

واحتياجات الوطن سائدةً حلقات السمر والألفة في المعاشرات لها حرية
 القول والمناظرة والتعلم والتصرف في وجدانها حسبما يوحى اليها ضميرها
 ويلقنها فؤادها بلا حرج ولا تقيد^(١) (ستأتي البقية)

سليم عنجوري

اطالة الحياة

لا ريب ان تفكير الانسان في اتقاء الموت وتأجيله وفيما يتوقع بعده
 امر قديم العهد جداً ولعله يرجع الى اوائل عهد الانسان . وذلك ان اول
 ما يخطر للعقل من هذا القبيل ان يفكر ماذا يطرأ عليه بعد الموت ويتمنى
 ان يحيا بعده حياة افضل او ان تطول حياته الحاضرة او تستمر على

(١) قال العلامة جفن الاميركاني في خطبة تلاها في جمعية اتحاد الشبان في
 القاهرة ما نصه « ولد القرن التاسع عشر وكانت منزلة النساء في اعين الرجال لا
 تفضل كثيراً منزلة الاماء والعبيد بل تقل عنها كان الحق عز وجل لم يخلقهن الا
 لخدمتهن وهالك مثال بعض ما كان يعلن في الجرائد الانكليزية اذ ذاك
 « قالت مجلة هود في عددها الصادر في شهر سبتمبر سنة ١٨١٤ « عرضت امرأة
 جميلة الصورة رشيقة القوام وهي زوجة جون هول بعد اقترانه بشهر وبيعت بالمزاد
 العام بمبلغ شلنين ونصف وبيع المقود الذي قيدت به بنصف شلن »
 « وقد حسب بعضهم سنة ١٨١٥ ان عدد الزوجات اللواتي عرضن للبيع كالمواتي
 في جهة واحدة من بلاد الانكايز خلال سنة واحدة وكن تسعاً وثلاثين امرأة
 « اما الآن وقد ناهز القرن الختام فاننا نفتخر بان والداتنا واخواتنا هن الشان
 الاكبر والاكرام الاوفر في نظام المجتمع الانساني والمقام الاعلى في تثقيف عقول
 الصغار وتزيين حياة الشبيبة وتوطيد دعائم العمران » اه

الدوام . ولا بد ان يكون القدماء قد بحثوا في هذا الموضوع مباحث مختلفة ولكن لم يتصل بنا منها ما يستحق الذكر لانها على ما نظن مبنية على التخرصات والأوهام . على ان اهل العلم في الحالة الحاضرة يبحثون في هذا الامر بحثاً علمياً مسنداً الى حقائق مقررة وقد قرأنا من اجاباتهم هذه مقالة لاحد مشاهير الكتاب الانكيز احببنا تلخيصها لما فيها من الآراء الجديدة في شأن اطالة الحياة قال

اول ما يجب اعتباره في هذا البحث ان الاحصاءات الدقيقة تثبت ان الذين عاشوا نحو مئة عام معظمهم من الاناث وان اكثرهن كن من الخاضعات لسلطان التدخين كما ان عدداً عديداً من الرجال الذين ناهزوا المئة من العمر كانوا من عاشقي التبغ ايضاً . وهو امرٌ ولا ريب يدهش له الذين انقطعوا عن التدخين طمعاً في اطالة حياتهم ولكن هذا هو الواقع كما سندكر بعض شواهدِهِ

فمن جملة النساء اللواتي عرّنَ طويلًا سارا توماس التي كان يدفع لها البرنس اوف ويلس شلناً عن كل سنة من سني حياتها وقد بلغ عددها ١٠٧ وظهر من البحث عن اسلوب معيشتها انها كانت مولعة اشد الولوع بالعليون تحشود من احد اصناف التبغ . ومنهن ايزابلا فلا المكسيكية الموطن وقد انتقلت الى كاليفورنيا سنة ١٨٩٨ في الثالثة بعد المئة من حياتها . وقد تحقق بعض الاطباء انها ابتدأت تشرب الدخان وهي بنت عشر سنوات وكانت اذا لم تدخن تشعر بقلق وباضطراب عصبي . ومنهن ماريّا فوستر احدى الممرضات في احد مستشفيات كاليفورنيا بلغ عمرها

١٠٦ سنين وكانت تعتمد الى غليونها كل ساعتين مرة
وغرض الكاتب من الاستشهاد بهؤلاء النساء ان يثبت ان
التدخين وحده لا يكفي ان يكون سبباً لقصر العمر اذا وجدت الوسائل
الاساسية لاطالته

وبعد الاستقرآات العديدة رجح ان اسباب اطالة الحياة تختلف
بين المرأة والرجل وان لكلٍ منهما قواعد خاصة بجنسه . ولكن الملاحظة
العامة التي تصدق على كلا الجنسين ان الذين تجاوزوا المئة من العمر
كانوا من الفقراء الذين عاشوا عيشة بسيطة وكانوا يعملون في الهواء الطلق
النقي . ولنوع الطعام تأثير مهم في اطالة العمر فقد أكد العلماء بالبراهين
العلمية انه اذا اعتني حق العناية بانتخاب الاغذية الملائمة امكن ان يطول
حبل العمر حتى يبلغ ٣٠٠ عام (كذا)

والمقرر في اصول الطب الحديث ان الشيخوخة تعاجل الانسان
بسبب تصلب عظامه السريع . وقد قال الدكتور كير احد مشاهير اطباء
لندن « ان الشيخوخة ناجمة عن رسوب المواد الترابية في مركبات اجسامنا
ككربونات الكالس وفوسفاته ممزوجة بمواد اخرى . ففي ايام الحداثة تمر
هذه المواد في الجهاز الهضمي الى الدم وتنصرف منه مع البول وسائر
المفرزات ولكن في ايام الرجولية يجتمع جانب كبير منها في النسيج العظمي »
فترى ان رأي هذا الطبيب في طول الحياة مبني على المبادئ العلمية
الحديثة التي هي الآن من الامور المسلمة . وقد أيدها المشرح الفرنسي
الشهير الدكتور دشمبراذ برهن في تحقيقاته واستقرآاته الجملة ان الموت

ينجم ابتداءً عن تصلُّب العظم كما يُستدلُّ عليه من ان عظام الولد لينة قابلة الجبر اذا انكسرت وان عظام الشيخ قصِمة يكاد يستحيل جبرها . وقد اكد هذا الطيب ان العظام لا تتصلَّب الى حد ان يفضي تصلبها الى الموت الا بين التسعين والمئة من العمر

وقد وضع العلامة الانكليزي الدكتور كِنر المذكور قانوناً للتغذية نثبته في هذا الموضوع افادةً للقراء . فهو يفضل طعام السمك ولحوم الطير والجملان والمجول على سائر انواع الطعام ويشير باكل الفاكهة لقلة المواد النيتروجينية فيها ولا سيما التفاح الكثير المصارة قبل تمام نضجه ولما تشتمل عليه هذه الاغذية كلها من الحامض الفسفوريك الذي هو العنصر الاساسي المفيد . وفي رأيه ان سراطالة الحياة كائنٌ في قدحٍ من الماء ينقُط فيه نحو ١٠ نقط من الحامض الفسفوريك المخفف ويؤخذ مع كل وجبة من الطعام لان هذا الحامض هو اقوى المؤثرات المهمة في تأجيل الشيخوخة كما ثبت علمياً . وهو يوصي ان يكون ماء الشرب مقطراً للذين تجاوزوا النصف الاول من العمر لان الماء الاعتيادي يشتمل على المواد التي تزيد في تصلُّب العظام

وفي السنين العشر الاخيرة غني كثيرون من اهل الطب بتحليل الطعام واختباره وتحقيق العناصر المفيدة فيه . ولا يخفى ان طرق اعداد الاطعمة وموادها تسهل السبيل لغشها ولذلك لا تكاد تعثر في هذه الايام على طعام لا غش فيه . وقد تولت حكومة واشنطن بنفسها كثيراً من الامتحانات العلمية لانواع الطعام علماً بما يترتب على ذلك من عموم المصلحة في اهم

شيءٌ وهو الحالة الصحية التي هي ركن الحياة البشرية . وحبذا لو ان
حكومتنا تذهبت لهذا الامر الخطير فانه اهمّ من هذا الطاعون الوهمي الذي
ما برحت تنفق عليه عشرات الالوف من الذهب الوهاج حالة كون
الآفة التي نحن في صدددها لا تكلفها اقل جزء من تلك النفقات

نقولاً الحداد



خطبٌ جلالٌ

هوَى بالامس ركنٌ من اركان العلم وتقوُّض صرحٌ من صروح
الفضل فقد حملت الينا انباء الاسكندرية نعي العالم العامل والطبيب