

## طول العمر

أكثر الكتاب في هذه الايام من الكتابة عن طول العمر واطالته. وليس بين المسائل البيولوجية والاجتماعية ما شغل الناس منذ القدم مثل هذه المسئلة. فقد طلبوا حجر الفلاسفة الذي تحول به المعادن الدون ذهباً منذ الوف السنين ولكنهم طلبوا اكسير الحياة قبله وما اكسير الحياة الا شراب زعموا انه اذا شربه احد عاش في هذه الدنيا مخلداً

(اشرك الناس صمراً) وقد اختلف الاحصائيون في من من الناس اطولهم صمراً فقال بعضهم الفلاحون وقال البعض رجال الدين وقال غيرهم غير ذلك. ومن اشهر الاحصاءات من هذا القبيل احصاه العالم الالماني كبير. وخلاصة انه من كل مئة رجل من رجال الدين بلغ السبعين وما فوقها ٤٢ رجلاً وسائر اهل الحرف دون ذلك كما يتضح من هذا الجدول :

٤٠	الزراع وعمال القابات
٣٥	فقار الاعمال والاشغال
٣٥	التجار والصناع
٣٣	رجال العسكرية
٢٨	اهل الفنون الجميلة
٢٧	الاساتذة والمعلمون
٢٤	الاطباء

(سر طول العمر) وسئل فسيس قضى ٦٥ سنة يعظ من المنبر في كنيسة واحدة ما سر طول العمر فاجاب « انهوض الباكر والعيشة المعتدلة والشغل الثاني والمرسة الدائمة ». واجاب آخر عاش ١١٠ سنوات « كنت على الدوام لطيفاً انيساً فلم اخاصم احداً وكنت آكل واشرب لسد جوعي واطفاه ظهري ولم اكن قط كسولاً »

(حدث العمر) وذهب الامتاذ فارادي الانكليزي الى ان الحد الطبيعي لعمر الانسان مئة سنة لا اقل من ذلك كما يقول معظم العلماء الآن. وكان يقيس طول

العمر عدة النمو مضروبة في ٥. فالجمل مثلاً يتم نموه في الثامنة من سنه فتوسط عمره لذلك ٤٠ سنة أي  $٨ \times ٥$ . والنرس يتم نموه في الخامسة فتوسط عمره ٢٥ سنة أي  $٥ \times ٥$ . والاسد  $٤ \times ٥ = ٢٠$ . والكلب  $٢ \times ٥ = ١٠$ . والازنب  $١ \times ٥ = ٥$ . والالان  $٢٠ \times ٥ = ١٠٠$  وحيثما ذهب الواحد منا يجد شيوخاً عاشوا ٨٠ سنة الى ١٠٠ بشرط ان يسلوا من الامراض

(بنية المعمرين) ووصف هيلند الطبيب الالماني المشهور بنية الرجل الذي قدر له ان يمتد طويلاً فقال :

«يكون متناسب الاعضاء لا يشتكى منه الطول الكثير بل تكون قامته معتدلة الطول والحجم مبالاة الى الاكتناز. وجهه مشرب بحمرة قليلة وشدة احمرار الوجه في الصبا قلما تكون علامة على طول العمر. شعره اقرب الى الشقرة منه الى السواد. جلده متين لكنه ليس خشناً. راسه ليس عظيم الكبر. اوردهته كبيرة في الاطراف. كثفاه اميل الى الاستدارة منها الى التسطح. عنقه ليست طويلة. بطنه غير بارز. كفاه كبيرتان لكنها ليست كثيرتي التجريف. قدماه اميل الى الاستدارة منها الى الطول. غذاه مكثرتا اللحم ومستديرتان. صدره عريض مقوس. صوته قوي. يستطيع حصرتنه طويلاً بلا صعوبة. نبضه بطيء منتظم. مشاعره صحيحة ليست بحيفة. معدته قوية. شهيته حسنة. هضمه سهل. لا يأكل كانه الاكل واجب عليه بل ليذو بطعامه وكل وجبة في نظره ساعة مرور وتعم. يأكل ببطء وعطشه ليس شديداً لان العطش الشديد هو دائماً علامة اندثار سريع في الجسم

«اما اخلاقه فهو على الغالب رابط الجأش كثير الكلام ميال الى المهور والطرب والحب والرجاء ليس في صدره مجال للبغضاء والفضب والطمع. وان غضب واحتد فان حدته هذه تكون معتدلة مفيدة له لانها حن خفيفة لطيفة لا تقيض فيها الصغراء

« بحبة الشغل وقضاء جانب من وقته في التأمل الهادىء والاحلام المفيدة اللذيذة. شديد التفاؤل بالخير صديق الطبيعة كثير الهناء العائلي لاهتمامه به الى الفنى والشرف ولا يفكر في غده »