

افقرت واغنت في ساعة الا نتيجة تلك العدوى الاميركانية لاننا ما تعودنا  
من ذلك شيئاً ولا خطر لنا من قبل في بال

### ﴿ عودة الى طول البقاء ﴾

اكثرنا من النقل فيما مضى عن طول البقاء والسعي له سعيه من  
كثيرين بين اطباء وسواهم ولكننا وجدنا ان هذا البحث لا يزال متصلاً  
والارجح انه لا ينقطع لان اكثر ولوع الانسان منصرف الى هذه الغاية  
ولذلك رأينا ان نزيد في نقل ما يقولون من قبيل الفكاهة على ما نعتقد لا  
من قبيل الفائدة والا فيكون من قبيل تحسين الصحة لان طول البقاء الى  
حد المئة وما بعدها مما لا يصح اطلاقه اولا ولا تحسن المعيشة معه تأيلاً  
ولقد اشتهر الدكتور متشينكوف الروسي الشهير بملازمته هذه  
الابحاث ونشر المقالات عنها حتى الكتب الخاصة ولقد كان في جملة اقواله  
واشارته لقتل مكروب الموت كما يسميه هو الاكثار من اكل اللبن الرائب  
وهو ما نقلناه فيما مضى ولعله احسن صفة لتحسين الصحة والبعث عن  
مسببات العدوى لان اختماره يكفل برد كل اختمار مرضي وهو ما يقال  
ان البرهان عليه موجود من اهالي بلغاريا الذين يكثرون من التغذية باللبن  
الرائب حتى تطول اعمارهم ويقضون على غير امراض مؤلمة بل ينحلون  
انحلالاً طبيعياً لا يصاحبه الم ولا شعور بدنو الاجل  
ولقد كان يظن ان اكل الخضر دون اللحوم من مسببات الصحة

وطول البقاء، ولكن طبيباً آخر يدعى ميشل يقول ان هذا غير صحيح وهو يزعم ان بقول المدن بالخصوص مما تسبب مكروب الموت كما ان شرب الكحول مما يسببها ايضاً ولا يعين على بقاء طويل اما التبغ مها كان مفرطاً فيقول انه لا خطر منه على البقاء

اما وصايا متشينكوف الكبرى فهي تجنب الاكل الكثير الغذاء والاعتدال في كل شيء والاحتيا على السرور وعدم الغضب ولعل الوصية الاخيرة تسوى الجميع لو استطاع كل انسان اليها سبيلا لان غضب الانسان وكثرة تشاؤمه وضيق خلقه مما يكون كثيراً من اهم اسباب حثفه

واقدم نقلت احدي الصحف نصائح بعض العظماء ومن جملة قول

احدهم

تزوج وكن بسيط المعيشة سائراً على قدر مالك وكل قليلاً واشرب كثيراً ولا تقرب الخمر . وقول الاخر

تجنب المطاعم والشهوات ولا تكن نهماً مجالاً للذات . وقول الاخر

ثق بالله وآمن به واتكل عليه واستنشق نقي الهواء ولا تؤذ في حياتك حياً . وقول الاخر

كل اللحم مرتين كل يوم مع ملح قليل وكن وادع الضمير مستريح الفؤاد بارد الصدر من الحقد . وقول الاخر

اكثر من اكل السكر والارز والحبوب والفاكهة والبطاطة والخبز والحليب والسمك . وقول الاخر

بالغ في مضغ الطعام وتجنب البرد وقد قال آخرون وآخريات شيئاً كثيراً لا يعدو معناه ما تقدم وكله

على ما يرى العقل ويبدو من التجربة مما لا يفيد شيئاً لان اعتياد الانسان ما يفيدته مما يجعله على طول التماذي غير مفيد الفائدة التي ظهرت في بدء التجربة والمباشرة كما هو شأن المسهلات مثلاً فان الانسان حين يكثر منها لا تعود مؤثرة تأثيرها الا اول ومثل الجمعة ونحوها فانها تدر البول لمن يشربها قليلاً واما الذين يدمون منها فيكون تأثيرها العكس فيهم وعلى هذا يقاس كل مفيد للانسان الا ما اشير به من السرور ورضى النفس واعتباطها فانه لا يكون عادة حتى يقل تأثيره بل ان السرور يعد جديد الوقوع في كل حالة كما هو حال الخمر فان الانسان يشربها هي على الدوام ولكن تأثيرها ليس هو هو على الدوام بل انه يجد منها في كل حين تأثيراً جديداً وفكاهة بديعة وهي لولا تأثيرها في الجسم لكانت خير غذاء للنفس واجل معين على طول البقاء . لكن بالله ما النائدة من طول البقاء ما دامت النهاية الموت . ألا ان الفائدة كل الفائدة هي في المعيشة التي تقضى بدون الم ولا ضيق لا يهيم في ذلك قصرت او طالت واما التي تقضى بين كيس فارغ من النقود ورأس ملآن من المصوم فلا يعد البقاء الابدي شقيقاً بها

