

من لطفنا أهل الدلال خشيت فضح السرائر
 كفننا وكان اللثام والشام فيها الدواء حتى دهانا اللثام
 أرام صفو الليالي بالبين والكل ناكر
 لكن بعد الحجاب يهيج ما في الترائب فالقلب يندو يخاطب
 قلب المحب الموالى على ربوع الخواطر
 رودى مهب الجنوب فيه سلام الحبيب ولن يخف نجيب
 حتى أرى للوصال من الشمال البشائر
 بيروت عبد الرحمن شهبندر

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 وإهلال. ومن ذلك ما كان القوم يذهبون إليه من المذاهب في إطالة الأعمار ويتناولون من أجله الأثرية والمعاجين، ويمعدون إلى اتخاذهم من أساليب تنهي 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 المعجزات والشيوخ وينقلونها خلتاً عن سلف. وقد بحث هذا الشهر أحد علماء الأفرنج في أسرار الشيبية فقال ما تعربه:

نمصت الاجيال القديمة بالاساليب القريبة لحفظ الشريعة وكان المفكرون يسمرون
 من ذكائهم وأعمالهم شطراً كبيراً أرادوا تمديد حدود الحياة البشرية، وما من
 حكيم إلا واهتدى الى مذاهب في هذا الباب . وقد جرى علم التنجيم
 والكيمياء والطب وما يتصرف عليها من أنواع دنده الادوية ألواناً وضرراً
 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 الغضة الالهاب تزيد الشيوخ والضعفاء قوة لما ينبعث منهم من
 الروائح الطيبة والابخره السليمة الشبيهة ولما فيهم من المزاي والتو
 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 السلول يؤدي . وما على من شك
 في هذا إلا أن يذكر ان رائحة الزهور الباسمية تنفش منا الجسد وتحضنا
 بالصحة والبهجة . وتوسع كوهزن فذكر أمثلة كثيرة من رجال أوشكوا
 ان يقضوا نحبهم فأعيدوا الى الحياة بما نفخ فيهم حاشيتهم من روحهم .

وأورد بورلي الفسيولوجي الليلاني المتر في سنة ١٦٧٩ و تا كيوس وغيرهم
أسماء من أشرفوا على الموت وردت اليهم قواهم بما نفع أصحابهم الضحاح
الاجسام في أفواهم . وكذلك الشأن في استنشاق عرق الفتاة
قال كوهزن حدث ان فتى تزوج بسجوزة فعاد اليها شبها ورجعت
اليها قوتها وصحتها على حين كان زوجها يذبل كل يوم كالزهرة ويقرب من
الشيخوخة فترا وشبرا . وهكذا بلغ كورجياس دي ليونتيوم المئة والثماني
سنين وانا في ايزوكراتس الفيلسوف الاثيني على المئة سنة . دع عنك الفيلسوف
زينون وتيوفراست وغيرهما ممن أعجب معاصروهم بقوتهم ونضرة وجوههم
وقد نسب لويز كورنارو الطيب البندق في المشهور جودة صحته في شيخوخته
الى بطانته يدان الباحثين لم يهتدوا الى ضرر أنفاس الناس شبابا كان
أصحابها أو شيبا الا بعد أن ثبت ذلك لطبيين نطاسيين سنة ١٨٨٧ وأكدا
أن الانفاس سم نافع وان هناك طرقا ثانية لعود الصحة الزاهية 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 يكن 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 واكبير الحيات الذي
كان يستعمله القدماء كالا كير الذي استعمله أحد اطباء الـويدو وبلغ
به المئة والسبع سنين من عمره فأعتقد بنفعه كثيرون . والوسواس والاغراء

ينفعان 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 بتقوياتهم ووصفاتهم من كبار الرجال ولم يعرف
 اليوم كيفية تحضير تلك المقويات وبقيت أخبار معظمها مجردة لاستند 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 أثرآ
 في النفع وما برحت أندية العلم تشتغل وتبحث وكل سنة نسمع باختراع جديد
 لطول الحياة قد ينجح بعضها بمض الشئ وقد تكون فائدتها أقصر من عمر الكرام .
 وما ننس لانفس تجارب المجمع العلمي في لندن واللائحة التي تلاها الدكتور
 فيبر واعمال الاستاذ متشكوف التي نشرها مؤخرآ وأعمال كثير من
 الفسيولوجيين والاطباء والبيولوجيين وكلها ترمي الى الغاء 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 ننقل الاسباب التي تهك صحة الشباب وتشارع بالهرم الى الجسم
 ونقف 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 قدر واما يلزمه
 زيادة عن الحاجة . ومن رأي التواتير انه يكفي البالغ ان يتناول كل يوم
 ١٢٣ غراماً من الزلال (البومين) و ١٢٥ من الدهن و ٤٠٠ من الهيدروكربون
 (المواد التي تولد الحرارة) . وقال رايت انه يكفيه ١٠٠ و ١٠٠ و ٢٤٠ . وقال
 مولشغوت ١٣٠ و ٤٠٠ و ٣٤٠ . وقال فوستر ١٦٠ و ١٦٠ و ٤٤٠ . وقال بولر ١٤٠

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 والحين وغيرها . وانت ترى فيما
تقدم غلوا واسرافاً . وفي الأبحاث الاخيرة 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 تناول بعض الاغذية
النبائية 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 اقتصر واعي ٥٠ 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 فاختر لمن يطههم الصيام -
عملاً بالمأثور صوموا وتصحوا - وقد جرب بنفسه فعل الامتناع عن الطعام
مرات كثيرة فأسفر عن نجاح بين وثبت لمرضاه فائدة الاقلال من الطعام
بل الامتناع عنه في الاحيان

وكذلك كان مذهب الدكتور بارنر في رأيه الذي عرضته على الجمعية
مداواة الإحراض الباريزية وأثبت خطأ تسماء الاطباء في كمية الغذاء المقتضى
بزعمهم وقال بأن حواسنا تسمم بلا كثار من الغذاء ذلك الاكثار الذي
يجب لا محالة أمراضاً عضالة وأوصافاً كثيرة

ألا وان الإفراط في تعاطي المشروبات والغذاء يسبب عادة أمراض
يكون من مجموعها سرعة الشيخوخة والحرم . وبما أشد هول الشره
على الاجسام فهو خطيئة أصلية يذنب تطهير الارض منها وقلمنا نذكر
معاصر البشر فيه على ان الطبيعة تعاقبنا من أجله عقوبات شديدة وتكافئنا
فيه فلا يرعوي . حتى جاء اليوم الذي يقتنع فيه الناس ببلغة من العيش وسداد
من عوز ويقتمرون من الطعام على ما ينفع ولا يتحل البسد بشر الصينة
والشباب بالقوة

ولقد أبان كثير من نطاس الاطباء في كمية باريز الطيبة امثال هذه
الملاحظات وأبان بعضهم الاضرار التي تليث من إكراه الاطفال على
إطعامهم كثيراً . وحال الجسم في إيقاله بلاطعمة والزلال كمال آلة تجمل
فيها كمية من الزيت تفيض عن حاجتها فلها تنهي بالوقوف عن الجري على
قانونها الممتد وكذلك جسم الانسان اذا أنضت عليه . الا لا يحتله ويكفيه
أقل منه

وبعد فقد أصيبت اليوم الطبقة النازلة من الناس بنقمة الاثرية الروحية
بحيث يموت عشرهم منها كما أصيب أهل الطبقة العالية بالهم والشره والاكثار
من المواد الزلالية وكثرت الطبقة بين الغنية والشقية تتقيان في طريق الآلام
والاوصاب ومهما يكن من الامر فان الحرمان من الطعام أقل ضرراً من

الافراط فيه راجع خير من الشبع. واني لارى ان يكف المكثرون من
الاطعمة عن تناول أكثر من اللازم ويتركوا الفائض عن حاجتهم لا وئك
الموزين المحاويج فيحفظون بذلك سلامتهم فينتفع بذلك الاغنياء والفقراء معاً.
فان التكافل نافع على كل حال وقد أبان علم اطالة الاعمار فوائد الغيرية
الاجتماعية وبعبارة ثانية الاثار على النفس وفائدة الافلال والاعتدال
والامتناع عن الاكثار والافلاع عن المضار

من ملاهي الاندلسيين

ذكر الشقندي في رسالته تفضيل الاندلس على بر العدو في آثارها
وحضارتها وفيما خبعت به كل بلد من المزايا الطبيعية والصناعية مما يشبه
فرنسا لهذا العهد انه سمع ما في اشيلية من اصناف ادوات الطرب كالخجال
والكريمج والعود والروطة والرباب والقانون والمؤنس والكثيرة والفنار
والزلامي 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)