الصوم والطب

للدكتور فيليب افندي بركات طبيب المستشفى الفرنسي في بيت لحم

جاء في قول الحكماء: « المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء ». وقد اقبل الصوم وعابدو بطونهم يزأرون براضعي شرائعه والجهلاء يسخرون بقواعده. لكن اهل الفريقين تائهون فلا ندعهم في ضلالهم يعمهون

يقولون ويا ليتهم يفقهون ما الصوم الا عادة قديمة تقيد الحرّية البشرية وتعاكس الصحة الصومية. في ابطالها الفائدة وفي اتباعها عارٌ على قوم بالتمدن يدّعون

ما قولك يا دكتور ؟ أليس كلامنا صواباً ؟

مهلاً سادتي واصحابي. لا أوافقكم رأياً في هذا: انّ في الشراهة إثماً. وفي القناعة فضيلةً وعلماً. وان استردتموني ايضاحاً قلتُ: انّ الآمر بالصوم حكيمٌ وطبيبٌ واقتصاديٌّ عظيم. ومن صام كان ايضاً كذلك. امّا الحكمة في الصوم فظاهرة لانّ من قمع نفسهُ وامرها بالخير عُدَّ الرجل العاقل الفاضل القادر على عظائم الامور. اليكم التاريخ وهو اكبر شاهد اذ يقول: من جهل كيف يكبح جماح امياله فهو فاقد القوى الادبيّة. واعلم انّ الجسم المغذّى المرفّه المنعّم يتسلّط على النفس وهي امّارة بالسوء فكرًا وقولًا وفعلًا. ولم يشهد التاريخ على حال الاشخاص فقط بل اثبت ايضاً ما فعلتهُ البطنة في الشعوب. فهو انبأنا بان سقوط الدول العظيمة كالدولة الرومانيّة ما حدث الّا بعد فساد اخلاقها وعوائدها لان الروماني الساقط كان اذا اكل وشبع عمد الى مقيّئ وعاد يأكل ويتلذّذ بالطعام والشراب. واي شيء هو فساد الاخلاق الّا تسلّط الجسم على النفس وتغلّب المادّة على الجوهر العقلي والاهواء على الارادة الحرّة. او ليس ذاك انقلاباً في النظام الطبيعي ؟ والصوم غايتهُ ارجاع كلّ شيء الى نظامه (اي إخضاع الجسد للنفس). وقد قال الحكيم: الشعب الذي لا يعرف الصوم يُقهر ويُستعبد. ولعمري اي قوّة ادبيّة في شعب لا يتحمّل مضض الصبر ويتمرّس في الشهوات ويأبى احتمال الجوع والعطش واي امل يُعقد على امّة لا ترضى الّا باللذة ولا تعمل الّا لها. انّ الوطن عندها حيث لا شقاء ولا تعب وسيّان عندها الاستقلال او شرف الوطن وانها لتهزأ من العدل والحرّية

تلك العواطف الشريفة التي يهتزُّ لها طرباً كلُّ كريم فانَّ الهمم العالية والنخوة والانفة كلُّها صفات لا يعرفهـا النهم بل هو يقوّض اركان السلطة ويخرب عمران الممالك لانَّ البطنة كما قيل تُذهب الفطنة

قد ثبت ممَّا مرَّ انَّ في الصوم لحكمةً وفضيلةً يقدّرها الفيلسوف قدرها ويعرف مقامَها الاديبُ الكامل. وها الآن ما يرتأي الطب عن الصوم. قالت الاطبَّاء: انَّ اكثر العلل تتولَّد من فضول الطعام لان البطنة تدعو الى البشم والبشم يدعو الى السَّقَم والسقم يدعو الى الموت ومن مات هذه الميتة مات ميتةً لئيمةً لأنهُ قاتل نفسهِ وقاتل نفسهِ ألأم من قاتل غيرهِ. وقد قيل ان افضل الدواء ان يرفع المرء يدهُ عن الطعام وهو يشتهيهِ. ولا مراء انهُ اذا ما اختلَّ نظام المعدة او ضعفت حركتها واعتلَّت اعصابها تولَّد عسر الهضم فتعجز المعدة عن امتصاص الاطعمة وهضم ما يرسب منها. ومهما اختلفت العلل التي تستولي على المعدة فانَّ نتائجهـا سيئة لانهُ اذا عسر الهضم تأثرت المعى والتهبت التهاباً خطراً يتأتى عنهُ الصداع وألم الكلى والحاصرة بل يليهِ انحطاطٌ في الجسم يشمل البدن كلهُ. ونحن الاطبَّاء نعلم ان الموت يحدث في النهمين اكثر عن الصائمين وندرَ من يموت جوعاً. واول امر نلتمسهُ العليل الحمية في الحميات لان كثرة الاكل تزيد في الحرارة. واكثر الناقهين من الامراض لا ينتكسون الَّا لإقبالهم على الاكل قبل الاوان المضروب لهم. وقد قال مونتسكيو: «يعيش العشاء في باريس نصفَ اهاليها والغداء النصف الباقي». وهذا القول مع ما فيهِ من الغلوّ الظاهر اذا صحَّ في بلاد اوربَّة مع احتياج اهلها الى اطعمة حارة لبرد هوائها فما القول عن اقطارنا الشرقيَّة مع حرارة هوائها؟

ومن المحقَّق انَّهُ اذا بطلت الشراهة من الناس تصبح ايام الاطبَّاء والصيادلة أعياداً. وليس من صالحنا معاشر الاطباء نشر هذه الفوائد انَّما الحقيقة تُلجئنا الى هذا القول وفيهِ صلاح الجمهور

واذكر هنا حادثةَ طبيبٍ كان عيَّن لجسمهِ مقداراً معلوماً من المأكول والمشروب وكان اذا اكل جلس على مقعد في ميزانٍ ومتى وصلت ابرتهُ العلامةَ التي قرَّرها لنفسهِ رفع يده عن الطعام شبع ام لم يشبع. وليس الغرض من سرد هذه القصَّة المضحكة الَّا فائدتها الاديبَّة الصحيَّة وانَّما الطبيب المذكور «زاد في الرقة حتى اخرقا»

وقد قسم احد نطس الاطبَّاء وقت الاكل ثلاثة اقسام قال: اولهُ إنهاض القوى

وثانيه ارضاء القيم. وثالثهُ استعداد للامراض المستقبلة. وقد قيل: في المعدة مستودع داء النقطة النجاني — وللصوم اوقات معيَّنة في السنة تجيء غالبًا في فصل الربيع فهو يُريح المعدة من اشغالها ويخفِّف احمالها ويطهِّر فسادها وبعد الصوم تقوى شهوة الطعام وتسهل الافعال الهضميَّة وتشتدُّ الصحَّة العمومية. والخلاصة انَّ من اكل فهضم عاش عيشة هنيئةً

اما كون الصوم فائدة اقتصاديَّة فذلك امر اوضح من النهار. او ليس من القواعد المقرَّرة ان الاقتصاد والتوفير هما اصل الغنى الحقيقي المتين سواء كان عند الاشخاص الافراد او عند الشعوب. والحال ان الاقتصاد والتوفير يستوجبان القناعة والتقتير وبالتالي الصوم. انلا ترى مثلًا كيف غلت في بلادنا اسعار اللحوم بعد ان كانت رخيصةً بخسة الاثمان وما ذلك الَّا لتوفُّر عدد آكلي اللحوم. ويا ليت الصحَّة بذلك تحسَّنت. بل ترى بعكس الامر اهل الجبل الذين يقلُّون من اكل اللحوم اقوى بنيةً واشدّ صحَّةً وهم يكتفون بالقليل لا تكاد ترى فيهم فقيرًا مدقعًا

والنتيجة من جميع ما ذكرنا ان القواعد الدينيَّة في الصوم تقرَّرت وغايتُها الصالحُ العمومي الصحي والاقتصادي والقصد منها تقدُّم الشعوب الدينيّ والمادّي والادبي ومن اتبعها اتبع الهدى

تاريخ فنّ الطباعة في المشرق

نبذة للاب لويس شيخو اليسوعي (تابع لما سبق)

فنّ الطباعة في الشام

١ قزحيَّا

(يُجعَل تاريخيّ في قزحيَّا) قزحيَّا من اشهر اديرة لبنان واقدمها عهدًا. موقعهُ جنوبيّ طرابلس وشمالي اهدن على مسافة ساعتين منها. بُني على اسم القديس اظرنيوس الكبير ابي الرهبان. وهو يشرف على وادٍ عميق تسيلُ اليه المياه المزبدة من اعالي الجبال يُدعى وادي قاديشا اي وادي الابرار القديسين. ولا غرو فان هذا الوادي اصلح ما يكون