسي:

- اليانسون: يرد الشهوة، ويقوي المعدة،
ويدر البول.

فوائد اليانسون في الطب الحديث:

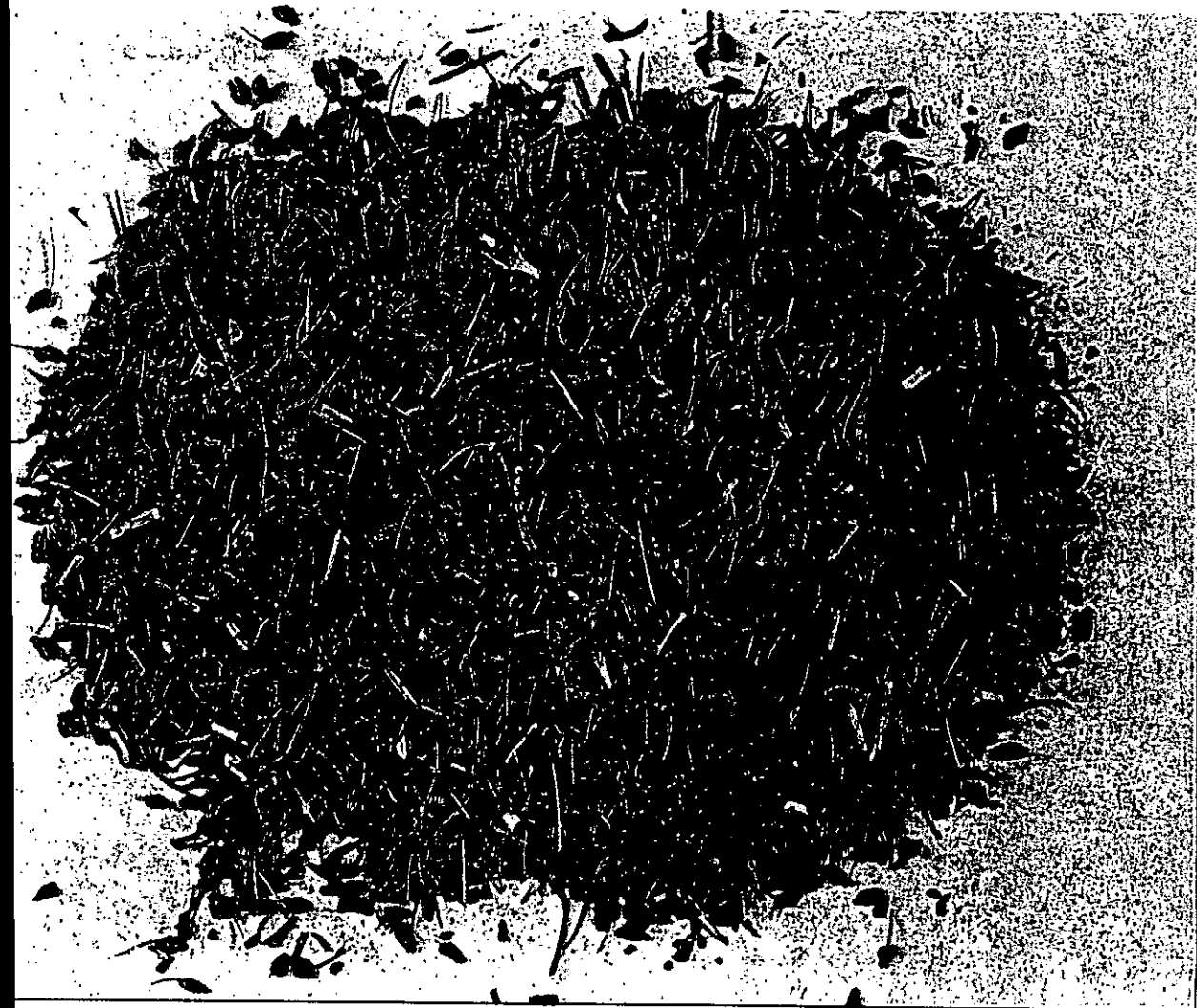


يُستعمل من اليانسون بزره الذي يُغلى
ويشرب لتسكين المغص. وتنشيط الهضم،

وإدرار البول، وإزالة انتفاخ البطن، وهو معرّق
ومسكّن للسعال لما فيه من الزيت الطيّار، ولذا
يُضاف إلى أدوية أمراض الصدر والحلق.

ويُستعمل اليانسون في هذه الأيام في
المأكّل كالkekك، والفطائر، والمعجنات،
والمرّيّات، والأشربة.

ويُقطّر زيتُه ويستفاد منه في الطّب، وفي
صنع الصّابون والعطور.





هذه الموسوعة

أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديك

تضم 4 مجلدات بالألوان

1 إلى جانب هذا الكتاب الذي بين يديك

2 أمراض الرأس وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبية ويحتوي على:

• علاج الشعر وجماله وحيويته

• نضارة الوجه والبشرة

• وصفات للأنف والأذن والحنجرة

3 الطب المجرب في الأمراض الباطنية وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبية

4 الطب المجرب في الأمراض الخارجية وعلاجها بالأعشاب والنباتات الطبية

مجموعة متكاملة مفهومة بطريقة سهلة وبأسلوب شيق وممتع.

الناشر

دراسات وبيانات تعينك على معالجة نفسك بنفسك



● يسعدني أن أقدم لك في هذا الباب دراسات
وبيانات تعينك على معالجة نفسك بنفسك وهي :

- * الأعشاب والنباتات الطبيّة والأغذية في الميزان .
- * أمراض متشرة وعلاجها بالنباتات الطبيّة .
- * حضر أدويةك بنفسك العلاج بالأعشاب والأغذية .
- * القرحة .
- * فن اختيار الأغذية .



3- في فعل كل واحد من الشراب المسكر

والماء في الأبدان وقياس كل واحد منهما إلى الآخر

كل شراب مسكر فإنه بقياسه إلى الماء مسخن للبدن، مجفف له، هاضم للطعام، مجود للهضم، مخصب للبدن إذا شرب على طعام كثير الغذاء، محلل للنفخ، منفذ للغذاء، محسن للون، زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء، مضر بالعصب والدماغ، سريع إلى امتلاء البدن، مكثر للبخار الحار فيه، معين على الباه، مكسب جلدًا وقوة، مدر للبول، مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة.

وكل ماء هو بقياسه إلى الشراب المسكر مبرد للبدن، مرطب له، نافع للمحمومين وأصحاب الأمزجة الحارة، قليل المضرة بالدماغ والعصب، مبرد للكبد والمعدة، زائد في البلغم، منفخ، مهيئ للرياح، كاسر من شهوة الباه، مبلد للهضوم، مانع للفضول أن تبرز وتندفع.

4- في أن الحمية الدائمة في حال الصحة

والتقلل من الأغذية والاستكثار والمبادرة إلى الأدوية ضار منهنك للبدن

إن الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة، والامتناع من الشهوات، والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته، ينهك البدن، ويقل لحمه ودمه وشحمه ومخه والأبخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس. فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية، ويسرع لقلّة الدم ورداءته أكثر الأمراض إلى البدن. ولقلّة الدم وضعفه وقلّة الروح، يعدم أو يعسر نضج الأمراض وتخللها، ولا سيما إن بادر صاحب هذا التدبير إلى الأدوية واستكثر منها. فإنه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء، ويبقى ما بقي بسوء حال ضعيفاً مصفراً.

ومن أجل ذلك، ينبغي أن يتقّى هذا الباب، ولا تؤخذ الأدوية إلا عند الحاجة، ولا يقتر على الطبيعة من الأغذية في حال الصحة، بل يوقى حقها وتدرج إلى أن يحتمل الزيادة منها، فإن خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ إلى أن يفرط ويمنع من الحركات.

فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد، فإن هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة.

ويحتاج في استقصائه وإيضاحه إلى كلام كثير، وقد أفردنا لذلك مقالة وسمناها في أن الحمية المفرطة ضارة بالبدن، ولذلك لم نر أن نطيل ههنا الكلام في هذا المعنى، وأرشدنا إلى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض.

5 - في علاج التُّخْم ودفع مضارّها:

الطَّعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاءٌ متنُّ ذَهَكٌ⁽¹⁾ حاد، وأُصيب في الحلق شبيه بطعم الدُّخان وشيء كان فيه مرارة مع عفوصة. فليستظر، فإن كان ذلك إنما حدث بعقب أكل من عسلٍ أو حلواءٍ معسلة، أو بيضٍ مطجن، أو طباهجة مطبجعة، أو نمكسود شديد الينس، أو مطبجعة كثيرة المري، أو أرز، أو اسفيدباجة متشيطة، أو كواميخ مالحة، أو بقولٍ حريفة كالكراث⁽²⁾ والبصول والبادروج⁽³⁾، أو طعام دَقَّت فيه فضل توابل كالحلتيت⁽⁴⁾ والمحروت⁽⁵⁾، فليشرب سكنجيين وماء فاتر، وليتقيًا.

وإن كان الطَّعام قد نزل، وخفَّ البطن، فليشرب شربات من السَّكنجيين بالماء الفاتر، ولا يمنع من شرب ما دعت الطَّبيعة إليه من الماء الصَّادق البرد، وليطل النَّوم في موضعٍ باردٍ، ثم ليجلس في أُذن بارد.

فإذا تحرَّكت الشهوة للطَّعام، فليجتنب هذه الأغذية التي ذكرناها وأمثالها، ولتؤكل أهالة بقرية أو حصرمية، وبالجملعة طعاماً يوجب قبضاً وحموضة.

فإن كان عرض هذا العارض بعقب ما ذكرنا من أجل هذه الأطعمة، كفى هذا التدبير مرّة، وأن لا تعاود تلك الأطعمة.

وإن كان لا يزال هذا العارض يعرض، فينبغي أن يدمن صاحبه الأدوية العسرة الفساد، وهي التي تجمع قبضاً وحموضة. فإنَّ أمثال هؤلاء، لحوم البقر أوفق لهم من لحوم الدَّرَّاج، والكبير من السَّمَك أوفق لهم من الهاربا⁽⁶⁾. وبالجملعة، فجميع الأغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة، وهؤلاء هم أصحاب المعد الحارّة المراريّة.

ومتى كانت المعدة تبطيء بالخفّ عن الطَّعام، وكان يحدث بعقب نزول الطَّعام جشاء حامض، وكان يدوم مع الجشاء الثَّقُل في المعدة، فليطلب صاحبها النَّوم على فراشٍ وطيء وثير حار. والأجود أن يلزم بطنه بدنًا حارًّا خصباً مدّةً طويلةً، فإن عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا

(1) الذهك: ذو رائحة كريهة.

(2) الكراث: بقل زراعي من الفصيلة الزنبقية تطبخ أسوقه، والعامّة تسميه البرامية.

(3) البادروج: حبّ القرنفل، وهو ريحان معروف يقال له الحوك.

(4) الحلتيت: صمغة الأنجدان، متن الرائحة، وطيب، وأجوده المتن.

(5) المحروت: هو أصل الأنجدان، وهو دون الحلتيت في القوة.

(6) الهاربا: نوع من أنواع السمك.

يتعرض للجماع. فإن لم يتهياً ذلك ألقى على بطنه خرق وثيرةً مسخنةً، ونام نوماً طويلاً، وسكن إن لم يأخذه النوم، وتعهّد إسخان الخرق متى فترت إن هو لم ينم. حتى إذا بقي كذلك ست ساعات وما زاد عليه، نظر إلى البول، فإن كان قد بدت فيه الصفرة والأترجية قام وتمشى مشياً طويلاً، ثم دخل الحمام، وأكل بعد أن تعاود الشهوة. وليكن مقداره أقلّ ممّا جرت عادته، ومن أغذية سهلة الاستمراء، كالماء حمص بالفراخ، والاسفيذباجات من أطراف الحملان والجداء، وأوراق المطبخات. وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة، ويجتنب الأغذية الغليظة العسرة الانهضام، ويشرب الشراب ويقويه ويقلّله، ويزيد في الحركة والحمام، إلى أن يبطل ذلك الثقل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة.

وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب المعد الباردة والأمزاج البلغميّة.

ومتى حدث مع التّخمة انطلاق البطن، فلا ينبغي أن يقطع ذلك ما دام لا يضعف البدن عليه، ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يومٍ وليلة. فإن عاودت الشهوة مع انطلاق البطن، وقد كان من الخلقة بمقدار ما خف البطن كلّهُ، فليأكل من الأغذية التي معها قبض ومرارة أكلًا خفيفاً، كالصّبّاغ المتّخذ من حبّ الرُّمّان، والزّبيب بعجمه، والأصباغ بخلّ قد نقع فيه كراويا⁽¹⁾ ورأسن⁽²⁾ وبأوراق المطبخات الظّاهرة الحموضة التي قد صبّ فيها ماء السّفرجل والثّقّاح والأرزّ والسّمّاق، ونحو ذلك من الأغذية. فإن ذهب الطّبيعة تنعقل قبل فقد الثقل ورجوع الشهوة، أخذ شيء يسير من الكموني والسّفرجلي بقدر ثلث الشّربة أو ربعها.

وإن بقي البطن منطلقاً بعد معاودة الشهوة وخفّ البطن، نظر. فإن كان يخرج أبيض أدكن⁽³⁾، ومع رياح ونفخ كثيرة، أخذ الجوارشنت العاقلة للبطن، كالجوارشن الحوري، ولا سيّما الذي أحدثت أنا تركيبه، فإنّه أقلّ أدوية وأقوى فعلاً من القديم، ومثل جوارشن الكندري، وجوارشن السّفرجلي الممسك، وجميع الجوارشنت التي تسخّن البدن، وهي المركبة القابضة والمدرة للبول. وإن كان ما يخرج أصفر لذاعاً، وكان معه عطش، وكثيراً ما يعرض مثل هذا الإسهال في الصّيف عند مداومة أكل الفواكه الرّطبة، فينبغي أن يؤخذ دواء الطّباشير المعمول ببزر الحماض الذي لا زعفران فيه، وسفوف حبّ الرُّمّان الذي من نسختنا، فإنّهما أبسط وأقوى فعلاً.

ولا يقطع هذا الإسهال أيضاً ما لم يضعف البدن، وما لم يبق ويمتدّ بعد إطراح أكل الفواكه.

(1) الكراويا: عشبة حولية من فصيلة الخيميّات، منبتها المروج والمراعي الجبلية، يزورها هاضمة.

(2) الرأسن: يقال له زنجبيل شامي، منه بري وبستاني، يقوي القلب، ويزيد في الباءة.

(3) الأدكن: الدكنة: لونٌ يميل إلى الغبرة بين الحمرة والسّواد.

ومتى اتَّفَق، كما قلنا قبل، أن يقع استكثار من طعامٍ وشرابٍ، فيعرض بعقبه ثقل المعدة وتمدد فيها وضيق نفس وشوق إلى القيء، فليبادر إلى القيء قبل أن يخفّ البطن. وليقيء إن عثر بشيء من الرطوبات من ماءٍ فاترٍ وسكنجيين، أو جلاب، أو فقاع، ثم يطال النَّوم بعد القيء، والإمساك عن الغذاء بقدر يومٍ وليلة. ثم يستحم، ويأكل إن هاجت الشهوة أكلاً خفيفاً ويخفف الغذاء، فليرجع إلى العادة. وإن عرض بعقب ذلك تمددٌ في البطن، وكسل، وثقل في الحركات، وميل إلى النَّوم، فليفصد أو ليسهل.

وإذا عرض جشاء فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو في اليوم الثاني، وفقدت الشهوة للطعام من بعد أو قلت وتبددت، فلنيم من عرض له ذلك، وليمسك عن الطعام، ثم يتمشى مشياً طويلاً رقيقاً، ثم يزيد في الشراب وفي قوته وصرافته، وينقص من الغذاء، ويأخذ بعض الجوارشنات المعينة على الهضم المليئة للبطن، كالكموني والسفرجلي المسهل. وإن أمكن القيء، وكانت النَّفس، فليتنفّساً أولاً بماء حار، وليتوقَّ أن يصيب البرد بطنه وظهره. وليتوقَّ في الجملة الحر والبرد وجميع الأعمال التي تتعب، فإنها تضرُّ مضرّةً شديدة.

فإن أطلق، أو جاء القيء من ذاته، فقد استغنى عن هذا التدبير، إلا اليسير منه، وإلا فيحتاج أن يفعل ذلك، ثم يتمشى بعد النَّوم مشياً رقيقاً طويلاً حتى يخرج الثقل، ويشرب ماءً حجاراً وما يخرج الثقل إن تأخر خروجه ووجد ثقلًا في أسفل البطن. فإن عسر خروجه جداً احتمل شيفافاً، أو شرب من الجوارشن السفرجلي المسهل.

فإذا خرج الثقل وخفّ البطن دخل الحمام. فإن هاجت الشهوة أكل، وإلا عاود النَّوم حتى تعود الشهوة. ويقلل الأكل من بعده يومين أو ثلاثة، يأخذ في كلِّ يومٍ إما السفرجلي وإما الكموني، على مقدار مزاجه، ثم يرجع إلى العادة.

فإن بقي به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل في أسفل البطن، أخذ من الجوارشنات المسهلة. وإن بقي به بعد ذلك ثقل في البدن كله، وتمدد في الأعضاء كلها، فإن كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حمراً حارّةً منتفخةً متمددةً، فليفصد. وإن كان مع تمديدها وثقلها بارد الملمس، فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياماً.

وربما عرض عن التُّخمة هيجان شهوة للطعام، فيتبع الإنسان هواه في الأكل، فيحدث عنه استطلاق البطن، وهيجان شهوة كاذبة، يتبعها أيضاً استطلاق البطن، ويدور ذلك الأمر كذلك.

ولذلك ينبغي متى حدث مثل هذه الشهوة بعقب إفراط من الطعام، أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه، لم يتهم هذه الشهوة، ولا يتوان على تناول الطعام، بل يضرب عنه البتة.

فإن كانت شديدة القوة جداً، ولا تكاد تكون كذلك، أخذ لها لوزات مملّجات أو سويق الكعك والمري. وعلّلت النفس بمثل ذلك إلى أن يحضر وقت الطعام الثاني.

فإن دام ذلك في الإنسان مدّة طويلة، وكان منه في عناء، إمّا للصبر عنها وإمّا بأن يتناول عندها طعاماً، فيثقل عليه وينطلق بطنه، فيسهل السوداء حينئذ بقوة وتوضع محاجم بلا شرط على الطحال، ويلعق العسل أو يشرب الجلاب، حتى تهيج هذه الشهوة مرّتين أو ثلاثة، وشيئاً بعد شيء حتى يسكن بها.

فإن هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الأشياء الحلوة الدسمة، وبقيء أسود لزجاً يعقب الجلاب وماء العسل ونحوه، ويبطل ويندفع بإسهال السوداء، ووضع المحاجم على الطحال، واجتناب الأغذية التي تولّد السوداء من بعد.

وينبغي أن يجتنب الخل في هذه الحال خاصّة، ثمّ جميع الحموضات التي جمع حموضتها قبضاً. وإن اتفق ذلك، لوحقت بدسومة وحلاوة كثيرة.

فليفتقد هذه الأبواب ولا يغفل عنها. فإنها أبواب نافعة في دفع مضار التّخمة⁽¹⁾. ولا شيء أدفع للأمراض من اندفاع التّخم، ولا أجلب لها من تواترها.

6 - القول في علامات الاستمراء والشّهوة الصادقة والتّلطف لدفع مضرة الأكل على غير نقاء لمساعدة صديق أو أمر رئيس

ومن علامات الاستمراء التّام الصحيح أن يخف ما بين لدن العس إلى الثّنة، ويثقل ما تحت الثّنة قليلاً في أكثر الأمر، ولا سيّما إن كان الغذاء كثير الكمية، ويتنقل البول من المائيّة إلى الصّفرة والأترنجيّة. ويتقدّم ذلك جشاء لا طعم له، أو طيب الطّعم غير زهك ولا حامض ولا كثير المقدار. وتطأطأ المعدة إذا استلقى الإنسان حتى ينقع البطن، ثم لا تسكن بل تزيد أولاً فأولاً حتى تؤذى. ولا يمكن أن تنسى وتذهل عنها النفس، بل تجدها، فإن أغفلت في حال عارض نفس قوي قد عاودت مع زوال ذلك العارض أقوى مما كانت. ويقبل التّبض يصغر، وتتذكّى حاستا السّم خاصّة، ثمّ السّمع والبصر، وتخفّ حركات الجسد حتى أنه لا يميل البتة إلى الاضطجاع والنّوم، ويقل الرّيق في الفم، ويحدث عطش.

(1) التّخمة: امتلاء البطن. والداء يصيب الإنسان من الطّعام الذي يثقل على المعدة فتضعف عن هضمه، أو من امتلاء المعدة.

فإذا ظهرت هذه العلامات أو جلّها أو أقواها، فهي هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفّة. فقد تمت الهضوم الثلاثة، واحتاج الجسد إلى غذاء ثانٍ.

وإن اضطرَّ أحد إلى الأكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس، قبل ظهور هذه العلامات، فليتلطف على المائدة ما يشبه الجوارشنة، وما يجلو ويقطع وينفذ، كالوارد المعمولة بالكرابيا والصّعتر والأنجدان⁽¹⁾، وكالجبن العتيق الحريّف، وكزيتون الماء والمرى النبطي والصّحناة⁽²⁾ ونحوها، ويبدأ بها، ويجعل جلّ طعامه منها. ويجتنب في ذلك اليوم المغلظة والكثيرة الإغذاء. فإن لم يتفق ذلك، فليقلّ من كمّيّة الطّعام ما أمكن. فإن اتفق أن يقع الأكل على غير نقاء أياماً متوالية، فليبادر بأكل الجوارشنة المسهّلة، ثم لا يأكل إلا على جوع صادق أياماً كثيرة.

فليُعَن أيضاً بهذه المعاني، فإنها نافعة جداً.

7 - القول في علاج الخمار بقول مختصر

الخمارة تخمة من التّبيذ يعالج بطول النّوم، والإمساك عن الغذاء، ثم يعالج بالحّمّام، ثم بالأدوية المقاومة للعارض القوي من أعراض الخمار على ما ذكرنا قبل في المقالة الأولى، عند ذكرنا الشراب، إن كان غثي⁽³⁾ فرب الرّمّان ونحوه، وإن كان صداع وعطش فبالجلاب والثلج والسكنجبين السّاذج.

وربّما يزيل ذلك العارض القوي من الأغذية إن كان غثي وحمى ولهيب، فبإبردة من ماء الحصرم والفرايج مطيّية بماء الخيار والنّعناع والثّقاح، أو جرجانية⁽⁴⁾ بلا خردل، أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السّلق إلى الحموضة.

فإن لم يكن حمى ولا غثي، بل كان ثقل في الرأس وخفّ في المعدة حتى كأنها تجرد وتجذب، فبأوراق الاسفيداباجات الدّسمة، ولا سيّما مرق الكرنب النّبطي. فليتحسّ مع يسير خبز، ولا يكثر الخبز، ولا يؤخذ منه ما يمدد المعدة بل يخفّف، ثم يطلب النّوم.

وليترك الشراب، إن كان السّكر الذي تقدّم مفرطاً، ثلاثة أيّام أو يومين لا محالة، ويشرب فيها

(1) الأنجدان: هو صمغ الحلثيت.

(2) الصّحناة: هو السّمك المطحون.

(3) الغثي: غثت النفس غثياً وغثياناً. اضطربت وتهيّأت للقيء.

والغثيان: ما يشعر به المرء من ميل إلى القيء.

(4) الجرجانية: نسبة إلى الجرجير.

الماء، ثم يعاود الشراب. فإنه إذا فعل ذلك لم يجتمع امتلاء ولم يتجه عليه الأمراض الحادثة عن الإكثار من الشراب.

8 - فيما يجب أن لا يجمع بينها من الأطعمة

ومن الأطعمة أطعمة لا ينبغي أن يجمع بينها في أكلة ولا في يوم. ومن هذه معروفة الأسباب، والأجود أن نذكر منها طرفاً يكون مثلاً، ومجهولة الأسباب استنبطت بالتجربة.

والآن نذكر ما لحق منها. فنقول: إنَّ الأجود أن لا يجمع بين المضيرة⁽¹⁾ والحصرمية والمصلية⁽²⁾، ولا يؤكل واحد منها بعقب الأكل من الآخر والفليق أو المشمش، أو الرُّمَّان، الحامض، أو الإِجاص، أو التُّفَّاح، وبالجملية بعقب الفواكه الحامضة القابضة.

ولا يجمع بين الأرز والخلّ وطعام مخلّل، كالقريص⁽³⁾ والهلام⁽⁴⁾. ولا يجمع أيضاً بين النمكسود والكواميخ⁽⁵⁾. ولا يجمع أيضاً بين البقول والفواكه الرطبة، ولا يكثر، بل لا يؤخذ بته، ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفاكهة الرطبة البقل، اللهمَّ إلاَّ السذاب⁽⁶⁾ والصَّعتر الرطب ونحوهما.

ولا يجمع بين الجبن الرطب والفواكه الرطبة ولا طيخ. حامض والقابض كالسكباج⁽⁷⁾ والحصرمية. ولا يجمع بين الجبن العتيق والنمكسود والسّمك المالح. ولا يجمع بين السّمك والماست⁽⁸⁾ والرَّائب واللَّبَّاء⁽⁹⁾ واللّوز والجبن الرطب.

ولا يجمع بين الطُّفيل والباقلِي، ولا بين الباقلِي والماست، ولا بين شيء من الفواكه والأطعمة التي تجمع حموضة وقبضاً، ولا بين البقول الباردة النَّافخة وبين الفطر والكمأة. ولا يطبخ النمكسود بالخل.

(1) المضيرة: طعام من لبن حامض ولحم.

(2) المصلية: أصلى اللحم: شواه، والمصلية: المشوية.

(3) القريص: هو الأبخرة، والخرثق، زهره أصفر، وله شوك دقيق ينبو عنه البصر.

(4) الهلام: مادة بروتينية شفافة تُستخرج من الأنسجة الحيوانية المختلفة مثل الجلد والعظم.

(5) الكواميخ: المفرد: الكامخ، وهو ما يؤتد به.

(6) السذاب: هو الفيجن وهو من الحشائش المعروفة.

(7) السكباج: طعام يعمل من اللحم والخل مع التوابل، القطعة منه سكباجة.

(8) الماست: اللبن الرائب.

(9) اللبَّاء: أول اللبن عند الولادة قبل أن يرق، وتسميه العامة الصُّمغية يصنعون منه الشمندور، ويستمر عادة بضعة أيام، ثم يتغيّر الإفراز إلى اللبن العادي؛ الجمع: ألباد.

ولا يجمع بين السمن والشحم واللبن، ولا يطبخ بهما لحوم الدجاج وما ابيض لحمه من لحم الطير، ولا بين لحوم الدجاج وما ابيض لحمه من لحم الطير وبين الماست والعجن واللبن.
ولا تطبخ لحوم الصيد بالخل ولا باللبن ولا بالرائب، ولا يجمع بينها وبين الفواكه.
ولا يؤكل على الاسفيداجات عسل كثير ولا بيض مطجن، ولا مع السكباغ مضيرة ومصلية، ولا يشرب عليها شراب قهوة.

ويكره أكل الماست بالفجل، ولحم الدجاج بالماست أو سمن أو خل قد أقاما في إناء نحاس، وشرب السويق على البهط⁽¹⁾، والتكيب على جمر حطب الخروع⁽²⁾ أو الدفلى⁽³⁾ أو الثين أو حطب له كيفية حارة. وشجر الثوت يمثل هذه. ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف ولا ممتحن، وشراب قد أقام في إناء ذهب مدة طويلة، ولبن قد أقام في إناء نحاس أو رصاص.

والجمع بين حندقوي⁽⁴⁾ وبصل، وبين السخر والثوم والبصل، فقد جن عليها خلق كثير. والجمع بين السذاب والبصل والبادروج قد أعمر خلقاً كثيراً.

واللوز إذا وقع مع البندق وخم جداً. والفسقنق إذا وقع مع التارجيل أو حب الصنوبر الكباد أضرب بالفم والرأس والكبد جداً.

والعسل إذا وقع مع الشراب المر أو البطيخ الحلو أو الموز تبينت استحالته ومضرته سريعاً. والرمان الحامض ونحوه إذا أكل على الهريسة لم يكد يسلم من شره إلا حار المعدة والكبد جداً.

والماء الحار إذا شرب على الأغذية المالحة بأن ضرره سريعاً جداً. والماء المثلوج إذا شرب على الفواكه الرطبة.

وإتباع شيء شديد الحر بالفعل ببارد بالفعل، أو شيء شديد البرد بالفعل بشيء شديد الحر بالفعل، كمن شرب ماء الثلج على الفالودج⁽⁵⁾ الحار، أو يتلقم الفالودج الحار بعقب شرب ماء الثلج. فإنه رديء جداً للرأس والأسنان والعين والمعدة.

(1) البهط: الأرز يطبخ بالسمن واللبن بلا ماء.

(2) الخروع: كل نبت لين متش وهو نبت من الفصيلة البتونية، ورقه مبسط بشكل الكف بأصابعه، ثمره جوز شائك.

(3) الدفلى: جنس شجيرات برية وتزيينية، تنمو برية وفي المشاتل والحدائق.

(4) حندقوي: حشيشة مدورة الورق، تنفع من وجع الأضلاع والمعدة الباردة.

(5) الفالودج: حلواء تتخذ من الدقيق والماء والعسل.

9 - في ذكر وقت الرياضة والاعتناء بقول كلّي مجمل

ينبغي أن لا يؤكل الطعام إلا بعد ظهور التّضج في البول، وهو تغييره من اللون المائي إلى الأترجي. والأجود أن يرتاض بعد ظهور التّضج، ثم يأكل الطعام، ولا يرتاض بته إلا بعد ظهور التّضج في البول، وهو تغييره من اللون المائي إلى الأترجي.

10 - في مضرة عامة من إدمان تقديم القوابض قبل الطعام

وأنّه إنّما ينبغي أن يفعل ذلك في علاج مرض لا في حفظ صحّة

تقديم الأشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بالسّهولة إلى الكبد. فينهك لذلك البدن، ويحتبس البطن أيضاً، فيتولد عنه أمراض في الرأس والمعدة والأمعاء. ولذلك ينبغي أن لا تقدّم القوابض إلا حيث يحتاج إلى إمساك البطن. فأما حال الصّحة فلا.

11 - في ذكر قانون كلّي لقلّة الشرب

وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته

الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيء الهضم. والشرب الكثير بعد خفّ المعدة يلين البطن، ويسرع بإخراج الثقل.

12 - في ذكر قانون كلّي في مرّات الغذاء

الاقتصار على الأكل مرّة يضرّ النّحفاء والمحرورين، وينفع الغلاظ والمرطوبين.

13 - في ذكر قانون كلّي في المبادرة إلى الطعام

أو تأخيره بحسب حال الأبدان

الأبدان التي يصيبها الغني والصّداع متى تأخّر عنها الطعام، ينبغي أن يبادروا إلى الغذاء. فإن أصابهم عليه سوء هضم، فينبغي أن يلمظوا⁽¹⁾ بشيء يسير إلى أن يأتي الوقت. فإن كانوا مع ذلك يلتهبون ويحمون، فليعطوا بالغداة سريعاً ماء الشّعير والشويق الكثير الماء.

والأبدان التي تصبح رطبة الفم رهلة، لا تهش للماء ولا لطعام حتى تبطل هذه الأعراض وتجوع جوعاً بيناً.

(1) يلمظوا: لمظ فلان لمظاً: تتبّع بلسانه بقية الطعام في الفم بعد الأكل، أو أخرج لسانه بعد الأكل والشرب فمسح به

14 - في ذكر قانون كلي في الحركة قبل الطعام

وبعده والمقدار الذي يستحق أن يُسمى منها رياضة أو لا يُسمى

الحركة أبداً ينبغي أن تقدّم قبل الطعام. فإن اضطر إليها مضطر بعد الطعام، فلتكن في غاية البطء والسكون، وبمقدار ما لا تهزّ الأعضاء والأحشاء ولا تغيّر التنفّس.

وأما قبل الطعام فبضد ذلك. وما كان من الحركة قبل الطعام، لا تبلغ إلى أن تنفض الأحشاء وتهزّ الأعضاء وتغيّر التنفّس إلى العظم والتواتر، لم تعدّ رياضة، ولم تنفع في تذكية الحرارة الغريزية.

15 - في ذكر قانون كلي لمن اضطر إلى الأكل

مع الحاجة إلى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك

متى اضطرّ إنسان إلى أن يدخل الحمام أو يتحرّك حركةً قويّة، ولم يكُ مع ذلك بدّاً من أن يأكل شيئاً من الطعام أو كان قد أكله، فلا ينبغي أن يشرب عليه شيئاً، أو يكون أقلّ ما يمكن حتى يفرغ من الحركة والحمام.

16 - في ذكر مجمل لاستعمال الرياضة

والحمام والمراقب قبل الطعام وبعده ومنفعتها ومضرّتها

من أجود الأشياء قبل الطعام الرياضة والحمام، وبعد الطعام السكون والنوم في المراقب الباردة. والحركة بعد الطعام تفسد الهضم، وتشره في البدن نيتاً في الأمر الأكثر، وربما اتفق أن يحمض الطعام ويورث جشاء حامضاً.

17 - في ذكر جملة في مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبلة

أصحاب التعب والرياضة بالحركة والأعمال القويّة أسرع هضماً للأغذية، وأقلّ أمراضاً، لكنهم، مع ذلك، أسرع إلى الذبول والهرم. ولذلك ينبغي للمتفرّغ لنفسه أن يستعمل من الرياضة بمقدار ما يذكي الحرارة الغريزية، ولا يبلغ إلى أن يتعب ويعيا. فإنّ في ذلك نفص الفضول مع بقاء الرطوبة الأصلية على الأعضاء التي شأنها أن تبطئ بالهرم.

18 - في ذكر جملة في استعمال الأغذية اللطيفة

والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعب أو راحته

من يتعب أو يكّد إن أدمن الأغذية اللطيفة الغذاء باضطراب أو اختيار، ينهك بدنه، وأسّرت إليه الأمراض المرارية، وتآدى به الدقّ والذبول سريعاً.

ومن كان ساكناً بطالاً إن هو أدمن الأغذية الكثيرة الإغذاء، أسّرت إليه السّدّد، والحصاة، وأوجاع المفاصل، والحميات الامتلائية، ونفث الدّم، وانشقاق العروق، والخراجات العظيمة، والأورام في الأحشاء، ونحوها من الأمراض.

ولذلك يجب أن يجعل الطّعام في غلظه ورقته، وكثرة إغذائه وقلّته، ولزوجته وهشاشته، وسرعة تحلّله وبطئه، بحسب حال البدن في حركاته وسكونه، وتعبه وراحته، وكثرة التّحلّل منه وقلّته.

19 - فيما يحفظ على كلّ مزاج من أمزجة الأبدان صحّته من الأغذية

الأبدان المعتدلة في الحرّ والبرد والرطوبة واليبوسة، يحفظ عليها صحّتها الأطعمة المعتدلة في هذه الكيفيّات. والأبدان المطبوعة على غير الاعتدال، يحفظ صحّتها الأطعمة الشّبيهة بأمزجتها، ما دامت صحيحة.

فيحفظ على البدن الحار اليابس صحّته، الغذاء المائل عن الاعتدال إلى الحرّ واليبس، بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال، ما دام صحيحاً. ويرده إلى صحّته، إذا مرض، الأغذية المضادة لمزاجه، التي هي الباردة الرطبة. وكذلك القياس في سائر الأمزجة.

وعلى هذا، ينبغي أن يكون تدبيره في حفظ الصّحة، إلّا أن تريد أن تنقل بدنًا من الأبدان الخارجة عن الاعتدال إلى الاعتدال وتطمع في ذلك منه، ويمكن أن يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك.

فأمّا من لم تطمع ذلك منه فليكن قصاره إدامة حفظه على مزاجه، فإنّ في ذلك حفظ صحّته، وإن كانت صحّته غير وثيقة ولا مأمونة.

20 - في أنّ الأكثر من الأغذية المشتهاة مشاكلة للبدن

وفضل جودة في الهضم وقد يتفق في النّدرّة الأمر بضدّ ذلك

وعلاوة ذلك الشّيء المشتهى، والذي تنوق إليه النّفس توقاناً شديداً، إن كان يغذو ولم يكن

بفاضل الغذاء، فإنَّ غذاءه سيصير جيداً بجودة الهضم. وذلك أنَّ له مشابهة في المزاج لذلك البدن. ولذلك، ينبغي أن يختار ولا تمنع النَّفس منه.

وأما إن كان من جنس ما يغذو، ويكون في غذائه رداءة الغذاء، فليمنع منه. وذلك أن تلك الشهوة حيثئذ ليست لمشابهة طبيعة البدن، لكن لغلبة مزاج أو خلط رديء على المعدة، أو على فمها.

21 - في ذكر قانون كلي في اختيار الأغذية بحسب أحوال الأبدان

ينبغي أن يجري الأمر في اختيار طعام ما على غيره على طريقين:

أحدهما: ما أوجبه طول التجربة والتَّفَقُّد في كلِّ إنسان بعينه، فيجتنب ما يجده يضره دائماً، وبالعكس.

والثاني: أن يختار الغذاء بحسب الحاجة إليه لموافقته، كما يختار الخبز الكثير الخمير والبورق⁽¹⁾ واللحم المتين اللزج والشَّراب الغليظ الكدر للثَّفاء والمحرورين.

22 - في ذكر ما تقل حاجته في حفظ الصَّحَّة إلى استعمال الحركة

والحمَّام قبل الطَّعام ومن تكثر حاجته إليها

الثَّفاء، والمحرورون، والذين يصدعون عند تأخير الطَّعام عنهم وتظلم أعينهم وتغشى نفوسهم، أقلَّ النَّاس حاجةً إلى الحركة والحمَّام قبل الطَّعام، والانتظار به علامة الهضم التام والبول، وبالعكس.

فأما أصحاب الأبدان العبلة، والتي لا يكاد ينكؤها طول الصَّبر على الجوع والعطش، فأحوجها إلى الحركة والحمَّام قبل الطَّعام وانتظار النَّضج التام.

ومتى كان أصحاب الصَّنَف الأول في الغاية مما ذكرنا، احتاجوا إلى أن يتركوا الحركة والحمَّام قبل الطَّعام، إمَّا طول أعمارهم، وإمَّا مدةً طويلةً حتى تخبب أبدانهم وترطب، وإمَّا أن يستعملوه بين أيام مرَّة واحدة بحسب حالهم في ذلك.

(1) البورق: عيدان بيض مشابهة لقوى البهمن، تنفع من النقرس وأوجاع المفاصل.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
	الفصوص	داخلياً	زيت	مرة واحدة يومياً	ارتفاع ضغط الدم + تصلب الشرايين.
	الفصوص	داخلياً	مع الطعام	مرتان يومياً	ارتفاع سُكَّر الدم + ارتفاع ضغط الدم + أمراض القلب + الذبحة الصدرية + التهاب القصبات + الضعف الجنسي + التهابات المعاري البولية.
الجرجير	جميعه	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الأمراض الجلدية + سقوط الشعر + القشرة + الحاجة إلى اليود.
الجمدة	الزهرة	داخلياً	متقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	ارتفاع سُكَّر الدم + حصاة الكلى + حموضة المعدة + ضعف الأمعاء + ضعف الهضم.
الجوز	الأوراق	خارجياً	مغلي	عدة مرّات يومياً	الأمراض الجلدية + تقوية الشعر.
	الأوراق	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	ضعف الشهية + داء الخنازير.
	الثمار	داخلياً	مع الطعام	عدة مرّات يومياً	تقوية الجسم + علاج الضعف والهزال.
	الأزهار	خارجياً	لبخة	عدة مرّات يومياً	الجروح والقروح.
حبة البركة	البذور	داخلياً	الرّيت	مرتان يومياً	احتباس الطمث + التشنجات + الغازات
الحبق	الأوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم + طرد الغازات.
	الأوراق	داخلياً	متقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الأرق + ضيق النفس.
الحنطة	البذور	خارجياً	الزيت	عدة مرّات يومياً	التهابات الجلد عند الرّضع + التقشرات + القوباء.
	التخالة	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	التقشرات + تقوية الجلد.
	التخالة	داخلياً	مسحوق	عدة مرّات يومياً	الإمساك.
الحلبة	البذور	خارجياً	لبخة	عدة مرّات يومياً	التهابات الجلد.
	البذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	الشكّري + الضعف العام + ضعف الأمعاء والمعدة.
حماض	الجذور	خارجياً	مرهم	عدة مرّات يومياً	الحكة + الطفيليات.
	الأوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الإمساك + تحسين الهضم.
الخبازي	الأوراق	خارجياً	حمام	مرة واحدة يومياً	التهابات الجلد + ضعف الجسم.
	الأوراق	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	التّزلات المعوية + الإسهال + الحموضة المعدية.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
البنفسج	اللحاء	خارجياً	حمامات مقعدية	مرتان يومياً	التهابات المنطقة التناسلية + البواسير.
	اللحاء	خارجياً	حمامات	مرة واحدة يومياً	تقوية الأعصاب + تقوية الجلد + بعض الأمراض الجلدية.
	اللحاء	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	الإسهال + البواسير + السيلانات + النزوف الداخلية.
	الأوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	السعال.
البيلسان	الأزهار	داخلياً	شراب	مرتان يومياً	الاضطرابات العصبية + السعال.
	اللحاء	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	إدرار البول + الإمساك + علاج للرمل والحصى في الجهاز البولي.
	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	ثلاث مرات يومياً	التهاب اللوزتين + الإمساك + إدرار البول + الأنفلونزا + السعال.
	البذور	خارجياً	لبخة	مرتان يومياً	الالتهابات الجلدية + حب الشباب.
الترمس	البذور	خارجياً	حمام	مرة يومياً	الأمراض الجلدية.
	البذور	داخلياً	منقوع بارد	مرة يومياً	طرد الديدان + خفض نسبة سكر الدم.
	الثمار	خارجياً	لبخة	مرتان يومياً	للحروق.
	الثمار	داخلياً	مع الطعام	ثلاث مرات يومياً	الإمساك + الروماتيزم + الضعف العام + الضعف العصبي.
التوت	الثمار	داخلياً	عصير	مرتان يومياً	ضعف الجسم + الهبوط الكلوي.
	الثمار	داخلياً	عصير	مرتان يومياً	ضعف الجسم.
	الأوراق	خارجياً	غرغرة	ثلاث مرات يومياً	التهابات الفم والحلق.
	الأوراق	داخلياً	مغلي	ثلاث مرات يومياً	الإسهال + فرط الطمث.
التين	الجذور	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	الحصى والرمل في الجهاز البولي.
	الثمار	داخلياً	عصير	ثلاث مرات يومياً	تقوية الجسم + التقيح من الأمراض.
	الثمار	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	خراجات اللثة.
	الثمار	داخلياً	منقوع بارد	مرتان يومياً	الإمساك.
الثوم	الثمار	داخلياً	شراب	ثلاث مرات يومياً	الإمساك + السعال + الضعف العام.
	الفصوص	خارجياً	صبغة	مرة واحدة يومياً	بعض أمراض الجلد + قشرة الرأس.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجزء	التداوي
الزيزفون	اللحاء	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	طرد الحمى.
السرو	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	الأنفلونزا + تخفيض حرارة الجسم + نزلات البرد.
السفرجل	الثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	البواسير + عروق الدوالي.
السنامكي	الثمار	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الالتهابات المعوية + الإسهال + الزحار.
السوس	الأوراق	داخلياً	منقوع بارد	مرة واحدة يومياً	الإمساك الشديد.
	الجذور	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	التهابات الحنجرة والمعدة والأمعاء + الالتهابات الصدرية + قرحة الجهاز الهضمي.
الشاي	الأوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	الصداع.
الشبث	الثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	تحسين الهضم.
شقائق	الأزهار	داخلياً	شراب	عدة مرات يومياً	الأرق + التهاب القصبات المزمن + السعال.
التعمان	البزور	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	التهابات الجهاز الهضمي + السعال.
الشج	البذور	داخلياً	منقوع بارد	مرتان يومياً	التهابات الجهاز البولي.
	عشبة مزهرة	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الالتهابات الجلدية + الجروح.
الصعتر	عشبة مزهرة	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	تقوية المعدة + سوء الهضم + السكرى.
	عشبة مزهرة	خارجياً	غرغرة	عدة مرات يومياً	التهابات الحنجرة والفم.
	عشبة مزهرة	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	التهابات الجهاز التنفسي والهضمي + السعال.
الطرخون	الأوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	إدرار البول.
الطيون	الجذور	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الالتهابات الجلدية + أكزيما.
	الجذور	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	التهابات الجهاز التنفسي + السعال + سوء الهضم.
عباد الشمس	أزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	تخفيض درجة حرارة الجسم.
الغار	لسنية	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	مقوي للأعصاب.
	الثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	الروماتيزم + الطفيليات الجلدية.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
الفجل	الأوراق	داخلياً	عصير	مرتان يومياً	حصى الجهاز البولي ورملة.
	الجذور	داخلياً	عصير	مرتان يومياً	حصى المرارة.
	الجذور	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الأمراض الجلدية.
فليفلة لاذعة	الثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	آلام العضلات + الروماتيزم.
	داخلياً	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	قلة الإفرازات المعوية (بكمية قليلة).
قنا الحمار	الثمار	خارجياً	سعوط العصر	مرة واحدة يومياً	اليرقان.
القراص	الجذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	رمل وحصى الجهاز البولي + الروماتيزم + السعال.
	عشبة مزهرة	خارجياً	مع خل	مرة واحدة يومياً	تقوية الجلد والشعر + الروماتيزم.
	عشبة مزهرة	خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	الخدر + الروماتيزم + الشلل.
	عشبة مزهرة	خارجياً	منقوع بارد	مرتان يومياً	تقوية الشعر.
	عشبة مزهرة	داخلياً	غسول	مرتان يومياً	رمل الكلى + الروماتيزم + فقر الدم + ضعف الجسم.
القرصفة	الجذور	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تقوية الجسم + علاج سوء الهضم + ضعف الكبد + ضعف المعدة.
القرع	البذور	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	التهاب البروستات.
القرفة	اللحاء	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تحسين الدورة الشهرية + تدفئة الجسم شتاء + تقوية الرغبة الجنسية + سوء الهضم.
القرنفل	الثمار	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم + تقوية الإفرازات.
	الثمار	خارجياً	لبخة	مرة واحدة يومياً	آلام الأسنان + التخر.
الكرابوا	الثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	سوء الهضم.
	الثمار	خارجياً	الزيت	عدة مرات يومياً	آلام المفاصل.
الكرز	الثمار	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	التهابات المجاري البولية.
الكرفس	الأوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الانقباض التقسي + الروماتيزم + الضعف الجنسي.
الكردي	الأزهار	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	إنعاش الجسم + تخفيض ضغط الدم.

النبات	الجزء المستخدم	الكيفية	طريقة الاستخدام	الجرعة	التداوي
الكربرة	الأوراق	خارجياً	كماد	عدة مرات يومياً	كدمات + احتقانات .
	الثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	طرد الغازات .
الكمون	الثمار	خارجياً	لبخة	عدة مرات يومياً	احتقانات الثدي والخصيتين .
	الثمار	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تحسين الهضم + طرد الغازات .
الكينا	الأوراق	خارجياً	تبخير	مرة واحدة يومياً	التهاب المجاري التنفسية العليا + التهاب الجيوب + الأنفلونزا + الجيوب .
الليمون	الثمار	خارجياً	مرهم	عدة مرات يومياً	التشوهات الجلدية + الشمس .
	الثمار	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	الأنفلونزا + رفع مقاومة الجسم .
المردقوش	الأوراق والأزهار	خارجياً	صبغة	عدة مرات يومياً	الروماتيزم + الجروح .
	داخلياً	منقوع ساخن		مرتان يومياً	تهذئة الأعصاب + سوء الهضم + الغازات .
المريمية	الأوراق	خارجياً	الغرغرة	مرتان يومياً	التهابات الفم والحنجرة .
	الأوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	الروماتيزم + سوء الهضم + ضعف الأعصاب + ضعف العدة .
الملفوف	الأوراق	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الروماتيزم + الأمراض الجلدية + القُرس .
	داخلياً	عصير		عدة مرات يومياً	قرحة المعدة (جرعات ضئيلة) .
التنعاع	الأوراق	خارجياً	كمادات	عدة مرات يومياً	الآلام + الصُداع + الالتهابات الجلدية .
	الأوراق	داخلياً	منقوع ساخن	مرتان يومياً	آلام جهاز الهضم + الإرهاق + تقوية المعدة + الغازات المعوية + سوء الهضم .
الهندباء	الأوراق	داخلياً	مع الطعام	مرة واحدة يومياً	تقوية المعدة + الهضم .
	الجذور	داخلياً	مغلي	مرتان يومياً	البواسير + الضعف العام + ضعف الكبد + ضعف المعدة + فقر الدم .
الهيل	الثمار	داخلياً	مغلي	مرة واحدة يومياً	تعطير النَّفس + تقوية الإفرازات + طرد الغازات .
الورد	الأزهار	داخلياً	شراب	مرة واحدة يومياً	الإمساك .
اليانسون	الثمار	داخلياً	منقوع ساخن	مرة واحدة يومياً	سوء الهضم + الغازات + قلة إفراز الحليب عند المرضع .

القرحة

الحمية في القرحات الشديدة



الساعة	التداوي
6 صباحاً	حليب دافئ (فنجان بدون سكر).
8 صباحاً	خبز محمص، أو كعك بلا سمسم + بيضة مسلوقة + فنجان حليب محلى بالعسل.
10 صباحاً	فنجان حليب دافئ.
12 صباحاً	بيضة مسلوقة + قطعة لحم 50 غ + خبز محمص (ربع رغيف).
2 ظهراً	فنجان حليب دافئ.
4 بعد الظهر	خبز محمص أو كعك بلا سمسم + شوربة خضار (بدون بندورة).
6 مساءً	فنجان حليب فاتر + كعك بلا سمسم.
8 مساءً	فنجان حليب فاتر + قطعة جبن بيضاء (50 غ) + خبز محمص.
10 مساءً	فنجان حليب فاتر محلى بالعسل + كعك بلا سمسم.

الحمية في القرحات البسيطة



الساعة	التداوي
صباحاً على الريق:	كأس حليب فاتر محلى بالعسل.
وجبة الفطور:	كأس بابونج أو زهورات محلى بالعسل + قطعة جبن (50 غ) + بيضة مسلوقة + نصف رغيف خبز محمص.
وجبة الظهر:	100 غ لحمة شرحة مشوية بدون دهن + نصف رغيف محمص + شوربة خضار + كأس زهورات.
وجبة المساء:	بيضة مسلوقة + كأس حليب فاتر + نصف رغيف محمص + تفاحة واحدة + بطاطا مسلوقة واحدة.

نصائح عامة للمصابين بالقرحة



- 1 - اجتنب شرب الشاي، والقهوة، وجميع أنواع البهارات.
- 2 - اجتنب تناول المشروبات الكحولية.
- 3 - اجتنب التدخين.
- 4 - احذر من تناول اللبن، والليمون، والبرتقال، والبندورة، والجائرك، والمخللات، وشراب التمر الهندي.
- 5 - لا تشرب أو تأكل ما هو بارد جداً، أو حار جداً، وعليك بالمشروبات الفاترة نسبياً.
- 6 - يجب اتباع ساعات معينة للطعام، وعدم تناول أية أطعمة بين الوجبات.
- 7 - لا تتناول السكريات، والحلويات، والمعجنات، فجميعها تُسبب اختلالات في المعدة تزيد المرض سوءاً.
- 8 - استرح جالساً لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات بعد كل وجبة، أو قم بعملك العادي، وإياك والنوم بعد الطعام مباشرة.
- 9 - عدم الإكثار من تناول السوائل، وخاصة مرق اللحم، لأنه يزيد من إفراز حامض المعدة.
- 10 - اجتنب جميع أنواع المقالي، وخاصة الباذنجان، والقرنبيط.
- 11 - أكثر من تناول الحليب، لأنه يعدل حموضة المعدة.
- 12 - يُستحسن الإكثار من الوجبات الطعمية مع إقلال مقدار كل وجبة، بحيث لا يتجاوز مجموعها المقدار اليومي اللازم.

فن اختيار الأغذية

لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي

1 - في الأسباب التي من أجلها يفسد الاستمرار وإن كان الطعام طعاماً جيداً ومقاومة كل سبب منها ودفعه

قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازي⁽¹⁾:

إنَّه لَمَّا كان الطَّعام قد يعرض له بأن يضرَّ، وإن كان جيِّد الغذاء، إما لكثرة كمِّيَّته أو لقلَّتْها، وإمَّا لتناوله قبل وجوب تناوله أو بعده أو لسوء ترتيبه، وإمَّا لكثرة مراره أو قلَّتْها، وإمَّا من أجل استعمال الحركة، أو السُّكون، أو النَّوم، أو الجماع، أو ما يحتاج قبله أو بعده، وإمَّا لرداءة المراقَد والمساكن التي تواليه، أو يكون فيه قبل الطَّعام وبعده، وإمَّا لكثرة اختلاف ألوانه، وإمَّا لطول الوقت منذ ابتدائه إلى الفراغ منه، وإمَّا لحدوث بعض العوارض النَّفسِيَّة كالغَمِّ والغضب ونحوهما، وإمَّا لأنَّه ليس بموافقٍ للمغتدي في مزاجه أو حاله في ذلك الوقت، وإمَّا لأنَّه غير معتادٍ ولا مألوفٍ، وإمَّا لأنَّه غير مشتهى ولا مستلذَّ، وإمَّا لأنَّه غير موافقٍ لذلك السَّنِّ، وإمَّا ليس بموافقٍ لخاصيَّةٍ فيه غير منقطعة، وإمَّا لأنَّه خارج عن الاعتدال في حرِّه أو برده بالفعل، ينبغي أن نذكر من هذه المعاني باختصار:

(1) أبو بكر محمد بن زكريا الرازي: فيلسوف، من الأئمَّة في صناعة الطَّبِّ، من أهل الرِّيِّ.

ولد الرازي في الرِّيِّ سنة 251 هـ الموافق 865 م، وتعلَّم بها، وسافر إلى بغداد بعد سنِّ الثلاثين، ويُسمِّيهِ كُتَّاب اللاتينية: (رازيس).

أولع الرازي بالغناء والموسيقى ونظم الشعر في صغره، واشتغل بالكيمياء والكيمياء، ثمَّ عكف على الطَّبِّ والفلسفة في كبره فنبغ واشتهر، وتولَّى تدبير مارستان الرِّيِّ، ثمَّ رياسة أطباء البيمارستان المقتدري في بغداد.

قال أحد معاصريه: كان شيخاً كبير الرأس، مسقطه، وكان يجلس في مجلسه ودونه تلاميذه، ودونهم تلاميذهم، ودونهم تلاميذ آخر، فيجيء المريض فيذكر مرضه لأوَّل من يلقاه، فإن كان عندهم علمٌ وإلَّا تعدَّاهم إلى غيرهم، فإن أصابوا وإلَّا تكلم الرازي في ذلك.

عمي الرازي في آخر عمره، ومات في بغداد سنة 313 هـ الموافق 925 م.

(أ) مقدار الطعام:

إِنَّ الطَّعَامَ، وَإِنْ كَانَ مِنْ أَجُودِ الْأَغْذِيَةِ ثُمَّ يَجَاوِزُ الْمَغْتَذِي مَقْدَارَ مَا يَهْضُمُهُ، انْفُسَدَ، وَتَوَلَّدَ عَنْهُ خَلْطٌ رَدِيءٌ. وَلِذَلِكَ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ مَقْدَارُ الطَّعَامِ مَقْدَاراً يَقْوِي وَيَسْتُولِي عَلَيْهِ الْهَضْمَ، وَيتدرَّج قليلاً قليلاً إِلَى التَّزْيِيدِ مِنْهُ عَلَى الْآيَّامِ، إِنْ كَانَ فِي السِّنِّ وَالْقُوَّةِ وَالْبَلَدِ مَوْضِعَ ذَلِكَ.

والمقدار الذي يمكن أن يستولي عليه الهضم هو أن يدع الإنسان طعامه قبل أن يشبعه ويكرهه. لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها، ولا يصيبه بعده ثقل شديد وتمدد في معدته، يضيق معه النَّفْسُ أدنى ضيق، ويشتاق إلى أن يخف ذلك عنه بقيء أو نزول وتنويم، ويستلذ الانتصاب، ويقلق إذا اضطجع، ويضطر إلى كثرة التَّقَلُّبِ، ويتجشأ⁽¹⁾ من بعده جشاء حامضاً، ويكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه إلى أقصى الفم حتى يحتاج إلى أن يتقيأ. فَإِنَّ لِهَذِهِ الْعِلَامَاتِ إِذَا عَرَضَتْ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَكُونَ قَدْ وَقَعَ سَرْفٌ فِي الشُّرْبِ مِنْ مَاءٍ أَوْ فَقَاعٍ أَوْ فَاكِهِةٍ رَطْبَةٍ كَثِيرَةٍ، أَوْ الْأَكْلِ مِنَ الْجَبْنِ الرُّطْبِ أَوْ اللَّبَأِ أَوْ اللَّبَنِ وَنَحْوِ ذَلِكَ، دَلَّتْ عَلَى أَنَّ الطَّعَامَ مَقْدَارَهُ زَائِدٌ عَلَى مَا يُمْكِنُ أَنْ يَسْتُولِيَ عَلَيْهِ الْهَضْمُ.

وَإِذَا عَرَضَ مِثْلُ هَذَا فِي يَوْمٍ مَا، وَكَانَ التَّمَدُّدُ وَالشَّقُّ إِلَى خَفِّ الْبَطْنِ شَدِيداً جَدّاً، فَيَنْبَغِي أَنْ يَقْذِفَ مِنْ سَاعَةِ أَكْلِهِ، ثُمَّ يَأْكُلَ مِنْ بَعْدِ نَوْمٍ طَوِيلٍ إِنْ عَاوَدَتِ الشَّهْوَةُ أَكْلاً يَسِيراً، وَمِنْ طَعَامٍ خَفِيفٍ قَلِيلٍ الْإِغْدَاءِ. وَإِذَا أَمْسَكَ مِنَ الطَّعَامِ، وَفِي الشَّهْوَةِ أَدْنَى بَقِيَّةٍ، وَلَمْ يَحْدَثْ فِي الْمَعْدَةِ تَمَدُّدٌ، وَسَهْلُ النَّوْمِ وَطَابُ، وَخَرَجَ الْجِشَاءُ بِسَهُولَةٍ وَهُوَ طَيِّبٌ، فَإِنَّ مَقْدَارَ الطَّعَامِ يَسْتُولِي عَلَيْهِ الْهَضْمُ. وَحَيْثُ يَنْبَغِي أَنْ يَتَدَرَّجَ إِلَى التَّزْيِيدِ إِنْ أُمْكِنَ ذَلِكَ كَمَا قُلْنَا، لِأَنَّ ذَلِكَ يَزِيدُ فِي لَحْمِهِ وَدَمِهِ وَقُوَّتِهِ.

وَبِالضَّدِّ، فَإِنَّ التَّقْصَانَ فِي هَذَا الْمَقْدَارِ يَنْقُصُ مَا ذَكَرْنَا، وَيُضْعَفُ وَيَنْهَكَ عَلَيْهِ الْبَدَنُ، وَيُمْكِنُ ذَلِكَ مَعَ سِنِّ الصَّبِيِّ وَالشَّبَابِ، وَمَا دَامَ الْكَهْلُ قَوِيَّ الاستِمْرَاءِ، وَفِي الْبَلَدِ الْبَارِدِ الْجَيِّدِ الْمَاءِ، وَفِي الزَّمَانِ الْبَارِدِ، وَإِدْمَانِ الرَّاحَةِ بَعْدَ الطَّعَامِ وَالْحَرَكَةِ قَبْلَهُ.

فَهَذَا هُوَ الْحَدُّ النَّافِعُ فِي مَقْدَارِ الطَّعَامِ. فَمَا زَادَ عَلَيْهِ أَفْسَدَ الْهَضْمَ، وَأَوْرَثَ أَمْرَاضاً عَلَى الْآيَّامِ دُمُويَّةً وَبِلْغَمِيَّةً فِي الْأَكْثَرِ. وَمَا نَقَصَ عَنْهُ حَتَّى يَكُونَ الْمَغْتَذِي فِي أَكْثَرِ أَوْقَاتِهِ كَالْجَائِعِ، فَإِنَّهُ يَفْسَدُ الْهَضْمَ أَيْضاً فَسَادَ تَشْيِيطٍ⁽²⁾ وَاحْتِرَاقٍ، وَيَنْهَكَ الْبَدَنَ، وَيَتَوَلَّدُ مِنْهُ عَلَى الْآيَّامِ أَمْرَاضٌ مَرَارِيَّةٌ.

(1) يتجشأ: جشأت نفسه جشوءاً: ثارت للقيء، والجشاء: صوتٌ مع ريحٍ يحصل من الفم عند امتلاء المعدة.

(2) تشييط: شاط الزيت شيطاً وشياطة: قارب الاحتراق أو احترق بعضه. والشياط: رائحة الفطنة المحترقة ونحوها.

(ب) وقت تناول الغذاء:

وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانه، وينصرف الطعام الأول، وتهش النفس للطعام الثاني، وتشتاق إليه بنصف ساعة أو ساعة، ولا يجاوز ذلك ساعتين، وبعد النوم الأطول وخروج ثقل⁽¹⁾ الطعام المتقدم وفقد جشائه.

وعلى أن الشهوة لا تتحرك إلا بعد ذلك في أكثر الأمور، والعماد عليها. فإنه إن وقع تناول الغذاء قبل هذا القوت، فسد الهضم بمقدار الحاجة إلى تأخيرها، ومال الكيموس⁽²⁾ إلى الشهوة والبلغم، وولد على الأيام أمراضاً وأوجاعاً في المعدة والكبد وسقوط شهوة.

وإن تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضاً بمقدار الحاجة إلى تقديم وقت الطعام، ومال الكيموس إلى المرار والتشيط والاحتراق، وتتولد على الأيام أمراضاً مرارية، وضعف البدن، واصفر اللون. وربما انصب إلى المعدة في مثل هذه الأحوال، أعني المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة، وأفسد الطعام إن تناول في ذلك الوقت.

ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها، وكان مع الامتناع من الغذاء، أن يشرب جلاب⁽³⁾ أو ماء العسل، الأوفق منهما بحسب المزاج والزمان، ويتمشى. فإن جاء قيء أو إسهال فذاك، وإن لم يجيء سكن أو نام إلى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء.

(ج) ترتيب الغذاء:

وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الأرق والأسرع هضمًا ونزولاً تحت الأغظ والأبطأ نزولاً وهضمًا في أكثر الأيام، إلا في الندرة لسبب يقصد به علاجات، لا سلوك لطريق تغذية البدن. والواجب أن يكون على ذلك في أكثر الأمر، فيكون البطيخ مثلاً قبل الطعام، والمرق قبل الشواء، والاسفيداجات⁽⁴⁾ قبل الحصرمية⁽⁵⁾ والسماقية⁽⁶⁾.

وعلى هذا القياس، فإنه إن خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطأ في هذا الباب، وزدادة خلط الطعام الأرق الذي أسرع بالاستحالة، وسال على ما لم يستحل بعد.

(1) الثقل: ما يتبقى من المادة بعد عصرها.

(2) الكيموس: الخلاصة الغذائية، وهي مادة لبنية بيضاء صالحة للامتصاص تستمد الأمعاء من المواد الغذائية أثناء مرورها بها.

(3) الجلاب: شراب يُعقد بالسكر أو العسل وماء الورد (فارسية) والجلاب أيضاً: شراب يُتخذ من نقيع الزبيب.

(4) الاسفيداجات: مرقعة تصنع من اللحم ليس فيها شيء من التوابل والأبازير.

(5) الحصرمية: نسبة إلى الحصرم، وهو أول العنب ما دام أخضر حامضاً.

(6) السماقية: نسبة إلى السَّمَق، وهو شجر من الفصيلة البطمية ثمره شديد الحموضة تستعمل أوراقه دباغاً، وبذوره نابلاً، وينبت في المرتفعات والجبال.

(د) عدد مرّات الغذاء:

وأما عدد مرّات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة، وحسب الاحتمال، وحال المعدة. فإنّ مَنْ كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرّةً إلى أن صار أن يأكل مرّتين على غير تدرّج طويل إلى ذلك، ساء هضمه وفسد إلى التّهوّ. فمن جرت عادته بالأكل مرّتين، إن هو أكل مرّةً واحدةً ضعف بدنه ونهك، وسقطت قوّته، وعرضت له أمراضٌ مراريّةٌ وباسّةٌ.

ومن كان جيد الهضم، كثير اللحم والدّم، فينبغي أن يتدرّج إلى إكثار مرّات الغذاء، لأنّ قوّة البدن وخصبه تابعٌ لكثرة الغذاء بعد أن ينهضم هضمًا محمودًا، وبالضدّ. ولذلك يجب أن يتدرّج من يحتمل أن يأكل مرّةً أخرى في اليوم واللّيلة إلى ذلك، فيقلّ مقدار الأكلة الثانية، ثمّ يزيد قليلاً قليلاً حتى يعتدل ويبلغ من ذلك غاية ما يحتمله، وهو أن لا يعرض معه الأعراض التي وصفنا من تمّدّد المعدة والجشاء الحامض، ونحو ذلك.

ومن كانت معدته صغيرةً فهو يضطر إلى أن يأكل مرّتين أو مرّات، لأنّ مثل هذه المعدة لا تفي بأن يردها ما يحتاج إليه البدن من الغذاء ضربةً واحدةً لصغرها. فإذا كان الإنسان يصيبه ثقلٌ في المعدة وتمدّدٌ، وهو من ذلك يجوع بعد قليلٍ وينحف بدنه على الأيام، فإنّ معدته لا تفي لصغرها بمقدار ما يحتاج إليه البدن في غذائه. ولذلك يحتاج أن يأخذ من الطّعام بمقدار ما لا يقع منه تمّدّد في معدته، ويأكل أكلةً أخرى بعد هضم الأول. فإنّ أكل من هذه حاله حتى تثقل معدته في ضربةٍ واحدةٍ لم يستمره، وإنّ أكل ضعفي ذلك الطّعام الذي يثقل معدته في مرّةٍ واحدةٍ أو أضعافه في مرّتين أو ثلاثة استمره استمراءً محكمًا. فينبغي أن يتفقّد هذه المعاني، ثمّ تكون مرّات الغذاء بحسبها.

(هـ) شرب الماء على الطّعام:

وأما شرب الماء على الطّعام فينبغي أن يكون أقلّ المقدار الذي يمكن ما دام يأكل، وبعد أن يدع الأكل بساعة. ولا يستوفى، بل يجرع الماء جرعاً، ويكون بارداً لأنّ يبلغ قليله من تسكين العطش مبلغاً تاماً، لأنّ الماء إذا كثّر في هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطّعام، وولّد التّفخ والقراقر⁽¹⁾ والتّمّدّد، وساء الهضم إلى التّهوّ. وفي أكثر الأمر، يخرج الطّعام عن المعدة قبل وقته، ويورث انطلاق البطن، وربّما أورث القيء فهك عليه البدن وضعف، وصار صاحبه معوداً.

وأما قلّة الشّرب على المائدة فمحمود، إن لم يكن معه عطش وكان الآكل لا يحتمل ذلك بعد

(1) القراقر: الصوت الذي يصدره البطن.

شربه . فإنه إن فعل الآكل ذلك نشط الطَّعام في المعدة واستوى وفسد، وهاج منه الجشاء الدُّخاني .
ولذلك ينبغي أن لا يحتمل الآكل العطش تحملاً شديداً، وأن لا يميل أيضاً إلى الماء البارد
وإعطاء نفسه ريّها وشهوتها . لكن يكسر نائرة العطش قليلاً قليلاً ما دام . وبعد ذلك بساعة أو أكثر،
إلى أن يرى المعدة قد خفت قليلاً ونزل الطَّعام عنها، ثم يشرب من الماء ما تدعوه إليه نفسه .

(و) الحركة مع الطَّعام:

وأما الحركة فإنّها إن وقعت بعد الطَّعام نفخت المعدة وأطلقت ما فيها، إن كانت عنيفةً
سريعةً . وإن كانت بطيئةً طويلةً، أهدرت عنها قبل استحكام هضمها . وكثرة التَّقلُّب أيضاً على
الفراش من بعد الطَّعام تفسد الهضم وتبطيء به . وقد تورث الحركة بعد الطَّعام أيضاً الدَّمايل
والخرَّاجات .

وأما إذا وقعت قبل الطَّعام فإنّها تحدر الفضول، وتذكي الحرارة الغريزيّة وتقويها على
الهضم .

(ز) الجماع⁽¹⁾:

والجماع أيضاً، فإذا وقع بعقب الطَّعام أو لما ينزل الطَّعام نزولاً كثيراً، أفسد الهضم كإفساد
الحركة وأضعفه أيضاً . وذلك أنّ الجماع في الجملة يضعف المعدة، ولا سيما من كان ضعيفها
بالطَّبع .

(ح) الحَمَام:

والحَمَام، فمتى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء، وحين لم يطل الثَّوم ويكمل الهضم ويخرج
الثَّفل، نشر الغذاء نيئاً وأورث السُّدد . وإن اتَّفَق أن يكون بعقب الطَّعام، فربما خنق وقتل .
فأمّا قبل الطَّعام فإنه يفش فضول الهضم الثالث عن الأعضاء، والرياح عن المعدة والأمعاء،
ويهيئ البدن للاغتذاء .

(ط) المراقد والمساكن:

وأما المراقد والمساكن فإنّها إذا كانت حارّة عملت بعض عمل الحَمَام والحركة بعد الطَّعام،
ولم تجمع الحرارة الغريزيّة في قعر البدن، لكن تنشرها، فيبرد لذلك . وتمنع أيضاً من الاستغراق
في الثَّوم، فيكثر لذلك التَّقلُّب ويسوء به الهضم، ويعطش به أيضاً فضل إعطاش، فيضطرُّ إلى كثرة

(1) الجماع: النكاح.

شرب الماء فتتضاعف البلية إن كان الماء مع ذلك حاراً. وذلك كله سبب لسوء الهضم ورداءته، ولذلك إن كان فيها عارض آخر مؤذٍ من نتنٍ ریحٍ أو جلة⁽¹⁾ أو بعض ما يؤدي ويمنع من الاستغراق في النوم.

وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام. وعلى أنه ينبغي أن يكون المرقد والمسكن غير مؤذٍ البتة، لا يعرق فيهما صاحبهما ولا يقشعر، ويكون إلى البرد أميل منه إلى الحر، وإلى الرطوبة أميل منه إلى اليبس.

(ي) كثرة اختلاف ألوان الطعام:

وأما إذا اختلفت أيضاً أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جداً كلحم البقر، واللّطيف جداً كلحم الطيهوج⁽²⁾، والحر كالعسل، والبارد كالرائب، والبطيء الاستحالة كالسّماقية والحصرمية، والسريع الاستحالة كالاسفيدباجة الساذجة والمتهرّي من اللحم بالطبخ، والمتين اليابس من المشوي القديد⁽³⁾ والبقول والفواكه المختلفة، لم يكن الهضم أيضاً صالحاً، لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة، وبطنها، واختلاف أخلاطها وكيموساتها⁽⁴⁾.

وبالضدّ، فإنّه إذا كان الطعام من نوعٍ واحدٍ، ولا سيّما إذا كان ذلك النوع موافقاً لحالة الآكل، كموافقة السكباجة⁽⁵⁾ البقرية لأصحاب المعد الحارة والمرارية، والماء حمص واسفيدباجة بالفراخ والتوابل لأصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم، كان الهضم جيداً موافقاً.

(ك) طول وقت الأكل:

وإن طال أيضاً زمان الأكل، كان الهضم مضطرباً مختلفاً، ولا سيّما إذا طال جداً، ويقدم مع ذلك الأرق الأسرع استحالة. فإنّه، في مثل هذه الأحوال، يجب أن يأكل شيئاً من الفواكه والأغذية التي ليست سريعة الاستحالة، كالكمثرى أو السفرجل أو بعض البوارد المعمولة بالسّماق أو الحصرم، لئلا يسرع الفساد إلى الطعام المقدّم قبل انهضام المؤخر.

(1) الجلة: البعر والرّوث.

(2) الطيهوج: طير أصفر وتحت أجنحته سواداً يشبه الحجل طبعاً ونفعاً.

(3) القديد: من اللحم: ما قطع طولاً وجفّف في الهواء والشمس.

(4) الكيموس: سبق التعريف عنه.

(5) السكباجة: طعام يُعمل من اللحم والخلّ مع التوابل.

النبات	الماء	البروتين	الدهن	السكريات	الألياف	كالوري
التين	81.7	1.2	0.4	16.1	1.4	65
الثوم	63.8	5.3	0.2	29.3	1.1	129
الجرجير	85.4	2.6	0.7	9.2	1.6	45
الجزر	88.6	1.1	0.2	9.1	1	26
جوز الهند (زيت)	0.1	0.8	99	1.4	0.002	878
الحمص	14.4	24	9.5	53	5.4	335
الخس	95.1	1.3	0.2	2.5	0.5	14
الخوخ	81.8	0.6	-	17.1	0.4	64
الخيار	95.6	0.8	0.1	3	0.6	13
الدُّرَّاق	86.6	0.6	0.1	11.8	0.6	46
الذرة (خضراء)	82.8	1.4	0.4	8.9	5	1.1
الذرة (جافة)	13	9.9	3.4	69.2	2.2	353
الذرة (زيت)	-	-	99.9	56	0.001	883
الرُّزُّ	13	8.13	2.08	69.5	5	242
الرُّزُّ (مقشور)	12	10	1.3	75.5	1.03	240
الزيتون (زيت)	-	-	99.9	9	0.003	883
السبانخ	92.1	2.2	0.3	0.9	0.7	22
السفرجل	84	0.3	0.3	14.9	2.4	57
الشعير	-	8.1	1.2	61	2.5	286
الشمَام	91.2	0.7	0.1	7.5	0.3	30
عباد الشمس (زيت)	0.2	-	99.8	63	-	882
العدس	11.1	24.7	1.1	60.1	3.9	340
العصفر (زيت)	-	-	99.9	72	-	883
العنب	81.4	0.6	0.3	17.3	0.5	67
العنب (عصير)	82.9	0.2	-	16.6	-	66
الفاصولياء	67.5	8.4	0.5	22.1	1.8	123

وزارة الصناعة والتصنيع العسكري
مكتب وكيل الوزارة لشؤون الطاقة الكهربائية

المعد : ١٣٥٧
التاريخ هـ : ١٩ رجب / ١٤١٣
التاريخ م : ١٩ تموز / ١٩٩١

١٥ - لتركبة لمراتبة لصناعة لإهتزة لنزله
السيد مدير المرفق لمقدم
م تسييد سقات معد

اشاغ الحكة تمام ذب لعد دة ر ١٥٢ تا ١٩١١/٧/٦
حصلت سوانقة لبركيد لفراسة لمقدم تا ١٩١١/٧/١٦
على قيام سناء اور (كحات للصناعات الهندسية) بفتحكم
كرد (٦٠٠٠) سنة آلف متر مربع سناء لولع لعد سناء لتسييد
المطلب صبا جارت تمام احده .

لقتضى باقاً ما يلزم ... مع السيد
١٩ (٧)
د. أمم لوفد
مدير مكتب وكيل الوزارة

نفت سناء

السيد مدير عام سناء اور العام لمقدم . (سناغ
الى المذلة الى التبع معكم بتاريخ ١٩/٧/١١١١
للعلم مع السيد
الرائد الاقتصادية للعلم م التشر



جمهورية العراق
وزارة الصناعة والمعادن

مكتب الوكيل لشؤون الطاقة الكهربائية

التاريخ: / / ١٩٩

السيد وكيل الدائرة المحترم
السيد الرئيس لصناعات
الاجهزة المنزلية

للتفضل بالاطلاع بان هذا واحد

من صيرتات العمل في الشركة التي

تمت احكامها بحكم سيادتكم

مع التتبع

والله اعلم
بالحق

الدكتور احمد

تداركت امره مع

المدير المعتمد واربعه من

تتطلع المكانيه اور

في تجهيز المطلوبه دقيقه ذلل بالاسعار ان شاء الله

٧/١٤



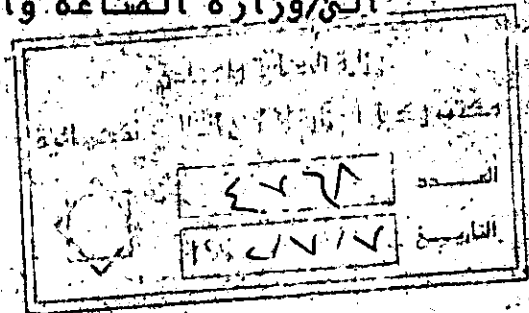
الشركة العراقية للصناعات المعدنية

التاريخ ٧/٦/١٩٩٠

العدد ١٥٢ / ١

الى/وزارة الصناعة والمعادن / وكيل الوزارة لشؤون

الطاقة



م/تشيد مسقفات معمل

=====

تهدي الشركة تحياتها

نود اعلامكم بأنه تم احالة تنفيذ مقاوله مسقفات معمل
المكانس الكهربائية بعهدة احد المقاولين العراقيين بمبلغ اجمالي مقداره
730000 سبعمائة وثلاثون الف دينار وبمدة تنفيذ قدرها (ستة اشهر) اعتبارا
من تاريخ المباشرة في 15/5/1990 .

باشر المقاول بتنفيذ صب الاسس والقواعد الكونكريتية وكذلك استلام قسم بسيط
من اجزاء الهيكل الحديدي من منشأة نصر الا ان الحداث 1990/8/2 حالت دون
قيامه باستلام بقية الاجزاء للهيكل وكذلك بقية المواد بسبب صدور تعليمات
مركزية بعدم تجهيز اية مادة الا بعد استحصال موافقة الوزارة وقد بقي
الوضع كما عليه لغاية 1991/9/1 اي بعد نفاذ مدة التنفيذ .

كمحطنة لجهود الشركة فقد حصلت موافقة هيئة التصنيع العسكري على تجهيزنا
بالمواد المتوفرة لديها بموجب كتابها المرقم 18585 في 1991/10/22 . حيث
تم استلام اجزاء الهيكل الحديدي للمسقفات وقسم من الابواب والشبابيك ولم
يتم تسليمنا الالواح المعدنية المضطعة بسبب شحتها ولحاجتهم لمثل هذه
المواد في اعمال الاعمار . قام المقاول بنصب الهيكل الحديدي للمسقف الاول
وبنفس اسعار المقاوله وطلب زيادة بسيطة لنصب المسقف الثاني ولم يوافق

يتبع 2 لطفاً

بغداد - الرضائية - المنطقة الصناعية
هاتف : ٧٧٢٢٢٠٥ (المدير المفضل)
٧٧٢٠٠٠١ (الدالة)

تلكم : ٢١٣٤١٣
ص.ب. : ٢٩٠٢١
برقاً : وانكر

شركة مساهمة مختلطة
رأسمالها ٤٠٠٠٠٠٠٠ دينار



الشركة العراقية للصناعات الاجهزة الكهربائية

المعد

التاريخ

ص 2

على تنفيذ بقية العقرات بنفس اسعار العقد واعتذر عن تنفيذ فقرة
التغليف بالالواح المضطعة للسقوف والجدران بسبب الارتفاع الشديد لاسعار
المفح في الاسواق المحلية ومن خلال المفاوضات معه لم يتوصل الى اتفاق
وجرى التفكير بسحب العمل من المفاوض وتنفيذه على حسابه وحسب
شروط العقد .

وتم مفاتحة الشركة الهندسية للتصميم والانشاء الصناعي حول قيامها بتنفيذ
الاعمال المتبقية كما تم دعوة مقاولين محليين لنفس الغرض .

قدمت الشركة الهندسية عرضها المتضمن استعدادها عن تنفيذ بقية الاعمال
بسرر اجمالي قدره 199ر250 دينار عدا فقرة تجهيز الالواح المعدنية
المضطعة وهذا يعني في حالة قيامنا بتوفيرها من الاسواق فان سعرها سيكون
بحدود (1750ر000) - (2000ر000) دينار كما وان اسعار بقية المقاولين
بنفس الحدود .

لكون الاسعار المقدمة من قبل الشركة الهندسية والمقاولين المحليين عالية
جدا مقارنة باسعار العقد الاصلي ولعدم توفر السيولة النقدية للشركة
وللظروف الخاصة التي تمر بها الشركة في الوقت الحاضر ولوجود الامكانية
في تنفيذ بقية الاعمال عن طريق التنفيذ المباشر وعلى حساب المقاول وبمبالغ
معقولة في حالة توفير الواح المضطعة .

يتبع 3 لطفاً

بغداد : المنطقة الصناعية
هاتف : ٧٧٢٢٣٠٥ (المدير، المقرض)
٧٧٢٠٠٠١ (البالة)

تلكم : ٢١٢٤١٢

ص.ب : ٢١٠٢١

رئيساً : واشكو

شركة مساهمة مغلقة

رأسمالها : ٤٠٠٠٠٠٠٠٠٠ دينار

