

ادوار الحياة

وفي مقالات تضمن ربة المحتائق التي يجب على كل انسان معرفتها لحفظ صحته وصحة عياله

لمجناب الدكتور امين بك ابي خاطر

المقالة الخامسة . في دور الشباب والكهولة والشيخوخة

الشباب . يتدئ دور الشاب في سن البلوغ اي في السنة الثانية عشرة في الاناث والخامسة عشرة في الذكور وينتهي في السنة العشرين . وبدوم فيه النمو ويبقى التركيب متغياً على التحليل وتشكل الاعضاء المهيزة للتوابع وظايفها . ويكون الشاب اقل تأثراً بالعوامل الخارجية واقدر على مقاومتها

الكهولة . يتدئ دور الكهولة من السنة العشرين الى السنين . وفيه تبلغ الانسجة والاعضاء نموها الكامل وتنفري قوة التحليل والتركيب اي ان جسد الانسان يبرح قدر ما يجسر تقريباً ، وعلى حفظ هذه الموازنة بتوقف حفظ الصحة اذ ليست الصحة - سوى موازنة الوظائف

القائمة . وتبلغ قامة الانسان معظم علوها في السنة الثلاثين ويبقى علوها ثابتاً على حالة واحدة الى الخمسين . ومعدل قامته في بيجام متر و ٦٨٤ مليوناً ومعدلهما في السنة العشرين متر و ٦٦٥ مليوناً وفي الخامسة والعشرين متر و ٦٧٥ مليوناً . وبين الخمسين والثمانين من متر و ٦٧٤ مليوناً الى متر و ٦١٣ مليوناً . وفي فرنسا متر و ٦٧٥ مليوناً . وقامة اهل البر في سن العشرين اقصر من قامة اهل المدن . وقامة الاغنياء اطول من قامة الفقراء

الثقل . يبلغ الانسان معظم ثقله في سن الاربعين وبيندئ يجسر من ثقله خسارة محسوسة في سن السنين ومعدل ثقل الانسان في السنة التاسعة عشرة مثل معدل ثقله في سن الشيخوخة . وحينما يبلغ الرجل والمرأة كمال نموها يكون وزنها اكثر منه حين ولادتها بعشرين مرة ونحو ضعفي وزنها في سن البلوغ . ومعدل ثقل الانسان ٤٤ كيلو غراماً و ٧٠ غرامات ومعدل ثقل الرجل وحده ٤٧ كيلو والمرأة وحدها ٤٢ كيلو و ٤٢ غرامات

وبما ان الجانب الاكبر من العجين يتألف من المادائل المشعانة بهذا السن والذي يليه فلا نطيل الكلام فيها الآن

الشيخوخة . تتدئ الشيخوخة في سن السنين الا ان ذلك غير مطلق لانا قد يكون رجل

في الستين اقوى من رجل آخر في الخمسين . ومنه الشجوخة غير محدودة لانها تنبني بالموت الذي يختلف وقتها كثيراً . وتعرف صفات الشجوخة على الدعوات الآتية وهي

من الخمسين الى الثمانين بحمر الانسان من قامه استهينرات ومن وزنه ٦ او ٧ كيلوغرامات وينمو جلده ويحف وتقل نعومة ريقه ويبيض شعره ويتساقط وتنع اسنانه تدريجياً وتلف وظائف كثيرة من وظائف جسمه . وسبب ذلك كله ان تحليل الانسجة يتغلب على تركيبها في هذا السن . وهذا التغلب هو سبب انحطاط القوة الحيوية او انحلالها على نوع ما

وكما تقدم الانسان في السن ظهر في ميل واضح الى انسداد الاوعية الشعرية فتقل رعاية الانسجة . وهذا الانسداد قد يكون بسيطاً وقد يكون نتيجة رسوبات غضروفية او عظمية رسبت في جدران الاوعية وتحمت غذائها الباطن . ويحدث التضرر والتعظم المذكوران ايضا في القلب والارعية الكبار كما في الارعية المنزوعة والشعريات . وبناء على ذلك يكون تغلب حركة التحليل وتعظم الشرايين واختلاصه الضاير العضوية المختلفة . واليهان عدد كل النوعات العضوية والوظيفية التي تحدث في الشيخوخة . ومنها تنفع طبيعة الامراض التي تصيبهم وليان ذلك نسط الكلام على اعضاء الشيخوخة واجهزتهم المختلفة

الجهاز التنفسي . من نتائج التقدم في السن ضور السج الرئوي واسترقاقه . وباسترقاقه يزيد نشاط اشعوصلات الرئوية الباقية ويزيد تأثيرها ويكثر تعرضها لاسباب الامراض وهذا هو السبب لتوارد العلل الرئوية على الشيخوخة مثل التهابات الشعب الحادة والمزمنة وذات الرئة على انواعها والامنزيم . اما الامنزيم فاسمها استرقاق السج الرئوي والسعال الشديد الذي يرافق التهاب الشعب فيتمزق الحواجز التي بين الخلايا وتبصر عدة منها خاية واحدة

الجهاز الهوردي . ان التعظم الذي يند الى القلب والى كل المجموع الشرياني هو علة قسم كبير من امراض الشيخوخة . فعلى القلب كثيرة فهم واغلبها نتيجة هذا التعظم الذي بعد القلب ايضا للانقباض والسج للموت الفجائي . وغضربنا المرم . مرض خاص بالشيخوخة وهو نتيجة سد شرياني جادت اما من التهاب شرياني او من تعظم شريان رئيسي للمضو المنغضر

الدماغ . يلف من الدماغ في الشيخوخة نظير ما يلف من بقية الاعضاء والاجهزة فيضعف الادراك شيئاً فشيئاً وتنفد الذاكرة وهي السج كالطفل . ويحدث من تعظم شرايين الدماغ عتبان معازتان وهما اللين الابيض والتزرف الدماغية وقد لا يكون سببها التعظم

القناة المضمية لا تضعف القناة المضمية ضعفاً شديداً مثل بقية الاجهزة ولكن كثيراً ما يحدث فيها عسر هضم بسبب احتقاناً وتزيقاً دموياً دماغيين

هذه هي الامراض الرتيبة التي تصيب الشيوخ و يعود نهالها الى ضعف الاجهزة بسبب
التعظم وتغلب التحايل. ثم يأتي الموت وزمانه غير محدد وقلم يحدث من مجرد الشيخوخة وضعف
الاعضاء

قواعد هيجينية للشيوخ (١) يجب على الشيوخ ان يجتنبوا التأثيرات الشديدة الطبيعية
والادوية لان اعضاءهم تنضب من ذلك كثيراً فيسري اليها المرض بسهولة (٢) ان يجتنبوا التعرض
لتغيرات الجو الفجائية من حرٍ وبرد لان الحر الشديد يحدث فيهم الاحقان الدماغى وتغائب
الحر والبرد يحدث فيهم التهاب الشعب وذات الرئة. ويجب ان يكون لباسهم أكثر دفئاً منه في
سنة ادوار الحياة (٣) ان يجتنبوا الانفعالات الشديدة والانفعال العفوية المستتيلة لان ذلك
مضر بالدماغ والقلب (٤) ان لا ينقلوا على اعضاء الهضم ولا يقضوا النظر عن كمية الطعام وكتبته
لئلا يصابوا بعسر الهضم

مدينة قرطاجنة

لجناب اسكندر انندي شامين

قلت في الجزء الماضي انه كان من عادة البنينيين بناء المسهرات حيث ساروا وان اشهر
مستمراتهم قرطاجنة التي ببيت حذاء تونس الحالية وضاعت صور في انداع تجارنها ورواج يضاعفها
ورفرة ثروتها. ولم تسع قرطاجنة لسفن الاجانب بالاتجار في سطوطها الا مع عاصمة بلادها ولا
يوسق التسع منها الى الخارج وذلك نظراً لمكانة عساكرها الاجنبية المستأجرة لحمايتها ربوعها.
وكان التلاحون لا يمتنون كثيراً بزراعة اراضيهم ولذلك كان يكثر الفحل والمجوع بينهم. ولما انقضت
الدولة الوطنية وزال نظامها قل حدوث مثل هذا الاحمال وما يتسبب عنه من المجوع واثرى
اكثر فلاحي قرطاجنة سنة حكم الرومانيين. واكثر تجارهم كان مع من كان يجارهم من القبائل
الاfrقية فكانوا يأخذون منهم الامتعة الثمينة ويعطونهم بدلانها بعض الادوات الخشبية الطينية
اتقدها ياهاهم البنينيين واكتمهم فاتوم في الفس والدعاء

اما تجارة الفرطاجينيين في البحر المتوسط فكان اكثرها مع المستمرات البونانية في سفلة
وكورسكا وسردنيا وبعض جهات ايطاليا الجنوبية فكانوا يجارون منها الخمر والزيت والحبوب
بدلاً من العيد والذهب والعاج وبعض التجارة الكريمة التي كانوا يأتون بها من اواسط افريقية
او بعض مصنوعات الادم من الاقشة وادوات الرتبة. وكانوا يتشاعون من سردنيا المحنطة