**صد سال عمر کنید با نشاط جوانی**

**راد، احمد**

پیرمارپیل که کارش نویسندگیست(برخلاف شاعر بزرگوار آقای یغمائی)به زندگی‏ علاقهء وافر دارد و از اینرو علم ژرونتلوژی( Gerintologie )-علمی که هدفش از میان بردن آثار پیری و به دست دادن وسائلی است که بتوان سالیان دراز به سلامت‏ زیست مشتاق است.نامبرده نسخه‏های بسیار،از گوشه و کنار جهان،برای طول‏ عمر و سلامت زیستن گرد آورده که همه آنها را به صورت کتابی منتشر ساخته است.خود او که در جنگ جهانی دوم بسختی مجروح شده،شرط کرده که حتما صد سال عمر خواهد کرد.چند نمونه از کتاب ماریبل ترجمه و برای استفاده خوانندگان تقدیم می‏شود. [البته از من و آقای یغمائی گذشته ولی جوانان از بکار بردن آنها غفلت نورزند]. جوکیهای هند اطمینان می‏دهند اگر هر ده دقیقه ورزش ذیل ادامه یابد دورهء جوانی‏ امتداد خواهد یافت.

چهارزانو بر روی زمین بنشینید(هرچه ممکن است صاف‏تر)و ابتدا چند نفس آهسته‏ بکشید سپس دستورهای ذیل را انجام دهید:

1-از دو سوراخ بینی آهسته و منظم نفس بکشید.حواستان کاملا به آهنگ عبور هوا از بینی متوجه باشد.

2-منخرین را با دو انگشت ببندید و سر را بجلو خم کنید.چانه را روی قسمت بالای‏ قفس‏سینه فشار دهید.

3-نفس را هرچه بیشتر می‏توانید حبس کنید،اما نه با فشار خیلی زیاد.

4-هوا را از سوراخ چپ بینی بیرون بدهید.

یک نسخه هندی دیگر برای صد سال زیستن

مقداری آب‏لیمو با زنجیل به نسبت متساوی مخلوط کرده،با عسل شیرین کنید،و هر روز صبح ناشتا از آن تناول کنید.

از فواید زنجیل چینیان به خوبی آگاهند و از زمان بسیار دور آنرا داروئی شفابخش و اکسیر اعطم می‏دانستند.

پیشگیری بر معالجه مقدم است

هرکس در چهل سالگی،اگر هم کاملا سالم باشد،باید از خود معاینهء کامل پزشکی‏ بعمل آورد.مخصوصا امتحانات ذیل ضروریست:

-معاینهء دندانها.

-قلب نگاشت برقی( Electrocardiogramme ) پرتونگاری معده و کبد و غیره. Radiologie

-امتحان دیدچشم.

-آزمایش شنوائی گوش.

از شصت سالگی ببعد این امتحانات سالی دوبار انجام شود.

زنگ‏خطر

علائم و آثاری که باید بدانها توجه داشت و به محض این‏که بروز کرد لازم است به پزشک‏ مراجعه کرد تا از خطر جلوگیری شود:

-سستی و خواب‏آلودگی پس از صرف غذا؛

-دیدن مگسک در جلوی چشمان؛

-وزوز کردن گوش؛

-خون‏ریزی بدون علت؛

ضعیف شدن به سرعت؛

-تغییر رنگ بدن.

بر سنگ مزار فرزند دلبندم

چو اندر دل خاک مأوا گرفتی‏ قرار و شکیبائی از ما گرفتی‏ که گفتت در این خاکدان جای بگزین‏ که یکسر دل از خانمان واگرفتی‏ چه بشنیدی از ما که اینسان رمیدی‏ چه دیدی که در خاکدان جا گرفتی‏ برومند شاخ امیدم شکستی‏ تو کز شیرهء جان ما پا گرفتی‏ تنی را ز غمهای دنیا رهاندی‏ برنج و غم و درد تن‏ها گرفتی‏ پس از مرگ تو تار شد دیدگانم‏ تو بینائی از چشم بینا گرفتی‏ چه تلخی چشیدی تو از روزگاران‏ که دل از خویشهای دنیا گرفتی‏ بشرح غمت شعر نتوان سرودن‏ که گویائی از طبع گویا گرفتی‏ بدنیای دیگرچه پیوند بودت‏ کز اینجا بریدی و آنجا گرفتی‏ تو مرغ بهشتی کز اینجا پریدی‏ مکان بر سر شاخ طوبی گرفتی

سرهنگ دکتر پورحسینی