

المقطف

الجزء الثامن من السنة الثانية عشرة

١ ايار (مايو) ١٨٨٨ = ٢٠ شعبان سنة ١٣٠٥

طول العمر وإطالته

وَلَيْسَ الْبِنَاءُ خَبِطَ عَشْوَاهُ مَنْ نُصِبَ قِيَتُهُ وَمَنْ تَخَطَّى بِعَمْرِ فِيمُورِهِ
وَلَكِنَّكُمْ أَحْكَامُ رَبِّكَ فِي التَّوْرَى قَدَسَ بِتَحْرِيرِ بِلْكَ وَمَنْ يُوسَ يَسْلَمَ

تقوم الحياة في الجسم بتغيرات كيميائية وطبيعية طبعاً لنواميس ثابتة . وغاية علم حفظ الصحة معرفة هذه التغيرات والنواميس المتسارطة عليها لتتمكن من تأخير فعلها وإطالة العمر . يقول ذلك ونحن على يقين ان كثيرين من القراء يتكرونها طبعاً اسكان اقتدار الانسان على اطالة العمر وتأخير الاجل ولكن او تبصروا في الامر اراوا انهم من اول المصدقين له والافاضة صراحة الطب وما منعة جميع الوسائط الصحية ان لم تكن الغاية منها كلها اطالة العمر وتأخير الاجل ومتوسط عمر الانسان يختلف باختلاف البلدان وبحسب جودة هوائها وقدمها في الحضارة والاربع انه زاد زيادة تذكر في البلدان التي رحمت قدمها في العمران فهو في فرنسا نحو ٢٢ سنة وفي انكلترا نحو ٢٣ سنة . وفي مصر نحو ٢٢ سنة فقط بحسب تعديلات ادارة الصحة ومن الناس من يعمر عمراً طويلاً فيبلغ المئة وبفوتها بل يباغ المئة والعشرين والمئة والثلاثين ولا يسأم الحياة والحياة عزيزة محبوبة

وإذا الشيخ قال اف لنا مل الحياة ولكن الضعف سلا
والمقدور لزيد لا يعد ان يكون مقدوراً لعمره وإذا استنبت له جميع الوسائط التي استنبتت

لزيد من حيث البنية والمهنية وثقة الاحوال الداخلية والخارجية . لان سنان الطبيعة تجري على سنان واحد ولا بد ان تكون نتائج القوى المشابهة متشابهة ايضاً

وهذا الموضوع ضروري لكل احد ويمكن البحث فيه من اوجه كثيرة ومن جعلتها النظر في احوال الذين عاشوا عمراً طويلاً لتمام الاسباب التي كان لها علاقة في اطالة عمرهم فيعتمد عليها ويعدل عما ينافيها . وقد بحث احد العلماء بحثاً دقيقاً في هذا الموضوع واستقصى احوال كثيرين من المعاصرين الذين فاتوا المئة فارسل اليهم والى معارفهم من الاطباء والتسبيبت لوائح سألهم فيها مسائل كثيرة وطلب منهم الاجابة عليها فلبى اكثرهم طلبة بالتفصيل فجمع اجوبتهم في كتاب اودعه فرائد كثيرة وسنورد في هذه المقالة خلاصة هذا الكتاب من حيث علاقة موضوعنا ونبي عليها ما نتم به الفائدة فنقول

يظهر من الكتاب المذكور ان الذين يبلغون المئة او يجاوزونها عددهم ليس بقليل فقد ذكر فيوسنة وضون شخصاً وكلم من المعاصرين . وقد بحث بعضهم سنة ١٨٧١ عن عدد الذين بلغوا المئة او جاوزوها بين ثلاثة وعشرين مليوناً من الناس فوجد انهم ثمة وثمانون شخصاً اي ان شخصاً واحداً يبلغ المئة او يفتوها بين كل ثمة وسبعة وعشرين الف نفس على المعدل

اما السنة والستون الذين ذكروا في هذا الكتاب فسبعة وعشرون منهم نحاف الاجسام ونسمة سنان والباقيون اما معتدلو الجسم او لم يذكر عنهم شيء من قبيل الثقافة والسمن . والصحة السان نساء لا رجل بينهم . ومن هولاء السنة والستين ثلاثون معتدلون في مقدار اكلهم واحد عشر قلال الاكل جداً وانا عشر كثار الاكل والثلاثة الباقيون لم يذكر عنهم شيء من هذا القبيل

والقامة منتصبة في تسعة وعشرين شخصاً من ستة وخمسين وثمانية في سبعة وعشرين . والسمع جيد في تسعة وعشرين من سبعة وخمسين . والنظر جيد في اثنين واربعين من تسعة وخمسين . والاصنان وقصت كلها في اربعة وعشرين من ثلاثة واربعين وثلاث من النساء لم تقع طن سن احداهن فرموية عمرها ١٠٨ سنوات ومنذ اربع سنوات انكسر عظم من عظامها ثم جبر جبراً وجبر العظام نادر في الشيوخ

والفهم جيد في تسعة واربعين من ستة وخمسين ومعدل في السبعة عشر الباقيين . والقابلية جيدة في ستة واربعين من ثمانية وخمسين ومعتدلة في عشرة من الباقيين وضعيفة في اثنين فقط . وما قيل عن هولاء من جهة جودة القابلية ينال عن كثيرين غيرهم من الذين عمروا عمراً طويلاً

والصحة كانت جيدة في السعة والستين كلهم وفد عاش أربعة وثلاثون منهم هذا العمر كله ولم يمرضوا في حياتهم قط . ومن اشهرهم زوجة الطيب المر جمن سمث منشي المجمع الطبيي المعروف بمجمع لينوس فانها ولدت سنة ١٧٧٢ وتوفيت في العام الماضي ولم تعرف المرض في حياتها . ولما بلغت المئة ارسلت اليها فكتوريا ملكة الانكليز كتاباً من تأليفها وكتب عليه بيدها "من فكتوريا الي صديقتها لادي سمث في عيد ميلادها" . اما الذين اصابهم مرض من هؤلاء المئة والستين فكانوا يشفون منه حالاً ولم يصب احد منهم بالنقرس ولا بداه المفاصل مع ان هذين المرضين من امراض الشيخوخة

اما من جهة عمائد هؤلاء المسنين وبقية احوالهم العقلية والادبية فقد تقدم ان اكثرهم كان معتدلاً في طعامه ويزاد على ذلك ان اكثرهم لا يأكل من الاطعمة الحيوانية الا قليلاً فقلاتة من سبعة وثلاثين لا يأكلون لحماً ولا غيره من الاطعمة الحيوانية مطلقاً واربعه يأكلون منها اقل من القليل وعشرون يأكلون قليلاً وعشرة يأكلون مقداراً معتدلاً وواحد فقط يأكل كثيراً منها . وخمسة عشر لم يشربوا المسكر قط وانان وعشرون يشربون قليلاً منه واثنان يشربان اقل من القليل . وعشرة يشربونه بالاعتدال واربعه فقط يشربون كثيراً واحد منهم عمره ١٠٢ سنوات ويشرب كثيراً من البيرة ولكنه لا يشرب غيرها . والثاني عمره ١٠٣ سنوات ايضاً وشربه كثير والذالك عمره ١٠٥ سنوات وهو انما يشرب كثيراً في الاعجاب والرابع عمره ١٠٢ سنوات وهو يشرب كلما امكنه الشرب ولكنه فقير لا يتسرف في الشرب الا نادراً اما من جهة النوم فكل المسنين الذين اجابوا على هذه المسألة وعددهم ٥٤ ينامون جيداً وينامون باكراً ويقومون باكراً ومعدل نوم كل منهم ثمان ساعات في اليوم او اكثر قليلاً . واكثرهم نوماً امرأة فرنسوية نام اثني عشرة ساعة كل يوم اي من الساعة السابعة مساء الى السابعة صباحاً وقد بلغت من العمر ثمة وثمانين سنوات

واكثر هؤلاء المسنين من الذين يخرجون الى الاماكن المطلقة الهواء ويروضون اجسامهم فيها فان واحداً وثلاثين منهم يروضون اجسامهم جيداً وثمانية يروضونها ترويضاً معتدلاً وستة ترويضاً قليلاً . واكثرهم من الشبهطين ذوي الهبة فتد ذكر عن امرأة منهم عمرها ثمة سنة وستة انها رقصت وغمت في عهد ميلادها وعن اخرى عمرها ثمة سنة وستة انها سافرت مع الجنود الانكليزية الى الهند ومصر واسبانيا والبرتغال وارلندا واسكتلندا ولم تضرر بشيء . ولما رجعت من الهند اصابها صداع انتابها بضعة اشهر وهو المرض الوحيد الذي اصيبت به في حياتها

ومن الغريب أن أربعة فقط من هؤلاء الستة والستين كانوا من الأغنياء وأربعة وثلاثين من الأواسط وعشرين من الفقراء. والمتنظر أن الأغنياء تسهل لهم أسباب الراحة وإطالة العمر ولكن ترفهم وهم صغار يتلف أبدانهم فلا تحبل المشيخة بعد ذلك

والقوى العفوية معتدلة في سبعة وثلاثين من ثلاثة وخمسين وقوية في اثني عشر وضعيفة في أربعة. والذاكرة جيدة في ثلاثين من خمسة وأربعين ومعتدلة في تسعة وضعيفة في ستة.

والطباع سلسة في عشرين من تسعة وثلاثين وحادّة جداً في ثمانية ومعتدلة الحفّة في أحد عشر والفرق الأكبر من هؤلاء المسنين نساء فان فيهم ثلاثة وعشرين رجلاً وثلاثاً وأربعين

امرأة. وجاء في التقرير العام الذي صدر سنة ١٨٧٢ أنه لم يكن إلا عشرة رجال من تسعة وثمانين شخصاً جاوزهوا المئة سنة والباقيون نساء. وزيادة عدد النساء على الرجال لا تُعَلَّل إلا

بقلة تعرّضهنّ للمشاغ والمخاطر. ثم إن اثنين فقط من الثلاثة والعشرين رجلاً الذين بلغوا المئة أو جاوزهوا جاؤوا ١٠٢ سنوات فيبلغ واحد منها ١٠٤ سنوات والآخر ١٠٨ سنوات. وإما

النساء تسع منهنّ بلغن سن ١٠٨ وواحدة سن ١٠٦ و٢ سن ١٠٥ و٣ سن ١٠٤

والظاهر أن تأثير الزواج يختلف في الرجال عنه في النساء فلم يكن من الرجال الثلاثة والعشرين المذكورين أنثى إلا رجل واحد عزب وإما النساء الثلاث والأربعون فيمتنّ اثنتا

عشرة عزباء أي أن الزواج يطيل عمر الرجال ويقصر عمر النساء

هذا ونتجت الآن في المحفاتي المتقدمة لرى ما يمكن أن يبنى عليها ويستخرج منها فقول

يظهر ما تقدم أن الاعتدال في الطعام أدعى إلى إطالة العمر من الإفراط ولعل ذلك من الأسباب التي تقلل عدد المتعمرين بين الأغنياء وتكثره بين الأواسط. وإن أدمان المسكرات

لا يوافق إطالة العمر إلا نادراً والنادر لا يبنى عليه حكم ولكن هذا لا يبنى استعمال التليل من الأشربة الروحية في سن المشيخة لانهاض النوى المحبوبة. مثال ذلك أن كريدنال سائس

رئيس أساقفة اشبيلية باسبانيا مات في السنة المئة والعاشرة من عمره ولم تضعف قوة من قواه ما خلا حاسة السمع وكان ينسب إطالة عمره إلى الرياضة واعتدال المعبشة وانتظامها وكان

يشرب كل يوم ستة وستين درهماً من أجود أنواع الخمر وإذا كان البارد شديداً شرب ثلثي درهم أو أكثر قليلاً

وقد ارتاب بعضهم في تأثير المسكرات لأن بعض الكبارين عمرهم أطولاً مثل مكابن

المثل الذي عاش مئة وسبع سنوات فإنه كان ينام سكران طافحاً بالبتين كل أسبوع حتى تاهز المئة من عمره. ورجل أخراسه هويتن كان من المدمنين للمسكر ولم يشرب في حياته سائلاً

غير المسكرات وعاش مع ذلك مئة وسبع سنين . ولكن برُد على ذلك ان هؤلاء الأشخاص نادرون والنادر لا يبنى عليه حكم . وان السجلات الدولية السنوية ناطقة بان مدمي المسكرات واصحاب الحانات انصرفوا عن جميع الناس

اما الرياضة فتكون سبباً من اسباب اطالة العمر وتكون نتيجة من نتائج قوة البنية وجودة الصحة لان القوي للبيئة الجيد الصحة يميل الى الرياضة طبيعاً . وجها يكن من الاسراف فالافراط فيها مضر لانه يضعف القوى الحيوية ولا سيما في الشيفوخة كما ان الاسراف يفلل المال . وكثيرون من الشيخوخ ماتوا ولا يعلم موتهم بسبب الا انهم روضوا اجسامهم قليل . ومثلهم مثل انهم مشوا بضمة اقبال او تكلوا او ضحكوا كثيراً او ان قوام الحيوية ضعفت عن العمل في مدة النوم فتوقفت ولم تعد الى حركتها فانوا وهم نيام

ولسلامة الطباع مع المهنة والنشاط علاقة كبيرة بطول العمر وهي ايضا تكون سبباً وتكون نتيجة جودة الصحة . ومما يمكن من اصلها فلا مشاحة في انها تنصل بالوراثة وان اثرية تقويها وتضعف ما يتا فيها من شكاة الطباع وتطور المهنة وتبطء الحركة

قبل ان فنقل الكاتب الفرنسي الشهير الذي عاش مئة عام الاثني عشر وثلثين يوماً كان ضعيف البنية واكده كان ظريفاً سلس الطباع حتى قيل انه بقي شاباً الى يوم وفاته . وكان غاية في الترتيب والحري في اعماله ومعبثته على سنة واحدة دائماً فانه عين اوقافاً للأكل والنوم والعمل ولم يحد عنها قط . ويقال انه لم يضحك ولم يبك في كل حياته مع بنائته وطلاقة وجهه . ومن امتازوا بالدالة على سلامة نية قوله "كل شيء ممكن وكل الناس على هدى" . ولما حضرته المنية ارحم بها ودعاها الى التعجيل

ومالا يلبق اغنائه تاثير المحرف في طول العمر فان من المحرف ما يضر بالجسم ويعجل المرات ومنها ما يقوي البدن ويدعو الى اطالة العمر . فنفع الحانات واستخراج الماد من وقص الشعور وعمل ادوات القطع وعمل الزجاج والمخرف وسوق المركبات كل ذلك من المحرف التي تعرض اصحابها للموت الباكر . واما الزراعة والتعليم وخدمة الدين فاصحابها طول الاعداد غالباً . ذكر الدكتور بوالذي كان اكثر اعتماداً على في كتابة ما تقدم انه توفي في بلاد الانكليز في العشرين سنة الاخيرة تسعة عشر مطراتاً من مطارمة كيسة انكليزاً ومتوسط اعمارهم ستة وسبعون سنة وشهران وخمسة عشر يوماً . وسبعة منهم جاوزوا الثمانين وواحد جاوز التسعين واصغرهم سناً مات وعمره خمس وستون سنة

ومات في العشرين سنة الاخيرة تسعة واربعون فاضاً من قضاة المجلس الاعلى وكان متوسط