



بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

كلية اللغات

ترجمة الصفحات من ( 57 إلى 116 ) من كتاب بعنوان :

" غير إفطارك تغير حياتك "

للكاتب : جوزيف ماكلندون

Translation Of The Pages (From 57-To 116 ) Of A Book Entitled:

**Change Your Breakfast Change Your Life**

**Written by : Joseph McClendon III**

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الترجمة العامة في الاداب

(إنجليزي عربي)

ترجمة الطالبة : رشا أحمد الشيخ عبدالرحمن

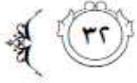
إشراف د : أريج عثمان أحمد محمد

2018م

# الآية

قَالَ تَعَالَى:

﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾



سورة البقرة

صدق الله العظيم

# الإهداء

أهدي هذا العمل إلى كل من أعانوني وشجعوني على إتمام هذا البحث

أمي الحبيبة

أبي العزيز

أستاذتي الفاضلة

أخواني الأحباء

زوجي العزيز

# الشكر والتقدير

بسم الله مجرى السحاب ... بسم الله سبب الأسباب ... بسم الله الذي جعل العلم سببا  
لنلتقي في رحاب هذه الجامعة العريقة ، والصلاة والسلام على أشرف خلق الله أجمعين .  
كل الشكر والتقدير للأستاذة الجليلة الدكتورة أريج عثمان أحمد محمد وجزاها الله ألف خير  
علي الإرشاد والتوجيه وزادها علما وتوفيقا .  
والشكر موصول إلى كل الأستاذة الأجلاء الذين ما بخلوا علينا من علمهم ووقتهم رفعهم  
الله في أعلى وأرفع المراتب ووقفهم .

## مقدمة المترجم :

يعتبر طريقة التغذية هي المؤثر الأساسي في حياتنا اليومية وأسلوب وسلوك الفرد .

لقد تناول الكاتب بعض القضايا الخاصة بالتغذية والتحديات الناتجة عن سوء التغذية وبعض النصائح التي تجنبنا الوقوع في تلك التحديات .

وقد تناول في الباب الثامن بعض الأمراض وكيفية الوقاية منها ، وفي الباب التاسع تحدث عن الصحة والعافية الجيدة وان الشخص عندما يأكل الغذاء الصحيح ويعطي جسمه القدر الذي يحتاجه من الراحة والوقت فهذا سيحتم عليه ان يقلل من ساعات العمل ليعطي الجسم ما يحتاجه من الوقت ليرتاح وبذلك يمكن القول أن العافية تضر بالعمل.

أما في الباب العاشر فقد تطرق للحديث عن الشكل والمظهر وتأثيره علي صحة الشخص ومجاله الوظيفي ، وفي الباب الحادي عشر تحدث عن حقيقة الشيخوخة وتأثيرها وأن كيفية حدوثها يتوقف علي كيفية محافظتنا علي العناية بأجسامنا والعناية بالتغذية التي يحتاجها جسمنا ، وفي الباب الثاني عشر تحدث عن الوجه والجلد وكيفية تأثر الجلد المباشر بأي ضرر خارجي وكيفية العناية به وتجنب الأضرار التي تلحق به ، وفي الباب الثالث عشر تحدث عن أضرار زيادة الوزن وأسباب حدوثه و دور تأثير سوء التغذية علي الجسم ، أما في الباب الرابع عشر فقد تحدث عن ضعف ونحول العضلات ونقصان الوزن .

أما الباب الخامس عشر فقد تناول فيه الهيكل العظمي وكيفية تكوينه وتأثير التغذية علي العناصر المكونة لجسم الإنسان ، وفي الباب السادس عشر تطرق إلي الكحول وأنواع العقاقير وتأثيرهما علي الجسم ، أما الباب السابع عشر تحدث عن تأثير أسلوب علي الصحة والعافية وعلاقة ذلك بالتغذية الجيدة ، وفي الباب الثامن عشر فقد تحدث عن تأثير الحب والفرح والسعادة والتركيز علي الإنسان وأيضا تحدث عن تأثير التركيز والوضوح العقلي والقلق والصبر علي الإنسان.

## الصعوبات التي واجهت الباحث في ترجمة هذا الكتاب :

- 1\_ صياغة الكاتب للنص كان فيها بعض من الصعوبة وبعض الفقرات كانت غير مرتبة.
  - 2\_ كانت هناك صعوبة في ترجمة بعض المصطلحات والإختصارات.
  - 3\_ تغيير الكاتب لمجري النص وتحوله في بعض الفقرات من موضوع إلي موضوع آخر مختلف تماما عما كان قبله .
- وللتغلب على هذه الصعوبات فقد إستعنت ببعض القواميس الخاصة بكل مجال علي حده وبحثت في بعض الكتب عن بعض المواضيع التي لها علاقة بالنص لأتمكن من إختيار اللفظة المناسبة للنص المقصود.

## المحتويات

الصفحة	المحتوى	الباب
أ	الآية	1
ب	الإهداء	2
ج	الشكر والتقدير	3
د	مقدمة عن المترجم	4
هـ	الصعوبات التي واجهت الباحث	5
1	الصفقة الحقيقية	الثامن
7	العافية تضر بالعمل	التاسع
12	الوظيفة ضد الشكل	العاشر
16	الحقيقة عن الشيخوخة	الحادي عشر
18	الوجه و الجلد	الثاني عشر
20	الجسم و الدهون	الثالث عشر
23	العضلات و ضعفها	الرابع عشر
24	الهيكل العظمي و تكوينه	الخامس عشر
26	الكحول و العقاقير	السادس عشر
27	الأسلوب و العافية العاطفية	السابع عشر
29	الحب ، و الفرح ، و السعادة ، التركيز و الوضوح العقلي ، القلق و الصبر	الثامن عشر

## الباب الثامن

### الصفة الحقيقية

عندما تقول لك القبيلة إرم إثنين من البرتقال في النهر لإرضاء إله فرس النهر و إلا فلن تنمو المحاصيل – حينها ستكون عندك الشجاعة أن تقول أن هذا مجرد هراء ، و يمكنك الخروج و شراء كيس من السماد بدلاً من ذلك . ( ستورد ويلد )

بلا شك فإن هناك أولئك الذين وضعوا المعايير بناءً على كيف يجب أن نبذو و نشعر و لكن في الأغلب فإن الأشياء التي يجب أن تؤخذ لتلبية هذه المعايير يصعب القيام بها – أو اننا لم نولد بجينات صحيحة تجعل هذه الصفات تلقائية فينا .

الآن تعتبر صحة العالم هي في كل الأوقات متدنية. في الواقع هناك مجموعة مناطق إقتصادية ديموغرافية و إجتماعية وصلت في قضايا الصحة و العافية إلى أن نسبة الوباء لم تجد نهاية حقيقية في الأفق .

حتى إذا كنت تعيش على جزيرة مهجورة طوال حياتك فإنك ستسمع أو تقرأ أو ترى علي التلفاز أن صحة امتنا العظيمة هي في جميع الأغراض العملية في المرحاض و لدينا يد واحدة علي المقبض مستعدة لتصريف الماء .

في واقع الأمر جميعنا يريد أن يبدو و يشعر بحالة جيدة و لكن عموماً نحن نجد صعوبة في القيام بما يلزم لنحصل على ما نريد .

### نحن نعلم كيف يخلق المرض .

يبدو من السخف رغم أن البشر كفصيلة أن يضعوا رجل على سطح القمر و ان يحسب كيفية تقسيم الذرة ، الا انهم لا يزالون في إستنكار حول حقيقة أن المرض مستمر في الظهور كدقات الساعة و لم نجد العلاج حتى الآن .

لقد رصد العلماء كل بوصة في هذه الأرض فوق و تحت الماء و إستطاعوا التنبؤ بحالة الطقس كما استطاعوا تشريح و تعقب و دراسة كل سنتمتر في جسم الإنسان و تطول و تطول القائمة .

و مع ذلك لم يتمكنوا من إيجاد علاج لنزلات البرد . ولم يستطيعوا ( او يجب القول أنهم لا يريدون ) أن يضعوا النظم و الممارسات التي تمكننا من القضاء على مرض السكر أو أمراض القلب .

إذا كنت تصدق ذلك إذا أنت لا تزال تؤمن أن هناك جنية صغيرة تتسلل إلي غرفتك ليلاً و تدقق النظر لتعرف إذا كان هناك أسنان لتضع لك بضعة دولارات تحت **وسادتك** .

كما ذكرت سابقاً لم أصب بزكام أو نزلة برد ولم أدخن و لم أصب بأي مرض لمدة اثنتين وعشرين عاماً و لست وحدي فهناك الآلاف الآلاف من الأشخاص حول العالم يتمتعون بالصحة الأمتل أو الصحة الجيدة .

### ألق نظرة على هذه القائمة :

- زيادة الوزن .
- مرض السكر
- أمراض القلب .
- السرطان .
- هشاشة العظام .
- السكتة الدماغية.
- نقص الطاقة .
- التهاب المفاصل .

كل هذه الأمراض يمكن الوقاية منها وجزء كبير منها يمكن معالجته. في الفصل التاسع ، ستعلم أنه بالرغم من معرفتنا كيفية الوقاية منها و كيفية علاج معظم التحديات الصحية التي تعيقنا فان هذا لن يكون في مصلحة شركات التغذية و الأدوية لتعزيز هذه الحلول .

رجاءً تذكر أن هذا البرنامج للجميع ؛ من المحتمل أنك لا تعاني أي من تلك التحديات المذكورة أعلاه و من المحتمل ألا تعاني . الوعي هو الخطوة الأولى نحو التغيير أنظر بإمعان إلى الصفة الحقيقية لتساعدك لإبقائها حقيقية . توجد هنا بعض الحقائق عن الصحة العامة و رفاهية مجتمعاتنا .

### الوزن الزائد :

34% من الأمريكيان يعانون من زيادة الوزن :

- مؤشر كتلة الجسم هو مؤشر للصحة و المخاطر الصحية .
- البدانة هي إكتساب كتلة جسم من 30 فما فوق .
- أكثر من ثلث السكان البالغين علي مر العصور من عمر العشرين فما فوق يعانون من السمنة المفرطة و تضاعف هذا العدد منذ عام 1980م.

### النسب المئوية للبدانة على مستوى الولاية :

الولاية	النسبة المئوية %	الولاية	النسبة المئوية %
الاباما	30.3	الينبوس	24.9
مونتانا	21.8	رودايلاند	21.4
ألاسكا	27.5	انديانا	26.8
نيبراسكا	26	جنوب كارولينا	28.4
اريزونا	25.4	ايوا	26.9
نيفادا	24.1	داكوتا الجنوبية	26.2
اركن ساس	28.7	كنساس	26.9
نيوهمشير	24.4	تنسي	30.1
كاليفورنيا	22.6	كنتكي	27.4
نيوجيرسي	23.5	تكساس	28.1
كولورادو	18.7	لوزيانا	29.8
نيومكسيكو	24	أوتا	21.8
كونتكن	21.2	ماين	24.8
نيويورك	25	فيرمون	21.3
دويلاوير	27.4	ميرييلاندا	25.4
شمال كارولينا	28	فيرجينيا	24.3
واشنطن دي سي	21.8	ماسوسيتش	21.3
شمال داكوتا	26.5	واشنطن	25.3
فلوريدا	23.6	ميتشجان	27.7
اوهايو	27.5	غرب فيرجينيا	29.5
جورجيا	28.2	مينسوتا	25.6
اوكلاهوما	28	وسكون سن	24.7
هاواي	21.4	ميسيسيبي	32
اورجون	25.5	وومينج	23.7
ايداهو	24.5	ميسوري	27.5
بنسلفانيا	27.1		

تم جمع هذه البيانات من خلال ( مركز مكافحة الأمراض ) نظام مراقبة عامل الخطر السلوكي . تستخدم الإدارات الصحية التابعة للدولة كل عام إجراءات موحدة لجمع البيانات من خلال سلسلة من المقابلات مع البالغين في الولايات المتحدة . قد تختلف تقديرات إنشاؤها للخرائط قليلاً من تلك التي تم إنشاؤها من قبل نظام مراقبة الخطر السلوكي كما أنها تستخدم أساليب تحليلية مختلفة .

يعاني الأطفال الأمريكيان من زيادة الوزن بشكل كبير هذا الجيل يسمى بجيل السمنة المفرطة .

يعاني حوالي 20% من الأطفال الأمريكيان من زيادة الوزن أو البدانة و العدد سوف يزداد كل يوم ما لم نغير هذا .

## إتجاهات زيادة الوزن بين الأطفال و المراهقين :

مؤشر كتلة الجسم المرتفع للعمر لدى الأطفال و المراهقين الأمريكان من ( 2003 – 2006م)

تشير التقارير في ( مجلة الطب الأمريكية ) إلي إنتشار عالي لكتلة الجسم للأطفال و المراهقين و أظهرت انه لا يوجد أي تغيير يذكر بين العامين ( 2003 و 2004م ) و لا بين ( 2004 و 2005 و 2006 م ) و أيضاً انه لا يوجد تغيير بين العامين ( 1999 ، 2006 ) . معدل البدانة بين المراهقين و الاطفال و زيادة الوزن لا يزال عاليًا بنسبة 31.9% وفي العمر ما بين ( 2- 19 سنة ) بنسبة 85% من 2000م. كتلة الجسم وفقاً لمخطط نمو العمر .

## إنتشار زيادة الوزن وسط المراهقين و الأطفال : الولايات المتحدة ( 2003- 2004 ) :

تعتبر زيادة الوزن هي مشكلة صحية خطيرة بالنسبة للأطفال و المراهقين ،هاتان دراستان لبيانات (دراسات استقصائية عن إختبارات التغذية والصحة القومية ) لكل من ( 1976 – 1980 ) و عامي ( 2003 – 2004 ) أظهرتا أن إنتشار زيادة الوزن يزداد لدى الأطفال من عمر ( 2 - 5 ) بنسبة 5 % إلى 13.9 % و للأعمار ما بين ( 6 – 11 ) تزداد بنسبة 6.5 % إلى 18.8 % و الأعمار ما بين ( 12 – 19 ) يزداد بنسبة 5 % إلى 17.4 % . و هذا النمط سيقود هذا الجيل إلي أن يكون الجيل الأول الذي يعمر فيه الأباء أكثر من أبنائهم .

## التكلفة الإقتصادية للأمراض المزمنة :

-الأمراض المزمنة : ( أمراض القلب ، السرطان ، مرض السكر ) تكلف الولايات المتحدة 1.3 تريليون دولار سنوياً و يمكن أن تصل إلي 6 تريليون دولار في منتصف القرن .

- إنخفاض في معدلات البدانة يمكن أن يؤدي إلي 5 بليون دولار لتوفير تكلفة العلاج و 254 بليون و زيادة الإنتاجية .

## المخاطر الصحية المرتبطة بالسمنة :

أمراض القلب .

بعض أنواع السرطان .

إرتفاع ضغط الدم .

المرارة .

السكتة الدماغية .

الامراض .

داء السكر .

.إلتهاب العمود الفقري .

.توقف التنفس أثناء النوم .

.و الكثير 000 الخ ...

### أمراض القلب :

أمراض القلب و الأوعية الدموية تتضمن أمراض القلب و مرض السكتة الدماغية و هي السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة علي الرغم من تحسين طرق الوقاية و الكشف عن المرض و العلاج . لم يعد التفكير في أمراض القلب و الأوعية الدموية بإعتبارها أمراض تصيب الرجال عندما يتقدم بهم العمر بل أنها تقتل الناس في مقتبل العمر و أكثر من نصف الوفيات تزيد بين النساء .

مازالت أمراض القلب و الشرايين السبب الرئيسي للعجز بين البالغين العاملين . السكتة الدماغية وحدها هي سبب لعجز أكثر من مليون أمريكي الأثر الإقتصادي علي النظام الصحي يزداد كلما تقدم السكان في العمر . في عام 2001 كانت التكلفة الإقتصادية لنفقات الرعاية الصحية و الإنتاجية المفقودة و التي تعزي إلي أمراض القلب و الأوعية الدموية و كانت بمعدل 298 بليون دولار .

### أمراض القلب و الأوعية الدموية في نيويورك :

تعد أمراض القلب و الأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة في ولاية نيويورك حيث انها تقتل أكثر من 70 ألف شخص كل سنة. مقابل كل شخص يموت بنوبة قلبية أو ذبحة صدرية نجد ثمانية عشر شخص يعيش في هذه الظروف و مقابل كل شخص يموت من السكتة الدماغية هنالك 7 أشخاص يتعاملون مع نتائج أحداث لم تؤدي إلى الموت و لكن العديد من هؤلاء الناجين من الموت غير قادرين علي قيادة حياة منتجة كما أنهم أيضا يكونون عرضة لحوادث إضافية و هذا العدد في تزايد وفقاً لإستمرار وباء الأصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية .

4 من أصل 10 من العوامل الغذائية التي تؤدي إلي الوفاة في الولايات المتحدة :

.أمراض القلب.

.السرطان.

.السكتة الدماغية.

.مرض السكر.

،،هذه هي نفس الأربع مخاطر الصحية المرتبطة مع السمنة .

### فحص حقيقي :

أي من هذه ينطبق عليك ؟

هل تريد الذهاب إلي ستاربكس ؟  
هل تحب الكعك ، المكرونة ، الوجبات الخفيفة ؟  
التغذية الجيدة تؤثر على كل شيء !

-الصحة

- الطاقة

- الحيوية

- الأجهزة

- الخلايا

- البشرة

- نوعية الحياة .

## الباب التاسع

### العافية تضر بالعمل

بالعودة الي عام 1992 و بعد أن علمت أن حلمي في أن أصبح فنان يسجل اسطوانات قد تلاشى دعاني صديقي طوني روبن لقضاء بعض الوقت في مدينة ( فيجي ) و دعا عدة أصدقاء آخرين للإستمتاع في منتجعه ، و كان من بين الضيوف السيد باول ميشيل و زوجته الجميلة و مارتن شين و زوجته و إبنتهما وشارلي شين وحببيته جينري ليان و جون .. ، و باول بلزر .

كان طوني لديه الموهبة في جمع الناس للمتعة و كان هو العقل المدبر و من تلك العلاقات أصبحنا جميعاً أكثر ثراءً بمعرفتنا وخبرتنا و القليل منا وجد إتجاهات جديدة في حياته .

أتيح لي فرصة لا تصدق للتعرف علي كل شخص في الجزيرة من بين أشياء أخرى إستطعت أن أنسي تلك التحديات و أركز علي أمور من شأنها أن تحدث فرقاً في حياة الآخرين ، كل شخص قابلته كان رائعاً و لكن من برز من بينهم وكان أقربهم إلي هو باول بلزر وكان باول كاتب و عالم إقتصادي في ذلك الوقت قد إنتهى من كتابه الذي يدعي ( الثروة الغير محدودة ) و كان يتمتع كتابه بأفضل المبيعات ، فقد ركز الكتاب علي عرض كيفية أخذ الفوائد من الوضع و الظروف الحالية ليحصل علي الثروة المالية و الحرية. حتى هذا التاريخ يعتبر ( باول ) عالم إقتصادي متعرف به عالمياً و كان لتوقعاته تأثير لا يصدق علي كوكب الأرض .

في ليلة ما بينما كنا نجلس جميعاً حول طاولة العشاء الضخمة تحولت المناقشة إلي المستقبل و ما يمكن أن نتوقعه حول مستقبل الولايات المتحدة و حول العالم و إستنادا إلي تاريخ باول بلزر السابق في التنبؤ وبصيرته الواسعة فيما يتعلق باتجاهات الأمة سئل عما يتوقعه في الأيام المقبلة و قال أن التركيز في الأيام المقبلة سيكون في اتجاه مجال الصحة و العافية و تحديداً في مجال السيطرة علي أمراض زيادة الوزن و الشيخوخة.

وأوضح انه عمل علي جعل الكثير من توقعاته تتجه نحو متابعة تطورات أو طفرات الطفل خلال الزمن و قال أنه إذا كنت مستثمرا في الخمسينات و كنت علي دراية و وعي بالإزدهار في الولادات علي مدى السنوات السابقة فإن ما عليك القيام به إستخدام عقلك و الإستثمار في أنواع الأشياء التي يحتاجها الأطفال و الأسر و يمكنك الإستفادة كثيراً من هذا الإتجاه . يحتاج الأطفال إلي حفاضات و مسحوق طعام للأطفال و كراسي عالية ..... الخ فإذا كنت تعرف تلك الشركات التي تصنعها و تستثمر مع تلك الشركات حينها سوف تتمتع بزيادة في الأرباح و المبيعات .

بإستخدام هذا المنطق قال ان ما فعله هو نتيجة لتتبع حاجة هذه المجموعة الكبيرة من الناس الذين ولدو بين عامي 1946 و 1964 و يمكنه التنبؤ بما سيكون عليه الإتجاهات الكبرى القادمة و قد تراوحت هذه الإحتياجات ما بين حفاضات ومساحيق لغسل السيارات و المنازل . عندما يصل الناس إلي مراحل معينة في السن فإنهم سيحتاجون لشراء أشياء معينة .

بناءً علي هذه الفلسفة فقد قال انه عندما يصل هؤلاء الناس إلي سن الأربعين و الخميسن و إستناداً إلي عادات الأكل العالمية سيرغبون في الحصول علي صحة جيدة و أن يبدوا و يشعروا أنهم أصغر و أقل وزناً أو حجماً و قال إنك إذا كنت تريد أن تنتبأ بما سيحدث فإنه عليك أن تلقي نظرة علي حجم الأطفال حديثي الولادة .

و السبب في مشاركتكم كل هذا هو علي الأقل ، لتوضيح سبب أننا قد برمجتنا أنفسنا علي تناول الأطعمة الغير صحية حتي أصبحنا مدمنين عليها و تعودنا علي نمط حياة يؤذينا بدلاً من ان نراعي لأجسامنا و نحميها هناك أشخاص أخذو معرفتهم بالتوقعات او الإتجاهات القادمة و الطبيعة البشرية و مزجوها بالإعلان و الكيمياء للتأثير علي المجتمع بأكمله ليعتقدوا و يأكلوا بطرق معينة .

و نتيجة لذلك فإنهم لا يزالون يستفيدون من هذا النظام المدروس و الجمهور في حيرة ، و في الواقع ، سيدافع الجمهور ككل بشكل جذري ليبعد المرض و الوباء . و أعلم أن هذه العبارة قوية شديدة اللهجة و قد تكون إعتقدت أنني قد فقدت عقلي و لكن إسمحو لي أن أقدم لكم مثالين لتوضيح وجهة نظري .

# هذا هو المقياس :

ليس سراً أن لا تضع صناعة الأغذية و الأدوية مصلحتنا في الأساس .

### المثال الأول

في هذا المثال عليك أن تنسى أخلاقك وهذا يعني ألا تفكر في الصواب أو الخطأ وذلك لسلامة الكل فكر من حيث النتيجة النهائية ( ماهو العائد الناتج من هذه الفرصة الإستثمارية)

و لنقول انك مستثمر كل ماتسعى وراءه هو كسب المال و هذا الشئ الوحيد الذي يهتمك و ستكون معزولاً تماماً عن الذين يتأثرون بقراراتك ، هذا يعني إستثمار كل ما تراه مربح من الإستثمار الخاص .

دعنا نقول انني شركة صيدلانية و أتيت إليكم بفرصة إستثمارية لا تصدق . و قد قامت شركتي مؤخراً بتطوير دواء جديد ينهي مرض السكر . هذا الدواء سوف يعالج مرضى السكر، و دعونا نقول ان هناك على الأقل 100 مليون مريض سكر في العالم و بالطبع جميعهم يريدون أن يأخذو من الدواء الذي لدينا – الحبة يمكن ان تؤخذ مرة واحدة و خلال إسبوع كل هؤلاء مرضي السكر السابقون سوف تكون لديهم القدرة علي قيادة إنتاجية طبيعية خالية من مرض السكر و يعيشون حياة خالية من السكر . كما إنهم سيفقدون الوزن الزائد و تعود لهم ثقتهم و يصبحون سعداء و أصحاء.

و سوف تباع الحبة ب 10 دولارات و كل واحد من هؤلاء مرضى السكر سوف يحتاج لهذه الحبوب و هنا يكون الإقتراح انه إذا كنت تستثمر 100.000 دولار في غضون ثلاثة أشهر سوف أعطيك نصف العائدات من بيع هذه الادوية و نحن سنهتم بالإعلان و التوزيع و المبيعات

، كل ما عليك هو إستثمار نقودك التي إكتسبتها بجهد و سوف تحصل علي العائدات ، هل يمكنك أن تدخل في هذا الإستثمار ؟

قبل الإجابة دعونا نستخدم الرياضيات ليتضح لك الأمر . إذا كان هناك 100 مليون مريض سكر في العالم من المؤكد أنهم سيدفعون عشرة دولارات للحبة فإن الربح سيكون بليار دولار و أنا سوف أعطيك نصف هذا البليار في غضون ثلاثة أشهر لإستثمار المائة ألف دولار الخاصة بك . إضافة إلي ذلك سنقوم بتخليص الكوكب من هذا المرض الرهيب الذي كان له تأثير علي الجنس البشري لفترة طويلة جداً ، الآن سوف أسألك مرة اخري هل كنت ستدخل في هذا الإستثمار ؟

ما لم تكن مجنوناً او تريد ان تعيش في عذاب وتفوت أفضل صفقة في حياتك ستكون إجابتك نعم ! بالتأكيد ، هل انت مجنون ؟ نصف بليون لإستثمار مائه الف دولار ؟ وان تكون شيئاً من شأنه ان يحول مسار التاريخ ! من المؤكد انك ستدخل في هذا الإستثمار بدون تردد و هذا بلا شك أمر بديهي.

و لكن دعونا نلقي نظرة علي مثال آخر تذكر أنك تريد الحصول علي المال و هذا هو غرضك الأساسي . لدي حبة و هذه الحبة لن تعالج مرض السكر و لكنها سوف تجعل المستخدم أكثر راحة لفترات طويلة من الزمن و سوف تخفي أعراض المرض وسوف أقنع المستخدم انه سيعيش لفترة أطول من الفترة التي سيعيشها إذا لم يكن يأخذ هذا الدواء . في المتوسط سوف يعيشون ما بين عشرة إلي خمسة عشر عاماً . سيكون عليهم أن يتناولوا الحبوب ثلاث مرات يوميا طوال حياتهم .

ونحن لن نطالب بعشرة دولارات للحبة بل يمكننا ان نطالب بدفع ثلاث دولارات فقط للحبة . لا يزال هناك 100 مليون مريض سكري و كلهم بحاجة إلي شئ لتخفيف تلك الأعراض ، نفس العرض قد قدم لك من قبل يمكنك إستثمار المائة ألف الخاصة بك و سوف أعطيك نصف العائدات ، هل ستدخل في هذا الإستثمار ؟

دعونا ننظر لحسابات هذا الوضع :

3 دولارات للحبة ثلاث مرات في (  $9=3 \times 3$  دولار )

9دولار تضاعف ب 100 مليون شخص  $900.000.000.00 = 100.000.000 \times 9$   
تسعمائة مليون دولار يومياً لبيقية حياتهم ( متوسط عشر سنوات )  $900.000.000.00$   
دولار

$10 \times 900.000.000.00 = 365 \times 328.500.000.000.00$  دولار في السنة  $\times 10$   
سنوات  $= 3.285.000.000.000.00$  دولار . ثلاث بلايين ومائتان وخمسة وثمانين بليون دولار

الآن أسالك ما هو الإستثمار الأفضل ؟ المثال الأول أم الثاني ؟

من الواضح ان المثال الثاني الي حد بعيد هو أفضل إستثمار في جوهره فقد وضعت في الاساس 100 الف دولار و في المقابل سوف نربح نصف  $3.285.000.000.00$  هل ستدخل في هذا الإستثمار ؟

بالطبع ستفعل ، و السبب الوحيد الذي يمكن أن تقول فيه لا هو إذا أسندت قرارك علي الأخلاق بدلاً من المال . قد تقول أنه لا يوجد علاج و بذلك سوف تغش مرضى السكر و تبعدهم عن الأدوية الخاصة بك ، قد تقول انهم يستحقون أن يعرفوا الحقيقة و أن هناك طريقة اخرى للتعامل مع حالتهم و لكن اذا فعلت ذلك فلن تستطيع ان تكسب المال و عليك أن تتذكر أن الحصول علي المال هو الهدف الذي تسعى إليه .

لذا عليك أن تنسى أخلاقك و مبادئك و تقرر متستندا علي أساس العملات النقدية الباردة .

رغم إن هذا المثال مثير للسخرية فهو تشبيه مثالي لطريقة عمل صناعة الأدوية . نصف الأدوية الموجودة في السوق اليوم لا تفعل شيئاً لعلاج المرض الذي توصف له ، و هذا لا يعني أنها تحاول خداعنا بشكل خبيث . غالباً هذا هو ما أسفرت عنه الأبحاث الطبية القائمة علي علم الأمراض علي مر السنين فمن المحتمل أنهم يعرفوا أن هناك طرق أسهل و أفضل و أكثر فعالية لمساعدة الناس و لكنها إما تؤدي إلي تقليل الأرباح أو أنها لم تقدم للصدارة بما يكفي لعامة الناس حتى ننتبه لها .

تذكر عندما قلت اننا كشركة سوف نهتم بالاعلان ، حسناً ، فكر في ذلك ، اذا كنت تستطيع ان اتحكم فيما يسمعه الجمهور ومايتعلمه كل من متخصصين الطب فاني استطيع ان اوجههم إلي مايريدهم إن يفعلوه و اذا وجدت مساعدة من مكاتب تنظيم الغذاء و الدواء حينها سيكون لدي احتكار و هيمنة علي السوق اليس هذا مخيفاً جداً؟

## ماذا عن الطعام :

حسناً ، تزداد الامور سوءاً . فكر في الطعام الذي تأكله ، ينطبق عليه الأمر نفسه . أوضح باول أن شركات الأغذية لها طرقها الخاصة التي تجعلنا نستمر في شراء الأطعمة التي تجعلنا نمرض و معتمدين عليها كما قال أنه إذا أعطيتك موزة و أنت لم تأكل أبداً الموز من قبل في حياتك سوف تأكلها بشهية و أنت تقول ( هم ) إن طعمها لذيذ و إذا عرضت لك موزة أخرى فإنك ستفكر قليلاً في الموضوع وفي الغالب لن تأخذ أخرى و إليك السبب فعندما أكلت الموزة في المرة الأولى فان فمك يفرز اللعاب و يبدأ بعملية الهضم و يقوم اللعاب بتكسير الموزة في فمك و يحلل المحتوى الغذائي ثم يرسل إشارات إلي دماغك و منه إلي جميع أنحاء جسمك وتخبر جسمك ان هذا الموز به وفرة من المواد الغذائية و انت لا تحتاج الكثير منها في هذا الوقت .

لذلك فليس من الضروري أن ترغب في الأخرى فإذا فكرت في ذلك ، كم مرة في حياتك جلست و تناولت كمية من الموز ؟ ربما واحدة و ربما إثنان و لكن نادراً ما تأكل أكثر من ذلك ، كما ترى فان الموز غني بالمواد الغذائية التي يمكنك ان تأكلها لذلك فإن فمك سوف يرسل إشارات إلي دماغك و النظام الهبوطي سوف يوقف تناول الموز لأنه مكتمل او ممتلئ بالمغذيات

و لكن إذا أعطيتك رقائق البطاطا أو رقائق ماكدونالدز الفرنسية المقلية ، ستأكل منها حتى تنفذ كما إنك ستطلب المزيد منها و تتلف على نفاذها و ربما ستفعل ما يفعله الكثير منا كنت ستقوم بلعق أصابعك و تلتقط الفتات الموجود في أسفل الحقيبة .

و السبب في ذلك ينقسم إلي إثنين ، الطعام الذي أكلته الآن أعد بطريقة معينة يمكنها ان تغلق تلك الآلية التي في فمك ويخبرك دماغك متى تتوقف عن الأكل ، كما ان ذلك الغذاء لم تكن له قيمة غذائية ، لذلك دماغك سوف يدعك تستمر في الأكل على أمل الحصول علي الغذاء .

هذا هو ما يدعوه باول ( الإقتصاد 101 ) فمن الأسهل و الأرخص البيع لعملاء موجودين أكثر من إستقطاب واحداً جديداً .

يمكن أن نذكر ذلك بشكل مختلف ، إن هذه الشركات إذا حصلت علي ما يكفي من أطعمتها ستصبح مدمناً علي أطعمتهم ، وستعود الرجوع إليهم لتأخذ جرعتهك .

أيضا إذا إزداد وزنك ذائد ما بين عشرون إلي خمسة و عشرون رطلاً فان الآلية ستغلق من تلقاء نفسها . و هذا في المقام الأول هو ما أتى منه مفهوم الحجم العائلي . فقد خدعنا في التفكير في أن شراء الحلوى و حقائق البطاطا المقلية الكبيرة ذات الحجم العائلي أفضل وذلك ليوهمونا بأنهم يراعون لنا بتلك الصناعات الغذائية . ولكن في الواقع انهم يريدون حصولك على كمية أكبر من المواد الغذائية الخاصة بهم لتقوم بشرائها منهم لتزيد مبيعاتهم .

و هذا هو نفس السبب في أن صناعة الأدوية الأكثر شعبية و الأكثر نجاحاً و إزدياداً في العالم هي أدوية الإختلال الوظيفي للإنتصاب هي الأكثر نجاحا في العالم فهي الأكثر ربحاً في التاريخ فان الدواء المقترح لخفض الإصابة بأمراض القلب الغرض الأصلي منه هو تعزيز الذكورة لقد رفضوا أدوية القلب لأنها تكون واحدة من أكبر المبيعات لمرضي ضغط الدم و الكولسترول في العالم . في الأساس إذا كانت الشركة تروج لدواء يجعل الأشخاص المصابين بأمراض القلب أفضل فإنهم لن يشترون الأدوية الأخرى التي ينتجونها فإنهم لا يريدون أي صلة مع تلك الأدوية التي تجعل الناس الذين يشترون دواء القلب بحالة أفضل بأي شكل من الأشكال و هذا يحد و يقلل من إيراداتهم .

إضافة إلي ذلك كلما تناولنا مأكولات أكثر كلما زادت الأمراض و هذا يسمح للشركات الصيدلانية أن تنتج أدوية لا تجدي نفعاً للمساعدة في حل المشكلة . كما ترون هناك مؤامرة بين شركات الأغذية و شركات الأدوية و هذا في مصلحتهم للحفاظ علي الجماهير الغير مدركين انه يمكنهم ان يفعلوا شيئاً مختلفاً للحصول علي نتيجة أفضل . هذه المناقشة ليست جديدة و هناك بنك معلومات لا نهاية له منها المطبوعة و منها الموجودة علي شبكة الإنترنت و يمكنك البحث فيها لدعم هذه الأمثلة .

المصطلح المستخدم لوصف ماكان ومازال يحدث للجمهور هو التنويم المغناطيسي الإجتماعي للعامه الجمهور في نشوة من إستهلاك السكر أشبه بنشوة المنوم . معظم مجتمعنا يركض حول الرغبة في ان يبدو و يشعر بشكل أفضل و لكنهم لا يعرفون فعلياً كيفية القيام بذلك و لا يدركون تماما انهم يسلكون الطريق الذي يجعلهم غير أصحاء و غير مثاليين .

### **وقف النزيف :**

لدي صديق يعمل كمسعف قال لي ذات مرة انه عندما يأتيهم مريض بجروح خطيرة فهناك بروتوكولات يجب إتباعها من أجل إنقاذ الشخص المصاب . و قال إن أول شئ يقومون به هو الإهتمام بحالة الشخص المصاب الحالية .بتلك الطريقة سوف يتأكدون انهم يعملون علي أهم شئ فإذا كان الشخص لديه قطع واضح يمكن رؤيته علي ذراعه ، و لكنه لا ينفس فعلياً الإنتباه أولاً علي حالة التنفس ثم بعد ذلك العمل علي الجرح او القطع الموجود . و يجب تشخيص الحالة لتقييم مدى خطورة الحالة . اذا كان الشخص ينزف فعلياً وقف النزيف لإستقرار حالة المريض ثم تجهيزه لنقله إذا لزم الأمر .

أقول لكم هذا لكي أبين لكم ان كيفية الحل لا تزال هي نفسها عندما يتعلق الأمر بالعادات السيئة للمجتمع . و نحن بحاجة لكسر التنويم المغناطيسي من هذا الكوكب. و التشخيص واضح أننا في خطر اجهزة دعم الحياة و العلامات الحيوية توضح أننا على حافة النهاية . مجازياً نحن لدينا نزيف داخلي من حيث ما يجري في أجهزتنا و الجهاز الهضمي لدينا . نحن بحاجة إلي الإستقرار و نحن في أمس الحاجة إلي الإنتقال إلي مكان نحصل فيه علي المساعدة التي نحتاجها بشدة .

## الباب العاشر

### الوظيفة ضد الشكل

#### كيف نعمل ككائنات بشرية؟

الحياة ، الموت ، النجاح ، الفشل ، الصحة ، المرض ، جميعها في قوة اللسان ( JM3 )

لماذا تغير وجبة الإفطار الخاصه بك الآن ؟

إن لم يكن جسم الإنسان الأهم فهو أحد أهم القطع الغنية على وجه الأرض فهو قد يكون معقداً جداً ولكنه في الأساس بسيط وهو لا يزال متردداً في كيفية تفكير عقول الناس و الرجال حول ما يتعلق بكيفية عملنا و كيفية تحسين مواردنا للحصول على أفضل النتائج لأجسادنا . لدينا دماغ يعمل باستمرار علي كمية مذهلة من العمليات الحسابية و المقارنات و القرارات في أجزاء من الثوان حتى أننا لا نعرف أن هذا يحدث .

صُم هذا الباب ليعطيك أساسيات كيفية عمل أجسامنا ، قد يكون لديك مفهوم أوسع لبعض المصطلحات التي سوف نستخدمها و لكن رجاءً تذكر أنني أريد أن تكون قادراً على شرح هذا حتى الصف الثالث لهذا فقد جعلته بسيطاً جداً جداً هذا ليس لإهانة ذكائك او للإفراط في تبسيطه و لكن لتؤكد إننا في مجال واحد .

أجسامنا لديها 100 مليار خلية ، كل خلية حية لها وظيفة محددة داخل الجسم ، كل خلية مثل مصنع صغير ينتج مواد محددة و يولد الطاقة ، كل خلية تحتاج إلي الماء و الأوكسجين و لديها القدرة علي التخلص من النفايات و المواد المغذية من أجل البقاء علي قيد الحياة ، كل خلية هي كائن مستقل و لكنها تعتمد علي الخلايا الأخرى للبقاء .

كل خلية تحتاج إلي ما يقارب ال 114 من المواد الغذائية المختلفة كل يوم لكي تبقىنا علي قيد الحياة و تعمل بشكل صحيح ، هذه العناصر تأتي فقط من الأطعمة التي نأكلها ، لذلك علينا أن نسمح بأن يكون هناك خطأ ، هذه الخلايا تعمل كل ما يلزم لتحصل علي ما تحتاج إليه و إذا لم تحصل علي هذه العناصر أو حدث نقص فيها فسوف يدفع ثمننا قاسياً يكون هذا سبب في الإصابة بالمرض و فقد الطاقة و إكتساب الوزن و الشيخوخة .

إن هذه العناصر الغذائية و المغذيات التي تناولناها بالأمس فقد إستهلكنا ! و 100 مليار خلية تستيقظ كل صباح صارخة ليتم تغذيتها لتستبدل العناصر الغذائية التي إستهلكتها لكي تبقىنا علي قيد الحياة ، مهمتنا هي إطعام خلايانا وليس معدتنا .

و إذا كنا لا نأكل الأطعمة التي تحتوي علي العناصر التي تحتاجها فإن الخلايا مضطرة للحصول علي ما تحتاجه بأي وسيلة ممكنة و بالتالي يمكن أن تأخذ المغذيات من أعضائنا و عظامنا و الأنسجة الحيوية لدينا و هذا يتسبب لنا في الرغبة في الأطعمة و لكن إذا واصلنا في تناول الأطعمة الخاطئة التي لا تحتوي علي العناصر الغذائية المناسبة لأجسادنا سنقوم بتخزين الطعام الغير صحي في شكل الدهون و الإستمرار في تناول المزيد من أجل محاولة الحصول علي ما نحتاجه حقيقة .

## فلنكن اذكيا

بعد أن قلت هذا هناك بعض الأسئلة التي تحتاج إلي أن تُسأل و أن يُجاب عليها من أجل أن نفهم تماماً لماذا هذه الوجبة الأولى من يومنا هي الوجبة الأهم في يومنا و لماذا إذا قمنا بتغيير ما كنت تفعله في جسمك أول ش في الصباح فإن حياتك كلها سوف تتغير .

### السؤال رقم واحد

الخلية و المغذيات ضرورية جداً لبقاءنا و من دونها سوف نموت بالتأكيد فإن نقص هذه العناصر الغذائية الحيوية سوف يسبب لنا الكثير من التحديات الكبيرة في جميع مجالات حياتنا – لذلك ليس هناك سوى سؤال منطقي واحد يكفي للسؤال الأول ماهي الخلية ، ما هي العناصر الغذائية ؟

يبدو كأنه سؤال بسيط بما يكفي ، لكن كما قلت سابقاً من المهم جداً ان نكون جميعاً نتناول نفس الموضوع فيما يتعلق بالمعنى الحقيقي لما نتحدث عنه . بعد كل هذا لدينا جميعاً مراجع مختلفة من الأشياء و عندما نأتي إلي إتفاق حول معنى معين نخلق مدخل للفهم و التقدم للأمام .

لذلك من أجل إبقاءنا علي نفس الموضوع ما سأفعله هو إعطاءك سلسلة من التعريفات العملية لعدة كلمات و مصطلحات التي نستخدمها . ليس هذا للتشكيك أو للإهانة بذكاءك و لكن لإعطائك توضيح مبدئي او أساسيات المفاهيم التي يمكن إستخدامها في اي مكان و التي يمكن لأي شخص ان يفهمها و سوف أستخدم مصطلحات عامة بحيث لن يكون هناك اي إلتباس حول المعنى .

إذا ما هي الخلية ؟ تعريف القاموس للخلية ينص علي الاتي : - في علم الأحياء هي بنية مجهرية عادة تحتوي علي المواد النووية و السيتوبلازم محاطة بغشاء شبه نفاذ و في النباتات جدار الخلية وهي الوحدة الهيكلية الأساسية لجميع الكائنات الحية .

إجابة رائعة و لكن ما هذا ؟

ببساطة الخلية هي كائنات حية صغيرة لها وظائف محددة تعمل معاً لخلق الطاقة و الحفاظ علي الحياة و بعبارة أخرى تتكون أجسادنا من مليارات الخلايا و طالما أنها تقوم بعملها يمكننا أن نعيش نسبياً خالين من الأمراض و مليئين بالطاقة .

### السؤال رقم اثنين :

ما الذي تحتاجه هذه الخلايا من أجل القيام بعملها ؟ الجواب هو العناصر الغذائية ، الآن عندما أفكر في ان الفايتمينات و المكملات الغذائية و أمثالها تخطر ببالي أولاً . ولكن بالرغم من أن المكملات الغذائية لها القيمة الغذائية ، و لكن معظمها ليس ما نحتاجه فعلاً .

## السؤال رقم ثلاثة :

و السؤال التالي هو واضح . ما هي العناصر الغذائية ؟ و من أين تأتي ؟ أفضل و أبسط تفسير تلقينته مطلقا و جميعنا يدور تفكيره حول هذا التفسير هو تفسير الدكتور الراحل إدوارد ساليزار قد اوضح ان المواد الغذائية هي المادة الموجودة في الغذاء و أن خلايانا بحاجة إلي إنشاء مركبات و إعادة إنتاج نفسها و اوضح ان هناك خلايا مجددة هي المسؤولة عن إنشاء مركبات مختلفة و كل مركب مسئول عن مجموعة محددة من الوظائف داخل النظام البيئي البشري .

تتكون المركبات في طبيعتها من مواد مختلفة مثل الأدرينالين و أحماض المعدة و الأنسولين و العديد من الألاف من المواد المختلفة التي يستخدمها الجسم للعمل و كلها تتكون من كميات معينة من الماء ، والاملاح ، و الاحماض الامينية ، و المعادن ..... إلخ ، حتى اللعاب الذي ينتج في أفواهنا هو مركب تم إنشاؤه من قبل مجموعة محددة من الخلايا هذه الخلايا تأخذ المواد الخام من طعامنا و تكسرها لتغذية ما يمكننا ان تصورره و كأنها مصانع صغيرة موجودة في خلايانا لتصنيع المادة المناسبة لمهمة محددة .

الدم الذي يجري في عروقنا هو مركب تم إنشاؤه من العناصر الغذائية الموجودة في طعامنا . و بالتالي فإن نوعية دمنا ترتبط ارتباطاً مباشراً بنوعية العناصر الغذائية التي نهضمها ، والعناصر الغذائية مرتبطة بنوعية الغذاء الذي نأكله باستمرار و دون توقف و ستبقى تبقى و لن تذهب حتى الموت . و بالتالي يمكن القول ان أفضل غذاء لأجسامنا هو الغذاء الذي يتكون من أفضل العناصر الغذائية و المركبات الأفضل و بالتالي صحة أفضل ، ببساطة هذه هي سلسلة الحياة وهذه هي دورة الحياة نفسها .

شئ آخر مهم للغاية و هو ان العناصر الغذائية توفر للخلايا القدرة علي إعادة أنفسها و يجب على جميع الخلايا ان تتضاعف و تنمو و تزدهر . و عملية خلق حياة جديدة تبدأ بتقسيم و ازدواجية الخلايا ، وتستمر هذه العملية في جميع أنحاء الجسم طوال حياتنا و قد قيل ان كل خلايا جسمنا تجدد كل عامين و يتم إستبدال الخلايا القديمة بالخلايا الجديدة من خلال عملية إستبدال دقيقة .

و احيانا يكون الإستبدال هو نسخة جديدة محسنة من الخلية السابقة ، و مع ذلك فإن عملية العيش هي عملية تكرار لخلايانا.

من الواضح ان الخلية تحتاج لمواد بناء لإنجاز هذه العملية المستمرة تلك اللبنات هي العناصر الغذائية التي نستهلكها على سبيل المثال الكالسيوم إن هذه المادة هي إنطلاقة لكثير من البحوث و الجدل و المناقشات فلا شك في اننا في حاجة ماسة إليها و انها تساعد في صحة تنميتنا و معالجتنا و يعزى نقص الكالسيوم لعدة أمراض و تحديات مختلفة مثل هشاشة العظام ، و التهاب المفاصل ، و حمض ارتجاع ، و تخلخل العظام ..... إلخ

ولكن هل تعلم أن الكالسيوم هو عامل رئيسي لصحة الدم الذي يجري من خلال الأوردة الخاصة بك و انه اذا كانت المستويات منخفضة فيمكن ان يقتلك ذلك ؟ ليس هناك مرض واحد لا يحمل معه مستويات الدم الحمضية مقابل مستويات الدم القلوية ، سوف أتحدث عن ذلك في الفصل القادم عن مستويات الأحماض القلوية في الدم و لكن الآن يكفي أن نقول أن الكالسيوم أو عدم وجوده هو أمر بالغ الأهمية لوجودك في حد ذاته .

نحن منطقيا نعلم كل ذلك ، إننا اذا تناولنا المزيد من الكالسيوم في الاطعمة التي نأكلها لن يكون هنالك اي مشاكل و لكن الناس يعتقدون ان تناول المزيد من الكالسيوم سوف يغير من حالتهم

الحمضية و صحتهم . إذا كان هذا صحيحاً فإن المواد مثل (توماس و دوليدس) مضادات الحموضة وغيرها من الأدوية من هذا النوع سوف يتم التعامل معها جميعاً .

الكثير من الناس يعتقد ان هذه الأدوية يمكنها إصلاح هذه المشكلة و هذه العلاجات هي الأكثر شعبية دون وصفة طبية . إذا كان الجواب هو تناول المزيد من الكالسيوم فإن تناول كمية من الطباشير كفيل بحل المشكلة .

و حقيقة الأمر هو ان الجسم يقوم بإنتاج الكالسيوم الذي يحتاجه من الخلايا الخاصة به . الكالسيوم ( أو الفلوي ) الذي يمكن ان تستوعبه أجسامنا يتم تصنيعه من قبل خلايانا و هذه العملية هي جزء من سلسلة الحياة و هذه العملية بالنسبة للكالسيوم فقط. ونفس العملية بالنسبة لعدد كبير من المركبات الأخرى التي هي ضرورية لبقائنا علي قيد الحياة .

مرة أخرى يجب أن يكون واضح لدينا ان نرى أنه إذا كانت خلايانا بحاجة إلي العناصر الغذائية للعمل و هذه العناصر الغذائية موجودة فقط في الغذاء إذاً أنواع الأطعمة التي تأكلها هي تعتبر العوامل الرئيسية ليس فقط لصحتنا ، وأيضاً لمستويات المرض لدينا . و هذا النقص في الأطعمة الصحيحة لفترات طويلة يؤدي دائماً إلي الأمراض .

إضافة إلي كل هذا انه عندما تأكل هذه العناصر الغذائية ، هذا له تأثير كبير علي ما إذا كانت هذه الخلايا التي تقوم بتغذيتها هل تعمل علي مستوياتها المثلي أم لا .

## الباب الحادي عشر

### الحقيقة عن الشيخوخة

كيف ندرك الخبرة و كيف يمكن نتعامل معها وكيف تحدد مجري حياتك على المدى البعيد

(بيل كوسبي )

#### نبذة عن الطفل : المظهر و الجمال

حتى إذا كان الغرور ليس أساساً في قائمة حياتك على مستوى الأولويات فإن الجميع يريد أن يحافظ علي شبابهم و الشعور بالرضا عن أنفسهم في هذه الأيام و هذا العمر حيث يتم التركيز كثيراً علي كيفية مانبذو عليه ، فيمكننا أن نقول أن مظهرنا يعتبر اهم جوانب حياتنا اليومية اذا فكرت في ذلك فان معظم الناس يقضون بعض وقتهم أمام المرآه لتقييم كيف يبدوون ، و إجراء تعديلات لتحسين مميزاتهم ، و التقليل من عيوبهم و عدد من العمليات الجراحية التجميلية تجري في يوم واحد مذهل ولكن هذه العمليات لم توصلنا إلي القبول في مجتمعنا .

المراهقين لديهم توقعات غير واقعية على الشكل المفروض أن يبدوون عليه حتى أنهم يجوعون أنفسهم و يبذلون قصارى جهدهم ليصلو إلي المقياس المثالي الذي يعتقدون أنه يجب أن يبدو عليه فنحن ننظر إلي النجوم و الرياضيين و كأنهم مقاييس لكيفية ما يجب أن تبدو و نشعر به بدلاً من النظر لما هو في الداخل متناسين أن هؤلاء المشاهير يعملون علي أنفسهم كثيراً حتى يظهرو لنا علي الشكل الذي نعشقهم به .

يقول كثير منا أننا كنا سنبدو مثل هؤلاء المشاهير أيضاً إذا كان لدينا مدرب شخصي أو إذا كان لدينا الوقت الكافي أو لو ولدنا و في فمنا معلقة من فضة . و لكن هذا سيكون صحيحاً لنسبة ضئيلة جداً من الناس و في الواقع انه يمكن القيام بالقليل منه إذا كان لدينا مزيد من الوقت و المال لكل منا على وجه الأرض . و في الواقع انه يمكن القيام بذلك بطريقة أسهل و أرخص و وقت اقل بكثير مما كنا نعتقد ، نعم يمكننا أن نفعل ذلك مع العمل الشاق و لكن مما توصلنا إليه بالفعل فقد وصلنا إلي هذا الإنتاج و هو ان معظم الناس لن تفعل هذا العمل الشاق .

#### ليس فقط للشباب :

ليس فقط الشباب هم أكثر حساسية لمظهرهم ، هل تتذكر جيل طفرة المواليد تلك هم الذين يقودون إلي الطريق الذي يظهره أصغر سناً و أكثر حيوية في المظهر ، مثل شفت الدهون ، شد الوجه ، شد البطن ، تكبير الثدي ، شد العين ، زرع مؤخرة ، شد الجلد ، و تطول القائمة و على سبيل المثال فان جميع الناس في جميع انحاء العالم تحاول لايجاد كيفية عكس آثار الشيخوخة أو هذا مايفكرون به.

الحقيقة هي و بإستثناء أي أمراض وراثية او أي عوامل ذات صلة بإصابة فإن كل ما يحاولون القيام به هو عكس آثار سنوات سوء التغذية ، نعم هذا صحيح سوف نكبر و نشيخ هذا أمر مفروغ منه و ليس هناك شئ على الإطلاق يمكننا القيام به لوقف ذلك فإنه يحدث و لكن السرعة

التي نشيخ فيها و تكبر و تتحدد بطريقة كيفية محافظتنا علي العناية بأجسامنا و العناية بالعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمنا عبر السنين و أريد ان أوضح و أؤكد أن هناك جزء أخير من هذا البيان عبر السنين .

الشيخوخة و المظهر ليست حصاد لليلة واحدة فقط بل هي تراكم لعدة عوامل مضاف إليها مرور الوقت و ذلك مثل زيادة الوزن أو أي مرض يحدث بالتدريج و يصعب التعرف عليه من يومه .

## الباب الثاني عشر

### الوجه و الجلد

دعونا نواجه ذلك ( و لا نقصد التورية ) وجهنا و بشرتنا أول شئ يراهما الناس عندما يلتقون بنا . و هما أول ما نراه عندما ننظر في المرأة و ما نراه يؤثر فوراً علي ما نشعر به و ما يشعر به الآخرون عنا . عندما كنا أطفالاً كنا بدون تجاعيد وبشرتنا لينه وليس بها بثور، ولا كلف ، و كنا ناعمين كنعومة يد الطفل و لكن مع مرور الوقت و تقدم العمر تبدأ بشرتنا بأخذ مظهر أكثر صرامة و جفافاً وفقاً للطقس و تكون أقل مرونة في الغطاء الخارجي .

تذكر عندما تحدثت في وقت سابق عن مسار الخلية انها تحتاج إلي العناصر الغذائية إذاً هذا هو الذي يأخذ أكبر خسائر ملحوظة من الأمراض . تذكر ان خلايانا تحتاج إلي 114 من العناصر الغذائية المختلفة لكي تعمل وما تحتاجه و تحصل عليه من هذه العناصر الغذائية يأتي فقط من الأطعمة التي تأكلها . لذلك فإذا كنا لا نأكل الأطعمة التي تحتوي علي هذه العناصر الغذائية حينها سنضطر خلايانا للذهاب الي مكان اخر لتصل الي هذه العناصر لتبقينا علي قيد الحياة .

**سوف تحصل علي هذه العناصر الغذائية !!!**

حتى و لو كنت قد تناولت الاطعمة الغنية بالمغذيات في اليوم السابق ، كل تلك العناصر الغذائية من الأطعمة قد ولت و ذهبت بحلول الوقت الذي إستيقظت فيه في الصباح ، و تصرخ الخلايا الجائعة الصغيرة لترضي فليس هناك زيادة من الأغذية لترضي حاجتها ، ( **وسوف تحصل علي الغذاء** ) .

للأسف ليس لدينا مستودع لنحتفظ فيه بالأغذية الزائدة لإستخدامها في الوقت الذي نحصل فيه علي الأطعمة الصحيحة و بالتالي فإن الخلايا ليس لديها خيار آخر إلا ان تحصل علي العناصر الغذائية من إي مكان . معظم الاماكن الغنية بالمغذيات باجسادنا هي اجهزتنا والجهاز الاكبر و الاكثر سهولة في الوصول للجهاز في الجسم هو جلدنا !!! .

هذا صحيح ، جلدك هو أكبر جهاز علي جسمك فهو واحد من نظم التشغيل الأكثر سهولة للوصول إليها ، و يمكنه أن يحتمل معظم الضرر في جسمك دون تهديد حياتك ، بل و هو أيضاً واحداً من أكثر الأجهزة التي تلاحظ بسهولة و لكن هذا لا يعني ان الأجهزة الأخرى لا تتأثر في نفس الوقت . في واقع الأمر هذه هي عملية كيفية حدوث المرض . فكر في الأمر فإذا كان لدينا خلايا لا تملك العناصر الغذائية التي تحتوي علي الكالسيوم الذي يحتاجه الدم و الجسم فإن الخلايا ستذهب إلي العظام لتحصل علي الكالسيوم أليس هذا سبب يعزي إلي الإصابة بالأمراض مثل هشاشة العظام ، التهاب المفاصل ، التي تسبب فقد في مادة العظام؟؟

كما قلت سابقاً صناعة مستحضرات التجميل هي صناعة تدر العديد من بليارات الدولارات هناك كمية لا نهاية لها من المنتجات الموضعية التي تصنع لكي تعطي بشرتنا مظهراً جميلاً و تجعلنا نشعر بأننا اصغر سناً و تخفي التجاعيد و تبطئ من عملية الشيخوخة علي الرغم من أنها من الممكن ان تؤثر في الجلد وذلك بوضعها علي سطح الجلد فهذا مثل وضع إسعافات أولية علي السرطان او مثل ذلك القياس الذي إستخدمته في وقت سابق مع رحلة الطائرة إلي لاس فيغاس . فمن السخرية أن ن فكر انه من خلال تغطية مقياس الوقود علي سيارتنا عندما تكون فارغة حينها سوف تستمر في تشغيل السيارة لأجل غير مسمى و لن نتركنا مقطوعين علي جانب الطريق و نتمنى أنها تعمل لفترة أطول .

حسناً ، إنه أمر مثير للسخرية أن نفكر في أننا قادرون على إصلاح مظهر بشرتنا عن طريق وضع شيء علي سطح البشرة أو تغطيتها و نوهم أنفسنا أن كل شيء أفضل مما يبدو . و لكن يوم عن يوم هذا ما يريد الناس أن يفعلوه . كما أشرت سابقاً فإنه يتم التأثير علينا وهذا يقلقني لأن ذلك يقوم بغسل ادمغتنا ويجعلنا نفكر في إن هذا ليس خطأنا و انه من الطبيعي ان نتصرف بهذه الطريقة فإن التكتيكات المستخدمة من قبل وسائل الإعلام في رأيي هي مخجلة وتستعمل أساليب سيئة ووضيعة لتجعلنا نصدق ما هو أماننا . لذلك لا تدعوني أبدأ التحدث عن ذلك .

قبل اقل من ساعة مضت شاهدت إعلانات تجارية عن المنتج الأكثر شعبية في منتجات المكياج و الذي يوعد بإعطاء بشرتك مظهر أصغر بعشراً أو عشرين عاماً . الإعلان التجاري الحائز علي شهادات من جميع النساء و الرجال في الخمسينات و الستينات و حتى في الثلاثينيات و الأربعينيات جميعهم يحلفون بالمنتج و كيف أنه غير حياتهم .

و الشيء الذي قد لاحظته هو إن الإعلان التجاري جعلهم يبدون بشيء من الغموض والضبابية و نوعاً ما ناعمون ، و أثر مجلة بنتهاوس جعلنا لا نرى التفاصيل الحقيقة .

و الحقيقة البسيطة هي أن ما يظهر في الخارج هو نتيجة مباشرة لما يحدث في الداخل . فكر في ذلك ، فعملية الشيخوخة ، تتعلق ببشرتنا و تحديداً وجهنا حيث يظهر باقل رطوبة و أقل مرونة ، و أقل ليونة ، و أكثر ترهلاً فمن الواضح أن تلك المنتجات التي توعدنا بإعادة الحياة إلي الوراثة ، تدرك أن الجلد أكثر نضجاً و أصغر سناً .

بالرغم من أن الجلد يمتص ما وضع علي سطحه فهي ليست سوى كمية صغيرة جداً يتم إستخدامها و يستوعبها الجلد . ثانياً عملية الإمتصاص تذهب إلي الدم حيث يأخذها النظام في عمله ، و بالتالي فهي تعتبر طريقة توزيع سيئة جداً للجلد نفسه ، ثالثاً الشوائب ، و البثور هي نتيجة محاولة الجلد للتخلص من السموم التي إمتصها الجسم و أحياناً تكون هي مجرد طريقه لإعلامنا ان الجسم به نقص في عناصر يحتاجها الجسم للحفاظ علي صحتنا فمظهر الجلد هو إشارة لحالة خلايانا و صحتنا الداخلية مع مرور الزمن .

و الطريقة الوحيدة لوقف الضرر و حتى لعكس العملية هي إطعام جسمك عن طريق تغذية الخلايا الخاصة بك بما تحتاج إليه في الوقت المحدد لحاجتها إليها . و إطعامهم وجبة إفطار من شأنها ان تضمن لك إعطاء لبنات البناء للقيام بالمهمة التي طال إنتظارها لجعلكم تبدو أفضل من الداخل إلي الخارج و ليس من الخارج إلي الداخل .

## الباب الثالث عشر

### الجسم والدهون

هذا هو المجال الثاني الذي هو على حد سواء نظام إنزار ميكرو ومقياس حالي لحالتنا الداخلية. وهذا عامل آخر في كيفية تصور أنفسنا وكيفية نظرة الآخرين إلينا ، إن يكون وزنك زائد أو ناقص بسبب تحديات صحية ، كما هما من الوصمات الاجتماعية التي يمكن ان تدمر إحترامنا لذاتنا تؤثر في فرص النجاح في مكان العمل وفي سوق العمل ، لأن الكثير منا يعاني من الوزن الزائد سأخصص معظم هذا القسم لهذا المجال ولكنه مرادف مع غيره من قضايا مظهر الجسم .

قرأت منذ وقت ليس ببعيد عن التعصبات الجديدة عن الوزن في سوق العمل والمجتمع ككل، وأشارت إلي ان الأشخاص اللذين يزيد وزنهم عن خمسة عشر إلي عشرون رطلا فإنهم بنسبة 70 في المئة سيحرمون من الوظيفة مقارنة مع الأشخاص الذين لهم مظهر أكثر ملائمة.

في اليابان قد أصبح شرطاً للموظفين أن يكونوا وبقوا علي وزن وحجم معين أو من الممكن أن يفقدوا وظائفهم وهذا غير مسموح به هنا في الولايات المتحدة ولكن من الواضح أن الوعي في الوزن قد دخل بشكل كبير في مكان العمل بطريقة تؤثر على الموظفين فإن معدل الأمراض الصحية المرتبطة بالوزن لا يصدق ، ويكلف أصحاب العمل ثروته في مجال الرعاية الصحية وفي ساعات العمل المفقودة وبالمناسبة معظم جذور الأمراض تكمن في نقص التغذية .

والكراسي المتحركة وسراير المستشفيات تحتاج إلي أن يتغير حجمها لإستيعاب المرضى الأكبر حجماً . أصبح مستوى البدانة الآن في مرحلة وبائية وتزداد سوءاً ، معرفة ان هناك فئة جديدة تضاف إلي تلك السلسلة وهي ما تسمى بالسمنة المفرطة وهي تشير إلي العدد الزائد من الناس الذين يزنون 400 رطل أو أكثر.

**أي زياده في الوزن هي نتيجة سوء تغذيه :-**

الآن قد نتساءل عن الإفراط في الأكل وتناول الكثير من السعرات الحرارية ربما تكون على حق . لكن ، تذكر ان تبحث عن المصدر وليس السبب فقط . والسبب في المقام الأول هو ان أجسادهم تتضور جوعاً للتغذية فان كان لديه ما يكفي من التغذية فانه لن يطلب اي طعام أكثر مما هو ضروري ولن يكون جائعاً.

دعوني أعطيكم مثالا : هل من المنطقي أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن يعانون الجوع ؟ الدهون الزائدة تخزن الطاقة والأغذية التي يحتاجها الجسم وهذا بالضبط مثل الدب عندما يكون في بيئات شتوي في فصل الشتاء ويغذي جسمه علي الدهون المخزنة ، والتي تجعله علي قيد الحياة حتي فصل الربيع . فالدب لا يستيقظ مثلنا في منتصف فصل الشتاء ويذهب إلي الثلج للحصول علي بعض الأيسكريم أو البيتزا . فألية الجوع تغلق تلقائياً عندما يكون لديه ما يكفي من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للبقاء علي قيد الحياة . وأيضاً عندما يستيقظ في فصل الربيع سيكون قد فقد الدهون التي إكتسبها في فصل الشتاء .

الآن صحيح إننا لسنا دببة وليس لدينا السبات لعدة أشهر من الوقت ولكن أجسامنا تعمل علي شكل مماثل عندما نحصل علي العناصر الغذائية التي نحتاج إليها . فان آلية الجوع لدينا ستعدل ولن نكون جائعين ، والسبب في أن الشخص يستمر في الأكل هو أن الغذاء ناقص لا يحتوي

علي العناصر التي يحتاجها ، لذلك يستمر في الأكل ونأمل الحصول على بعض أو كل العناصر الغذائية المطلوبة.

هذا إلي جانب حقيقة أن الطعام الذي نأكله يجعلنا ندمنه ويجعلنا نتلهف إلي الأطعمة الخاطئة مما يخلق حلقة فارغة من الصعب جداً كسرها. من دون الإدمان نحن في الواقع نتلهف إلي الأنواع الصحيحة من العناصر الغذائية التي نحن في حاجة إليها لمساعدتنا في الحد من الجوع وفقدان الوزن لدينا.

هل تساءلت يوماً عن ما الذي يجعلنا نتوق إلي الأطعمة الخاطئة خاصة الأشياء مثل الشوكولاتة والسكر؟ عندما كنت فتى كنت مدمنا للشوكولاتة ذلك حسب معرفتي للآن ، كنت أتناول حليب الشوكولاتة في الصباح مع وجبة الإفطار وعندما أذهب إلي العمل لم أكن أتناول أقل من كوبيين من الشوكولاتة الساخنة ثم إن غدائي يحتوي ليس علي قطعه واحده بل علي قطعتين من الشوكولاتة .

حوالي الساعة الثالثة كنت أخذ إستراحة وأسير وصولاً إلي السوق الصغير وأشتري قطعة او قطعتين من الحلوى وبالطبع تحلية عشاء لي عبارة عن الأيسكريم والشوكولاتة .

بعدها أنام لعشره ساعات أو أكثر في الليل وأستيقظ متعباً وأجد نفسي مع ذلك غفوت عدة مرات في اليوم.

هنا مثال فظيع ومقلق يوضح طريقة عمل الرغبة ، أولاً ، عليك أن تفهم أن الدم يتكون من جزئين جزء حمضي وجزء قلوي ويجب أن يكون هناك توازن في السحب بينهما حتى نعيش وإذا تواجد أحدهما أكثر من الآخر سوف نموت فهناك حوالي ستون إلي أربعون في المئة ستون من القلوبات وأربعون من الأحماض.

يمكن التفكير في القلوبات وكأنها أساس الكالسيوم وهذا الكالسيوم أو القلوي يأتي من الخلايا التي تصنعه وليس من تناول الكالسيوم وتذكر انه إذا كانت الخلايا لن تحصل عليه من الطعام إذا ستحصل عليه من عظامنا وأعضائنا إذا كانت النسبة لا تتعدى ستة بالمئة 6% فهذا سيكون سبباً في الإصابة بالمرض ويمكن أن يكون سبباً في الموت . وقد قيل حرفياً أن جميع الأمراض تحمل معها إرتفاع مستوي الحمض في الدم وهذه حقيقة سنتناولها لاحقاً في الفصل المتعلق بالأمراض.

يوجد في دماغنا جميعاً الطفيليات والخميرة والفطريات ، فهي جزء من الحياة من حسن الحظ أن خالقنا عز وجل قد أنشأ لنا نظاماً دقيقاً من الضوابط والتوازنات لإبقائها تحت السيطرة ولكن نحن قادرون وبصورة متكررة على هزيمة تلك الأنظمة .

توجد هذه الكائنات في جسم كل واحد منا وهي تحاول أن تبقى على قيد الحياة فهي تفعل ما صممت لفعله لتواصل العيش ، هذه الطفيليات والخميره والفطريات تزداد في مجري الدم الغني بالأحماض وهذا يعني انه إذا كان دمك لديه مستوي أعلي من الحمض حينها سوف تتولد وتتكاثر هؤلاء الأوغاد الصغار وتتخلص من نفاياتها في الدم .

وهذا بدوره يزيد من الحمض الذي بدوره يجعلها تعيش في دمك.

وسبب إخباري لكم بهذا هو لأن بعض أسباب رغبتنا الشديده تأتي من رغبة هذه الكائنات في الحصول علي حمض أكثر . السكر يحتوي علي كربوهيدرات بسيطة وينتج المزيد من الحمض في أنظمتنا . لذلك فإنه من السهل أن نري أن الكائنات التي توجد في كل قطرة من دماغنا

هي تسبب الرغبة الشديدة لدينا فإذا قمت بنتف شعر راسك ثم وخذت إصبع قدمك بإبرة فإن نفس الكمية من الطفيليات والخميرة والفطريات ستكون في دمك من أخصص قدميك حتي رأسك

البليارات من هذه المخلوقات الصغيرة موجودة في كل جزء من جسمك بما في ذلك دماغك وجميعها لديها الوعي في انها تريد البقاء علي قيد الحياة . وبالتالي ، هي تؤثر علي الدماغ والجسم في مواصلة تناول الأطعمة الخاطئة في الأوقات الخاطئة .

مخيف جدا أليس كذلك؟؟

كل هذا للقول أن لدينا أشياء كثيرة تعمل ضدنا مما يؤثر علينا باستمرار لإتباع عادات خاطئة ، إننا بحاجة للقيام بشئ من شأنه أن يقطع المرض وسوء الصحة قطعاً جذرياً والسيطرة علي الوزن. فعندما نحصل علي العناصر الغذائية التي نحتاجها في الوقت المناسب حينها، ستعرف أجسادنا ماذا تفعل وكيفية ضبط ذلك عن طريق حرق الدهون التي في أجسادنا وسوف نفقد الوزن ونحصل علي صحة جيدة ومظهر أفضل ونشعر عي نحو أفضل وسيحدث هذا بسرعة كبيرة وسوف يشكرك جسدك علي هذا .

## الباب الرابع عشر

### العضلات وضعفها

هناك بعض الأخبار الجيدة بالنسبة لأولئك الذين يتطلعون إلي إكتساب العضلات ولديهم ضعف في اللياقة البدنية . أولاً عندما بدأت رحلتي إلي الصحة والتغذية شعرت أنني كنت خسران لأنني كنت واحد من هؤلاء الناس الذين يحتاجون إلي زيادة الوزن وليس فقدانه فقد قضيت طفولتي أتمني أن أنضج وأزيد وزني فقد كنت طفلاً نحيفاً وذلك لم يحدث لذلك بدأت بزيادة الأكل وزيادة وزني ولكن دون جدوى ، فقد كنت أعمل ثلاث مرات أكثر من الآخرين للحصول علي القليل من العضلات وحتى حينها لم يكن ذلك ظاهراً جداً .

كنت أتساءل عن الذين يستمعون إلي عندما أتحدث عن فقدان الوزن في الوقت الذي لا أحتاج فيه إلي فقدان الوزن . قد يفكر أولئك الناس في أنفسهم (ان هذا الرجل لا يعرف عما يتحدث لأنه لا يشعر بالألم الذي نشعر به فهو لا يعرف كيف يكون الشخص بديناً) و ربما يكونوا علي حق ، ولكن أي شخص يعتقد ذلك عليه أن يعرف أنني أتحدث عن الغالبية العظمى من الناس النحيلين فكسب الوزن أصعب ومؤلم أكثر من خسارته فإن قضايا إحترام الذات وتقويم الذات هما متساويان بنفس القدر من السوء فنحن نعاني من العزلة والإحراج أيضاً فهذا يثير التعاطف فأنا أحاول أن أثبت أن التحدي قائم والكثير منا يريد أن يحدث تغيير في حياته .

لقد عانيت حتي الأربعينيات بهذا التحدي فإذا فاتتني التدريبات لأكثر من أسبوع في بعض الأوقات سأفقد تلك العضلات التي عملت بجد لأكتسابها في تلك الفترة لم أكن قد حصلت علي مفهوم التغذية الذي كان بمثابة الجواب الشافي عندما أدركت أن جسدي يعرف ما يقوم به عندما يأخذ ما يحتاج إليه حينها فقد غيرت كل ذلك النمط فقد إكتسبت إحدي عشر رطلاً من العضلات وأخيراً إتضح لي المفهوم وكنت قادراً علي الشعور بشعور أفضل حول ما كنت أعتقد .

المرّة التي يحصل فيها جسمك علي ما يحتاجه فيكون ذلك جدير بأن يعطيك أفضل شكل ممكن ، مهما كانت التمارين التي تقوم بها هذا سيجعلك أقوى وأقل حجماً وأكثر نشاطاً وستقوم بتمارين أكثر وستحصل علي نتائج سريعة . فإذا كنت تستخدم تمارين مثل رفع الأثقال حينها سوف يستجيب جسمك لتلك النشاطات عن طريق إرسال الطاقة والعناصر الغذائية لتلك العضلات التي يحتاجها وحينها سوف تنمو تلك العضلات وسيتم إرسال المغذيات الصحيحة للجسم الذي يحتاج إلي هذه العناصر الغذائية إلي المفاصل وإلى جميع مناطق الجسم .

تمارين بسيطة للجسم ستعطي نتائج . فإذا كنت ترغب في الحصول علي عضلات ستحتاج إلي تناول المزيد من الطعام وفي أوقات كثيرة ولكن الخبر السار هنا هو أن جسمك سوف يتألف إلي ما هو مفيد أو جيد بالنسبة لك . وعندما تبدأ يومك بالإفطار المناسب سيكون لديك ما تحتاجه لإطعام جسمك علي مدار اليوم كله والباقي سيعطيك مظهراً رائعاً .

## الباب الخامس عشر

### الهيكل العظمي وتكوينه

لقد تحدثت في القسم السابق عن الطفيليات، والخميرة، والفطريات . وأنها تعمل علي خلق بيئة حمضية غنية بالدم داخل الجسم والقلوية التي يحتاج إليها هي أساس الكالسيوم وهذا الكالسيوم يتم تصنيعه عن طريق الخلايا ونستطيع أن نحصل علي بعض الكالسيوم من تناول مكملات خارجية من الكالسيوم ولكن القلوية الحقيقية التي ينتجها جسمنا تأتي مما تنتجه خلايانا .

أنت تري أن العناصر الغذائية هي موجودة في الغذاء الذي يعطي خلايانا ما تحتاجه لإعادة بناء المركبات وهناك المئات من المركبات المختلفة التي تنتجها الخلايا ، اللعاب والليمفاويات وحتى الدم الذي يجري في عروقنا هو مركب يكون خلايانا وهذه المركبات تأخذ شكلها الصحيح في الجسم لكي تعمل ، وعلي الرغم من أننا نستطيع أن نتناول ما يعادل قيمة هذه المركبات عن طريق تناولها بالفم ولكن هضمها لن يكون بنفس الطريقة عندما يتم إنتاجها من قبل خلايانا .

إذا كان من السهل أكل الكالسيوم إذن يمكننا أكل الطباشير حينها ستكون عظامنا ومفاصلنا علي ما يرام، وإليك مثال عظيم يوضح ذلك وهو حقيقة أن واحدا من الأدوية الأكثر مبيعا علي نطاق واسع ومن غير وصفة طبية هي ادوية مضادات الحموضة مثل تومس وروليدس،.....وما إلي ذلك.

فالناس الذين يصابون بعسر هضم حمضي يأخذون أقراص الكالسيوم هذه لمواجهة آثار ما أكلو لتوهم ولكن بالرجوع الي المصدر سنجد ان الخبز والسكريات من المكرونة والبيتزا وجميع أنواع الأطعمة تتحول إلي سكر في نظام الهضم وهي التي تنتج الحمضية في المقام الأول .

والجزء المخيف في الأمر أنها لا تنتج فقط الأحماض في بطوننا ولكنها تنتج أيضا في دمنا وهذا ينتج سلسله من ردود الفعل من قبل البنكرياس في إنتاج البنكرياس للأنسولين وحصول الجسم علي القلوية من العظام وأنت تعرف البقية .

رأيت مرة في برنامج تلفزيوني يتحدث عن آثار الشيخوخة علي الهيكل العظمي للجسم وركز جزء من المناقشة علي كيفية فقداننا لنسبة معينة من كتلة العظام حينما نكبر في السن وأشار إلي أن هذا شئ طبيعي بالنسبة للشيخوخة وأن كثافة العظام تتناقص مع مرور الوقت .والشئ المثير للإهتمام في نفس البرنامج تشريح عظام رجل قديم في مراحل مختلفة من حياته ووجد أنه مع مرور الزمن أصبحت كثافة عظام الرجل تقل وتقل وفي حقيقة الأمر فقد قيل أن تلك الكثافة تختلف من شخص لآخر من حيث فقدان العظام .

وقد أشار أنه حتى أوائل القرن الخامس عشر كان هناك إنخفاض ملحوظ في كثافة العظام وقد استمرت الكثافة في الإنخفاض إلي ما نحن عليه اليوم ، حتى ذلك الحين كانت عظام الرجل

سميكة وقوية وكثيفة . وكانت عظام رجل قديم في ذلك الزمان لنقل في الخمسين من عمره أقوى وأسمك كثافة من عظام رجل في الخمسين في هذا الوقت .

ما لم يذكره البرنامج هو أسباب حدوث هذا التغيير ، ولماذا استمر علي مر العصور ، هنا صدفة مثيرة للإهتمام في الأعوام التي سبقت عام 1400 كان هناك القليل جداً من السكر المكرر علي سبيل المثال . في واقع الأمر في لندن 1319 تم تسجيل أن السكر كان متوفراً (باتنين شيلين إسترليني للرطل )

هذا ما يعادل 100 دولار أمريكي للكيلو بسعر اليوم ، لذلك كان ذلك ترفا كبيراً في ذلك الوقت مما يعني أن الأثرياء فقط هم من يمكنهم إقتنائه من السكان والجماهير .وما يميز هذا هو أن الأثرياء فقط هم الذين كان لديهم زيادة في الوزن في الواقع هذا هو السبب الذي أتى منه مصطلح (القط السمين) وكان الأثرياء هم الذين يتناولون السكر لذلك كان يعتبر أي شخص قصير وبدين يعتبر ثريا .

والشيئ الآخر المثير للإهتمام هو أنه كلما أصبح السكر بسعر معقول أكثر وأكثر كلما زاد تناول الجماهير له ، فكما ترى فإن انخفاض كتلة العظام تتماشى مع توفر وإمكانية إقتناء الجماهير للسكر ، لأن هناك الكثير من السكر في الأطعمة التي نسميها وجباتنا المعتادة بكميات قد ترعبك فكما قلت دوما أننا أصبحنا كائنات تعتمد علي السكر .

ما يحدث هو أن السكر يصبح حامض في أنظمتنا وتحتاج أنظمتنا للقلوية لمكافحة آثار تلك الأحماض فالجسم لدينا سوف ينتج الكالسيوم القلوي من عظامنا . وهذا يمكن أن يشكل خسارة في كتلة العظام بنسب عالية ، إذا كنت تأملت ذلك ، أليس من المنطقي أننا كلما كبرنا في السن نحصل علي سمك عظام إضافي وفقاً للتغذية لدينا ؟ الجواب يوضح لدينا أننا لا نخدم أنفسنا وبنيتنا و ذلك من خلال حرمان خلايانا من الأشياء التي تحتاجها لأداء وظيفتها بل نسمح لخلايانا أن تسرق بقيت أجسادنا لتبقي علي قيد الحياة .

ونفس الشئ ينطبق علي بطانات المفاصل لدينا فالقضاريف والأنسجة اللينة تستند علي القلوية لذلك من الطبيعي ومن العادل أن تسرق الخلايا القلوية مما يزيد هشاشة العظام.

القضاريف هي سند للأنسجة والعظام اللينة تعتمد علي القلوية بالتالي فهي تسرق من قبل الخلايا القلوية مما يتسبب في زيادة هشاشة العظام .

النساء هم الأكثر تضرراً من هذا المرض ولكن مرة أخرى فإذا نظرت إلي كميات الكربوهيدرات التي تتناولها النساء مقارنة مع الرجال فهي في المجمل كميات كبيرة .

والرجال يعانون من إستهلاك السكر ومرض هشاشة العظام، في الواقع فإن تكويننا الهيكلي يعتمد علي ما وضعنا في أجسادنا من العناصر الغذائية .

## الباب السادس عشر

### الكحول والعقاقير

يجب ان يكون من السهل والواضح أن نعرف أن المخدرات هي المشكلة السيئة فهي تسرق نظامنا لكل شئٍ وهذا ما تريد أن تشعر به قبل أن تأخذها في المقام الأول ، وأنا أعلم أن هذا هو بيان جري ، ولكن أي شخص يتمتع بصحة رائعة فسوف يقول أنه يفضل الشعور بالحيوية إلي أي حالة أخرى .

وذلك من أجل هذه المناقشة دعونا نقسم ( العقاقير ) إلي فئتين الطبية والترفيهية .العقاقير الطبية ومن الواضح أن تلك التي يقصد بها إما مساعدة في عملية الشفاء من مرض او داء معين لمكافحة أو منع الإصابة أو إنتشار البكتريا، والفيروسات أو شئٍ من هذا القبيل .

هذا لا يطعن في مهنة الطب أو فعالية الادويه والعلاج. والغرض هنا هو إضافة رأي ثاني فقط لذا يمكن أن يكون لديك خيار آخر. وأيضا للمساعدة في فعل ما يوصف لا أكثر . ليس هناك طبيب علي هذا الكوكب يجادل ضد حصول مريضه علي جهاز المناعة والصحة العامة في حالة وجود منصة كبيرة من الأدوية والعلاجات التي يتم وصفها وذلك تحقيقا لهذه الغاية هذا هو السبب في أننا ملتزمون جدا في عملية الترميم والشفاء .

#### أفضل دواء هو الوقاية

طبيعة العقار هي التي تسبب للجسم التفاعل بطريقه محددة للشفاء فمثلا شئٍ بسيط مثل الأسبرين قد يكون سبب لإمتصاص أجسامنا للمكونات النشطة التي بدورها أن تحد من الألم . التحدي هو أن أي شي غير العناصر الغذائية سوف يتسبب للجسم في إنفاق طاقته لعمله مما يعني أن الجسم سوف يضطر إلي التخلي عن بعض العناصر الغذائي' خلال تلك العملية .

لذلك ، بدل من الذهاب خطوة بخطوة من خلال جميع أنواع الأدوية والعقاقير دعونا فقط نحاول أن نقرر خلق بيئة تبدأ بشفاء نفسها بنفسها وبعد ذلك ربما لا نحتاج إلي كثير من الادوية .

أما بالنسبة للعقاقير الترفيهية، دعونا فقط نقول لماذا يا أخي؟

## الباب السابع عشر

### الأسلوب والعافية العاطفية

"الغضب هو العاطفة التي لا يمكنك أن تعيش وأنت تحملها بداخلك لفترة طويلة "

-جون سنجلتون-

قد تسأل في هذه المرحلة عن علاقة وجبة الإفطار الصحية مع الأسلوب الشخص والعافية العاطفية ، حسنا ماذا عن كل شيء، تذكر أن كل شخص يريد أن يبدو ويشعر بحالة جيدة . وبطبيعة الحال فإن الشعور بحالة جيدة هو متعدد الأوجه ومختلف للجميع ولكن بالنسبة للجزء الأكبر منهم فكل شخص يكون لديه وقت أفضل وتسير الأمور عنده بشكل أفضل عندما يكون هناك أسلوب راقى ، مايفشل معظم الناس عن فهمه هو أن مستويات أو شدة مشاعرنا ترتبط ارتباطا مباشرا بمدى نجاح خلايانا من المؤكد يمكنك أن تكون في مزاج عظيم في أي لحظة تكون فيها السعادة والرفاهية تأتي إلينا من داخلنا إلي الخارج.

البليارات من الأسبرين وغيرها من مسكنات الألم تستهلك لوقف الصداع القوي ولكن القليل منا يسأل عن سبب الصداع في المقام الأول والحقيقة المطلقة هي أن الصداع هو ليس نتيجة لنقص الأسبرين . الملايين والملايين من الدولارات تنفق شهريا علي الإعلانات التلفزيونية وكلها تحاول أن تحصل علي حصتها من جيب الجماهير وجميعها تحاول أن تقنعنا أن أدويتها طبيعية فهي تستخدم سيناريوهات ذكية لتجذب الناس ولتنسيهم أن هناك خطأ جوهرى وهو ما يسبب الصداع في المقام الأول فهي تجعلنا نعتقد أنه من الأفضل لنا أن نأخذ الحبوب وحينها سوف يذهب الصداع بعيدا.

فإن الغالبية العظمي لن يخطر ببالهم حتى التساؤل عن سبب معاناة الكثير من الناس من الصداع وإنه لأمر واضح جلي أن هذا الوضع غير طبيعي حيث انه ليس الشكل الذي يجب أن تكون عليه حياتنا فهذا الأمر يجب أن يكون بمثابة إشارة حمراء تنبه الجميع وتحذرهم من خطب جدي يضرب بمجتمعنا .تذكر أن الألم هو مجرد عرض لمشكلة أعمق فإذا غطي علي هذا الألم أو تم تجاهله حينها سيزداد الوضع سوءا مما يشير الي انه يجب علينا القيام بشيء مختلف في الوقت الحالي.

علي الأقل سيستمر الألم في العودة إلي أن يتم التصدي للمصدر وإيقافه وإلا سيصبح المصدر أسوأ ويتسبب في مشاكل أكثر خطورة.

والسبب في إستخدام هذا المثال هو أن الصداع هو مجرد مثال لكيفية شعورنا لشيء غير صحيح في أنظمتنا أو مزاجنا أو موقفنا جميعها تتأثر عندما يكون لدينا ألم ولكن البعض لا يلاحظ كل ألم مما يعني أن مستوي الألم منخفض لذلك نعتاد عليه ولا نلاحظه وهذا يؤثر علي حكمنا ومنطقنا .

دعونا نتحدث عموماً عن مشاعرنا العامة و عما نحسه من لحظة إلى أخرى . جميعنا يمر بتلك الأوقات التي لا نشعر فيها بالتحفيز أو كنا في مزاج سيئ لأننا مرضى أو سنصاب بالمرض وأحياناً نشعر بالبرد أو بقدم أول أعراض الأنفلونزا وأننا لسنا علي مايرام ومع مرور الوقت نشعر بشعور سيئ وفي النهاية نصاب ببرد شديد أو أنفلونزا.

عندما نكون في المراحل الأولى من المرض يبذل جسمنا قصارى جهده لمحاربة المرض يشعر الإنسان أنه بحاله غير جيدة حينها في هذه المعركة تزداد المشاعر سوء لأن جسمك سيتطلب مزيداً من الطاقة ومزيداً من القوة الدماغية للمحاربة الجيدة لهذه المعركة .

حسناً ، هنا مفهوم مثير للإهتمام أود أن أعلمك به ماذا لو كنا في مراحل منخفضة من المرض بسبب سوء التغذية وماذا لو كان نظام المناعة لدينا في حالة متسعة من القتال ضد المرض وهذا بسبب سوء التغذية لدينا ، ما أعنيه بهذا هو أن البرد أو الأنفلونزا لم تصيبك ولكن النظام الخاص بك يفعل كل ما في وسعه لمكافحة سوء التغذية ونقص المغذيات .

ماذا لو لم نلاحظ أننا في مرحلة ما قبل المرض؟ وماذا لو كان يجب علي الجهاز المناعي القيام بذلك كل يوم ؟ فليس من الممكن أننا لم نلاحظ أننا نشعر بأننا اقل من الكمال لأننا قد تعودنا علي ذلك .

التشاؤم ، والسخرية ، والتهيج ، والغضب يكون ملحوظ جداً ويظهر بشكل واضح في الأسلوب وبالرغم من أنها تكون بسبب أشياء أخرى فمن الممكن أن نقول أن قدرة الفرد أو الرغبة في التعامل وإيجاد العاطفة والسلوك يحكمها إلي حد كبير الطريقة التي نشعر بها فهي المنفذ الوحيد.

ونذكر بشكل مختلف إذا كان المرء يشعر بقليل من الألم سواء كان يعرف ذلك أم لا بالتأكيد سيؤثر علي سلوكهم .

وهذا مجرد جزء من كثير من الأشياء فدعونا نقول أن كل شئ سيتغير إذا قمت بتغيير وجبة الإفطار الخاصة بك

## الباب الثامن عشر

### الحب ، الفرحة ، والسعادة ، التركيز والوضوح العقلي ، القلق والصبر

ليس هناك شخص فوق سن الخامسة عشر لم يبدو بوجه سعيد أو لم ينظر إلي الجانب المشرق في الحياة ويبتسم، ويفكر بإيجابية. أو أي شيء مما يجب أن يقتبس من الأقوال أو الأفكار الإيجابية الشيء الحقيقي الممتع هو عندما تقوم باستخدام تلك المقترحات فهي تستعمل بشكل جيد للغاية .

التحدي هو أننا نكون في مخاوف من شبح المشاعر السلبية مثل الغضب ، الإحباط ، الخوف ، والشك ... الخ . هنا نكون قد نسينا تلك الحكمة الجميلة التي تقوم بإنقاذنا فإذا تذكرناها فقد نشعر بها ونقوم بتنفيذها في نفس اللحظة .

في واقع الأمر وفي أغلب الأحيان إذا كان شخص ما يقترح أن يضع علي وجوههم الإبتسامه ويغير توقعاتهم فإن الشخص الذي يواجه مشاعر سلبية سيصبح أكثر إضطرابا .

كذلك فإن الشخص الذي يقدم الإقتراح قد يضع نفسه في طريق الأذى لإقتراح هذا الحل الواضح.

#### التفكير يأخذ طاقة :

للنظر في هذه الحقيقة البسيطة : كل شيء تقوم به كإنسان يتطلب إنفاق الطاقة . توقف وفكر في هذا جيدا فإن الطاقة هي أساس حياتك والطاقة هي أساس كل شيء في هذا الكون ولكننا سنترك التحدث في هذا الأمر لمناقشة أخرى .

تبقى الحقيقة أن أفكارنا تتطلب قدرا من الطاقة حتى أحلامنا وراحتنا تأخذ منا طاقة أفكارنا هي التي تحكم حياتنا وجميع قراراتنا ومشاعرنا فمن المنطقي أنه إذا لم يكن لدينا طاقة جيدة فهذا يعني أن أفكارنا ومشاعرنا سوف تتأثر بشكل سلبي ، إذا تم إستبدال الخلايا وترشيح العناصر الغذائية فلن نستطيع أن نحصل علي الطاقة لننذكر ونفكر بوضوح ولن نستطيع أن نشعر بحالة جيدة .

العقل هو مثل أي عضو في جسدنا إذا لم يحصل علي الطاقة التي يحتاجها والعناصر الغذائية التي يحتاجها فإنه أولا سوف يؤدي وظيفته بشكل أقل وسيسعى للحصول علي ما يحتاج من مصدر آخر .

تذكر أننا تحدثنا في الأبواب السابقة عن سكر الدم . وتحدثنا عن إرتفاع السكر ، حسنا ، الشعور الذي يأتينا من إرتفاع السكر هو ناتج عن إحتياج الدماغ للسكر لأداء وظيفته ويكون هذا الإرتفاع بسبب حصول أنظمتنا علي كمية كبيرة من السكر عند الأكل والدماغ يقوم بردة فعل علي الجرعة .

نحن سنشعر بأكثر سعادة ، وحيوية أكثر ، وإيجابيه وسيكون شعور دائم ونفكر بوضوح وبشكل أفضل ونرى الحلول بطريقة سهلة ولكن هذا لن يدوم طويلا .

والواقع أننا بعد الإرتفاع بقليل سيتحطم كل ذلك وفي وقت وجيز سوف نشعر بعكس ذلك الإحساس الذي كنا نشعر به قبل دقائق بسيطة ، سنكون كسولين ومتعبين وسنكون في الحضيض ولا نستطيع الوقوف على أقدامنا ، وغالبا نشعر وكأننا في قيلولة أو راحة وسيتوجه تفكيرنا نحو لماذا نبدو بهذه الطريقة وسوف تسأل نفسك ماذا يحدث معي ؟ أو اننا سنفكر في أننا لماذا نشعر بهذا الشعور وكيف يمكننا تغيير هذا الشعور الآن وكل هذه الأشياء تجعلنا نفكر أن هذه الأشياء مهمة لدينا .

هنا سنعرف ماذا يحدث عندما تهتز أنظمتنا بالسكر وذلك عندما تتناول وجبة عالية الكربوهيدريت سيرتفع السكر في الدم وهذا السكر سيذهب مباشرة إلى الدماغ ويتم شحنه في نفس الوقت فإن البنكرياس الذي يراقب باستمرار الدم فيحصل علي إشاره تدل أن هناك زيادة كبيرة في السكر وهذا سيكون فيه خطورة كبيرة علي حياتنا لذا يتطلب علينا أخذ الأنسولين لخفض نسبة السكر في الدم لإنقاذ حياتنا وسيكون التأثير جذريا مساويا أو ذاذا عن شعور النشوة التي يشعر بها في لحظة الإرتفاع وذلك بعكس ما حدث سابقا .

فإذا حاول الدماغ أن يفكر في شئ معين فلن يكون لديه الطاقة لفعل ذلك وستكون الطاقة التي يحتاجها التفكير أكبر من الطاقة التي في دماغنا ولن نتمكن من التفكير والتركيز الذي نحتاجه .

القلق : يأخذ القلق طاقة أقل للتفكير عن الأفكار التي فكرنا فيها من قبل ويستمر في تفكيره حتى يخلق فكر جديد . بل إننا ليس لدينا الموهبة لنفكر في هذا التفكير ، أو أن مستوى السكر لدينا يتأرجح ما بين العلو والإنخفاض ، علينا أن نستخدم طاقة أكبر لنتمكن من المزيد للرجوع في التفكير عن الشئ الذي كنا نفكر فيه .

هل تساءلت يوما لماذا لايمكنك التوقف عن التفكير عندما تكون قلقا أو غاضبا أو مستاء من شئ ما ؟ حسنا ، هذا بسبب أن طاقتك منخفضة ودماغك يحتفظ بطاقته فقط للتفكير لأن التفكير يتطلب طاقة والتفكير في هذه الأفكار قد تم مسبقا بإستخدام طاقة أقل في الواقع فإن الجهد المطلوب لتغيير ذلك الاتجاه يتطلب طاقة كبيرة أكبر من الطاقة الموجودة في الدماغ لتغيير هذا الطابع .

رجاء تذكر أن كل هذا يحدث في حالة عدم الوعي فنحن لا ندري بكل هذه التغيرات التي تحدث فنحن نشعر بطريقة معينة في حياتنا ونعتقد أن هذه هي الطريقة التي يجب أن نكون عليها.

### الحب ، الفرح والشوكولاتة

هل سمعت يوما أن الشوكولاتة تجلب الشعور بالسعادة والحب؟ أو أنك عندما تكون حزين أو مكتئب فإن الشوكولاتة تمتلك عنصر سحري يجعلنا نشعر علي نحو أفضل وتهدئ أعصابنا. وهذا ما لا يعرفه البعض فإن الشوكولاته هي رفيق دائم لكثير منا فهي مفيدة لمعظم الأغراض .

حسنا ، لا تشغل بالك فأنا لا أحاول أن أبعدا عنك بل أحاول أن أعلمك كيف تستخدمها لتحصل علي نتائج أفضل .

علي أن أكرر لنفسي للمرة العشرون أن الشوكولاتة ليست هي التي تؤثر في الشعور بل هو السكر الذي تحتويه الشوكولاته . هل هناك خصائص فعلية في الشوكولاتة نفسها تمنح الشعور العظيم أو الشعور بالسعادة ؟ ربما يكون ولكن إذا كنت فعلا تريد أن تستوعب كيفية الشعور بالسعادة فإنه عليك أن تنظف عقلك وتغسله وتحصل علي الأشياء الجيدة حينها جسمك سوف يحب نفسه أولا وأنا أعلم أن هذا قد يكون جديدا عليك ولكنه حقيقي .

عندما نحب نحس بشعور رائع وتكون توقعاتنا إيجابية ونشعر أن لدينا طاقة لا حدود لها.

وسنعتقد أن الحب هو التركيز علي شخص معين ولكن الحقيقة أن الحب هو الحب . هو العاطفة نفسها سواء كان حبا لشخص أو حب لشيء معين وهذا لا يعني حب الذات لأنه سينمو ويكبر ويكون أنانية بداخلنا .

الحب عالمي يمكن مشاركته في كل الجوانب ، الآباء الذين لديهم عدة أطفال سيخبرونك أنهم يحبونهم جميعا حب متساوي ولكن بشكل مختلف ، وهذا لأن الحب واحد وهذا لا يعني أن هناك فرق في الحب بينهم ولا يحب أحدهم أقل من الآخر بل يحبهم سويا.

ولكن الأعمال تغير حياتنا وتغير في الحال كيفية شعورنا نحو أنفسنا في المقابل تغير كيفية أداننا . هذا يبدو وكأنني أقول أنه يمكن تصنيع الحب ، سيكون ذلك صحيح تماما وكل المشاعر يمكن إنتاجها .

والشيء العظيم هو أن أكثر شيء ننتجه وأكثر شيء نصنعه وأكثر شيء نضع فيه عاطفتنا هو الشخص الأكثر شعبية والأكثر تهديبا في السلوكيات ، التكرار هو أم كل مهارة .

وبعد قول كل هذا الحقيقة هي أننا إذا كنا نحرص علي أنفسنا سوف نشعر بحال أفضل سواء كان ذلك من الناحية المادية او الداخلية او العاطفية ، غير إفطارك تغير حياتك .