

ان يتنظي بها وهذا يدل على ان الزيت الروحية ليست فضلة زائدة في النبات كما كان يظن
 الفطريات — اتم الاستاذ سكارو والمجلد السابع عشر من كتابه في وصف النباتات
 الفطرية فبلغ ما وصفه من انواعها ٥٥٠٠٠ نوع
 هذا وقد بقيت امور كثيرة مما كشف او حقق في العام الماضي في دورات العلم المختلفة ولم
 نشر اليه هنا اكتفاء بذكره في المتنطف في حينه اولان موضوعه عريض لا سهل ادراكه
 على جمهور القراء

اطالة القامة

قللاً عن مجلة طب العائلة

اعتدال القامة امر محبوب وهو صفة من صفات الجمال سواء كان في الرجال او في النساء
 ولكن النساء يتنين بأمره كثيراً فترى القصيرات منهن لا يلبس الخذاء الا اذا كان طول
 كعبه ثلاثة او اربعة سنتيمترات ويبدلن كل مرتخص وظال لظهور بقامة معتدلة تروق
 للعين . على ان اطالة القامة ليست من الامور السهلة المتال خصوصاً اذا كان الانسان قد
 بلغ مبلغاً من العمر وكل ما في الامر ان كان اطالها عقدة او عقدتين . وللوصول الى ذلك
 طريقتان : الاولى تقوم باطالة العظام وتحميك الاربطة الغضروفية التي تربط عظاماً بأخر
 وأكثر ما يسطاع ذلك في سن الثيبية فان الولد تطول قامته عقدتين فأكثر وقيل الطول
 كلما تقدم في السن حتى اذا بلغ الثلاثين من العمر لا يكاد يكون الطول شيئاً مذكوراً
 والطريقة الثانية لا يتقيد معها الانسان بسن مخصوص بل يمكن فيها اطالة قامته حتى
 يبلغ الخمسين من العمر ومدارها على تقويم الظهر . فلا يخفى ان العمود الفقري محسب الى
 الامام تحت المنق وعند العجز ايضاً وبالعكس المنق واسفل الصدر واحديدابه هذا طبيعي
 ولكن بتغير وضعه بكثرة الانحناء كما يشاهد ذلك في الكتّاب والمؤلفين فمن الواجب تقويم
 هذا الانحناء لاطالة القامة ويتم ذلك باسناد الانسان ظهوره الى باب والوقوف منتصباً مرتفع
 الرأس مدة دقائق وتكرار هذا العمل جملة مرات في اليوم ووضع اليدين على الجانبين ثم
 رفعها الى فوق الرأس حتى تلمس الاصابع ويعمل هذا التمرين صباحاً ومساءً فيستقيم الجسم
 ويزداد ارتفاعاً عقدة او عقدتين

وهو الذي كبر بيتي بطيماً حتى السنة الثانية عشرة الى السادسة عشرة ثم يصير سريعاً وعند

ذلك نقل سرعته شيئاً فشيئاً يعني ان الشاب يزداد قامته ونموها في السنة السادسة عشرة أكثر منه في الثامنة عشرة . اما الاناث فتتبعن ببطء حتى الحادية عشرة من العمر ثم يأخذن في النمو بسرعة الى الخامسة عشرة وبعد ذلك يبطؤ نموهن الى الثامنة عشرة بحيث لا تزداد قامتهن في خلال هذه المدة أكثر من اربعة اخماس العقدة

ومن الجدير بالاعتبار ان قامته الطفل عند نهاية السنة الثالثة تبلغ نصف قامته حينما يصير رجلاً وعند نهاية العاشرة تبلغ ثلاثة ارباعها . وطول القامة وقصرها يتوقفان على طول الساق وقصرها فاذا كانت ساق الطفل طويلة ضالت قامته والعكس بالعكس . وتبلغ سيقان الاطفال اربعة اخماس طولها النهائي عند الثانية عشرة من العمر . وسياً في وقت وربما كان غير بعيد يتمكن فيده الطلاء من اطالة القامة مقداراً يذكر لانه وجد بالاختبار ان شهبج طرف عظمة مخصوصة في الساق او الذراع دواماً يؤدي الى نمو القامة واطالتها

ومن الواضح ان ونوف الطول ينشأ عن تساوة الضاريف بسبب رسوب الاملاح الجيرية فيها فاذا تمكن المرء من ازالة هذه الاملاح منها اطرد نموه وازادت قامته ارتفاعاً والالعب الرياضية ككعب الكرة والتمرين العضلي على اشكاله مفيدة وناغمة جداً . ومن نشأ على تلك الالعب لا بد ان يكون اطول قامته متى صار رجلاً ممن لم يمارسها . ذكر الاستاذ سكارن ان الرياضة ليست نافعة فقط لاطالة القامة بل مفيدة جداً في تناسب الاعضاء الامر الذي لولاه لزال الجمال والرونق وتشوهت الحاسن . وينبغي ان تكون الرياضة تحت مناظرة رجل خبير عارف باساليبها متدرب على تدريسها والاسانحت عاقبتها ولم تأت بالفائدة المقصودة

والخلاصة انه يجدر بالراغبين في طول القامة معرفة ما يأتي :

(١) يزداد النمو بازدياد الصحة ويقبل قلة وامحة بسبب المرض . وبعض الامراض أكثر تأثيراً من سواها

(٢) الكسفي في الارياض صح منها في المدن وعلى جودة الصحة يتوقف النمو وطول القامة

(٣) الشغل المعتدل يزيد القامة والعمل الصيف يقلل نموها

(٤) ان النمو في الصيف يكون على النمو والعكس بالعكس في الشتاء

ومع هذا كله فالطول والقصر طبيعيان في الانسان ولا يطعم القصير ان يضارع الطويل تماماً لان قامته القصير لا تزيد الا على نسبة معينة وقدر محدود والطبيعة نفسها تتدخل لمنع النمو غير القانوني ولكن ما لا يدرك كله لا يترك كله