

## القوة في الشيخوخة

تابع ما قبله

طور اليأس في المرأة

ما تقدم الكلام عليه يشمل الرجل والمرأة على السواء ولكن المرأة تنفرد بأمر واحد وهو انه يمر عليها طور من اطوار الحياة في اواسط عمرها يسمى بسن اليأس ويظن انه محفوظ بالكاره والاختطار وهو ظن مبالغ فيه كل المبالغة . فان الرجل يبلغ غاية النمو العقلي والبدني في الحادية والاربعين من عمره والمرأة في التاسعة والثلاثين على وجه التغليب وتلو ذلك سبع سنوات او عشر يصبح تسميتها بطور القوة فان انسجة الجسم تكون فيه ثابتة وتغذيته على احسنها وهو احد اطوار النمو ويرافق بمراض خصوصية . واطوار النمو في الرجل ثلاثة وهي طور التسنين وطور البلوغ وطور الانحلال . ويزاد في المرأة عليها طور انقطاع الحيض او ما يسمى عادة بطور اليأس وهو زمان تراقبه المرأة بعين الخشية لانها تتصرف فيه بلايا واضطرابات مختلفة فاذا كانت عزيزة امتنعت بفتة كما من رقاد طويل وتولاها فكر ان زمن الشباب فات . واذا كانت متزوجة تمكن منها اليأس واغلبية بعد طول التعل بالآمال وكثيراً ما يؤثر ذلك في صحتها . وخلاصة القول انه اذا اهتمت المرأة عزيزة كانت او متزوجة بالمحافظة على قواها البدنية والعقلية وجعلت تنظر الى امور هذه الدنيا بعين قريرة ووجه باسم وتناست كل ما يولد السوء والكآبة فيها فلا تحش بأساً وشمس الحياة تؤاذن بالاقول



تد لنا مراجعة العلامات التي تميز الكهول والشيخوخ كما تقدم معنا على الطرق التي يمكن اتباعها لتأخير سير تلك العلامات على قدر استطاع . ولا ينتظر ان يتعاون عدد كبير من الناس على اتباع تلك الطرق ولو تعاونوا نشأ عن ذلك فوائد جمة لم . وجهد ما يمكن في هذا الصدد الارشاد الى بعض النصائح عسى ان ينتصح بها الذين يهمهم خير انفسهم

يقول الذين درسوا هذا الموضوع حتى الدرس ان الرياضة البدنية مفيدة لا مضرة كما يزعم البعض لانه اذا لم يتروى الجسم دب الانحلال سريعاً في انسجة المختلفة . واما من جهة الاكل فالتفق عليه ان الطعام الذي يتناوله من جاز من الكهولة يجب ان يكون اقل مما كان يتناوله قبل ذلك السن وان يغير نوعه فيقل من تناول المواد التي تكون انسجة الجسم منها وان يقلل ما امكن من اكل المواد الهيجبة التي تتناول عادة لتيسير القابلة

لا لانها ضرورية . ولكن القاعدة ان لا يأكل الانسان أكثر مما تتطلبه قابليته وهي في حالها الطبيعية وان يقتصر على نفسه في تناول المواد التي انما تؤكل للذة في طعمها ومتى بلغ الانسان سن الشيخوخة اي سن السبعين او نحوهم فليكن طعامه بسيطاً جداً وليأكله بتأن كثير . والقاعدة العمومية هي انه كلما كان طعام الشيخ بسيطاً بحيث لا يتعدى الخبز واللبن والتمر طال عمره متمتعاً بالصحة والعافية . ولا ينكر ان لهذه القاعدة شذوذاً فاذا طرأ على صحة الشيخ طارئ افتقدته قوته فلا بأس من زيادة الوان طعامه ومقدار ما يتناوله منها حتى تعود اليه قوته الطبيعية

ومن الشيوخ من يلائمة اطالة الفترة بين طعام وطعام . ومنهم من يلائمة تناول كميات قليلة في فترات قصيرة . ولما كانت اعمارهم ميالة الى القبض فلا يهبجوها بتجميع المسهلات بل بالسوائل الطبيعية مثل اكل الاطعمة اللينة التي لا تولد عفونة واختاراً في الامعاء . وهذه الاطعمة هي الاثمار والحبوب والخضراوات التي تستعمل للسلطة واحسن شراب لهم اللبن فانه نافع للامعاء والكلى . والذرة احسن الحبوب لعمل الخبز منها وطبخها باللبن . واغزير الكثير الاختيار مضر فانه يريح المضمم ويزيد توتر العضلات . واما اللحم فيختلف امره باختلاف الامزجة والعادات ولكن الحاجة اليه قليلة بل انه لا حاجة اليه البتة عادة . اما السوائل فلا بأس ان يكثر الشيخ من شربها ولكن اذا كان قلبه ضعيفاً فلا يستصوب شربها قبل ترويض الجسم لانها تضغط ناحية القلب وتعرضه للخطر

ومن ام الامور للشيخ الاعتناء بالجلد وفركه بفرشاة من قمة الرأس الى اخصص القدم فركاً جيداً مطرداً . ولما كانت بشرة الشيخ جافة يابسة فيحسن ان تدمن بنوع من انواع الزيت بمد فركها كما تقدم . وربما كان زيت الزيتون او دهن جوز الهند خير دهان لذلك ولا يفوقهما الا مستحضرات تحتوي على اللانولين لاسيما اذا اريد زيادة ثقل الجسم ومنه . وقد يستعمل زيت البترول لهذه الغاية ايضاً اذا اريد تهيج سطح الجلد

والشيخ شديدو الشعور بالبرد لان قوة الجلد على المقاومة خفت فيهم وكذلك قوة توليد الحرارة ولذلك تراهم ميالين الى الجلوس في منازلهم وثقل ملابسهم حتى لا يتعرض ابدانهم للبرد وهذا خطأ كبير وعادة يجب ان يقلعوا عنها رويداً رويداً او يقيموا في الخلاء على قدر ما يستطيعون . ويجب ان تكون ملابسهم الجفنة خفيفة ذات ماسم ويفضل الكتان على غيره وان يلبسوا فوقها قصائناً من الصوف طبقاً لحرارة الهواء . والمخرج من المنازل ضروري لاتمام التأكد بواسطة الرنين والجلد . والشعور بالبرد بمد الرياضة أكثر حدوداً اذا كان الجسم مثقلاً باللباس

التحتاني مما لو لم يكن مثقلاً به وعواقب الاول اوسع من عواقب الثاني بكثير . واذا تبلت الثياب الخشائية بعد الرياضة يجب تغييرها حالاً وكذلك يجب تغيير الجوارب مراراً للهوية الافدام

واهم ما يجب الالتفات اليه لتأخير الانحلال المرافق لكبر السن ولاستعادة كثير من النشاط الطبيعي اشكال الرياضة وصفاتها . فقد أثبت فيما سبق انه كلما تقدم الانسان في السن اخذت اسجة الجسم لتصلب وتفقد مرونتها كالجبل الشوكي واربطة المفاصل والجلد واغلفة العضلات ونسج الاوعية الدموية . واشد خطراً من ذلك كله تصلب الاعضاء المركبة بتغذية الجسم والحواس الخاصة ( الحواس الخمس ) وهذا ما لم يُشر اليه احد قبلي على ما اعلم . وبيان ذلك اقول انه كلما تقدم الانسان في السن اخذت وظائف الحواس الخاصة تفقد حيويتها فيظلم البصر وينبو السمع ويبدد الذهن ويفتر الطبع . وكثير من ذلك لا بدء منه وبعضه يمكن تأخيرهُ حتى الموت . فان الانسجة التي حول ربة الشيخ مثلاً تفقد كثيراً من مرونتها حتى تصلب ربتها وخصوصاً عند تقترنه وقد ظهر لي ان تحريك الربة وما حولها من العضلات بالتمرين افضى الى تحسن السمع والبصر وعمل الدماغ وسير الدورة الدموية فيه مدة النوم . وجرت ذلك في كثيرين من الذين اصيدوا بضعف في الحواس المذكورة فسلحت حالمهم وتحنت مخناً ظاهراً

وما يصح في هذه الحواس يصح في الجهاز الهضمي ايضاً . فان كثيراً من الامراض التي تعترى اعضاء الهضم حتى في اواخر الشباب ناشئة عن ارتخاء الانسجة التي تدعمها . فقد قدروا ان ٦٠ في المئة من البالغين مصابون بتمدد المعدة وارتخائها وكثيراً ما لا يراعى ذلك اعراض تدل عليه ولكن اذا كان هناك اعراض فان سببها فقد المعدة لبعض قوتها العضلية . واذا كانت جدران البطن ضعيفة مالت اعضاء الهضم الى الارتخاء والهبوط . فتغير بذلك نسبة الاعضاء بعضها الى بعض وخصوصاً الاوعية الدموية والانسجة التي لها علاقة بوظيفتها فان الكليتين اللتين تسندهما الاوعية الدموية الداخلة اليهما واخراجة منها كثيراً ما تنفصل الانسجة التي تتعلقان بها فينقطع بذلك مرور فضول الجسم ويتعطل عمل الاعصاب الى حد ان يحدث عن ذلك الم وتعطل وظيفتهما . والمرأة التي جلت وولدت الاولاد لتمدد جدران بطنها كثيراً او قليلاً فيفسي ذلك الى ضررها ويحدث مثل ذلك في الرجل ايضاً اما المرأة فتلجأ الى لبس المشد على انواعه المختلفة لتخلصاً من الضرر . ولما كان المشد شائع الاستعمال كثيراً فاننا مكرهون على قبوله بحكم الضرورة وان كنت اعتقد ان الامتنعاه عنه يمكن لو سلم النساء معي

بذلك ولكن الامر المهم اتناع النساء بلبس المشدات التي هي اقل ضرراً من غيرها فاذا ارتخت جدران البطن كثيراً وجب دعمها بالمشد الى ان تعود تصلح للعمل الذي وجدت له . ومن الاوليات في الطب ان غاية الدطام الاصطناعية معاونة الاعضاء على اتمام وظيفتها حتى تعاد انسيتها الى حالها الطبيعية . واول ما يجب عمله لتلافي هذا الخلل ان يعود الشخص المصاب بارتخاء البطن الوقوف منتصباً والجلوس منتصباً على كل حال . فاذا كانت عظام العنق عمودية والاضلاع مرتفعة اتصل الضغط الى جدران البطن فحفظت المدة والامعاء ضمن حدود الجذع

والذين يقفون ويجلسون منتصبين اقوى بنية من غيرهم . نعم ان كثيرين من الذين يحنون ظهورهم عند الوقوف والجلوس صحيحو البنية سليمون من المرض ولكنهم ليسوا كما يجب ان يكونوا وهم معرضون لخطر ابتعاد اجزئتهم الهضمية عن حماية الجهاز العصبي المركزيه يخرجها عن حدودها . اما اعضاء الصدر فان اخطارها اقل من اخطار اعضاء البطن لانهما من الاضلاع حاجزاً حصيناً بقيا الضرر ولكن الرجل الذي ينحني الى الامام بحيث تهبط كتفاه وتبرزان وتدخل اضلاعه في صدره نحو العمود الفقري يقصر قطر صدره الموسوم من الامام الى الوراء عقدتين الى خمس عقد ولا حاجة الى بيان ان الرئتين والقلب والادوية الدموية الكبيرة وغيرها من الاعضاء الرئسة التي في الصدر لا تعيش ولا يصلح عملها في احوال مثل هذه . وزد على ما تقدم ان تدارك هذه الاحوال في حينه يحسن الصحة العمومية ويحفظ نظام وظائف الجسم ويؤخر علامت الشيخوخة

ولا بد لي من كلمة اقولها في قلوب الشيخوخة . فمن المشهور ان الشيخ لا يصلحون للعمل الشاق والسعي وانه يجب عليهم ان يعملوا قليلاً او ان لا يعملوا شيئاً بل يتقوا كالاخشاب المستدة لانهم لا يجهدون من انفسهم ميلاً الى العمل . وعندني ان عدم ميلهم الى العمل ناشئ عن قلة التاكيد لا عن دافع غريزي يدفعهم الى الفن بالبقية الباقية من القوى المدخورة فيهم . ومن المشاهد ان الشيخوخة الشيطيين هم احسن صحة وادمث خلقاً من غيرهم . فقد عالجت كثيرين من الذين ظهرت عليهم اعراض تغيرات في الدماغ مثل الدوار وضعف الذاكرة واضطراب السمع والبصر وفقد الوجدان مدة قصيرة وقد بلغوا السبعين من العمر او اكثر . والعلاج الذي يوصف لهم عادة ان يتقطعوا عن كل حركة وياووا الى منازل دافئة اما انا فعالجتهم بفرك الجلد ودهنه بالزيت ودلكه والرياضة البدنية على نحو ما اشرت اليه آنفاً واخيراً اشرت عليهم بالسكن في الخلاء ومداومة الحركة . وبعضهم جاوز حده الثمانين ولا يزال قوي

الجسم حسن الصحة

هذا وان ما يصيب الشيخ من الاعياء بعد اجهاد القوى لا يمكن ازالته منهم تماماً وعليه فلا يجوز ان يطيلوا العمل الشاق بل يجب ان يستريحوا فترة بعد اخرى واذا كانت قلوبهم ضعيفة يجب ان يستلقوا عند طلب الراحة ثم انه يجب عليهم ان يتنعوا عن اجهاد العضلات برفع الاثقال او ما شاكل من طرق الرياضة لان عظامهم تصغر حجماً فتتفتت ثقلاً وثرقاً جدرانها من الداخل وخصوصاً عند اطرافها فيسهل انكسارها ويجب ان تكون رياضتهم بطيئة خفيفة

اما استعمال العقاقير والادوية فقلما يخفف اوصاب الشيخوخة الا ان شرب المياه المدينية امرٌ لجا للناس اليه منذ قديم الزمان فاذا فائدة لا تنكر. وقد ثبت من التجارب الحديثة فائدة معالجة تصبب الشرايين بمحجن الجسم ببعض الاملاح مثل فوسفات الصودا وفوسفات المغنيسيا فتقلل فوسفات الكلس الذي يسبب تصبب الشرايين فادي ذلك الى نتائج حسنة واثار بعض الاطباء يشرب الاملاح المذكورة فلم تقل فائدة ذلك عن فائدة الحفن بها وما يجب على الشيخ اعنياده التنفس الطويل زفيراً وشيقاً اذ تضمنت عضلات البطن بذلك الاحشاء وخصوصاً الكبد والاعضاء الكبيرة فتساعد على الافراز والابراز. وهذه الوسطة تكفي وحدها احياناً كثيرة لتنظيم عمل الامعاء والكليتين

## البوارج والطاريد

لما استنبط الطريد وثبت فعله الذريع اوجس الناس منه شراً وقالوا انه سيكون القضاء المبرم على البوارج وماتت السفن الحربية. ولم تنشب حرب بحرية كبيرة بعد ذلك الا الحرب الاميركية الاسبانية لكن لم يلجأ الاسبانيون ولا الاميركيون الى نفس البوارج بالطاريد واللغوم ولا ظهر للغم والطاريد فعل يذكر الا في هذه الحرب الناشبة الآن بين الروس واليابان فقد اتضح منها جلياً ان اللغم قد ينسف اكبر البوارج ويوردها حتفاً في لحظة من الزمان وان الطريد ينفرها فيمطلها او يفرقها في دقائق قليلة وتتم البارجة مليون جنيه الى مليون ونصف وقد يفرقها اللغم او الطريد في ورجالها ولا يقل عددهم عن سبع مئة الى تسع مئة نفس واما اللغم والطاريد فلا يزيد ثمن الواحد منهما على مئات من الجنيات لما اتضحت هذه الحقيقة وفت الدول صاحبة البوارج الكبيرة حيرى في امرها تضرب