

# الفداء

بعد سن الأربعين

للدكتور مسحه كمال

(١) — دلائل كثيرة أفرغت المبكرة بين سن الأربعين والخمسين على أنها نتيجة اجهاد الجسم في سرعة الحياة وفشل أحشائه في هذا الكفاح . وإلى هذا السبب ترجع الاصابات بالامراض المزمنة وارتفاع الضغط الدموي وتصب الترايين وأقفال الحنف . ومن أجهله كذلك وجوب اتخاذ الاحتياطات لدرء الموت المبكر وذلك برأسانه أصول الصحة والتغذية الصحيحة منذ الطفولة بقصد الحصول على جسم سليم قادر على تحمل الشاق

والرسول ألى هذه الغاية بعد سن الأربعين يحب الاقتصاد على النساء الفضوري حتى لا يصاب الجسم بالسنة وعمر المضم كما يحب الاقتصاد في تناول الطعام والاملاح والتواجد والاهتمام بالرياضة البدنية وانتباهة في الهواء النقي . أما الرياضة الضارة كالتدو ولعب كرة القدم والملائكة فيقطع عمرها . وأما النافعه كالتنفس والسباحة والميد والجذب الحفيف والبليارد فتكسر منها . ويحب علاوة على ذلك الاكتار من فترات النزهة والراحة ثم تبة الصحة الندية من حيث الازان ورباطة المباحث وتحب كل ما يهدى النفس ويقللها ويصافيها ويحركها فيها الاعمال الشديدة — وهذا كلام يخفف كثيراً من اعباء الحياة على الجسم الضيق

(٢) وما كانت الكثولة نتيجة حسنة للحياة البدنية اهتم الباحثون بأسبابها فانقض أنها ليست دائماً نتيجة تقدم السن كما ظهر انه من الممكن ارجاعها طوبالاً بالذاء الصحي والبيئة الصحيحة . وكما ثبت أيضاً أن نفس التغذية وسوء البيئة كثيرة ما يحيطان الكثولة المبكرة الشاهدة أحياناً في سن الأربعين وكان صاحبها قد بلغ الثمانين . وتفصل الكثولة طبعاً من نسيج خلوي يصيب الاحشاء كالكبد والكلين والمع� والاعصاب والشرايين تبوقها عن القيام بوظائفها ويفصل هذا النسيج من أهال الجسم وسوء تغذيه واحتط من مستوى الصحي . ولذلك نجد أن كل عصبية يعيشها هو مصاحب العقل الوقد والجسم الريفي . لأن الركود والكل يهدى ان الرض وينجحان الكثولة بما البيئة الصحيحة والتغذية الصحيحة تهدى لهم وتحيلان السرور رفديها قالوا العقل السليم في الجسم السليم روى أن أميراً إيطالياً من البارقة يدعى كورنارو Coronaro (١٥٦٦-١٤٩٧ ميلادية) بلغ من الأربعين نساعته سمعه غلوه أطباؤه بين الموت ليكر أو اصلاح بيته . ففضل

الآخر وانقصد في الكلمة وداعي فيه البساطة واتبع في حياته النظام وأصول الصحة فاسترجع  
صحته وبلغ بعدها سنة ورضم كتاباً عن غذائه لما نادى التأمين طبع في باذوی سنة ١٩٥٨  
ما منشئ يكفر العزم الروسي المشهور — وهو من رجال القرن الحاضر — فوجد أن  
الارتفاع بعض بلدان النطاق يتعدون بالبيان الرائبة ويخلقون من الكفر عتباً، ولذا كانت هذه البيانات  
سائفة للتعذر سعرياً ارتكب هذا العالم بتناول حامض البن للسعادة على حيوية الجسم رغطة الضرر  
رفقاً على نتيجة ما وصل إليه البحث العلمي في ثواب أطالة السر وقصره : —

**بعن آناب ناظله اسر** **بعن ثواب نعمت اسر**

(١) العداء الناجع  
 (٢) العداء ، الراهن بالمراد الزلالي و سلبي والسلبي  
 (٣) العداء غير المنظمة من حيث السر والربابة والرائحة  
 (٤) ازعاج الامتناع الضيقية  
 (٥) ازعاج المذكرى او البقاعي  
 (٦) الاماكن واقعها المريرة  
 (٧) الـ

(٨) تجنب اماكن تصر اسرار  
 (٩) تجنب اماكن تهدى

٣— وادعية اضطرورية للانسان هي الزلالية والشوية والمذهبية والمنجية والبيانية . وكما تقدم الانسان في السُّلُكِ عذاؤه ولا سيما ينبع بالوارد الزلاّلية؛ فداء اصحاب عيّض  
شيءٌ ٢٠ عن سنتين وبقية ٢٠٪ عند اليمين و٣٠٪ عند اليمين

والأرقام الآتية تزيد بأوضاع أضاحاً للعلين بملبي الكيماه وتوليد الحرارة : -  
 ينبع جسم الإنسان المتوسط الوزن في الحلة الارببية وهو سائق في ١٨٤٠ كالوري كل يوم  

»	جسم نس	»	»	الذئبة	»	»	١٦٥٠	»	»
»	»	»	»	الذئبة	»	»	١٥٩٠	»	»
»	»	»	»	الذئبة	»	»	١٣٠٠	»	»

  
 أما في سن انثى فالجسم المثلث مسحورة وشاماً يتطلب كل يوم مقداراً يتفاوت بين ٢٠٠٠ - ٢٤٠٠ كالوري  
 - وكلما تقدم الإنسان في السن قلت كفأة اهضمائه في ثانية وظافتها فالإنسان تأخذ  
 في النف وعدها يحدث سوء الهضم وسوء الهضم يزيد المدة جهداً . كما أن الامتناع يتأثراً عن  
 التذاء السبب يؤدي إلى الإمساك . ثم أن نقاط القناة المضدية وائرات إنها التباينة يصعب بعدهم  
 أن يكتمل نشاط الكبد والكلينين وسائر التعدد الأخرى فتضيق الانسجة ولا تفتح بالمواد  
 الغذائية ولا تفرز مخلفات هذه المواد إذا زادت عن حاجتها . جميع هذه الأسباب مجتمعة  
 توجب الافتصاد في التذاء كلما تقدم السن . وقد ثبت أن الأكثار من الاملاح يقلل كاهل  
 الكلينين ورغم حفظ الدسيوي كما أن التذاء الصعب السر المرض يرجع الاعباء

٥- النساء بين سن الأربعين والستين : - يجب على كل شخص بين سن الخامسة والستين والستين سنة أن يرافق وزنه ويحافظ به عند الحد الطبيعي فلا يفوت في الطعام ولا في الحرمان ، فإذا ماتتى الأربعين وبدت على الجسم قابلة السنة من عدم النشاط وأزهقاه

والغضلات وفقرة مفرزات الددد الثالثة والمرقية وغيرها زاد شأنه زاد شأنه ورحيت مراعاته المعروفة ان الزيادة الفليلة في ابوزن تضر الاعصاب وتزيد من شاعة الجسم ضد الامراض الا ان هذه الزيادة اذا بلغت عشرة اربعين او خمسة عشر رطلاً عن الحد العادي فتهاختلف تأثيراً عكضاً سباً . ولا كانت السنة تتفاقم مع كبر السن فلما جدر بكل شخص بلغ الأربعين ان يقل من غذائه ويكثر من رواضته عند ما يتغير ان جسمه بهذا يحسن وان لا يؤجل ذلك مطلقاً الى المستقبل . والمقدار الواجب اقطاعه من الغذاء تبع السنة مختلفاً باختلاف الاشخاص وكما قرب الاولى من السين كان غذاء الطفولة اوفق له وأحسن كالبن والبقون واليصف والاحضر النساء . أما الافراط في الاصحية العسرة الهمم والاسوم والأملاح والتوابيل والثابي والقهوة وغير ذلك من المحبات يضر بـه . وادا كان الشرر من هنا استحالـت إـزاـله ، والمعروف طبعاً ان الحبة بين سن الأربعين والستين سنة ادام يقيـدـ النـذـانـ فيـ خـالـطاـ فـكـيرـ اـمـاـ صـصـحـ عـسـراـ هـمـ وـارـقـاعـ خطـ الدـمـ وـتـضـلـ الشـرـاـيـنـ وـالـآـقـادـ الفـلـلـيـهـ وـالـبـولـ السـكـريـيـ وـاـمـرـاضـ الـكـلـانـ الخـ . وـاـمـثالـ هـؤـلـاءـ الرـضـيـ كـثـيرـونـ وـهـمـ يـتـقـيـونـ اـطـبـاءـ كلـ يومـ طـالـيـنـ شـفـاءـ مـبـرـأـ بـيدـ المـالـ وـماـ كـانـ أـجـدرـهـ بـانـاعـ نـصـيـحةـ الـاجـدادـ بـانـ دـرـهـ وـقـاـيـةـ خـيرـ مـنـ نـظـارـ عـلاـجـ

٦ - **النـذـانـ بـعـدـ السـيـنـ** - : النـذـانـ الصـالـحـ مـذـهـ النـنـ هوـ المـوـاقـعـ لـحـاجـاتـ الـجـسمـ الفـلـلـةـ وـنـشـاطـ الـجـسمـ الضـيـفـ وـذـكـ لـبـادـ الشـبـخـوـخـةـ مـاـ مـمـكـ . فـماـ مـوـافـقـ النـذـانـ لـحـاجـاتـ الـجـسمـ وـنـشـاطـ نـتـلـحـضـ فيـ الـأـقـلـالـ مـنـ مـقـدـارـ النـذـانـ عـمـاـ كـانـ عـلـيـهـ فـيـ سـنـ الـشـابـ وـقـصـرـ النـذـانـ عـلـىـ الـوـادـ الـهـلـهـ الـهـمـ وـالـبـيـانـ عـنـ الـحـلـويـ وـالـسـمـ وـالـقـطـبـ وـالـنـذـانـ الـمـتـوـيـ الخـ . وـلـكـ الـوـجـاتـ قـلـيـةـ الـقـدـارـ كـثـيرـ الدـدـ يـدـخـلـهـ الـبـنـ مـعـ بـعـضـ الـقـهـوةـ وـالـحـمـاءـ وـالـقـواـكـهـ وـرـيـضـلـ شـرـبـ الـنـذـانـ بـنـ الـوـجـاتـ لـتـبـيـهـ الـهـمـ . وـكـثـيرـاـ مـاـ تـوـصـفـ كـوـبةـ الـبـنـ السـاخـنـ اوـ الـحـمـاءـ السـاخـنـ فـقـلـ الـنـوـمـ لـمـقـاـوـمـةـ الـأـوـقـ . وـلـظـرـأـ مـاـ صـوـبـةـ دـمـ الـجـسمـ فـيـ الشـبـخـوـخـةـ وـضـفـ الـهـمـ أـبـصـارـ تـضـلـ الـأـعـذـيـةـ الـدـائـةـ عـلـىـ الـبـارـدـةـ ، وـاـذاـ تـمـرـضـ الطـعـامـ لـفـقـدـ الـإـسـانـ اوـ لـدـمـ وـجـودـ أـسـانـ مـنـاعـةـ جـيـدةـ فـلـكـ النـذـانـ سـائـلـاـ اوـ شـبـهـ سـائـلـ وـلـيـخـدـ الـجـزـ الجـافـ مـفـوسـاـ فـيـ الـبـنـ اوـ الـحـمـاءـ ، وـقـطـرـىـ الـقـواـكـهـ الـصـلـبـ بـغـلـاـهـ بـعـدـ تـرـزـعـ قـشـرـهاـ وـبـذـرـهاـ وـقـرمـ الـجـسمـ عـنـ الـزـرـومـ . وـلـقـاـوـمـةـ الشـبـخـوـخـةـ تـقـلـ الـوـادـ الـزـلـالـيـ وـالـدـهـنـيـ الـيـ فـيـ الـطـعـامـ لـاـنـ ذـرـ بـهـ الـهـمـ . وـاـذاـ كـانـ النـذـانـ مـؤـلـفـاـنـ الـبـنـ وـالـيـصـ وـالـقـواـكـهـ وـالـحـضـرـ وـالـقـلوـيـ وـالـمـلـاحـ وـالـثـابـيلـ وـالـثـابـيـ فـانـ التـعـنـ اـسـوـيـ يـتـدـوـ نـادـرـاـ . وـقـدـ يـضـلـ اـعـطـاءـ اـحـضـرـ سـلـوـقـةـ وـمـصـفـاةـ . وـعـلـيـهـ فـاـوـقـ غـذـاءـ بـعـدـ سـنـ الـسـيـنـ هوـ غـذـاءـ الطـفـولـةـ وـقـوـاءـ الـبـنـ وـالـيـصـ وـالـبـلـوبـ الـمـسـلـوـقـةـ جـيـداـ رـاـجـزـ اـلـبـافـ وـالـقـواـكـهـ وـالـحـضـرـ سـلـوـقـةـ وـالـحـمـاءـ ، وـالـحـلـويـ كـلـهـيـةـ الخـ . وـبـطـافـ الـىـ ذـكـ قـلـيلـ مـنـ الـقـهـوةـ وـالـثـابـيـ

قال تعالى وـكـلـواـ وـأـنـجـرواـ وـلـاـ تـسـرـقـواـ وـلـاـ سـدـقـ اـفـ الـصـيـمـ