



جامعة سيدي محمد بن عبد الله - فاس
UNIVERSITÉ SIDI MOHAMED BEN ABDELLAH DE FES
كلية الطب والصيدلة وطب الأسنان
FACULTÉ DE MÉDECINE, DE PHARMACIE ET DE MÉDECINE DENTAIRE



خمسون سنة من العطاء والتميز
RAYONNEMENT & EXCELLENCE

13th المؤتمر الدولي لفاس حول تاريخ الطب International Congress of Fez on the History of Medicine

جائزة سيدي محمد بن عبد الله للأرجوزة الطبية النسخة الثانية

كلية الطب والصيدلة وطب الأسنان بفاس

الأربعاء 29 أكتوبر 2025

أنا الفم أنا مرآة للجسم
أعاني من صعوبات للعلم
عن جفاف وشحوب وفطريات أتكلم
وتضخم باللثة ونزيف قد عم
وزد نخرا بعضم الفك كبني الورم
إليك علاجي فابدأ يا طبيب الفم
ثم تنظيف ووقاية وخلع للسن
وعند زرع الكلية خاصة فافهم
واعمل على إيقاف نزيف قد عم
والخاتمة تواصل صحي معم
وسلام عليكم يا اخوان الدم

ومنه داء الكلية مصفاة للدم
من نطق ومضغ وجمال للفم
تلك الأعراض الأنسجة المحيطة بالفم
مع تراجعها وتآكل للعظم الحامل للسن
فابحث عن فرط بذرقية واهتم
بعد اسم الله والصلاة على المعلم
واختر في ذلك بين حصص غسل الدم
واخلع كل جذور الالتهاب والتعفن ولا تهتم
مع مضادات حيوية قبيل الجرح كن ملم
بين مريض وطبيبي الكلي والسن والفم
يا أهل الهم والمهمة والهم

عثمان الزاوي:

سبحان من سخر للعقل البدنا
هو الذي شكل من نطفته إنسانا
كساها عظما متينا و لحما
وكذا سمكا و دجاجا و بيضا
ثوما و بصلا بعثا من ترابا
لا تدع عاطفة عابرة
تمش في البسيطة فرحا و مرحا
يصفى الدم ويجريه
اركض في مدمار الحياة حينما
كل ما سخر لك ربك
وتذكر من هم بين النهر والبحر
يبلعون ريقهم من عطشهم
يرجون قطعة سكرة
أمعاء جفت والتصقت

و جعل السر في خلقه بيتنا
و بث فيها الروح إحسانا
و سخر له الحليب و الألبانا
لتقوى العضلات متراصة البنيانا
يحفظان ضغط الدم ويقويان القلب المصابا
تعكر صفوة صحتك بالأتعابا
امل رنتيك هواء طيبا
ينعش العقل ويحارب الكسل والغبا
لتجنب سمنة بارزة أو عيبا
من طعام وشرابا
لاخبز لهم و لا لبابا
ودم الشرايين منثور على الترابا
تمنحهم طاقة أنهكتها الحربا
تلتهم الألم وتتجرع السقما

عبد اللطيف الغزواني، أرجوزة التغذية لمرضى سرطان الثدي، المعهد العالي للمهن
التمريضية وتقنيات الصحة، مراكش:

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ مُرْسِلِ نَبِيَّةٍ مُحَمَّدٌ وَخَالِقِ الْبَرِيَّةِ
نَحْمَدُ فَضْلَهُ مِنَ الْعَطَاءِ ثُمَّ نَجْزِيهِ أَحْسَنَ الثَّنَاءِ
نَسْأَلُهُ دَوْمًا تَوْفِيقًا وَرَشْدًا صَادِقًا وَثِيقًا
وَبَعْدَ فَإِنَّ مَشْكَلَ الْأَثْدَاءِ أَوْرَامَ كُلِّهَا لَدَى النِّسَاءِ
تُقْضَى إِلَى الْأَسْقَامِ وَالْوَفَاةِ كَذَا حَكَمَتِ نَتَائِجَ الْإِحْصَاءِ
أَسْبَابُهَا جِنِيَّةٌ بَيْنِيَّةٌ وَبَعْضُهُمْ رَوَى سُوءَ التَّغْذِيَّةِ
كَأَنَّ يَغْيِرُ فِي الْعَادَاتِ وَفَرَطَ أَكْلَ اللَّحُومِ الْحَمْرَاءِ
وَأَكَلَ الْمَقْلِيِّ وَالْمَشْرُوبَاتِ الْعَازِيَّةِ وَنَقَصَ الْخَضِرَاتِ
وَكُلَّهَا سُلُوكَاتٌ مِنْهِيَّةٌ وَتَرَكَّهَا وَصِيَّةٌ طَبِيبَةٌ
أَسَاسُهَا حُسْنُ التَّغْذِيَّةِ وَالضَّبْطُ فِي أَخْذِ الْأَدْوِيَّةِ
فَإِنَّ تَطَلَّبَ الْوَرَمِ الْجِرَاحِ وَالْبُرْءِ بِالْأَشْعَةِ الْمَتَاحِ
وَاسْتَأْنَفَ الْعِلَاجَ بِالدَوَاءِ لَكِنْ مِنْ طِينَةِ الْكِيمِيَاءِ
فَكُلُّ أَكْلَةٍ لَيْسَتْ مَبَاحِ وَمَنْ يَحْدَرُ فِيهَا يَجِدُ صَلاَحِ
أَمَّا الطَّبِيبُ نُصَحُهُ ضُرُورَهُ وَالْجَهْرُ بِالْأَطْعَمَةِ الْمَحْظُورِهِ
سِوَاءٍ فِي ذَلِكَ لِلْمَرِيضِ وَالْأَسْرَةِ الْقَرِيبَةِ وَالْبَعِيدِ
بَلْعَةً وَاصِحَةً مَفْهُومَهُ فَصِيحَةً مِنْ غَيْرِ لَفْظَةٍ مَذْمُومَةٍ
وَقَبْلَ ذَلِكَ عِلْمٌ وَدِرَايَةٌ بِمَا صَحَّ فِي كُتُبِ الرِّوَايَةِ
أَعْنِي بِذَلِكَ نَصَائِحَ عِلْمِيهِ أَتَتْ بِهَا دِرَاسَاتُ عَرَبِيَّةِ
مُنَظَّمَةِ الصِّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ وَجَمْعِيَّةِ أَمْرِيكَا لِلتَّغْذِيَّةِ
ثَلَاثَةَ وَعِشْرَةَ نَصِيحِهِ مُنْتَبَهَةً عِلْمِيَّةً صَحِيحِهِ
نَظَّمْتُهَا قَصِيدَةً شِعْرِيَّةً سَمَّيْتُهَا أَرْجُوزَةَ التَّغْذِيَّةِ
فِي لَيْلَةٍ مُقَمَّرَةٍ ظُلْمَاءِ بِبِلَادَتِي مَرَكَشِ الْحَمْرَاءِ
أَوْلَهَا إِفْلَالٌ فِي السَّعْرَاتِ وَأَكَلُ ثَمَرَاتٍ وَخَضِرَاتٍ
ثَانِيَةً نُصِيبُ نَفْسَ الْغَدَاءِ بِوَصْفَةٍ يُعْدهَا الْحَمِيَائِي

تَأَلُّهَا أَكْثَارُ الْبُرُوتِيَّاتِ فِي أَيَّامِ عَدَدَا مِنَ الْمَرَّاتِ
تَقَادِي أَكْلِ اللَّحُومِ الْحَمْرَاءِ وَلْتُبْقِ لَحْمَ الْحَبْشِ وَالْأَسْمَاكِ
خَمْسٌ إِلَى تِسْعِ فَوَاكِهِ مَقْطَعَةً مَعَ خُضْرٍ أَلْيَافُهَا مُرْصَعَةٌ
نَفِي لَكَ بِاحْتِيَاجِ الْأَعْضَاءِ مَعَ تَعْرِيزِ صِحَّةِ الْأَمْعَاءِ
بَطَّاطِسُ وَبُرُوكْلِي وَبِصَلِهِ فَوَاكِهُ مُجَفَّفَةٌ مَكْسَرَةً
وَأُخْرَى غَيْرُ هَذِهِ مَرْوِيَّةٌ مَجْلِبَةٌ لِلصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ
لَمْ أَثْبِتْ وَسْمَهَا مَعَ الْأَغْذِيَّةِ لِعَسْرِ نَقْلِهَا لِلْعَرَبِيَّةِ
وَكَي تَحَافِظِي عَلَى الْأَعْضَاءِ وَفُؤَةُ الْجِسْمِ مَعَ الْأَحْتِشَاءِ
فَلَا تَطِيلِي أَخْتَاهِ الصِّيَامِ يَوْمَانِ حَسْبُكَ مِنْهُ لَا أَيَّامِ
فَاجْسَمُ يَعْضُضُ لَهُ الْعِيَاءُ وَضَعْفٌ فِي الشَّهِيَّةِ وَالْإِقْيَاءِ
وَسُفُوطُ شَعْرِ الرَّأْسِ وَالْإِمْسَاكِ وَنَقْصٌ فِي الْوِزْنِ كَذَا الْإِعْمَاءِ
وَلِتَأْكُلِي أَطْعَمَةَ ذِي مَحْمَدِهِ تِلْكَ الَّتِي مُضَادَّةٌ لِلْأَكْسَدَةِ
زَنْكٌ بِهَا وَأَحْمَاضٌ لَامْتَبِعِهِ مَفِيدَةٌ لِلْجُرْحِ وَالْقَلْبِ مَعَهُ
وَلَا تَتَوَلِي أَعْذِيَّةً مَسْتَكْرَهَةً لِأَسِيمَا مِنْهَا تِلْكَ الْمَصْنَعَةُ
كَمَنْلِ الْأَطْعَمَةِ الْمُجَمَّدَةِ أَوْ مِثْلِ الْأَسْمَاكِ الْمُعْلَبَةِ
وَإِنْ شِئْتَ قِسْطًا مِنَ الْأَلْبَانِ وَالْخُبْزِ وَالْأَرْزِ مَعَ الْأَجْبَانِ
فَقَصْدُكَ فِي أَكْلِهَا دُو قِيمِهِ وَلَدَّةٌ وَصِحَّةٌ عَمِيمِهِ
وَالسُّكَّرُ نَصِيحَةٌ أَتْنَا عَشْرَ لَطَاقَةٍ يَمْنَحُهَا بَنِي الْبَشَرِ
إِلَّا الْبَسِيطُ مِنْهُ فَهُوَ مُفْسِدُهُ وَالْأَفْضَلُ لَكَ مِنْهُ الْمُعَقَّدَةُ
خَتَامُهَا الْكُحُولُ فَهُوَ مَائِمُهُ وَالْغَرْبُ قَالَ بَعْضُهُمْ بَلْ مَسْلَمُهُ
وَأَنَّ كَاسًا جَائِزًا لِلْمُسْلِمِ يَدْعُونَهَا لِلشَّقْوَةِ وَالْمَحْرَمِ
فَاللَّهُ أَسْأَلُكَ الشِّفَايَةَ وَالصُّونَ وَالصَّبْرَ مَعَ الْهَدَايَةِ
وَأَنْ يَحْفَكَ اللَّهُ تَعَالَى بِالْعِنَايَةِ وَبِصَرْفِ السُّوءِ عَنَّا وَالْغَوَايَةِ

ندى الحراق: طالبة تمريض بالمعهد العالي للمهن التمريضية وتقنيات الصحة بفاس:

التَّغْذِيَةُ السَّليْمَةُ أُسَاسُ الصِّحَّةِ الرَّاقِيَةِ
تَقِي الجِسْمَ مِنْ الأَمْرَاضِ المُزْمِنَةِ وَالْحَاطِرَةِ
الْخُضْرَوَاتِ وَالْفَوَاحِ عَنِيَّةٌ بِالْفَيْتَامِيَّاتِ الشَّافِيَةِ
تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ الجِسْمِ وَالْمَنَاعَةِ الدَّافِعَةِ

الأَسْمَاكُ وَاللُّحُومُ وَالْبُقُولُ عَنِيَّةٌ بِالْبُرُوتِيَّاتِ البَّانِيَةِ
تُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ الجِسْمِ بِالْقُوَّةِ العَامِرَةِ
المَاءُ وَالسَّوَائِلُ ضَرُورِيَّةٌ لِجِسْمِ الصِّحِيِّ
تُسَاعِدُ عَلَى الحِفَاطِ عَلَى الصِّحَّةِ وَالنَّشَاطِ المُسْتَمِرِّ

النَّوْمُ الجَيِّدُ وَالرِّيَاضَةُ أُسَاسُ الصِّحَّةِ السَّعِيدَةِ
تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ الجِسْمِ وَالْمَنَاعَةِ الرَّاشِدَةِ
العِلْمُ وَالتَّرَاثُ يَجْتَمِعَانِ فِي التَّغْذِيَةِ الحَكِيمَةِ
يُسَاعِدَانِ عَلَى الحِفَاطِ عَلَى الصِّحَّةِ الجَيِّدَةِ المُسْتَدَامَةِ

والتَّغْذِيَةُ السَّليْمَةُ هِيَ السِّرُّ الحَسَنُ
تَقِي الجِسْمَ مِنْ الأَمْرَاضِ وَالوَهْنِ
فَاخْرُصْ عَلَيْهَا دَوْمًا بِالعِلْمِ وَالْفِطْنِ
وَتَمَتَّعْ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ وَعُمُرٍ مُؤْتَمَنٍ.

إلياس الفزازي: الأرجوزة الطبية في ذكر خير الأذية الصحية:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ***وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى الرَّسُولِ الْكَرِيمِ

وَبَعْدَ فَهَذِهِ أَرْجُوزَةٌ نَظَمْتُهَا***بِالتَّغْذِيَةِ وَالصَّحَّةِ خَصَّصْتُهَا

صِحَّةَ الْمَرْءِ تَقُومُ بِالْغِذَاءِ***فَاحْرَصْ عَلَيْهِ دُونَ اعْتِدَاءِ

كُلُّ طَعَامٍ مَعْتَدِلًا مَوْزُونًا***تَحِيَا بِهِ نَفْسَكَ وَ قَلْبَكَ الْحَنُونَا

وَاجْعَلِ الْخَضَارَ حَاضِرَةً فِي الطَّعَامِ***تَزِدُ بِصِحَّتِكَ لِلْأُمَامِ

وَ الْفَوَاكِهَ الطَّازِجَةَ الشِّفَاءُ***فَمِنْهَا الْفَيْتَامِينَ وَ الدَّوَاءُ

وَاحْذِرْ مِنَ الْإِكْتَارِ فِي الدَّهُونِ***تَضْعَفُ الْقَلْبَ وَ تَرْخِي الْبَطُونَ

وَ الْمَلْحَ إِنْ كَثُرَ فِي الطَّعَامِ***زَادَ مَرَضًا فِي دَوَاخِلِ الْعِظَامِ

إِنْ الْغِذَاءُ سَرَّ قُوَّةَ الْأَيْدَانِ***بِهِ يَقُومُ الْعِظْمُ طَوِيلَ الزَّمَانِ

وَ اجْعَلِ اللَّبَنَ وَ الْحَلِيبَ مَكَانَةً***فَهُوَ لِلصَّحَّةِ خَيْرُ ضَمَانُهُ

كُلِّ اللَّحْمِ بِقَدْرِهَا لَا تُكْثِرَنَّ***فَالْإِفْرَاطُ فِيهَا دَاءٌ مِنْ يَسْتَكْثِرَنَّ

بِالْفَطُورِ يُفْتَتِحُ الصَّبَاحُ***وَ الْقُوَّةَ فِيهِ لِلْقُلُوبِ سِلَاحُ

وَ اجْعَلِ غِذَاءَكَ قِصْدَكَ الْمُعْتَدِلُ***فَالْإِفْرَاطُ فِيهِ يُوْرِدُ الْعِلْلُ

خَفَّفَ عِشَاءَكَ تَسَلَّمَ الْجِسْمُ *** وَتَغَفَّ مَرْتاحاً بَدُونِ هَمومٍ

من أكثر الأكل قبيل الرُّقادِ *** أصبح بالوجع ثقيل الفؤادِ

واحذر تسخين الطَّعامِ مرَّاتٍ *** ففيه سُمٌّ يضرُّ بالحياةِ

ابتعد عن التدخين فالحياة تزهرُ *** وروحك وجسدك بالصحة يثمرُ

واجعل بصلاً في الطَّعامِ دائماً *** فهو شفاءٌ للجهاز لازماً

والنَّومُ أيضاً فيه نفعٌ عجيبٌ *** يطرُدُ أمراضاً و داءً مُريبُ

والعسل المشهور فيه الشفاءُ *** مذكور في القرآن زادٌ للدواءِ

واشرب من الماء كثيراً نافعاً *** فالماء للنفس حياة رافعا

صُمِّمَ تَسَلَّمَ الرُّوحُ و يزكو البَدَنُ *** فالصَّومُ طَهْرٌ يرفعُ من اهتدُنْ

فالغذاء داءٌ إن زاد اعتباطاً *** وهو دواءٌ إن أخذَ إنضباطاً

فاختر لنفسك سُبُلَ السَّلامَةِ *** تحياً بوفِّر العافية و الكرامة

فالصِّحَّةُ في الطبِّ والإيمان *** خير نظام يجمع الإنسان

محمد أبو ذياب، طالب في السنة السادسة طب:

الحمدُ لله على النِّعمِ خالقنا مبدع هذا العالمِ
ثمَّ صلاتي وسلامي الأبدِي على نبيِّ هادٍ ومُهتدي
العِلْمُ ميراتُ هُداةِ الأُممِ والنُّقى زادُ الفتى في القَدَمِ
بالصحةِ العُظمِ وبالمرضِ العَظَبِ فاغتنمِ العُمرَ وصنهُ من التَّعبِ
والغذاءِ أساسُ جِسمِ البَشَرِ فيه شفاءٌ وقد يأتي الضَّرَرُ
فاجعلْ طعامَكَ اعتدالًا مُستوي تسَلِّمٌ وتَهْنَأُ في غِلاكِ المُرتقي
الخُبْرُ قوتُ الجِسمِ عندَ العُزْبِ فيه قوامٌ وبه النَّفسُ تَثِبُ
واللَّحْمُ إنَّ يُؤخَذَ بمِيزانٍ دَقِيقِ قوَى العِظامِ وجلي الرَّأيِ العَمِيقِ
أما إذا كَثُرَ فاعلَمُ أَنَّهُ يُورثُ الأَسقامَ في مَجراهُ
والخُضْرُ والفاكهَةُ الطَّيْبَةُ تُزَكِّي الأَجسامَ زكاةً صالِحَةً
واجعلْ لِلماءِ نَصيبًا وافرًا فهو حياةُ الجِسمِ أمرًا ظاهرًا
مَنْ شَرِبَ الماءَ صَحيحًا مُعتَدِلَ عاشَ بخيرٍ ونعيمٍ مُكتمَلِ
واحذرْ طعامًا مُشبَعًا بالدُّهْنِ فَإِنَّهُ داءٌ يُؤدِّي لِلوَهْنِ
يُنْقِلُ قَلبًا وَيُثِيرُ الكَسالَ وَيَجْرُ للأوجاعِ كَرَبًا مُثَقَلًا
والخُلُو إنَّ زادَ يُورثُ الوِبالَ يُفَسِدُ أَسنانًا وَيُدني العِقالَ
لكن إذا أُخِذَ قَليلًا مُستَمَرَّ كان دواءً لِلنُّفوسِ إذ سرُرُ
والبُقُولُ إنَّ تُوكَلُ بِغيرِ إِسرافِ تُمنَحُ أجسامُ الفتى زُهوَ الإنصافِ
فيها بروتينٌ وفيها القُوَّةُ تُصلِحُ ما قد يفسدُ الجِسوَّةُ
والزَيْتُ إنَّ يُؤخَذُ صَحيحًا نافعًا زادَ القوَى وصَيَّرَ العُمرَ مَرَفَعًا
زَيْتُ الرِّيتونِ هُدًى لِلعَاقِلِ دُكِرَ في التَّنزيلِ ذِكرَ الفاضِلِ
يا صاحِ كُنْ في أمرِكَ المُعتَدِلِ لا تُسْرِفَنَّ فَتَرى الداءَ يَصِلُ
واجعلْ طعامَ الروحِ ذِكرًا دائِمًا فهو شفاءُ القلبِ دربًا سالِمًا
بالصحةِ الغاليِ يُنالُ المُرتجى والعُمرُ يُحيا بالعُقُولِ المُنتجى
والغذاءِ عِلْمٌ إذا الناسُ اعتَبَرُ صاروا لخيرٍ في المعاشِ وادَّخَرُ
هذا مُرادِي نَصَحُ مَنْ قد فَهَمَا والحمدُ لله ختامًا كَرَمًا

أشرف الخمال: أرجوزة حول الطب النبوي :

بسم الله ناشر الضياء
في الصحف ناسجة الزمان
فبعضها غيب من الخفايا
مكونها في الخلائق الداء
فالطب يُنسب الى المطاع
هو لصحة الابدان حيط
فما يُكشف بالعين تجريبي
أما ما حُذت به قِسمان
وقاية الأبدان هي المبدأ
بالْحَجْر عند كل داءٍ حالِك
فإن يكن في البَلَدِ قد حلًّا
أما الخلاف في العدوى جدال
خيرُ الشفاء من رب الاملاك
فهو شرابٌ ذو مذاقٍ حُلُو
مذكورٌ في القرآن والحديث
يستوطن الجبال والاشجار
فهو من الثلاثة الكواشف
فأما الكيُّ للأمة لا يوص
أثنى عليه المَلِكُ الرسول
بين جميع الأذواء هو الحل
ونفعه عند العلماء بحر
يُخفف الآلام والاعصاب
يُحفز الدفاع في المعارك
يُنشط ما للأمراض كُفُو
كما لها ثمار من تبرعاً

وضامن المنايا والبقاء
مناهجٌ للاله المنان
وبعضها معلومٌ في الوصايا
وما يُعلم من أمره دواء
شفاءً للأمراض والاوراجع
والمُغبون في تركها عبيط
وما يأتي في النص النبوي
الصَوْنُ والعلاج في البيان
هذا الذي قد جاء في الموطأ
اتقاء العدوى كاعتزال الناسك
فلا خروج منه او دخولاً
لابن الخطيب فيه رأيٌ دال
فيما بين الاعراب والاتراك
وهو شفاء داء كل عضو
مسنودٌ بالعلوم والابحاث
ثم يسقيه النحلُ الإستغفار
للعَللِ إلا المريضُ المُذنب
فالاحتجامُ ويعني: المَصَّ
هو للذاتِ بلسَمِ غَسول
بين جميع الأدوية الأفضل
تأثيره على الابدان سحر
ويرأب الصداع والاعطاب
خاليا التاء والقتل تُشارك
NO جزيئة فريدة هي: ن أو
بالدماء أو جرى وأسرعاً

كفعل أركى مياه الزمان	ما بين نهر العاصي والغسان
الذي بزمزم هو المنصوح	لكل داءٍ راحٍ أو يلوح
طعامٌ طعمٌ نعمة القهار	شفاءٌ سقمٌ لكل الأضرار
وقد يُؤرُّ لمن داوى الداء	من بعد هذا الحبة السوداء
ثم قد شاعت في ذاك الزمان	ما بين عدنان الى قحطان
موصوف للباحث في النقوش	وللسلاطين وللجيوش
ثم النبي إن داوى المجهولاً	من الأمراض قال فيه قولاً
يدعو دعاءً للسقم مقرون	من الإله ذا شيفاً مضمون
هذا حمدُ النبي في الدعاء	رجاء الرحمان في الاستشفاء
ثم الوضوء بعده المسواك	هما من دنس الجسم ممسك
أما استملاخ سورة أو آية	بلفظك أو غيرك ذا الرقية
فلا دواء بين ارضٍ أو جو	خيرٌ من كلمات الله كالأخو
فضلٌ تجمّع جوداً وزاداً	من الرحمان مُرسلاً أمداداً
له الحمد في آخرٍ وأول	وعند كل موطنٍ ومنزل
ربّ أدعوك طالباً وداعياً	ما الخلقُ ناجاك يا ربّ باكياً
أن صلّ يا ربي على الاحباب	محمدٍ والآل والاصحاب
وهذه أرجوزة قد انتهت	أبياتها خمسون وقد كملت
يا رب صير في اختتام الأشرطة	مجموعه في الجنة: الكوثر

أسماء وعثمان: سنة خامسة طب: أرجوزة في الطب والتغذية:

الحمد لله الذي أورثنا
وأوجد من العدم أرضنا
نبات الأرض منشأه
شجرة أصلها طور سينا
زيت ترطب الحلق إن جف
سبحان من أوحى إلى النحل أمره
وصنعت منه عسال مصفى
إنه عسل مصفى
إنه دواء مبطون
حكمة الرب الجليل
صديقان هما الثوم والبصل
يعالجان كل داء فكن وانثقا
وإن أردت من ذا العلم الاستكثار
تجد فيه علما رائقا
واسأل من الله تعالى العصمة

كتابه وعلمه علمنا
وفي فضل نباتها أعجزنا
من سوء الأسقام أبرأنا
تهبنا زيتا أذهلنا
تخفف الألم إن أسهدنا
وفي سهول الورد جالت
ثم بعد ذلك قالت
إنه حل الكوارث
إنه كنز لوارث
فاغترف يا خير حارث
وإن رمت شفاء فزد لهما العسل
ما يعجزهما إلا انقضاء الأجل
فاعمد إلى زاد ابن الجزار
أتممه بكتاب ابن البيطار
في القول والفعل فتلك النعمة

عدنان موحسين: أَرْجُوزَةُ الْمُقْتَدِي فِي أَكْلِ الْهَادِي النَّبِيِّ

الْحَمْدُ لِلَّهِ مُسْبِغِ النَّعْمِ *** مُخْرِجِ الْخَلْقِ مِنَ الْعَدَمِ
سَخَّرَ لَنَا الْأَرْضَ وَالْمَزَارِعَا *** وَأَوْدَعَ الْأَغْذِيَةَ النَّوَافِعَا
سُبْحَانَهُ قَدْ أَرْسَلَ الْلَّوَاخِحَ *** آيَاتِ حِكْمٍ لِذِي الْقِرَائِحِ
أَحْيَا بِهَا الْأَرْضَ بَعْدَ الْمَوَاتِ *** وَأَخْرَجَ الْأَصْنَافَ مِنَ النَّبَاتِ
فَاخْضَرَّتِ الْأَرْضُ الْعَيْيَةَ *** وَالْبَسَتْ حُلَّتَهَا الْبَهِيَّةُ
وَبَدَّتِ السَّنَابِلُ وَالثَّمَرُ *** تَزْهُو، كَعُقُودٍ مِنْ دُرَرٍ
وَصَارَ الْعِبَادُ فِي كِفَافٍ *** وَأَمْنُوا السَّنِينَ الْعِجَافِ
ثُمَّ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ السَّرْمَدِي *** عَلَى النَّبِيِّ الْهَاشِمِيِّ الْأَحْمَدِي
وَأَلِهِ وَصَحْبِهِ الْكِرَامِ *** وَمَنْ دَعَا بِالْخَيْرِ بَيْنَ الْأَنَامِ
وَبَعْدُ فَالْقَصْدُ بِذِي السُّطُورِ *** تَقْيِي السَّلْفِ عَبْرَ الدُّهُورِ
فِي أَكْلِهِمْ وَشَرْبِهِمْ وَالْغِذَاءِ *** وَسِرِّ عَافِيَتِهِمْ وَالْبَقَاءِ
بَادِنِينَ بِالْمُصْطَفَى مُحَمَّدٍ *** خَيْرِ الْبَرِيَّةِ، خَيْرِ مُرْشِدِ

كَانَ الْحَبِيبُ يُفْطِرُ بِتَمْرَاتٍ 1 *** فِيهَا غِذَاءٌ كَامِلُ السِّمَاتِ
تُقْوِي الْأَبْدَانَ وَتُعْذِي الدَّمَآ *** وَتَحْفَظُ الْقَلْبَ وَتَجْلُو السَّقَمَا
غِذَاءٌ صَائِمٍ وَقَوْتٌ جَانِعٍ *** وَدُوْحَةٌ لِلرُّوْحِ وَالْمَنَافِعِ
فِي الْبَيْتِ لَهَا كُلُّ دَاعٍ *** وَإِلَّا فَاهْلُ ذَا الْبَيْتِ جِيَاعٌ 2

وَكَانَ يُحِبُّ الْمَاءَ صَافِيَا *** عَذْبًا زُلَالًا نِعَمَ مَا سَقِيَا
فَهَوَّ سِرُّ الْحَيَاةِ فِي الْبَدَنِ *** يُحْيِي الْخَلَايَا وَيُجْلِي الْوَهْنَ
وَيَرْضَى بِاللِّبَنِ الزُّلَالِ *** دَوَاءٌ جَوْعٍ وَدَفْعُ اعْتِلَالِ
طَعَامًا وَشَرَابًا، مُلْهِمَا *** إِذْ قَالَ: إِنَّ لَهُ لَدَسَمًا 3
يُرْطِبُ الْبَدَنَ وَيَقْوِي الْكَبِدَا *** وَيَحْفَظُ الصِّحَّةَ وَالْجَسَدَا

وَكَانَ يَسْتَطِيبُ الْخَلْوَى وَالْعَسَلُ *** دَوَاءٌ جُرْحٍ مُذْهِبًا الْعَلْلُ
شَرَابٌ نَازِلٌ بَبِيَانٍ *** فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ بِالْإِحْسَانِ 4
يَقُولُ الزَّهْرِيُّ: عَلَيْكَ بِهِ *** يَقْوِي الْحِفْظَ، طَعَامُ النَّبِيِّ 5

1 عن أنس ابن مالك قال: كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يُفْطِرُ عَلَى رَطْبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يَصْلِيَ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رَطْبَاتٍ فِتَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَمْرَاتٍ حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ.

2 عن عائشة أم المؤمنين قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ ».

3 عن عبد الله ابن عباس، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ لَبَنًا فِدَعَا بِمَاءٍ فَمَضْمَضَ، وَقَالَ: إِنَّ لَهُ دَسْمًا.

4 « يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ». سورة النحل، الآية 69.

5 زاد المعاد، الطب النبوي.

ويأكلُ الشَّعِيرَ خَبْرًا قَلِيلًا *** يُقَوِّي الأبدانَ وَيُبْقِي العُقُولَا
أو يَطْبُخُهُ حَسَاءً حِينَ حِينٍ *** يَرْتَوَا بِهِ فُؤَادَ الحَزِينِ⁶

وَيَأْكُلُ الزَّيْتُونَ فِي أَوْقَاتِهِ *** شِفَاءً صَدْرٍ وَدَوَاءَ آفَاتِهِ
الأخْضَرَ الفُجَّ يُرْطَبُ البَدَنَا *** وَالْأَسْوَدُ النَّاصِجُ يُسَخِّنُ الدَّمَ

ولا يَأْكُلُ على كُزِّهِ الطَّعَامَ *** فذاكِ وَرَبِّي أصلُ الأَسْقَامِ
ويَأْكُلُ لَحْمَ الجَزورِ وَالضَّانِ *** وَالذَّجَاجَ وَالطَّيْرَ ذا الشَّانِ
والعَنْبَ والخَبزَ مَعَ الثَّرِيدِ *** والشَّحْمَ إِذْ يُذَابُ بِالتَّحْدِيدِ
وَيُحِبُّ القَرَعَ، وَهُوَ الدُّبَاءُ *** يُقَوِّي القَلْبَ وَيَشْفِي الوَبَاءَ⁷

ويَأْكُلُ الحَبِيبُ ما تَيْسَّرَا *** أو يَرِبِطُ البَطْنَ إِذا أُعْسِرَا
وَكانَ زاهِدًا بِكُلِّ مَأْكولٍ *** يَذْكَرُ اللهُ قَبْلَ المَأْمولِ
وقالَ في الطَّعَامِ قولًا حَكَمًا *** ما مَلَأَ ابنُ آدَمِ بَطْنًا نَدَمًا⁸
حَسَبُ امرئٍ لَقَمٍ نَقِي الضَّرَرَ *** تُقِيمُ الصُّلْبَ وتُقِيلُ العَنَرَ

وأتَبَعَ الصَّحْبُ لَهُ هُداهُ *** فازَ مَنْ قد سارَ على خُطاهُ
عن كَلِّ زائِدَةٍ تَعَفَّفُوا *** وعلَمُوا بِقولِهِ ولا تُسْرِفُوا⁹
فكانوا قَليلِي الأَكْلِ في العاداتِ *** يكرهونَ البِطْنَةَ في اللِّداتِ
يَأْكُلونَ الخَبزَ مَعَ الخُضارِ *** وَيَتْرَكونَ اللَّحْمَ لِلأَسْحارِ
وَيَمشونَ في الأَرْضِ دونَ كَسَلٍ *** أَقوياءُ الأبدانِ في العَمَلِ
طالَتْ أعمارُهُم بِصِحَّةٍ تُحَسَّبُ *** لا يَشْتَكونَ ما نَراهُ يُجَلَّبُ
من أمراضِ العَصْرِ في الأبدانِ *** سُمْنَةٌ وَضَغْطٌ وَسوءُ شانِ
ذاكِ اعتدالِ السَّلفِ المُكْرَمينَ *** نُورٌ لَنا في الدَّرَبِ مُهْتَدِينِ
فالعَدْلُ في الأَقواتِ سرُّ الشَّانِ *** بِهِ تُنالُ صِحَّةُ الإنسانِ

فاشْكروا الإلهَ مُعْطِي النِّعَمِ *** رازِقِ الأَقواتِ لِكُلِّ الأُمَّمِ
واجمَعوا بَينَ علومِ السَّلفِ *** وما أتى في زَمَنِ الخَلْفِ

⁶ كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أحدا من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير، فصنع ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول: «إنه ليرتو فؤاد الحزين ويسرو فؤاد السقيم كما تسروا إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها».

⁷ يقول جابر بن طارق رضي الله عنه: دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم في بيته وعنده هذا الدُّبَاءُ، فقلت: أي شيء هذا؟ قال «هذا القرع، هو الدُّبَاءُ نُكَبَّرُ بِهِ طَعَامَنَا» أي: نطبخه ونجعلُه بالطبخ فيه كثيرا، ونجعل منه مرقا يزيد في طعامنا وإدامنا، فيأكل منه أكبر عدد من أهل البيت والأضياف.

⁸ عن مقدم بن معدي كرب، قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلا، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه».

⁹ «يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد واكلوا واشربوا ولا تسرفوا فإنه لا يحب المُسرفين». سورة الأعراف، الآية 31.

واطلبوا العفو والرّضوان *** من الله ذي الفضل والإحسان
واجعلوا طعامَ العُمَرِ شُكْرًا *** على نِعَمٍ من المَنانِ تَنزِي
ثمَّ السَّلَامُ الدَّائِمُ المَتِينُ *** على النَّبِيِّ الهادي الأَمِينِ
محمّدٍ، أَحْمَدِ خَيْرِ العِبَادِ *** ما سألَ بِالْحَمْدِ والشُّكْرِ