

معرفی رساله‌ای در طبّ پیشگیری

متعلق به قرن ششم هجری

در آستانه‌ی سفر حضرت مسافری به کرمان

به قلم یکی از مریدان آن بزرگوار

کانادا ۲۰۱۴

مقدمه

حضرت مسافری، سرانجام بعد از ۸ سال امکان مسافرت به ایران و البته کرمان - شهر آباء و اجدادی و خاطرات تلخ و شیرین کودکی و جوانی اش - را به دست آورده بود. بلیط خریدن، چمدان بستن و ریز و درشت امور را مرتب کردن یک سو و منتظر روز موعود و ساعت مقرر نشستن از سوی دیگر زمان را در درنگ و شتاب خود به مُعدّل خویش نزدیک می کرد.

صبح روز هشتم فوریه حضرت مسافری طبق معمول داشت وقتش را تلف می کرد که ناگهان چشم مبارکش به کتاب «عقد العلی للموقف الاعلی» نوشته «افضل الدین ابوحامد احمدبن حامد کرمانی» معروف به «افضل کرمان» افتاد و بی اختیار از برداشتن و تورق کردن آن کتاب چاره‌ای در خود ندید.

آدم وقتی که فکرش به جایی و چیزی مشغول باشد خود بخود نسبت به نشانه‌های آن - هر چقدر دور و نامانوس - عکس العمل نشان می دهد. اتفاقی که افتاد عینا مصداق همین حکم بود. حضرت مسافری - مثل عاشقی که در میان آلبوم رنگ و وارنگی ناگهان چشمش به تصویر

پشتِ صحنه و ناپیدایی از معشوق بیفتند- ساعت‌ها غرق در صفحاتِ کتاب شد و در خرد و داناییِ همشهریِ خود «افضل» اندیشه کرد.

افضل الدین ابوحامد نویسنده، طبیب، مورخ و منشیِ فاضلِ کرمانی به احتمالِ قوی پیش از حمله‌ی مغول و در همان حدود مُرده است و اگرچه استادِ تاریخ و کرمان‌شناسِ نامدار، باستانیِ پاریزی، وی را «بیهقیِ کرمان» می‌نامد اما از آنچه مسافرِ ما از کرمان می‌جوید و می‌طلبید سال‌ها و فرسنگ‌ها فاصله دارد. در نتیجه کتابِ «عقدالعلی» با همه‌ی اعتبارش دری از کرمانِ این روز و روزگار و حتا خاطره‌ای مانوس از کرمانِ ذهنیِ حضرتِ مسافری را به رویش نخواهد گشود و چیزی جز همان نشانه‌ی دور و نامانوس - که تصادفاً از نزدیک به او چشمک می‌زند - نیست.

رساله‌ی پزشکی

استاد باستانی پاریزی در مقدمه‌ی شیرینی که بر کتاب نوشته، ضمن معرفی افضل از کوشش مصحح کتاب با احترام زیاد و با عنوان استاد علی محمد عامری نائینی یاد کرده است. استاد باستانی همچنین رساله‌ای در پزشکی - با تکیه بر پیشگیری و صحت - در انتهای مقدمه گنجانده است که گویا - در اصل - اثر طبع افضل کرمان بوده است. این رساله حدود ۲۶۰۰ کلمه دارد و ۱۱ صفحه بیشتر نیست و موسوم است به: «صلاح الصحاح فی حفظ الصحه». حضرت مسافری که وقت و حوصله‌ی زدن قرقاول را ندارد حقیقتاً - بقول کرمانی‌ها - دنبال آهوی لنگ می‌گردد. ناچار تاریخ را کنار می‌گذارد و با اشتیاق به رساله‌ی «حفظ صحه» می‌چسبد که از عهده‌ی تمام کردنش برآید.

الرساله موسومه به صلاح الصحاح فی طب

... حفظ صحت یک نیمه از جزو عمل است از علم [پزشکی]
و نیمه‌ی دیگر علاج بیماران است.... ندیده‌ام که در حفظ مفرد
(مفرد در اینجا یعنی «اختصاصا» و حفظ مفرد یعنی اختصاصا
پیشگیری) تصنیفی پارسی کرده باشند...
می‌گویند علاج بیماران یک نیمه از علم پزشکی بیش نیست و نیمه‌ی

دیگر پیشگیری و سالم نگه داشتن تن و جان است. و همین نیمه‌ی اخیر مورد نظر او در نوشتن رساله است، چرا که تا کنون در فارسی مطلبی که به تمامی مربوط به این قسمت از کار پزشکی باشد، ندیده است و جای آن را خالی می‌داند.

در ویکی‌پدیا پس از نقل همین جمله (حفظ صحت یک نیمه از جزو عمل است از علم و نیمه‌ی دیگر علاج بیماران است) از قول دکتر مجید ملک‌محمدی آمده است:

«این جمله که سرتاسر رساله‌ی مذکور (رساله‌ی حفظ صحت) و همین‌طور برخی دیگر از تألیفات پزشکی ابوحامد، به تشریح آن اختصاص دارد، حکایتگر آن است که این دانشمند و پزشک ارجمند کرمانی، با الهام از مبانی طبی ایران باستان، قرن‌ها قبل از پزشکان غربی، بر تقدّم نقش پیشگیری از بیماری‌ها بر درمان آن‌ها، تأکید و احاطه داشته و بدین اعتبار، وی را باید از بانیان اصول بهداشت و طبّ پیشگیری، نه فقط در کرمان، و نه فقط در ایران، بلکه در کلّ جهان شناخت و جایگاه شامخ او را در این عرصه، ستود و ارج نهاد.»

افضل، نخستین اصل صحت را اعتدال می‌داند و در تحکیم آن می‌گوید:

... یکی از حکما در پرهیز کردن مبالغه می‌کرد (در متن نمی‌کرد) با وی گفتند که پرهیز بسیار باعث ضعف می‌شود. گفت من می‌خورم که بزیم، نمی‌زیم که بخورم. پس معلوم شد که اعتدال سبب صحت بقاست.... جالینوس گوید که حفظ صحت آن باشد که آدمی آن خورد که موافق به طبع او باشد....

سه صفحه‌ی نخست رساله چیزی جز همین گونه کلیات نیست، اما از آن به بعد و تا پایان کار شاهد دستورالعمل‌هایی هستیم خواندنی، دقیق و ریزینانه که گاه مضحک، گاه اعجاب‌آور و گاه ساده و سودمنداند.

تبادوق - تئودوکوس

آورده‌اند که نوشیروان با تبادوقِ طبیب گفت: ای تبادوق پیر شدی از علم خود اثری بگذار تا یادگار تو باشد. تبادوق گفت ای ملک چند کلمه بگویم که قائم‌مقامِ تصنیفی بزرگ باشد....

بعید نیست که این تبادوق هم کرمانی بوده، چون حالِ نوشتنِ کتاب را نداشته است. ناچار موسی‌وار به ده فرمان که قائم‌مقامِ تصنیفی بزرگ باشد قناعت می‌کند.

نوشیروان فرمود که این کلمات به آبِ زر بنوشند و دستورِ حفظِ صحتِ خویش ساخت.

آن ده فرمان به قرار زیرند:

(۱) پیش از خواب خود را بر متوضی (دستشویی) عرضه کنی.

یعنی جیش یادت نرود.

(۲) هر دو روز به گرمابه روی...

واقعا جای آفرین گفتن دارد. در آن بی‌آبیِ دامنگیری که در ایران بوده،

چنین دستوری حقیقتاً که تحسین برانگیز است .

۳) هر هفته قی کنی .

به قول شیرازی‌ها : دلت هم بزنه!

۴) چیزی نخوری که دندان تو بر آن کار نکند چه معده از دندان

ضعیف‌تر است .

معلوم نیست مردم چه چیزهایی می‌خوردند که احیاناً به سختی با دندان‌ها قابل خورد کردن بوده است . مادر بزرگ همین حضرت مسافری از روزگاری در کرمان خبر می‌داد که کسانی از گرسنگی هسته‌ی خرما را آرد می‌کردند و نان می‌پختند .

۵) هیچ میوه‌ی نارسیده نخوری

۶) تا توانی هیچ دارو نخوری... دارو خوردن چون تیرانداختن

است ، گاه صواب آید و گاه خطا .

۷) از مباشرت بسیار محترز باشی ...

یعنی زیاد از حد سکس نداشته باشی .

۸) زنهار زنهار با پیران مجامعت نکنی که آن سبب مرگ مفاجاة

باشد!

مرگ مفاجاة یعنی مرگ ناگهانی، در اینجا احیاناً یادآور سگته است .

۹) خون بی‌علتی گشوده از تن بیرون نکنی .

این دستور نشان می‌دهد که حجامت هم در نظر تباذوق و هم در نظر افضل یا بکلی ناپسند است و یا -دست کم- به هر هوسی توصیه نمی‌شود .

۱۰) قصد غذا نکنی الا به گرسنگی صادق ...

این بود ده فرمان جناب تباذوق که کرمانی دانستن و حتا ایرانی دانستنش طی تحقیق فاضلان‌ه‌ای از سوی خانم مستوره‌ی خضرایبی محل تردید است .

اینک فشرده‌ای از نوشته‌ی خانم خضرایبی :

تیاذق

تیاذوق، پزشکِ مخصوصِ حجاجِ بنِ یوسفِ ثقفی (حک: ۴۵-۹۵) حاکمِ امویِ عراق... تشخیصِ هویتِ او به سببِ اشتباهاتی که در املائی نامِ او روی داده دشوار است. ظاهراً شکل‌های مختلفی برای نامِ وی ضبط کرده‌اند از جمله «تیادوق» «تیاذوق» و «تیاذق»... اولاً مان (ص ۲۲-۲۳) تیاذوق را صورتی احتمالی از تئودوخوس دانسته است.

قفطی (متوفی ۶۴۶) دو پزشک به نامهای «تیاذوق» و «ثاذون» را ذکر کرده که در خدمت حجاج بن یوسف بودند....

سزگین (ج ۳ ص ۲۰۷-۲۰۸) چهار اثر را که معلوم نیست در اصل به یونانی بوده یا عربی برای تیاذوق ذکر کرده:

(۱) الکناش

(۲) قصيدة في حفظ الصحة

(۳) کتاب ابدال الادوية و... (در باره‌ی تهیه‌ی داروها و بدل‌های داروها)

(۴) الفصول في الطب

از این آثار چیزی باقی نمانده اما برخی از حکیمانِ دوره‌ی اسلامی در آثار خود از تیاذوق نقل قول کرده‌اند. قدیمترین مؤلفی که او را یاد کرده عبدالله بن مسلم بن قتیبه‌ی دینوری (متوفی ۲۷۶) است....

تیاذوق عقاید و آرای بهداشتیِ خود را در ده دستور برای حجاج خلاصه کرده از جمله: «تا گرسنه نشده‌ای غذا نخور، تا وقتی که هنوز غذایی در معده باقی است چیزی

نخور، از خوردن چیزهایی که دندانها نمی توانند آنها را
خرد کنند بپرهیز، پس از غذا بلافاصله چیزی ننوش، یک
روز در میان استحمام کن، ادرار خود را نگه ندار (حتی
اگر سواره باشی)، بر مقدار خون در بدن بیفزای، با شکم
خالی آب سرد ننوش، قبل از خواب قضای حاجت کن «
(به نقل ابن ابی اصیبعه ص ۱۷۹).

غریبه نیا داخلمون

من آن نگینِ سلیمان به هیچ نستام
که گاه گاه در او دستِ اهرمن باشد

تبادوقی که بخواهد یک روز تبادق شود و یک روز تئودوخیلوس به درد
مسافرِ کرمان نمی خورد. ناسلامتی حضرتِ مسافری دارد از سرمای
مالتی کالجریالیسمِ کانادا فرار می کند. آدمی که خیز برداشته و
می خواهد به مطبخِ دود گرفته‌ی مادر بزرگش برگردد حوصله‌ی
حجاج ابن یوسف خلیفه‌ی اموی که هیچ حتا تابِ دقت در فرمایشاتِ
فؤاد سزگین استادِ تُرکِ دانشگاهِ گوته‌ی فرانکفورت را هم ندارد.
احترامِ دانشمندان به جای خود اما مسافر می خواهد بداند این جنابِ
ابوحامد افضلی که کرمانی است چه گفته و احیانا حرفِ حسابش چه
بوده است. ناچار تبادوق را رها می کند و باز سراغِ سخنانِ افضل
می رود:

هر گه هوا درست باشد و هر فصلی از سال بر مزاجِ خویش بود
سببِ تندرستی باشد. (یعنی بر خلاف آنچه در کانادا شاهدیم که جز

بر مزاج سردی و رطوبت نیست)... مزاج مردم به اختلاف هوا بگردد... [کسی که دنبال تندرستی است] در هوای سرد هیچ عضو را برهنه نکند... در هوای گرم از گرمی هوا و تپش آفتاب احتراز کند. و در جایی که از تپش آفتاب دور باشد مقام کند و آنجا آب بزنند (در سرای مغان رفته بود و آب زده) و اوانی پاکیزه (ظرف‌های تمیز) و میوه‌های سرد و تر چون سیب و امرود و ترها (سبزی‌ها) چون کاهو و کاشنی (کاسنی) و برگ بید و برگ مورد [بگذارند و مصرف کنند].

به این می‌گویند مطلب قابل خواندن، اما بعد:

و اما در تدبیر طعام‌ها... مردم غذا [باید] آنگاه خورند که شهوت صادق پیدا شود و چون پیدا آید... زود غذا باید خوردن... و کمتر (حد اقلش) آن است که [فرد] در شبانروزی یک نوبت خورد و بیشتر (حد اکثرش) آن که دو نوبت [و این] به اعتدال نزدیک‌تر [است] و [حالت سوم] آنکه در دو روز سه نوبت خورد...

افضل پس از این به مواد غذایی مفید که خوردن آن‌ها لازمه‌ی حفظ صحت است می‌پردازد و از قول جالینوس می‌گوید:

بهترین طعام آن است که میان لطیف و غلیظ باشد چون نان گندم پاک و گوشت مرغ و کبک و ماهی و صراحی...

اگرچه افضل از ماهیچه‌ی گوساله و گوسفند جوان هم که با استخوان پخته‌شود، در نظرات جالینوس یاد می‌کند اما واضح است که تکیه‌اش بر به اصطلاح گوشت سفید است، و چهار نوعی که بر شمرده (مرغ و کبک و ماهی و صراحی) در اولویت قرار دارند. اگر از کبک و ماهی بگذریم باید ببینیم منظور از مرغ و صراحی چیست.

حساب مرغ البته آسان‌تر رسیدگی می‌شود. درست است که در ادبیات عصر افضل و پیش از آن عموماً مرغ را در معنای مطلق پرندگان تخم‌گذار بکار می‌برده‌اند اما از دیرباز گه‌گاه به معنای امروزی آن یعنی ماکیان نیز دیده‌می‌شود. مثلاً فردوسی می‌گوید:

سوم روز خوان را به مرغ و بره

بیاراستن گونه گون یک سره

همچنین وجود بعضی ترکیب‌هایی که با مرغ ساخته شده است از قبیل «مرغ بسمل» و «مرغ نیم بسمل» و «مرغ بریان» که در زبان معاصران فضل راه داشته است گواهی می‌کند که ما در مفهوم مرغی که او در کنار کبک و صراحی می‌گوید تردید نکنیم و آنچه بلافاصله به ذهن متبادر می‌شود را صحیح بدانیم.

مشکل اما در واژه‌ی «صراحی» است. اگر اشتباه چاپی یا تصحیفی در استنساخ صورت نگرفته باشد باید بپذیریم که مراد از صراحی «مرغابی» است، و اگر چنین باشد شاید این نخستین بار و شاید تنها موردی است که این واژه در این معنی بکار رفته است. ارتباط مرغابی و صراحی البته واضح است چه از دیر باز چنانکه استاد محمد حسن سمسار به ما می‌گوید از ورای هزاره‌ها صراحی‌ها را به شکل مرغابی می‌ساخته‌اند. قسمتی از گفته‌های ایشان را در زیر می‌خوانیم:

«... در اینجا ما بر آنیم که در پیرامون گونه‌ای صراحی ایرانی گفتگو کنیم که از سده‌های بسیار دور تا همین چندی پیش، در ایران متداول و مرسوم بود، و هنرمندان ایرانی به پیروی از سنت پدران خود آثاری به همان شیوه و شکل پدید می‌آوردند. این گونه صراحی که به اعتبار شکل آن در ادبیات فارسی «به مرغ صراحی» مشهور است گاهی به شکل مرغابی «بط» و زمانی به شکل خروس و یا پرندگان دیگر ساخته می‌شده است. گونه‌ی اول را «بط باده» یا «بط شراب» و گونه‌ی دوم را بطور کلی «مرغ صراحی» می‌نامیده‌اند. به این دو نام در ادبیات پارسی بسیار برمی‌خوریم.

... یکی از نخستین نمونه‌های این گونه صراحی، بطی است که از حفریات زیویه در کردستان بدست آمده و در اوائل هزاره‌ی اول پیش از میلاد ساخته شده است، و هنرمند [سازنده‌ی آن] بارنگ آمیزی بدنه‌ی بط کوشیده است که پرو بال آن را مجسم سازد. دومین نمونه، بطی از جنس برنز با پرو بال برجسته‌ی

قلمزدهی زیبا که دُم آن به دسته تبدیل شده است. این بط اگر چه بایستی پس از دوره‌ی ساسانی ساخته شده باشد، اما ویژگی‌های فلزکاری عصر ساسانی را بخوبی نشان می‌دهد (دهانه‌ی قیفی شکل پشت بط که محل ریختن باده در آن بوده، شکسته است). زمان ساختن این بط باید اواخر سده‌ی هفتم و یا آغاز سده‌ی هشتم میلادی باشد و این خود نشان می‌دهد که این‌گونه صراحی در دوره‌ی ساسانی رواج داشته است. از این بط که بگذریم متأسفانه تا دوره‌ی صفوی بطی چون دو بط یاد شده در دست نیست. اما شواهد ادبی بسیاری در دست است که این‌گونه صراحی در ایران متداول و معمول بوده است. در فرهنگ‌های فارسی این‌گونه صراحی را «بط می»، «بط باده»، «بط شراب»، «بط صهبا»، «بط سرخاب زای» و غیره نامیده‌اند و همه‌ی فرهنگ‌ها نوشته‌اند که گونه‌ای صراحی است که بصورت بط سازند»

در ادامه، آقای سمسار مثال‌های زیادی از ادب فارسی آورده است که به مرغ صراحی اشاره دارد از جمله این بیت خاقانی:

پنجه‌ی ساقی گرفت مرغ صراحی به دام
زاتش صبح اوفتاد، دانه‌ی دل‌ها به تاب

اما در همه‌ی این مثال‌ها و مثال‌های فرهنگ‌های موجود مراد از مرغ صراحی در واقع «صراحی» است و هیچ‌جا مراد «مرغ» نیست، کما این‌که در همین بیت خاقانی؛ پنجه‌ی ساقی مرغ را نمی‌گیرد بلکه صراحی را می‌گیرد. اگر افاضل صراحی را در معنای مرغابی بکار برده‌باشد - غیر از بدیع‌بودن در کاربرد واژه - برای مسافر کرمان جای این شگفتی هم باقی می‌ماند که چگونه یک پزشک کویری که در کرمان و کوهبنان فعالیت داشته و گیرم مدیر بیمارستانی در یزد بوده به مردم گوشت ماهی و مرغابی توصیه می‌کند. والاهه همین حضرت مسافری که نیم‌قرن بیشتر از عمر مبارکش نمی‌گذرد به خاطر نمی‌آورد که در کرمان کسی مرغابی بخورد و حتا تا زمان تاسیس فروشگاه «شرکت

سهمی شیلات جنوب» در کرمان حداقل شخصِ شخیص و بزرگواری چون او ماهی نخورده بود مگر ساردین‌های خشک‌شده‌ای که با گونی می‌آوردند و در قدم‌گاه می‌فروختند.

البته حسابِ ملک ارسلان سلجوقی (م ۵۷۳) و ملک دینارِ غز (م ۵۹۱) از بقیه‌ی مردم جداست و صدایشان از جای گرمی برمی‌خاسته، به قولِ همشهری‌ها «وَر مُنْکِرِش نَعَلَت».

میوه

از آفت‌های هضم آن است که طعام‌های مختلف به هم خورند (به قول کرمانی‌ها و رهم خوراکی) یا ترتیب گوش ندارند (رعایت نکنند) و طعام‌های غلیظ پیش از لطیف خورند (یعنی باید نخست مایعات داخل معده را تقویت کرد آنگاه دست به خوردنی‌های دیر هضم بُرد همین که امروزه مثلاً پیش از خوردن استیک ممکن است سوپ یا سالاد سفارش دهیم) یا روزگار دراز در خوردن یک غذا باشد، چنانچه نعمت‌های سخت از زمان آبستن دور افتد...

در این دو جمله‌ی مغشوش آخر می‌گویید که از آفات هضم یا همان‌که ما امروز عوامل سوءهاضمه می‌گوییم آن است که به دلایلی فرد مجبور باشد که یک نوع غذا (یا انواع نزدیک به هم) بخورد و مثالش را هم در ویار حاملگی می‌زند که مادر را به مدتی طولانی از دست‌رسی به انواع خوردنی‌ها دور می‌کند. گمانم باید جمله‌ی «چنانچه نعمت‌های سخت از زمان آبستن دور افتد.» را به «چنانچه نعمت‌ها سخت از زمان آبستنی دور افتد.» تصحیح کرد تا تعقید آن مرتفع گردد. به هر حال حضرت مسافری نه نُسَخ متعددی در اختیار دارد و نه حال آن را که تفحصی بکنند عجالتا ادامه‌ی رساله را می‌خواند که می‌گوید فرد

باید در تابستان غذاهای سرد و در زمستان گرم بخورد و مرادش از سردی و گرمی درجه حرارت فیزیکی غذایی است که می‌خوریم. می‌گوید این گرما و سرما نباید در حد داغ و یخ زده باشد.

... اما میوه اگر کسی تواند که ترک میوه‌های تر کند از بسیار رنج‌ها ایمن شود و اگر نتواند بر انگور و انجیر اختصار کند...

از همین جا معلوم می‌شود که میوه‌های تازه چقدر برای گوارش مشکل‌زا بوده‌اند که افضل یکسره از خیر همه‌ی آن‌ها می‌گذرد و برای شکموها ناگذیر انگور و انجیر را توصیه می‌کند. همچنین معلوم می‌شود که شیوع صنعت خشکبار و استفاده از برگه‌های میوه‌جات در غذاهای پختنی به صورت مُتَنَجَنه غیر از بالا بردن امکان نگهداری زیرینای بهداشتی هم داشته است.

در ادامه برای نجات از تُخْمِگی یا همان نَفخ، مثالی می‌زند که خواننده گمان می‌کند احیاناً به زبان ساکنان مریخ است:

به تدبیر آن داروی مُسهل باید خورد، تا معده و جگر و روده را پاک کند. چون اطرِیفَلِ کوچک که ایارج و تزید به آن بار کرده‌باشند، با جوارشِ سفرجلِ ماجب صبر....

برای حل معمای « اطرِیفَلِ کوچک که ایارج و تزید به آن بار کرده‌باشند، با جوارشِ سفرجلِ ماجب صبر» باید کمی جستجو کرد و کمی بیشتر از آن ابتکار به خرج داد تا معلوم شود که چه معجونِ مُسهلی از هند و چین و روسیه فراهم آورده و با گیاهانِ محلی ترکیب کرده‌است. اگر این دارو را روی سنگ بگذارند آب می‌شود. حالا جزئیاتِ معجون را ببینید و خوتان قضاوت کنید که یبوستِ مردمِ کویر یعنی چه!

اطرِیفَلِ احتمالاً مُعربِ تری‌پهله‌ی هندی است (یعنی ترکیبِ سه‌گانه) و نامِ مُسهلی مرکب از هلیله و بلبله و آمله. دهخدا به نقل از اختیاراتِ بدیعی در تعریفِ « اطرِیفَلِ کوچک » که لا بد نوعی از اطرِیفَلِ است می‌گوید:

از برای استرخاء معده سودمند بود و رطوبت آن و بواسیر را دفع کند و ذهن را نیکو گرداند و سلس البول را نافع است

. اخلاط آن : پوست هلیله کابلی و هلیله سیاه و پوست هلیله زرد و آمله مقشر و پوست بلبله از هر یکی ده درم ، زنجبیل و فلفل از هر یکی ده درم کوفته و بیخته و بروغن بادام چرب کرده با سه چندان غسل کف گرفته بسرشند و بعد از دو ماه استعمال کنند و قوت این تا دو سال می ماند و شربتی از یک مثقال تا دو مثقال بود و نافع است از جهت صداع که از بخار معده بود و معده را قوت دهد و بغایت نافع بود. (اختیارات بدیعی).

در باره‌ی ایازج هم توضیح زیر را از اینترنت می‌توان یافت :

ایارج لوغاذیا، معجون مسهلی بسیار مفید و بهره‌رسان است. تمام بدن را از اخلاط ناباب پاکسازی کرده و اسهال می‌دهد. اسهالی در حد اعتدال که اذیت کننده نمی‌باشد. عمود ترکیب در این معجون ریشه گیاه خریق سیاه است. موطن اصلی این گیاه کوههای آلپ بوده و اکثراً از طریق روسیه وارد ایران می‌شود.

اما در ثبت کلمه‌ی تربد تصحیفی صورت گرفته است. این کلمه باید « تُرید » باشد و تربد نیز مسهلی است به شرح زیر:

دوایی است معروف که اسهال آورد. (برهان). نام دوایی مسهل، بهندی نسوت گویند. (غیاث اللغات) (آنندراج). دوائیست که اسهال آورد، و آن را تربد مجوف خوانند. (انجمن آرا). ریشه مسهل که از هند آورند. (ناظم الاطباء). بهترین آن چینی بود و مبیض مدور مصمغ مجوف و در سودن مفیدتر گردد و زود کوفته و بر سرهای صمغ بود و کهن و باریک نبود و به سطبری میان خنصر و بنصر بود و چون بکوبند و بپزند هیچ ریشه بر سر پرویزن نماند و تنک سوراخ بود و باید که بوقت خارج کردن اول بخراشند و بروغن بادام چرب کنند آنگاه بکوبند.

پس از این با اصطلاح بامزه‌ی « بار کردن » مواجهیم که دقیقاً همان **loading** در اصطلاحات روزمره‌ی کامپوتر است. که برای افزودن

چیزی بر چیزِ دیگر استفاده می‌شود و پس از آن ترکیبِ «با جوارشِ سفرجلِ ماجبِ صبر» را داریم که آقای یوسف بیگ باباپور ضمنِ مقاله‌ای که به نقد و بررسیِ همین رساله پرداخته آن را به شکلِ «یا جوارشِ سفرجلِ با حبِّ صبر» تصحیح کرده است. ایشان در کارِ دقیقی که انجام داده در ۱۱ صفحه‌ی این مقاله ۶۱ اشتباه چاپی و استنساخی را شناسایی کرده است. یعنی نشان داده که با احتسابِ تکراری‌ها دستِ کم در هر صفحه ۶ غلط به چشم می‌خورد، همین است که حضرتِ مسافری تعجب می‌کند که چرا هرچه می‌خواند چیزی نمی‌فهمد!

به هر حال جوارش یا گوارش معجونی است که به منظورِ کمک به هضمِ غذا می‌خورند حکمِ دسر یا پس‌غذا را دارد. سفرجلِ هم همان به است و جوارشِ سفرجلِ باید حلوای به باشد. دهخدا می‌گوید:

گوارشِ سفرجلِ. [گ ر ش س ف ج] (ترکیبِ اضافی، مرکب) به دستورِ گوارشِ تُفاح است (یعنی دستورش بر اساسِ دستورِ پختِ حلوای سیب است) و در تقویتِ معده ابلغ از آن (یعنی از حلوای سیب) و طریقِ ساختن در گوارشِ تُفاح مذکور است به جای سیب به شیرین باید کرد. (تحفهٔ حکیم مؤمن).

می‌ماند حبِّ صبر که به علتِ تلخیِ زیاد آن را با حلوای به تجویز کرده است. صبر بر اساسِ گیاه‌شناسیِ گلِ گلاب گیاهی است از دسته‌ی سوسن‌ها که صمغِ آن بسیار تلخ و مسهلِ قوی است.

آقای باباپور ترجیح داده است که «با» را در میانه‌ی ترکیبِ «اطریفلِ کوچک که ایارج و تزید به آن بار کرده‌باشند، **با** جوارشِ سفرجلِ ماجبِ صبر» را به «یا» تغییر دهد که از شدتِ مُسهل بکاهد اما جنابِ مسافری که عمقِ فاجعه را می‌داند و در آن به حق‌الیقین رسیده است همان «با» را درست‌تر می‌داند! به ویژه این که این بیبوستِ خانه‌خراب با خریدنِ بلیطِ هواپیما و تصورِ بودنِ افزون بر ۲۴ ساعت در هواپیما و فرودگاه خود بخود رشدِ اکسیژن‌نشیالِ خود را در مختصاتِ بدن آغاز می‌کند.

آب و شراب

و باید دانستن که آب در بدن هیچ عمل نکند جز آن که بدرقه‌ی طعام باشد و آن را به هر عضو برساند... آب در میان طعام نباید خورد... در شب بعد از خواب نباید خورد، مگر مخمور باشد یا محرور (یعنی می‌زده و تبار)...

و اگر کسی شراب خورده باشد در حفظِ صحتِ آن هم رعایت واجب است. اولاً انواعِ شراب که از شراب و خرما و دوشاب و جو و برنج سازند البته نباید خورد که دماغ را زیان آورد. اگر اتفاق افتد که خورد، نشاید که بر گرسنگی خورد...

از انواعی که نام برده معلوم می‌شود مرادش از شراب آن چیزی نیست که امروزه به آن شراب گفته می‌شود. این انواع اغلب عرق‌هایی با درجه‌ی بالای الکل و در یک مورد آجگو است. شرابِ شراب اگر اشتباهی در استنساخ نباشد همان گُنیاک است و عرقی است که از شراب می‌گیرند. همچنین دوشاب و خرما بسیار مناسب برای عرق گرفتن با درصدِ الکلِ بالا هستند و شرابِ برنج هم یادآورِ ساکی یا عرقِ مخصوص ژاپنی است. مبنای اینگونه شراب‌ها بر تقطیر است در حالی که

شرابی که ما امروزه شراب می‌خوانیم بر مبنای تخمیر ساخته می‌شود. مستی متواتر زیان دارد و بیماری‌ها آورد، و در ماهی یک مستی رخصت داده‌اند.... اگر کسی خواهد که از مستی زود هشیار شود سرکه به آب بیامیزد و سه قدح از آن باز خورد.

بعد از خوردن و نوشیدن نوبت خواب است. افضل این بار به ما می‌آموزد که:

خواب مدار چنان باید که آن رقت خُسبید که طعام از دهنِ معده به قعر افتاده باشد... چون در جامه‌ی خواب شود نخست بر دست راست خُسبید.... اگر روزخفتن عادت دارد، جهد کند که از آن عادت بگذرد.

افضل ازین پس کمی هم از ورزش و ماساژ تحت عنوان «ریاضت» و «مالیدن» اگر به اعتدال باشد دفاع می‌کند:

اگر اتفاق ریاضتی افتد باید که به رفق و آهستگی و اگر کسی از درد سر نالد، ریاضت او به رفتن و پای مالیدن باشد.

جناب مسافری از اینکه همشهری فاضلش کمتر از ورزش پشתיبانی می‌کند احساس پشت گرمی می‌کند و به بحث فرافکنی!! می‌رسد:

اگر چه انواع استفراغ بسیار است اما آنچه در باب تدبیر حفظ صحت رعایت آن واجب است، فصد است و داروهای مسهل خوردن و قی کردن...

از اینجا معلوم می‌شود که مراد از استفراغ هرگونه بیرون ریختن محتوای دستگاه گوارش، عروق و احتمالا دیگر اعضاست.

در باره‌ی فصد می‌پندارد که از زُکام و سَرسام و صُداع جلوگیری می‌کند و این سرسام همان است که امروزه به آن میگرن می‌گویند. در نتیجه هر سه بیماری مربوط به انواع سردردها هستند. وی به این گونه بیماران توصیه می‌کند که از «اندوه و اندیشه‌های دور و خیالات نامعلوم» پرهیز کنند.

چشم و گوش و ذوق و لمس

باید که چشم را از گرد و دود ننگه دارد و بسیار در آفتاب ننگرد.
وی داروهایی که در هر فصلی باید در چشم کشید یک یک شرح
می دهد و در این بین غوره را دوبار تکرار کرده است.
حسِ سمعِ عزیزترین حواس است چون از گرمابه بیرون آید
گوش را پاک سازد... و قاعده است که هرچه در گوش چکانند
نیم گرم باشد.

افضل از جمله مرزنگوش و تریاک و روغنِ گل را در عارضه های
مختلف با دقت توصیه کرده است.

در حفظِ صحتِ ذوق ... هر بامداد مسواک کند ... و قدری
قرنفل بخاید ...

در حفظِ صحتِ لمس روغن های لطیف و خوشبو در دست مالد
تا دست را نرم دارد.

در حفظِ آلاتِ تناسل:

گویا مراد از آلاتِ تناسلِ کلیه‌ی اندام‌های درونی از شش‌ها گرفته تا جگر و غددِ جنسی را شامل می‌شود. افضل با دقت داروهایی برای هریک تجویز می‌کند و آرام‌آرام به قسمتِ موردِ علاقه‌ی حضرتِ مسافری یعنی تقویتِ قوه‌ی مردانگی می‌رسد. حالا شرحش زیاد است عجالتا خرما در شیر سود دارد. حضرتِ مسافری به‌خاطر می‌آورد که پدرش شیر را اشتباها با ماست عوضی گرفته بود و دائم «ماست خرما» می‌خورد. خدا رحمتش کند چه زحمت‌ها کشید اما با یک اشتباه ساده همه‌را بی‌حاصل کرد.

آخرین فصل یا پاراگراف هم اختصاص به درمانِ حصبه دارد که با تفصیل داروها و دستورها را آورده است و آخرین جمله هم این‌که:
حق سبحانه و تعالی صحت دهد.

امضای کاتب :

ابوالحسن بن محمد الجربادقانی

رمضان ۱۰۳۳

در اینجا حضرتِ مسافری کلاهش را به احترامِ این همشهریِ بزرگ از سر بر می‌دارد.

مردی که حدود ۸۰۰ سال پیش چشم از جهان بسته چگونه بی‌تعصب و خردمندانه به جهان می‌نگریسته است.

فوریه‌ی ۲۰۱۴

کمترین غلامِ حضرتِ مسافری

مهرانِ راد – اتاوا