

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 بالمكارة 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 ويتلو ذلك سبع سنوات او عشر يصبح تسميتها بطور القوة فان نتيجة الجسم تكون فيه ثابتة وتغذيته على احسنها وهو احد اطوار النور 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 تتسرف فيه بلايا واضطرابات مختلفة فاذا كانت عزيزة استيقظت بغتة كما من رقاد طويل وتولاهما فكر ان زمن الشباب فات . واذا كانت متزوجة تمكن منها اليأس واغلبية بعد طول التعلل بالأمال وكثيراً ما يؤثر ذلك في صحتها . ومخلاصة 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 تخش بأساً وشمس الحياة تواذن بالافول



تدلنا مراجعة العلامات التي تميز الكهول والشيخوخ كما تقدم معنا على الطرق التي يمكن اتباعها لتأخير سير تلك العلامات على قدر استطاع . ولا ينتظران يتعاون عدد كبير من الناس على اتباع تلك الطرق ولو تعاونوا لنشأ عن ذلك فوائد جمة لم . وجهد ما يمكن في هذا الصدد الارشاد الى بعض النصائح عسى ان يتصح بها الذين يهيمهم خير انفسهم يقول الذين درسوا هذا الموضوع حتى الدرس ان الرياضة البدنية مفيدة لا مضرة كما يزعم البعض لانه اذا لم يتروخ الجسم دب الانحلال سريعاً في الشيخوخة المختلفة . واما من جهة الاكل فالنتقى عليه ان الطعام الذي يتناوله من جاز من الكهولة يجب ان يكون اقل مما كان يتناوله قبل ذلك السن وان يغير نوعه فيقلل من تناول المواد التي تتكون نتيجة الجسم منها وان يقلل ما امكن من اكل المواد المهيجة التي تتناول عادة لتهديج القابلية

لا لانها ضرورية . ولكن القاعدة ان لا يأكل الانسان أكثر مما تطبئة قابلية وهي في حالها الطبيعية وان يقترطى نفسه في تناول المواد التي انما تؤكل للذة في طعامها ومعنى بلوغ 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 والثمار طال عمره متمتعاً بالصحة والعافية . ولا ينكر ان لهذه القاعدة شذوذاً فاذا طرأ على صحة الشيخ طارئ افقدته 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 يهيجوها 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 . واغبز الكثير الاختيار مضر فانه يرخخ 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 تدهن 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 لاسبابها اذا اريد زيادة ثقل الجسم ومنه . وقد يستعمل زيت البترول لهذه الغاية ايضاً اذا اريد تهيج سطح الجلد

والشيوخ 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 او يقيموا في الخلاء على قدر ما يستطيعون . ويجب ان تكون ملابسهم التمهانية خفيفة ذات ماسم ويفضل الكتان على غيره وان يلبسوا فوقها قصائناً من الصوف طبقاً لحرارة الهواء . والخروج من المنازل ضروري لتاقام التأكد بواسطة الرنين والجلد . والشعور بالبرد بمد الرياضة أكثر حدوداً اذا كان الجسم مثقلاً باللباس

التحتاني مما لو لم يكن مثقلاً به وعواقب الاول اوخ من عواقب الثاني بكثير. واذا تبلت الثياب التخانية 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 اُثبت فيما سبق انه كلما تقدم الانسان في السن اخذت اسجة الجسم لتصلب وتفقد مرونتها كالحبل الشوكي واربطة المفاصل والجلد وانغلفة 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 وينو السمع ويبدد الدهن ويفتر الطبع. وكثير من ذلك لا بد منه وبعضه يمكن تأخيرهُ حتى الموت. فان الانسجة التي حول ربة الشيخ مثلاً تفقد كثيراً من مرونتها حتى تُصلب رقبته وخصوصاً عند تقربه 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 تعمرى 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 يرافق 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 منهما 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 ممكن لو سلم النساء معي

بذلك ولكن الامر المهم اتناع النساء بلبس المشدات التي هي اقل ضرراً من غيرها فاذا ارتفعت 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 اسميتها الى حالتها 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 المعدة والامعاء ضمن حدود الجذع

والذين يقفون ويحلبون ومنتصبين اقوى بنية من غيرهم . نعم ان كثيرين من الذين يحنون ظهورهم عند الوقوف والجلوس صحيحو البنية مليون من المرض ولكنهم ليسوا كما يجب ان يكونوا وهم معرضون لخطر ابتعاد اجزيتهم الهضمية عن حماية الجهاز العصبي المركزي يخرجها عن حدودها . اما اعضاء الصدر فان اخطارها اقل من اخطار اعضاء البطن لانها من الاضلاع حاجزاً حصيناً يقيا الضرر ولكن الرجل الذي ينحني الى الامام بحيث تهبط كتفاه وتبرزان وتدخل اضلاعه في صدره نحو العمود الفقري يقصر قطر صدره المرسوم من الامام الى الوراء عقدتين الى خمس عقد ولا حاجة الى بيان ان الرئتين والقلب والادوية الدموية الكبيرة وغيرها من الاعضاء الرئية 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 التأكسد 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 وقد وجدان مدة قصيرة وقد بلغوا السبعين من العمر او اكثر . والعلاج الذي يوصف لهم عادة ان ينقطعوا 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 الغلاء 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 فتخف ثقلاً وثقلاً 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 المعدنية امرٌ لجا للناس اليه منذ قديم الزمان فاناد 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 فادى ذلك الى نتائج حسنة و اشار بعض الاطباء بشرب الاملاح المذكورة فلم تقل فائدة ذلك عن فائدة الحفن بها وما يجب على الشيخ اعنياده التنفس الطويل زفيراً وشيقاً اذ تضغط عضلات البطن بذلك الاحشاء وخصوصاً الكبد والاعضاء الكبيرة فتساعد على الافراز والابراز. وهذه الوسطة تكفي وحدها احياناً كثيرة لتنظيم عمل الامعاء والكليتين

البوارج والطرايد

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