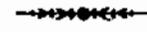


سر التعمير

ترجمتها من البرتغالية

الأستاذ سامي حازر



كل من يطلع على هذا المقال سيرغب ، ولا شك ، أن يضيف إلى عمره عشر سنوات على الأقل ، وسيقتظر متى أن أسرد أسماء الأدوية والمحضرات الحديثة التي يجب استعمالها لتحقيق هذه الناية . بيد أن سر التعمير لا يمكن في «برشام» الصيدليات ، ولا يكتفي في زوايا المختبرات الطبية ، وإنما يتحصر بمعرفة ما نقدر أن نفعل وما يجب الانفعل . فإذا كنت ترغب في أن تعيش طويلاً فعليك أن تدخل على سيرة حياتك علماً جديداً قائماً على الاقتباس والوارثة ، ومن نافذة هذا العلم يتكشف لك فن جديد هو فن الحياة . وهذا الفن يحيطك علماً بملافة العوامل الحيوية بالتعمير ، والعوامل الحيوية هذه تقوم على التغذية المنظمة وارتزان الجهاز العصبي ، والراحة والاستحمام ، والتدريب العقلي والجسدي ، والاستقرار النفساني . أن الطيعة تتطلب منك ثمناً للسنوات العشر الإضافية وما تمنحك إياه أثنى بكثير مما تدفمه لها .

كان معدل عمر الانسان في العصور القديمة ثمانى عشرة سنة ، وقد عُثر على خطوط مصرية منقوشة على مومياء يستدل منها على ان معدل عمر الانسان كان ، منذ اثنى عشر سنة ، وارتفع المعدل في مطلع القرون الوسطى فبلغ خمسا وعشرين ، ثم ارتفع في نهاية القرن التاسع عشر فأصبح خمسين ، وزاد في نصف القرن الاخير خمس عشرة سنة فنفا ، كما تقول احصاءات الوفيات ، خمسا وستين ، بقليل من الاختلافات الطفيفة في بعض الأقطار من البعض الآخر .

ويعزى هذا الارتفاع النسبي الى كون المختبرات العلمية قد لعبت دوراً هاماً في حقل محاربة الأمراض الالتهابية في الاطفال بفضل المحضرات المعجبية كالبينسلين والفيتامين . ويمشد العلم ، اليوم قواته الهجومية لحل المشكلة التملقة بضعف القلب والشرايين والدورة الدموية ، بعد ان يتجاوز الانسان العام الستين من عمره

ويرى الدكتور ادغارل بورتر رئيس اتحاد الاطباء الاميركي ان عمر الانسان العادى يجب أن يبلغ المائة والخمسين عاماً مستقداً برأيه الى كون الانسان يختلف كل الاختلاف عن سائر الحيوان ، فهو يحتاج الى أن يعيش عمراً يفوق ستة أضعاف عمره ليتم ارتقاؤه؛ فالحصان مثلاً يتم نموه في العام الرابع وهو يعيش خمسا وعشرين سنة ، والمهر يتكامل نموه في سنة ونصف السنة ويعيش من التسع الى العشر سنوات ، والكلاب يبلغ نهاية النور في العام الثانى ويعيش اثنتى عشرة سنة . اما الانسان الذى لا يتم نضجه قبل تمام العام الخامس والعشرين فيجب ان يعيش على الأقل مئة سنة .

ان فى الانسان دليلاً قوياً على امكانية اطالة حياته حتى العام المئة والخمسين ، وهذا الدليل هو عيناه . ان قوة العيون البشرية على البقاء تصلح لأن تكون مقياساً لاطالة الحياة ، فهذه القوة تضعف تدريجياً مع السنين . واذا تتبعناها ، على ضوء الأرقام ، وجدنا أنها تحتاج الى ما يقارب مئة وخمسين سنة حتى ينطفئ نورها انطفاء كاملاً .

ان الاكبر الضمين باطالة العمر أقرب اليانا مما تتصور ، فنذ سنوات قليلة وصلت من روسيا معلومات عن محضر جديد يدعى (بجدد الشباب) وقد اكتشفه البعثة الشهيرة الدكتور اسكندر ل . بورغو موليتز ، مدير معهد البيولوجيا (علم الأحياء) وعلم أسباب الأمراض (الباثولوجيا) في كيبف . ويرى هذا العالم أيضاً ان انسان القرن العشرين يجب ان يمر مئة وخمسين عاماً . ويرجع في ابحاثه الى المصادر التاريخية المتنوعة بنية الثور على شهادات تؤيد نظرياته . وقد امتدى الى كثير منها وهذه احداها :

توماس بار ، انكليزى القبضة ، عاش مئة واثنين وخمسين سنة ، فناصر تسعة ملوك تعاقبوا على عرش بلاده ، وتزوج وهو فى العام المئة والتاسع عشر وهو ، مع هذا ، كامل الرجولة حتى ان زوجته كانت تشك في بلوغه تلك السن . وتوفى بار على أثر تناوله كمية كبرى من الطعام فى ولية أقيمت فى القصر الملكى فكانت سبباً للقضاء على حياته . ولم يكن اية علاقة بشيخوخته كما دل التشريح الطبى

ان ستالين هو احد الافراد الأول الذين تماطوا محضر بورغو موليتز بعد ان ثبت له خلوه من الخطر على حياة المسايين

الخوارق والمعجزات ، بل توصلوا إليه بالقضاء على وسواس نفساني كان يلازم رؤوس المرضى

إن في قبيلة «اليوغ» الهندية عدداً كبيراً من المشتغلين في درس مسألة التعمير . واليوغيون بصورة اجمالية يعمرون أكثر من مئة سنة ، فانزان الأعصاب والاستقرار النفسى والتمرين العقلى والجسدى هي من مميزات الحياة اليوغية . واليوغى الصميم هو رجل هادى، أبداً ، لا يكره أحداً ولا يعرف الحسد إلى نفسه سبيلاً ، لا يقاتل لأمر ولا تساوره المشاغل والموم طويلاً . ومن أقوال سبينوزا فيلسوف هايا الخالد الذى وجه حياة المهندوس توجيهاً خاصاً بفلسفته الرحادية قوله باللاتينية :

Non flere, non indignare, sed intenegere. لا تبك، لا تنضب، بل افهم . ان هذه النصيحة تتلاءم مع الحياة، وما يتلاءم مع الحياة يعيش طويلاً

ومن البديهي أن تكون التغذية سبباً رئيسياً من أسباب الحياة ، فن لا يأكل قوته محتم ، ومن يأكل يشراهة يسير على الطريق نفسه . ان غيليرد هوزر وهو من أعظم المراجع القائلة بتحديد كمية الغذاء يرى أن الحياة تؤخر حلول الشيخوخة وتضيف إلى حياة الانسان بضعة سنوات مفيدة . وقد توصل فريق من الاختباريين ، بفضل ما قاموا به من تجارب في الحيوانات ، إلى الجزم بإطالة الحياة عشر سنوات إذا ما وانظب الانسان على تناول كميات كبرى من الفيتامينات . والفئران التى كانت تتغذى في جامعة كولومبيا بكميات كافية من الفيتامين A والـ كـ يوم زادت أعمارها أكثر من عشرة بالمئة عن أعمار سائر الفئران الأخرى . وقد قام (هوزر) بتجاربه في حفظ شباب أطبائه مدة طويلة فحدد لهم غذاء مؤلفاً من أربعة ألوان لم يعرفها الطبخ قبلاً، وهي : خميرة الجمعة (البيرا) والزبادى البلغارى ، وحبوب الحنطة ، والمسل النباتى ولبن الزبادى البلغارى، محتوى على كمية كبرى من فيتامين B وهو العظام الرئيسى للألياف البلغارية بالنسبة لحيويته ومساعدته على اطالة الحياة . أما خميرة الجمعة المعجيب في كل المناسبات والأوقات فهي تحوى احد عشر نوعاً من الفيتامين وستة عشر من حوامض (الامينو) وأربعة عشر من المعدنيات ، من الحديد إلى الفوسفور . والمسل النباتى المستعمل في المخازن اصنع الخبز المسل محتوى على كثير من المعدنيات التى تحفظ الحرارة وكميات كبرى من الفيتامينات

بداء القلب ، وحالة ستالين الصحية مغمورة ، كأعظم أسرار روسيا الحربية ، بتكتم شديد . غير ان الافراد الذين رأوا هذا التوشاح الجيورجاني مؤخراً يؤكدون انه يتمتع بصحة لا مثيل لها ويتوصل بورغوموليتز ، في محاربه افهم أسرار الحياة والتعمير إلى نتائج تتناقى والمقايير والمحضرات . فهو يقول ان الاستقرار النفسى هو عامل حيوى في التعمير كالتغذية والاستجمام والرياضة البدنية . وله أتباع كثيرون ، حتى بين اطباء العالم الغربى يؤيدون نظريته ويعملون بها

ان عالم الطب الحديث ، الطب البسيكوزماتيكى ، منمك اليوم في درس الامراض الجسدية المسببة عن اضطراب نفسانى والمستوصفات (البسيكاتريكه) تعالج كثيراً من الامراض بطريقة نفسانية تصغر في كثير من الاحيان عن شفاء تام . والفرحة التى تزيج المرضى والاطباء على حد سواء ، والمنقط الثرىالى العالى إن هلسوى نتيجتين للألام النفسية . ويمتقد علماء السرطان ان الاشخاص السريى التآر ، المستغلين لماملى الغضب والحسد تهباً في أجسامهم تربة صالحة لنمو السرطان . وقد لاحظ بعض العلماء ، في روسيا ، ان ازواج الفئران يجعل ظهور السرطان فيها بينما يبطل ظهوره كثيراً عندما يتسنى للفأر أن يعيش حياة هادئة وهناك امر معروف ، وهو ان حياة التزوجين أطول من حياة الأزواج . وفي احصائيين روسيين ثبت ان مقابل كل مئة متزوج يموت مئة واربعون عزبا ، وتزيد نسبة الوفيات بين الأزامل والطلقات عنها بين المزاب . ويمز بعض المشتغلين في مسألة التعمير هذا الامر الى كون التزوجين يعيشون في حالة نفسانية أكثر تنظيمياً من حالة العزب . فالشاب العزب يحيا في جو من التصاى مشبع بالانفعالات النفسية ، بالفتاة المازبة المنتظرة ، أبداً كلمة « نم » من خطيها ، كثيراً ما تهدقواها انفعالات الانتظار وتحسب لها أمراضاً يصعب شفاؤها . اما الارملة فتذوب كالشمعة ذوباناً بطيئاً تحت سمير المذاب النفسى . ان خفقان القلب السريع الصادر عن خوف أو حزن أو تأثيرات أخرى ، يجهد القلب وينهكه ، فينشأ عن هذا ان بعض الاعضاء الحيوية الأخرى تصاب بتسمم لمدم التنظيم الطبيعى في الجسم . وقد تمكن الاطباء من شفاء كثير من الامراض القلبية التى كانت تعتبر ، منذ وقت قريب ، مستعصية لا أمل البعة في شفاها . ولم يتم لهم هذا بفعل

الجديد مؤلفات من

محمود نيمور

(١)

كل عام وانتم بخير

مجموعة شائقة من القصص المصرية

ملتزم الطبع والنشر

دار الاماريف : شارع الفجالة بالقاهرة

التمن ٢٥ قرشاً مصرياً

(٢)

ملاحم وغضون

صور خاطفة لشخصيات لامعة

ملتزم الطبع والنشر

مكتبة الآداب بالجمايز بالقاهرة

التمن ٢٥ قرشاً مصرياً

(٣)

فن القصص

طبعة منقحة مزينة

ملتزم الطبع والنشر مكتبة الانجلو

شارع عماد الدين بالقاهرة

التمن ١٥ قرشاً مصرياً

لا تنهياً في غيره من الأطعمة . وفي حبوب الحنطة قدر هائل من
الفيتامينات والمعدنيات ومحتويات البروتينك الدهشة ، ولها نفس
فعل نخيرة الجملة

اهزروا السمم الزائر

إن الموت يشن هجومه الأول على الأجسام السمينة ليشتبع
نهمه . فالسمن مبعث لكثير من أمراض القلب والشرابيين
والسرطان والانفجار الدماغى . وهذه الأمراض هي الشرور
الأوبئة العظمى التي يسقط يومياً عدد هائل من ضحاياها
البشرية

ولا يشترط للتححرر من السمنة ممارسة رياضة بدنية عنيفة ،
فالبالنون لا يحتاجون إلى التقيد بهذا . ويكفى ، كما يقول
بورغو مولتز ، أن يثار الانسان على عادة المشى في الهواء الطلق
ليروض جهاز تنفسه . والتنفس البطيء المتزن يحرر الجسم من
الفساد الدموى الذى من شأنه أن يقرب نهاية الحياة . أما أولئك
الذين يتنفسون تنفساً سريعاً فلا يمشون طويلاً

فيستدل مما قدمنا أنه ليس هنالك عامل واحد لإطالة الحياة
بل عوامل مختلفة يقضى علينا فن الحياة أن نعرف كيف نوجهها
فوجهنا . علينا أن نتناول الطعام الذى لا نمتسئنه إذا كان فيه
كميات فيتامينية تنفمنا ، ونقطع يومياً مسافات طويلة لتمريضات
عضلاتنا ، ونضحى بكثير من المتع الجسمية والروحية التي تعوقنا
من أن نأدى إلى فراشنا باكرأ . لتتحرر من تقائص الغضب
والحسد والكراهية ، ولا تفكر كثيراً في الحياة والموت ، وهذا
الشرط الأخير يجب أن يظل نصب أعيننا ، والا أصابنا ما أصاب
طبيباً أميركياً انصرف منذ بدء حياته الطبية إلى معالجة مسألة
التمير ودرمها . وقد شئت هذه القضية معظم أوقانه وحماته
من المتاعب ما هدد قواه فسقط في ريمان الشباب صريع عدم
القطنة دون أن يتمكن من نيل أمنيته . ان عدم الاكترات هو
الوسيلة الأولى لإطالة حياتك . فعليك أن تبتمس مهما حث بك
من خطوب و كرب ، وبذلك تقطم المرحلة الشاقة ذات العقبات
الكأداء ويسهل عليك أن تنتقل منها إلى المراحل الأخرى وهي
أسهل عليك وأخف وطأة

سامى عازر

(المسبة)