

الموداد

مجلة تراثية نصف سنوية محكمة

تصدرها وزارة الثقافة والآعلام - دار الشؤون الثقافية العامة - جمهورية العراق

المجلد الحادي والعشرون - العدد الاول - ١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م

WWW.ATTAWHEEL.COM



أسرة الطرية محبة

الرياضة

صحة وشفاء

دراسة عن الرياضة في كتاب ابن هبل : « المختار في الطب »

بقلم : ناجي محفوظ

بين : العلم والعمل^(١).

كان ابن هبل آخر من عرفت بغداد من عمالقة الطب^(٢) . قبل نكبتها بالمفول - فيكون كتابه هذا خلاصة مبلورة للطب العربي في العراق ، ان لم يكن في الوطن العربي كله .. ولهذا اثرنا دراسة الرياضة فيه . وستكون هذه الدراسة في قسمين وخاتمة :

الاول : عن دور الرياضة في المحافظة على الصحة موجودة ، وبيان اقسامها وأنواعها ، والانتفاع بها ، وأثارها .

الثاني : عن دورها في العلاج ، ورد الصحة بعد فقدانها .
الخاتمة : تضم وصايا رياضية ، وأدوية ، والتعريف ببعض الألعاب .

القسم الاول

أهمية الرياضة في المحافظة على الصحة :

عَدَّ ابن هبل الرياضة : ركناً من اركان حفظ الصحة . اذا اصيب منها المقدار المعتدل ، فهي تغني عن كثير من الادوية الاستفراغية . إذ أن بدن الانسان مضطر الى الغذاء ، وليس كل غذاء يفتدي به بصير مادة لاعضائه بالفعل التام ، بل يبقى من كل غذاء فضلة لا تنصرف في التغذية ، فاذا بقيت واجتمعت تولد منها خلط ضار بكميته أو كميته ، واضطر الى اخراجه بالادوية المسهلة .

وكل دواء مسهل : فانه مع ما ينقى البدن ينكى في القوة ويوهن سطوح الاعضاء . أما الرياضة المعتدلة : فتحلل فضل كل طعام يتقدم ، وتعين الطبيعة على دفعه وتسييله واخراجه ، ونفضه من جوة منافذه المحسوسة ، بطريق البول والبراز ، ومن جهة المسام بالتحلل البخاري والعرق . وتنفض الحرارة الفريزية ، وتعد الابدان لقبول الاغذية ، وتنبيه الشهوة ، وتقوي الجوع . وتصلب المفاصل ، وتقوي الاعصاب .

وتبلغ الرياضة من تحليلها ما لا يبلغ بالدواء . لان القوة الطبيعية تتميز ما تستدرغه بالرياضة تمييزاً لا يمنحها ويجحفها مانع . وفي الدواء تجد بعض المضادة والاذى ، فتتدخل عن تعيير الرديء من الجيد ، فتدفع الجيد والرديء لدفعها أذى الدواء .

وكذلك الدواء : اذا جذب يجذب ما يستصحب معه شيئاً من

قبل البحث عن الرياضة في كتاب ابن هبل ، لا بد من كلمة موجزة عنه . ولماذا اختير ابن هبل دون سواء ؟

ابن هبل^(٣) :

طبيب ببغادي ، من اسرة عربية . فهو علي بن أحمد بن علي بن عبد المنعم (ابن هبل)^(٤) . ولد في محلة باب الأزج - احدى محال بغداد الشرقية - سنة ٥١٥ هـ = ١١٢٢ م^(٥) . وقد نشأ وترعرع في بغداد^(٦) ، وتلقى علومه على كبار الاساتذة فيها حينذاك . فقد أخذ النحو عن ابن الخشاب النحوي^(٧) . وتردد الى المدرسة النظامية - أم المدارس يومها - فقرأ الفقه فيها^(٨) . وقرأ الأدب على الشريف ابي السعادات هبة الله ابن الشجري^(٩) . واشتغل بالحديث - بعد ذلك - فسمع وروى عن مشايخ وقته كابي القاسم اسماعيل بن أحمد بن عمر بن الاشعث السمرقندي^(١٠) . ومحمد بن أحمد الماقلولي^(١١) : أما الطب فقد تتلمذ فيه على أوحد الزمان ابي البركات هبة الله بن علي بن ملكا البلدي^(١٢) ، فبرع فيه^(١٣) . وفاق أكثر أهل عصره من الأطباء^(١٤) . حتى عدّ أوحد وقته وعلامة زمانه في صناعة الطب والعلوم الحكمية^(١٥) .

عُرف ابن هبل بذكاء متميز ، وقد وصفه مترجموه بذلك^(١٦) . بل ان بعضهم وصفه بوصف ، ندر من يوصف به . فقد قال عنه الذهبي انه : « من اذكاء العالم »^(١٧) .

وبعد أن بلغ ابن هبل ما بلغه من صناعة الطب ، وتمكّنه منها . أحب أن يؤلف كتاباً يسهل على المشتغلين في علم الطب دراسته . وأراد أن يكون وسطاً بين كتب القدامى والمحدثين ، فيكشف فيه ما لعله يتعثر فهمه على المشتغلين بالكتب القديمة . ولا يطول بهم المسلك كما في الكتب المحدثّة الكبيرة . ويذكر فيه الادوية المعروفة المشهورة النفع باسمائها الشائعة فيما بين الخلق . وأوزانها المفهومة في اللسان العربي . والعنول عما يتعثر وجوده . والايماء اليه بالاختصار . وكذلك عما ذكر مما لم تخرجه التجربة^(١٨) .

لقد كان ابن هبل أهلاً للنهوض بمثل هذا العمل ، لما كان يتمتع به من علم وذكاء ، وقد رجع الى كتب من سبقه من كبار رجال هذا العلم^(١٩) . اضافة الى ما تلقاه عن استاذة . وعرفه هو بنفسه^(٢٠) . فألف كتابه : « المختار في الطب »^(٢١) سنة ٥٦٠ هـ = ١١٦٥ م في مدينة الموصل^(٢٢) - حيث كان يسكن إذ ذاك - وهو في أربعة اجزاء ، جمع فيه

الجيد . ولا يستوفى اخراج الفضل . والرياضة تأخذ من عمق البدن . وتخرجه من مسالكه . ونهيه ما تخرجه من المنافذ المعتادة . ولا تترك الفضلة من الطعام تجتمع مع الفضلة من الطعام الآخر . بل تخرجه أولاً فإولاً^{١٠٠} .

اقسام الرياضة :

تنقسم الرياضة مبدئياً الى قسمين :

الأول - رياضة غير مقصودة : وهي ما يقع من حركات الناس في اداء اعمالهم . وقضاء حوائجهم ومهامهم . وقصدهم لمعاشهم . وأسفارهم لمطالبهم . وهذه الرياضة تقع بالاتفاق . أي ان الناس لم يقصدوا بحركاتهم تلك الترييض . وان كانت رياضة فعلاً .

الثاني - رياضة مقصودة : أي تقع بالقصد والارادة والاهتمام . فيأتي الشخص الحركة وهو يريد بها الرياضة . كحركات أصحاب الرياضة^{١٠١} .

أنواع الرياضة :

أنواع الرياضة كثيرة . وهي تختلف من حيث : الشدة والضعف . والقلة والكثرة . والسرعة والبطء .

وتختلف أيضاً بحسب العضو المرتاض : كحركة اليدين والرجلين . أو التنفس . أو حركة جميع البدن . كالمصارعة والمباينة . وهي أنواع - وكالمدة . والمشي السريع . والحجل على الرجل الواحدة . والمتاقفة بالشطرنج . والسيف . ولعب الرمح . وركوب الخيل . واللعب بالكرة - راجلاً وفارساً - واللعب بالطبطا . وقفز القزالي . والقفز الى فوق . والترحج بالأراجيح . والقفز في المهود . والكجاوات . وإسالة الحجر والمقيررات . وجذب الشيء . والمشاكة . والملاكمة . والدوران . والرقص . والملاطمة . والملاكمة . والمصادمة .

ومن الرياضات اللطيفة :

الترحج بالأراجيح .

ومن الرياضات الفاضلة :

مبادلة الرجلين مكانيهما بسرعة . مع قفزات الى خلف تتخللها قفزات الى قدام . والعدو والرجوع فيه القهقري . ورياضة الصدر بحركة اليدين . وحصر النفس . والرجلين بتحريكهما . وسكون البدن .

واجود الرياضات المتفنتة (المتنوعة) الحركة .

ومن الرياضات الجيدة :

الصاق الواحد ظهره الى ظهر صاحبه . وادخال يساره الى يمينه . ويمينه الى يساره . وتشابكهما كذلك . وإنشاء كل واحد منهما وانحناؤه . وأجود هذه الرياضات :

أن يكون وجهه الى وجه صاحبه . ويساره مباينة يسار صاحبه . ويمينه مباينة يمينه . وإنشأهما وانحناؤهما . والعدو في الميدان . والرجوع فيه القهقري . من الرياضات الجيدة .

وسرعة الحركة بالمسلتين في اليدين . متيامنة ومتياسرة . بينهما مقدار الباع رياضة نافعة للصدر^{١٠٢} .

وقد يقوى البصر رياضته : في قراءة الكتب الواضحة الخطوط^{١٠٣} . ولا بأس بالنظر البعير الى النقوش الدقيقة على سبيل الرياضة للمعين^{١٠٤} .

حدود الانتفاع بالرياضات :

لكل نوع من انواع الرياضات حد في الانتفاع به . ولنصيب كل عضو متحرك وما يقابله أو يساعده حد منها . فما كان منها قوياً شديداً حثل من الرطوبات . ونقى من المواد ما هو أكثر . وما كان منها كثيراً طويلاً حثل ونشف أيضاً . وما كان منها ضعيفاً أو بطيئاً كان أقل تحليلاً . وأبش على المواد . وربما حرك ولم يبق فاضراً .

والرياضة نافعة بحسب الايدان المرتاضة . وحاجتها الى مقدار التحلل . وبحسب العضو المرتاض . وبحسب مقدارها وما يتحلل فيها من العرق والبخار . وما حسي من خروج العضلات . ومن اعتاد الانتفاع برياضة فليزنها^{١٠٥} .

أوقات الرياضة :

ان الوقت الصالح للرياضة . يختلف من فصل لآخر من فصول السنة :

١ - فوقت الرياضة في الصيف : هو الوقت البارد .

٢ - وفي الشتاء : في وسط النهار . على أن تجري في المواضع المكتنة . المصونة من هبوب الرياح الباردة .

٣ - وفي الربيع : ضاحي النهار .

٤ - وفي الخريف : يلزم فيه الوقت المتشابه لتهال . بحسب ما تجري به العادة^{١٠٦} .

أما الوقت الذي يجب أن يرتاض فيه الانسان - من يومه - فهو : بعد انهضام طعامه المتقدم . وبعد استباحه من نومه . وقرب ما يريد أن يجوع . لأنها قبل الطعام نافعة . ومعدة للبدن لعبوله . وهي حافظة للصحة . وبعد الطعام مضرة لأنها تجذب المواد غير منهضة الى الاعضاء . فتورث السدد والغلظ في الاحشاء^{١٠٧} .

الدلك :

بعد الدلك في جملة الرياضة . لانه يحلل بقايا ما ارتك الى الجلد . والدلك قد يكون قبل الرياضة مهيناً لها . ويسمى ذلك : « الاستعداد » . أو يكون بعد الرياضة محللاً لبقايا ما انحذب الى الجلد . ويتبعه السكون . ويسمى ذلك « الاسترداد » .

والدلك انواع . فقد يكون : قوياً أو خشناً . أو كثيراً . أو ضعيفاً . أو ناعماً . أو قليلاً . أو معتدلاً . في كل ذلك .

وكل له منفعة بحسبه . وفي وقته . وفي البدن المعتاد له .

هـ - رياضة الشيخ :

أما الشيخ فيجب أن يدبر تدبيراً رقيقاً كتدبير الطفل . ويمنع الكد والتعب . وتكون رياسته - أن كان قوياً - بالمشي الرقيق . وإن كان ضعيفاً بالركوب . ويجتنب الاغذية الغليظة . ويستحم بالمياه الحارة^(١) .

الرياضة حسب الاحوال :

ليس اختلاف الرياضة حسب اعمار الاشخاص فقط . وإنما تختلف أيضاً حسب احوالهم . فقد يكون شخصان صحيحان وبممر واحد . ولكن حال كل منهما تختلف عن حال الآخر . وهذا تبين بعض الاحوال والرياضات الخاصة بها :

أ - رياضة الحامل :

يجب أن تحذر الحامل التعب الشديد . وطول المقام في الحمام . والرياضة الرفيعة صالحة لها^(٢) . ويجب أن تحذر أيضاً السقطة والضرية والثوبة . خاصة في أول الحمل وآخره^(٣) .

أما التدبير النافع للحملى لئلا تسقط . أن تتجنب الحركات العنيفة . والطويلة المهزة . والثوبة . والسقطة . والضرية . وطول المقام في الحمام . والجماع الكثير خاصة في أول الحمل وآخره . . وإن تواتر رياضة معتدلة . وتطيل النوم . وتلزم الراحة والدعة . وترقد على المراقدة الوثيرة^(٤) .

ب - رياضة المرضع :

لا تختلف رياضة المرضع عن غيرها . ما دام لبنها معتدلاً صالحاً . ولكن إذا عرض له عارض غيرت الرياضة الى ما يسهل تلك الحال . حتى يعود اللبن الى حالته الاعتيادية التي ينبغي أن يكون عليها . فإن كان لبنها صالحاً وعرض له الفلظ : لطف برياضتها . وتلطيف اغذيتها . وشربت السكنجبين . وإن رقي : رفهت . ومنعت الرياضة . وزادت في الغذاء .

وإن قل لبنها - في حالة ما - زيد في غذائها . وقئل من رياضتها . واعصيت الاحماء المتخذة من الشعير والباقلى والارز . وماء النخالة بالسكر^(٥) .

وإن كثر لبن المرضعة بحيث يفسد : فلتقلل من الغذاء . وتزيد في الرياضة . وتستعمل الحوامض من الاغذية . وتضمد الثدي بالعدس المسحوق بالخل . والاستنثار من أكل النعناع يجفف اللبن^(٦) .

ج - رياضة المسافر :

من أراد السفر . فليقدم على سفره : تنقية بدنه بفصد أو إسهال . وينقل تدبيره الى ما يضطر اليه في سفره - تدريجاً - من : رياضة أو سهر . أو التزام باغذية . أو صبر عن حمام . وإذا أخذ في السير فيجب أن يتدرج فيه . ويقلل من اغذيته .

والتمرغ والدك بعد الرياضة نافع . ومن جملة ما يحلل . ويذهب بالاعياء^(٧) .

الرياضة حسب الاعمار :

يختلف نوع الرياضة التي يحتاج اليها الجسم باختلاف اعمار الاشخاص . وكذلك باختلافهم من حيث قوتهم وضعفهم . وتتدرج الرياضة مع عمر الانسان ونموه .

أ - رياضة الرضيع :

في البداية يحسن أن يتعاهد الطفل بالتحريك المعتدل^(٨) . ومع الايام يزداد في رياسته . خاصة بعد أن يبدأ بتناول الاغذية^(٩) . وإذا بدأ بالتهوؤ يحفظ . لئلا يسرع الى الحركة فتتأذى مفاصله وخرق ظهره . وقد يعرض من ذلك تقوس الساقين . فيجب أن يمنع من سرعة الحركة . وعند الزحف^(١٠) . يسهل طريقه ويترك على نطع^(١١) . ناعم^(١٢) .

ب - رياضة الفطيم :

إذا جاوز الطفل حد الرضاع . فيقدم الرياضة اللطيفة . ويدرج فيها مع السن . ويلزم الاستحمام بالماء المذب قبل الضمام كل يوم . ويطلق له في الحركة الرفيعة . ويبدأ بتصليب اعضائه بخفيف الدلك لناخذ في التصلب . ويختار له الاطعمة اللطيفة الصالحة الموافقة له . فإذا جاوز أربع سنين أطلق له في الحركة واللعب . وزيد في غذائه على ترتيب لا يفسد الحركة^(١٣) .

ج - رياضة الصبي :

إذا جاوز عمر الطفل ست سنين . منع من الحركة والتعب بعد الطعام . وزيد في قوة غذائه . ودرج الى الحركات التي هي أقوى . وعود الاخلاق المحمودة . وحذر الشره في الاكل .

وإذا جاوز هذه السنين عود من الرياضات ما هو أشبه بما يحذر أنه ينتهي اليه حاله . ويزيد في رياسته . وينقص من استحمامه . لتصلب اعضائه . وتبقى رطوباته . وتتحرس عن الجفاف .

ولا يزال يتدرج كذلك في زيادة الرياضة . وتقليل الاستحمام . وذلك الاعضاء وتصلبها . ونقله الى الاغذية القوية الى أن يبلغ سن الفتى والشباب^(١٤) .

د - رياضة الشاب :

أما الشاب فيجب أن يزيد في الرياضة . فإن الفضول تزيد في بدنه لقلة نموه . ويقلل الاستحمام الا بالماء المعتدل الحرارة المذب الطعم . فإن كان صاحب رياضات قوية فيتعاهد لبن بدنه بالدك والدهن . ويميل الى الاغذية الموطبة المعتدلة البرد . وليحذر من الرياضة والحمام بعد الطعام^(١٥) .

والبول النتن في الاصحاء ، يدل على : حدوث الحميات ، أو على انتقاص عفونة ، بسبب رياضة معتدلة ، وأية ذلك أن يجد الانسان عقيبه الخفة^{١١١} .

وبول النساء الغلظ واميل الى البياض من ابوال الرجال ، لكثرة فضولهن ، وقلة رياضتهن و...^{١١٢} .

الطعام والرياضة :

أجود أوقات الاكل ما كان عقيب الرياضة المعتدلة ، وبعد خروج ثقل الطعام المتقدم ، وعند صدق الشهوة للاكل^{١١٣} .

ومن أوفق الاشياء للمفتدي : تنقية المعدة ، واعانتها على اخراج لطاغات الطعام المتقدم ، إما بالرياضة معتدلة ، وأما بتناول بعض الاشربة المحذرة للثقل المدرة للبول ، وذلك والتفرق يعينان على ذلك ، ومن وجد ثقلًا في الجانب الايمن منه ، عند تناول الطعام فيجب أن لا يأكله الا على جوع شديد ، بعد الرياضة المعتدلة ، ويقم عليه السكتنجيين^{١١٤} .

ومن أكل طعاما فيتجنب الحركة عليه ، إلا اليسيرة وهي : أن يتمشى خطوات يستقر بها الطعام في فمر المعدة ، ويتهيا بها الجشاء ، وأما الحركات العنيفة على الطعام : فهي مفسدة له^{١١٥} .

ومن كانت عروقه ضيقة - في أصل الخلقة - فيحرم عليه الحركة ، والحمام ، والجماع عقيب الطعام ، ولا ينبغي أن يرتاض إلا مع خلوعن الطعام ، ويتعاهد نفسه بأخذ السكتنجيين ، وخاصة البزوري^{١١٦} .

وأضر شيء على الابدان : إدخال طعام على طعام لم ينهض ، والشبع المفرط عقيب جوع مفرط ، ورياضة متعبة على طعام أو جماع ، أو حمام على امتلاء^{١١٧} .

والابدان تختلف في قبول الاغذية ، بحسب اختلافها في العادات والامزجة^{١١٨} ، وقد تضاف الشهوة للغذاء وتبطل ، بسبب قلة التحلل جداً ، كما يعرض المتممين المتدعين التاركي الرياضة لقلة التحلل^{١١٩} . ومن الناس : من توافقهم الاغذية الغليظة ، وتفسد في معدتهم اللطيفة ، وهم أصحاب المعد القوية الحرارة ، وأصحاب الكد والرياضة ، ومن الناس : من لا يستمرىء الغليظة ، ولا يقدر على هضمها ، وذلك : إما لضعف تراكيبيهم ، أو قلة هضمهم ، أو عدمهم للرياضة ، أو بسبب مزاج عارض لهم^{١٢٠} .

ويكون الغذاء لطيف الجوهر : اذا كان المقدار الكثير منه يفذي البدن غذاء يسيراً ، وهو إما أن يكون : غذاء محموداً ، أو غير محمود ، والمحمود ، هو مثل : الفراريج ، والطياهيح ، ومخاليف القبايج ، والدراريح ، وخصي الديوك ، والسماك الرضاضي الصغار ، والشراب الريحاني ، وهذه الاغذية هي موافقة للمتدعين الساكنين القليلي الرياضة ، وهي موافقة لمزاجهم الصحي^{١٢١} .

فالاغذية القليلة الفضول ، الجيدة الاغذاء ، اللطيفة الدم ، تصلح للمترفين والمتدعين والتاركي الرياضة ، ولمن يريد تلطيف تدبيره^{١٢٢} .

ويقتصر على الخفيفة منها ... ويجعل وقت الاغتذاء عند الراحة ، ولا يسير على الامتلاء ، وان اضطر الى أكل قبل السير فليقلل ما أمكن ، ولا يكثر شرب الماء عليه .

ومن كان عبلاً : فلا يضره السير على الخوى ، ومن كان مهزولاً : فليشرب ثل سفره شيئاً من السويق بالسكر والماء البارد ، ويصبر عليه قليلاً ، ثم يسير^{١٢٣} .

تأثير حال المساكن في الناس ورياضاتهم :

ان البلدان متباينة من حيث تربتها ، فتختلف طبائعها في : حرها ، وبردها ، ورطوبتها ، وبيسها ، وتختلف - تبعاً لذلك - طباع أهلها واحوالهم وامراضهم ، مما يؤثر في رياضاتهم :

١ - المساكن الحارة :

أهلها يسرع اليهم الضعف في رياضتهم ، والهرم في اعمارهم .. ويكونون غير شجعان^{١٢٤} .

ب - المساكن الباردة :

يكون أهلها : أقوياء ، أشداء ، شجعان ، طويلي الاعمار ، صبورين على الرياضات المتعبة^{١٢٥} .

ج - المساكن الرطبة :

يكون أهلها : لينى الابدان .. يسرع اليهم الاسترخاء في رياضتهم للين اعصابهم واسترخاء اعضائهم^{١٢٦} .

نبض المرتاض :

أما نبض المرتاض ، فبحسب حاله في الرياضة : فإن كان في أول الرياضة ، فكلما جاد النبض يعظم ويقوى ويسرع ، لأجل الحاجة التي يوجبها اشتغال الحار القوي بالحركة ، الى أن يبلغ حد الاعتدال في الرياضة ، ثم لا يزال النبض يضعف ويصغر ، مع سرعة حتى يبلغ الغاية في التعب ، فيبلغ النبض الغاية في الضعف والصغر ، حتى يصير نودياً ونملياً^{١٢٧} .

وقد ذكر ابن هبل في فصل : « اسباب انواع النبض والطبيعي منها » :

ان اسباب لين جرم العرق : اسباب مرطبة طبيعية : كالغذاء ، ومرضية : كالاستسقاء ، أو لا طبيعية ولا مرضية : كالاستحمام ، والرياضة المعتدلة^{١٢٨} .

أثر الرياضة في البول :

ربما بال الصحيح التارك للرياضة بولاً فيه رطوبات كثيرة لزجة تتولد في بدنه لعدم رياضته فصح بها جسمه وزال كسله وجاد هضمه^{١٢٩} .

ودوامها . ولا يقتصر فعلها على ذلك فقط . بل انها تكون علاجاً لشفاء قسم من الامراض أيضاً .

وقد أوضح ابن هبل أن :

القوة المدبرة لبدن الانسان : هي المقاومة للأمراض والشفاة لها . وانما الطبيب الحاذق : عون للطبيعة . مقرب لها أسباب الدفع . والمنع من تدفقها في دفع المؤذي . ما قد لا يهتدي اليه الطبيب . ألا ترى : انها تدفع الفضول في منافع دفعها . فإن امتنع عنها المنفذ . دفعته في غير المنفذ بالطف حيلة ...

فاذا كانت الطبيعة تفي بالعة . استغنت عن معاونه الطبيب . ولذلك ترى : الامم القوية القوي . الكثيرة الرياضة . تفي طبائهم بأكثر أمراضهم السهلة الوقوع . ويعينهم على ذلك عظمهم . ولة ما يتناولونه من الاطعمة المختلفة . وشدة رياضتهم ...

ونقد قال الفاضل حاليوس :

انه بالتدبير الملقط . والاعذية اللطيفة المحموده . داوى خلقاً من الامراض المزمنة . مع الزاهم الرياضة المعتدلة المحتملة . واستغنى بذلك التدبير عن : كثير من الادوية . خاصة اصحاب : المعامل . والربو . واوجاع الكلى . وجسا الطحال . والكبد ...

وبوك ابن هبل انه :

مهما أغنت المداواة في ازالة المرض . فلا تهجم على المداواة . فكثير من الامراض يزول بحسن التدبير بالمطاعم والمشارب والرياضات المعتدلة ...

وبين أن :

المستعمل للرياضة - على الامر الاكثرو - به غنى عن : شرب الادوية المسهلة . واستعمال القيء . لان الرياضة تحلل من بدنه ما يجتمع فيه من فضلات الغذاء . وأحوج الناس الى استعمال الدواء والقيء . من كان قوي البدن . كثير التفنن في الاطعمة . المتدع التارك للرياضة ...

ولقد سبق - في ما عز من الحديث عن الرياضة - بعض أنواع المماحة بالرياضة . مما اقتضاه سياق الحديث . وسنذكر هنا العلاج بالرياضة . سواء كانت : هي وحدها العلاج . أم انها مع غيرها مجتمعة تكون العلاج . وللبدن كله . أو لمعضو منه :

تسمين القضييف^{١١١} وتقضييف السمين^{١١٢} :

السمين العبل : مستعد لوقوعه في العرض سريماً . وطريق تهزيته : تقليل غذائه بحيث لا تضعف القوة . ورياضته على الرقيق رياضة متعبة . منتقلا اليها بالتدريج . فان السمين اذا فاجأ بالحركة العنيفة أخطر بنفسه .

ويجب أن يغذى بالاعذية اليابسة : كالفلايا . والمطجنات . ويجتنب : الامراق . والدسه . ويتناول : من الخل - حسب الاستطاعة - ومما يطبخ بالخل . وكذلك المري . ويستحم على الرقيق . ويكثر من ذلك

ويصلح للمتدع التارك الرياضة من الفواكه : العنب . والتين . والبطيخ الصائق الحلاوة . ومن الحلو : القسيب . والزبيب . والرطب . والقمر في البلاد المعتادة ذلك ...

والغذاء الغليظ الجوهري : إما أن يكون محمود الخلط . أو غير محمود الخلط .

والمحمود الخلط . مثل : لحوم الضأن المستكملة السن . والمعاجيل . وكبد الضأن . والبيض المسلوق . والجبن الرطب . والسمك الرضاضي الكبار . والشراب الحلو الطري . وخبز السميد . وهي موافقة : لاصحاب الكد والتعب وارباب الرياضات . ولمن يوجد خضمه . ويحتاج الى زيادة في قوته وخصب بدنه .

وأما الاعذية التي جواهرها غليظة وليست بمحمودة . فمثل : لحم الجوز . والتمران . والخيل . والبغال . والثيروس . والكمة . والباذنجان . والشديد من البيض المسلوق . والادمنة من الحيوانات . والخبز الفطير . فان هذه الاعذية لا يهضمها ولا يستمرنها إلا : اصحاب الكد والرياضة المتعبة . وان كانوا لا يسلطون من غوائلها ...

ولحم البقر يابس غليظ قوي . كثير الاغذاء . يصلح : لاصحاب الكد الشديد . والرياضة المتعبة القوية . الا انه يولد دماً سوداوياً ... والهرانس . والكباش . والرووس . حارة من أغذية الشتاء . غليظة كثيرة الاغذاء . موافقة لاصحاب الكد والرياضة . زائدة في الدم والقوة ...

واللحم المسلوق - وهو الخشن - غذاء صالح . مقو للابدان . زائد في الدم والمني . يوافق اصحاب الرياضة . والمعد القوية ... ومن كان صفراوي المزاج : مال الى ما يربط فيبرد . وقمع الصفراء بالحوامض . ولا بأس أن ياكل يسيراً من الطعام قبل الحركة والحمام ... الاستحمام والرياضة :

أما الحمام الذي يصلح لاصحاب الرياضة : فهو عذب الماء . ويجب أن يدخلوه بعد الرياضة . والاستراحة . ونشاف العرق . وان يتدرجوا في بيوتهم . ويكثر صاب الماء على الارض الحارة . ويجلسوا في الابزن^{١١٣} . ويستعملوا الادمان . ولا يظيلوا اللبث ...

هذا . وان العرق المعتاد خروجه في رياضة أو حمام نافع في حفظ الصحة . فبراعى فيه العادة . ويستحب عند احتباسه : بالدلك . والحمام . والجلوس في الابزن . والزيادة في الرياضة . وان لم يدر العرق . طبخ في الماء الذي يجلس فيه : البابونج . واكيل الملك . والمرزنجوش . فان كان احتباسه بسبب غلبة الرطوبة الغليظة . وتسديدها المسام . استقرغ الخلط البلغمي اللزج بما يذكر في بابيه . واستكثر من الدلك . وان زاد خروج العرق عن العادة . نقص من الحركة والاستحمام . وزاد في الدعة ...

القسم الثاني

لقد تبين دور الرياضة وأهميتها في المحافظة على الصحة

الصداع البارد مع مادة بلغمية :

بعد أن يذكر الأدوية النافعة في علاجه . يقول ابن هبل :
ولتكن الأغذية هؤلاء ناشفة : كالقلايا . والشوايا . والمطجئات
المبزة بالكروما والدارصيني والخولنجان . ولحوم الطير الخفيفة .
وليفخفوا الأكل . ويزيدوا في الرياضة . ويكثروا من ذلك الرجلين .
ويجتنبوا الأغذية المسخرة المصدعة^{١١١} .

الصداع الذي سببه دود في الرأس :

... وأعله أن ملاك الأمر في علاج هذا النوع من الصداع : الاستئثار
من الرياضة المتعبة . وتقليل الغذاء . واستعمال الحمام العذب الماء .
وكثرة صبه على الدماغ لتفتح مسامه . وتنحدر فضلاته . وتقل المواد
المحتبسة التي تعفن ويتولد عنها الدود^{١١٢} .

السهر والارق :

يعالج السهر الذي سببه التخم بالجوع . وتقليل الغذاء . والزيادة
في الرياضة . والاستحمام . ونشطيل المياه التي قد طبخ فيها الأشياء
المحللة والمقوية للدماغ^{١١٣} .

آفات الذهن :

قد يعرض للانسان أن يختلط عقله ويهذي . وأن يفسد تخيله أو
فكره أو ذكره . وقد يفسد فكره وذكره جميعاً . ويسمى هذا الفساد : الحمق
والرعونة . وهي حالة سببها بالخرقية - كما يعرض لمن طعن في
السن^{١١٤} . وقد يكون اختلاط الذهن والهيذان سببه من الدماغ نفسه . أو
يكون تابعا لمرض آخر . أو بسبب مشاركة عضو مريض .

... وبطعم هؤلاء : الأغذية اللطيفة المسخنة . واللحوم الخفيفة
المطجئة . والقلايا ... وليحذروا الماء المتلوج . والفواكه . والبقول .
والألبان . والأغذية المرطبة . ويزيدوا في الرياضة^{١١٥} .

الرعونة والحمق :

إذا كان هذا وانما في أصل الخلقة والجبلة . فلا علاج له . بل يقابل
باسباب تضاد اسباب كونه . لتلا يفرط . وإن كان عارضاً .. وعلى الأكثر
يكون عن بيس . إما مفرداً أو مع برد . وعلاجه : بالاقبال على اصلاح مزاج
الدماغ .

ويقتدوا هؤلاء بالأغذية الحارة الرطبة . الزائدة في جوهر الدماغ .
ويقتل على الرأس بذلك . والاستحمام بالماء العذب . وتغريقه
بالادهان ...^{١١٦}

الصرع :

... إن كانت هذه العلة بالأطفال : قويت حرارتهم . وأميل تدبيرهم
إلى ما يخفف الرطوبات . وليقتدوا بالأغذية اللطيفة الخفيفة ... ويمنعوا

- وخاصة ذلك الخشن - والادهان بالادهان الحارة . ومصابرة الجوع .
وأما المهازيل . فهؤلاء يخصب بدنه باستعمال : الأغذية
المرطبة . ويتفلسحون في تناولها . ويدخلون الحمام عقيب الهضد وقبل
الحركة . يفللون الثعب . ولا يتعرضوا : للشمس . والعرق . والادهان .
والغبار . ويجلسون على الغيش الوثيرة . ويهجرون الأغذية الحامضة .
إلا ما يصلح السهولة وينبهيها من المقدار اليسير .

وإن كان السبب في القضاة سوء مزاج عذل . أو غلبة خلط
استفرغ . والأشياء التي تخصب البدن . منها تدابير : مثل السكون .
والدعة . وترب : التعرض للحركات العنيفة والطويلة . وتقليل الغذاء .
وأكل المالح والحريف والقديد . وتكرار الفصد والاسهال والتعرق والادرار .
وطول المقام في الحمام . والسهر . وشرب الشراب المعتيق . والجماع
المفرط . كل ذلك مما يهزل البدن .

ومن أراد أن يخصب بدنه : فلا يتعرض لشيء من ذلك . بل يزيد في
السكون والدعة . ولزوم الراحة . ويتفلسح في الأغذية الصالحة المرطبة
بعد الرياضة المعتدلة . ويدخل الحمام بعد الطعام عقيب هضمه^{١١٧} .

استصلاح المزاج الأزبد حرارة :

الانسان المعتدل المزاج : تدبيره متوسط معتدل بتعديل الاسباب
انسنة الضرورية . وحفظ صحته يكون بالأشياء المشاكلة للحال التي هو
عليها .

وأما ما ليس بمعتدل . بل منحرف إلى جهة من الجهات التي خرج
النهار . فإما أن يكون مزاجه منحرفاً إلى جهة الحرارة . وهو إما أن يكون
حاراً وليس يبابس المزاج ولا رطبه . فيجب أن تكون أغذيتهم باردة .
وهو إما بارد . وحركاتهم يجب أن تكون قليلة . فإن الدعة والسكون يمين
على اصلاح مزاجهم . وأن يحذروا الثعب . والجماع . والغم . والغصب .
ويستعملوا البقول الباردة الرطبة كالخس والهندباء . والفواكه الباردة .
ويجتنبوا الحلوات ...

وإن غلبت الرطوبة مع الحرارة . وكان مع غلبتها خلط بلغمي . سفوا
السكنجبين المقطع للبلغم . واستفرغوا بالرقق بالاهليلجات . وتعوهدوا
بالرياضة المعتدلة قبل الطعام ...^{١١٨}

استصلاح المزاج الأزبد برودة :

إن كان هذا المزاج مع برودته رطباً . احتاج من التدبير إلى الأشياء
المسخنة من : الاطعمة . والاشربة . والزيادة في الرياضة . والتعرق .
ومقاربة ثوب استفرغ الرطوبة وانضاجها وإخراجها . وانعاش الحرارة
بالمعاجين الحارة المنشفة للبلاغم المقوية للهضم . والدلك الخشن .
وإن كان بارداً مع ذلك يابساً . احتاج إلى : الاطعمة المسخنة
الرطبة . واستعمال الادهان الحارة . والجلوس في الأبنات المسخنة
المرطبة . واستعمال الرياضة المعتدلة . ودخول الحمام بعد انهضام
الطعام . واستعمال الأبايزر الحارة . وشرب الاشربة المسخنة ...^{١١٩}

ما يوافق المعدة ويخالفها :

... والرياضة المعتدلة : تقوي المعدة ، وتنمى حرارتها ...^{١١٠}

علاج سوء المزاج البارد في المعدة :

... وإن كان مع سوء المزاج البارد في المعدة بلفج ، فلنأمر العليل : باستعمال الرياضة قبل الطعام ، وأن يستعمل من الأطعمة أخفها ، ويقلل مقدار الوجبة ، ولا يأكل إلا على جوع صائق ، ويكون من الأغذية الحارة اليابسة ...^{١١١}

سوء الاستمرار والتخم :

... أما ضعف الهضم : فينبغ فيه أن يقتل الإنسان الطعام ، ولا يأكله إلا بعد صدق الشهوة ، والرياضة المعتدلة ، وأن يكون من الأطعمة موافقة في كميتها وكيفيةها ...

وأما التخم ، وهو بطلان الهضم : فليبادر إلى القيء ... ويقنف ويكرر حتى يستنقي ، ويلزم الجوع والنوم ... وفيما بعد يتناول الغذاء القليل ، ويلطفه ، ويشرب الشراب الريحاني ، ويرتاض رياضة معتدلة ، ويدخل الحمام ، وبذلك المعدة حتى تسخن أو يكمدف بالخرق المسخنة ، ويدهنها ببعض الأدهان المسخنة ...^{١١٢}

الهيضة :

... أما التي سببها التخم ، فينبغي عندما يحتر العليل بالمنصر والتكوي : أن يشرب ماء حاراً قد طبع فيه الكمون مرات ، ويجهتد في النوم ، ويمتنع من الطعام ما أمكن ... فإذا انتبه دخل الحمام ، وصب الماء الحار على معدته وبطنه ، وأطال الجوع ، وعاد إلى قانونه في الغذاء ، مع تقليل وتلطيف ، وزاد في الرياضة ...^{١١٣}

القراقر والنفخ في المعدة :

... إن كان السبب حالاً تتعلق بالمعدة ، تصرف العناية إلى علاجها وتقويتها ، وإن كان الرياح بسبب تناول الأغذية المنفخة ، فليهرج ، وليزد في الرياضة والحمام ، ويقلل في الغذاء ...^{١١٤}

بطلان الشهوة للغذاء ، وضعفها :

... وقد تضعف الشهوة ، وتبطل بسبب قلة التحلل جيداً ، ... وأما ضعف الشهوة أو بطلانها ، فإن كان سببه قلة التحلل ، فليؤمر صاحبه : بالرياضة ، وتلك أعضاؤه ، ويحم ، ويمرغ ، وإن كان عنده فضلة استقرغت ، وليعط من الأغذية ما خف ولطف ، ... وأما علاج بطلان الشهوة عند الحبالى : فالرياضة المعتدلة ، وتقليل الغذاء عن العادة ، وتناول الأغذية اللطيفة خاصة ما فيه حرافة وتقطع ...

وما كان من سقوط الشهوة .. الذي يسبب تكاثف العروق وضعفها

الفواكه ، والخبز السميد ، والالبان ، ويزيدوا في رياضتهم ...

فإن كان الصرع عن البلغم : فينبغي بتنضيج المادة وتلطيفها ... وتستفرغ ... وقتنهم ... وأرحهم ، وذلك أطرافهم ، ورضهم رياضة معتدلة ، وغذهم بالأغذية اللطيفة اليابسة ...^{١١٥}

وذكر في مقدار الشربة من معجون نافع لأصحاب أنواع الصرع ، إلا ما كان منه عن الدم ... : ثم عاود إسهالهم ، وتقويتهم ، ولا يتألف في أضعافهم بالإسهال ... وغد في أيام الراحة إلى تدبيرهم بالرياضة المعتدلة وذلك ، واعطائهم شيئاً من المعاجين والفراغرو السعوطات ... فإن كان الخلط سوداويًا : فيسقى العليل مطبوخ الأفتيمون والغاريقون ... ويدبر تدبير أصحاب العاليجوليا ، إلا أنه لا يبالغ تلك المبالغ في الترتيب ... بل تغذهم بالأغذية التي فيها رطوبة ... وتمنعهم التملئ ، وتزيد في : رياضتهم ، ونلكهم ، واستحمامهم ...^{١١٦}

أمراض العصب :

... وانفع شيء للأعصاب ، الرياضة المعتدلة ...^{١١٧}

التهيج في جفن العين :

العلاج : مقاومة السبب ، واستعمال الكماد المحلل ، وتخفيف الغذاء ، والزيادة في الرياضة المعتدلة ...^{١١٨}

ضيق ثقب الحذقة :

... الحادث عن ورم ، فيعلاج الورم بما يحلته ، والزيادة في الرياضة والدلك ، وأصلاح الأغذية ...^{١١٩}

الطرش والصمم :

... إن كان الطرش قويا ، والخلط البلغمي غالبا : فيكرر الاستفراغ ... وينظف على الرأس الخطوات الحارة المفتوحة ... ويحقن بالحقن الحادة ، ويستعمل الرياضة ، وبذلك أسهل بدنه ، وبفطر في الآن الخطوات المفتحة المحللة ...^{١٢٠}

الربو وضيق النفس :

... وتنفع أصحاب هذه العلة : الرياضة المعتدلة قبل الطعام ...^{١٢١}

غزارة اللبن في الثدي :

... قد يكن اللبن في الثدي ، حتى يفسد فيه ، ويثقل الثدي ويؤذي ، وقد يتفق أن يكون في غير اللواتي ولدن ، بل الأسباب تتفق ، تمنع إدرار الحديص ، فتصرف العادة إلى الثدي ، ويتكون منها لبن يدر ، ويؤذي بكثرته ، وقد يجتمع منه في إثناء الرجال ، خاصة عند المراهقة وتقليل الثدي ، ولكنه يكون قليلا .

والاستياء التي يعالج بها : ... وينبغي أن يزداد في رياضة المرضعة ، ويقلل غذاؤها ، وتطعم النواشف ...^{١٢٢}

القولنج البارد فان مصابرة الجوع من انفع الاشياء لهم ... وأعلم : ان الرياضة البالغة قبل الطعام من انفع الاشياء لهم . والخفض والدعة تضرهم^{١١١}

واما القولنج الحادث عن ضعف القوة الدافعة . فيعطى العليل بعض الادوية الترياقية ... وتنتشر القوة باللحوم الخفيفة ... وبما بالرياضة المعتدلة المحتملة^{١١٢}

الديدان وحب القرع :

... اما اغذية الذين يتوند الدود في اجوافهم : فينبغي أن تكون من الاغذية المائلة الى اليسر والعامدة للزوجة ... وأن يحسوا الامراق من اللحم . مما يطبخ بالحمص والنسيت والملح الاندراي . وتفرق اغذيتهم . ويتجنبوا الامتلاء . ويكثر من الرياضة قبل الطعام . الى أن يكثر فيهم المرق^{١١٣}

مداواة سوء المزاج الرطب في الكبد :

... العلاج : يزيد في الرياضة . وينقل من الغذاء . ويستعمل ما فيه تلطيف وتجهيف . وبالجمله ينحو بهم نحو علاج من ابتدا به الاستسقاء . فيمنعهم من الاستكثار من الغذاء . والحركة عليه ...^{١١٤}

سوء المزاج اليابس في الكبد :

... العلاج : يقلل من الرياضة . ويزيد في الغذاء . ويجعله من جوفر ما يرضب ...^{١١٥}

الاستسقاء اللحمي :

... العلاج : اذا أحس الانسان باقتداء هذا المرض . فليقلل من الاغذية . ويتجنب منها : الرطب . والفلفل . والتمر الهضم . واللزجة ... ويتجنب الفواكه والبقول الباردة الرطبة . ويعدم الرياضة . ويزيد فيها على خلو المعدة . ويحذر كل الحذر على الطعام ...^{١١٦}

الاستسقاء الطيلي :

... العلاج : ان كان السبب ضعف المعدة . فاقبل على تقويتها . واستفراغ المعدة برفق مع حفظ القوة . وكذلك : ان كان السبب عضوا آخر . إما الكبد أو الضحال . أو غيرهما . فاعصده بالعلاج . واصلح مزاجه . واستفرغ المواد الممتعة فيه . وقوه . ولا تسهل صاحب هذا النوع من الاستسقاء اسهالا قويا . بل بالرفق والثبات . وتستعمل ذلك على السطن بالمناديل الخشنة والايدي . وتكمد بها بالجوارس والنخالة ...^{١١٧}

اليرقان الاصفر :

... أما ما كان عن شرب السم . فينفع فيه : سقى اللبن . ودهن اللوز ...

عن الجذب . فينفع فيه التذلل . والاستحمام . والتمرق . وشرب الشراب على الامراق المقوية^{١١٨}

فساد الشهوة والوحم :

... أما النساء . فيكفي الخضب مما عندهن من التوحم : اصلاح الاغذية . وأخذ البدن في التدرج الى رياضة محتملة . تحلل فضل تحليل . وتقوي فم المعدة فيهن بالربوب الحامضة القابضة . ويضعمن القراريج مشوية ومطبوخة بماء الزمان المر^{١١٩}

الشهوة الكلبية :

... ان كان السبب البلغم : فيستفرغ . وينقي المعدة منه . ويزيد العليل في الرياضة ...^{١٢٠}

ضعف الهضم وبطء نزول الطعام وطفوه :

... اما بطء نزول الطعام : فينبغي أن يأكل الاخف والاكل ويفرغه . ويزيد في الرياضة . ويستعمل الجوارشات المقوية . ويترك المعدة بالخرق الخشنة قبل تناول الطعام . ويترك الرحلين . واذا أكل الطعام . نام على جانبه الايمن . ويمشي قبل النوم خطوات يتقرب بها الطعام في المعدة . وكذلك تدبير من يطفو الطعام في معدته ...^{١٢١}

الذرب :

... أما الذرب الذي يجيء بأدوار : فينبغي أن تنفى العروق من الخلط المخزون فيها . وتتساقط مادته بإسهال بالرفق . عند سكون النوب .

فان كانت المادة صفراوية . فيسهل ... وان كان الخلط بلغما فالاهليلج الكابلي مع السكر . ويقلل صاحب هذا النوع من الذرب من الغذاء . ويزيد في الرياضة^{١٢٢}

جساء المعدة :

... نسخة طلاء نافع : .. تظلى به المعدة . ويزيد في الرياضة . ويغذى بالاغذية اللطيفة^{١٢٣}

المفص :

... اما الريحى منه : مستفرغ المادة المولدة للارياح ... وينفع هؤلاء : أن يلطفوا التدبير . ولا يثملوا من الاطعمة . ولا يكثروا الحركة عليها . ويرتاضوا رياضة معتدلة قبل الطعام . ويستفرغوا بالحقن ...^{١٢٤}

القولنج :

... قيل : ان الثوم له خاصية بتسكين أوجاع القولنج البارد . وقيل : ان اقتصر عليه القولنجي . وجاع . وارتاض عوفي^{١٢٥} . وذكر ابن هبل في الكلام على اغذية القولنجيين : أما أصحاب

حب الأس ...^{١٧٧}

النفث والاستحاضة :

... أما الاستحاضة : فقد تعرض للنساء . أن يدر لهن الحيض زيادة على أيام الحيض المعتدل الطبيعي . وقد يكون سببه شدة القوة . وتوفر الدم وكثوته . ولا يضّر ما يجيء منه شيئا . وهذا قد لا يستغل بعلاجه . خاصة إذا كان في أول الأمر . وكأنه كالطبيعي . إلا أن يكون مقدارا كثيرا . ويشغل أوقات المرأة . فينبغي لصاحبة هذا : أن تزيد في الرياضة . وتقلل من الأغذية . وتستعمل بعض الادوية المقوية للرحم والقابضة . وأن أمكن ردها الى المقدار الطبيعي بالتدريج . فلا يفقد عنه^{١٧٨}

سيلان الرحم :

... وفي النساء من لا يسيل منها شيء . إلا عند تعرض الرجل لها . فانها بادئ مداعة تسيل منها رطوبة غليظة لزجة . أو مائية . أو من نوع آخر . فينبغي لمثل هذه : أن تستفرغ . وتنقى البدن . فان كان الخلط سمويا : فالنفسد . وتقليل الغذاء . والزيادة في : الرياضة . والدلك . والاستحمام^{١٧٩}

النفخة في الرحم :

... أما المائية المجتمعة في الرحم . فتعالج بما يعالج به الاستسقاء الرقي . وتصرف العناية الي : ادراة الطمث والماء بالادوية المدرة لهما . والحمولات والحفن . وتزيد المرأة في الرياضة . وتقلل من الأغذية . وتقتصر منها على الفلايا المنشفة بلحوم الطيور الخفيفة اللحم^{١٨٠}

حفظ الجنين والتحرز عن الاسقاط :

... وأما التدبير النافع للحبالى لنلا يسقطن . أن يتجنبن : جميع الاغذية الحريفة ... وكذلك المدرة للبول والطمث ... وتحذر : الحركات العنيفة ... وطول المقام في الحمام . والجماع الكثير ... وتشرب : من الربوب الحامضة القابضة ... وتاكل : السفرجل والرمان . وأن أخذت شيئا من اقراص العود - خاصة عند النوم - انتفعت بها . وتتناض رياضة معتدلة . وتطيل النوم . وتتغذى بالاغذية المحمودة الكيموس^{١٨١}

عسر الولادة ، وتدبير من ضربها المخاض :

... وقد تنعسر الولادة بسبب اتداع الوالدة . وخفضها . وفراط راحتها . وقلة رياضتها . أو لسمنها . وفراط شحمها . ولذلك تسهل ولادة الاعراب . لرياضتهن . وتعيبهن . وقلة خفضهن وراحتهن^{١٨٢}

الحدبة ، ورياح الافرسه :

... والريحي منه . يعطى صاحبه : معجون حب الغار والكموني .

وينفهم : التعريق . والرياضات المحتملة المعركة المحللة .

والادوية المعركة في الابرز^{١٨٣}

وأما اليرقان البهراني : فربما لا يحتاج من العلاج أكثر من : الابرزات . والمحللات . والرياضة المعركة^{١٨٤}

وجع الطحال من : برودة ، وورم ، وريح :

... إذا صلب الطحال : ... وربما كفى الخطب في مداواة هؤلاء بالرياضة المعتدلة المحللة . وأخذ الاغذية الصالحة المرطبة . وخاصة إذا أخذ الغذاء باعتدال وعلى جوع صائق^{١٨٥}

... وينبغي للمطحول : أن يلطف الغذاء ... ولا يأكل الطعام الا بعد الراحة عن رياضة بالغة معركة . والاستحمام بعدها . ويتجنب كل غليظ من الاطعمة^{١٨٦}

... وبقرع علاج السدة في الطحال من علاج السدة في الكبد ... ويقلل صاحبها من الغذاء . ويزيد في الرياضة . ولا يهمل استعمال المليينات قبل المنضجات وبعدها^{١٨٧}

الحصى والرمل في الكلى والمثانة :

... أما إذا عرض احتباس الحصى وإيلامها : فيجلس العليل في الابرز . ويمرغ ظهره وخواصره بدهن الخيري . ويهز ويحرك . وإن أمكنه أن يركب فرسا قطوفا^{١٨٨} . وينحدر من درج . أو يحجل على فرد رجل . ويشرب الاشياء المزلقة^{١٨٩}

... ويذكر صفات أدوية أخرى . ويقول : ويكرر تجريب المريض إياها محلى للمحرورين بالطبرزد . وللمبرودين بالعسل . ويكثر تمرغ ظهره وخواصره ... ويردد جلوسه الى الابرز . ويكمد موضع الوجع ...

وينبغي لصاحب هذه العلة . إذا أحس برمل أو أدنى عسر . قبل أن يعظم أمر الحصى : أن يبادر الى استفرغ الخلط البلفمي بعد تلطيفه وتسخينه بالادوية المعتدلة الاسخان ... وتكون أغذية هؤلاء : ما خف من اللحم ... ويستعمل الرياضة المعتدلة . والجلوس في الابرز . والاستحمام بالمياه العذبة^{١٩٠}

سيلان المني والودي والمذي وكثرة الاحتلام :

... إن كان المني كثيرا : فتقليل الغذاء . وتلطيفه . والزيادة في الرياضة وأكل الحوامض . وإن كان لرقته : فيفلظ التدبير . ويستعمل الاغذية المثينة . كالهرايس والاكارع والفلايا والمطجنات . ويتجنب الالبان والترايد والبقول . ويستعمل الرياضة المعتدلة . ويأكل الزبيب والبنق والقضائف والخشكنات^{١٩١}

سرعة الانزال :

... وإن كان بسبب الحرارة : فيبرد المزاج . ويمرغ بالادهان المرطبة المطرة . ويغتذي بالاغذية الحامضة القابضة . ويقلل الرياضة . ويأكل

ازدياد خروج الثقل عن العادة :

إذا زاد خروج الثقل عن العادة ولان . فينظر : فإن كان ... لتناول أغذية لزجة . استعمل : القوايض . وأخذ النشترجل أو حب الأس قبل الطعام . ويزاد في الرياضة^{١٢٢} .

رياضة الناقه :

رياضة الناقه كرياضة الطفل والشيخ ، لضعفه ولكونه يجب أن لا يدبر تدبير الأصحاء ولا المرضى . لانه قد زال عن حالة المرض ، ولم تتم صحته بعد .

والناقه على قسمين : إما ان يكون قد زال عنه المرض بالكلية ونقي بدنه منه . وزالت عنه جميع اعراض المرض ولوازمه . فليس عنده الا مجرد الضعف في القوة والالات . فيجب أن يكون تدبيره بانعاش حرارته الفريزية . وتقوية اعضائه . وان يدرج في الاغذية ... ويرتاض ويستحم ... ويلزم المواضع الطيبة . ويجلس على الفرش الوطنة . ويتطبيب بالطبيب اللائق بالزمان والمزاج وخاصة الرياحين المستكدة . وينام إثر الاستحمام . ويرتاض قبل الطعام رياضة رفيقة . ويتدرج الى عوائده في الرياضة . ويحذر الغضب والحر والجماع والتعب والتعرض للشمس وهواء الحمام الشديد الحرارة^{١٢٣} .

وأما ضعف الشهوة أو بطلانها في الناقه . فينظر ان كان هناك بقية من مادة المرض لم ينق منها المريض فتستقرق بالرفق . وتنعش الشهوة بالتدريج ... ويغذو غذاء قليلاً . ويرتاض رياضة يحتملها بدنه^{١٢٤} .

احكام النكس وعلاصاته ، وتدبير من انتكس :

... فاما تدبير من زالت حماه ليأمن النكس ، فهو : أن لا يبادر الى تناول مقدار كثير مما يليق به من الطعام ، الا بتحري المقدار اليسير الصالح منه . وينتقل عنه الى ما جرت عادته في الصحة . انتقلاً بالتدريج الرفيق .

ولا يهمل بقايا مواد المرض . ويحاول تنقيتها . واستيفاء اخراجها . وتبديل بقايا المزاج الحادث . كل ذلك بتدريج خفي . فان القوة تكون ثابتة بزوال المرض المثقل . فادنى مادة تعضدها وتقيمها . والكثير من المواد تنهضها وتثقلها .

وكذلك التنقل في انواع الرياضات البدنية والنفسانية . تنقلًا بالتدريج . والحمام . والدلك . وتقوية العضو . واعانته على دفع فضلاته^{١٢٥} .

الاعياء الحادث بسبب الرياضة ومداواته :

قد يحدث بسبب الافراط في الرياضة ، وتحلل الاخلاط الغالبة والمائلة الى الجلد وما يليه من العضل ألم يسمى اعياء .

فمنه : التمدي . وذلك لان العضل قد يتحلل من رطوباتها على ما يزيد في مقدار الحاجة . فيمرض لهم نوع من التمدي . وعلامته : ان

ويدهن بالادهان الحارة ... وينتقل بماء قد طبخ فيه الكمون و ... ويلزم الرياضة . ويقلل من الاغذية . ويهجر المولدة للرياح^{١٢٦} .

داء الثعلب ، والحية ، وانتثار الشعر :

... وأما علاج الموضع نفسه : ان كان في ابدان لينة كابدان الصبيان والحضيان والنساء . والذين جلودهم بيض زعرة . فتدلك ابدانهم بالخرق الخشنة حتى يحمر الجلد . ثم يدلك بالبصل المأكول . أو يصل النرجس . أو يصل العنصل ...

صفة طلاء ينبت الشعر في داء الثعلب والقرع : [يطلى به] ، بعدما يدلك الموضع حتى يحمر . ومتى تنفط عولج بمرهم الاسفيداج . وشحم البط . حتى يسكن . ويعاود . طلاء آخر أقوى : ...

وينفع الصفراوي منه : الخل الثقيف ودهن الورد . ويدلك الموضع بالخرق الخشنة حتى يحمر . ويلطخ به^{١٢٧} .

فصل فيما يبيض الوجه ، ويجلو البشرة ، ويحمرها :

أما الاشياء التي تفعل ذلك . فهي : إما ان تفعل بتناولها واكلها . أو شربها . ومنها ما يفعل ذلك لطلوحاً من ظاهر . يجلو ما على سطح البشرة من الاوساخ والاثار الخفية . ويجذب الدم الصافي الى البشرة . فيبيض ويزق ويحفر ...

والرياضة المعتدلة قبل الطعام . والاستحمام بالمياه العذبة . ولبس الثياب الناعمة . وشم الطيب . والسماع المطرب . ومجالسة الاحياء . والانتقال بالتين والجميز اليابس . فانه يجذب الدم الى ظاهر . وكذلك البسر والعناب والرمان ... وهذه كلها تولد دماً محموداً تحسن به البشرة^{١٢٨} .

حمى يوم عن خلفه :

من حمى لأجل خلفه حادة متدركة أو زحير حاد ، فيعالج بما ذكر من أدوية الخلفة والزحير . فإذا فارقت الحمى ، فيدخل الحمام . ويفتدي بالفرايج والطيايح : سماقية وزرشكية . ويتجنب : الاغذية الخليطة . وما يخاف من سوء هضمه . ويعتق بتقوية المعدة والاحشاء . ويزيد في الرياضة^{١٢٩} .

حمى يوم استحصافية وقشفية :

... الملاج : ان كان السبب هواء بارداً . أو الجلوس في الماء البارد . أو الاستحمام به . فالتدفؤ . والتدثر . ولبك الجلد بالمناديل الخشنة . وينتظر حماه حتى تنشط . ثم يدخل حماماً حاراً ..

... وكذلك فيمن كانت حماه قشفية . وسببها بعد عهد بالحمام والدهن . وانسداد المسام بالاوساخ . وقد يكون لغلبة الاخلاط . وامتلاء البدن منها . وإذا كانت عن هذا السبب ربما انحطت وعادت . فيعتمد الى استحمامه وذلكه وتفتيح مسامه وتفريقه بالادهان المرطبة ...^{١٣٠}

بل يكون السكون والراحة بعد الاستحمام ، والاغتسال بالماء العذب الفاتر ، وأكل الطعام الى أن ينهضم ، وتجم به القوى . وينبغي أن يكون السكون - في معتدل المزاج - مقابلًا للحركة لا بحيث يطول^{١١١} .

الخاتمة :

وصايا رياضية :

- ١ - لا يجوز أن يرتاض الانسان وهو جائع .. وان اضطر الى حركة بعد الطعام ، فيصبر الى أن ينحدر عن المعدة ، فان ضرره يكون أقل .
- ٢ - يجب أن يبتدىء الانسان بالرياضة قليلاً قليلاً ، الى أن يبلغ بها غاية الاحتمال .
- ٣ - الوقت المعتدل في تركها ، عندما يحس الانسان بالاعياء . ويكثر انصباب العرق . ولا يجب أن يقطعها بغتة بل يتدرج في قطعها .
- ٤ - أن يستعمل عقيبها صب الماء الفاتر العذب على الاعضاء ، ويدهن بالادهان الطيبة .
- ٥ - من كان به ضعف في بعض الاعضاء ، فلا يجوز له أن يتعبه .
- ٦ - ضعيف التركيب لا يصلح له من الرياضات الا الرفيق الهين المحتمل^{١١٢} .
- ٧ - المرتاض يضرب شرب الماء البارد ، وخاصة الشديد البرد^{١١٣} .
- ٨ - من كان من اصحاب الامراض الحادة صاحب رياضة وتعبد ، فلا تقصده ورطب مزاجه^{١١٤} .

أدوية :

- ١ - أدوية يستعملها المصارعون :

(أ) سندروس :

هو صمغ كالكهريا في جذبه التبني ... فيه قبض وحبس للدم ، ويستعمله المصارعون ليخفوا ولا يبهروا عند الحركة العنيفة . واذا شرب منه كل يوم ثلاثة ارباع درهم في ماء وسكنجبين هزل^{١١٥} ...

(ب) قليقلمون :

صمغ كريبه الرائحة ، يجلب من بلاد العرب . وقد قيل : انه من السندروس ، وما صح . وقيل : انه لا يعد له دواء ، في : وجع الاسنان ، وتساقط اللثة ، يحذ البصر ، وينفع من الروم بماء العسل .

يستعمله المصارعون . اذا شرب بماء المعجين ثلاثة ايام ، اهزل الطحال جداً . واذا شرب كل يوم ثلاثة ارباع درهم بسكنجبين هزل البدن ، وبماء العسل يدر الطمث ، وينقي آثار القروح^{١١٦} .

- ٢ - أنوية مصدرها المصارعون :

نذكرها لاستكمال جوانب البحث جميعها ، علماً بأن كتب الطب القديمة عند مختلف الامم - وليست كتب الطب العربية وحدها - ملأى

بضمير فيه العضل .

فيجب أن يبارر الانسان فيه : الى تقليل الرياضة ، ويستعمل ذلك اللين ليرطب به العضل ، ويمرغ بالادهان المرطبة ... ويكثر من صب الماء الفاتر العذب على الجسد ، ويقعد صاحبه في الأبن ، ويطيل القعود فيه ...

وربما عرض التمدد : بسبب انجذاب فضلة تحصل في العضل غير رديئة . وعلامته : كسل ، وثقل ، وعسر انثناء وانحناء . فيزيد في ذلك ، والتمريخ بالدهن ، وطول المقام في الأبن .

وقد يعرض من الاعياء : الاعياء الورمي - وهو الذي يحس الانسان فيه باعضائه كأنها واردة ، تؤلم عند اللمس . وأكثر ما يعرض هذا الاعياء عند الابتداء بالرياضات ، لمن لم يعتدها . وسبب هذا الاعياء : سخونة العضل سخونة قوية ، وانجذاب خلط مجاور لها . وعلامته : أن يرى المضو كأنه قد ازداد حجمه ، واذا لمس آلم . ويجب في هذا الحال لزوم الدعة والسكون ، وذلك اللين مع الادهان المرطبة ... والجلوس في الأبن ... وربما اضطر في هذا الاعياء الى الفصد إن لم تكن الرياضة قد بلغت الغاية في التعبد والنصب . وكان قريب المهد به ...

ومن الاعياء ما يسمى القروح : وان صاحبه يجد في اعضائه من الألم ما يجده المقرح . وسببه : انجذاب خلط حاد الى العضل ، إما من نويان الاخلاط أو نويان الشحم واللحم اللين . ويعالج : بالدلك الكثير ، والدهن ، والاستحمام ... وتلطيف الغذاء .

وقد يعرض من الاعياء نوع يسمى القشفي : وعلامته أن يجد صاحبه مع ما يجد من الاعياء قشفاً وبيساً وعسر حركة في الاعضاء . وعلاجه : الدهن ، والاستحمام ، والتفذي بالاغذية المرطبة ، ومعاودة الرياضة الخفيفة ثم الدهن ، والدلك والحمام .

وقد تتركب هذه الأنواع من الاعياء ، ويجتمع منها الاثنان والثلاثة . وعلاجاتها متقاربة . واذا حدثت فلا يجب أن يهمل أمرها ، لنلا يحدث عنها انواع من الحميات .

وقد يحدث اعياء بغير سبب الرياضة ، يعالج بعلاجه ...

وقد يعرض التآؤب والتمطي : بسبب فضل يجتمع في العضل ، تروم الطبيعة دفعه ونفضه بتمديد العضل . وكثيراً ما يكون عقيب الهضوم والنوم والكسل .

واما التآؤب : فهو تملط من فضل يحصل في عضل الفكين والقص ، واذا كثر ودام كان رديئاً ، يدل على الامتلاء ، والاستفراغ واللك والزيادة في الرياضة نافع من التمطي والتآؤب^{١١٧} .

الراحة والسكون :

كما ان الافراط في الرياضة قد ينتج عنه أضراراً ، كذلك فإن الافراط في الدعة والسكون ينتج عنه أضراراً . فهو يطفئ الحار الغريزي ، ويخمد ، ويحبس الفضول ، ويضعف الاعضاء . فلا يجب أن يفرط فيه ، فانه مذموم . كما لا يجوز أن يفرط في الحركة ، فان الافراط فيها مذموم .

يمثل هذه الأدوات .

(أ) عرق :

يقال : ان عرق المصارعين ينفع من زرم الارية . واليابس من عرق المصارعين مع دهن الورد لجمود اللبن في الثدي . ومع دهن الحناء على اوزام الثدي^{١١١} .

(ب) وسخ الاذن :

ينفع من شقاق الشفة . ومن الداحس . ووسخ حيطان الصراع لقروح المشايخ والسحوج . ووسخ ابدانهم لعرق النسا كالمريهم . ولتحجر البراجم^{١١٢} .

(ج) وسخ الحفام :

منه ما يجتمع على حيطانه . ومنه على ابدان المصارعين . وعلى الارض وفي مواضع لمبهم . كله حار جذاب محلل . واحزه ما اجتمع على ابدانهم بعد ادهانهم بالزيت . وينفع للتنفط واوزام الثدي^{١١٣} .

التعريف ببعض الالعب التي سبق ذكرها :

(١) الاراجيح :

جمع ارجوحة . وهي : خشبة يوضع وسطها على شيء مرتفع عن الارض . ثم يجلس طفل على أحد طرفيها . وآخر على طرفها الثاني . فتروح الخشبة بهما ويتحركان . فيميل أحدهما بصاحبه الآخر . وتسمى أيضاً مرجوحة . وهي ما يسمى - الان - بخشبة الموازنة للاطفال . وأما ما نسميه بالمرجوحة . أي : الحبل الذي يشد رأسه في مكان مرتفع . ويقعد الاطفال على وسطه . فكانت تسمى بالرجاحة (على وزن زمانة) . وتسمى كذلك بـ : النواغة . والنواطة . والطواحة^{١١٤} .

(٢) إشانة الحجر والمقننات .

أي : رفع اقبال .

(٣) جذب الشيء :

من الرياضات القريبة منها - في وقتنا الحاضر - جرّ الحبل . وسحب النواويس الحديد الحلزونية . والغاية من هذه الرياضات . تقوية الذراعين خاصة .

(٤) الحبل على الرجل الواحدة :

رفع احدى الرجلين . والقفز على الاخرى^{١١٥} . والعامّة تقول : « يحنجل » .

(٥) الطبطاب :

الطبطابة : خشبة عريضة . يلعب بها بالكرة . وقيل : يلعب الفارس بها بالكرة^{١١٦} . وهذه اللعبة بالذات غير موجودة الان . ولكن هناك العاب قريبة اليها . لعلها متطورة منها .

(٦) المدو :

مقارب للهرولة . ودون الجري^{١١٧} .

(٧) الكجاوات :

جمع كجاوة : أي العمارية^{١١٨} . وهي هيكل من خشب شبيه

بالغرفة . يجلس بالستائر يحمل اثنتان منها على جانبي ستار الجمل . يقعد شخص في كل منهما . وكانت الكجاوات تستعمل في التنقل والسفر .

(٨) الكرة :

اللعب بالكرة واجلاً : هو لعبة الهوكي .

واللعب بالكرة فارساً : هو لعبة الكرة والصولجان أو الجوكان . وهي لعبة البولو .

(٩) المباطشة :

أن يمد كل واحد من اللاعبين يده الى صاحبه ليبطش به . ويطش به تعني : أخذه بالعنف والسطوة . وتناوله بشدة عند الصولة^{١١٩} . وهي أنواع . منها : أن يشبك كل واحد منهما يده على وسط صاحبه ويلزمه . ويتكلف كل منهما أن يتخلص من الآخر وهو يمسكه . ويسميا أبناء هذا الجيل المباطشة . وأبناء الجيل السابق المطارحة .

(١٠) المثاقفة :

الملاعبة بالسلاح . ومحاولة اصابة الغرة - أي الوجه أو الطلعة - في نحو مسابقة . وكانوا يستعملون جريد السعف الأخضر أو السيوف^{١٢٠} .

وتسمى هذه اللعبة الان بـ « الساسر » . ويستعمل اللاعبون السيوف أو عيذان التوت . وهي منتشرة في القرى . وقد كانت قبل هذا أكثر انتشاراً .

(١١) المسلة :

المسلة (بالكسر) : هي ابرة عظيمة . أو مخيط ضخم^{١٢١} . أي : قضيب حديد دقيق الرأس . فهو أشبه ما يكون بالابرة .

واللعب بالمسلتين : هو أن يقف اللاعب . ويفرز عن جانبيه مسلتين في الارض . بينهما مقدار باع - أي مسافة ما بين ذراعيه في حال انبساطهما - ثم ينقل اليمنى الى مفز اليسرى . واليسرى الى مفز اليمنى . ويعمل على أن يفعل ذلك أعجل ما يمكن^{١٢٢} .

(١٢) المشابكة :

ادخال اصابع يد أحد اللاعبين في اصابع يد الآخر ولقيها^{١٢٣} . وتسمى الان الملاواة أو المشابكة .

(١٣) المصاومة :

المدافعة بالصدرين^{١٢٤} .

(١٤) الملاطمة :

اللطم : ضرب الخد وصفحة الجسد بالكف مفتوحة^{١٢٥} .

(١٥) الملاكرة :

لكزه : ضربه بجمع كفه في صدره . وربما اطلقت على : الضرب بجمع الكف في جميع البدن^{١٢٦} .

(١٦) المهود :

المهود : جمع مهد . وهو الموضع الذي يهيا للصبي . ويوطأ لينام

الحيال . فهو مثل : الرجاجة^{١١} التي نسميها « المرجوحة » . أو المهد
المصنوع من الخشب ونسميه « كاروك » .

فيه^{١٢} . وأحسب ان المراد هنا ليس المهد القابضة كالاسرة والسلال
التي يوضع فيها الأطفال . إذ انها لا تتحرك . ومن ثم فلا رياضة في
القفود فيها . وإنما المراد المهد المتارجحة : كالمهد الذي يصنع من

الهوامش والمصادر :

- ١ - هبل : يرجح انها بضم الهاء . وفي ذلك تفصيل . تجده في مقالة :
« ابن هبل - الطبيب الذي ينشر الطب ودرس الادب وروى الحديث » .
لكتاب هذه المقالة .
مجلة الاعلام ، وزارة الثقافة والارشاد . بغداد . ج ١٢ ص ١ أب ١٩٦٥
ص : ٨٧ (هـ ١) .
- ٢ - جاءت سلسلة اسماء ابيه هكذا في :
الكلمة لوفيات النقلة . زكي الدين المنزلي . النجف ١٩٧١ م . مج ٤
ص : ٥١ .
تاريخ الاسلام ووفيات المشاهير والاعلام . شمس الدين الذهبي .
مج ١٨ ق ١ ط ٢ مصر ١٩٧٧ . ص : ٣٩٩ .
منتخب المختار . محمد بن رافع السلامي . بغداد ١٩٢٨ . ص : ٣٠ .
الاعلام . خير الدين الزركلي . بيروت ط ٢ . ج ٥ ص : ٦٢ .
وفي مجلة الاعلام زيادة ايضاح . ج ١٢ ص ١ . ص : ٨٨ (هـ ١٤) .
- ٣ - عيون الانباء في طبقات الاطباء . ابن أبي أصيبعة . ج ٢ بيروت
١٩٥٧ م . ص : ٣٣٤ .
إنباء الرواة على انباء النحاة . علي بن يوسف القفطي . ج ٢ القاهرة
١٩٥٢ م . ص : ٢٣١ .
تاريخ ابن الديلمي . ابن الديلمي . مخطوطة في دار الكتب الوطنية
بباريس . رقمها : ٥٩٢٢ . و : ٢١٥ .
[وقد أثبت الدكتور مصطفى جواد ترجمة ابن هبل - نقلا عنها - في
تعليقاته على كتاب : تكملة اكمال الاكمال لابن الصابوني المطبوع في
بغداد سنة ١٩٥٧ في الصفحتين ١٥٧ و ١٥٨] .
تاريخ الحكماء . علي بن يوسف القفطي . ليبسك ١٣٢٠ هـ .
ص : ٢٣٩ .
الكلمة لوفيات النقلة ٤ : ٥١ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ : ٣٩٩ .
دائرة المعارف الاسلامية . نقلها الى العربية : محمد ثابت الفندي
واخرون . مصر ١٩٢٣ م . مج ١ ص : ٢٩٢ .
معجم المؤلفين . عمر رضا كحالة . دمشق ١٩٥٩ م . ج ٧ ص : ٢١ .
الاعلام : ٥ : ٦٢ . وتراجع مجلة الاعلام ج ١٢ ص ١ . ص : ٨٨
(هـ ١٥) للاستزادة .
- ٤ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٤ . تاريخ الحكماء : ٢٣٨ . إنباء الرواة
٢ : ٢٣١ .
تاريخ مختصر الدول . ابن المبري . بيروت ١٨٩٠ م . ص : ٤٢٠ .
تاريخ ابن الديلمي : و ٢١٥ . معجم المؤلفين ٧ : ٢١ .
- ٥ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ . ص : ٤٠١ .
نكت الهميان في نكت العميان . صلاح الدين الصفدي . مصر ١٩١١ م .
ص : ٢٠٥ .
- ٦ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ ص : ٤٠١ . دائرة
المعارف الاسلامية ١ : ٢٩٢ .
- ٧ - نكت الهميان : ٢٠٥ .
- ٨ - الكلمة لوفيات النقلة ٤ : ٥١ . نكت الهميان : ٢٠٥ . إنباء الرواة
- ٩ - نكت الهميان : ٢٠٥ .
- ١٠ - المختارات في الطب . ابن هبل البغدادي . حيدر اباد الدكن (ج ١
وج ٢ سنة ١٣٦٢ هـ - وج ٣ سنة ١٣٦٢ هـ - وج ٤ سنة ١٣٦٤ هـ) .
ج ١ ص : ٥ .
واسم الكتاب كما وضعه ابن هبل : « المختار في الطب » . ولكن جمجمة
دائرة المعارف العثمانية في حيدر اباد الدكن طبعته باسم :
« المختارات في الطب » .
عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ .
- ١١ - الكلمة لوفيات النقلة ٤ : ٥١ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ .
ص : ٤٠٠ . نكت الهميان : ٢٠٥ .
- ١٢ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ .
- ١٣ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٤ . و : « اعلم اهل زمانه » في :
الكامل في التاريخ . ابن الاثير الجزري . مصر (ط ١٣٠٢ هـ - ج ١٢
ص : ١١٦ .
البداية والنهاية في التاريخ . ابن كثير . ط ١ بيروت (ط ١٩٦٩ م .
ج ١٢ ص : ٦٧ .
الدرس في تاريخ المدارس . النسيبي . دمشق ١٩٥١ م . ج ٢
ص : ١٣٠ .
وكتب على الصفحة الاولى من النسخة المخطوطة من كتابه (المختار
في الطب) التي تحتفظ بها مكتبة الدراسات العليا في كلية الاداب
بجامعة بغداد بالرقم (٤٠٨) : « تصنيف الشيخ الامام العالم
الاوحد .. » .
والباقي من هذه النسخة الجزء الاول فقط . وقد كتبها لنفسه :
محمد بن أحمد بن محمد بن يحيى . وقد فرغ منها يوم ١٢ رمضان سنة
٦١٠ هـ . اي السنة التي توفي فيها ابن هبل . ويبدو لي ان كاتبها
موصلي . وكانت - سابقا - في خزنة الاستاذ كوركيس عواد . وقد
اعارنيها فافدت منها في تصحيح ما اقتبسته من الكتاب المطبوع من
نصوص . وهي نسخة جيدة جذبرة بان تعتمد .
واذا جاء في هذه الهوامش : « المختار في الطب » . فالمقصود به هذه
النسخة المخطوطة .
- ١٤ - المسجد المسبوك : ٣٤٣ . شذرات الذهب ٥ : ٤٢ .
- ١٥ - تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ . ص : ٤٠٠ .

- ١ - هبل : يرجح انها بضم الهاء . وفي ذلك تفصيل . تجده في مقالة :
« ابن هبل - الطبيب الذي ينشر الطب ودرس الادب وروى الحديث » .
لكتاب هذه المقالة .
مجلة الاعلام ، وزارة الثقافة والارشاد . بغداد . ج ١٢ ص ١ أب ١٩٦٥
ص : ٨٧ (هـ ١) .
- ٢ - جاءت سلسلة اسماء ابيه هكذا في :
الكلمة لوفيات النقلة . زكي الدين المنزلي . النجف ١٩٧١ م . مج ٤
ص : ٥١ .
تاريخ الاسلام ووفيات المشاهير والاعلام . شمس الدين الذهبي .
مج ١٨ ق ١ ط ٢ مصر ١٩٧٧ . ص : ٣٩٩ .
منتخب المختار . محمد بن رافع السلامي . بغداد ١٩٢٨ . ص : ٣٠ .
الاعلام . خير الدين الزركلي . بيروت ط ٢ . ج ٥ ص : ٦٢ .
وفي مجلة الاعلام زيادة ايضاح . ج ١٢ ص ١ . ص : ٨٨ (هـ ١٤) .
- ٣ - عيون الانباء في طبقات الاطباء . ابن أبي أصيبعة . ج ٢ بيروت
١٩٥٧ م . ص : ٣٣٤ .
إنباء الرواة على انباء النحاة . علي بن يوسف القفطي . ج ٢ القاهرة
١٩٥٢ م . ص : ٢٣١ .
تاريخ ابن الديلمي . ابن الديلمي . مخطوطة في دار الكتب الوطنية
بباريس . رقمها : ٥٩٢٢ . و : ٢١٥ .
[وقد أثبت الدكتور مصطفى جواد ترجمة ابن هبل - نقلا عنها - في
تعليقاته على كتاب : تكملة اكمال الاكمال لابن الصابوني المطبوع في
بغداد سنة ١٩٥٧ في الصفحتين ١٥٧ و ١٥٨] .
تاريخ الحكماء . علي بن يوسف القفطي . ليبسك ١٣٢٠ هـ .
ص : ٢٣٩ .
الكلمة لوفيات النقلة ٤ : ٥١ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ : ٣٩٩ .
دائرة المعارف الاسلامية . نقلها الى العربية : محمد ثابت الفندي
واخرون . مصر ١٩٢٣ م . مج ١ ص : ٢٩٢ .
معجم المؤلفين . عمر رضا كحالة . دمشق ١٩٥٩ م . ج ٧ ص : ٢١ .
الاعلام : ٥ : ٦٢ . وتراجع مجلة الاعلام ج ١٢ ص ١ . ص : ٨٨
(هـ ١٥) للاستزادة .
- ٤ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٤ . تاريخ الحكماء : ٢٣٨ . إنباء الرواة
٢ : ٢٣١ .
تاريخ مختصر الدول . ابن المبري . بيروت ١٨٩٠ م . ص : ٤٢٠ .
تاريخ ابن الديلمي : و ٢١٥ . معجم المؤلفين ٧ : ٢١ .
- ٥ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ . ص : ٤٠١ .
نكت الهميان في نكت العميان . صلاح الدين الصفدي . مصر ١٩١١ م .
ص : ٢٠٥ .
- ٦ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ ص : ٤٠١ . دائرة
المعارف الاسلامية ١ : ٢٩٢ .
- ٧ - نكت الهميان : ٢٠٥ .
- ٨ - الكلمة لوفيات النقلة ٤ : ٥١ . نكت الهميان : ٢٠٥ . إنباء الرواة
- ٩ - نكت الهميان : ٢٠٥ .
- ١٠ - المختارات في الطب . ابن هبل البغدادي . حيدر اباد الدكن (ج ١
وج ٢ سنة ١٣٦٢ هـ - وج ٣ سنة ١٣٦٢ هـ - وج ٤ سنة ١٣٦٤ هـ) .
ج ١ ص : ٥ .
واسم الكتاب كما وضعه ابن هبل : « المختار في الطب » . ولكن جمجمة
دائرة المعارف العثمانية في حيدر اباد الدكن طبعته باسم :
« المختارات في الطب » .
عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ .
- ١١ - الكلمة لوفيات النقلة ٤ : ٥١ . تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ .
ص : ٤٠٠ . نكت الهميان : ٢٠٥ .
- ١٢ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٥ .
- ١٣ - عيون الانباء ٢ : ٢٣٤ . و : « اعلم اهل زمانه » في :
الكامل في التاريخ . ابن الاثير الجزري . مصر (ط ١٣٠٢ هـ - ج ١٢
ص : ١١٦ .
البداية والنهاية في التاريخ . ابن كثير . ط ١ بيروت (ط ١٩٦٩ م .
ج ١٢ ص : ٦٧ .
الدرس في تاريخ المدارس . النسيبي . دمشق ١٩٥١ م . ج ٢
ص : ١٣٠ .
وكتب على الصفحة الاولى من النسخة المخطوطة من كتابه (المختار
في الطب) التي تحتفظ بها مكتبة الدراسات العليا في كلية الاداب
بجامعة بغداد بالرقم (٤٠٨) : « تصنيف الشيخ الامام العالم
الاوحد .. » .
والباقي من هذه النسخة الجزء الاول فقط . وقد كتبها لنفسه :
محمد بن أحمد بن محمد بن يحيى . وقد فرغ منها يوم ١٢ رمضان سنة
٦١٠ هـ . اي السنة التي توفي فيها ابن هبل . ويبدو لي ان كاتبها
موصلي . وكانت - سابقا - في خزنة الاستاذ كوركيس عواد . وقد
اعارنيها فافدت منها في تصحيح ما اقتبسته من الكتاب المطبوع من
نصوص . وهي نسخة جيدة جذبرة بان تعتمد .
واذا جاء في هذه الهوامش : « المختار في الطب » . فالمقصود به هذه
النسخة المخطوطة .
- ١٤ - المسجد المسبوك : ٣٤٣ . شذرات الذهب ٥ : ٤٢ .
- ١٥ - تاريخ الاسلام مج ١٨ ق ١ . ص : ٤٠٠ .

- ١٦ - المختارات في الطب ١ : ٥ .
- ١٧ - وهو لا يذكر أسماء الكتب التي أخذ عنها إلا في التادر ، وإنما يشير - أحياناً قليلة - إلى أسماء من يذكر أراءهم . ولكنه - في الغالب - لا يذكر حتى الأسماء . بل يقول : وقيل . أو قال بعضهم . أو قالوا . أو ذكر بعض العلماء أو الفضلاء أو القدماء . وإسأل هذا .
- ١٨ - المختارات في الطب ١ : ٥ و ٢ : ٢١٤ و ٢ : ٢١٩ .
- ١٩ - يرجع الهامتان : ١٠١ و ١٣ . مع ملاحظه ان اسمه جاء : المختار في الطب - حتى في المخطوطات الثلاث التي اعتمدتها جريدة دائره المعارف الثمانية نفسها . المختارات في الطب ٢ : ٢٣٧ و ٤ : ٢١٨ .
- وكذلك في الكثير من الكتب التي ترجمت لابن هبل . على ان اسم الكتاب لم ينج في بعضها من الاختصار ، او التحريف ، او الجمع بينه وبين اسم كتاب اخر له . هو (الطب الجمالي) . مجلة الافلام ج ١٢ ص ١ . ص : ٨٨ (هـ ٧) . و ص : ٨٩ (هـ ٢٨) .
- ٢٠ - غيون الانباء ٢ : ٢٣٧ .
- ٢١ - غيون الانباء ٢ : ٢٣٦ . نكت الهميان : ٢٠٦ . تاريخ الاسلام مع ١٨ ق ١ : ٤٠١ .
- ٢٢ - كانت وفاة ابن هبل سنة ٦١٠ هـ = ١٢١٣ م . في مدينة الموصل . في مثل نكبة بغداد بنحو (٤٦) سنة .
- الافلام ج ١٢ ص ١ : ٩١ (هـ ٧٣) .
- ٢٣ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٥ - ٢٠٦ و ١١٦ .
- ٢٤ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٦ و ١١٦ .
- ٢٥ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٦ .
- ٢٦ - المختارات في الطب ١ : ٢٧٣ (وفيه : بريضة . وقد صححت على المخطوطة) (ص : ٢٣٦) .
- ٢٦ ب - المختارات في الطب ٣ : ٨٢ .
- ٢٧ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٦ - ٢٠٧ .
- ٢٨ - في المختارات : « المراكزة » . وهو تصنيف .
- ٢٩ - في المختارات : « بالمسيلين » . وهو تصنيف أيضا .
- ٣٠ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٧ - ٢٠٨ .
- ٣١ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٧ .
- ٣٢ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٧ .
- ٣٣ - المختارات في الطب ١ : ١٨٩ .
- ٣٤ - المختارات في الطب ١ : ١٩١ .
- ٣٥ - زحف الصبي : انسحب على مقدمته قبل ان يمضي . المعجم الوسيط . مجمع اللغة العربية ، قام بإخراجه : ابراهيم مصطفى وجماعة . مصر ج ١ سنة ١٩٦٠ و ج ٢ سنة ١٩٦١ . ج ١ ص : ٢٩١ .
- ٣٦ - النطع : بساط من الجلد (المعجم الوسيط ٢ : ٩٣٨) .
- ٣٧ - المختارات في الطب ١ : ١٩٢ .
- ٣٨ - المختارات في الطب ١ : ١٩٦ - ١٩٧ .
- ٣٩ - المختارات في الطب ١ : ١٩٧ - ١٩٨ .
- ٤٠ - المختارات في الطب ١ : ١٩٨ .
- ٤١ - المختارات في الطب ١ : ١٩٨ .
- ٤٢ - المختارات في الطب ١ : ١٨٨ .
- ٤٣ - المختارات في الطب ١ : ١٨٧ .
- ٤٤ - المختارات في الطب ١ : ٥٩ - ٦٠ .
- ٤٥ - المختارات في الطب ١ : ١٩٠ .
- ٤٦ - المختارات في الطب ١ : ١٩١ .
- ٤٧ - المختارات في الطب ١ : ٢٧٥ .
- ٤٨ - المختارات في الطب ١ : ١١٠ .
- ٤٩ - المختارات في الطب ١ : ١١٠ - ١١١ .
- ٥٠ - المختارات في الطب ١ : ١١١ .
- ٥١ - المختارات في الطب ١ : ١٦٩ .
- ٥٢ - المختارات في الطب ١ : ١٦٤ .
- ٥٣ - المختارات في الطب ١ : ١٨١ . وفيه : « رياضة » وقد صححت على المخطوطة . ص : ٢٢٦ .
- ٥٤ - المختارات في الطب ١ : ١٨٢ .
- ٥٥ - المختارات في الطب ١ : ١٨٣ .
- ٥٦ - المختارات في الطب ١ : ٢١٢ .
- ٥٧ - المختارات في الطب ١ : ٢١٥ .
- ٥٨ - المختارات في الطب ١ : ٢١٣ .
- ٥٩ - المختارات في الطب ١ : ٣١٦ .
- ٦٠ - المختارات في الطب ١ : ٢١٤ .
- ٦١ - المختارات في الطب ١ : ٢١٤ .
- ٦٢ - المختارات في الطب ٣ : ٢٧٦ .
- ٦٣ - المختارات في الطب ١ : ٢١٤ .
- ٦٤ - المختارات في الطب ١ : ١١٤ .
- ٦٥ - المختارات في الطب ١ : ٢٣٦ .
- ٦٦ - المختارات في الطب ١ : ٢١٢ .
- ٦٧ - المختارات في الطب ١ : ١١٥ .
- ٦٨ - المختارات في الطب ١ : ٢٣٦ .
- ٦٩ - المختارات في الطب ١ : ٢٤٠ .
- ٧٠ - المصدر نفسه .
- ٧١ - المختارات في الطب ١ : ٢١٥ .
- ٧٢ - المختارات في الطب ١ : ٢١١ .
- ٧٣ - المختارات في الطب ١ : ٢٧١ .
- ٧٤ - المختارات في الطب ١ : ٢٢٢ . وفيه : « رياضتهم » بدل « طبائعهم » وقد صححت على المخطوطة . وفي المخطوطة « ازمهم » بدل « عظمهم » ص : ٢٩٧ - ٨ .
- ٧٥ - المختارات في الطب ١ : ١١٥ .
- ٧٦ - المختارات في الطب ١ : ٢٨٩ - ٢٩٠ .
- ٧٧ - المختارات في الطب ١ : ٣٠٠ .
- ٧٨ - قُصِف : دق ونحف لا عن هزال (المعجم الوسيط ٢ : ٧٤٨) .
- ٧٩ - هذا ما نسميه الآن بـ : « اللياقة البدنية » . غير ان مفهومها لدينا يكاد يقتصر على : تقصيف السمين . في حين ان اللاقة هي الوسط بين : السمن والهزال . وعليه ينبغي ان تشمل القصمين : تقصيف السمين وتسمين القصيف .
- ٨٠ - المختارات في الطب ١ : ٢٨٠ .
- ٨١ - المختارات في الطب ٤ : ١٥٤ .
- ٨٢ - المختارات في الطب ١ : ٢٧٩ .
- ٨٣ - المختارات في الطب ١ : ٢٧٩ - ٢٨٠ .
- ٨٤ - المختارات في الطب ٣ : ١٠ - ١١ .
- ٨٥ - المختارات في الطب ٣ : ٢٠ .
- ٨٦ - المختارات في الطب ٣ : ٣٥ .
- ٨٧ - المختارات في الطب ٢ : ٢٦ .
- ٨٨ - المختارات في الطب ٣ : ٣٨ .

- ٨٩ - المختارات في الطب ٣ : ٣٨ .
٩٠ - المختارات في الطب ٣ : ٥٦-٥٧ .
٩١ - المختارات في الطب ٣ : ٥٨ .
٩٢ - المختارات في الطب ٣ : ٦٣ .
٩٣ - المختارات في الطب ٣ : ٨٩ .
٩٤ - المختارات في الطب ٣ : ١٢٤ .
٩٥ - المختارات في الطب ٣ : ١٤٤ .
٩٦ - المختارات في الطب ٣ : ١٩٩ .
٩٧ - المختارات في الطب ٣ : ٢٣٥ .
٩٨ - المختارات في الطب ٣ : ٢٤١ .
٩٩ - المختارات في الطب ٣ : ٢٤٨ .
١٠٠ - المختارات في الطب ٣ : ٢٥٩-٢٦٠ .
١٠١ - المختارات في الطب ٣ : ٢٦٠-٢٦١ .
١٠٢ - المختارات في الطب ٣ : ٢٦٦ .
١٠٣ - المختارات في الطب ٣ : ٢٧٨-٢٧٩ .
١٠٤ - المختارات في الطب ٣ : ٢٨٠ .
١٠٥ - المختارات في الطب ٣ : ٢٨٢ .
١٠٦ - المختارات في الطب ٣ : ٢٨٦ .
١٠٧ - المختارات في الطب ٣ : ٢٩٠ .
١٠٨ - المختارات في الطب ٣ : ٣٠٠ .
١٠٩ - المختارات في الطب ٣ : ٣١٠ .
١١٠ - المختارات في الطب ٣ : ٣٢٤ .
١١١ - المختارات في الطب ٣ : ٣٣٠ و ٣٣٢ .
١١١ - المختارات في الطب ٣ : ٣٣٧ .
١١٣ - المختارات في الطب ٣ : ٣٤٥ .
١١٤ - المختارات في الطب ٣ : ٣٥٢ .
١١٥ - المختارات في الطب ٣ : ٣٥٢ .
١١٦ - المختارات في الطب ٣ : ٣٧٨ .
١١٧ - المختارات في الطب ٣ : ٣٨١-٣٨٢ .
١١٨ - المختارات في الطب ٣ : ٣٩١ .
١١٩ - المختارات في الطب ٣ : ٣٩٢ .
١٢٠ - المختارات في الطب ٣ : ٣٩٨ .
١٢١ - المختارات في الطب ٣ : ٤٠١-٤٠٢ .
١٢٢ - المختارات في الطب ٣ : ٤٠٣ .
١٢٣ - الطفوف من الدواب : التي تسمى السير وتبطن . (المعجم الوسيط ٧٥٣ : ٢) .
١٢٤ - المختارات في الطب ٣ : ٤١٨ .
١٢٥ - المختارات في الطب ٣ : ٣٢٢-٣٢٤ .
١٢٦ - المختارات في الطب ٤ : ١٨ .
١٢٧ - المختارات في الطب ٤ : ١٨ .
١٢٨ - المختارات في الطب ٤ : ٣٠-٣١ .
١٢٩ - المختارات في الطب ٤ : ٣٣ .
١٣٠ - المختارات في الطب ٤ : ٤٧ .
١٣١ - المختارات في الطب ٤ : ٥٩-٦٠ .
١٣٢ - المختارات في الطب ٤ : ٦٤ .
١٣٣ - المختارات في الطب ٤ : ١٠٦ .
١٣٤ - المختارات في الطب ٤ : ١١٥-١١٦ .
١٣٥ - المختارات في الطب ٤ : ١٢٨-١٢٩ .
- ١٣٦ - المختارات في الطب ٤ : ٢٥٧ .
١٣٧ - المختارات في الطب ٤ : ٢٥٢ .
١٣٨ - المختارات في الطب ١ : ٢٦٩ .
١٣٩ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٠-٢٠١ .
١٤٠ - المختارات في الطب ٣ : ٢٧٨ .
١٤١ - المختارات في الطب ٤ : ٣٠٥ .
١٤٢ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٨-٢١٠ .
١٤٣ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٨ .
١٤٤ - المختارات في الطب ١ : ٢٠٧ .
١٤٥ - المختارات في الطب ١ : ٢١٨ .
١٤٦ - المختارات في الطب ١ : ٣٢٦ .
١٤٧ - المختارات في الطب ٢ : ١٤١ . وهو مانسميه : صندلص ، الذي كانت تصنع منه السبح سابقاً . أما الحالي فهو من اللدائن المصنوعة . علماً بأن لدائن الصندلص هي الأخرى مختلفة ، فالان تصنع من النفط . وقبل معرفة لدائن النفط ، كانت تصنع من مواد أخرى .
١٤٨ - المختارات في الطب ٢ : ١٧٤ .
١٤٩ - المختارات في الطب ٢ : ١٥٥ .
١٥٠ - المختارات في الطب ٢ : ٧٣ .
١٥١ - المصدر نفسه .
١٥٢ - لسان العرب ، ابن منظور ، ط ١ مصر ١٣٠٠-١٣٠٧ هـ ، ج ٣ ص : ٢٧١ . تاج المروس من جواهر القاموس ، الزبيدي ، ط ١ مصر ١٣٠٦-١٣٠٧ هـ ، مج ٢ : ١٤١ . المعجم الوسيط ٢٢٩-٢٣٠ .
المصباح المنير في غريب الشرح الكبير ، الفيومي ، بولاق ١٢٨١ هـ ، ج ١ ص : ١٤٨ .
١٥٣ - تاج المروس ٧ : ٢٧٤ . المعجم الوسيط ١ : ١٥٨ .
١٥٤ - تاج المروس ١ : ٢٥٣ .
١٥٥ - تاج المروس ١٠ : ٢٣٥ .
١٥٦ - المصباح المنير ٢ : ٥٢ .
١٥٧ - تاج المروس ٤ : ٢٨٣ . لسان العرب ٨ : ١٥٤ .
١٥٨ - تاج المروس ٦ : ٥١-٥٢ و ١ : ٣١٧ و ٣ : ٤٤٥ . المختارات في الطب ١ : ٢٠٦ .
١٥٩ - لسان العرب ١٢ : ٣٦٤ ، تاج المروس ٧ : ٣٧٨ . المختارات في الطب ١ : ٢٠٦ .
١٦٠ - تاج المروس ٧ : ١٤٧ و ١٠ : ٢٣٢ .
١٦١ - تاج المروس ٨ : ٣٦٤ (لتقريب المعنى) .
١٦٢ - تاج المروس ٩ : ٦٠ .
١٦٣ - لسان العرب ٧ : ٢٧٣ ، تاج المروس ٤ : ٧٨ . المصباح المنير ٢ : ١٤١ .
١٦٤ - المعجم الوسيط ٢ : ٨٩٦ ، لسان العرب ٣ : ٢٧١ ، تاج المروس ٢ : ١٤١ . المصباح المنير ١ : ١٤٨ .
- الأيذن : وتثنت الهمزة ... حوض من نحاس ، يستنقع فيه الرجل ، أو شيء كالنابوت . ج : أبازين . واطلقه مجمع مصر على ما يسمى بالباينو ، وهي قريبة الشبه من الكلمة Bassin . جدول م م : ٤١ .
مجمع متن اللغة ، الشيخ أحمد رضا ، بيروت ١٩٥٨ م ، ج ١ : ٢٩٠ .
وفي الجدول الذي أشار إليه :
الايذن Bassin البانيو أقول وهو في الشام : المغطس .
مجمع متن اللغة ١ : ١٠٢ : الرقم : ٤١ .