

القائمان سجنًا اختياريًا للاخبار الرومانيين لا يخرجون منه حتى تُردَّ لهم مملكتهم فيقومون بل الحرية بما عهد الله اليهم من الشؤون الخطيرة لحير الكنيسة بل لصالح الانسانية

## الفاكهة عموماً والعنب خصوصاً

بقلم الاديب شحاته خزام احد طلبة مكتبتنا الطبي

اذا أدت بك نسمات الصبح الى جنينة فيحاء . او روضة أوف غناء . وكان فصل الحريف قد عقد اللواء . اذهلك بها عدا ابتسام الازهار . وتغريد الاطيوار . مرأى خمائل من وارف الاشجار . عُرس على مجاري المياه وضاف الانهار . تيس بقودها اللدنة واغصانها الرطبة كالحرائد الحسان . في معاطف تزي بدوحات الجنان واذا سرحت جياذ الطرف بين ظلالها انتعش فؤادك جذلاً . وقد هزك السرور فاصبحت به مملأ . عند رؤية ما ازدان به جيد تلك الانان من قلاند الثمار . مما يشرح صدر العليل وتقر به الابصار . فن عناقيد كرمه نثرت عليها قطرات الندى درراً . وأقنأ نخلة لاح سناها في سما . الروض غرراً . وكرات رمان طلعت بين الاغصان خلتها انجماً زهراً

اجل فهي الفاكهة الحسناء . السائفة الرائعة السمناء . أوثرت منذ القدم بهجة لعين الناظر ولذة شهية لذوق الآكل . فسبحان مبدعها وباريها . ومزين جمالها وموآلف معانيها

فلما كانت الثمار اليانعة ابهى حلية في صدور الموائد لاسياً بجلا . هذا الفصل وقد غصت بها الحدائق والبساتين فعم انتشارها وكثرت اكلها وطلأها الى حد يكاد يُحشى معه تجاوز خطة الاعتدال في استعمالها سواء كان من قبيل النوع او الكمية او ما شاكل ذلك مما يؤدي تناوؤها الى مخالفة بعض الشروط الصحية احببنا ولو على سبيل التفكهة ان نكتب في هذا الصدد فصلاً وجيزاً علّه لا يخلو من الفائدة العمومية الماثورة وهو جل ما نترخاه ونتوق اليه من صميم الفؤاد . فعليه نقول وبالله نستعين

## الفاكهة عموماً

انَّ ما يجعل الفاكهة حريّةً بالاعتبار أنّها هو رتبتها في مقام الغذاء . وهي تختلف في ذلك اختلافاً يتّناً بالنسبة الى انواعها وتعدّد موادّها . فمنها ما تغلب على لبها المائيّة كالبطيخ وهو اولى ان ينظم في سلك التوابل ليس له في حيزّ الغذاء منزلة تُذكر . ومنها ما هو زيتي أو نشائي تكثّر فيه الموادّ الغذائيّة وفائدة هذه الثمار لقوت الانسان ظاهرة لا ريب فيها لأنّها تحتوي من الحوامض والاملاح ما يجعلها بمثابة اطعمة مُغذية مقوية فضلاً عن لذة طعمها . فبعضها مثلاً غنيّ باملاح الحديد كالكرز والتوت الفرنجي والمشمش . ويغلب على بعضها الاملاح النصفوريّة كالعنب والتين والتفاح . ويدخل في غيرها عنصر اليود او المادّة الدبقيّة (tanin) وما اشبه ذلك من العناصر القويّة للبناء . وهذا ما يجذبو بالطبّاء الى استعمالها في بعض الامراض الهزليّة كالسّهام وقر الدم ( الانيميا ) ونحوهما . والحقّ يقال أنّها تفضل في عدّة ظروف على كثير من الاطعمة الحيوانيّة ولاسيّما في الاقاليم الحارّة . فضلاً عن كون هذه الفواكه حلواً من الجهاز العضوي لا ينشأ فيها جرائم سامّة وبائيّة بقدر ما يحصل في الاطعمة الحيوانيّة عند فسادها

أمّا من حيث تركيب الفواكه كيميائياً فيجوز تقسيمها الى خمسة اقسام :

( اوّلاً ) الفواكه السكرية - وهي على ضروب مختلفة ومن فصائل شتى وكلّها يحتوي على كمية وافرة من المادّة السكرية تختلف بين خمسة اجزاء الى عشرين جزءاً في المئة . والجسم يجد فيها اذ ذلك من الجواهر الهدروكربونية مقداراً صالحاً يجعلها حريّة بزيد الاعتبار من حيث الغذاء .

( ثانياً ) الفواكه الحامضة - وليست هي اقلّ عدداً من الاولى . ومما يغلب عليها من الحوامض الحامض التّفاحي يُستخلص من التفاح والابّاص وغيرهما . والحامض الطرطيري يُوجد في البرتقال . والحامض الليموني في الليمون الى غير ذلك من الحوامض التي يمتزج بها جميعاً الكلس والبوتاس فتتحول في الجسم الى كربونات قلوية يعنى بها الدم

(ثالثاً) الفواكه المائيّة - وهي كثيرة ايضاً وتكون لينة كالبطيخ وما شاكله .  
وهذه الفواكه عسرة الهضم

(رابعاً) الفواكه الزيتيّة - كالجوز واللوز والبندق . واكثر ما يؤكل منها ما صلب وجف . وفي هذه الفواكه مقدار يُذكر من المواد الرُّلاليّة والدهنيّة الحسنة الغذاء ويسر ايضاً هضمها على المتبلين بضعف المدة

(خامساً) الفواكه النشويّة - كالكستنة وما جانسها . وهي تتضمّن كمية وافرة من النشا تجعلها طعاماً مغدياً بل قوياً جيّداً يتّخذهُ الناس في بعض المواطن كقوتهم اليومي فيقوم لهم مقام الخبز . وما من احدٍ يجهل أنّ الكستنة مثلاً تؤكل في عدّة اقاليم جبلية في اوربّة وامرّة حيث لا وجود للحبوب كما أنّ كثيراً من اعراب البادية لاسيّاً القاطنين في الواحات النخليّة قلّمًا يقتاتون بغير التمر او يعتاؤون بسواه

واعلم ان الفواكه السكرية والفواكه الحامضة تترك بعد اكلها في القناة الهضمية فضلاتٍ تسبب اسهالاً خفيفاً نافعاً للصحة لاسيّاً في الاشخاص الذين يعرض لهم القبض والامساك . غير أنّ الافراط في اكلها واتخاذها قبل نضجها يعرض باكلها لاضطرابات هضمية تستوجب النظر كما أنّهُ اذا بولغ في استوائها ساقماً بالماء الوافر او طبخاً في كثير من السن والسكر يجعلها اثقل وطأةً على المعدة لبطء تحليلها

اماً اذا اعتبرنا الفاكهة من حيث قوتها الغذائية الحضة وجدناها تختلف اختلافاً عظيماً على قدر ما يدخل فيها من المواد الازوتية التي يتضمّنها الرُّلال النباتي الداخل في تركيبها . فانّ فيها ما لا يزيد رُّلاله على رُبع جزء الى جزء ونصف فقط في المئة مثال ذلك الفواكه اللبنة كالوز مثلاً . وفي بعضها على خلاف ذلك يتوفّر الرُّلال وفرة عظيمة حتى يبلغ كمية تتراوح بين الخمسة العشر جزءاً الى عشرين في المئة كالفاكهة اللوزية وخصوصاً عند جفافها

ومّا يدخل في الفاكهة المواد الدهنيّة غير أنّ نسبتها فيها عادةً اقلّ من نسبة المواد الازوتية المارّ ذكرها . ويُسنتنى من هذا الحكم الرُّيتون وبعض الثمار الجافّة كالجوز والبندق حيث يبلغ معدل الرُّيت فيها من ثمانية وخمسين الى ثمانية وستين في المائة

واذا اضفت الى المواد السابقة السكر والنشا والصمغ والديكسترين والحوامض الآلية فضلاً عن الماء عرفت ما تتركّب منه اغلب الفواكه مع الخواص التي تُعزى اليها

## ٢ العنب

وبعد كلامنا الاجمالي عن الفاكهة احببنا ان نختص بالذكر العنب لوفرتة في بلادنا وكثرة خواصه الصحيّة

( اصله ) هو ثمرة الكرمة وهي شجيرة من الفصيلة الجفنيّة (ampellidées) منشأها تركيّة آسيّاً وبلاد فارس ثم غرست في جهات كثيرة فتعددت ضرورها على حسب اختلاف التربة والاصقاع فصارت انواعاً شتى يتباين بعضها عن بعض كل التباين فيها ما يختلف شجرها في القوام ومنها في هيئة الورق وغيرها في لون الثمر وحجمه وطعمه وخواصه وهلمّ جراً. وجُلُّ ما يقال عن الكرمة أنّها تألف الروابي والتلال لاسيّاً ما انتصب منها للشمس وعُرض لارياح الجنوب. وينمو غرسها في الاماكن المعتدلة الهواء ذات الاديم الجافّ والتربة الرملية او السيليسية وشاع انتشار الكرمة في عهدنا حتى كاد يعمّ كلّ انحاء العالم. وحياة الجفنة تختلف على اختلاف انواعها ومزارعها الا أنّ معدّل حياتها في بلادنا بين العشرين والثلاثين سنة. وكذلك لا ضابط لمقدار ما تحمل الكرمة من الثمر وقد يوجد من شجرها ما يذكرنا حملها بعهد بني اسرائيل وعناقيد ارض الميعاد

( صفاته ) العنب حبّات كروية الشكل او بيضوية ناعمة ملساء. يختلف حجمها بين حدود الصغر الى ما فوق بيض الحمام. امّا لونها فهو تارة ناصع وتارة اشقر مائل الى الصفرة واحياناً احمر قانيّ او اسود فاحم كل ذلك على حسب اصناف الكروم. ولكل حبة غلاف رقيق شفّاف تحته غشاء دونه رقيقة معظمه من مادّة سكرية تدعى غلوكوز (glucose) تكون على شكل بلّورات بارزة وضمن هذا الغشاء ماء الثمر وجوهه الغزير وقد يكون حامضاً اذا لم ينضج وحلواً سكريّاً اذا نبع وفيه تكون البزور بحدٍ يختلف بين الواحد والخمسة. وبانتساق الحبّات وانضمام بعضها الى بعض تتكوّن العناقيد فيها الثعب والحصال والعذوق وربّما بلغ وزنها زهاء ثلاثين او اربعين رطلاً مصريّاً

( تركيبه ) يحتوي العنب الناضج على كثير من الماء بين ٥٠ و ٧٥ جزءاً في المئة ثم على مادّة سكرية (الغلوكوز) بين ١٥ الى ٢٠ جزءاً في المئة وعلى زبدة الطرطير بتاثير مختلفة وهي تبدو فيه على اشكال بلّورية او حبيبات ناعمة وعلى موادّ زلاية من

الابومين وهلامية من الجلوتين من جزئين الى ٣ اجزاء في المئة ثم يشتمل ايضاً على مادة دبقية (tanin) تُرى خصوصاً في العنب الاسود وعلى عدة املاح جلؤها يطرطرات البوتاس وطرطرات الكلس وفوسفات المغنيسيا والحديد ومركبات الصودا وكبريتات البوتاس. وكذلك يدخل في تركيب العنب بعض الحوامض يُشاهد معظمها في العنب غير الناضج وهي حامض الطرطير وحامض الليمون وحامض التفاح والحامض التنيك اما بزور العنب فانها تتضمن مادة دهنية خاصة بها يقال لها زيت العنب بمعدل ١٥ او ٢٠ جزءاً في المئة وهذا الزيت حلواً لا رائحة له يُجمد في الدرجة ١٥ تحت الصفر وبلغ ثقله النوعي ٩٢٧,٠ وهو يصاح للاستصباح ونوره جيد لا دخان له ولا رائحة (خواصه واستعماله) لا ينكر احد ان العنب احسن الفواكه منظراً واسهلها سواغاً والذُّها مطعماً فهو عذبٌ مرطبٌ جيد للصدر مُفيدٌ للتغذية وبالاجمال هو اشهى الثمار وانفعها في سائر الاماكن والبلدان. والعنب يظهر في ثلاث حالات طبيعية اي حصرماً وياتها وزيباً

١ (الحصرم) هو العنب في اول اطواره اي قبل نضجه اذ يكون جاسياً شديد الحموضة ياباهُ الذوق السلام. ويجبُ بعض الاشخاص اكله على هذه الصورة فيهنزل اجسامهم ويضعف معدتهم. وقد لحظ الاطباء ان الفتيات اللواتي يوطن في اكله في بعض البلاد يمتنع لونهن بالاصفرار ويصبن بقر الدم والتبناك المعدة وما يعقب ذلك من الامراض الصدرية واخصها السل الرئوي

وخير ما يستعمل له الحصرم تحميص الامراق وأدم الاطعمة ويصطنع منه شراب مرطب. واذا استخرجت عصارته وروقت وصفت كانت دواء قابضاً منبهاً مدرّاً للبول يوصف لتضمير السمن الزائد ولانعاش الذين فقدوا الحس والحركة لكن شربه يضر بالاشخاص ذوي الصدور النحيقة والمعدة الضعيفة. وكان القدماء يتفرغون بهذا العصير لشفاء امراض الحلق والحنجرة ويدهنون به الجروح المستعصية

٢ (العنب اليناع) وهو البالغ حد النضج الحيد الصفات الطيب الذوق. والاسود منه اوفر سكرية مما سواه لكنه قابض لغناه بالمادة التينية ولذلك يفضل لعمل الخمر (العلاج بالعنب). لقد شاعت في هذه الايام طريقة العلاج بالعنب اليناع في بلاد كثيرة وجعل الاطباء يصفونه لمرضاهم لا وجدوا في جوهر هذه الفاكهة من

العناصر المفيدة القويّة. وذلك ما حمل في الماينة والنمسة وفرنسة وسويسرة قوماً من اصحاب الاملاك الى ان يبتنوا في وسط الكروم على الروابي النضرة منازل يسكنها المرضى في فصل الصيف ليتداووا بالعنب. أما الامراض التي يعالجها الاطباء باكل العنب فهي الآتية: ١ علل الجهاز الهضمي الزمنة وخصوصاً امراض المعدة والامعاء سواء صحبها الإمساك ام الاسهال. وقد لحظ الاطباء ان هذه الامراض تخف كثيراً ان لم تشف تماماً. ٢ علل الجهاز التنفسي كالالتهابات الشعبيّة. الزمنة والسل الرئوي نفسه. ٣ الامراض العصبيّة على اختلافها والحميات الحارّة وققر الدم وداء الملوك وحصى المثانة وامراض الجلد لاسيماً في البلاد الحارّة واوان القيظ

واكثر ما يوافق العنب اصحاب الامزجة العصبيّة والصفراويّة والحارّة المرصّة للالتهابات وتريف الدم. وقد اصاب الاطباء الذين داووا به احتقانات الدماغ والاحشاء وضروب الاستسقاء. نجاحاً عظيماً لكنهم لحظوا ايضاً ان الافراط منه يسبب الاسهال والزحير والبول السكّري بل ظهرت ايضاً في بعض الاحيان اعراض الكزاز في المرطين في اكله الا ان ذلك نادر ( ١ )

أما كيفة المعالجة بالعنب فهذه قوانينها:

أولاً: يجب ان يبدأ بالملاج في خلال فصلي الصيف والخريف دون ان يُعدى مطلقاً خاية الخريف

ثانياً: اقل مدة العلاج عشرون يوماً واكثرها شهر ونصف. ويشترط استعمال العنب متوالياً على طريقة نظامية

ثالثاً: تستحب في اثناء ذلك الاقامة في الاماكن المرتفعة الجيدة الهواء الطبيّة الماء والافضل ان تكون السكنى في جبال كثيرة الفياض والاشجار يكون علوها بين سبعمائة متر الى تسماية فوق سطح البحر

رابعاً: افضل زمن للملاج بالعنب وقت الصبح غلساً فتُقطف الناقيد من اغصانها وهي مكدلة بقطرات الندى

خامساً: الانواع المناسبة من العنب الايض والاسود. أما تفضيل بعض الاصناف على غيرها

( ١ ) ان بعض الكروم تُسمد بتربة مختلفة ربّما دخل في تركيب بعضها شيء من سولفات النحاس الذي هو من المواد السامة فاذا سُمدت به الكرمة ترمى منه شيء اليها والى عنها فيضراً بالآكل منه لاسيماً الاحداث. فان ستيغراماً منه يوتر في الصّحة. وهو يكون جيثة مسحوق اخضر ذي طعم معدني يبرأ به العنب البانغ ولاسيماً الجفّيف منه اي الزبيب

فيختلف على حسب اختلاف تربة الارض واحوال المريض التي لا يقرّرها الا الطبيب  
سائساً: تكون الكمية التي يجب اتخاذها بالتدرج فيبدأ المريض بكمية معتدلة بين  
الحسمائة غرام الى الالف يأكلها صباحاً. ثم يزيد في هذه الكمية شيئاً فشيئاً الى ان تبلغ ثلاثة  
كيلوغرامات او اربعة في اليوم يتداوى به على دفتين او اكثر

سائماً: ولا بد من غسل العنب قبل اكله بالماء البارد ويوكل في الحال بشره وجوبه لان  
في القشرة والجوب خواص تصلح لتنيه الحركات الفيزيولوجية في الامعاء تنهياً لطيفاً صحيحاً  
ثامناً: يؤخذ مع العنب او بعده مقدار من الماء القراح يختلف بحسب حالة المريض ونوع  
مرضه. ويموز استبدال الماء بعصارة العنب ايضاً  
تاسماً: يستحب مدة العلاج استعمال الحمامات الباردة مرة في اليوم ما لم يجد الطبيب  
داعياً لمنهها

عائراً: اما بقية التفاصيل والقوانين الصحية الواجب مراعاتها في اتباع هذه الطريقة فنستفاد  
من الطيب المنوط به امر العليل

هذه هي الخطة المعتدلة للعلاج بالعنب. فاذا تبعها المريض وراعى شروطها وجد  
من التحسن في صحته فوق ما يؤمل واخص الادلة اقباله على النوم براحة ولذة مع  
النمو في قواه ويزيد وزن جسمه في الشهر الواحد بين كيلوغرامين الى ستة كيلوغرامات  
وذلك فضلاً عن خفة المرض الخاص بكل عليل

٣ ( الزيب ) هو العنب الخفيف. وكيفية استحضاره عادة بان يجعل العنب  
التام النضوج في ماء مفلي قليلاً ثم يشمس مدة الى ان تتم ييوسته فيخزن في المطاير  
او يمرض للمتجر. وفي هذه الحالة تكثر فيه المادة السكرية لا يطرأ على مواده  
الحامضة من التغير الكيموي في اثناء تجفيفه. وتتخذ منه مشروبات مسكنة يعالج  
بها الجهاز التنفسي. ويدخل الزيب في معظم الاشربة والمغليات اللطيفة النافعة للصدر  
وهو يخلط بالسكر والعسل والصنع والنباتات المضادة للسعال ولذلك عدّ الزيب  
كاخص الأثمار الاربعة المعروفة بالصدرية (pectoraux) وهي الزيب والتين والتمر  
والعنب

هذا ما رأينا ايراده في وقت اقبال العنب ولقد ضربنا الصفع عمداً عن الباحث  
النباتية المحضة والكيموية الصرفة التي يجوز الحاقها بهذا الباب كما أننا عرضنا عن  
البحث في ادواء الكرمة ( راجع مقالة الاديب سليم اصفر عن الفيوكسية. المشرق ١ :  
٢٩٥ ) وفي تحمير العنب ودرس مستخرجاته كالنيذ والحلّ والدردي والثفل وخواص

كل منها. ثللاً يطول بنا الكلام ونخرج عن نطاق موضوعنا الذي توخينا في هذا المقام

عيد انتقال العذراء

## في الكنيسة الارمنية

لمضرة الاب دير نريس صانفيان الارمني البنداوي

ان تقليد الكنيسة الارمنية بخصوص انتقال البتول الى السماء كتقليد سائر الكنائس الغربية والشرقية. فان الارمن يعتقدون ان العذراء والدة الله بعد ان توفأها عز وجل وبقي جسمها الطاهر ثلاثة ايام في القبر كجسم ابنها الالهي نالت بنعمة خصوصية من الله ان يحيا جسمها ويمجد وشارك نفسها المقدسة برويته تعالى في دار الخلود. وهذا التقليد يرتقي في الكنيسة الارمنية الى اول عهدنا. والدليل على ذلك ان موسى الخوريني كاتب القرن الخامس اثبت هذا المعتقد في تاريخه غير ان الكنيسة الارمنية مع موافقتها بية الكنائس في جوهر العقيدة قد تفرقت ببعض الامور احببنا ان نزيها لقراء المشرق في صباح هذا العيد الجليل الذي تجله النصارى على اختلاف مذاهبها فنقول:

يروي الكتبة الكنسيون عموماً ان رسل المسيح حضروا جميعاً وفاة البتول مريم الا واحداً منهم وهو القديس توما تأجل لبعده مقامه. اما الكنيسة الارمنية فترجح كون الرسول الذي لم يحظ بمشاهدة العذراء عند وفاتها انما هو القديس برتلماوس. وقد ورد في تاريخ موسى الخوريني المعروف بابي التاريخ الارمني ان هذا الرسول لما بلغ اورشليم وعلم بوفاة ام الرب في غيبته أهضه الامر واكتأب له اكتباباً شديداً فرق الحواريون لحزنه وارادوا تلطيف أساه بان اهدوه صورة بديعة على خشب السرود غني بتصويرها القديس يوحنا الحبيب نفسه وكانت هذه الصورة تمثل العذراء مع ابنها الالهي وجعلتها البتول في غرفتها الخاصة مدة حياتها فاضحت آلة لعدة خوارق ومعجزات باهرة فسر برتلماوس بهذه الطريقة سروراً ليس فوقه مزيد وشكر اخوته الرسل على ما