

من لطف أهل الدلال خشيت فضح السرائر
 كئنا وكان الآساء والشام فيها الدواء حتى دهانا القضا
 أيام صفو الليالي بالبين والكل ناكر
 لكن بعد الحباب يهيج ما في التراب فالقلب يندو يخاطب
 قلب المحب الموالى على رجوع الخواطر
 روذي مهب الجنوب فيه سلام الحبيب ولن يخف نجبي
 حتى أرى للوصال من الشمال البشائر
 بيروت عبد الرحمن شهنادر

عود الشباب

كانت العقول في أوربا قبل انتشار العلوم والفنون بين خاصتها وعامتها
 أشبه بالعقول الآن في معظم البلاد العربية تستهويها الخرافات والخيالات،
 وتستغويها الأباطيل والترهات، فيتلقى المرء فكره عن أمه ومرضعة، أو
 عن خادمه وخادمتها، أو عن محيطه وبيئته، وكلها عوامل جهل مركب،
 وأدوات إضلال وإحلال. ومن ذلك ما كان القوم يذهبون إليه من
 المذاهب في إطالة الأعمار ويتناولون من أجله الأثرية والمعاجين، ويمدون
 إلى اتخاذهم من أساليب تنتهي بالموت لا بالحياة. ولا يزال فينا قسم عظيم
 من أهل التخريف، يمتدنون هذا الاعتقاد السخيف، ويعملون بوصفات
 وردت في بعض كتب الطب القديم التي ما كانت قط عند الثقات معمولاً
 بها أو يذكرها المعاجز والشيوخ وينقلونها خلتاً عن سلف
 وقد بحث هذا الشهر أحد علماء الأفرنج في أسرار الشبهة فقال ما تعربه:

نمصت الاجيال القديمة بالاساليب القريبة لحفظ الشريعة وكان المفكرون يسرفون
 من ذكائهم وأعمالهم شطراً كبيراً ارادة تعديد حدود الحياة البشرية . وما من
 حكيم إلا واهتدى الى مذاهب في هذا الباب . وقد حوى علم التنجيم
 والكيمياء والطب وما يتصرف عليها من أنواع هذه الادوية ألواناً وضروباً
 نشر أحد أطباء الالمان في القرن الثامن عشر كتاباً رأى فيه ان خير
 ما يبعد الهرم ويبقي على الشباب ما استعمله النبي داود في شيخوخته قائلان ان
 الجسم المثقل بالايام يستفيد من الاحتكاك بالجسم القريب العهد بالولادة أي
 الجسم الهرم البالي من الجسم الفتى الشديد . وقد عمد الى استعمال هذا الدواء
 كثير من أهل الحكمة والفلسفة ومنهم غالين في القديم وهو عالم التشريح
 اليوناني المنافض لا بقراط في مبادئه الطيبة وممن قال به في العهد الحديث
 روجر باكون الراهب العالم الانكليزي الكبير المتوفى سنة ١٢٩٤ . ذلك
 لانهم زعموا ان ريح الشباب تعدي الشيوخ والاجسام السليمة الجيدة التركيب
 ولا سيما الفضة الالهة تزيد الشيوخ والضعفاء قوة لما ينبعث منهم من
 الروائح الطيبة والابخرة السليمة الشبيهة ولما فيهم من المزاي والقوة
 وعند ما بلغ داود على ما في الكتاب الاول من سفر الملوك السبعين
 من عمره اقترح عليه خدمته ان يتزوج فتاة فانتفع بذلك . وارتأى كثير
 من الاطباء ومنهم كوهزن ان نفس الفتاة من أنفع الامور للشيخ الهرم
 قائلان ان نفس القوي يقوي كما ان نفس المسلول يؤذي . وما على من شك
 في هذا إلا أن يذكر ان رائحة الزهور الباسمية تنفث من الجسد وتحضن
 بالصحة والبهجة . وتوسع كوهزن فذكر أمثلة كثيرة من رجال أوشكوا
 ان يقضوا نحبتهم فأعيدوا الى الحياة بما نفخ فيهم حاشيتهم من روحهم .

وأورد بورلي الفسيولوجي السيلاني المتر في سنة ١٦٧٩ و٢١ كيوس وغيرهم
 أسماء من أشرفوا على الموت وردت اليهم قواهم بما نفع أصحابهم الضحاح
 الاجسام في أفواههم . وكذلك الشأن في استنشاق عرق الفتاة
 قال كوهزن حدث ان فتى تزوج بجوزة فماد اليها شبابها ورجعت
 اليها قوتها وصحتها على حين كان زوجها يذبل كل يوم كالزهرة ويقترب من
 الشيخوخة فترا وشبرا . وهكذا بلغ كورجياس دي ليونتيوم المئة والثماني
 سنين واثاف ايزوكراتس الفيلسوف الاثيني على المئة . دع عنك الفيلسوف
 زينون وتوفرست وغيرهما ممن أعجب معاصروهم بقوتهم ونضرة وجوههم
 وقد نسب لويز كورنارو الطيب البندقى المشهور جودة صحته في شيخوخته
 الى بطلته يدان الباحثين لم يهتدوا الى ضرر أنفاس الناس شبابا كانت
 أصحابها أو شيئا الا بعد أن ثبت ذلك لطبيين نطاسين سنة ١٨٨٧ وأكدا
 أن الانفاس سم نافع وان هناك طرقا ثانية لعود الصحة الذاهبة والنشاط الضائع
 ولقد كان لاطباء اليهود والرومانيين كافة طرق خاصة لاطالة الاعمار
 وكانت أدويتهم في هذا الشأن تختلف باختلاف الزمان والمكان كأن يحتوي
 بعضها على دهن الاسد وجلد الحرباء ودم الاطفال والبالغين ولكن هذه
 الادوية لم يمكن لها عمل في الاجسام غير القاء الحرارة فيها وبقي العمل بهذه
 الادوية الى القرن السابع عشر والثامن عشر أيام أخذ الطب والعلم يرتقيان
 وانقلب الطب ظهرا لبطن ولم يعد يقبل النسبة بين ماضيه وحاضره
 وهناك أنواع كثيرة من المقويات والمنشآت واكبر الحيات الذي
 كان يستعمله القدماء كالا كير الذي استعمله أحد اطباء الـويدو بلغ
 به المئة والسبع سنين من عمره فأعتقد بنفعه كثيرون . والـواس والاعراض

يشعان في مثل هذه الأحوال وإطالما اعاننا أصحابها على ما يريدون
نشر الكتاب في الغرب منذ تسعة قرون كتباً ورسائل في معنى
إطالة الحياة واعدوا من انتفع بقوتهاهم ووصفاتهم من كبار الرجال ولم يعرف
اليوم كيفية تحضير تلك المقويات وبقيت أخبار معظمها مجردة لا مستند لها
ولقد مضى على تأصيل هذه الاوهام عشرون قرناً ولا يزال الى يوم
الناس هذا من يعتقد بأن العود الى الشباب ميسور وان لتلك الادوية أثر
في النفع وما برحت أندية العلم تشتغل وتبحث وكل سنة نسمع باختراع جديد
لطول الحياة قد ينجع بعضها بعض الشيء وقد تكون فائدتها أقصر من عمر الكرام .
وما ننس لانفس تجارب المجمع العلمي في لندن واللائحة التي تلاها الدكتور
فيبر وأعمال الاستاذ متشكوف التي نشرها مؤخرًا وأعمال كثير من
الفسولوجيين والاطباء والبيولوجيين وكلها ترمي الى إلغاء الشيخوخة من
سجل الوجود . وقد نشر منذ حين أستاذان من شيكاغو بحثاً ادعيا فيه
انهما يمدان الشباب بالحقن بمصل عجلة ولم يثق الناس بأقوالهما
وهنا تقفل الاسباب التي تنهك صحة الشباب وتشارع بالهرم الى الجسم
وتقف على الذرائع التي تنتج النتائج السيئة فنقول : حاول كثير من علماء
منافع الاعضاء ان يمينوا المقدار الضروري من الغذاء للانسان في أدوار
حياته واختلفت نتائجهم في ذلك الا ان معظمهم في الغالب قد قدروا ما يلزمه
زيادة عن الحاجة . ومن رأي التواتير انه يكفي البالغ ان يتناول كل يوم
١٣٣ غراماً من الزلال (البومين) و ١٢٥ من الدهن و ٤٠٠ من الهيدروكربون
(المواد التي تولد الحرارة) . وقال رايت انه يكفي ١٠٠ و ١٠٠ و ٢٤٠ وقال
مولشخوت ١٣٠ و ٤٠ و ٣٤٠ وقال فوسنبر ١٣٠ و ١٠٠ و ٤٤٠ وقال كورنيل ١٣٠

انه يكفيه ١٠٠ غرام من الزلال مضافة الى ٦٥ من الدهن و ٤١٠ غرامات من الهيدروكربون

واللحم يحتوي على ٢٠ في المئة من الزلال فيكفي الانداز اقل من رطل (مصري) من اللحم في اليوم لا، يجاد الزلال اللازم ولا ينبغي ان يستعمل مع اللحم شيء آخر من المغذيات كالبيض والحب وغيرهما . وانت ترى فيما تقدم غلو وإسرافاً . وفي الأبحاث الأخيرة انه لا يكفي الجسم ٤٠ غراماً من الزلال . وقال غيرهم من اكابر الاطباء المعاصرين ان ٥ الى ٧ غرامات من الازوت وهي توجد في ٣٠ الى ٤٥ غراماً من الزلال تحفظ قوام الصحة وتقوم بحاجة أقوى الاجسام وهذه الكمية تيسر بتناول بعض الاغذية النباتية وقد جرب أحد الاطباء تناول كمية من الازوت من ٦ الى ٧ فكان من ذلك أن تحسنت صحته كثيراً وشفي من داء المفاصل الذي كان أصيب به منذ سنين كما ثبت نفع ذلك لغيره من أصدقائه بالفعل . وخفف ثمانية من طلبة كلية يال الجامعة في أميركا طعامهم فأنهت بهم الحال ان اقتصرُوا على ٥ غراماً من الزلال وهم ممن اعتادوا الرياضة البدنية العنيفة مثل ركوب الخيل والبحر والصيد وغيرها فجادت صحتهم ايما جودة

وارتأى أحد المتطيين في باريز ان املاء المعدة بالطعام وهو مما عمت به البلوى بين الناس كلهم إجمالاً لا ينتج الا الضرر فاخذ لمن يطههم الصيام عملاً بالمأثور صوموا وتصحوا . وقد جرب بنفسه فعل الامتناع عن الطعام مرات كثيرة فاسفر عن نجاح بين وثبت لمرضاه فائدة الاقلال من الطعام بل الامتناع عنه في الاحيان

وكذلك كان مذهب الدكتور بارش في رأيه الذي عرضه على جمعية
مداواة الأمراض الباريكية وأثبت خطأ زعماء الأطباء في كمية الغذاء المقتضية
بزعمهم وقال بأن حواسنا تسمم بلا كثار من الغذاء ذلك الأكثار الذي
يجلب لا محالة أمراضاً عضالة وأوصافاً كثيرة

ألا وإن الإفراط في تعاطي المشروبات والغذاء يسبب عادة أمراض
يكون من ثمراتها سرعة الشيخوخة والحرم . وبما أشد هول الشره
على الأجسام فهو خطيئة أصالية ينبغي تطهير الأرض منها وقلمها
بمعاصر البشر فيه على أن الطبيعة تعاقبنا من أجله عقوبات شديدة وتكافئنا
فيه فلا نرعوها . حتى جاء اليوم الذي يقتنع فيه الناس ببلغة من العيش وسداد
من عوز ويقتصرون من الطعام على ما ينفع ولا يتحلل البعد بشر الصبة
والشباب بالقوة .

ولقد أدان كثير من نفاس الأطباء في كلية باريز الطبية أمثال هذه
الملاحظات وأبان بعضهم الأضرار التي تليث من إكراه الأطفال على
إطعامهم كثيراً . وحال الجسم في إنقائه بلاطعمة والزلال كحال آلة تجمل
فيها كمية من الزيت تفيض عن حاجتها فلها تاتهي بالوقوف عن الجري على
قانونها المعتاد وكذلك جسم الإنسان إذا أنضت عليه ما لا يحتمله ويكفيه
أقل منه

وبعد فقد أصيبت اليوم الطبقة النازلة من الناس بنقمة الاثرية الروحية
بحيث يموت شرهم منها كما أصيب أهل الطبقة العالية بالهم والشر والأكثار
من المواد الزلالية وكلنا الطبقة بين الغنية والفقيرة تتقيان في طريق الآلام
والأوصاب ومهما يكن من الأمر فإن الحرمان من الطعام أقل ضرراً من

الافراط فيه والجموع خبير من الشيع. واني لارى ان يكف المكثرون من
الاطعمة عن تناول أكثر من اللازم ويتركوا الفائض عن حاجتهم لا ولك
الموزين المحايج فيحفظون بذلك سلامتهم فينتفع بذلك الاغنياء والفقراء معاً.
فان التكافل نافع على كل حال وقد أبان علم اطالة الاعمار فوائد الغيرية
الاجتماعية وبإبرة ثانية الاثار على النفس وفائدة الافلال والاعتدال
والامتناع عن الاكثار والافلاح عن المضار

من ملاهي الاندلسيين

ذكر الشقندي في رسالته تفضيل الاندلس على بلاد العدو في آثارها
وحضارتها وفيما خبعت به كل بلد من المزايا الطبيعية والصناعية مما يشبه
فرنسا لهذا العهد سمع ما في اشبيلية من اصناف ادوات الطرب كالخجال
والكريمج والعود والروطة والرباب والقانون والمؤنس والكثيرة والفنار
والزلاحي والشقرة والنورة وهما مزماران الواحد غليظ الصوت والآخر
رفيقه والبوق وان كان جميع هذا موجوداً في غيرها من بلاد الاندلس فانه
فيها اكثر واوجد قال وبابدة من اصناف الملاهي والرواقص المشهورات
بحسن الانطباع والصنعة فانهم احذق خلق الله تعالى باللعب بالسيوف والدك
واخراج القرى والمرابط والمتوجه. (كذا)