

طول العمر

هل يعمر الناس في هذا العصر أكثر مما كانوا يعمرن في العصور الغابرة . هذه مسألة يتعذر بت الحكم فيها وانما نعلم ان متوسط عمر الانسان زاد بزيادة اسباب العمران ولا يزال آخذاً في الزيادة الى الآن

وقد ظهر بالاستقراء ان الحد الطبيعي لعمر الحيوان يساوي خمسة اضعاف المدة اللازمة لتنام نمو هيكله او تعظيبه وهي في الانسان ٢١ سنة وعليه فان الحد الطبيعي لعمر الانسان ١٠٥ سنين فكل انسان يمكنه ان يعيش مئة سنة لو عرف كيف يعيش . قال الاستاذ مثنيكوف ان الانسان يجب ان يعيش ١٢٠ سنة . وحسب السر رتشرود اون حد عمر الانسان ١٠٣ سنين وعدة اشهر ولذلك فقد صدق من قال ان كل الذين يموتون دون الثمانين وكثيرين من الذين يموتون دون التسعين وبعض الذين يموتون دون المئة والمئة واخامسة انما يموتون قبل اوانهم حتى ان احد الكتاب الفرنسيين قال " ان الناس لا يموتون حتف انوفهم بل يتخرون "

واقدمت مسألة اطالة العمر شغل الانسان الشاغل فسي سعيًا متواصلًا ودأب ليل نهار في الاهتداء الى اكسير الحياة - شراب اذا بل به ريقه عاش مخلدًا فكان تنبئه عنه اعظم من تنبئه عن حجر الفلاسفة وهو ذلك الحجر الموهوم الذي اذا مسّ التراب به تحول تبرًا او الحديد والرصاص غادرها سبائك ذهب براقه . فقد ذكر ان بونس دي ليون قضى عمره يفتش عن " ينبوع الشيبية " فوجد حنفة قبل ان يجده . وان روجربا كون استحضر اكسيرًا مركبًا من الذهب والمرجان وليم الافاعي والصبر وحمى اللبني وغيرها من المواد والمقايير المختلفة الانواع اذا شربه الانسان عاش مدى الزمان . وقد قال بعضهم في وصف هذا المركب الغريب انه اذا شربه الانسان فأولى به ان يورده الموت الزوام لا ان يطيل عمره الى آخر الايام

وكان اللورد باكون الفيلسوف الانكليزي المشهور يعتقد فائدة الافيون وطمح البارود . وقال اشول الانكليزي مؤسس المتحف الاثمولي في اكسفورد " اني كنت اشرب جرعة من الاكسير واطلق ثلاث عناكب حول عني " فعل ذلك لاطالة عمره فلم يزد عمره على ٧٥ سنة ولكنه كان يعتقد ان الوصفة المذكورة كانت تخفف اوصابه وتزيل الامة . وعاش كوت مونتالوزية عمرًا طويلًا وكان يسكن قصرًا جعل جناحيه زربتين للبحر تسع الواحدة ٣٠

بقرة فكان نفس هذه البهائم يملاً انقصر على سعة رثاءه "ويطيبه برائحته الطرية ويشمن
منحة ساكنيه" على ما كان الكونت يقول

ومن الاوهام القديمة ان مساكنة الصغار سناً تفعل بالكبار فعل الحمر ولا سيما اذ
استشق الكبار على الدوام نفس الصغار فان ذلك يبعث قواهم ويبعث النشاط في عزائمهم الخائرة
واعظم منه عائدة ادخال دم الصغار الى عروق الشيخوخ

ويحكى ان القديس الطونوس بلغ المئة والخامسة من العمر وكان يسكن كهفاً في الجبال
ويقنت بالخبز المبلول بالماء ولم يبدل لباسه ليلاً ولا نهاراً ولم يغتسل الاً مكرهاً ولم يتزوج .
ويحكى عن رجل فرنسوي اسمه شغول انه عاش اكثر من قرن في باريس فتمرس باسحق
ضروب الحضارة والرفاه فيها وكان شديد التأني في ما اكله بتألف طعامه صباحاً من يخبثين
وقطعة من لحم الدجاج ورطل من اللبن والقهوة . وغداؤه من شوربة التيبوكا والجبن
والكستلاند والخبز . وكان يشرب على الغداء ثلاث زجاجات ماء ولم يأكل قط سمكاً ولا
شرب خمرآ . الاً ان رجلاً انكليزياً عاش ١١٦ سنة وكان شديد الوله بالعرق يكثر شربه
ولم يشرب الماء

والذي ينظر في اوصاف المعمرين وعاداتهم المختلفة التي لا ضابط لها يحار في ذلك ولا
يهتدي الى حقيقة . فمنهم من قضى السنين الطوال يشرب اللبن دون غيره . ومنهم من
افرط في شرب المشروبات الكحولية . وعاشت امرأة ١١٦ سنة وكان معظم طعامها الزبدة
والخضر . واخرى عاشت ١١٠ سنين قضت ٣٠ سنة منها لا تكاد تأكل فيها سوى البطاطس
وبلغ رجل سنه المئة والخمسين وكان مولعاً بأكل بيض الدجاج الجديد

هذا من حيث الطعام واما من حيث الزواج وعلاقته بطول العمر فقد ثبت ان معظم
المعمرين كانوا متزوجين . وكثيرين منهم تزوجوا مراراً ومنهم من تزوج بعد المئة مرتين وثلاثاً
وغالب المعمرين قصار القامة وممن شذء عن هذه القاعدة السر موسى مونتفيوري فانه جاز
المئة وكان طوله ست اقدام وثلاث عقد

ومهما يكن من التناقض في اوصاف المعمرين وعاداتهم فالثابت ان الاعتدال في الاكل
والشرب والاقبال من المشروبات الكحولية ما امكن خير قاعدة يعول عليها في هذا الباب .
قال تشارلس دكنس مؤلف الروايات الشهير عند الانكليز "ان الزمان لا ينتظر احدآ
ولا يشد الخلق في مسيره الاً الذين أحسنوا مقابله ومعاملته" . ومن راي الاستاذ
مشنيكوف ان شرب اللبن المخمر (الرائب) يومياً خير الوسائل لا طالة العمر . وراية هذا

مبني على المنهج القائل بوجود مكروبات نافعة لا ضارّة فقط فاذا خزرت لمكروبات النافعة التي في الدم صدت جيوش المكروبات الضارة التي تشنّ الغارات على الجسم وتنتك به ومثل وصفة متشنيكوف وصفه الدكتور برون سيكارد الذي عاش ٧٦ سنة وجرب في نفسه تجارب كثيرة بعد ان كان خائر القوى واهن الجسم وكان يعتقد انه يمكن اطالة العمر بمقتن الجسم من مركب مخصوص ولكن العلم لا يعول على رايه

على ان احكم الحكماء الذين غالبوا الموت فطلبوه بعض الغلبة لويجي كورنارو الايطالي وقاعدته هي ان كل انسان يجب ان يكون طيب نفسه وقد جرى كثير من على هذه القاعدة فنجحوا عنهم رجل من كبار الاميركيين عمره وشهد بفضلها فقال " لقد استندت من وصفة كورنارو كثيراً واني مقتنع ان كل من يجري عليها يعيش طويلاً ويقضي العمر سعيداً . نعم ان الكتب ملأى بما اكتشفه رجال العلم من الاكتشافات المختلفة لطاللة العمر وهناك المعيشة ولكن السر الذي باح لنا كورنارو به ايسر الاسرار واسهلها "

وما يزيد قاعدة كورنارو قيمة انه عمل بما علم به فعاش ١٠٣ سنين وكان قد قضى ايام الشباب باللهو والقصف والغلاعة والافراط في الأكل والشرب حتى اذا بلغ الخامسة والثلاثين بات جلداً منشوراً على عظام بينه وبين الموت خطوة ولكنه جمع جيش عزيمته وجعل يداوي نفسه بنفسه ففاز وكان فوزه ميّناً بدليل انه كتب آخر مقالة عن حن المعيشة وهو ابن خمس وتسعين سنة

واماً ما شدد الوصية به الاعتدال فقد وجد بعد تجارب كثيرة انه يكفي كل يوم اكل ١٢ اوقية من الطعام الجامد وشرب ١٤ اوقية من السائل فلم يكن يأكل درهماً واحداً يزيد عليها ووضع القاعدة الآتية بهذا الصدد وهي " من اراد ان يأكل كثيراً فليأكل قليلاً " ولم يقصر وصيته على الاكل بل اوصى بالمحافظة على المبادئ الصحية الاخرى فقال " اني اجنبت الامور المضرة كالبرد والحر الشديدين والتعب الكثير والسهر الطويل والحراء الفاسد . فانه وان تكن قوة الصحة تتوقف في الاكثر على نسبة الطعام والشرب الآت الامور المذكورة تؤثر تأثيرها . وكنت أبدأ الحقد والسوداء وغيرها من العواطف النفسانية التي تغلق العقل وتسلط على الجسم . ولكنني لم استطع تجنبها على الدوام بل كانت تتابني من ان الى ان فأفادني وتعلمت منها الحكمة الآتية وهي ان العواطف النفسانية قلما تؤثر في الجسم الذي انتظمت وظائفه بالطعام المعتدل . وعليه اقول ان الذين يتناولون كميات متسابة من الطعام والشرب قلما يضرهم الافراط في اللذات الاخرى "

هذا وان قواعد العلم الحديث كلها تؤيد ما قاده كورنارو من وجوب الاحتدال رينذ
المسوم والغوم . فان الذي يريد ان يعيش مئة عام يجب ان لا يبالغ في الاهتمام باستقبله
ويتشغل هذه الحياة وشؤونها لان الافراط في الاهتمام مثل التفريط فيه - كلاهما قاتل
لصاحبه وخير الامور الوسط

ومن اشهر اتباع كورنارو هوراس فلتشر الاميريكي فانه قام بتادي بوجوب انبساط
النفس وانسراح الصدر لاطالة الحياة . وكان لم يبلغ الخامسة والاربعين من عمره حتى وجد
نفسه مصاباً بثلاثة ادواء عضالة ولم تقبل شركة من شركات التأمين على الحياة ان تنضمه في
سلك مشتركها . فعمد الى المداواة بالاكل والشرب وجعل يأكل ويشرب اقل مما يظنه
الانسان كافياً لتوامه عادة حتى شفي وصار يستطيع ركوب الدراجة مسافة مئتي ميل في اليوم
بعد ان شرع في معالجة نفسه بخمس سنوات . وازاف قانوناً آخر مهماً الى قوانين اطالة
العمر وهو " امضغ طعامك سواء كان جامداً او سائلاً كالكلمن والشاي والقهوة والتمر والشورية
وسائر ما له طعم " ويريد بالامضغ هنا اللوك وادارة ما في الفم باللسان حتى يزول طعمه ويبلغ
في آن معاً . وفلسفة ذلك ان اللعاب ينتج بالطعام في الفم ويساعد على هضمه . وفتشر هذا
لا يزال حياً يرزق ولا يزال امامه مراحل كثيرة قبل مرحلة المئة ولكنه شديد الأمل
بيلوغها سالماً . عاق

وخلاصة القول ليحنب الانسان الافراط في كل شيء وليراع العادات القديمة وليقتبس
عادات جديدة حسنة وليتنفس الهواء النقي وليكن طعامه ومزاجه متلائمين وليحنب الادوية
ما امكن اجتنابها وليكن قائماً مسروراً مطمئن البال - يعيش مئة عام وهو لا يمل من الشواء
اذا لم تفاجئه طارئة تصرم حبل اجله قبل الاوان

ومما يذكر في هذا الصدد ان " المجلة الكبرى " الانكليزية بعثت تسأل جماعة من
مشاهير العمرين عن سر طول اعمارهم فجاءتها اجوبة من البعض ومعظمهم من غير المدخنين
وقد نشرناها في عدد ماض . ثم جاءتها مقالة بقلم كاتب قضى زماناً طويلاً يجمع الاحصاءات
في هذا الموضوع وهاك ملخصها قال

جأ يحسن الانتباه له ان قسماً كبيراً من العمرين الذين اُحصوا الى الان انما هم من النساء
ومعظمهم من اللواتي تشبثن بعبادة التدخين كل التشبث . واغرب من ذلك انه يشين من
الاحصاء الذي عندي ان مئة رجل ورجلاً من العمرين الذين ماتوا وذكروا فيه كانوا من
الذين تشبثوا بعبادة التدخين ولم يطاقها منهم الا منبتهم

اما النساء فنهن امرأة اسمها سارة ثوماس لتيها الملك ادورد ذات يوم وكان ولي العهد حيثز وكانت هي في المئة والسابعة من عمرها فأعجب بها واعطاهم شلنًا عن كل عام . وقد اعترفت انها كانت مولعة بشرب الدخان . ومنهن امرأة من المكسيك اعتادت التدخين منذ كانت بنت عشر سنين فجاوزت المئة وكانت تقول انها اذا لم تدخن حاجت اعصابها وكثرت قلقها . واخرى كانت تدخن مرة كل ساعتين وهي في المئة والسادسة من عمرها

ومعظم المعمرين والمعمرات من الفقراء الذين يعملون في الخلاء ويعيشون عيشة الزهد والبساطة وخصوصاً في طعامهم وشرابهم . ومن العلماء من يقول انه اذا عني المرء باختيار طعامه امكنه ان يعيش ثلاث مئة سنة . وحجتهم في ذلك ان الشيخوخة نتيجة جفاف العظام وكل من يروم التمير يجب عليه ان يتبع عن اكل الاطعمة التي تجفف العظام . قال احد اطباء الانكليز ان سبب الشيخوخة رسوب مواد ترابية في الجسم اخصها كربونات الجير وخصفاته وامتزاجها بالمواد الاخرى . في زمن الشباب تخرج هذه المواد من المعدة وتدخل الدم ثم يفرزها الجسم الى الخارج واما في الشيخوخة فيمتصها الجسم وتصبح جزءاً منه . وأثبت دشامبر الفرنسي احد مشاهير علماء التشريح ان الموت نتيجة جفاف العظام فان جمجمة الطفل لينة وعظام الشيخ مريرة الانقصاص ولا تلتئم اذا انقصت . وقدّر ان تصلب العظام في الاحوال الطبيعية لا يبلغ الحد الذي يحدث الموت عنده حتى بين التسعين والمئة . ووصف الطبيب الانكليزي المشار اليه آنفاً اموراً شتى لمقاومة جفاف العظام او تصلبها فأشار بأكل الاثمار ثقلة ما فيها من التروجين واكل السمك ولحم الضان والعجل والدجاج دون غيرها لكثرة الحامض النصفوريك فيها وشرب ثلاث زجاجات كل يوم من الماء المقطر وفي كل زجاجة عشر نقط الى خمس عشرة نقطة من الحامض النصفوريك وان يقطر الماء الذي يشربه الشيوخ لان في الماء مواد تجعل تصلب العظام

وقد أبان بعضهم ان متوسط عمر الانسان زاد عما كان عليه فيما مضى ولا يزال على ازدياد . ففي القرن السابع عشر كان متوسط العمر ١٣ سنة فزاد في القرن الثامن عشر حتى صار ٢٠ سنة وكان الناس يعدون ابن ٥٠ سنة فيه شيئاً هاماً . اما في ايامنا فان متوسط العمر يبلغ في البلاد الانكليزية ٣٦ سنة . وقد ظهر من بعض الاحصاءات فيها ان ١٠٠ نفس من كل الف نفس يبلغون سن الخامسة والسبعين و ٣٨ من الخامسة والثمانين و ٢٠ سنة الخامسة والتسعين . وان رجلاً واحداً من كل ٤٠٠٠ يبلغ المئة وان قلة وفيات الاطفال هي السبب الاعظم في زيادة متوسط الاعمار

هذا وقد ظهر ظييب المائي حديثاً والتي خطبة على كلية الطب الامبراطورية في برلين قال فيها انه اذا فحصت اعضاء الجسم فحصاً دقيقاً باشعة اكس (اشعة رنتجن) أمكن تمييز العمر على وجد التريب وبسبارة اخرى ان بين طول العمر وحجم الاعضاء المختلفة علاقة كبيرة فكما كان القلب والرئتان والجهاز الهضمي والدماغ كاملة في تركيبها كان عمر صاحبها اطول وبالقياس الدقيق يعرف متى يموت اجله. لان هناك شواذ كثيرة لهذه القاعدة منها ان رجلاً عاش ١١٥ سنة وكان محيط صدره ٥٧ سنتيمتراً على حين ان محيط صدر الرجل العادي ١٠٠ سنتيمتر او نحو ذلك. وكانت احدى رتيبه مريضة وتزوج خمس مرات ورزق ٤٩ ولداً وولدت اسنانه ثمانية وجوابن مئة واخذ شعره بسود وهو ابن ١١٠. فمن من الاطباء والحالة هذه كان يقدر له هذا العمر الطويل

القطران وما يستخرج منه

من نواميس النكون العامة عدم التلاشي اي ان الاجسام المادية لا تتلاشي ولا تفسحل بل تتحول من صورة الى اخرى فنقطة الماء التي يحطرها السحاب على اديم الصحراء تغور في الارض ويذول اثرها وتلاشي ظاهراً ولكنها في الحقيقة تتحول بخاراً يتصاعد الى الجو حيث يتكاثف سحاباً والسحاب يعتقد تقط ما بينها النقطة التي نحن بصددها. وجزرة العشب التي يلتصقها الثور في مرعاه يعضها وتعضها معدته وتمتصها امعاؤه ويتحلل جسمها وبعضها يقذف البعض الآخري الخارج فتلاشي ظاهراً وتتحول في الحقيقة من حال الى حال وما يفرزه الثور منها في مرعاه تغذى به جزرة اخرى فكان الجزرة الاولى التي نتجت جزرة ثانية من نوعها فلم تتلاش ولم تفسحل. وما يبقى في جسمها يصير بمضغ لحم وبعضه غازات تخرج من جسمها وتعود كلها خبيراً الى الارض التي اخذت منها. والسيجارة التي تدخنها تأكلها النار فلا يبقى منها غير الرماد والرماد يتطاير كالحبائ المشور فلا يثبت له اثر حتى نظنها اضمحلت ولكن علماء الكيمياء يقولون لك انها لم تتلاش بالاحتراق بل انحلت الى عناصرها المختلفة وبقيت في هذه الارض ولم تتلاش منها شيء ويؤيدون قولهم هذا بوزن عناصرها التي انحلت اليها باحتراقها فيبوك انها مثل السيجارة قبل تدخينها ثقلاً بل زادت بما امتزج بها من عناصر الرماد فكان عناصر هذا النكون ومواد المتنوعة في دوران مستمر تتقل في من طور الى طور وتبدل من شكل الى شكل - تحيا وتموت ثم تبعث حية وهلم جزءاً ويسخر الانسان بعضها في