

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

اطالة القامة

تتلا من مجلة طبيب العائلة

اعتدال القامة امر محبوب وهو صفة من صفات الجمال سواء كان في الرجال او في النساء
 ولكن النساء يمتنن بامره كثيراً فترى القصيرات منهن لا يلبسن الخذاء الا اذا كان طول
 كعبه ثلاثة او اربعة سنتيمترات ويبدلن كل مرتقص وظال للظهور بقامة مستدلة تروى
 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 اطالتها عقدة او عقدتين . وللوصول الى ذلك
 طريقتان : الاولى تقوم باطالة العظام وتحميك الاربطة الغضروفية التي تربط عظامها بآخر
 وأكثر ما يستطيع ذلك في سن الثمانية فان الولد تطول قامته عقدتين فأكثر وتقل 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 محلب الى
 الامام تحت العنق وعند العجز ايضاً وبالعكس العنق واسفل الصدر واحدياً هذا طبيعي
 ولكن بتغير وضعه بكثرة الانحناء كما يشاهد ذلك في الكتاب والمركبين 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
 رفعهما الى فوق الرأس حتى تلمس الاصابع ويعمل هذا التمرين صباحاً ومساءً فيستقيم الجسم
 ويزداد ارتفاعاً عقدة او عقدتين
 ونمو الذكور يبقى بطيئاً حتى السنة الثانية عشرة الى السادسة عشرة ثم يصير سريعاً وعند

ذلك ثقل سرعته شيئاً فشيئاً يعني ان الشاب يزداد قامته ونموها في السنة السادسة عشرة أكثر منه في الثامنة عشرة . اما الاناث فبقين يبطئون حتى الحادية عشرة من العمر ثم يأخذن في النمو بسرعة الى الخامسة عشرة وبعد ذلك يبطئون نموهم الى الثامنة عشرة بحيث لا يزداد قائمتهم في خلال هذه المدة اكثر من اربعة انخماس المقدرة

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

ومن الواضح ان وفوف الطول ينشأ عن مساواة الفساريف بسبب رسوب الاملاح الجيرية فيها فاذا تمكن المرء من ازالة هذه الاملاح منها اطرد نموه وزادت قائمته ارتفاعاً والالعب الرياضية كلب الكرة والتمرين المضلي على اشكاله مفيدة ونافعة جداً . ومن نشأ على تلك الالعب لا بد ان يكون اطول قامته من صغار رجلاً ممن لم يمارسها . ذكر الاستاذ سكارون ان الرياضة ليست نافعة فقط لاطالة القامة بل مفيدة جداً في تناسب الاعضاء الامر الذي لولاه لزال الجمال والرونق وتشوهت المحاسن . وينبغي ان تكون الرياضة تحت مناظرة رجل خبير عارف باساليبها متدرب على تدريسيها والاساعات عاقبتها ولم تأت بالفائدة المقصودة

والخلاصة انه يجدر بالراغبين في طول القامة معرفة ما يأتي :

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

(٢) السكنى في الارياض اسخ منها في المدن وعلى جودة الصحة يتوقف النمو وطول القامة

(٣) الشغل المعتدل يزيد القامة والعمل الشيف يقلل نموها

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

ومع هذا كله فالطول والنقص طبيعيان في الانسان ولا يطعم القصور 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