

الفوائد الجمة لتصوير احوال تلك الائمة السالفة ما يستنزهُ همة العلماء . فلا يدخرون
وسمهم في ادراك مضامينها رغماً عما يتكأفوه من الاتساب في قراءتها (١)

نوم القائلة

لدكتور فيليب اندي بركات

ربما تسأل الناس عن القيلولة اي النوم بعد الظهر أترافق الصحة ام لا . فيجيب
الاطباء . عن هذا السؤال بعضهم بالانكار وبعضهم بالايجاب وللفرقين براهين سديدة
يصح قبولها اذا نظرنا فيها الى الاحوال الشخصية
وانك سترى في مجتثا عن الحركة وفعل الهضم فواند تجملك حكماً عادلاً فانظر
يارعاك الله عادات الحيوانات بعد الاكل لها تراح لا بل تنام واذا اطعمت الكلب
مثلاً تراه شتاء يقصد زاوية دافئة وصيفاً مكاناً بارداً فيرتاح . وتشاهد الاطفال انهم
ينامون بعد الرضاعة ولكن الحكم القاطع في هذا البحث هو للعالم الفرنسي كارد
بوتارد انه اطعم كلبين من كلاب الصيد اكلتين بوزن واحد ثم حبس احدهما في بيت
واخذ الآخر للصيد وعند المساء ذبح الكلبين وفضص معدتيهما فكانت معدة الكلب
المحبوس فارغة ومعدة الكلب الاخر مملأة طعاماً غير مهضوم
فما قولك في هذا الامتحان البسيط ألم يتمكن ان الراحة بعد الطعام مسهلة لفعل
الهضم ؟

وقد ترى بعض الأشخاص يصر هضمهم للطعام الا اذا ارتاحوا بعده فلا يشعرون
بصداع ولا بقي ولا بوجع . ورأى طبيب مريضاً لا يهضم طعامه الا اذا اكل مستلقياً
على ظهره والا شعر بأرق وتحمته وخفقان قلب وثقل وامتلاء في المدة . وأكثر

(١) هذه بعض مقالات تشير بمطالعتها على من يرب الأطلاع على عتريات اوراق البردي :

Archiv für Papyrusforschung. = N. Hohlwein: *La Papyrologie grecque*, Louvain. 1905 = Bulletin papyrologique par S. de Ricci (Revue des Etudes Grecques) = Chronique des Papyrus par Jouguet (Revue des Etudes anciennes).

الناس يمشون بعد الاكل او يلعبون ليعادوا فعل الهضم . وقد فتح احد الاطباء . معدة مريض لعمل جراحي فلاحظ ان حرارة معدته ترتفع اذا مشى وتسهل هضمة . وفي فرنسا جمعيةٌ صحيّةٌ يرأسها طبيب اسمه ماجندي غايتها ملاحظة الشروط الصحيّة في الحيل فهي تقول ان الفرس الذي يركض أسرع هضماً من الفرس المربوط

وقد يحتمل بعضهم دون ضرر ظاهر حركاتٍ عنيفةٍ يأتونها بعد الاكل . اما رأيت الاولاد يجربون في أكثر المدارس على اللب بعد الظهر لكنني اظن ان فيهم من يتزعج ويتأخر هضمه للطعام على مثال الكلب الذي أخذ للصيد ومع هذا وذلك استريح غفواً من سادتي رؤساء المدارس وأسألهم ألا يظنوا ان مقاتلي غايتها منع الاولاد عن اللب بعد الاكل فالكسالى لا يُبني عليهم حكمم ونكل مزاج راي يراه الطبيب واذا شئت قل معي ان الناس في الهضم ثلاثة اقسام :

القسم الاول : هو الذي لا يتأثر من الحركات بعد الاكل ولو كانت عنيفة ويدخل في هذا القسم الاولاد والمراهقون وبعض الشبان الذين يشتغلون الاشغال اليدويّة اقول بعضهم لا كآهم لان بعض الفعلة يتعدون ثم يرتاحون متشاغلين بالتدخين او بشرب القهوة ساعة من الزمن . وقد رأيت الفلاحين خصوصاً ابان الحصاد ينامون تحت كل شجرة كما ينام التاجر او الكاتب في بيته او محضته

ويدخل في القسم الثاني الشبان الاصحاء الجسم ذرو المد الجيدة فطلي هؤلاء ان يتنشقوا الهواء بعد الاكل ماشين او راكبين المرنا

اما اصحاب المزاج الدموي السمان الاجسام ذوي الرقاب القصيرة الغليظة فليهم بالحركة والتسرين المتدل بعد الاكل قراراً من الموت الفجائي والامراض الناتجة عن قلة الحركة الدمويّة لكنني انصحهم ألا يتجاوزوا حدود الحركة بالثعب وان يرتاحوا ربع ساعة بعد الاكل قبل ان يقدموا على حركة . اما الشغل العقلي بعد الاكل فغاية في الضرر يسر الهضم كما تراه في كل من قرأ كتاباً او كتب على ورقة . ويقول الجبل اللاتيني : المدة الملامى لا تشغل بحويّة . لكن ان شئت ايها الذكي الشغل بعد الاكل فآخذهُ بصد راحة عشر دقائق مستلقياً على كرسي متسدّد الرجلين رافع الرأس متحدثاً او قارئاً مثل هذه المجلة متتقداً لمتالتي

اما القسم الثالث وهو الذي يكثر عدده كل يوم بفضل تقدم العصر (وكاتب

هذه السطور من عييد هذا القسم) فاننا من جملة الذين اذا اكلنا شعرنا بارتحاء في العروق يرمينا غصبا عتاً على أسرمتنا فنتام. وهذه الحالة اراها متعلقة بثلاثة اسباب:

اولها: كثرة الاكل: انه من المحقق كون هذا التأثير هو نتيجة غداء كثير فاذا اعتدلتنا قاومنا هذا الكسل الاعتصالي لكن هذه القلبة غير مقررة ابداً رغمًا عن قلة الاكل

ثانيها وقت الاكل وحالة تعب الشخص خصوصاً التعب العقلي: غير خاف ان شغل النهار وبالأخص الشغل الدماغى يخزن في الجسم مواد منومة لانعرف ماهيتها لكن فعلها الحقيقي يظهر جلياً في جسم اضاءه الضعف العصبي بسبب تعب سابق او فصل هضمي

ثالثها حالة الشخص العائمة والمضية: ان اصحاب المزاج العصبي التحيفى البنية الفقراء الدم لا يمكنهم الا الاستراحة بعد الاكل

الخلاصة: في كل الاحوال يجب الاعتدال في الاكل والنظام في توقيت ومعالجة الصحة العائمة واستنهاض الصحة العصبية واني اشير بقلولة قصيرة (نصف ساعة على انكسر) فانها لا شك مفيدة. والانسان في هذا الشأن حكيم لفسه فاذا كان النوم خفيفاً هادناً قصيراً وشمر النائم بعد افاقته انه استراح جسماً فالنوم اصاب الرسمى في مساعدة فعل المضم وهذه هي غالباً حالة من لشتغل عقلاً من الصباح الى الظهر شتلاً هاماً. واما اذا كان النوم غير هادى ثقلاً تتلقه الاحلام وافاق النائم وهو تبان وفه ناشف ورأسه ثقيل فهذا ناتج عن غداء ثقيل او كثير

واني لأقاوم النوم في اصحاب الامراض القلبية ذري العروق المستصلحة المررضين لدا. التقطعة الجان الاجسام لكنني اشير عليهم بالراحة قبل الاكل فانها اليهم غاية في الافادة

اليك الآن تحليل اسباب النوم بعد الاكل. ان الدم وقت المضم ينحدر غزيراً الى المعدة او بالأحرى الى كل الجهاز الهضمي فيحصل بذلك فقر دموي وقي ونسي في سائر الاعضاء. فيتأثر من ذلك الجهاز العصبي خصوصاً الدماغ ويحصل بعده ردد فعلية في الاوعية الدموية مصدرها المبهة فيتعب الجسم وتذبل قواه وينام وكل حركة من شأنها ان تجعل احتقاناً دمويّاً في احد الاعضاء وتقلل كمية الدم في

المعدة تزخر فقل الهضم وبالتالي تجعله عسيراً وان كان الجسم صحيحاً مثل جسم الولد او الشاب الدموي الحذر الدم غزيراً الى المعدة والحركة عندئذ لا تضرب لابل هي نافعة واما اذا كان الجسم متعباً منهوكاً فقير الدم فالانحدار الدموي المذكور لا يكون كافياً ليقوم بوظيفتين كبيرتين اعني بهما الراحة الجسدية المأتمة والقفل الهضمي فعلى الانسان ان يختار احدهما . والطبيعة وحدها تحوّلنا ان نطلب ما يوافقنا فترتاح او نتحرك

وانك ستعلم من بعض الحوادث الطيبة ان هذا التوازن الدموي لا بد منه واذا احببت نذكر لك بالخطام قصة مريض كناً تعالج له سرهضم مزمن واستفراغ دموي وهو عصبي المزاج فهذا كان كلما شرب لبناً (حليباً) شعر ببرودة شديدة في اطرافه فدعينا اليه يوماً ما واذا هو يتالجج بلسانه لا يمكنه التكلم ولا الكتابة وبقي في هذا العارض نحو خمس او ست ساعات الى ان تظاهرت فيه اواخر الاعمال الهضمية فشفني غاماً (المشرق) نقل البشير في عدده الاخير الصادر في ٤ شباط فصلاً لاحد العلماء قدمه الى جمعية العلوم الافرنسية وفيه تقرير ضاف في فوائد النوم الليلي والنوم النهاري بعد اختبارات ممتدة اجراها على اناس مختلفين فأحيينا ان نلخص النتائج التي استخلصها من ملاحظاته فضيفها الى المقالة السابقة لتريد فاندتها . قال :

١ ان النوم في النهار اقل فائدة من النوم في الليل والراحة التي يولدها الليل في الجسم قليلة بالتسبة الى الراحة التي تنتج عن النوم في الليل

٢ ان كل حركات الجسم الانساني التي تدخل في نوم الليل براحة تامة تكون في نوم النهار عرضة للاضطراب والقلق

٣ لا يسترق الانسان في نوم النهار استفراده في نوم الليل ما لم يكن فيه اختلال في نظام الجهاز العقلي او الجسدي

٤ تتسكن المادة من زيادة وقت النوم في النهار دون ان يعادل مدة نوم الليل ومع ذلك فيقتضي اسابيع ولشهر حتى تتسلك هذه المادة في الانسان . وكأن بين شدة النوم وظلام الليل علاقة خفية . حال كون النوم في النهار لا يكون غالباً الا نوماً مقصوداً

٥ ان الاحلام في نوم النهار تكون اوضح والجلي منها في نوم الليل وتحفظها الذاكرة بسهولة وتكون اليقظة اسرع والمجعوع اقل طولاً من رقاد الليل

وتيجة كل ذلك انه ينبغي على الانسان ان يتاد على قضاء ليله في فوشه ويصرف
نهاره في عمله وان الذين يسهرون الليالي الطوال ما هم الا من اصحاب الضرور يصلون
بنفسهم على قفص دعائهم وصحتهم وملاشاة قواهم العقلية والجسدية . لم يختلف على
حقيقة هذا المبدأ الراهن اثنان وها ان العلم اتى مثبتاً هذه الحقيقة بنوره الساطع

آلهة بعليك الثلاثة والادلة عليها

بحث جديد في امر الثالوث البعلبكي
للاثري الاديب ميخائيل انندي . رمى الورف

كتب منذ بضع سنين الاثري الشهير العلامة بردريزه في مجلة الدروس القديمة
بان البعل الايليبوري (البعلبكي) لم يكن منفرداً بالوهبة وواحداً في اقتنومه بل كان
ثالوثاً كغيره من الآلهة الفينيقية . ولكن لم يترك لنا التاريخ ذكراً للشريك البعل في
الالوهية ولم يبق الا البحث في ما تركه اليونان والرومان من الآثار عن الآلهة التي
استبدلوا بها تلك الالهة الوطنية كما جرت بذلك عاداتهم . فاستدل من كتابة وجدت في
اينسا ان هذا الثالوث كان مؤلفاً من جوبيتر (المشتري) وڤينوس (الزهرة) ومركور
(عطارد) . وقد أيدت ظنونهُ الابحاث التي اجراها حضرة الاب سبتيان روتزال
في آثار مسجد بعل مرقد في دير القلعة فوق بيروت حيث وجد كتابة اخرى مقدمة لاله
البعلبكي باسمه الثلاثة « الى جوبيتر الكبير العظيم الايليبوري وڤينوس ومركور . . .
الخ (١) » فتعققت المسيرة بردريزه وجرد الثالوث في معبود بعليك وتأكدت له معرفة
اسماء اثناسيه بلا مرا . . . وزاده تأكيدياً في ذلك كتابة اخرى وجدت في قرية تلهوزن
في اماره هس من بلاد المانيا مفتحة بتقدمة الى الثالوث البعلبكي جوبيتر وڤينوس
ومركور (٢) . فضلاً عن ذلك وقف الاب لويس جلابوت مؤخرآ على كتابة من
قرية الشريفات مهداة الى الآلهة الثلاثة المنزه بها (٣)

Les dossiers de P. J. Mariette — Note sur la Trinde adorée (١)
à Héliopolis, par P. Perdrizet, page 35.

M. F. Cumont, Cf. Musée Belge, 1901, p. 149. (٢)
Cf. Inscript. Grecques et Latines de Syrie. (Extrait des Mé-
langes de la Faculté Orientale de l'Univ. St-Joseph), p. 178.