

ادوار الحياة

وفي مقالات تضمن ربة الحفائق 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 الشباب في سن البلوغ اي في السنة الثانية عشرة في الاناث والخامسة عشرة في الذكور وينتهي في السنة العشرين . وبدوم فيه النمو ويبقى التركيب متغلباً على التحليل وتشكل الاعضاء المبهمة للنوعين وظائفاً . ويكون الشاب اقل تأثراً بالعوامل الخارجية واقدر على مقاومتها

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

القائمة . وتبلغ قامة الانسان معظم طولها في السنة الثلاثين ويبقى علوها ثابتاً على حالة واحدة الى الخمسين . ومعدل قامته في بيجام متر و ٦٨٤ مليمتراً ومعدلها في السنة العشرين متر و ٦٦٥ مليمتراً وفي الخامسة والعشرين متر و ٦٧٥ مليمتراً . وبين الخمسين والثمانين من متر و ٦٧٤ مليمتراً الى متر و ٦١٣ مليمتراً . وفي فرنسا متر و ٦٧٥ مليمتراً . 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 ٧ غرامات ومعدل ثقل الرجل وحده ٤٧ كيلو والمرأة وحدها ٤٢ كيلو و ٥٢ غرامات

وبما ان الجانب الاكبر من العجين يتألف من المداخل المشبعة بهذا السن والذي يليو فلا نطبل 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 . ومدة الشيخوخة غير محددة لانها تنهي بالموت الذي يختلف وقتها كثيراً . وتعرف صفات الشيخوخة على الشعرات الآتية وهي

من الخمسين الى الثمانين يجر الانسان من قامته استهنرات ومن وزنه ٦٧ او ٧٠ كيلوغرامات وينسوج لثته ويحف وتقل نعومتها ويتعمد وبيض 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 وعائية الانسجة . وهذا الانسداد قد يكون بسيطاً وقد يكون نتيجة رسوبات غضروفية او عظمية رسبت في جدران الاوعية وتحمت غشائها الباطن . ويحدث التضرر والتعظم المذكوران ايضا في القلب والارعية الكبار كما في الارعية المتوسطة والشعريات . وبناء على ذلك يكون تغلب حركة التحليل وتعظم الشرايين واخلاصة الضاهر العضوية المختلفة . واليهان عدد كل النوعات العضوية والوظيفية التي تحدث في الشيخوخ . ومنها تنفع طبيعة الامراض التي تصيبهم وليان ذلك نسط الكلام على اعضاء الشيخوخ واجهزتهم المختلفة

الجهاز التنفسي . من نتائج التقدم في السن ضور السنج الرئوي واسترقاقه . وباسترقاقه يزيد نشاط اشوح يصلات الرئوية الباقية ويزيد تأثيرها ويكثر تعرضها لاسباب الامراض وهذا هو السبب لتوارد العلل الرئوية على الشيخوخ مثل التهابات الشعب الحادة والمزمنة وذات الرئة على انواعها والامنزيم . اما الامنزيم فسيبها استرقاق السنج الرئوي والعمال الشديد الذي يرافق التهاب الشعب فتتمزق الحواجز التي بين الخلايا وتبصر عدة منها خلية واحدة

الجهاز الدوري . ان التعظم الذي يمتد الى القلب والى كل المجموع الشرياني هو علة قسم كبير من امراض الشيخوخ . فعمل القلب كثيرة فيهم واغلبها نتيجة هذا التعظم الذي بعد القلب ايضا للانقباض والشيخ للموت الفجائي . وغضربنا المرم . مرض خاص بالشيخوخ وهو نتيجة سد شرياني حاد اما من التهاب شرياني او من تعظم شريان رئيسي للمضو المتغضر

الدماغ . يتلف من الدماغ في الشيخوخ نظير ما يتلف من بقية الاعضاء والاجهزة فيضعف الادراك شيئاً فشيئاً وتنفد الذاكرة وهي الشيخ كالطفل . ويحدث من هظم شرايين الدماغ علشان ممتازتان هما اللبن الابيض والترنق الدماغية وقد لا يكون سببها التعظم

القناة المصيبة لا تضعف البناء المصيبة ضعفاً شديداً مثل بقية الاجهزة ولكن كثيراً ما يحدث فيها عسر هضم بسبب احترقاً وتزيقاً دموياً دماغيين

هذه في الامراض الرتيبة التي تصيب الشيوخ ويعود نهالها الى ضعف الاجهزة بسبب
العظم وتغلب التحايل. ثم يأتي الموت وزمانه غير محدد وقلما 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
لغبرات الجوالجانية 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 والاشغال العقلية المستطيلة لان ذلك
مضر بالدماغ والقلب (٤) ان لا يلقوا على اعضاء الهضم ولا يعضوا النظر عن كمية الطعام وكتبته
لئلا يصابوا بعسر الهضم

مدينة قرطاجنة

لجناب اسكندر اندي شامين

قلت في الجزء الماضي انه كان من عادة التينيين بناء المستعمرات حيث ساروا وان اشهر
مستعمراتهم قرطاجنة التي ببيت حذاء تونس الحالية وضاعت صور في انداع تجارتها ورواج بضاعتها
ورفرة ثروتها . ولم تسع قرطاجنة لسفن الاجانب بالانجار في شطوطها الا مع عاصفة بلادها ولا
يوسق التسع منها الى الخارج وذلك نظراً لكثرة عساكرها الاجنبية المتأجرة لحماية ربوعها .
وكان التلاحون لا يمنون كثيراً بزراعة اراضيهم ولذلك كان يكثر الفحل والمجوع بينهم . ولما انقضت
الدولة الرطبية وزال نظامها قل حدوث مثل هذا الا حال يوماً يتسبب عنه من المجوع واثرى
اكثر فلاحي قرطاجنة منذ حكم الرومانيين . واكثر تجارتهم كان مع من كان يجارهم من القبائل
الافريقية فكانوا يأخذون منهم الامتعة الثمينة ويعطونهم بدلها من بعض الادوات الخشبية الطينة
اتدها يا بائسهم التينيين ولكنهم فاتوم في الفس والدعاه

اما تجارة القرطاجنيين في البحر المتوسط فكان اكثرها مع المستعمرات اليونانية في صقلية
وكورسكا وسردينيا وبعض جهات ايطاليا الجنوبية فكانوا يجارون منها الخمر والزيت والحبوب
بدلاً من العيد والذهب والعاج وبعض الحجارة الكريمة التي كانوا يأتون بها من اواسط افريقية
او بعض مصنوعات بلادهم من الاقمشة وادوات الرتبة . وكانوا يتاعون من سردينيا الخنطة