

## الفصل الثاني

### تدبير صحة الأبدان

إن المفهوم الواسع والمتكامل لحفظ الصحة يجعل ابن سينا ينظر إلى صحة البدن باعتبار أحواله من حيث مراحل السن ونوعيات المزاج ، ووظائف الأعضاء ، وباعتبار الترابط الوثيق بين البدن والنفس . ولما كان الاختلاف في الأسنان يتطلب إجراءات وقائية وتعديلية مختلفة طبقاً للنمو الطبيعي وتغير المزاج الحاصل عن ذلك التطور ، فإن التعرض لتدابير حفظ الصحة يكون حسب ثلاث مراحل :

- ١ - تدبير الأطفال وهم في طور النمو البدني والنفسي الذي يحتاج إلى اعتناء خاص لما يتعرض له من مخاطر وآفات ذاتية أو خارجية .
- ٢ - تدبير البالغين بصفة عامة .
- ٣ - تدبير المشايخ وهم في حالة ضعف واضمحلال تتطلب رعاية خاصة .

### ١ - تدبير الأطفال أو التربية

إذا اعتبرنا كل الأهمية التي تكتسيها تربية الأطفال والاعتناء بصحتهم في المجتمعات المتقدمة ، وإذا قارناها بالنصوص التي نجدها عند ابن سينا في « القانون » يتجلى لنا أن المفاهيم والتدابير التي عرضها تحتل

● نشر القسم الأول من هذا البحث في مجلة مجمع اللغة العربية بدمشق ( مج ١١ ج ١ )

مكانة طلائعية في تطور صناعة الطب ، لم تفقد مكانتها سواء من الناحية المنهجية ، حيث جعل تدبير صحة الأطفال باباً من أبواب العناية الصحية وذكر فيه وسائل الوقاية والدعاية العامة ، أو من الناحية العلاجية حيث يرتب عرض الأمراض الخاصة بالأطفال ويدبر علاجها أو الوقاية منها .

يحتوي علم تدبير الأطفال على أربعة فصول :

- تدبير المولود كما يولد إلى أن ينهض .
- تدبير الإرضاع والنقل .
- الأمراض التي تعرض للمصابين وعلاجاتها .
- تدبير الأطفال إذا انتقلوا إلى سن الصبا .

وقبل أن نتعرض لتفاصيل هذه الفصول نلاحظ أن الوقاية في الحقيقة تبتدئ قبل الولادة ، بل وقبل الحمل ، لأن العامل الأول الذي يؤثر في الصحة متعلق بالوراثة ، وبصحة الوالدين ، ثم بكيفيات الحمل والولادة . وهذا ما يتعرض له ابن سينا في فصول أخرى من كتاب « القانون » نذكر منها بعض التدابير للحوامل . « تدبير كلي للحوامل : يجب أن يعتنى بتليين طبيعتهن بما يلين باعتدال ... وأن يكلفن الرياضة المعتدلة والمشى الرفيق من غير إفراط ... ويجب أن لا يئدمن الحمام ، بل الحمام كالحرام عليهن إلا عند الإقرب<sup>(١)</sup> . ويجب أن تدهن رؤوسهن ، فربما عرض من ذلك نزلة فيعرض السعال ، فيزعزع الجنين ويعده للإسقاط . ويجب أن يجتنبن الحركة المفرطة والوثبة والضربة والسقطة

(١) الإقرب : هو اقتراب وقت الولادة . وفي اللسان ( قرب ) : « وأقربت الحامل ، وهي مقرب : دنا ولادها » .

والجماع خاصة والامتلاء من الغذاء والغضب ، ولا يورد عليهن ما يغمهن  
ويحزنهن ، ويبعد عنهن جميع أسباب الإسقاط وخصوصاً في الشهر  
الأول ... ويجب أن يدثر ماتحت الشراسيف منهن بصوف لين ...<sup>(١)</sup> »

١٠١ - تدبير المولود كما يولد

لنستع إلى ما يقوله ابن سينا عن تنقية الجسم ومواساة الأعضاء وقطع  
السرة ومعالجتها وتقنيط المولود وتنظيم حركاته واستحمامه ونومه ، وكل  
هذه التدابير معقولة لاحتياج إلى تعقيبات مفصلة : « أما المولود المعتدل  
المزاج إذا ولد ، فقد قال جماعة من الفضلاء : إنه يجب أن يبدأ أول شيء  
بقطع سرتة فوق أربع أصابع ، وتربط بصوف نقيّ فتل فتلا لطيفاً كي  
لا يؤلم ، وتوضع عليه خرقة مغموسة في الزيت . وما أمر به في قطع  
السرة أن يؤخذ العروق الصفر ودم الأخوين والأنزروت والكون والأشنة  
والمرّ أجزاء سواء تسحق وتذرّ على سرتة . ويبادر إلى تليح بدنه بماء  
الملح الرقيق لتصلب بشرته وتقوى جلده ... ولا يملح أنفه ولا فمه ..  
وإذا احتجنا أن نكرر تليحه وذلك إذا كان كثير الوسخ والرطوبة  
فعلنا ، ثم نغسله بماء فاتر ، وننقي منخريه دائماً بأصابع مقلمة الأظفار ،  
ونقطر في عينيه شيئاً من الزيت ، ويُدغدغ دبره بالخنصر لينفتح .  
ويتوقى أن يصيبه برد . وإذا سقطت سرتة وذلك بعد ثلاثة أيام أو  
أربعة ، فالصواب أن يذرّ عليه رماد الصوف أو رماد عرقوب العجل أو  
الرصاص المحرّق مسحوقاً أيها كان بالشراب ...

وإذا أردنا أن نقمطه فيجب أن تبدأ القابلة وتمس أعضاءه بالرفق  
فتعرض ما يستعرض ، وتدق ما يستدق ، وتشكل كل عضو على أحسن

(٢) القانون ٢ : ٥٧٠ - ٥٧١

شكله ، كل ذلك بغمز لطيف بأطراف الأصابع .. وتنومه في بيت معتدل الهواء ليس يبارد ولا حار ، ويجب أن يكون البيت إلى الظل والظلمة ماهو ، لايسطع فيه شعاع غالب ، ويجب أن يكون رأسه في مرقدته أعلى من سائر جسده ، ويحذر أن يلوي مرقدته شيئاً من عنقه وأطرافه وصلبه ... ويجب أن يكون إحمامه بالماء المعتدل صيفاً ، وبالمائل إلى الحرارة الغير اللاذعة شتاء ، وأصلح وقت يغسل ويستحم به هو بعد نومه الأطول ، وقد يجوز أن يغسل في اليوم مرتين أو ثلاثاً... (٣) «

١٠٢ - تدبير الإرضاع

يشرح ابن سينا قوانين الرضاعة ونجد عنده تعليمات تقترب كثيراً من المقاييس الصحية السائدة اليوم في علم حفظ الصحة ، ولكن كثيراً ما تناستها الأمهات في المجتمعات العصرية ، كالرضاعة بلبن الأم : « أما كيفية إرضاعه وتغذيته فيجب أن يرضع مأمكناً بلبن أمه ، فإنه أشبه الأغذية بمجوهر ماسلف من غذائه وهو في الرحم ... حتى إنه قد صح بالتجربة أن إقامته حلمة أمه عظيم النفع جداً في دفع ما يؤذيه... (٤) » .

ثم يشير المؤلف إلى الإجراءات المهمة التالية : « يجب أن يحلب من اللبن الذي يرضع منه الصبي في أول النهار حلبتان أو ثلاثة ، ثم يلقم الحلمة وخصوصاً إذا كان باللبن عيب... (٥) » ومن المعروف أن الحليب الذي يخرج بادىء الأمر كثيراً ما يكون متعفنناً بالجراثيم ، وأن هذا الاجراء المشار إليه يعدُّ من التدابير الصحية في حلب البقر بالطرق العصرية .

(٣) القانون ١ : ١٥٠ - ١٥١

(٤) القانون ١ : ١٥١

(٥) القانون ١ : ١٥١

أما إذا تحتم إرضاع الصبي بغير حليب أمه ، فإن ذلك يتطلب تدبيراً واعتناء خاصاً : « وإن منع عن إرضاعه لبن والدته مانع ؛ من ضعف وفساد لبنها ، أو ميله إلى الرقة ، فينبغي أن يختار له مرضعة على الشرائط التي نصفها ؛ بعضها في سنها ، و بعضها في سحتها ، وبعضها في أخلاقها ، وبعضها في هيئة ثديها ، وبعضها في كيفية لبنها ، وبعضها في مقدار مدة ماينها وبين وضعها وبعضها من جنس مولودها ، وإذا أصبت شرائطها فيجب أن يجاد غذاؤها....<sup>(٦)</sup> » .

وتقتصر فيما يلي على ذكر ما جاء في خصائص اللبن الجيد : « وأما في كيفية لبنها فإن يكون قوامه معتدلاً ، ومقداره معتدلاً ، ولونه إلى البياض لا كمد ولا أخضر ولا أصفر ولا أحمر ، ورائحته طيبة لا حموضة فيها ولا عفونة ، وطعمه إلى الحلاوة لا مرارة فيه ولا ملوحة ولا حموضة ... وأجزاؤه متشابهة فحينئذ لا يكون رقيقاً سيالاً ولا غليظاً جداً جنبياً ولا مختلف الأجزاء ولا كثير الرغوة...<sup>(٧)</sup> » ومن الملاحظات القيمة التي يجدر أن نتنبه إليها ذكر نوع من الاختبار الذي يظهر جودة الحليب : « وقد يجرب قوامه بالتقطير على الظفر ؛ فإن سال فهو رقيق ، وإن وقف عن الإسالة فهو ثخين ، ويجرب أيضاً في زجاجة بأن يلقي عليه شيء من المر ، ويحرك بالأصبع ، فيعرف مقدار جنبيته ومائته ، فإن اللبن المحمود هو المتعادل الجينية والمائية...<sup>(٨)</sup> » .

### ١٠٣ الأمراض التي تعرض للصبيان

يتعرض الصبيان في الشهور الأولى من عمرهم إلى آفات وأمراض

(٦) القانون ١ : ١٥١

(٧) القانون ١ : ١٥٢

(٨) القانون ١ : ١٥٢

كثيرة ، يجب معرفتها ، إما للوقاية منها ، وإما لعلاجها والتحرز من مضاعفاتها . يذكر ابن سينا أكثر من خمسة وثلاثين مرضاً يتعرض لها الصبيان خاصة : من أورام الفم وأمراض الأذن والأمعاء والرئة والجلد واستطلاق البطن واعتقال الطبيعة والتشنج والكزاز والسعال وسوء التنفس والقلاع والحميات والبثور والفرع في النوم والوجع وخروج المقعدة والدود الصفار وسحج الفخذ .

١٠٤ - تدبير الأطفال في سن الصبا

يؤكد ابن سينا في تعاليمه على أهمية التربية ، ولاسيما في الميدان النفساني . وتبتدئ تلك التربية منذ الشهور الأولى اعتباراً لتأثيرها المبكر في نمو الطفل واعتداله الجسمي والنفسي : « من الواجب أن يلزم الطفل شيئاً نافعاً أيضاً لتقوية مزاجه : أحدها التحريك اللطيف ، والآخر الموسيقى والتلحين الذي جرت به العادة لتنويم الأطفال . وبمقدار قبوله لذلك يوقف على تهيئته للرياضة والموسيقى أحدهما بيدنه والآخر بنفسه .. (٩) » .

ونجد نفس الاهتمام بالصحة النفسية في اختيار المرضعة من حيث طبيعتها وأخلاقها النفسية : « بأن تكون حسنة الأخلاق محمودتها بطيئة الانفعالات النفسانية الرديئة من الغضب والجبن وغير ذلك ... (١٠) » .

ثم كلما تقدم الطفل سناً تزداد أهمية الرياضة البدنية والتربية النفسية : « يجب أن يكون وكد العناية مصروفاً إلى مراعاة أخلاق الصبي فيعدل ، وذلك بأن يحفظ كي لا يعرض له غضب شديد أو خوف شديد

(٩) القانون ١ : ١٥١

(١٠) القانون ١ : ١٥٢



أو غم أو سهر ، وذلك بأن يتأمل كل وقت ماالذي يشتهيهِ ويحنّ إليه فيقرب إليه ، وما الذي يكرهه فينحى عن وجهه ، وفي ذلك منفعتان : إحداهما في نفسه ، بأن ينشأ من الطفولة حسن الأخلاق ، ويصير له ذلك ملكة لازمة ، والثانية لبدنه ، فإنه كما أن الأخلاق الرديئة تابعة لأنواع سوء المزاج ، فكذلك إذا حدثت عن العادة استتبعت سوء المزاج المناسب لها... (١١) «

هكذا يسبق ابن سينا سياسة الصحة النفسية التي توصلت إليها علوم الطب النفسي ، والتي تركز على تجنب أسباب الصدمات النفسية ومركب الحرمان ، وتحقيق بيئة نفسانية منسجمة حول الطفل ، ليعرعر فيها ولتسمح له بتمية ملكاته الفكرية والنفسية والخلقية .

وفي نفس المنهج التربوي نذكر ما جاء في تنظيم أوقات الطفل : « إذا انتبه الصبي من نومه ، فبالأحرى أن يستحم ثم يخلى بينه وبين اللعب ساعة ، ثم يطعم شيئاً سيراً ، ثم يطلق له اللعب الأطول ، ثم يستحم ، ثم يغذى... (١٢) » .

وهكذا نجد في هذه الإرشادات النفسية قوانين صحية ، كم نتنى أن تسود في مجتمع - مهما بلغ من الرفاهية والنبوغ العلمي ، ولعله بسبب ذلك - يختنق فيه الإنسان في جميع أبعاده الجسمية والنفسية والاجتماعية ، وذلك منذ طفولته الناعمة .

تتابع بعد ذلك أطوار التربية حيث أن الطفل يبلغ الآن السادسة من عمره ، ويستعد للدراسة والتأديب : « وإذا أتى عليه من أحواله ست

(١١) القانون ١ : ١٥٧

(١٢) القانون ١ : ١٥٧

سنين فيجب أن يقدم إلى المؤدب والمعلم ، ويُدْرَج أيضاً في ذلك ، ولا يحكم عليه بملازمة الكتاب كرتة واحدة ... وإذا بلغ سنهم هذا السن تقص من إحماتهم ، وزيد في تعبهم قبل الطعام ... وليطلق لهم من الماء البارد العذب النقي شهوتهم ... ويكون هذا هو النهج في تدبيرهم إلى أن يوافوا الرابع عشر من سنهم ، مع الإحاطة بما هو ذاتي لهم ، فيدرجون في تقليل الرياضة ، وهجر المعنفة منها ما بين سن الصبا إلى سن الترعع ، ويلزمون المعتدل ... وبعد هذا السن ، تدبيرهم هو تدبير الإغناء ، وحفظ صحة أبدانهم ... (١٣) .

كل هذه التعاليم لاتتنافى مع قوانين التربية العصرية ، ومنها ما هو جدير بأن ينظر إليه باعتبار جديد وتعمق رشيد ، لاسيما في الرأي في ازدواجية التأديب والتعليم من الناحية البدغوجية التي هي أساس التكوين النفسي والعقلي والأخلاقي ، وفي الرأي حول تدبير النشاط الرياضي ، نظراً لتكاثر المباريات العنيفة التي ترهق الشباب قبل سن الترعع ، والتي لاتحترم قوانين الصحة في الاعتدال الرياضي .

## ٢ - تدبير البالغين

من التعليم الثاني في التدبير المشترك للبالغين - وهو سبعة عشر فصلاً في كتاب القانون - تقتصر على ذكر الفصول المهمة الآتية :

- أ - الرياضة .
- ب - تدبير الغذاء .
- ج - تدبير البدن من حيث السمن والهزال .

(١٣) القانون ١ : ١٥٧ - ١٥٨



د - تدبير الاستفراغ .

هـ - تدبير الصحة النفسية .

و - تدبير المسافر .

٢٠١ - الرياضة

يذكر ابن سينا أنواعاً كثيرة من الرياضات البدنية والحركات التي يمكن للمرء أن يمارسها حسب المتطلبات الصحية العامة للبدن أو الخاصة بالأعضاء . وإذا لم يكن من أهدافنا أن نعرضها مفصلة ، فإننا رأينا من المهم أن نشير إلى منهجية التحليل المنطقي والعلمي والتجريبي التي يركز عليها ابن سينا في تعليماته .

ماهية الرياضة وفوائدها : « الرياضة هي حركة إرادية ، تضطرّ إلى التنفس العظيم المتواتر . والموفق لاستعمالها على جهة اعتدالها في وقتها به غناء عن كل علاج تقتضيه الأمراض المادية والأمراض المزاجية التي تتبعها وتحدث عنها .. (١٤) » .

ماهو مفعول الرياضة على مستوى الأعضاء والمزاج العام ؟  
« بيان هذا هو أننا كما علمت مضطرون إلى الغذاء ، وحفظ صحتنا هو بالغذاء الملائم لنا ، المعتدل في كيته وكيفيته ، وليس شيء من الأغذية يستحيل بكليته إلى الغذاء بالفعل ، بل يفضل عنه في كل هضم فضل . والطبيعة تجتهد في استفراغه . ولكن لا يكون استفراغ الطبيعة وحدها استفراغاً مستوفى بل قد يبقى لاحالة من فضلات كل هضم لطخة وأثر - فإذا تواتر ذلك وتكرر ، اجتمع منها شيء له قدر ، وحصل من اجتماعه مواد فضلية ضارة بالبدن من وجوه :

(١٤) القانون ١ : ١٥٨

- أحدها أنها إن عفنت أحدثت أمراض العفونة ،
- وإن اشتدت كفياتها أحدثت سوء المزاج ،
- وإن كثرت كمياتها أورثت أمراض الامتلاء ،
- وإن انصبت إلى عضو أورثته الأورام ،
- وبخاراتها تفسد مزاج الروح ،
- فيضطر لاحالة إلى استفراغها .

... ثم الرياضة أمنع سبب لاجتماع مبادئ الامتلاء - إذا أصبتَ في سائر التدبير معها - مع إنعاشها الحرارة الغريزية وتعويدها البدن الخفة ، وذلك لأنها تثير حرارة لطيفة فتحلل مااجتمع من فضل كل يوم وتكون الحركة معينة في إزلاقها وتوجيهها إلى مخارجها فلا يجتمع على مرور الأيام فضل يعتدّ به .

ومع ذلك فإنها .. تنمي الحرارة الغريزية ، وتصلب المفاصل والأوتار فيقوى على الأفعال ، فيأمن الانفعال وتعتد الأعضاء لقبول الغذاء بما ينقص منها من الفضل ، فتتحرك القوة الجاذبة وتحل العقد عن الأعضاء ، فتلين الأعضاء وترق الرطوبات ، وتتسع المسام...<sup>(١٥)</sup> .

ثم يحذر ابن سينا من أخطار ترك الرياضة ، ومنها التعرض للأمراض : « وكثيراً مايقع تارك الرياضة في الدَّق ، لأن الأعضاء تضعف قواها لتركها الحركة الجالبة إليها الروح الغريزية التي هي آلة حياة كل عضو...<sup>(١٦)</sup> » .

إن ما نريد أن نستخرجه من النصوص المذكورة هو ذلك المنهج

(١٥) القانون ١ : ١٥٨

(١٦) القانون ١ : ١٥٨

العلمي الاستنباطي الذي يبرز في تحليل الأسباب وتقدير العواقب . وإذا كان للعلم الحديث فضل كبير في استكشاف التفاعلات والتبادلات الدقيقة التي تحدث على مستوى العناصر الكيميائية والمركبات العضوية ، مثل انحراق المواد السكرية بحضور الأوكسجين ، وتولد الطاقة الحياتية والحركة العضوية ، فإننا نجد المبادئ العامة لتلك الفكرة واضحة عند ابن سينا في عملية الاحتراق وتولد الحرارة الغريزية ودفع الفضلات إلى الخارج ، وفي أنواع العلل والأمراض التركيبية التي يتسبب فيها الامتلاء ، وفي دور الرياضة في تجنبها والمحافظة على الملاءمة الصحية .

ثم يذكر ابن سينا أنواع الرياضة : « منها ماهي رياضة يدعو إليها الاشتغال بعمل من الأعمال ، ومنها رياضة خالصة ... تُتحرى منها منافع الرياضة...<sup>(١٧)</sup> » ومن أنواعها « المنازعة والمباطشة والملاكمة ، والإحضار وسرعة المشي ، والرمي عن القوس ، والرفن ، والقفز إلى شيء ليتعلق به ، والحجل على إحدى الرجلين ، والمثاقفة بالسيف والرمح ، وركوب الخيل ، والحقق باليدين ... وهي من الرياضة السريعة . ومن أصناف الرياضة اللطيفة اللينة الترجح في الأراجيح والمهود ... وركوب الزواريق والسماريات ، وأقوى من ذلك ركوب الخيل والجمال والعماريات وركوب العجل ، ومن الرياضات القوية : الميدانية ... والظفر والزج ، واللعب بالكرة الكبيرة والصغيرة ، واللعب بالصولجان ، واللعب بالطبّاطب ، والمصارعة ، وإشالة الحجر ، وركض الخيل واستقطافها . والمباطشة أنواع...<sup>(١٨)</sup> » . إن مجرد ذكر هذه الأنواع من الرياضات ولم نذكرها كلها يرينا أن الرياضة كانت من سمات الحضارة الإسلامية ولم

(١٧) القانون ١ : ١٥٨ - ١٥٩

(١٨) القانون ١ : ١٥٩

تترك للمبتدعين فيها إلا القليل .

وأما الشروط والكيفيات فيشرحها المؤلف شرحاً وافياً تقتصر على ذكر القليل منها كما في قوله : « لكل عضو رياضة خاصة به ... وينبغي أن يحذر المتراض وصول حمية الرياضة إلى ما هو ضعيف من أعضائه ، إلا على سبيل التبعية . مثلاً من يعتريه الدوالي فالواجب له من الرياضة التي يستعملها أن لا يكثر تحريك رجليه ، بل يقلل ذلك ويحمل برياضته على أعالي بدنه من عنقه ورأسه وبدنه ، بحيث يصل تأثير الرياضة إلى رجليه من فوق ، والبدن الضعيف رياضته ضعيفة ، والبدن القوي رياضته قوية ... واعلم أن لكل عضو في نفسه رياضة تخصه ؛ كما للعين في تبصر الدقيق ، وللحلق في إجهار الصوت بعد أن يكون بتدريج ، ولللسن ، والأذن كذلك... (١٩) »

ونمرّ الكرام على مقاله ابن سينا حول تنظيم أوقات الرياضة ، وحول الدلك والاستحمام والاعتسال بالماء البارد ، وعلى المهتم بالأمر أن يرجع لأصل القانون .

٢٠٢ - تدبير الغذاء

إن أهمية تدبير الأكل واختيار الأغذية معروفة في الطب القديم ، كما تشهد عليه الحكم العربية والأحاديث النبوية المعروفة ، وكما نجد في كل علوم الطب عند اليونان والهند والصين ومصر وغيرهم . ولكننا نلاحظ من ناحية أخرى أن العلوم الطبية الحديثة كثيراً ما أهملت مكانة التغذية وتدبيرها ( dietétique ) في حفظ الصحة ووقاية الأمراض ، بل أكثر

(١٩) القانون ١ : ١٦٠

ارتكازها كان على المعالجة بالأدوية . إلا أن انتشار الأمراض العديدة التي لها علاقة بنظام الأكل ونوعية الحياة المدنية ، جعلت الطب يرجع نوعاً ما إلى اعتبار تدبير الغذاء من ناحيتي الكمية والكيفية عاملاً مهماً في وقاية الأمراض الانحلالية والامتلائية وعلاجها .

ليس المقصود هنا عرض النصوص الطويلة التي خصصها ابن سينا للأغذية ولكننا هدفنا هو إبراز بعض الناذج الهامة من تعليماته حول الموضوع :

- « يجتهد حافظ الصحة في أن لا يكون جوهر غذائه من الأغذية الدوائية مثل البقول والفواكه وغير ذلك ، فإن اللطفة محرقة للدم ، والغليظة مبلغمة مثقلة للبدن ، بل يجب أن يكون الغذاء من مثل اللحم خصوصاً لحم الجدي والعجاجيل الصغار والحملان ، والحنطة المنقاة من الشوائب المأخوذة من زرع صحيح لم يصبه آفة ، والشيء الحلو الملائم للمزاج ...

- وأشبه الفواكه بالغذاء التين والعنب الصحيح النضيج الحلو جداً ، والتمر في البلاد والأراضي المعتاد فيها ذلك ...

- ويجب أن يؤكل في الشتاء الطعام الحار بالفعل ، وفي الصيف البارد أو القليل السخونة ، ولا يبلغ الحر والبرد الى ما لا يطاق .

- واعلم أنه لاشيء أردأ من شبع في الخصب ، يتبعه جوع في الجذب ، وبالعكس ، والعكس أردأ . وقد رأينا خلقاً ضاق عليهم الطعام في القحط فلما اتسع الطعام امتلؤوا وماتوا .

- على أن الامتلاء الشديد في كل حال قتال ، كان من طعام أو شراب ، فكم من رجل امتلأ بإفراط ، فاختنق ، ومات .. (٢٠) «

(٢٠) القانون ١ : ١٦٣

- « أضر شيءٍ بالبدن . إدخال غذاء على غذاء لم ينضج وينهضم ، ولا شر من التخمة ، وخصوصاً ما كان تخمة من أغذية رديئة ، فإن التخمة إذا عرضت من الأغذية الغليظة ، أورثت وجع المفاصل والكلبي والربو وضيق التنفس والنقرس وجساوة الطحال والكبد والأمراض البلغمية والسوداوية ، وأما اذا عرضت من أغذية لطيفة ، فيعرض منها حميات حادة خبيثة وأورام حادة رديئة<sup>(٢١)</sup> . »

- تفيد « الحركة الخفيفة على الطعام بقدره في المعدة وخصوصاً لمن أراد النوم عليه ..

- الأعراض النفسانية الفادحة والحركات البدنية الفادحة يمنعان الهضم ..

- يجب أن لا يؤكل في الشتاء الأغذية القليلة الغذاء كالبقول ، بل يؤكل ماهو أغذى من الحبوب وأشد اكتنازاً . وفي الصيف بالضد .  
- ثم يجب أن لا يمتلىء منه حتى لا يمكن لفضلة ، بل يجب أن يمسك عنه وفي النفس بعض من بقية الشهوة ، فإن تلك البقية من تقاضي الجوع تبطل بعد ساعة...<sup>(٢٢)</sup> »

- « وللبلدان خواص من الطبائع ، والأمزجة أمور خارجة من القياس فليحفظ ذلك ، وليغلب التجربة فيه على القياس ، فرب غذاء مألوف فيه مضرة ماهو أوفق من الفاضل الغير المألوف ...  
- لكل سحنة ومزاج غذاء موافق مشاكل ... ومن الناس من يضره بعض الأطعمة الجيدة المحمودة فليهجره...<sup>(٢٣)</sup> »

(٢١) القانون ١ : ١٦٣ - ١٦٤

(٢٢) القانون ١ : ١٦٤

(٢٣) القانون ١ : ١٦٥



- « قد يدل على أن الطعام معتدل أن لا يعرض منه عظم نبض مع صغر نفس ، فإنه إنما يعرض بسبب مزاحمة المعدة للحجاب ، فيصغر النفس لذلك ، ويتواتر ، وتزداد بذلك حاجة القلب ، فيعظم النبض<sup>(٢٤)</sup> . »

- « شر الأشياء جمع أغذية مختلفة معاً...<sup>(٢٥)</sup> »

- « قد قال أصحاب التجارب من أهل الهند وغيرهم إنه لا ينبغي أن يؤكل لبن مع الحموضات ، ولا سمك مع لبن ، فإنها يورثان أمراضاً مزمنة منها الجذام...<sup>(٢٦)</sup> »

- « من له على طعامه حرارة وسخونة ، فلا يأكل دفعة ، بل قليلاً قليلاً لئلا يعرض من الامتلاء عرض حالة كالنافض ... ومن كان يعجز عن هضم الكفاية ، كثر عدد اغتدائه ، وقلل مقداره...<sup>(٢٧)</sup> »

ثم يتوسع ابن سينا في ذكر خواص الأغذية والمشروبات ، وينصح باختيارها ، ويرشد لكيفيات تناولها ، حسب الأمزجة والأحوال المختلفة ، وليس المحل هنا للإطالة في شرحها .

٢,٣ - تدبير البدن من حيث السمن والهزلة

إن الكلام الذي سبق حول الرياضة البدنية وتدبير الغذاء يسوقنا بالطبع إلى التعرض لأحوال البدن من حيث أخطار السمن المفرط . يقول ابن سينا في « كتاب الزينة » : « إن السمن المفرط قيد للبدن عن الحركة والنهوض والتصرف ، ضاغط للعروق ضغطاً مضيقاً لها ، فينسد

(٢٤) القانون ١ : ١٦٤

(٢٥) القانون ١ : ١٦٥

(٢٦) القانون ١ : ١٦٨

(٢٧) القانون ١ : ١٦٤

على الروح مجاله فيطفا كثيراً . وكذلك لا يصل إليهم نسيم الهواء ، فيفسد بذلك مزاج روحهم ، ويكونون على حذر من أن يندفع الدم منهم أيضاً إلى مضيق ، فربما انصدع عرق بغتة انصداعاً قاتلاً - وفي مثل هذا الحال والحال التي قبلها يحدث بهم ضيق نفس وخفقان ، فليتدارك حينئذ حالهم بالفصد - وهؤلاء بالجملة معرضون للموت فجأة ، فإن الموت إلى العيال البالغين فيه أسرع ، وخصوصاً الذين عبلوا في أول السن فهم دقاق العروق مضغوطوها ، وهم معرضون للسكتة ( apoplexie ) والفالج ( hémiplegie ) والخفقان والذرب ( palpitations- arythmie ) ، ولسوء النفس ( dyspnée ) والغشي والحميات الرديئة ، ولا يصبرون على جوع ولا على عطش بسبب ضيق منافذ الروح وشدة برد المزاج وقلة الدم وكثرة البلغم ، ولن يبلغ الإنسان المبلغ العظيم من العباله إلا وهو بارد المزاج ، ولذلك هم غير مولدين ولا منجبين ، ومنيهم قليل ، وكذلك العباله من النساء لا يعلقن ، وإن علقن أسقطن... (٢٨) ..

وهكذا نجد عند ابن سينا تحليلاً وافراً للأمراض والإصابات الخطيرة التي يسببها الامتلاء ، وتلك الأمراض نعرفها اليوم بسا اصطلاحات حديثة : الضغط الدموي ( hypertension ) ، انصداع المخ ( hémorragie cérébrale ) ، السكتة ( apoplexie ) ، الفالج ( hémiplegie ) ، الخفقان ( arythmie ) ، السدد ( emboli ) ، الغشي ( syncope ) ، مرض السكري ( diabète ) ، تصلب الشرايين ( arteriosclérose ) ، السنوي ( ischemie ) ، القصور الرئوي الحاد ( œdème aigu du poumon ) ، وغير ذلك من الأمراض المختلفة التي تنتج ، أو تزداد خطورتها ، بسبب سوء تدبير البدن من حيث التغذية والرياضة وتدبير البدن .

(٢٨) القانون ٣ : ٢٠٤

نختم هذا العرض بذكر بعض الإرشادات التي يشير بها ابن سينا للوقاية من الأمراض الامتلائية وتدير التهزيل الصحي :

- « تقليل الغذاء وتعقيبه الحمام والرياضة الشديدة ،  
 - مع تبعيده وجعله من جنس مالا يغذو ...  
 - وليكن طعامهم وجبةً ...  
 - وتعين عليه شدة خلخلة البدن منهم بالرياضات العنيفة ، وتخشين  
 الملابس والمضجع ، وتبديل الماء البارد إلى الحار والهواء البارد إلى الحار ...  
 - والاستفراغات ...  
 - واستعمال الأدوية اللطيفة ... وهي القوية جداً في إدرار  
 البول<sup>(٢٩)</sup> . »

#### ٢٠٤ - تدبير الاستفراغ

تدبير الغذاء والرياضات وما يرتبط بذلك من مراقبة البدانة يدعو كذلك إلى الاعتناء بالكيفية الملائمة لتنقية الفضول البدنية ، من حيث أنه إذا كان الهدف من تدبير المأكول هو التحرز من تراكم المواد الفضلية في الأعضاء ، فإن ذلك لا يكمل إلا بتنقية البدن من تلك الفضول .

أما الإرشادات التي تدور حول الموضوع فإنها كثيرة منتشرة في تعاليم القانون ، ونقتصر على ذكر ماجاء في التدابير العامة لحفظ الصحة : إن الفضول التي يسعى البدن في إبعادها إما بقايا غذائية لم تهضم على مستوى الأمعاء فيجرها إلى الخارج ، وإما مواد ناتجة عن التحليل الطبيعي للأخلاط ، والتي تفرز بواسطة آلات التنقية كالكلية والرئة والجلد وأعضاء الافراز الداخلية . وتلك المواد إما رمادية أو مائية أو بخارية أو

(٢٩) القانون ٣ : ٣٠٤ - ٣٠٥

نارية . وتراكم تلك المواد في الجسم تنتج إما عن ضعف القوة المستفرغة ، أو تغلب القوة الماسكة ، أو لضعف القوة الهاضمة ، أو لضيق أو سد في العروق ، أو لضعف الحساسية العصبية ...<sup>(٣٠)</sup> .

وعلى أساس تلك المقدمات ، فإن حفظ الصحة يستوجب تدبير أحوال الجسم من ناحيتي الهضم والاستفراغ ، وذلك بالإجراءات التالية :

- الرياضة البدنية
  - تدبير الغذاء في الكمية والكيفية .
  - استعمال الأدوية المستفرغة ومنها المسهلة والمقيئة والمدرة .
  - استعمال الفصد
  - التدابير العامة كالترويح والاستحمام .
- وتتصل تلك الإجراءات مباشرة بوقاية أو علاج الآفات التي تنتج عن الامتلاء ومنها :

- الأمراض العضوية ومنها السدد والفالج والتشنج الرطب .
- أمراض المزاج « ومنها العفونة وأيضاً احتقان الحار الغريزي واستحالتة إلى النارية ، وأيضاً انطفاء الحرارة الغريزية من طول الاحتقان أو شدته فيعقبه البرد وأيضاً غلبة الرطوبة على البدن<sup>(٣١)</sup> » .

- والأمراض المشتركة كانصداع الأوعية وانفجارها والتخمة .
- والأمراض المركبة كالأورام والبثور ..

٢٥ - تدبير الصحة النفسية

سبق الكلام على الأهمية التي يعطيها ابن سينا للصحة النفسية في

(٣٠) انظر القانون ١ : ١٠١ موجبات الاحتباس والاستفراغ . و ١١١ أسباب التخمة

والامتلاء .

(٣١) القانون ١ : ١٠١

تربية الأطفال ، ورأينا أن العناية بذلك تبتدئ منذ الشهور الأولى من الحياة ، كي تضمن تنمية الطفل مع سلامة بدنه ونفسه والتلاؤم مع البيئة الطبيعية والبشرية التي يعيش فيها . وتجمع الإرشادات بين تجنب أسباب التوتر العصبي ، والصدمات الانفعالية ، وتطبيق قوانين التربية المدرجة والمتوازنة فيما تشتمل عليه من ألعاب وألحان موسيقية ورياضة ، ثم من تعليم وتربية نفسية وأخلاقية .

كما رأينا من جانب آخر أن ابن سينا يعطي أهمية كبيرة لتدبير النوم واليقظة حيث يقول : « يجب على الأصحاء أن يراعوا أمر النوم ، وليكونوا منه على اعتدال وفي وقته ، ولا يفرطوا فيه ، وليتقوا ضرر السهر بأدمغتهم وبقواهم كلها...<sup>(٣٢)</sup> » ذلك « أن النوم المعتدل ممكن للقوة الطبيعية من أفعالها مريح للقوة النفسانية ... ويتدارك به الضعف الكائن من أصناف التحلل ما كان من إعياء ... والنوم المعتدل - إذا صادف اعتدال الأخلاط في الكم والكيف - فهو مرطب مسخن ، وهو أنفع شيء للمشايخ فإنه يحفظ عليهم الرطوبة ويعيدها...<sup>(٣٣)</sup> » .

ومن تدابير ابن سينا : « أفضل النوم الغرق وما كان بعد انحدار الطعام من البطن الأعلى وسكون ماعسى يتبعه من النفخ والقراقر ، فإن النوم على ذلك ضار ... لذلك يجب أن يتمشى سيراً إن أبطأ الانحدار ، ثم ينام ... والنوم على الخوى رديء ... ونوم النهار رديء يسورث الأمراض الرطوية والنوازل ويفسد اللون...<sup>(٣٤)</sup> » .

(٣٢) القانون ١ : ١٧١

(٣٣) القانون ١ : ١٧١

(٣٤) القانون ١ : ١٧١

يرجع ابن سينا في كثير من مقالاته الطبية إلى الصحة النفسية ،  
ولاسيا في علاجات الأمراض العقلية التي يخصص لها فصلاً مطولة  
ونكتفي بما أوردناه .

والملاحظة هنا هي أن الإرشادات الصحية التي أقرها الأطباء  
الأقدمون - وفي طليعتهم ابن سينا - قد نجد فيها نوعاً من البساطة العلمية  
بالنسبة لما توصل إليه العلم الحديث ، ولكننا نلاحظ كذلك أن العلوم  
النفسية قد توغلت في متاهات النظريات الحديثة المختلفة التي تحمل شيئاً  
من الحقيقة العلمية وكثيراً من الظنيات التي لاتغني من الحق شيئاً ، لاسيا  
في عصر التقنية المسيطرة على الإنسان المهق في نفسياته ، والمشوّش في  
فكره ، والرجوع إلى حكمة القدماء ودراستها والتعمق في مناهجها ليس  
مجرد تنقيب على آثار بالية ، بل قد يحمل صواباً في المفاهيم ، واستقامة في  
المناهج والتطبيق ، مازلنا في حاجة أكيدة إليها .

٢٤٦ - تدبير المسافر

إن للمسافر في عصرنا هذا ولاسيما مع تطور وسائل النقل أحوالاً  
وأخطاراً يتعرض لها ، حتى إن المنظمات الصحية العالمية والمحلية تنشر  
أدلة للمسافرين الذين يقصدون مناطق تختلف في الطقوس وكيفيات  
المعاش وأنواع الأمراض السارية . والأسباب التي تجعل المسافر يتعرض  
بصفة خاصة للمرض هي :

- أن المسافر ينفصل عن البيئة العامة التي تعود بها جسمه .
- وأنه يتحمل حالات إعياء وضعف تجعله يتأثر بالتغيرات التي  
تحدث له أو من حوله .
- وأنه في نوعية معاشه وعلاقاته البشرية لايمكن دائماً من وسائل



النظافة والإلتقان في تهيئة الأغذية وترتيب المسكن .

كل هذا يقتضي أن يكون المسافر على علم بالأخطار التي تهدده ، وعلى يقظة لاتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة .

خصص ابن سينا لتدبير المسافرين مقالة وافرة تشتمل على عدّة فصول نذكر منها :

**الفصل الأول :** في تدارك أعراض تنذر بأمراض ، ومنها الضغط والانصداع والسرسام والسدد وأمراض التعفن وأمراض الأمعاء والكلية .

**الفصل الثاني :** قول كليّ في تدبير المسافر نذكر منه : « إن المسافر قد ينقطع عن أشياء كان يعتادها وهو في أهله ، وقد يصيبه تعب ووصب ، وأكثر ما يجب أن يتعهد به نفسه أمر الغذاء وأمر الإعياء .. - يجب أن يصلح غذاءه ويجعله جيد الجوهر قريب القدر غير كثيره حتى يجود هضمه ولا تجتمع الفضول في عروقه ... - يجب أن لا يسافر ممتكاً من دم أو غيره بل ينقي بدنه ثم يسافر وإن كان متخماً جاع ونام وحلل التخمة ثم يسافر . - ومن الواجب على المسافر أن يتدرج ويرتساض يسيراً أكثر من العادة ...

- وليجعل غذاءه قليل الكم كثير التغذية .

- وليهجر البقول والفواكه وكل ما يولد خلطاً مائياً... (٣٥)

- « ويهجر الأغذية المعطشة مثل السمك والكبد والملحاحات

والحلالات... (٣٦) »

(٣٥) القانون ١ : ١٨٣

(٣٦) القانون ١ : ١٨٤

**الفصل الثالث :** في توقي الحر وتدير من يسافر فيه . يفتح ابن سينا هذا الفصل بقوله : « إذا لم يدبروا أنفسهم تأدى بهم الأمر في آخره إلى أن يضعفوا وتتحلل قواهم حتى لا يمكنهم أن يتحركوا ويغلب عليهم العطش وربما أضرت الشمس بأدمغتهم فلذلك يجب أن يحرصوا على ستر الرأس عن الشمس ستراً شديداً ، وكذلك يجب أن يحفظ المسافر منها صدره ويطله بمثل لعاب بزر قطونا وعصارة البقلة الحقاء... (٣٧) »

**الفصل الرابع :** في تدير من يسافر في البرد . يلح ابن سينا على خطورة البرد ويقول : « كم من مسافر متدثر بكل ما يمكن قد قتله البرد والدَّمَق<sup>(٣٨)</sup> بتشنج وكزاز وجمود وسكتة ، ومات موت من يشرب الأفيون واليبروح ... وأولى الأشياء بهم أن يسدوا المسام ويحفظوا الأنف والشم من أن يدخلها ماهو بارد بغتة ، ويحفظوا الأطراف بما سنذكره... (٣٩) » .

#### الفصل الخامس : في حفظ الأطراف من البرد

« ... من الأضمة الحافظة للأطراف أن يجعل عليها قنة وثوم ... ولا يجوز أن يكون الخف والدستبانج بحيث لا يتحرك فيه العضو فإن حركة العضو أحد الأسباب الدافعة عن البرد . والعضو الخنوق يصيبه البرد بشدة وإذا غشي بكاغد وشعر أو وبر ، كان أوقى له... (٤٠) »

ثم يذكر ابن سينا الإجراءات العلاجية حسب درجة الإصابة بالبرد ؛ من درجة ذهاب الحس إلى الجهاد والتعفن والموات .

(٣٧) القانون ١ : ١٨٤

(٣٨) الدَّمَق بالتحريك : الثلج مع الريح يغشى الإنسان من كل أوب حتى يكاد يقتل

من يصيبه فارسي معرب . اللسان ( دمق )

(٣٩) القانون ١ : ١٨٥

(٤٠) القانون ١ : ١٨٥

الفصل السادس : في حفظ اللون بالطلاءات ووسائل الزينة .

الفصل السابع : في توقي المسافر مضرة المياه المختلفة . ونجد فيه إرشادات عملية بالغة الأهمية حول تجنب الأمراض الناتجة عن المياه ، وسنرجع إليها في الفصل الخاص بالمياه .

الفصل الثامن : في تديرير راكب البحر . يذكر فيه ابن سينا ما يتخذ من إجراءات وعلاجات ضد الغثيان والقيء ...

### ٣ - تديرير الصحة الخاص بالمشايخ

تتخذ الإجراءات الصحية والوقائية طبقاً لمتطلبات المزاج التابع للعمر . وللشيوخ تدابير تخص تغذيتهم وشرابهم واستحمامهم ورياضتهم ونكتفي بذكر القول الكلي في تديريرهم : « جملة تديريرهم في استعمال ما يربط ويسخن معاً ؛ من إطالة النوم واللبث في الفراش أكثر من الشبان ، ومن الأغذية ، والاستحمامات ، والأشربة ، وإدامة إدرار بولهم وإخراج البلغم من معدم من طريق المعى والمثانة ، وأن يدام لين طبيعتهم . وينفعهم جداً ذلك المعتدل في الكمية والكيفية مع الدهن ، ثم الركوب أو المشي إن كانوا يضعفون عن الركوب ، والضعيف منهم يعاد عليه ذلك ويثنى ويجب أن يتعهد التطيب من العطر كثيراً ... وأن يرخوا بالدهن بعد النوم فإن ذلك ينبه القوة الحيوانية . ثم يستعمل المشي والركوب ...<sup>(٤١)</sup> »

(٤١) القانون ١ : ١٧٧

## الفصل الثالث

### تدبير صحة البيئة

رأينا في المبادئ العامة للوقاية وتدبير الصحة كيف أن الصحة مرتبطة بعوامل ذاتية وعوامل خارجية تتعلق بالبيئة العامة في مكُوناتها الطبيعية والبشرية والحضارية . لذلك كان من مهمات الطب الوقائي أن يعتني بالبيئة ليصلح ويصحح أحوالها فيما تؤثر في حياة الإنسان البدنية والنفسية .

يرتب ابن سينا الأسباب المغيّرة لأحوال البدن والحفاظة لها في ستة أجناس « جنس الهواء المحيط ، و جنس ما يؤكل ويشرب ، و جنس الحركة والسكون البدنيين ، و جنس الحركات النفسانية ، و جنس النوم واليقظة ، و جنس الاستفراغ والاحتقان »<sup>(١)</sup> وقد سبق التعرض لبعض من هذه الأجناس وبقي لنا أن نخص هذا الفصل للأصناف المكونة للبيئة وسنتناولها حسب الترتيب التالي :

- ١ - أحوال المياه
- ٢ - الهواء والمناخ
- ٣ - تدبير المساكن
- ٤ - الحشرات المؤذية

### ١ - أحوال المياه

إن الشروح الوافرة التي خصصها ابن سينا لأحوال المياه تثير الاهتمام

(١) القانون ١ : ٨٠

لامن حيث الدور الكبير الذي تلعبه في حفظ الصحة فحسب ، ولكن كذلك لقيمتها العلمية التي تبرز في التحليلات والتعليمات والتطبيقات التي لم تفقد صلاحيتها في عصرنا الحديث . لذلك رأينا أن نعرض قطعاً عريضة من كلام ابن سينا حول المياه وتدير أحوالها قبل أن نتبعها بتعاليق مختصرة لتوضيح النقاط المهمة فيها .

#### ١٠١ - وظيفة الماء الحيوية

إن الماء ركن من الأركان ، ومخصوص من جملة الأركان بأنه وحده من بينها يدخل في جملة ما يتناول ، لا لأنه يغذو ، بل لأنه ينفذ الغذاء ويصلح قوامه ... والماء جوهر يعين في تسهيل الغذاء وترقيقه وبذرقته<sup>(١)</sup> نافذاً إلى العروق ونافذاً إلى الخارج لا يستغنى عن معونته<sup>(٢)</sup> .

#### ١٠٢ - مقاييس المياه الحميدة

« المياه مختلفة لافي جوهر المائية ولكن بحسب ما يخالطها وبحسب الكيفيات التي تغلب عليها...<sup>(٤)</sup> »

ومن مقاييس الجودة للماء أن يكون « عذباً يخيل أنه حلو .. خفيف الوزن سريع التبرد والتسخن لتخلخله ، بارداً في الشتاء ، حاراً في الصيف ، لا يغلب عليه طعم البتة ولا رائحة ، ويكون سريع الانحدار من الشراسيف<sup>(٥)</sup> ، سريع تهري ما يهري فيه وطبخ ما يطبخ فيه ..

(٢) البذرقه : الحفارة . فارسية فعربتها العرب ، يقال : بعث السلطان بذرقه مع

القافلة .. انظر اللسان ( بذرق ) والمغرب للجواليقي ( ص ٦٧ ) .

(٣) القانون ١ : ٩٨

(٤) القانون ١ : ٩٨

(٥) الشراسيف : أطراف أضلاع الصدر التي تشرف على البطن . اللسان ( شرف ) .

واعلم أن الوزن من الدستورات المنجحة في تعرف حال الماء فإن الأخر في أكثر الأحوال أفضل . وقد يعرف الوزن بالكيل ، وقد يعرف بأن تبل خرقتان بماءين مختلفين أو قطنتان متساويتان في الوزن ، ثم يحقن تحفيفاً بالغاً ثم يوزنان ، فالماء الذي قطنته أخف فهو الأفضل... (٦) «

١٣ - مقارنة بين أحوال المياه المختلفة

#### ماء العيون

« أفضل المياه مياه العيون ، ولا كل العيون ، ولكن ماء العيون الحرة الأرض التي لا يغلب على تربتها شيء من الأحوال والكيفيات الغريبة ، أو تكون حجرية فتكون أولى بأن لاتعفن العفونة الأرضية ، ولكن التي من طينة حرة خير من الحجرية ، ولا كل عين حرة بل التي مع ذلك جارية ، ولا كل جارية ، بل الجارية المكشوفة للشمس والرياح ... وأما الراكدة فربما اكتسبت رداءة بالكشف لاتكتسبها بالغور والستر .

واعلم أن المياه التي تكون طينية المسيل خير من التي تجري على الأحجار ، فإن الطين ينقي الماء ويأخذ منه المزوجات الغريبة ويروقه ، والحجارة لاتفعل ذلك ، لكنه يجب أن يكون طين مسيلها حراً لاهامة ولاسبخة... (٧) «

#### ماء المطر

« ومن المياه الفاضلة ماء المطر ، وخصوصاً ما كان صيفياً ومن

(٦) القانون ١ : ٩٨

(٧) القانون ١ : ٩٨



سحاب راعد ، وأما الذي يكون من سحاب ذي رياح عاصفة فيكون كدر البخار الذي يتولد منه وكدر السحاب الذي يمطر منه مغشوش الجوهر غير خالصه .

إلا أن العفونة تبادر إلى ماء المطر وإن كان أفضل ما يكون لأنه شديد الرقة فيؤثر فيه الفساد الأرضي والهوائي بسرعة ، وتصير عفونته سبباً لتعفن الأخلاط ...

وإذا بودر إلى ماء المطر وأغلي قبل قبوله للعفونة ، والمحوضات إذا تنوالت مع وقوع الضرورة إلى شرب ماء مطرٍ قليل العفونة أمن ضرره... (٨) «

#### ماء الآبار والقنا

« وأما مياه الآبار والقنا بالقياس إلى مياه العيون فريدة وذلك لأنها مياه محتقنة مخالطة للأرضيات مدة طويلة لا تخلو عن تعفن ما ، وقد استخرجت وحركت بقوة قاسرة لابقوة فيها مائلة إلى الظهور والاندفاع بل بالحيلة والصناعة ... أردوها ماجعل له مسالك في الرصاص فتأخذ من قوته وتوقع كثيراً في قروح الأمعاء... (٩) « .

#### ماء النز

« ماء النز أردأ من ماء البئر لأن ماء البئر يستجد نوعه بالنزح فتدوم حركته ولا يلبث اللبث الكثير في المحقن ولا يريث في المنافس ريثاً طويلاً . وأما ماء النز فماء يطول تردده في منافس الأرض العفنة ،

(٨) القانون ١ : ٩٩

(٩) القانون ١ : ٩٩

ويتحرك إلى النبوع والبروز ، وحركته بطيئة لاتصدر عن قوة اندفاعها بل لكثرة مادتها ولا تكون إلا في أرض فاسدة عفنة (١٠) .

#### المياه الجليدية والمياه الراكدة الأجمية

« وأما المياه الجليدية والثلجية فغليظة . والمياه الراكدة الأجمية خصوصاً المكشوفة فريئة ثقيلة . وإنما تبرد في الشتاء بسبب الثلوج وتولد البلغم ، وتسخن في الصيف بسبب الشمس والعمقونة ... والجمد والثلج إذا كان نقياً غير مخالط لقوة رديئة فسواء حُلل ماءً ، أو بُرد به الماء من خارج ، أو ألقى في الماء ، فهو صالح وليس تختلف أحوال أقسامه اختلافاً كثيراً فاحشاً ، إلا أنه أكثر من سائر المياه ويتضرر به صاحب وجع العصب .. وأما إذا كان الجمد من مياه رديئة أو الثلج مكتسباً قوة غريبة من مساقطه ، فالأولى أن يبرد به الماء محجوباً عن مخالطته ... (١١) » .

#### المياه المعدنية

« والمياه التي يخالطها جوهر معدني أو مايجري مجراه ، والمياه العلقية ، فكلها أردأ لكن في بعضها منافع :

- في الذي تغلب عليه قوة الحديد منافع من تقوية الأحشاء ، ومنع الذرب ، وإنهاض القوى الشهوانية ...  
- وأما الماء المالح فإنه يهزل وينشف ويسهل أولاً بالجلء الذي فيه ، ثم يعقل آخر الأمر بالتجفيف الذي في طبعه ويفسد الدم ، فيولد الحكمة والجرب .

(١٠) القانون ١ : ٩٩

(١١) القانون ١ : ٩٩ - ١٠٠

- والماء الكدر يولد الحصى والسدد فليتناول بعده مايدر . على أن المبطن كثيراً ما ينتفع به وبسائر المياه الغليظة الثقيلة لاحتباسها في بطنه ...
- والنوشادرية تطلق الطبيعة ، شربَ منها أو جلس فيها أو احتقن .
- والشبّة تنفع من سيلان فضول الطمث ، ومن نفث الدم وسيلان البواسير ..
- والحديدي يزيل الطحال ويعين على الباه .
- والنحاسي صالح لفساد المزاج<sup>(١٢)</sup> .

#### ١٤ - الأمراض التي تسببها المياه المتعفنة

يذكر ابن سينا عدداً كبيراً من الأمراض التي تسببها المياه بسبب التعفن الذي يلحقها ، لاسيما إذا كانت راکدة أجمية . والعوارض التي يذكرها تذكرنا بالأمراض المختلفة التي تنتج عن تعفن المياه بالجراثيم والطفيليات :

« المياه الراكدة الأجمية خصوصاً المكشوفة رديئة ثقيلة وإنما تبرد في الشتاء بسبب الثلوج ، وتولد البلغم ، وتسخن في الصيف بسبب الشمس والعفونة ، فتولد المرار ولكثافتها واختلاط الأرضية بها وتحلل اللطيف منها تولد في شاربها اطحلة ، وترق مراقهم<sup>(١٣)</sup> ، وتحبس أحشاءهم ، وتقصف<sup>(١٤)</sup> منهم الأطراف والمناكب والرقاب ، ويغلب عليهم شهوة

(١٢) القانون ١ : ١٠٠

(١٣) المراق : مارق من أسفل البطن ولان . لاواحد له وميه زائدة . اللسان ( مرق ) ،

رقق ) .

(١٤) قَصَفَ يقصف قضافةً وقَصَفاً فهو قضيف ، أي نحيف . اللسان ( قصف ) .

الأكل والعطش ، وتحبس بطونهم ، ويعسر قيؤهم ، وربما وقعوا في الاستسقاء لاحتباس المائية فيهم ، وربما وقعوا في ذات الرئة وزلق الأمعاء والطحال ، وتضر أرجلهم ، وتضعف أكبادهم ، وتقل من غذائهم بسبب الطحال ، ويتولد فيهم الجنون والبواسير والدوالي والأورام الرخوة ، خصوصاً في الشتاء ، ويعسر على نسائهم الحمل والولادة جميعاً ، وتلدن أجنة متورمين ، ويكثر فيهن الرجاء والحمل الكاذب ، ويكثر لصبيانهم الأدر<sup>(١٥)</sup> ، وبكبارهم الدوالي وقروح الساق ، ولا تبرا قروحهم ، وتكثر شهوتهم ويعسر إسهالهم ، ويكون مع أذى وتقريح الأحشاء ، ويكثر فيهم الربيع<sup>(١٦)</sup> وفي مشايخهم المحرقة<sup>(١٧)</sup> ليس طبائعهم وبطونهم...<sup>(١٨)</sup> «

١٠٥ - إصلاح المياه

إذا كانت المياه المتعفنة أو المتغيرة في كفياتها تسبب في أمراض كثيرة ، فإن ذلك يستوجب معرفة الوسائل واتخاذ الإجراءات التي تجعلها صالحة للشرب . ولعل أهم ما جاء في كتاب القانون في شأن الوقاية من الأمراض التعفنمية هو ذكر وشرح الإجراءات التي تتخذ لترويق مياه الشرب وهي :

- التصعيد والتقطير مما يصلح المياه الرديئة .
- فإن لم يكن ذلك فالطبخ ، فإن المطبوخ على ما شهد به العلماء

(١٥) الأدر : ج أذرة ، وهي فتق أو انتفاخ في قيص الخصية . انظر اللسان ( أدر ) .  
 (١٦) الربيع أي حمى الربيع وهي التي تنوب كل أربعة أيام .  
 (١٧) المحرقة نوع من الحميات .  
 (١٨) القانون ١ : ٩٩ - ١٠٠

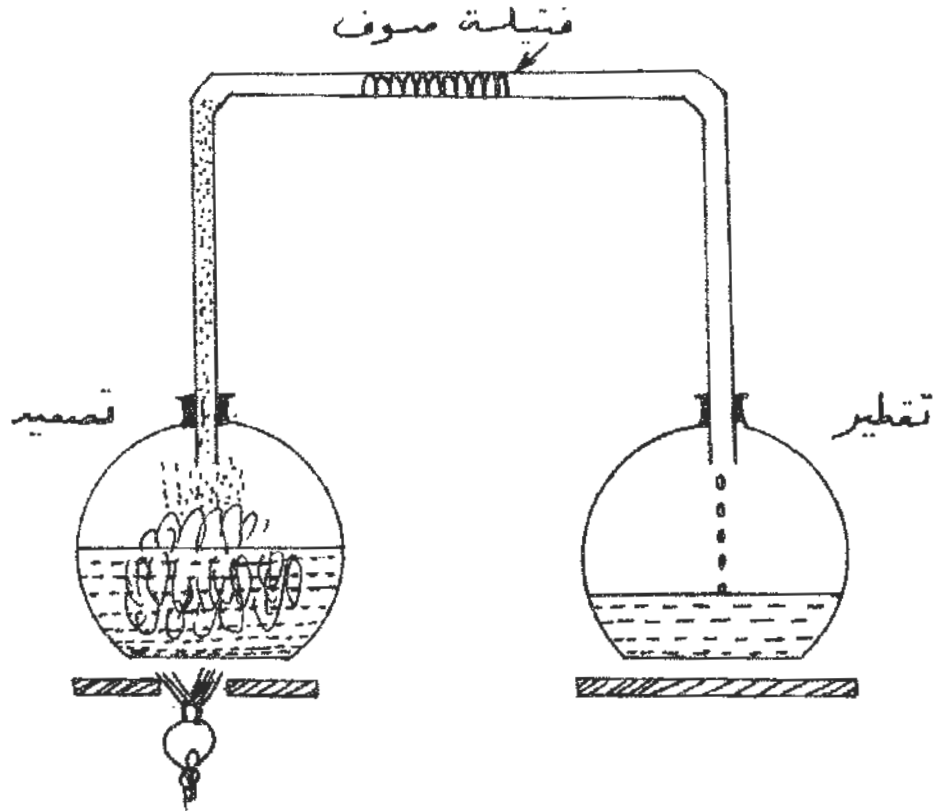
أقل نفخاً وأسرع انحداراً . والجهال من الأطباء يظنون الماء المطبوخ يتصعد لطيفه ويبقى كثيفه فلا فائدة في الطبخ اذ يزيد الماء تكثيفاً . ولكن يجب أن تعلم أن الماء في حد مائته متشابه الأجزاء في اللطافة والكثافة لأنه بسيط غير مركب ، لكن الماء يكثف إما باشتداد كيفية البرد عليه ، أو بمخالطة شديدة من الأجزاء الأرضية التي لفرط صغرها ليس يمكنها أن تنفصل عنه وترسب فيه ، لأنها ليست بمقدار ما يقدر أن يشق اتصال الماء فيرسب فيه صغراً ، فيظهرها ذلك إلى أن يحدث لها بجوهر الماء امتزاج ، ثم الطبخ يزيل التكثيف الحادث عن البرد أولاً ، ثم يخلخل أجزاء الماء خلخلة شديدة ، حتى يصير أرق قواماً ، فيمكن أن تنفصل عنه الأجزاء الثقيلة الأرضية المحبوسة في كثافته ، وتخرقه راسبةً وتباينه بالرسوب ، ويبقى ماء محضاً قريباً من البسيط ... فالطبخ إنما يلطف الماء بإزالة تكثيف البرد وبترسيب الخلط المخالط له . والدليل على ذلك أنك إذا تركت المياه الغليظة مدة كبيرة لم يرسب منها شيء يعتد به ، وإذا طبختها رسب في الوقت شيء كثير ، وصار الماء الباقي خفيف الوزن صافياً... (١٩) »

يرجع ابن سينا إلى الإجراءات العملية لترويق مياه الشرب بالفصل الخاص بتوقى المسافر مضرّة المياه المختلفة ويضيف لما سبق وسائل أخرى وتوضيحات عملية :

« إن اختلاف المياه قد يوقع المسافر في أمراض أكثر من اختلاف الأغذية ، فيجب أن يراعي ذلك ويتدارك أمر الماء . ومن تداركه :

كثرة ترويقه ، وكثرة استرشافه من الخزف الرشاح . وطبخه - كما قد بينا العلة فيه - قد يصفيه ويفرق بين جوهر الماء الصرف وبين ما يخالطه . وأبلغ من ذلك كله تقطيره بالتصعيد ، وربما فتلت فتيلة من صوف وجعل منها في أحد الإناءين وهو المملوء طرف ، وترك طرفها الآخر في الإناء الخالي ، فقطر الماء إلى الخالي ، وكان ضرباً جيداً من الترويق وخصوصاً إذا كرر... (٢٠) «

[ الصورة التالية تمثل ببساطة جهاز التقطير كما تصورناه حسب تعليمات ابن سينا ]



للبحث صلة

(٢٠) القانون ١ : ١٨٦