

quan es pot dormir "ferm e ab repòs". En tot cas, si no es té son, immediatament després de sopar es poden sentir "coses de leuger enteniment e coses plaents, així com són istòries de sans e de reys e encare estrumentz de música, e, aytantost con la son li vengua, vage durmir".

La postura és un altre factor que Arnau té molt en compte de cara a la digestió: els qui són sans dormiran el primer son sobre el costat dret, "per tal que.l fetge, qui abunda més en calor natural que nangun dels altres membres, exceptat lo cor, sia posat sotz l'estòmoc, així com hom posa lo foc sotz la ola". Quan el primer son és acomplert, no ha de dormir més aquell qui hagi menjat moderadament; però si s'ha menjat molt i encara es té son serà bo de girar-se de l'altre costat "per tal que per reteniment dels fums lo fetge no.s pusca massa escalfar". No és profitós dormir ni de sobines ni sobre el ventre, almenys en el primer son, i cal tenir cura que el cap i el pit quedin més alts que la resta del cos, sobretot quan s'ha menjat molt, "per ò que.l menyar, tornan del estòmoc a la sua boca, no la pusca agreuyar ne pusca moure el cap ne als membres spirituals". Per Arnau, els membres espirituals o nobles del cos són el cor, el fetge i el cervell: s'hi formen els "spiritus" o forces vitals que animen les manifestacions del cos.

Després de dormir hom ha d'alliberar el cos de "les sobrefluitatz en el multiplicades" durant el son; això es fa "no tan solament are avelan (defecant) ho urinan, mas encare enaltres maneres, així com tussén, escupén, mocan, lo cap pentinan, la cara e les mans ab aygua tèbea tota via lavan". Pel que fa al "carnal ajustament", Arnau recomana molta prudència: cal esperar sempre que la natura ho requereixi, procurant deixar un temps raonable entre un i altre "ajustament", puix, "com la sement fa ho eixir per força de natura, destruen-se les forces del cors e vén hom a veylea e a decaïment ans que no deuria; per què se'n deu hom fort guardar".

Per últim, cal evitar els "accidents de la anima", així com són la tristesa i la ira immoderades. La interacció entre "esperit" i "matèria orgànica" torna aquí a fer-se evident. La tristor excessiva, per exemple, "reffreda

e afebleix lo cors e.l fa tornar magre e sech, per tal cor estreny lo cor, e entenebra los esperitz, e.ls engroseex, e destruu l'enginy, e embargua la aprehenció (ço es lo raebiment dels sens), e oscurz lo juhí, e nafra la memòria".

El capítol precedent clou la part dedicada a la higiene i la prevenció de la salut en general. En els onze capítols restants —l'últim, com hem dit abans, tracta dels remeis específics per a les hemorroides— Arnau, com a metge, passa revista a les diverses classes de menjars, begudes i condiments de la cuina del seu temps. Per raons d'espai estalviarem al lector un resum d'aquesta part, tot i que l'autor hi dona preceptes interessants i intercala receptes tan curioses com la de "l'aigua que loen los savis", que no és altra que el brou de cigrons i de pèsols preparat de la manera següent: es deixen els llegums en remull tota la nit i amb la mateixa aigua són posteriorment bullits dues o tres vegades; al brou resultant, s'hi afegeix una mica de vi blanc i un poc de pols d'espínacs, safrà i sal. D'aquest brou, diu Arnau que "hobra e denega les venes qui son capil·lars apelades (les quals son e.l fetge e les carreres de laurina), e per tant, guardé hom de péres e d'arenés". O, finalment, aquesta altra, pensada per a aquells a qui les salses fortes fan mal: "Recipe: gíngebre ben blanch, dracmes II; ciliandre bullit en vinagre i assecat dracma I; cardemomi (i) benalbi, de cadascun dracma miga; rasura de vori lavada, dracmes II; giroffle, saffran, de cadascun, dracma I; de bonacanela, dracmes VI. D'aquestes coses sia feta polvora pastada ab amenles, e face'n hom salça, en la qual porà hom metre I poc de vinagre o d'agraç." Amb aquesta salsa Jaume II devia trobar les carns tan sabroses o més que amb d'altres de més picants, sense, però, que se'n ressentissin la seva complexió ni les empíadores hemorroides.

( Lluís Jordà Masdeu )

## (l'opinió)

JOAN SALES:

# MÉS SOBRE EINSTEIN I TERRADAS

Gràcies a un bon amic m'ha arribat, si bé amb retard, el número d'octubre de la vostra revista. En primer lloc, la meua felicitació més cordial: és una publicació magnífica, que fa honor al nostre país i contribueix a normalitzar l'ús de la nostra llengua en un camp tan considerable com és el de les ciències, tan sovint oblidat. Si admeteu subscriptors, tingueu la bondat d'honorar-me comptant-me com un d'ells.

En segon lloc, una felicitació especial a Thomas F. Glick pel seu excel·lent article "Einstein a Barcelona". Doblement excel·lent per la riquesa exemplar de la seva documentació i per l'amenitat de la seva exposició. Com a català em sento, a més, profundament agraït al seu autor per l'afecte que sent pel nostre país.

I com a al·ludit directament per

ell, no puc dir sinó que quan vaig escriure aquella carta era un xicot de vint-i-tants anys, del tot profà (això encara ho sóc ara) en el món de la ciència, si bé amb una viva curiositat, que encara sento, per la seva història; aquella carta, a més, era estrictament privada, a un amic a qui tenia una gran confiança, i ell, que era justament científic, m'hauria sens dubte morigerat si la vida n'hi hagués donat temps. Potser, quan vaig decidir publicar aquelles cartes, hauria fet millor de suprimir-ne tot aquell passatge dedicat a Terrades i als presumptes inventors catalans del telescopi; però, no hauria estat una petita trampa? I d'altra banda potser és bo que consti l'esquirit que podíem sentir els joves nacionalistes catalans, que aleshores acabàvem de perdre la guerra i ens trobàvem als fons de la derrota i escampats en un

vast exili per tot el món, enfront de Terrades, a causa de les seves ambigüitats polítiques que ja l'havien dut a ser una de les *notabilitats* de la dictadura de Primo de Rivera. D'acord que aquestes consideracions no haurien de pesar en la valoració de Terrades com a home de ciència, però aleshores, l'any 1940, això hauria estat demanar massa de nosaltres. Pel que fa als presumptes inventors catalans del telescopi, el mal ve de l'Enciclopèdia Espasa (ho he rellegit ara), que en parla en uns termes tan misteriosos com macarrònics. És allà on apareix aquesta forma "Rogete" en comptes de Roget, cosa que em fa pensar que Josep Fontana (que és un historiador excel·lent però no ho és de la ciència) també ha estat xocat, com jo quaranta anys enrrera, per l'estil cofoi i xiroi de la notícia que en dona l'Espasa, i

com que, igual que jo aleshores, no l'ha trobat confirmada enlloc més, n'haurà deduït, com jo, que no era seriosa. Que consti que sempre he sabut que Galileu no era pas l'inventor del telescopi, però fou el primer que tingué la idea d'apuntar-lo al cel, idea que val molt més, almenys pel que fa a la història de la ciència, que la seva invenció material.

Tant de bo Thomas F. Glick emprengui algun dia aquest història de la ciència catalana que ell podria escriure com ningú —a jutjar per aquest article modelic— i que tant contribuiria a fer que els profans com ara jo tinguéssim una idea més clara d'un aspecte tan important del nostre passat.

Ben afectuosament, el saluda

Joan Sales.