

حفظ الصحة بالطب الوقائي عند العرب المسلمين

م.د. آمنه حميد حمزه

الجامعة العراقية / كلية التربية للبنات

nah.jorani@aliraqia.edu.iq

م.م. اخلاص لطيف رشيد

الجامعة العراقية / كلية التربية للبنات

ekhlas.I.rashid@aliraqia.edu.iq

تاريخ النشر: ٢٠٢٥/٦/٣٠

تاريخ القبول: ٢٠٢٥/١/٥

تاريخ الاستلام: ٢٠٢٤/١١/٢٥

DOI: 10.54721/jrashc.1.special issue.1390

الملخص :

لقد أهتم الانسان بالصحة العامة منذ فجر التاريخ ، حيث سعى الانسان القديم الى وقاية نفسه من مسببات الامراض عن طريق ليس ما يحمي جسده من الخارج ويبعد عنه خطر الصيف وبرودة الشتاء ، كما سعى الانسان الى التطبيب والبحث عن وسائل يعالج من خلالها كافة الامراض التي كانت تصيبه . لذا وجب على الانسان ان يقي نفسه ويحافظ على صحته ، ونتيجة لهذا الإهتمام تطورت علوم الطب والصحة العامة وبشكل كبير ، وبرز علماء وضعوا أسساً علمية ساهمت في تطور الطب الوقائي والعلاجي

الكلمات المفتاحية : الصحة ، العرب ، المسلمين ، وصايا، دواء مفرد

Preserving health through preventive medicine among Arab Muslims

Dr. instructor . Amna Hamid Hamzah

Faculty of Education for Girls / Iraqi University

Assistant instructor. Ikhlas Latif Rashid

Faculty of Education for Girls /Iraqi University

Abstract :

Man has been concerned with public health since the dawn of history, as ancient man sought to protect himself from the causes of diseases by wearing that protects his body from the outside and keeps him away from the danger of summer and the cold of winter. Man also sought medicine and searched for means through which to treat all the diseases that afflicted him. Therefore , a person must protect himself and maintain his health. As result of this interest, medical and public health sciences have developed significantly, and scientists have emerged who have laid scientific foundations that have contributed to the development of preventive and therapeutic medicine.

key words : Health , Arabs , Islam , Commandments , single drug

المقدمة

لقد تميزت الحضارة الإسلامية بإنجازات عظيمة في مختلف المجالات ، وكان من أبرزها الأهتمام بصحة الإنسان وحفظها ، فقد أدرك العرب المسلمين منذ القرون الأولى الى أهمية الصحة بوصفها جزء لا يتجزء من حياة الإنسان الدينية والدينية مستندين في ذلك الى توجيهات القرآن الكريم والسنة النبوية التي دعت الى العناية بالنفس والوقاية من الأمراض ، خاصة بعض ظهور أنواع من الأمراض لم يجد الانسان لها علاجاً وبدأت هذه الامراض تحصد ارواح بني البشر قديماً وحديثاً ، أذ شهد وقتنا الحاضر مثل تلك الأوبئة الفتاكة ، ومن هنا تأتي أهمية البحث لذا وجب على الانسان ان يقي نفسه ويحافظ على صحته ، ونتيجة لهذا الإهتمام تطورت علوم الطب والصحة العامة وبشكل كبير ، وبرز علماء وضعوا أسساً علمية ساهمت في تطور الطب الوقائي والعلاجي .

يهدف هذا البحث الى أستعراض أهتمام الانسان بالصحة العامة منذ فجر التاريخ ، حيث سعى الانسان القديم الى وقاية نفسه من مسببات الامراض ، مروراً بالاساليب العلاجية التي أكد عليها العرب قبل وبعد الإسلام وصولاً الى أبراز جهود العلماء المسلمين في هذا المجال ، لذا تم تقسيم البحث الى ثلاثة مطالب ومقدمة وخاتمة

المطلب الاول : حفظ الصحة في الحضارات القديمة ا

المطلب الثاني : : حفظ الصحة عند العرب قبل الاسلام وبعده : ويشمل حفظ الصحة عند العرب قبل الاسلام وعند المسلمين الاوائل وأخص بالذكر أيام عهد الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) ، مع إعطاء نموذج لبعض الاطباء في عهده

المطلب الثالث : حفظ الصحة عند العلماء العرب والتي برزت في مؤلفاتهم وكان ابو زيد البلخي وابن البيطار والغساني أنموذجاً

المطلب الأول : حفظ الصحة في الحضارات الانسانية القديمة

حفظ الصحة من المعارف الأولى التي تنسب الى البشرية ، صحيح أن ما وصل إلينا عن الطب عموماً وحفظ الصحة خصوصاً في العصور القديمة قليلة جداً ، وهو يعتمد على الألواح والرقم الطينية في حضارة وادي الرافدين ، والبرديات من حضارة المصريين القدماء ، الا ان بواسطتها أستطعنا ان نعرف معلومات مهمة عن الصحة لدى هؤلاء الاقوام وكيف أثروا على تراث الاطباء العرب المهتمين بهذا المجال :

كما أشرنا أنفاً أهتم الانسان بالصحة العامة منذ فجر التاريخ ، حيث سعى الانسان القديم الى وقاية نفسه من مسببات الامراض ، عن طريق لبس ما يحمي جسده من الخارج ويبعد عنه خطر الصيف وبرودة الشتاء

كما سعى الانسان الى التطيب والبحث عن وسائل يعالج من خلالها كافة الامراض التي كانت تصيبه ، وظهرت بعض انواع الامراض التي لم يجد الانسان لها علاجاً وبدأت هذه الامراض تحصد ارواح بني البشر ، لذا وجب على الانسان ان يقي نفسه ويحافظ على صحته ، وهذا ما لمسناه عند بحثنا عن حفظ الصحة بالطب الوقائي في الحضارات القديمة . فهناك العديد من الحضارات الانسانية القديمة التي عُرفت

- بتفوقها في مجال الطب ، حيث كانت تولي موضوع الصحة العامة عناية فائقة ومن ابرز هذه الحضارات :-
- حضارة وادي الرافدين ، أدرك شعب وادي الرافدين اهمية الصحة لحياة الانسان لذا صارت تبدأ أحاديثهم ومكاتبتهم بالدعاء الى الآلهة لتمنحهم العافية وتقيهم شرور الامراض^(١)
- ١- عرف المشتغلون بالمهن الصحية في حضارة وادي الرافدين لأهمية النظافة في حفظ الصحة ودور العدوى في نقل الامراض والأوبئة فأستعملوا مجاري للمياه القذرة ومخازن لتجميعها / كما وجدت لديهم حمامات ذات ارضية لا ينفذ منها الماء
 - ٢- وكان للاشوريون يعتقدون وجود أجسام غير مرئية تدخل في الجسم عن طريق جهاز التنفس أو جهاز الهضم أو الجلد وهذا ما يعرف بالعدوى ، وتشير الدلائل ان الاشوريين كانوا يعتقدون أيضا ان الجذام معدٍ وأنهم اتخذوا وسائل للوقاية منه ، أذ تقضي المادة (٢٧٨) من قانون حمورابي " ان عقد بيع العبيد يصح باطلا ، اذا ما ظهر عليه الجذام بعد شرائه"^(٢) ، وجعل الاشورسون هذه المدة مائة يوم ، مما يدل على انهم عرفوا مدة حضانة هذا المرض قد تطول الى اكثر من شهر واحد^(٣)
 - ٣- كما عرف البابليون فوائد الحمامات والتسميد^(٤)
- أما المصريين القدماء : فقد وجد في البرديات ما يدل على ان المصريين قد عرفوا الكثير
- من أوليات الطب الخاصة بحفظ الصحة منها
- ١- كان الختان شعرا دينيا في الحضارة المصرية القديمة فقد مارسوه على الذكور والاناث فكان رمز للطهارة الفرعونية^(٥).
 - ٢- تناول المسهلات مدة ثلاثة ايام متوالية ، وهو امر في غاية الاهمية لتخليص جسم الانسان من التعفنات المعوية ، ومن السموم العامة في الجسم / وكانت هذه من الممارسات المألوفة لديهم في حفظ صحة جسم الانسان.
 - ٣- كما عرف المصريون القدامى مراعاة الحبالى والعناية بالوليد وتدريبه^(٦).
- وفي الحضارة اليونانية نجد ابقرات (ت ٣٧٥ ق.م) يوصي وصايا مهمة تتعلق بحفظ الصحة ، نورد منها :-
- الاقلال من الغذاء الضار خير من الاكثار من النافع
 - الأفضل في أن تملأ المعدة بالماء من ان تملأها بالطعام
 - الشيوخ يتحملون الجوع ببيسر ، ويليهم البالغون ، أما الصغار فلا يتحملون مثلهم -
 - الخمير صديقة الجسم ، والتفاحة صديقة النفس
 - لا تشرب الدواء إلا وانت محتاج إليه ، فأن شربته في غير حاجة ولم يجد داء يعمل فيه ، وجد صحة يعمل فيها فيحدث مرضا^(٧).
- ولأبقرات في حفظ الصحة (الاهوية والمياه والاماكن) ، ومن التسمية وضح ابقرات علاقة صحة الانسان ببيئته ، وهو من ثلاث مقالات تشتمل على بحوث حول المياه ، والمناخ والامزجة وحسب المكان والزمان والفصول وأثرها فب اعضاء

الجسم وانتشار الامراض والوقاية منها . وله ايضا كتاب "الاغذية" وكتاب " حفظ الصحة" ، ويحوي هذا الكتاب على الكثير من افكار فيثاغورس وهيروقليطس وغيرهم في الطب الوقائي والمحافظة على الصحة تبعا للظروف المناخية وفصول السنة ، وتعليمات في ممارسة الرياضة والاستحمام^(٨) . وهناك ايضا ارسطو (ت ٣٢٢ ق.م) ، له مؤلفات تتعلق بحفظ الصحة ككتاب " سر الاسرار ، وكتاب تدبير الغذاء ، وكتاب في الصحة^(٩) .

أما بالنسبة للطب الروماني ، فمن اللافت للنظر أن وسائل الوقاية وحفظ الصحة كانت على درجة كبيرة من التقدم ، فقد كانت هناك التدفئة المركزية منذ مائة سنة قبل الميلاد ، وكانت لديهم طرائق مثالية لأيصال المياه النظيفة الى البيوت والاماكن العامة ، وكانت ايضا هناك المجاري النظامية للمياه القذرة والأوساخ^(١٠) . ومن أطباء ذلك العصر اللذين كتبوا عن حفظ الصحة أوفس الأفسيتي ، كتب مقالا عن حفظ الصحة ، وكتاب في الطعام ، وكتاب في الشراب ، وكتاب في الباء ، الكتب مفقودة معظمها أت أننا نجد أفتبايات وأشارات في مؤلفات العرب^(١١) . وأيضاً هناك العالم جالينوس له من مؤلفات كتاب (تدبير الاصحاء) ، (الحمية والغذاء) ، وكتاب (تراسيلوس في حفظ الصحة) ، و(تفسير كتال الهواء والماء والمسكن لأبقراط)^(١٢) .

وفي العصور البيزنطية ، فالطب البيزنطي امتداد للطب اليوناني وقد أشتهر منهم بولص الاجانطي ، الذي صنف في الاغريقية دائرة للمعارف الطبية في سبعة كتب ذكر فيها اهمية الطب ، والعناية بالطفل والمرضعات ، والفصول الاربعة ، والعناية بالرياضة والتمارين الطبيعية ، والاطعمة والاخلط وحفظ الصحة^(١٣) .

المطلب الثاني : حفظ الصحة عند العرب قبل الاسلام وبعده :

أ- حفظ الصحة عند العرب قبل الاسلام وبعده :

من الطبيعي ان يكون الطب عند عرب الجاهلية في الحواضر أرقى من طب البوادي ، أد ان الاعراب هم الكثرة الغالبة من سكان الجزيرة العربية ، فأن الطب عندهم كان بسيطاً وبدائياً يستند أكثره على المتعارف في استعمال التعاويذ والتمايم ، وتناول المواد الخام كالأعشاب الصحراوية وأبوال الابل ، وأرماد الحرائق والشمع والعسل ونحو ذلك^(١٤) .

توصل الاعراب الى المعلومات الطبية بالتجربة والمشاهدة ، فقد عرفوا ان بعض الامراض المعدية بطبيعتها كالجذام والجرب ، وعالجوا هذا الامر بعزل المصابين بهذين الداءين (المرضين) عن الانسان والابل^(١٥) .

كما أكتشف الاعراب بالتجربة أضرار التخمرة على المعدة ، فقالوا " البطننة تذهب الفطنة" ، وأعابوا على الرجل الأكل ، وعالجوا الكثير من الامراض بالامساك عن الاكل ، وقالوا " البطننة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء" ، وفي ذلك الكثير من الصدق^(١٦) .

كما اهتم العرب بصحة الاسنان وأستعملوا لها أصناف المساويك لتبدو نظيفة براقه ، وأستعملوا الأثمد لتقوية البصر وشعر الاحداب^(١٧) .

ب- حفظ الصحة عند المسلمين الاوائل

جاء الاسلام داعيا لسعادة الانسان في الدنيا والاخرة، فحفظ على الانسان بدنه وعقله وروحه ، بأن دعى الى الغاء دور السحر والكهانة بالطب ، وذلك من خلال تحريم الاسلام لهما ، واعطاء الاهمية للبحث عن الكون الذي سخره الله له للأفادة منه طبياً^(١٨).

أما مسألة حفظ الصحة ، يمكن ملاحظتها في أحاديث الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) ، أوضح لنا جزء منها أبين قيم الجوزية (٧٥١هـ) في كتاب " الطب النبوي " عندما خصص فصل عنوانه (في هديه صلى الله عليه وسلم في حفظ الصحة) قال ابن الجوزي : " ومن تأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم وجدّه أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به ، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير الطعام والمشرب ، والملبس والمسكن ، والهواء ، والنوم واليقظة ، والحركة والسكون ، والمنحج ، والاستفراغ والاحتباس ، فإن حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق ، الملائم ، للبدن والبلد والسن والعادة كان أقرب الى دوام الصحة والعافية ، أو غلبتها الى أنقضاء الأجل " ^(١٩) ، وقد روي البخاري في صحيحه عن حديث ابن عباس قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس / الصحة والفراغ " ^(٢٠).

أما توجيهات الرسول عليه الصلاة والسلام ، فقد تمثلت بالتوجيه الى النظافة الشخصية والعامة ، لما لهما من أهمية بالغة في حفظ الصحة (للفرد والمجتمع) على حد سواء :

-وجه النبي صلى الله عليه وسلم الألتزام بالنظافة عموماً ، وقال صلى الله عليه وسلم " أن الله جميل يُحب الجمال ، سخي يُحب السخاء ، نظيف يُحب النظافة " ^(٢١) .

- نظافة الماء المستعمل ، فمما قاله صلى الله عليه وسلم : " لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ، ثم يغتسل منه " ^(٢٢) .

- الحث على استخدام السواك ، أو أستعمال السواك ، قال عليه الصلاة والسلام " لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة " ، يعد السواك من أرقى الطب الوقائي في المحافظة على الاسنان^(٢٣) كما أشرنا أنفاً.

- الحث على الحفاظ على صحة ونظافة المكان قال عليه الصلاة والسلام " لا تجعلوا بيوتكم مقابر " ^(٢٤) .

- الرياضة ، حث النبي عليه الصلاة والسلام على ممارسة الرياضة ومنذ سن مبكر ، قال عليه الصلاة والسلام : " علموا أبناءكم السباحة ، والرمي ، وركوب الخيل " ^(٢٥) .

- الوقاية من الامراض المعدية كالطاعون ، فقال عليه الصلاة والسلام " فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليها ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً " ^(٢٦) .

نستطيع ان نعد هذه التوجيهات وغيرها من قبل رسولنا الكريم (عليه الصلاة والسلام) القاعدة التي قام عليها مبدأ حفظ الصحة في الاسلام ، فعلى غرار هذه الارشادات والتوجيهات جاءت اقوال ونصائح الاطباء من بينهم :

الطبيب العربي الحارث بن كلدة الثقفي^(٢٧) (ت ٤١ هـ) / فمن كلامه على أثر محاوره جرت بينه وبين كسرى أنوشروان قال :

-البطنه بيت الداء ، والحمية رأس الدواء ، عودوا كل بدن على ما أعتاد
- أربعة أشياء تهدم البدن : الغثيان ، الجماع على البطنه ، ودخول الحمام على الامتلاء ، وأكل القديد (اللحم المجفف) / ومجامعة العجوز .

- لا تأكلوا الفاكهة إلا في أواني نضجها ، ولا يتعالجن أحدٌ منكم ما أحتمل بدنه الداء بالنورة (حجر الكلس) في كل شهر ، فإنها مذيبة للبلغم ، مهلكة للمرء ، منبته للحم ، وإذا تغذى أحدكم فلينم على إثر غذائه ، وأذا تعشى فليخط أربعين خطوة ومن كلامه أيضا : لا يجلسن الانسان على المائدة للأكل وهو في حالة غضب ، ويوصي بالأقلال من الطعام من اجل أن يهنأ نوم الأنسان^(٢٨) .

: المطلب الثالث : حفظ الصحة عند العلماء العرب المسلمين

أ - حفظ الصحة في كتب الاطباء

تناول الاطباء العرب المسلمين حفظ الصحة أما بأفراد كتب تناولت حفظ الصحة كمادة رئيسية ، أو جاءت كباب من أبواب خطة الكتاب من هؤلاء :-

أبو زيد البلخي (ت ٣٢٢ هـ)^(٢٩)

يمكن القول ان كتاب أبو زيد البلخي واسع وشامل في تغطية مسألة حفظ الصحة ، لذا سأعتمد على ذكر الكتاب بشكل موجز ، في لبدء الكتاب حمل عنوان " مصالحي الأبدان والأنفس " تحقيق الدكتور محمود مصري ٢٠٠٢م^(٣٠) .

ضمن كتاب " مصالحي الابدان والأنفس " مقالتيين :-

الاولى : وهي تضم أربعة عشر بابا ، ثلاثة عشر منهم في حفظ الصحة والرابع عشر في تدبير إعادة الصحة

الثانية : ثمانية ابواب منها بابين :-

احدهما : في تدبير حفظ صحة الانفس عليها

الثاني : في تدبير إعادة صحة الأنفس اليها .

من الامور التي تناولها وفيها الحفاظ على الصحة

-تدبير المطاعم (الغذاء)

جاء هذا في الباب الخامس من المقالة الاولى : قال فيها

" أن أولى الاشياء التي يجب على المعني بمصالح بدنه صرف أبلغ الاهتمام منه أليها حتى يكمل صواب التدبير فيه أمر الغذاء ، لأنه لا سبيل للإنسان ولا لغيره من سائر الحيوان الى بقاء في هذا العالم بغير أعتداء ، فمتى عدم الحي الغذاء أهلك وأنحل التركيب ، ومتى أعتدى بغذاء غير موافق له في طبيعته ومزاج بدنه سقم ، وكثيراً من يؤديه سقمه الى التلف ، أن أزم من وأمتدت الايام عليه ولم يبادر بالعلاج منه

ومتى جرى تدبيره على الصواب في أمر غذائه بتناوله منه القدر الذي يحتاج إليه ، ولم يمنع بدنه منه الكفاية ، ولم يزد عليها ، سلم من أكثر العلل والأمراض مدة حياته بإذن الله تعالى ومشيئته"^(٣١)

ومن النصائح الطبية لأبي زيد البلخي للحفاظ على الصحة كانت في :

-الشراب

وفي الباب السادس من هذه المقالة تدبير الشراب / يتحدث البلخي عن عامة الشراب قائلاً

" ان الحاجة الى الشراب تقترن بالحاجة الى الطعام ، ولا يقوم احدهما ، ولا يكمل فعله إلا بالأخر ، لأن الطعام عامته جسماً يحتاج الى ما يرفق أجزاؤه^(٣٢) .

-تدبير الرياضة :

خص ابو زيد البلخي الباب الحادي عشر في الرياضة فقال : " أن ما تُلزم الحاجة اليه في حفظ الصحة أستعمال حركة المشي والركوب بقدر وأعتدال وإعتدال فإنها تقوم مقام أشرف العلاجات وأكثرها نفعاً ، وذلك ان الله تبارك وتعالى خلق الانسان وسائر الحيوانات خلقاً لا يستغني معها عن استعمال الحركة والسكون في معاون حياته ، ومرافق معاشه ، والمناوبة بينهما "

وأفضل الحركات التي يستعان بها في حفظ الصحة

حركة المشي : لأن كلاً من اجزاء البدن يتحرك بحركة المشي فيصيبه حظٌ منها ، أما حركة الركوب فليست تقع في إفادة النفع من حركة المشي إلا موقِعاً بعيداً ، لأن الراكب إنما بحركة مركوبه ، أما هو فبدنه ساكن من الحركة التي تخصه / ولذلك ينال المشي من التعب ما لا ينال الراكب إلا بعد مدة طويلة^(٣٣)

-تدبير صحة الانفس

جاء في المقالة الثانية تدبير حفظ صحة الأنفس عليها وقد تضمنت :

-صيانتها من الاعراض الخارجية الواردة عليها من الاشياء المحيطة التي تتعلق بها حواس الانسان فتحرك منه القوى النفسية
-صيانتها من الاعراض الداخلية وذلك بقوله : " انما البدن يحفظ صحته عليه بوجهيت احدهما

ان يُصان من الآفات الخارجة كالحر والبرد

ان يُصان من الآفات الداخلة ، وهو أن لا يترك شيئاً من الاخلاط الاربعة يهيج به^(٣٤) .

ب - حفظ الصحة في كتب الأغذية والأدوية المفردة

يمكن القول ان حفظ الصحة جاءت في كتب الأغذية والادوية المفردة التي تضم تراجم (النباتات والحيوانات والمعادن والاحجار وغيرها) ، أذ حوت هذه التراجم على أسم الترجمة ، وصف المادة المترجمة لها، أماكن تواجدها فائدتها الطبية حسب أقوال الاطباء الذين أعتمدوا عليهم كمورد من موارد كتبهم .
من هذه الكتب :-

١ - الجامع لمفردات الادوية والاغذية للشيخ الفاضل ضياء الدين أبي محمد عبدالله

بن احمد الأندلسي المالقي المعروف بـ ٠ أبين البيطار (ت ٦٤٦ هـ)^(٣٥) .

ألف ابن البيطار كتابه الجامع تنفيذاً للأوامر السلطانية الصالحية النجمية الحاكمة آنذاك في مصر^(٣٦) .

وكان هدف الكتاب الاول أستيعاب القول في الادوية المفردة والاعذية المستعملة على الدوام ، والاستمرار عند الحاجة اليها في الليل كان أو في النهار ، يضاف الى ذلك ذكر ما ينتفع به من شعار ودثار^(٣٧) .

أما موارد الكتاب ، فكانت على حسب قول ابن البيطار " أستوعبت فيه جميع ما في الخمس مقالات من كتاب الافضل ديسقوريدس بنصه ، وكذا فعلت ايضا بجميع ما أورده الفاضل جالينوس في الست مقالات من مفرداته بنصه ثم ألحقت بقولهما من اقوال المحدثين في الادوية النباتية والمعدنية والحيوانية^(٣٨) .

قضية الصحة عند ابن البيطار ت ظهر عند ذكر أحد المفردات التي أشرنا اليها أعلاه (النباتية والحيوانية والمعدنية) ودولاها في حفظ صحة عضو من اعضاء الجسم فعلى سبيل المثال لا الحصر :

الاثمد : حجر أسود صلب يخالطه الرصاص ، يقوي العين ويحفظ صحتها^(٣٩) .

الباقلاء : قضى ابقراط بجودة غذائه وانحفاظ الصحة به^(٤٠) .

خروع : حب الخروع اذا كان رطبا يورث البدن صحة^(٤١)

الصعتر : وهو نبات معروف عند الناس ، ينبت في أرض رقيقة ومواقع خشنة يصلح للاستعمال في أوقات الصحة^(٤٢)

ليمون : اذا أكله الشخص بعد الغداء كسح ما في معدته من فضلات هضمه ، ونقى جداول كبده ، وجودة أستمراره يمنع ذلك من امراضه وأستقامن ودامت صحته ، سيما أن كان يستعمل الرياضة قبل الغذاء ويقوم من الطعام ولم يمتلئ^(٤٣) .

سويق الحنطة : قال الرازي " ينبغي لمن يشربه أن لا يأكل اليوم فاكهة رطبة ولا خيار ولا بقول ولا يكثر منها ، أما المبردون ومن يعتر بهم نفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل ، والمشايخ ، واصحاب الامزجة الباردة جدا ، فلا ينبغي لهم ان يتعرضوا للسويق البتة ، وأن اضطروا اليه فليصلحوه بعد ان يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيد والعسل ، وبعد اللت بالزيت ودهن الحبة الخضراء ودهن الزيت^(٤٤) .

الكمثرى : قال ديسقوريدس ان أكل الكمثرى على الريق مضرا بأكلييه، لكنه لم يذكر السبب ، ولا أي كمثرى يفعل ذلك ، فقال اسحق بن عمران : أنه ذم الكمثرى على الريق اذا أخذ على سبيل اللذة والغذاء لا على سبيل الحاجة والدواء ، خاصة عفصاً أو قايشاً ، وأن الاكثار منها يولد النفخ ، وان أخذت على خلاء المعدة تمكن من جرحها وقام فعله فيها ، ولم يؤمن على صاحبه مع الايمان عليه أن يورث قولنجاً^(٤٥) .

٢- **كتاب " المعتمد في الادوية المفردة "** للملك المظفر يوسف بن عمر بن علي رسولا الغساني صاحب اليمن (ت ٦٩٥ هـ)^(٤٦)

الغرض من الكتاب خنصار من كتب كبار جمعت التطويل والاسهاب ، تناولت الاعذية والادوية بهدف التسهيل على الطالب^(٤٧)

لم تختلف طريقة الغساني في عرضه لمادته عن طريقة ابن البيطار في كتابة الجامع لمفردات الادوية والاعذية ، وهذا بدا واضحا من خلال اطلاعنا على كتاب المعتمد ،

ربما لانه كان الكتاب الرئيسي عند الغساني لورود ذكر ابن البيطار في المقدمة مع الرغم من تأخر سنة وفاته بالنسبة للطباء اللذين ذكرهم من بعده بحيث جاء اسم الكتاب مقارب لأسم كتاب ابن البيطار من المواد التي التمسنا فيها الدعوة الى الحفاظ على صحة الجسم أو احد أعضائه ، نذكر على سبيل المثال :

برنج : : ينفع من الكلف والنمش اذا طلي عليهما ، ويتفح من الصرع اذا شرب ، ويقوي البدن ويحفظ عليه صحته^(٤٨) .

تمر : عسر الانهضام يحدث صداعا عندما يكثر الأكل منه ، وان كان في الكبد ورم أو صلابة أضر بها غاية الضرر ، دابغ للمعدة ، صالح للصدر والرئة^(٤٩)

تين : أحمد الفواكه ، وهو ملين للطبيعة يعد غذاء معتدلا ، يجلو المثانة والكلى ويخرج ما فيها من الفضول ، وليس في الفواكه شيء أغذى منه ، وهو أقل الفواكه نفخا ، وينبغي ان يتجنب اكله واكل جميع الفواكه الا بعد نضجها^(٥٠)

خريق اسود : نبات له ورق أخضر ، لا يصلح للنساء الضعيفات ولمن بدنه رخو ، وهو نافع من الوسواس والشقيقة^(٥١)

سفرجل : معروف من الفواكه ، أجودها للكبار ، يعقل الطبيعية اذا اكل قبل الطعام ويلينها اذا أكل بعد الطعام^(٥٢) .

الخمير : أما الاشربة العتيقة فأنها تضر الأعصاب والحواس ، لذلك ينبغي أن تمنع منها اذا كان بعض الاعضاء مريضة^(٥٣) .

الخاتمة

أذن تبين لنا من خلال حفظ الصحة بالطب الوقائي عند العرب المسلمين
١- تعد مسألة حفظ الصحة أصل الوجود الانساني لا فرع من فروع العناية الطبية فحسب ، بحيث جاءت ارشاداتهم وتوجيهاتهم مؤكدة على الحفاظ عليها في حالة وجودها ، والسعي لأعادتها في حالة فقدانها بأيسر الطرق إذ أغلب الاطباء أكدوا على العلاج بالغذاء كونه أفضل من الدواء وأن أستعين بالدواء فيكون الدواء المفرد لا المركب حتى لا يخلق ضرر بصحة الانسان .

٢- كان العرب المسلمين في العصور الوسطى سباقين في مجال الحفاظ على الصحة والعناية بالنظافة الشخصية والعامة وذلك من خلال نصوص وتعاليم الإسلام المتمثلة بالقراءن الكريم واحاديث نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) .

٣- ساهم العلماء المسلمون مثل أبو زيد البلخي ، ابن سينا، الرازي ، الزهراوي ، ابن البيطار ، والغساني في تطوير علوم الطب ووضعوا أسسا لكثير من القواعد الصحية والوقائية .

٤- تناول العلماء في كتبهم مواضيع تتعلق بالتغذية والنظافة وأهمية الحفاظ على توازن للجسم بين الغذاء والنشاط مثل أبو زيد البلخي .

Conclusion

"Thus, the concept of health preservation in preventive medicine among Arab Muslims becomes evident."

- 1- The matter of preserving health is considered the foundation of human existence, not merely a branch of medical care. Accordingly, their guidance and instructions emphasized maintaining health when present, and seeking

- its restoration in the simplest ways when lost. Most physicians stressed treatment through nutrition as it is considered better than medication. And if medication is to be used, it should be with simple (single-compound) drugs rather than complex ones, to avoid causing harm to human health.
- 2- Arab Muslims in the medieval period were pioneers in the field of health preservation and personal and public hygiene, drawing on the teachings and texts of Islam, particularly the Holy Qur'an and the sayings of the Prophet Muhammad (peace be upon him).
 - 3- Muslim scholars such as Abu Zayd al-Balkhi, Ibn Sina (Avicenna), Al-Razi, Al-Zahrawi, Ibn al-Baytar, and Al-Ghassani contributed significantly to the development of medical sciences and laid foundational principles for many health and preventive care guidelines.
 - 4- In their writings, these scholars addressed topics related to nutrition, hygiene, and the importance of maintaining bodily balance through a combination of proper diet and physical activity, as seen in the works of Abu Zayd al-Balkhi.

الهوامش :

- (١) السامرائي، كمال، المختصر في تاريخ الطب العربي، (العراق، دار الحرية للطباعة، ١٩٨٤، ج١، ص٤٠.
- (٢) السامرائي، المختصر في تاريخ الطب العربي، ج١، ص٤٠.
- (٣) كمال، حسن، الطب المصري القديم، (القاهرة، ١٩٢٢)، ص ٥٧ وما بعدها؛ التكريتي، راجي عباس، البعد التاريخي لانتقال الطب من الشرق الى الغرب، (د/ت)، ص٢٠.
- (٤) السامرائي المرجع السابق ج١، ص٤١.
- (٥) المرجع نفسه، ج١، ص٤٠.
- (٦) غلونحي، لول، الحضارة الطبية في مصر القديمة، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٣م)، ص٥.
- (٧) ابن أبي أصيبعة، موفق الدين أبي العباس احمد بن القاسم بن خليفة السعدي (ت٥٦٦٨)، عيون الانباء في طبقات الاطباء، تح: نزار رضا، (بيروت، دار مكتلة الحياة، د/ت) ص٥٠.
- (٨) المصدر نفسه، صص٥٦-٥٧؛ حمارنه، سامي خلف، تاريخ تراث العلوم الطبية ع=عند العرب والمسلمين، (عمان، المطبعة الوطنية، ١٩٨٦)، ج١، صص٧٧-٧٨.
- (٩) ابن أبي أصيبعة، المصدر السابق، ص٩٦.
- (١٠) السامرائي، المرجع السابق، ج١، ص١٤٨.
- (١١) ابن النديم، محمد بن أسحق (ت٥٢٣٠)، الفهرست (بيروت، دار المعرفة، د/ت)، ص٤١٤.
- (١٢) ابن أبي أصيبعة، المصدر السابق، ص٥٧.
- (١٣) حمارنة، سامي خلف، فهرست المخطوطات (دار المخطوطات الطاهرية في الطب والصيدلة)، وضعه: أسماء الحمصي، (دمشق، د/م، ١٣٨٩هـ/١٩٩٦م)، ص٥٥.
- (١٤) السامرائي، المرجع السابق، ج١، ص٢٣٠-٢٣٢.
- (١٥) المرجع نفسه، ج١، ص٢٣٤.
- (١٦) المرجع نفسه، ج١، ص٢٣٤.
- (١٧) المرجع نفسه، ج١، ص٢٣٤.

- (١٨) المرجع نفسه، ج١، ص٢٣٥.
- (١٩) أبين قيم الجوزية، شمس الدين أبي عبد الله محمد أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي (ت ٧٥١هـ)، الطب النبوي، كتب المقدمة: عبد الغني عبد الخالق، وصنع التعاليق الطبية: عادل الأزهرى، (بيروت، دار العلوم الحديثة، ١٩٨٥م)، ص ١٦٦-١٦٧.
- (٢٠) البخاري، أبو عبد الله محمد بن أسحاق (ت ٢٥٦هـ)، صحيح البخاري، (بيروت، عالم الكتب، د/ت)، ص ١١٤٢.
- (٢١) القشيري، مسلم بن حجاج (ت ٢٦١هـ)، صحيح مسلم، تح: محمد فؤاد عبد الباقي، (بيروت، دار أحياء التراث العلمي العربي، د/ت)، ج١، ص ٢٣٥.
- (٢٢) المصدر نفسه، ج١، ص ٢٣٥.
- (٢٣) البخاري، المصدر السابق، ص ١٥٩.
- (٢٤) المصدر نفسه، ، ص ١٥٩ .
- (٢٥) الترمذي، محمد بن عيسى (ت ٢٧٩هـ)، سنن الترمذي، تح: عبد الرحمن ممتاز، (بيروت، دار الفكر، ١٤٠٢هـ / ١٩٨٢م)، ج٤، ص ١٧٧٣.
- (٢٦) القشيري، صحيح مسلم، ج٤، ص ٥٤٠.
- (٢٧) الحارث بن كلدة: من أطباء العرب في العصر الجاهلي، وهو من المؤلفات قلوبهم، كان من أشرف قومه، مات في أول الإسلام، ولم يصح إسلامه، روي أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) أمر سعد بن أبي وقاص أن يأتيه يستوصفه في مرض نزل به، فدل ذلك على أنه جائز أن يشاور أهل الكفر في الطب إذا كانوا من أهله. أنظر: ابن عبد البر، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد (ت ٤٦٣هـ)، الاستيعاب في معرفة الأصحاب، تح: محمد علي الجاوي، ط١، (بيروت، دار الجبل، ١٤١٢هـ / ١٩٩٢م)، ج١، ص ٣٨٣.
- (٢٨) انظر، الفقطي، جمال الدين أبي الحسن بن يوسف (ت ٦٤٦هـ)، أخبار العلماء بأخبار الحكماء، (مصر، مطبعة المعارف، ١٩٠٨م)، ص ١٦١؛ ابن أبي أصيبعة، عيون الأنباء في طبقات الأطباء ص ١٦٥-١٦٦.
- (٢٩) أبو زيد البلخي: احمد بن سهل، كان فاضلاً قيماً في جميع العلوم القديمة والحديثة يسلك في مصنفاته طريقة الفلاسفة، إلا أنه بأهل الأدب أشبه. للمزسد أنظر: الصفدي، صلاح الدين خليل بن أبيك بن عبد الله (ت ٧٦٤هـ)، الوافي بالوفيات، تح: احمد الأرنؤوط وتركي مصطفى، (بيروت، دار أحياء التراث، ١٤٢٠هـ / ٢٠٠٠م)، ج٦، ص ٢٥٣-٢٥٤.
- (٣٠) (أطروحة دكتوراة)، (القاهرة، ٢٠٠٢م) تم الاعتماد على هذه الأطروحة لأنها حوت المقاليتين؛ أنظر أيضاً: كتاب مصالح الأبدان والأنفس، تقديم زدراسة: مالك بدري ومصطفى عشوي، تتوال فيه فقط المقالة الثانية، (الرياض، مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات النفسية، ١٤٢٤هـ).
- (٣١) أبو زيد البلخي، مصالح الأبدان والأنفس، تح: محمود مصري، ص ١٣١.
- (٣٢) المصدر نفسه، ص ١٣٣.
- (٣٣) المصدر نفسه، تح: محمود مصري، ص ٢١٠.
- (٣٤) المصدر نفسه، تح: محمود مصري، ص ٢١٥ وما بعدها؛ وانظر أيضاً: أبو زيد البلخي، مصالح الأبدان والأنفس، تح: مالك بدري ومصطفى عشوي، ص ١١٨، ١٢٢.
- (٣٥) ابن البيطار: العلامة ضياء الدين عبد الله بن أحمد المالقي النباتي الطبيب، مصنف كتاب الأدوية المفردة، وما صنف في معناه مثله، إنتهت إليه معرفة الحشائش، سافر الى أقاصي الروم وحرز شأن النبات وكان أحد الأذكىاء، خدم الملك الكامل وأبنة الملك الصالح، توفي في دمشق.

- أنظر: الذهبي، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن احمد بن عثمان بن قايماز (ت ٥٧٤٨هـ)، سير أعلام النبلاء، (القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م)، ج ١٦، ص ٤٣٦.
- (٣٦) ابن البيطار، ابو محمد عبد الله بن محمد الاندلسي(ت ٦٤٦هـ)، الجامع لمفردات الأغذية والأدوية، (بيروت، دار صادر، د/ت)، ج ١، ص ٢.
- (٣٧) المصدر نفسه، ج ١، ص ٢.
- (٣٨) المصدر نفسه، ج ١، ص ٣.
- (٣٩) المصدر نفسه، ج ١، ص ١٣.
- (٤٠) المصدر نفسه ج ١، ص ٧٨.
- (٤١) المصدر نفسه ج ٢، ص ٥٣.
- (٤٢) المصدر نفسه ج ٤، ص ٨١.
- (٤٣) المصدر نفسه، ج ٤، ص ١٢١.
- (٤٤) المصدر نفسه، ج ٣، ص ٤٥.
- (٤٥) المصدر نفسه، ج ٤، ص ٧٧.
- (٤٦) الغساني: يوسف المظفر بن عمر بن علي بن رسول التركماني اليمني، ثاني ملوك الدولة الرسولية في اليمن، ولي بعد مقتل أبيه سمة ٦٤٧هـ بصنعاء، أحسن صيانة الملك وسياسته، كانت له عناية بالاطلاع على كتب الطب والفنون ومعرفة بالحديث فنصف " المعتمد في الأدوية المفردة" و" المخترع في فنون الصنع" و " العقد النفيس في مفاكهة الجليس " وغيرها. للمزيد أنظر: الزركلي، خير الدين بن محمود بن علي الدمشقي (ت ١١٣٩هـ)، الأعلام، ط ٥، بيروت، دار العلم للملايين، (٢٠٠٢م)، ج ٨، ص ٢٤٤.
- (٤٧) الغساني، يوسف بن عمر بن علي(ت ٦٩٥هـ)، المعتمد في الأدوية المفردة، (مصر، مطبعة المصطفى البابي الحلبي، د/ت)، ص ٢
- (٤٨) المصدر نفسه، ص ١٤.
- (٤٩) المصدر نفسه، ص ٣٦.
- (٥٠) المصدر نفسه، ص ٣٩.
- (٥١) المصدر نفسه، ص ٨٥.
- (٥٢) المصدر نفسه، ص ١٥٨-١٥٩.
- (٥٣) المصدر نفسه، ص ٩٣.
- المصادر والمراجع**
- ١- ابن أبي أصيبعة، موفق الدين أبي العباس احمد بن القاسم بن خليفة السعدي(ت ٦٦٨هـ)، عيون الانباء في طبقات الأطباء، تح: نزار رضا، (بيروت، دار مكتلة الحياة، د/ت).
 - ٢- ابن البيطار: ضياء الدين عبد الله بن احمد المالقي (ت ٦٤٦هـ)، الجامع لمفردات الأغذية والأدوية، (بيروت، دار صادر، د/ت).
 - ٣- ابن عبد البر، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد (ت ٤٦٣هـ)، الأستيعاب في معرفة الأصحاب، تح: محمد علي الجاوي، ط ١، (بيروت، دار الجبل، ١٤١٢هـ / ١٩٩٢م).
 - ٤- ابن قيم الجوزية، شمس الدين أبي عبد الله محمد أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي(ت ٧٥١هـ)، الطب النبوي، كتب المقدمة: عبد الغني عبد الخالق وصنع التعليقات الطبية: عادل الأزهرى، (بيروت، دار العلوم الحديثة، ١٩٨٥م).
 - ٥- ابن النديم، محمد بن أسحق (ت ٢٣٠هـ)، الفهرست (بيروت، دار المعرفة، د/ت).
 - ٦- أبو زيد البلخي، احمد بن سهل (ت ٣٢٢هـ)، مصالح الأبدان والأنفس، تحقيق: محمود المصري، (أطروحة دكتوراة)، (القاهرة، ٢٠٠٢م).

- ٧- أبو زيد البيلخي، احمد بن سهل (ت ٣٢٢هـ)، مصالحي الأبدان والأنفس، تقديم زدراسة: مالك بدري ومصطفى عشوي، تناول فيه فقط المقالة الثانية، (الرياض، مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات النفسية، ١٤٢٤هـ).
- ٨- البخاري، أبو عبد الله محمد بن أسحاق (ت ٢٥٦هـ)، صحيح البخاري، (بيروت، عالم الكتب، د/ت).
- ٩- الترمذي، محمد بن عيسى (ت ٢٧٩هـ)، سنن الترمذي، تح: عبد الرحمن ممتاز، (بيروت، دار الفكر، ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م).
- ١٠- التكريتي، راجي عباس، البعد التاريخي لانتقال الطب من الشرق الى الغرب، (د/ت).
- ١١- حمارنه، سامي خلف، تاريخ تراث العلوم الطبية ع=عند العرب والمسلمين، (عمان، المطبعة الوطنية، ١٩٨٦).
- ١٢- حمارنة، سامي خلف، فهرست المخطوطات (دار المخطوطات الطاهرية في الطب والصيدلة)، وضعه: أسماء الحمصي، (دمشق، د/م، ١٣٨٩هـ/١٩٩٦م)، ص ٥٥.
- ١٣- الذهبي، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن احمد بن عثمان بن قايمز (ت ٥٧٤٨هـ)، سير أعلام النبلاء، (القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٧هـ/٢٠٠٦م).
- ١٤- الزركلي، خير الدين بن محمود بن علي الدمشقي (ت ١١٣٩هـ)، الأعلام، ط٥، بيروت، دار العلم للملايين، ٢٠٠٢م).
- ١٥- السامرائي، كمال، المختصر في تاريخ الطب العربي، (العراق، دار الحرية للطباعة، ١٩٨٤).
- ١٦- الصفي، صلاح الدين خليل بن أبيك بن عبد الله (ت ٧٦٤هـ)، الوافي بالوفيات، تخ: احمد الأرنؤوط وتركي مصطفى، (بيروت، دار أحياء التراث، ١٤٢٠هـ/٢٠٠٠م).
- ١٧- الغساني، يوسف بن عمر بن علي (ت ٦٩٥هـ)، المعتمد في الأدوية المفردة، (مصر، مطبعة المصطفى البابي الحلبي، د/ت).
- ١٨- غلونحي، لول، الحضارة الطبية في مصر النديمة، (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٣م).
- ١٩- القشيري، مسلم بن حجاج (ت ٥٦١هـ)، صحيح مسلم، تح: محمد فؤاد عبد الباقي، (بيروت، دار أحياء التراث العلمي العربي، د/ت).
- ٢٠- القفطي، جمال الدين أبي الحسن بن يوسف (ت ٦٤٦هـ)، أخبار العلماء بأخبار الحكماء، (مصر، مطبعة المعارف، ١٩٠٨م).
- ٢١- كمال، حسن، الطب المصري القديم، (القاهرة، ١٩٢٢).

Sources and References

1. Ibn Abi Usaybi'ah, Muwaffaq al-Din Abu al-'Abbas Ahmad ibn al-Qasim ibn Khalifah al-Sa'di (d. 668 AH), Uyūn al-Anbā' fī Ṭabaqāt al-Aṭibbā', edited by: Nizar Rida, (Beirut: Dar Maktabat al-Hayat, n.d.).
2. Ibn al-Bayṭār, Ḍiyā' al-Dīn 'Abd Allāh ibn Aḥmad al-Mālaqī (d. 646 AH), Al-Jāmi' li-Mufradāt al-Aghdhiyah wa-al-Adwiyah, (Beirut: Dar Sader, n.d.).
3. Ibn 'Abd al-Barr, Abu 'Umar Yusuf ibn 'Abd Allāh ibn Muḥammad (d. 463 AH), Al-Istī'āb fī Ma'rifat al-Aṣḥāb, edited by: Muhammad 'Ali al-Bajawi, 1st ed., (Beirut: Dar al-Jabal, 1412 AH / 1992 CE).
4. Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Dīn Abu 'Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Sa'd al-Zura'ī al-Dimashqī (d. 751 AH), Al-Ṭibb al-Nabawī, introduction by: 'Abd al-Ghani 'Abd al-Khāliq, medical notes by: 'Ādil al-Azhari, (Beirut: Dar al-'Ulūm al-Ḥadīthah, 1985 CE).

5. Ibn al-Nadīm, Muḥammad ibn Ishāq (d. 230 AH), Al-Fihrist, (Beirut: Dar al-Maʿrifah, n.d.).
6. Abu Zayd al-Balkhī, Aḥmad ibn Sahl (d. 322 AH), Maṣāliḥ al-Abdān wa-al-Anfus, edited by: Maḥmūd al-Miṣrī, (PhD Dissertation), (Cairo, 2002 CE).
7. Abu Zayd al-Balkhī, Aḥmad ibn Sahl (d. 322 AH), Maṣāliḥ al-Abdān wa-al-Anfus, introduction and study by: Mālik Badri and Muṣṭafā ʿAshwī, second treatise only, (Riyadh: King Faisal Center for Research and Islamic Studies, 1424 AH).
8. Al-Bukhārī, Abu ʿAbd Allāh Muḥammad ibn Ishāq (d. 256 AH), Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, (Beirut: ʿĀlam al-Kutub, n.d.).
9. Al-Tirmidhī, Muḥammad ibn ʿĪsā (d. 279 AH), Sunan al-Tirmidhī, edited by: ʿAbd al-Raḥmān Mumtāz, (Beirut: Dar al-Fikr, 1402 AH / 1982 CE).
10. Al-Tikrītī, Rāji ʿAbbās, The Historical Dimension of the Transmission of Medicine from East to West, (n.d.).
11. Ḥamarneh, Sami Khalaf, History of the Medical Sciences Heritage among Arabs and Muslims, (Amman: Al-Wataniyyah Press, 1986 CE).
12. Ḥamarneh, Sami Khalaf, Index of Manuscripts (Al-Tahiriya Manuscripts on Medicine and Pharmacy), compiled by: Asmāʾ al-Ḥimṣī, (Damascus, n.d., 1389 AH / 1996 CE), p. 55.
13. Al-Dhahabī, Shams al-Dīn Abu ʿAbd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad ibn ʿUthmān ibn Qaymāz (d. 748 AH), Siyar Aʿlām al-Nubalāʾ, (Cairo: Dar al-Ḥadīth, 1427 AH / 2006 CE).
14. Al-Zarkalī, Khayr al-Dīn ibn Maḥmūd ibn ʿAlī al-Dimashqī (d. 1139 AH), Al-Aʿlām, 5th ed., (Beirut: Dar al-ʿIlm li-al-Malāyīn, 2002 CE).
15. Al-Samarraʾī, Kamāl, A Brief History of Arab Medicine, (Iraq: Dar al-Ḥurriyyah li-al-Ṭibāʿah, 1984 CE).
16. Al-Ṣafadī, Ṣalāḥ al-Dīn Khalīl ibn Aybak ibn ʿAbd Allāh (d. 764 AH), Al-Wāfi bi-al-Wafayāt, edited by: Aḥmad al-Arnāʾūt and Turkī Muṣṭafā, (Beirut: Dar Iḥyāʾ al-Turāth, 1420 AH / 2000 CE).
17. Al-Ghassānī, Yūsuf ibn ʿUmar ibn ʿAlī (d. 695 AH), Al-Muʿtamad fī al-Adwiyah al-Mufradah, (Egypt: Al-Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī Press, n.d.).
18. Glonhi, Loul, Medical Civilization in Ancient Egypt, (Cairo: Dar al-Maʿārif, 1993 CE).
19. Al-Qushayrī, Muslim ibn al-Ḥajjāj (d. 261 AH), Ṣaḥīḥ Muslim, edited by: Muḥammad Fuʿād ʿAbd al-Bāqī, (Beirut: Dar Iḥyāʾ al-Turāth al-ʿIlmī al-ʿArabī, n.d.).
20. Al-Qifī, Jamāl al-Dīn Abu al-Ḥasan ibn Yūsuf (d. 646 AH), Akhbār al-ʿUlamāʾ bi-Akhbār al-Ḥukamāʾ, (Egypt: Al-Maʿārif Press, 1908 CE).
21. Kamāl, Ḥasan, Ancient Egyptian Medicine, (Cairo, 1922 CE).