



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی

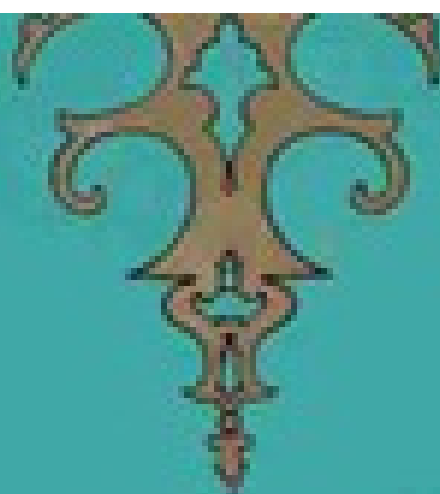


عمران
علیه السلام

www.ghaemiyeh.com
www.ghaemiyeh.org
www.ghaemiyeh.net
www.ghaemiyeh.ir



تالیف: شهید دکتر سعید رضا پاکنژاد



جلد سوم

اولین دانشگاه

و آخرین پیامبر

یهداشت غذا و تغذیه

(فلسفه روزه - دانستی‌هایی از غذا)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم

نویسنده:

رضا پاک نژاد

ناشر چاپی:

اسلامیه

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جلد ۳
۷	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۱	اسلام و مطالب غذائی
۱۱	قسمت نهم
۱۷	پاره ای از شگفتیهای دستگاه گوارش
۲۰	توجه اسلام بمسائل غذایی
۳۱	مدت روزه داری
۳۴	انواع روزه نزد همه اقوام
۴۸	چرا روزه اسلام در گردش یعنی در ماه قمری است؟
۶۹	انواع روزه
۷۲	اشکال وارد بر روزه (استنوری)
۸۳	اشکال : رابطه روزه با زخم معده
۹۳	اشکال : آیا روزه موجب ضعف کارگران شده ضرر اقتصادی دارد؟
۹۸	حکمت بعضی از مفطرات روزه
۱۰۶	مختصری از فوائد بهداشتی و اخلاقی روزه
۱۱۰	درمان برخی بیماریها با روزه
۱۱۵	درجات روزه داری
۱۲۰	در شروع افطار چه باید خورد؟
۱۴۰	نمک یا سرکه خوردن ابتدای غذا
۱۶۱	شرحی از آیه شریفه کلوا و اشربوا ولاتسرفوا
۲۱۰	قحطی
۲۳۴	در چه باید خورد (در چگونه ظرفی)

- ۲۳۵ باچه باید خورد (بادست یا قاشق)؟
- ۲۷۵ با چه عضوی باید خورد (بادندان یا ...)?
- ۲۸۵ کجا باید خورد (دراطاق نهارخوری یا...)?
- ۲۹۲ چه زمانی باید خورد (صبح، ظهر، شام یا...)?
- ۳۱۰ با که باید خورد (بامهمان، باخانواده ...)?
- ۳۲۰ برای خوردن چه باید کرد (طرز سفره چیدن و ضیافت اسلامی)؟
- ۳۵۷ چه باید خورد؟
- ۳۵۹ استدراک
- ۳۶۷ درباره مرکز

مشخصات کتاب

سرشناسه: پاک نژاد، رضا، ۱۳۰۳ - ۱۳۶۰.

عنوان و نام پدیدآور: اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم / از رضا پاک نژاد.

وضعیت ویراست: ویراست ۲.

مشخصات نشر: تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۶۰ -

مشخصات ظاهری: ۴۰ ج.

شابک: ۲۲۰ ریال (ج. ۲)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۱۹)؛ ۱۸۰ ریال (ج. ۲۰)؛ ۸۰ ریال (ج. ۷، چاپ ۱)؛ ۸۰ ریال (ج. ۱، چاپ سوم)

وضعیت فهرست نویسی: برون سپاری

یادداشت: فهرستنویسی براساس جلد دوم، ۱۳۶۳.

یادداشت: چاپ سوم: ج. ۱: ۱۳۸۸ (فیبا)

یادداشت: چاپ چهارم.

یادداشت: ج. ۷ (چاپ ۱): ۱۳۵۴.

یادداشت: ج. ۱ (چاپ سوم): ۱۳۴۹.

یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.

مندرجات: ج. ۳. میکروب شناسی - زیست شناسی حیوانی - جنین شناسی. - ج. ۱۹ و ۲۰. بهداشت لباس. --

موضوع: اسلام و علوم

موضوع: اسلام و بهداشت

موضوع: اسلام و مسائل اجتماعی

رده بندی کنگره: BP۲۳۲/پ ۲ الف ۸ ۱۳۶۳

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی : م ۶۳-۲۸۴۰

مسیبوی از رساله دکترا که با درجه ممتاز گذشته و اینک به نام:

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر

از

دکتر سید رضا پاک نژاد

جلد سوم شامل: بهداشت تغذیه در اسلام- فلسفه روزه- روزه های ملل جهان بدنبال جلد دوم که بهداشت شهر و بهداشت اجتماع را داشت تقدیم میگردد.

چاپ اسلامیة

ص: ۱

اشاره

جلد اول : میکروب شناسی- ریست شناسی حیوانی- جنین شناسی

چاپ شده در سالهای ۱۳۴۳-۱۳۴۴-۱۳۴۶

جلد دوم : بهداشت شهر - بهداشت اجتماع

چاپ سال های ۱۳۴۵-۱۳۴۷

جلد سوم: بهداشت غذا و تغذیه (فلسفه روزه- دانستنیهای از غذا) ۱۳۴۶-۱۳۴۸

جلد چهارم: بهداشت غذا و تغذیه (چه باید خورد و چگونه باید خورد و ...) ۱۳۴۷

جلد پنجم : بهداشت غذا و تغذیه (عسل) ۱۳۴۸

از انتشارات:

کتابفروشی اسلامیة

نقل مطالب کتاب با ذکر مأخذ بلامانع است

چهار تذکر آغاز جلد اول چاپ سوم بقوت خود باقیست.

ترجمه این جلد با اجازه کتبی نویسنده خواهد بود.

تاجری وارد منزل فقیهی میشود، نگاهش به پنجره ای میافتد که چند پوست هندوانه در گوشه ای از آن نهاده بودند، بعقب بر میگردد از از منزل خارج میشود بیکی از دوستانش میرسد: آیا در این چله زمستان هندوانه در منزل من و شما پیدا میشود؟

آقایان زهد و تقوایشان لذت بردن است تا آنجا که زمستان هندوانه میخرند!

با جوانی متدین، تحصیلات عالی دیده، تخصص فرنگ گرفته، بمقامات بالا و مدرسی رسیده در خیابان بوذرجمهری تهران با سابقه آشنائی ملاقات کردم:

شنیده ام جلد سوم کتاب شما مربوط بغذاشناسی است؟.

به نقل احادیث و اخبار مربوطه اکتفا کن، از شرح و بسط و توضیح خود داری نما. چه خواهی نوشت آنجا که اسلام میگوید اگر فلان غذا در شکم آدمی باشد و بمیرد نیکوکار از دنیا رفته است،

چه خواهی گفت از اگر نبی گرامی فرموده باشد خوردن غذای... پاداش زیادی نزد خدا دارد؟ و خانه ای که در آن... باشد فرشتگان بر اهلش استغفار مینمایند؟

پیوست دادن مکانیسم حیاتی روانی شهادت با خاصیت یا خواص فلان غذا کار دشواری است! شاید قرنهای بعد با پیشرفت بیشتر دانش بتوان این مطالب را درک و توجیه و درج کرد اما هم اکنون بهتر است به نقل احادیث و اخبار غذائی اکتفا شود.

جمعه ای بود، خرداد ۱۳۳۷ تازه بمولد و محل کارم (یزد) وارد شده بودم، دوستی و روشنفکر بناهار دعوتم کرد حدود ساعت ۱۰ یک سینی که دو کاهو و دو ظرف کوچک پر از چاشنی و افشره بر آن بود برابرم گذاشت، تامل کردم تا خودش به نشیند اما خارج شد، یکساعت بلکه بیشتر بر گشتتنش طول کشید، آمد با ظرفی از محلول پرمنگنات دو پتاس و گفت معذرت میخواهم جمعه بود دکانها تعطیل مجبور شدم از داروخانه کشیک که با ما فاصله زیادی دارد تهیه کنم دیر آمدم، کاهورا ضد عفونی کنید اما مگر اسلام برای ضد عفونی کردن سبزیجات دستوری نداده است؟

جوانی کتابفروش، متدین و نسبتاً آشنا بمعارف اسلامی از او کتاب میخریدم گفت:

راست میگویند در اسلام مطالب غذائی چندانی دیده نمیشود و اخبار و احادیث مربوط با این مسئله مهم حیاتی اسلامی انگشت شمار است؟

آموزگاری که در مناظره ای رل معاند را داشت گفت پیامبر یا خرما و شتر زیاد تماس داشت در قرآنش بسیار از آنها نام برد ، آلبالو ندید و نامی از آن نیارود !

در یکی از روزنامه های مذهبی از نویسنده ای بدین مضمون نقل شده بود :

اینکه میگویند از خواص روزه یکی پاک کردن تن است از سموم و فضولات و دگری تصفیه روان که انسان گرسنگی کشیده را بیاد گرسنگیهای فقرا میاندازد ، سخن نادرستی است ! زیرا یک بسته مسهل بهتر از روزه جسم را پاک میکند وانگهی کافی بود به قانونگذاران (و کلای مجلس) دستور روزه گرفتن داده شود تا زمان وضع قوانین بیاد فقرا باشند !.

مطالبی در این زمینه شنیدم یا خواندم که همه در قلمرو تغذیه و غذاشناسی اسلامی بود ، بعضی تعجب آور و برخی تأسف انگیز !

خوشبختانه امیدوار کننده هایش را نیز دیدم یا شنیدم : (آنچه را دیدم و خواندم و فراموش نکرده ام شما هم خواهید خواند)

از اسلام مطالب بسیاری درباره غذا و تغذیه بجای مانده که چون بررسی علمی در آنها بعمل نیامده ، بعضی را این تصور پیش میآید : نیروهای ذخیره شده نزد اسلام فقط برای صفای روح و تغذیه روان بمصرف

رسیده و غذا شناسی اسلام نمیتواند در میان کتابهای علمی و غذائی جائی برای خود باز کند! و حال آنکه چنین نیست!.

و بنده با وجود عدم دانائی و توانائی و با آنکه کاردان نیستم شروع مینمایم.

اینک پس از ستایش خدای متعال.

درود بر نبی گرامی اسلام و دوازده جانشین وی ، ائمه اطهار بویژه درود بر آخرین آنها حضرت محمد ابن الحسن العسکری ارواحنا فداه که امروز نماینده خداست و پرده ای (غیبت) میان ایشان و مردم ستمدیده جهان حائل ، باشد که بارقه چشمهای منتظران ظهورش آن پرده را از میان بردارد!^(۱)

ناف: سوراخ نیم بسته ای

اولین حفره ای که حیات از آن وارد میشد یعنی بجای دهان راه تغذیه و ورود عامل بقای حیات (غذا) بود.

ناف نوزاد و ناف مادر، نقاط اتصال و اتکاء.

جائیکه پس از تولد به نشانه جدائی از مادر برای همیشه علامتدار و نیم بسته ماند.

محلی که مادر آنچه را برای نوزاد سود دارد از آن وارد میکند و هر چیز که زیان آور است از آن خارج میسازد. (ناف راه ورود مواد لازم برای نوزاد و محل خروج عناصر زیان

۱- مفصل ستایش و درود با ابتکار و اقتراح خاصی در جلد اول چاپ سوم آورده شد.

در ونوس الهه زیبایی ، شاهکار صنعتها و زیباترین عضو برای قائد جباری ظرف شرابخواری (یکی از قیصره روم).

جهت خلیفه فاسقی که دوشیزگان لخت شوند و نافهای خود را بدنش بمالند تا بخواب رود(یکی از خلفای اموی).

دست اندازی که حدود و ثغورش دستاویز یهودیان سرگردان گردد و سرگردانیها درست کنند (فروید زیر ناف و ماکس پشت و بالای آنرا). روابط جنسی و سکسی و همه چیز برگشت بآن دارد! - شکم و علم الاقتصاد و پایه گزاری بر اقتصاد!

آهوی ختن نیز نمیداند آثار ناف خون آلودش بر روی سنگهایی که خود را با آن میمالد مشک ختن است.

پشت و بالای ناف - شکم - دستگاه گوارش و عضور هاضمه شناخته شده ، ناحیه ای است که تغذیه و غذا و بدل مایتحلل بدن با آن بستگی داشته ، دستگاهی است که طب در شناسائی آن از هر عضو دیگری برای درمان ، عقب ماندگی بیشتری نشان داده است.

نبی گرامی و همه دانشمندان متخصص آنرا طلیعه دار و سر و بیت و خانه تمام بیماریها میدانند. (المعده راس کل داء) (المعده بیت کل داء).

با تغییر دادن ماهیت آنچه با آن «معده» میتوان وارد کرد دخل و تصرف در صفات و اخلاق میتوان نمود!

با اندکی زعفران خندید!

با خوشه ای انگور شادمان گردید!

بوسیله دانه هائی از عدس ترشحاتی از بدن بویژه اشک را زیاد نمود و...

ده شماره بر دارید و آنها را در کیسه ای بریزید سپس شماره ها را به ترتیب خارج نمائید ، احتمال اینکه دفعه اول شماره یک بیرون آید یک درده است و احتمال اینکه شماره های یک و دو پشت هم خارج شود یک درصد و اگر بخواهید شماره های یک و دو و سه مرتب بیرون آیند یک در هزار و... و اگر هر ده شماره به ترتیب خارج شوند احتمال یک برده میلیارد است.

این مطلب را که حساب احتمالات و یا تقدیر گوئیم زیاد خوانده اید اما اینک علاوه تری هم وجود دارد!

فرض بفرمائید اوائل خلقت است و ده شرط لازم که حیات بمنصه ظهور برسد ، البته از خصائص بوجود آمدن حیات اینست که دره شرط گفته شده به ترتیب خاص بدنبال یکدیگر بمیدان عمل وارد شوند که بحساب احتمالات بوقوع پیوستن چنین اتفاقی یک برده میلیارد است: مثلاً بخار آب که یکی از شرائط است باید در مرحله ای خود را برساند که عناصر خشک شده در کنار یکدیگرند و بر هم اثری ندارند و باید مرطوب شوند تا عمل شیمیائی خود را شروع نمایند یا حرارت باید آنزمان خود را برساند که فعل و انفعالات با آن نیازمندند.

اما هیچگاه چنین تصویری پیش نخواهد آمد که آب در عین حال که مرطوب میکند از رطوبت جلوگیری کند یا آتش در آن واحد که میسوزاند مانع از سوختن شود! ولی در دستگاه گوارش می بینیم چنین وضع بظاهر متضادی هم هست!

پاره ای از شگفتیهای دستگاه گوارش

اسید معده با آنکه باید بر قطعه ای از جدار معده سفت و سخت گاوی را که بلعیده ایم اثر کند بر جدار معده ظریف آدمی نباید کوچکترین آزاری برساند کما آنکه در آن قسمت از معده که اسید ترشح میشود زخم معده کمتر دیده شده است!.

لوله ای را بر میدارند تا چیزی از آن عبور دهند، برای آنکه عمل بسهولت انجام پذیرد داخل لوله را چرب و با اصطلاح گریس کاری میکنند.

موکوس یکنوع ترشح غلیظ و لزجی است که تقریباً تمام سطح داخل دستگاه گوارش یعنی از دهان تا معده را چرب و گریسکاری کرده است این موکوس در عین حال که از بر خورد آزاد دهنده غذا با جدار ظریف روده جلوگیری مینماید خود وسیله تماس دادن مواد غذایی و رساندن کیموس به جدار امعاء میباشد و قس علیهذا.

یعنی در دستگاه گوارش اگر آتش هست هم میسوزاند و هم از سوختن جلوگیری مینماید! (اسید میسوزاند و از سوختن و ایجاد زخم جلوگیری مینماید).

اگر آب وارد عمل میشود جائی که لازم است محیط را اسید و اگر ضرورت داشت آنرا قلیائی میکند! یا موکوس از یکطرف از برخورد مانع میشود و از طرف دیگر برای عبور کمک میکند.

آنقدر به این اعمال شگفت آور بدن بر میخوریم که تکرار سخن پیشوای شیعیان را گفتنی میدانیم:

ای انسان گمان مدار ترا جثه ای کوچک داده اند و حال آنکه در این جثه کوچک عالمی بزرگ در هم پیچیده نهفته است.

تو کتاب روشنی از جمله کتابهای کتابخانه ای هستی که همه در باره اثبات وجود صانع نوشته شد و این کتاب هر حرفش خود به تنهایی کتابی از نشانیهای وجود اوست.

اتزعم انک جرم صغیر - و فیک انطوی العالم الاکبر

و انت الکتاب المبین الذی - با حرفه یظهر المضر

چه بسیار بزرگ و شگفت انگیز میباشد آنچه را دستگاه آفرینش ، در ساختمان بدن آدمی بویژه در دستگاه گوارشش قرار داده است.

همین معده را تصور کنید. اگر دو برابر حجم کنونی یا نصف آن گنجایش داشت آیا در صورت اول کره زمین چگونه و چه مقدار میتواند فرزندان خود را تغذیه کند یا در مورد دوم جمعیت و کثرت بشری چه رقم سرسام آوری را نشان میداد؟

ما اگر دو برابر آنچه هم اکنون اشتها داریم میداشتیم کسر غذائی بوجود میامد و اگر این مقدار به نصف تقلیل میافت تغذیه افراد بیشماری امکان داشت !

اگر مدت توقف غذا در معده نصف یا دو برابر زمان عادی بود چه میشد؟

چنانچه مراحل اولیه گوارشی در معده انجام نمیگرفت چه و چه و...؟

«وان من شیء الا عندنا خزائنه و ما ننزله الا بقدر معلوم» (سوره الحجر) «انا کل شیء خلقنا بقدر» (سوره القمر) پس همه چیز را همانطور که خود فرموده به تناسب و اندازه آفریده است.

ما برای حفظ و ادامه حیات ، غذای خود را وارد معده میکنیم دستگاہهای دیگر مانند کبد ، کلیه ها ، ریتین و... که سموم بدن را دفع مینمایند در حقیقت گارد و محافظ دستگاہ گوارش محسوبند و اینکه نبی گرامی فرمود معده سر تمام بیماریهاست زیرا معده گیرنده است و اولین ظرفی میباشد که برای ادامه حیات بر آنچه در آن ریخته میشود فعالیت آغاز میکند! این ظرف «معده» بقدری مورد احترام است که پروردگار دوست میدارد آنجا که ظرف به دوستانش تعلق دارد همیشه از پاکیزه ها و سازگارها پر شود!

و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا (سوره الاعراف)

غذای خوب و رزق طیب را پروردگار برای مؤمنین میخواهد و اینجاست که در پاسخ این گونه مطالب:

اسلام یعنی سازش با محرومیت ها!

اسلام یعنی ناآشنائی بالذات!

چرا مرد فقیه در چله زمستان هندوانه خورده است. میگوئیم:

آنچه را خدا برای مومنین خواسته است طیبات من الرزق و پاکیزه هاست و آنچه را حرام کرده و آدمی را از آن محروم ساخته گرچه بظاهر لذتی تصور شود از طیبات نبوده و نخواهد بود!

اسلام نه تنها با خوردن و لذت بردن از غذاهای خوب و سازگار مخالف نیست بلکه با اختصاص دادن آن بمؤمنین چنین تغذیه ای را

مورد ترغیب قرار داده است.

« و ما خلقت الجن و الانس الا- ليعبدون» (سوره الذاریات) خلق نشدند جن و انس مگر برای عبادت (جهت معرفت و شناسائی).

«كلوا من طيبات ما رزقنا کم و اشکر و اللّٰه ان کنتم اياه تعبدون» (سوره بقره) رزق و روزیهای پاکیزه را برای خوردن برگزینید و خدا را شکر کنید اگر خدا پرستید.

و الطيبات من الرزق قل هي للذین آمنوا(سوره الاعراف) روزیهای پاکیزه برای ایمان آورندگان است!

مؤمنین باید خوب بخورند - شکر گزاری کنند - خدا را عبادت نمایند ، هدف اصلی آفرینش جن و انس برای عبادت است لذا خوب خوردن و شکر گزاری کردن قسمت از عبادت میباشد مگر ممکن است خوب غذا خوردن عباد نباشد و حال آنکه آنگاه که پروردگار میخواهد پیامبران خود را آنچه را معرفی نماید که حق معرفی دارند میفرماید آنها احتیاج بغذا داشتند (ما جعلناهم جسدا لایاکلون الطعام - سوره انبیاء) و میخوردند و در بازارها را میرفتند (لیاکلون الطعام و یمشون فی الاسواق - سوره الفرقان)

بعلاوه آیا اطاعت از مفاد این دستور بظاهر کوچک قرآن:

فلینظر الانسان الی طعامه.

مگر حسن انجام وظیفه و عبادت نیست؟ هست! و ما در جلد اول وعده دادیم راجع باین مطلب - انسان باید نظر کند بطعامش - بیشتر بگوئیم و افزودیم که نظر ورؤیت هر دو دیدن است اما نظر یک دیدن و بررسی علمی است و حالات زیردر قلمرو آن:

فلینظر الانسان الی طعامه: باید توجه داشت این غذا از راهی بدست آید ، حلال نه حرام تا همه بیکدیگر اعتماد داشته ، در نتیجه امور اجتماعی بویژه بازرگانی بهرج و مرج نیفتد.

فلینظر الانسان الی طعامه: باید نظر کند این غذا که از مواد چربی و قندی و سفیده ای درست شده چگونه بدل مایتحلل میشود و در معده وروده اش چه میکند و چرا او را از فساد و تباهی و لاغری نجات میدهد و چه میشود که یک قسمت از آن ناخن و یکجا مو و جائی بمصرف گوشت و استخوان میرسد. خون میشود رگ و پی و چشم و گوش و... میشود ، خلاصه اینکه مسلمان باید با شرائطی بعلم فیزیولوژی و معرفه الاعضاء وقوف حاصل کند.

فلینظر الانسان الی طعامه: انسان باید نگاه کند به غذایش یعنی باید هنگام غذا خوردن به خوراک خود چشم بدوزد تا بسوء هاضمه دچار نشود.

خوانندگان آزمایش معروف سگ پاولف را در این باره خوانده اند (بجلد اول مراجعه شود).

فلینظر الانسان الی طعامه: بغذای خود بنگرید تا هسته ای و موئی و اجزائی غیر قابل اکل در میانش نباشد.

فلینظر الانسان الی طعامه: بطعام نگاه کنید تا مهمان ناراحت نشود و بر غبت مشغول خوردن باشد.

فلینظر الانسان الی طعامه: بنگرید شما چه میخورید و همسایه گرسنه تان چه خورده ! آیا اینجا از کثرت نوع غذا نمیدانید چه انتخاب کنید و آنجا از قلت غذا در فکر است جواب عیال و کودکان خود را چه بدهد؟.

فلینظر الانسان الاطعامه: بغذای خو نظر کنید به بینید

وضع طبخ کشورتان چگونه است! برداشت برنج و محصول گندم و احوال صادرات و وادرات چگونه میباشد!

فلینظر الانسان الی طعامه: بغذای خود نظر کنید که از چه ترکیب شده ، چه اعمالی انجام میدهد که بخورد شما میرسد و با ساختمان بدنانتان سازگار است ، خلاصه از علم فیزیک و دانش شیمی و دانستیهای بیولوژی بی بهره نمایند.

فلینظر الانسان الی طعامه: باید توجه داشت آب و خاک و خورشید چگونه در خدمت تهیه غذا دست کمک بیکدیگر داده اند.

فلینظر الانسان الی طعامه: چگونه و چرا فصلی بنام بهار پیدا میشود و برای غذا بیشتر از ایام دیگر بهره میرساند. فلینظر الانسان الی طعامه: بغذایتان بنگرید که گاه کمبود یک عنصر از آن (کلسیم) باعث تغییر شکل اندام میشود ، کار دختران را هنگام زایمان بجراحی میکشاند ، و کمبود عناصر دیگر نیز هر کدام اثر مخصوصی بر بدن دارند!.

فلینظر الانسان الی طعامه: آیا غذائیکه میخورید سبب طول عمر و شادابی است یا اثر سوئی بر بدن دارد؟.

فلینظر الانسان الی طعامه: درباره موریانه نوشته اند که چون کمبود نفرات در یکی از قسمت ها (سرباز ، انبار دار ، نظافت چی ،...) مشاهده کند با دادن غذای مخصوص همان عده بوجود میآیند و امروز این فرضیه مطرح است که آیا بشر میتواند با غذا بدلدخواه خود فرزندان هوشیارتر ، شجاع تر بوجود آورد؟ اما در اسلام این موضوع حل شده و سابقه چهارده قرنی دارد که انسان میتواند با انتخاب بعضی از غذاها اوصاف

بخصوصی برای فرزندان خود در نظر بگیرد و در بهداشت نسل خواهیم گرفت.

فلینظر الانسان الی طعامه: نوع غذا با طول قامت نسبت و اثر مخصوص دارد ، در ممالک اسکانندیناوی که اندامها بلندتر شده اند این مسئله را پذیرفته و همچنین بر روی اشخاصی کهدر یک محل مجاور یکدیگر بوده اند (در مدرس از شهرهای هندوستان) بر روی سبک ها و پاتان ها آزمایش بعمل آمده و سرانجام علت غائی بلندتر بودن قد سبک ها را تغذیه مخصوص آنها دانسته اند.

فلینظر الانسان الی طعامه : آدمی را غدد کوچکی است که اثرات بزرگی دارند یکی از آنها تیروئید است که اگر خوب کار نکند شخص کودن و خمود بوده بگوشه نشینی و عزلت رغبت میکند و بنظافت خود نمیردازد و در نقاطی که آب و غذایشان بد ندارد این ابتلا پیش میاید.

هر غده ای اثر بخصوصی داشته و اعمال چندی از بدن با آنهاست و چون میتواند بر هر کدام از غدد و اعصاب بنوعی بوسیله غذای مخصوصی اثری گذاشت لذا غذا اثر غیر قابل انکاری بر شخصیت و دگرگونی آن دارد.

خلق و خوی بی ارزش هیتلر را کارشناسان تغذیه و روان پزشکان از افراط در خوردن شیرینی جات دانسته و در کتابهای چندی که درباره زندگی وی نوشته اند مانند ظهور و سقوط رایش سوم» و «مذاکرات محرمانه هیتلر» و... بعلاقه بی حد و حصرش به شیرینی اشاره گردیده است.

میدانیم رژیم قندی نامبرده ذخائر ویتامینی گروه ویتامین های «ب» را از بین برده و در نتیجه با انهدام عناصر آرامبخش

اعصاب که قسمتی از آن از ویتامین های گروه ب هستند شاید علت هیجان و ستیزه خوئی وی بوده باشد.

ایوان مخوف « ایوان چهارم » تزار روسیه که در کودکی بیزر گواری و انصاف معروف بود پس از رسیدن بقدرت (۱۵۴۳ میلادی) بتدریج بعدم تعادل روحی و خونخواری دچار گردید و علتش را چنین دانسته اند که در کودکی با از دست دادن پدر که سرپرستش بود ، تغذیه ساده و متناسبی داشت و پس از کسب قدرت با افراط در غذا بویژه شیرینجات و مواد چرب آنچنان شد که در چهل سالگی آثار پیری در او ظاهر گشت و روز بروز بر بیرحمی و خونریزییش افزوده شد تا آنگاه که پسر خود را بقتل رسانید ببهانه اینکه چرا از همسر خود در برابر پدرش «ایوان» که لباس او را جلف خوانده دفاع نموده است و بالاخره در ۵۱ سالگی وفات یافت و نظایر مشاهیر فوق که هر کدام بعلت تغذیه نامناسب موجبات ناراحتی اجتماع و خود را فراهم کرده اند و شرح و بسط موردی ندارد فراوان بوده اند.

فلینظر الانسان الی طعامه: بغذای خود بنگرید که اگر میخواهید بخندید محرک آن در غذاست (با خوردن زعفران و...) طالب اشک ریزش هستید از آن (از خوردن عدس و...) میخواهید غمتان بر طرف شود (انگور شیرین و...) مایلید روح شجاعت داشته باشید (خربزه شیرین و...) و...

فلینظر الانسان الی طعامه: بغذای مخصوصا کودکتان بنگرید که اثر آن بر روحیه وی قطعی است اگر مرتب غذای حرام و نجس با او داده شود در اخلاق و صفاتش اثر بدی

می گذارد و لذا می توان گفت تا حدی سعادت و شقاوت در انتخاب غذاست.

فلینظر الانسان الی طعامه : بغذایتان بنگرید که اسلام و علم هر دو را عقیده است که در هنگام آبستنی خوردن غذای مخصوص قیافه را تغییر می دهد و حتی در مواردی به تغییر جنسیت اشاره شده است !

فلینظر الانسان الی طعامه : امروز بعضی دردها را با غذا درمان می کنند. و در اروپا و آمریکا مراکزی به همین منظور وجود دارد. و در قرآن است همسر حضرت ابراهیم به فرشتگان گفت نازا هستم اتفاقا سخن از خوردن گوشت گوساله ای که بریان شده بود بمیان آمد (باشد که علم دنیای آینده چگونگی اثر گوشت گوساله را بر نازائی که علت مخصوصی دارد معین نماید).

فلینظر الانسان الی طعامه : به غذایتان بنگرید از لحاظ کمیت و کیفیت.

توجه نمائید معده شما باندازه چند دهان پرش شده شما باید فضا داشته باشد !.

آیا حاضرید هر چه را بر یک سفره می خورید از نان ، سوپ ، کباب ، برنج ، دسر ، شیرینی و غیره همه را قبلا برداشته در ظرفی بریزید ؟ چند دقیقه به آنها نگاه کنید با ظرفیت معده تان بسنجید و سپس مشغول خوردن شوید !

از لحاظ کیفیت نیز متوجه باشید نسج معده خیلی ظریف

و لطیف و زود رنج است آیا یا ادویه های زننده و الکل او را پر خواهید نمود؟

فلینظر الانسان الی طعامه : غذا در وضع چهره و زیبائی که خواسته همگانی میباشد مؤثر است !

فلینظر الانسان الی طعامه : قبلا گفتیم در میان همه خویبها و نیکی ها آدمی سعی میکند دو تا را مقدم بر همه انتخاب کند : تندرستی و زیبائی - و هر دو با غذا ارتباط دارند.

فلینظر الانسان الی طعامه : آمار دقیقی نشان داده که ۷۵ درصد مردم امریکا سنشان از پنجاه تجاوز میکند به هفت یا هشت بیماری مبتلا میشوند که سرچشمه آن بی نظمی و بی تربیتی در نوع غذاست یعنی معده اشان همانگونه که نبی گرامی فرمود خانه همه دردهاست (المعدة بیت کل داء).

فلینظر الانسان الی طعامه : بغذا بنگرید که اثر تغذیه در ازدیاد جمعیت دنیا و در نتیجه بر خوردها و جنگها یک اثر غیر قابل انکاری است.

فلینظر الانسان الی طعامه : اثر سوء تغذیه در مرگ و نابودی همه بویژه کودکان قطعی است.

فلینظر الانسان الی طعامه : کمبود غذا بطور انفرادی ناتوانی و مرگ و بطور دسته جمعی قحطی و مرگ را بدنبال دارد.

فلینظر الانسان الی طعامه : اثر تغذیه در زندگی اجتماعی فراموش نشود که ابتدای کمک بیکدیگر برای رفع نیازمندیهای غذایی است و اسلام بحث مفصلی در این باره بعنوان نیکو بودن اطعام دیگران دارد.

فلینظر الانسان الی طعامه : نوع غذا و تغذیه خوب ملتها را

بر ملتها تفوق میدهد زیرا فعالیت های مغزی نیز با غذا بستگی دارد.

فلینظر الانسان الی طعامه : لابد مطالعه فرمودید که از این به بعد میتوان حتی حافظه را بصورت کبسول در آورده بخورد مردم داد (۴۵/۲/۱۹ مطبوعات)

فلینظر الانسان الی طعامه : در ۱۹۶۲ گروهی از زیست شناسان امریکا وابسته به مجمع تحقیقاتی دانشگاه رات جرس تحت سرپرستی دکتر جیمزلیت هام پس از دو سال زحمت دریافتند که بین رژیم غذایی انسان و غریزه جنسی وی رابطه انکار ناپذیری وجود دارد و آزمایشات لاباتواری ثابت کرد که عقیده قدما درست بوده که اکثر ناتوانی مردان و سرد مزاجی زنان با نوع غذای آنها بستگی دارد.

فلینظر الانسان الی طعامه : به عقیده بعضی پزشکان حماقت و سفاهت علل تغذیه ای دارد هم اکنون علم پزشکی به ۲۲ مورد ناهماهنگی های مغزی پی برده که ریشه و عامل اصلیش در تبدیل و استحاله غیر عادی مواد غذایی نهفته است.

فلینظر الانسان الی طعامه : شاید یک روز دانشمندی بتواند از کودکان عادی مردانی بزرگ بسازد ، همانطور که زنبورهای عسل از یک تخم ، به کمک غذاهای مخصوص که خود میشناسند ملکه کندو را پرورش میدهند.

فلینظر الانسان الی طعامه : به غذای خود بنگرید که روان شناسان می گویند رغبت یا تنفر از بوی غذا یک حالت انفعال یا روحی دارد. دکتر لوئی مانک روانشناس معروف فرانسوی به سفره و غذای مردم نگاه می کند و می گوید طرف چگونه آدمی

است آیا خونسرد است یا ماجراجو! احساساتی است یا استقلال طلب!.

فلینظر الانسان الی طعامه : سپوری ساکن یکی از کشورهای مترقی اینک که باز نشسته شده کتابی می نویسد در آن ادعا کرده با دیدن آشغالهای هر خانه می تواند حدس بزند ساکنین خانه چند نفرند چند نفرشان زن و چند مرد و چند کودک کند! انضباط دارند یا خیر! اختلاف بینشان هست یا نه! و... (کتاب انفیه دان زمرد) پس بدین ترتیب به باقیمانده غذای خود نیز نظر کنید!

فلینظر الانسان الی طعامه: انسان باید بغذایش بنگرد زیرا لازم است بداند ، چه باید برای تهیه غذا به منزل آورد ؟ چگونه باید پخت ؟ چگونه باید خورد ؟ چه وقت باید خورد ؟ کجا باید خورد ؟ با چه باید خورد ؟ با که باید خورد ؟ در چه باید خورد ؟ چه وضع باید خورد ؟ با چه عضوی باید خورد ؟ چه مقدار باید خورد ؟ و چه و چه...؟ که همه را شرح خواهیم داد.

فلینظر الانسان الی طعامه : ترشحات معده سه مرحله دارند :

مرحله مغزی - مرحله معده ای - مرحله روده ای

در مرحله مغزی با دیدن ، بوئیدن ، فکر کردن ، چشیدن ترشح شروع میشود و حتی ممکن است ترشح تا نیم لیتر هم برسد. در این مرحله مقدار زیادی پپسین و اسید ترشح میشود ترشح موکوس نیز زیاد میگردد و بدین سبب جدار معده در برابر ترشح اسید بهتر و زیادتر حفاظت میشود ، عجب تر آنکه

در مرحله مغزی معدی مرحله مغزی لوزالمعده ای هم وجود دارد که با یکدیگر همزمانند و ترشحات ذخیره میشود تا غذا وارد روده کوچک شود و بکار آید پس نگاه بغذا یک عامل تحریکی آغاز ترشحات است.

فلینظر الانسان الی طعامه : کورچاکف دانشمند روسی نشان داده است که گیاهان دارای یک نوع دستگاه عصبی هستند. گیاه شناسان می دانستند که بعضی از نباتات در قبال تحریکات خارجی عکس العمل نشان میدهند ولی امروز عقیده دارند که همه گیاهان چنین عکسل العملی را دارند مثلاً به محض رسیدن آب به ریشه گیاهی پژمرده که حتی ساقه بلندی دارد و برگهای انتهائی آن نیز پژمرده است بلافاصله پژمردگی جای خود را به شادابی می دهد. نتیجه اینکه جریان عصبی گیاه خبر مسرت بخش رسیدن آب را به ریشه به سراسر گیاه میرساند ، همینطور بعضی از انواع موسیقی های کلاسیک باعث رشد برخی گیاهان شده و موسیقی جاز باعث کندی رشد آنها میشود ، آدمی نیز چنین است که باید بغذایش بنگرد ، و رود غذا به معده و تماس آن با جدار دستگاههای مربوطه و طعم و بوی و... غذا کافیت که اعمال لازم را بوسیله سلسله اعصاب انجام دهد و توجه داشتن و نظر کردن به غیر غذا سبب جمع شدن انرژی در آن قسمت یا گسیل خون بدانسوی شده از ارسال خون آنچه به سوی معده برای شروع و انجام گوارشی لازم است دریغ گردد. در آدمی علاوه بر اعمال مشترک بین انسان و حیوان - اعمال مشترک گیاهی حیوانی نیز دیده میشود ، به شرح همین مثال اشاره شده در فوق اکتفا میگردد ، همانگونه که به محض رسیدن آب به ریشه گیاه عطشان و پژمرده برگها شاداب میشوند و هنوز آب با آنها نرسیده رفع تشنگیشان میشود ، انسان هم آب

میخورد هنوز وارد خورش نشده رفع عطشش میشود ، که در چند برگ بعد شرح داده خواهد شد. از این رو آدمی باید به روابط غذایی انسانی توجه داشته باشد.

فلینظر الانسان الی طعامه : بعضی از علما کلمات حلال ، طیب و از جمله کلمه «ازکی طعاما» را در قصه اصحاب کهف قرآن دیده اظهار میدارند منظور تطهیر واقعی مال است بوسیله اخراج حقوق الله که همان حقوق مستمندان است و با این استیناس میتوان توجه اسلام را به یک اصل گرانمایه اجتماعی که عمیقا بدان نگریسته به خاطر آورد زیرا علاوه بر پاکی و تمیزی که اصل مسلم پرو گرام دینی است این نکته را نیز یاد آور شده اند که علاوه بر خوب خوردن و خوب خوراندن که به عنوان تار و پود بدن تلقی میشود آدمی نیازمند استحکام فکری و موجبات تعالی روانی نیز می باشد به عنوان مثال :

ای بسا جوان خوش سیمائی که با انتخاب بهترین غذا توانسته است یک فرد به تمام معنی سالمی باشد ولی با نداشتن توجه بیشتر با امور معنوی با خواندن کتاب یا کتابهائی که توسط یکی از آتش بیارهای استعمار نوشته شده منحرف گردیده خود را حلق آویز و انتحار نماید ! لذا فلینظر الانسان الی طعامه اگر در قرآن است و اگر با محمد نبی گرامی پیوستگی دارد طعامی است که از آن یک مصنوعیت طبیعی جسمی و روانی حاصل میگردد و اگر مخصوص تهیه نیروی بدنی است برای اصالت زندگانی کافی به نظر نرسیده و طعام محمدی و قرآنی و انسانی به شمار نمی آید.

(لطف و عطای الهی همین بس که با آنکه در کتابش عزت را مخصوص خدا و رسول خدا مؤمنین دانسته - العزه لله و لرسوله

و للمؤمنین - در اینجا نفرموده است فلینظر المؤمن الی طعامه و این میسرساند که از همه انسانیت خواسته که یکی از آنها نظر بخورد و توجه به علم داشتن است و همه انسانها را می خواهند که سالم باشند).

انسان باید بغذایش آنچه بواقعیت نظر کند و آنرا مورد بررسی قرار دهد که مطمئن باشد غذائی را که برگزیده است هم بدرد جسمش می خورد و هم بکار جانش می آید و هم برای اجتماعش نافع است.

دانشمندان برای دانائی بیشتر در امور غذائی انسانها بر روی حیوانات مطالعات وسیعی به عمل آورده و گاه به نتایج شگفت آوری رسیده اند.

استوکارد لاروهای یک نوع ماهی دریائی به نام *Hetercolitus Fundus* را گرفته و در آبی که مقدار زیادی کلرور منیزیم داشت آنها را قرار داد پس از چندی مشاهده کرد بسیاری از ماهیها به جای دو چشم یک چشم در وسط سر دارند!

توانسته اند با املاح بعضی فلزات سنگین مانند نیکل و جیوه و سرب و روی و املاح انتیموان با مقداری قند حیوانات کوچکی به نام *Puceros* را که حیوانات بدون بالند بالدار سازند.

آیه فلینظر الانسان الی طعامه را میبایستی در آنجا که سخن از سفره اسلامی و آداب غذا خوردن است آورد شود ولی از آنجا که کتاب ما از :

غذا نخوردن (روزه) - غذا نیافتن (قحطی) - غذا به مقدار نخوردن (پر خوری یا کم خوری) نیز مطالبی دارد مختصر آشنائی

قبلی با معارف و مطالب غذائی لازم بود.

غذا نیافتن (قحطی) را میدانیم چیست ! اما (غذا نخوردن) و (فقط از ناهار صرفنظر کردن) یعنی اختلاف بین (روزه) و (کم خوردن) باید روشن گردد.

غذا به مقدار نخوردن اعم از آنکه پر خوری باشد یا کم خوری حالات زیر را شامل است که شرح هر کدام را در مختصات بعد خواهید دید.

بد خوردن ، خوردن بد ، بد بخورد بدن رفتن و بالاخره از روی معرفت یا لجاجت ناسازگاری کردن نیست بغذا.

کم خوردن (روزه) در حقیقت نخوردن یک وعده غذا (ناهار) است و بدین ترتیب تنها مقدار زمان ظهر تا غروب را که در تابستان روزانه در حدود ۵/۷ ساعت و در زمستان ۵/۴ و بطور متوسط شش ساعت میباشد بعنوان تحمل گرسنگی و تشنگی با این همه سر و صدا بعنوان روزه گرفتن مسلمانها مطرح گردیده است.

سحری خوردن به منزله صبحانه خوردن - افطار کردن به جای شام خوردن - فرض میکنیم شخص روزه دار بطور متوسط روزانه یک ساعت بعد از طلوع فجر و شش ساعت بعد از ظهر را روزه بگیرد که جمعا ۷ ساعت میشود از این رو مقدار زمانی را که در مدت یک ماه از خوردن خود داری کرده است ۸ روز و ۱۸ ساعت خواهد بود.

یکنفر مسلمان در یک ماه روزه داری با توجه با اینکه اوقات غذا خوردنش در سراسر سال صبحانه و ناهار و شام بوده است بطور متوسط

هشت شبانه روز گرسنگی و تشنگی را تحمل کرده که آن هم متناوب و با فواصل چند ساعته بوده است.

بما گفته اند روزه امساک از غذا و دوری از آن است و با داشتن چنین سابقه ای بود که ما هم آن را بعضی روزه را به غذا نخوردن تعبیر کردیم و چنین و انمود نمودیم که :

روزه یعنی فاصله ای بین شخص روزه دار و تغذیه ! ولی همینکه می بینیم قرآن کلمه امساک را به معنی اتصال و پیوستگی بکار برده و امساک به معروف (سوره البقره) معرف ترغیب و تشویق اسلام به نیکبهاست نه دستور پرهیز و اجتناب از نیکی ها ، عقیده خود را مبنی بر اینکه :

روزه یک رابطه ای است بین روزه دار و غذا و مذهب نه دوری از آنها.

ابراز میداریم ! و به همین منوال معنی کلمه صیام که در قرآن آورده شده توجه دادن به نخوردن است و درست خوردن نه بی بهره ماندن از غذا.

امساک به معروف در قرآن هر چند درباره زنهاست که پس از دو مرتبه طلاق بایستی از زن به خوبی و مهربانی نگهداری کرد و یارهایش نمود ولی ما نیز به همین مطلب متمسک شده امساک روزه داری را چنین معنی می کنیم که یا باید با داشتن استعداد و بودن شرایط روزه گرفت یا آنکه از آن دوری کرد و بهر صورت روزه دوری از غذا نیست بلکه ارتباطی است با غذا.

تمام مذهب ها ، کلیه ملت ها ، حق و بیگانه برای اینکه زندگی را شیرینتر سازند بروز توجه خاصی نموده اینطور نشان

میدادند که چون عمیقتر به مقررات زندگی می نگرند وضع قانون گرسنگی ملایم یعنی دستور روزه از عقل و قوای خلاقه آنها سرچشمه گرفته است توتمی ها ، مجوسها ، بت پرستان ، ستاره پرستان (صابئین) ، مانویها ، بودا و برهمنی و حتی کسانی که حیوانات یا نباتات را میپرستند نزد همه و همه فرمان روزه داری آمده و قرآن نیز با این موضوع (تشریح روزه در نزد همه ادیان آسمانی) اشاره کرده میفرماید (قبل از شما مسلمانان برای دیگران نیز روزه بوده است)

«کتب علیکم الصیام كما کتب علی الذین من قبلکم» (سوره البقره).

روزه نزد همه اقوام و آنها که نامشان را بردیم یکسان نبوده هر کدام امساک مخصوصی به خود داشته اند از قبیل : خود داری از خوردن ، آشامیدن ، روابط جنسی ، سخن گفتن و بالاخره پرهیز از کار کردن طرق روزه داری بوده و هست که بعضی ها از یک یا چند تای نامبردگان اجتناب می نموده یا می نمایند.

در بومیان استرالیا بر هر زنی واجب بود پس از فوت شوهرش به تناسب مخصوص از چند روز تا یکسال روزه بگیرد و سخن نگوید ، روزه سخن نگفتن یا روزه صمت در دیانت یهود قبل از مسیحیت هم بوده است که قرآن میفرماید آنجا که حضرت مریم نذر می نماید روزه بگیرد و با احدی سخن نگوید.

«انی نذرت للرحمن صوما فلن اکلم الیوم انسیا» (سوره مریم).

صابئی و مانوی و مسیحی از بعضی خوردنیها اجتناب می کنند

و ما مسلمانها از خوردن و آشامیدن (با دستورات دیگر).

هم اکنون در سراسر جهان کسانی هستند که بروزهای سیاسی که جز اعتصاب غذا لیاقت نامگذاری دیگری ندارند میپردازند و نزد آنهاست که خوردن بعضی از اغذیه مثلاً آب پرتقال یا شیر و... روزه را خراب نمی کند و این مطلب به کلی از بحث ما دور و با شکست قطعی روبروست زیرا همان مقدار غذا احشاء و امعاء را به فعالیت های گوارشی داشته و مقصود و منظور از روزه اسلامی حاصل نمی شود.

هر چند نزد ما مسلمانان همینکه نام ماه رمضان برده میشود بیشتر از همه بیاد نخوردن و نیاشامیدن و خواندن قرآن و پر کردن مساجد میافتیم ولی همه جا به همراه ما و مطالب ما بیائید تا به حقایق بیشماری از اسلام و بویژه روزه در اسلام آگاه شوید.

مدت وقتی که برای روزه انتخاب شده : از طلوع آفتاب تا غروب آن - از طلوع فجر صادق تا مغرب - قسمتی از روز - قسمتی از روز و همه شب - قسمتی از شب و همه روز - نیمی از شب و همه روز و... به تفاوت است.

آغاز روزه داری مسلمانان را قرآن چنین تعریف و تعیین میفرماید که از زمان باز شناخته شدن رشته های سفید و سیاه آسمانی از یکدیگر (سوره البقره) است : و کلوا و اشربوا حتی یتبین لکم الخیط الابیض من الخیط الاسود من الفجر.

مسلمانان در آن زمان که صدر اسلام بود و برای روزه داری وقت معین میشد ساعتی نداشتند ، و با نظر انداختن به آسمانها

و دیدن وضع ستارگان تعیین وقت می نمودند لذا پیدا شدن اولین رشته های نورانی خورشید در آسمان برای مردم آن زمان بهترین شناسائی شروع وقت روزه داری بوده ، در اینجا حسن استفاده ای نموده بگوئیم که چنین تعیین وقتی از طرف قرآن خود یکی از هزاران دلیلی است که قرآن کتاب زمان خود نبوده کتابی است برای همه زمانها.

در خط استوا شب و روز مساوی و برابرند. ، هر چه به طرف یکی از قطب های زمین نزدیک تر شویم اختلاف شب و روز بیشتر شده و به ساعتها و روزها و حتی ماهها میرسد. روزهای شهر مکه که نزدیک به خط استوا است با شب آن در تمام فصول سال جزئی اختلاف دارد ولی این اختلاف در شهرهای شمال اروپا که از استوا دور و به قطب نزدیکتر است زیادتر می باشد.

طرز طلوع و غروب خورشید در مناطق استوائی چنان است که از وسط آسمان می گذرد و هر چه به قطبین نزدیکتر شویم خورشید زاویه نشین تر شده و از گوشه های عبور می کند و هستند مکانهاییکه با یک چشمک زدن خورشید و سوسو کردن نور و در حقیقت پیدایش نوارهای سفید و روشن متمایز از سیاه میتوان شب و روز را از یکدیگر باز شناخت و در حقیقت تعیین وقت قرآن را به عنوان اعجاز پذیرفت. (تمیز خطوط نورانی خورشید از تاریکیهای شب در تمام نقاط مسکونی زمین امکان پذیر و بهترین وسیله شناسائی است).

طول روزه مسلمانان از طلوع اولین اشعه خورشید تا غروب آخرین شعاع آن است و بدین ترتیب در کشورهاییکه بین خط استوا تا مدارهای ۶۷ درجه عرض جغرافیائی شمالی

و جنوبی (تقریبا) واقعد و سالشان را میتوان گفت تقریبا ۳۵۵ روز است تشخیص زمان آغاز و هنگام پایان (آخر سحری و اول افطار) روزه داری آسان بوده و اگر کسانی باشند که در اراضی بین ۶۹ درجه تا قطبین برحسب آنچه فقها اظهار داشته اند میتوانند تقسیمات متعادلی به منظور فوق بنمایند بدین ترتیب :

وقت روزه داری مسلمانان از طلوع فجر صادق تا مغرب شرعی بوده و تشخیص ایندو زمان یعنی آغاز و پایان آن برای همه و حتی کسانی که حس تشخیص شان ضعیف است آسان میباشد.

یک روز روزه شدن چند روز نشدن.

چند روز صیام پشت هم و چند روز تعطیل.

سالی چند روز روزه شدن و گاهی در یک ماه یک یا چند روز را انتخاب کردن مدت روز داری است که امروز جهانیان هر کدام بنحوی آنرا پذیرفته اند.

در بین مسلمانان روزه واجب هر ساله در انحصار ماه رمضان است که تقریبا سی روز میشود.

در مجله علمی و طبی (Constelation) در ۱۹۶۰ به قلم Elian - Morcl مطالب زیر دیده میشد :

بندیکت (Benedict) دانشمند فیزیولوژی یک دوره روزه را سی و یکروز دانسته میگوید در این مدت در ترکیب خون هیچگونه اختلاطی بهم نرسیده و آن نوری که در بعضی از روزه داران دیده میشود یک حالت جوانی و نشاطی است که برای روزه داران رخ میدهد.

دکتر ژان فروموزان (Jean - Fromosan) می گوید ذخایر کلکوزن کبدی و پروتئین خون و ذخیره چربی که در مرد سی در صد و در زن بیست در صد است برای یک ماه بدن کافی است.

دکتر الکسیس کارل (۲۲۲ انسان موجود ناشناخته) در باره روزه مطالبی دارد تا آنجا که می گوید با روزه داری قند خود در کبد می ریزد و چربیهای که در زیر پوست ذخیره شده اند و پروتئین های عضلات و غدد و سلولهای کبدی آزاد می شوند و به مصرف تغذیه میرسند که چون با سخن ژان فروموزان که گفت بعضی عناصر ذخیره ای بدن برای سی روز کافیست در کنار یکدیگر قرار داده شود نتیجه می گیریم که در ظرف مدت یک ماه روزه داری آدمی دارنده یک بدن تازه تعمیر شده و آزاد گردیده از قید و بند سموم و کهنه هاست. بعلاوه بزودی خواهیم گفت که نباید اثر هلال الی محاق و غره تا سلخ ماه را که قریب ۳۰ روز میشود فراموش نمود یعنی خواهیم آورد که گردش آسمانها نیز مدت روزه داری راسی روز اعلام داشته و میدارند.

کسانی دیگر نیز از متخصصین هستند که ذخائر بدنی را برای سی روز روزه داری مناسبی و کافی دانسته و اگر خوب دقت کنیم.

با توجه با اینکه اولین روز پس از ماه روزه یعنی روز اول شوال را نمیتوان روزه گرفت و آنرا حرام شمرده اند برای یکنواخت بودن مسلمانان و تشویق آنها در اینکه باید هماهنگ و در یک صف بوده باشند بکله برای حفظ حدود و ثغور دستورات اسلامی انتهای روزه پس از پایان ماه مخصوص روزه یعنی ماه

رمضان قرار داده شده است.

همانگونه که تنفس عمیق یک نوع تازه کردن هوای در ریه هاست روزه نیز یک تازه کردن غذائی می باشد.

تنفس عمیق برای شستشوی هوای داخل بدن ، روزه برای شستشوی الکترولیت ها و عصاره های غذائی بین بافتی.

آدمی هر دقیقه ۱۶ نفس می کشد هر تنفس یک دم و یک باز دم معمولی دارد که شمارش ، نوع و مقدار هوای که وارد و خارج می گردد معین بوده و خودکار و اتوماتیکمان انجام می گیرد ولی تنفس عمیق یک دم و بازدم شدیدتری است که طبق دستورات بهداشتی به جای آورده میشود.

بهداشت اجازه نمی دهد برای تنفس عمیق جز از هوای لطیف و نظیف استفاده کرد دین نیز با یک جمله «مسلمان در ماه رمضان مهمان خداست» آوردن غذای ناسازگار و مسموم کننده و غیر حلال را بر سر سفره چنین میزبانی ممنوع ساخته است.

نه آنکه در بقیه سال خوردن غذای حرام و ناسازگار اشکالی نداشته باشد بلکه مقصود این است ، چون یکی از خواص روزه دفع سموم است در این ماه مراقبت بیشتری باید نمود که از جذب مجدد سموم جلوگیری بعمل آید. و در واقع ماه رمضان ماه تمرین و آزمایش برای انتخاب سفره ای سازگار در سراسر سال می باشد. سفره ای که میزبان «خدا» و میهمانش نباید بر آن مسموم گردد.

تنفس عمیق دمی از هوای لطیف و بازدمی از هوای آلوده

است که با تکرار آن سبب میشود بطور کلی همه ریه ها بلکه سراسر بدن تصفیه گردد به همین طریق روزه های متوالی نیز موجب خروج کلیه سموم از مجاری و فواصل بین سلولی و بافت ها می گردد.

اولین تنفس عمیق سبب میشود نزدیک به دو لیتر هوا که ۵/۱ لیتر بیشتر از هوای دم عادی است به نام هوای تکمیلی وارد ریتین گردد و در بازدم شدید و عمیق باز ۵/۳ لیتر هوا که مجموعه ای از بازدم عادی و هوای اندوخته است به نام ظرفیت حیاتی از دهان خارج می شود و چود در بازدم بسیار عمیق هم شش ها نمی توانند کاملاً روی هم جمع شوند لذا حدود یک لیتر هوا به نام هوای همیشگی در ریه ها باقی می ماند، اینک باز برای تصفیه باقیمانده یک تنفس عمیق دیگر دستور داده میشود که می توان حساب کرد پس از چند مرتبه هوای داخل ریه ها کاملاً نزدیک به هوای تازه ای خواهد بود. روزه نیز به همین نحو است که روز اول مقداری از تمام اندوخته های اضافی که بسیاری از آنها برای اعضاء، مسمومیت نسبی دارد از بدن خارج می شود و جای آنها را جذب شده های تازه می گیرد و به همین نحو چنانچه خواهیم گفت با تکرار روزه گویا منبع آبی را که راکد بوده هر روز مقداری از آن را برداریم و آب پاکیزه به جای آن بریزیم تا اینکه بطور قطع یک ماه بگذرد پس از این مدت بدن غوطه ور در آبها و الکترولیت ها و عناصر تازه ای خواهد بود.

یک بحث جالب علمی :

بفرمائید یک لیوان مایع برای خوردن بیاورند. سه لیوان موجود است آب آشامیدنی، آب هندوانه، شیر گاو - مایعات جدا

شده از جماد - نبات - حیوان.

ساختمان شیر (آب حیوان) نزدیکتر و سازگارتر به بدن است و در درجه دوم آب گیاه و آخر آب آشامیدنی.

آب قسمت اعظم هر سه را تشکیل می دهد و پس از خوردن باید آب زیادی به صورت ادرار و غیره دفع گردد اما :

آب سنگ پس از چند روز (شاید ۱۲ روز) خارج میشود آب گیاه بیشتر و باز آب حیوان زیادتیر، بیدن معنی که آب شکاف سنگها جذب و وارد خون و سرانجام بین انساج و بافت ها قرار گرفته آب موجود و ذخیره ۱۲ روز قبل را خارج میسازد.

ذرات رادیواکتیو بغذائی افزودند و بکیفیت هضم و جذب و دفع آن با دنبال کردن ذرات وقوف حاصل کردند.

برای روشن شدن مطلب و اینکه مقصود ما از بحث چیست تحت عنوان مطالعات متابولیسمی شرحی داده میشود!.

Metabolism - Studies (مطالعات متابولیسمی) :

آنچه می خوریم تصور میشود صرف سوختن و تهیه انرژی برای بدن میشود و دفع می گردد ولی تصویری نادرست بوده ، اینگونه است که بدن عنوان حوضی داشته که غذا از طرفی وارد و از طرف دیگرش خارج میشود ، مثلاً مواد قندی از جانبی وارد شده و از جانب دیگر به مصرف سوختن رسیده دفع میگردد و آنرا حوض متابولیسمی (Metabolic - Piik) نامیده اند ، آنچه وارد میشود تازه است و باید تازه هم باشد و آنچه خارج میشود از مانده ها و کهنه هاست و باید هم فاسدها و مانده ها خارج شوند (چنانچه تطهیر ظرف جهانی نیز چنین است که تازه ها و کودکان بیابند و مانده ها و فرتوتها بروند).

اکسیژنی که امروز وارد بدن میشود ۶ ماه بعد خارج شده و کلسیم امروز ۱۸۰ روز بعد مصرف می گردد.

اگر ازت رادیواکتیو در غذا باشد چند هفته بعد آنرا در ادرار می بینیم.

برای تعیین خط سیر کربن معمولی، کربن دگری که وزن اتمی ۱۴ دارد بکار میبرند.

کربن گلوکز معمولی ۱۲ است و اگر ۱۴ باشد گلوکز رادیواکتیو است که مدتها بصورت گاز کربنیک بعنوان یک کاتالیزر در بدن میماند و سپس دفع میشود و همینطور برای اکسیژن با وزن اتمی ۱۵ آنرا انتخاب می نمایند که نصف عمرش ۱۲۴ ثانیه است.

اکسیژنی که در تانک و کبسول است ۱۵ است و اگر با این اکسیژن گاز کربنیک در بدن درست شد بعلت آنکه با آهک جذب شده باید رادیواکتیو باشد و ماندن این عناصر در بدن است که بدن را حضو متابولیسم می نامند و وارد شدن نواها به بدن و خروج کهنه ها و توقف فیما بین را **Dynamic - State**.

هم اکنون فکر کنید با این همه سر و صدا که در خوردن یک ذره آب بوجود می آید آیا کافیت که با چند روز روزه داری توقع داشت که همه فاسدها و کهنه ها جای خود را بتازه ها بدهند یا باید با روزه های متوالی به چنین نتیجه و مقصودی رسید؟.

مسلمانی را در نظر آوردی که یارده ماه تمام بدون وقفه نواها بیدنش وارد شده اند ، چون ورود تازه ها را روز قاعده علمی و نظم بهداشتی نیست و بر عکس خروج کهنه ها و فاسدها که بوسیله ریه ، کلیه ، کبد و پوست و... انجام می گیرد به حساب

و نظم است.

ریه ها سموم را به نظم خارج می سازند و کلیه ها زهرها را به حساب دفع می کنند و کبد به ترتیب مخصوص آنها را دور می نماید ، لاجرم انبارهای ذخیره ای ، درست و مرتب پر نشده اند و متابولیسم شاید بصور سوخته و نیم سوخته در آید و ایجاد بیماریهای تغذیه ای از این نیم سوخته ها باشد که اگر بوسیله روزه گرفتن نظم و حسابی در کار ذخائر بدنی بوجود نیاید سبب پیدایش پیش آمدهای ناگواری گردد و حتی در پایه های منابع ذخیره ای شکافی بوجود آید (این خود دلیلی نیز بر اثبات وجوب روزه داری است).

برای صادرات بدن فرض کنید چرخ دندانه داری است و برای وارداتش نیز به همین نحو چرخ دندانه داری است و برای وارداتش نیز به همین نحو چرخ دندانه دار دیگری.

زمانی بدن با اعتدال و خوشی است که این دو چرخ دندانه هائی داشته باشند که خوب در یکدیگر جا گیرند و بچرخند اما دندانه های واردات چون حسابی و نظمی نداشته و خوردن و آشامیدن آنها غریزی نیست ولی دندانه های چرخ صادراتی به حساب است و از روی غرائز تعبیه گردیده لذا باید دندانه های چرخ وارداتی را با روزه داری تعمیر و منظم و پاک و روغن کاری نمود و این همه اعمال با یکی دو روز روزه متوالی یا متناوب انجام نخواهد پذیرفت.

اینکه میگوئیم صادرات بدن مرتب و وارداتش نامیزان است راست میگوئیم !

کلیه و کبد و ریه و پوست و... که ارگانهای صادراتی اند همه بنظم اند ، کلیه حتی فراموش نمی کند که آدمی در شب احتیاج به خواب دارد نباید برای ادرار کردن بیدار شود لذا به تناسب

تاریکی و سنگینی خواب از ترشحات خود کاسته و کمتر ادرار بوجود می آید ، پوست همینطور و ریه ها و کبد و ...

اما واردات آنچنان نا منظم است که گاه آدمی به جای طیبات و غذاهای پاکیزه و حلال بدست خود غبارها ، دودها ، الکلها ، و ناشایست های دیگر را بحساب واردات کشور بدن به سویس سرازیر می نماید و در نتیجه حوض متابولیکی که طاقت تحمل فشارها و صدمه ها را ندارد شکاف برداشته آدمی را بروز سیاه و روزگار سیاه می نشاند.

بعنوان مثال :

می دانیم در شهرها ، بخصوص شهرهای صنعتی که هوای آلوده دارند و دارای مقداری گازهای فلزات سنگین مانند سرب و جیوه و آهن می باشد که از راه ریه ها همراه هوای تنفسی وارد بدن میشود و مثلاً- سرب روی گلبولهای قرمز خون انساج عصبی و استخوانی ثابت شده ایجاد کم خونی و عصابانیت و لاغری و دردهای استخوانی می کند و در صورتیکه با گرسنگی ملایم (روزه).

اسید و زترش خون بالا رود این مواد سمی گفته شده از محل های خود خارج شده وارد جریان خون گردیده از کلیه ها دفع میشوند یعنی در حقیقت پیوسته حوض متابولیکی گفته شده بدفع سموم اشتغال دارد.

بدن مانند منبع ذخیره شده ای است از آنچه به نام خوردنیها و آشامیدنیها با آن وارد میشود و چون بسیاری از اعضاء برای دفع سموم در تلاش مداوم هستند لازم است به بدن فرصتی به منظور خوب عملی ساختن دفع

سموم داده شود که جز با روزه داری و منظم ساختن کیفیت و کمیت مواد وارداتی به بدن صورت تحقق نخواهد پذیرفت !.

سؤال : عوض شدن مایع و مواد بین بافتی و پاک شدن بدن از سموم در ماه رمضان این معنی را میدهد که خالق ما با این دستور مخلوق خود را سالیانه بطور مستمری یک ماه میهمانی کرده بقیه سال آنها را بخودشان وامی گذارد !

جواب : اعمال بدن بوسیله دو دستگاه تنظیم کننده بسیار مهم اداره میشوند (۱) دستگاه عصبی (۲) دستگاه هرمونی یا غدد مترشحه داخلی.

دستگاه عصبی آن دسته از فعالیت های بدنی را که بسرعت تغییر می یابند اداره می کنند مانند حرکات ارادی - انقباض عضلانی و بسیاری از اعمال مترشحی غدد - دستگاه هرمونی با اعمال گوناگون سوخت و ساز بدن پیوستگی داشته اعمال نظم دهنده سرعت واکنشهای شیمیائی سلولها - ترتیب عبور مواد از جدار یاخته ها و سایر پدیده های متابولیکی سلولی مانند رشد و ترشح و... را بعهدده دارند ، آنچه اهمیت دارد اثرات هرمونی است که بعضی در زمان کوتاهی حدود ثانیه اتفاق می افتد ولی بیشتر آنها پس از چند روز آغاز شده هفته ها ، ماهها و حتی سالها دوام می یابند و لذا چگونگی عمل دو دستگاه کنترل کننده عصبی و هرمونی اختلاف زیادی با هم دارند (غدد فوق کلیوی - قسمت مغزی آن - و هیپوفیز خلفی با تحریکات عصبی ترشح خود را آغاز می کنند و بطور کلی اصلاح هر کدام برای اصلاح دیگری نافع است).

با توجه به اثرهای ماهیانه و سالیانه هرمونها که حتی دوام اثرشان سالهای متمادی نیز در بسیاری موارد با قیست این نکته را روشن می سازد که :

با شرکت سالیانه - یک ماه - در ضیافتی که به نام پروردگار برقرار است موجب میشود بقیه سال را بتوان به برکت میزبان معظمش در نعمت تعادل ترشحی و با نتیجه در نعمت سلامتی بسر برد.

چگونه و چرا؟

هرمونی از هیپوفیز مقدار ترشح ادرار را متعادل می سازد. هیپوفیز ترشحی دارد که فشار خون را بالا میبرد. انقباض عضلانی و رحمی و کیسه صفرا میدهد. بر ترشح شیر اثر دارد ، موجب اگزوفتالمی می شود (سابق آنرا به ترشحات تیروئید نسبت میدادند). بر ترشحات اسپر ماتوزئیدی و رویش فلیکولی تخمدان و مراحل از آبستنی اثر دارند. هورمون نمو مربوط به هیپوفیز است که اختلال در آن گاه انسانهای غول مانند و زمانی کم رشد و کوتاه و خرد پیکری بوجود می آورد و... قسمت جلوئی هیپوفیز حداقل شش هرمون شناخته شده مهم داشته که اثرات وسیعی در سراسر بدن اعمال می نمایند از جمله آنچنان بر غدد دیگر اثر فرماندهی دارند که هیپوفیز را سلطان غدد نامگزاری کرده بودند ، اثر بسیار مهم آن تحریک غده های قشر فوق کلیوی است که ترشحات این قسمت بر سراسر بدن و کلیه سلولها و سوخت و سازهای بدنی و اعمال دفاعی بدن اثرات بسیار مهم شناخته شده ای داشته که شرح آنها در یکی دو صفحه ممکن

نیست.

حال که مختصر آشنائی با اهمیت ترشحات غددی با معرفی یکی از آن غده ها آن هم بطور اختصار پیدا شد و به پیوستگی غدد با یکدیگر اشاره گردید کافیت برای پاسخ سؤال فوق گفته شود : ما هم اکنون اطلاعات مختصری از این قبیل داریم.

(الف) پیوستگی غدد مترشحه که کم و زیاد شدن یکی موجب اختلال در دیگری میشود.

(ب) هیپوفیز از جمله غددی است که پیوستگی نزدیک و بسیار با اهمیتی با بسیاری از غدد بویژه غده فوق کلیوی دارد.

(ج) ترشحات قشری فوق کلیوی بسیار ارزنده بوده و بر تمام سلولهای بدن اعمال میشود و بدخوری و پرخوری چنانچه قبلاً شرح دادیم برنامبردگان (هیپوفیز و غده فوق کلیوی اثر نامطلوبی دارند).

(د) ثابت شده است غده لوزالمعده با غدد فوق کلیوی نقش مهمی در دوام و طول عمر دارند.

(ه) با اثبات رسیده که بین لوزالمعده و فوق کلیوی ارتباط بسیار نزدیکی برقرار است.

(و) محقق داشته اند به تدریج با بالا رفتن سن ترشحات هورمونی لوزالمعده کاهش می یابد ولی غدد فوق کلیوی هورمونی تولید می کند که مرور زمان در آن بی تأثیر است.

(ز) اخیراً و لادیمیرنیکی تین استاد بیوشیمی با سالها آزمایش و تجربه و تحقیق بر روی موشهای صحرائی با اثبات رساند بوسیله گرسنه نگهداشتن موشها بامتد مخصوص میتوان عمر متوسط ۵/۲ ساله آنها را به چهار سال و نیم رساند ، پرفسور نامبرده

معتقد است که اگر غدد فوق کلیوی مدتی گرسنگی بکشند ناچار میشوند هورمونهای اضافی را که موجب عدم تعادل شده اند بخورند از این رو :

اگر در طول سال پیش آمدهای ناگواری اعم از سوء تغذیه یا غیر از آن تعادل ترشحات غددی را بهم زده باشند روزه میتواند تعادل مجددی بین آنها برای مدتها برقرار سازد

و لذا آوردن این جمله معروف - یک روزه میهمان و صد ساله دعاگو - بجاست که : روزه دار یک ماه میهمان است و یازده ماه دعاگو.

پیدایش چهار فصل جالب ترین تغییرات زمانی است که بشر با آن مواجه میگردد ، در بهار همه چیز نو میشود زمین زنده میگردد و تغذیه انسان و حیوان و هر موجود دیگر را این فصل بعهدہ دارد. تابستان ذخائر تغذیه ای میوه جات را به حد خوردن میرساند و...

پیدایش چهار فصل این گونه نیست که نیمکره شمالی ناگهان زمستانش تمام شود و یا نیمکره جنوبی دفعتاً فصل گرم خود را به نیمکره شمالی تسلیم کرده خود سرد گردد بلکه نور خورشید از قطب شمال شروع کرده بتدریج رو به قطب جنوب پیش میرود گویا می خواهد نقطه به نقطه کره زمین را روشن و بررسی نماید ابتدا به نقاطی عمودی می تابد بعد نقاط پائین تر و سپس مراکز زیرتر تا به مکانهای جنوبی و بالاخره قطب جنوب برسد. (البته فاصله زمین و خورشید گاه کم و زمانی زیاد بوده و وضع قرار گرفتن

آنها نیز نسبت به یکدیگر در تمایل و تغییر است و این فاصله و تمایل است که موجب پیدایش چهار فصل میگردد).

خورشید مستقیماً از شمال به جنوب سرازیر نمی گردد بلکه مانند قرقره ای که نخ پیچ می نمایند و رشته ها در عین حال که گرد قرقره را فرا می گیرد درازای آنها هم می پوشاند ، نور خورشید نیز از شمال به جنوب و از شرق به مغرب با نقاط زمین همسمتی (مسامته) می نماید لذا وقتی خورشید مثلاً برای شهرهای شمال ایران قلب الاسد است برای نقاط غربی و جنوبی ایران زمانی بعد قلب الاسد خواهد بود.

اگر یک روز معین را دقیقه آغاز بهار فرض کنیم و آن دقیقه شروع بهار شهر مشهد باشد شروع بهار شهر کرمانشاه (و حتی نقاطی که بر مدار شهر مشهد اما در مغرب آن واقعند) و هر شهری که در غرب آن بلدند و همچنین بهار شهر بندرعباس و هر دیاری که از مشهد پائین تر قرار گرفته همه و همه شروع بهارشان دیرتر از بهار مشهد آغاز میگردد و با توجه به اینکه شرقی ترین نقطه ایران با غربی ترین محل آن ۷۷ دقیقه اختلاف ساعت دارند آغاز بهار کرمانشاه تقریباً یک ساعت بعد از بهار مشهد شروع و زمانی بعد ابتدای بهار شهرهای پائین تر مانند بندرعباس می باشد.

کره ماه چند نوع حرکت دارد : وضعی - انتقالی - تلوتلو خوردن - تکان داشتن - جستن نمودن و... اما سیر مشرق به مغربش (نسبت به زمین) شناخته و شاخص تر است زیرا انسان با هلال و بدر و محاق سر و کار دارد.

هر چند ماه نیز مانند خورشید زمین را از بالا به پائین

و از مشرق به مغرب در شعاعهای نورانی خود می پیچد ولی خورشید هر رز با تمام قرص طلوع می کند در صورتیکه مه هر شب به شکلی تازه ظاهر می گردد و لذا بیشتر کلمات هلال و بدر و محاق و غره و سلخ است که در قاموس نیازمندیهای انسان به چشم می خورد.

برای اینکه آمد و رفت ماه رمضان باز شناخته شود روز آخر ماه قبل از ماه صیام و روز آخر همان ماه در جستجوی هلال بافق غرب می نگریم.

ممکن است اهالی مشهد هلال را نه بینند لیکن قریب یک ساعت بعد هلالی که در این یک ساعت درشت تر شده در افق غربی تر ظاهر شود و مثلاً خود را با هالی کرمانشاه و یا شهری در جنوب غربی مشهد فرضاً برای اهالی شیراز نشان دهد لذا اگر برای بدر بودن ماه یک نقطه و زمان مشخص قائل شویم همان لحظه که برای مشهدها بدر است برای کرمانشاهیها لحظات بعد بدر خواهد شد بنابراین :

دیدن هلال ماه حج در شهر مکه برای انجام فرائض حج در مکه است.

و هلال مسلمانان ساکن ژاپن با اختلاف زیاد برای انجام اعمال دینی اهالی همان کشور خوب است و اینکه شنیده میشود با ادعای دیدن هلال در فلان کشور مردم کشور دیگر تلگرافاً افطار میکنند غیر علمی است (شاید بتوان اختلاف زمانی افق را منظور و رؤیت هلال را در هر نقطه حتی دور پذیرفت که نویسنده را نمی رسد عنوانی جز تقلید از مرجع معظمش بنماید) خورشید و ماه هر دو زمین را حلزون وار دور میزنند و تمایل محور زمین نسبت به محور خورشید با زاویه ثابت و معین ، مشخص

کننده چهار فصل بوده و با انسانها برای تطابق با محیط اجازه آمادگی و تعیین تکلیف میدهند مثلاً برای دفع گرما و حفاظت از سرما اندیشه ای بنمایند. تاریخ تقارن هر ماه قمری نسبت به ماه خورشیدی هر سال متجاوز از ده روز به گرمی یا سردی گرایش پیدا می کند بطوریکه اگر سال قبل آغاز ماه رمضان ۲۳ ماه آذر بوده است سال جاری برابر ۱۲ ماه مذکور خواهد بود از این رو به علت شدت اثر محیط تغییر یافته از حرکت خورشید در برابر حرکت ماه میتوان گفت محیطی را که خورشید میسازد متغیر است و انسان تابع و لذا اگر به کسی گفته شود هر سال ماهی از زمستان را روزه بدار، روزها کوتاه است و بر تو آسان حق دارد در پاسخ اظهار بدارد بدن محرومیت کشیده از میوه جات و ویتامین ها نمی تواند و نباید هر ساله زمستان روزه بگیرد ولیکن اگر بگویند در ماه رمضان امساک کن هم روزه خود را در گردش می بیند و هم زمین و آسمان را و لذا درس آموزنده تحرک و هماهنگی با گردش کائنات را یکی از برنامه های ماه صیام خواهد شناخت.

ثابت کرده اند که چون لکه و گلف های خورشید فزونی گیرد انتحار در بین آدمیان بیشتر گردد و در باریدن و روئیدن اثر دارد و زیادی تشعشعات حاصله بر گیاهان آسیب میرساند.

خورشید همانگونه که کشنده میکربها و شفابخش بیماریهاست عده ای معتقدند انفجارها و اشتعالهای دائمی اش در پیدایش آبله و سرخک بی تأثیر نیست و دینامیسم خاص خورشید سبب نوعی پراکنندگی و اختلال در غذاها و نوشیدنیها میگردد، بعلاوه قلب و ستون فقرات و چشم و شراین نیز از آثار خورشید بی بهره

نیستند.

یکی از آثار خورشید در کره زمین بوجود آمدن چهار فصل است که هر فصل خود منافع و مضاری دارد و برای اینکه مطلب را خلاصه کنیم بطور اختصار به منافع و مضار یک فصل تابستان میپردازیم.

تابستان را منافی و مضاری و زمستان را نیز زیانها و سود هائست که انتخاب یکی بر دیگری کار دشواری بوده و بهترین پاسخ از آن حضرت صادق است که چون از ایشان سؤال شد تابستان را دوست تر دارید یا زمستان را فرمود زمستان را بخاطر تابستان (زمستان را برای تابستان).

تابستان حرارتش نیروبخش است و مدتها آفتابش مورد پرستش بود. تجدید قوایش با بدست آمدن ثمرات و سبزیجات معلوم و نمو کودکان در این فصل بیشتر است. غده تیروئید در تابستان بیشتر کار می کند. تعداد گلبولهای قرمز زیادتر است تلقیح واکسن اثر طولانی تری از سایر فصول دارد ، حتی بعضی عقیده دارند کودکان تابستان بدنیا آمده عمرشان طولانی تر است. در تابستان مبادله غذائی ، فعالیت رگهای خونی و ماهیچه ها ، آمادگی استخوانها برای جذب بهتر کلسیم و فسفر و ظرفیت تنفسی ریه ها بیشتر است و این اثر در بیماران ریوی که زمستانها و بویژه روزهای ابری ناراحتی دارند محسوس می باشد و حتی گیاهانی که در زیر چادر و سرپوش می گذارند این تأثیر را نشان میدهند و...

در برابر چون حرارت تابستان زیاد شود تعادل بدن را بهم میزند و مراکز اعصاب را تحریک می نماید چنانچه مشاجره

و انتحار و شنای اعمال در تابستان بیشتر است و اشخاص عصبانی در تابستان بدتر میشوند. گرمادگی ، آفتاب زدگی ، ورم پرده مغز کودکان در آفتاب، زیاد شدن حملات صرعی در تابستان ، کثرت مگس و حشرات و نقل و انتقال بوسیله آنها و وخامت برخی بیماریها مانند مخملک در این فصل و سرماخوردگیهای پی در پی که بعلت عرق کردن و زود لخت شدن بوجود می آید ، و روشن شدن بعضی بیماریها در تابستان مشاهده میشود چنانچه آفتاب میکرب سل را می کشد اما آفتاب و گرما اشخاص مستعد به بیماری سل را مبتلا میسازد و...

کره ماه در ایجاد طوفانهای سهمگین و گرده باد و بارانهای سیل آسای مناطق حاره و اقیانوس اطلس تأثیر دارد و طوفان بر پیدایش حوادث و سوانح کارخانجات ۲۰ درصد و معادن ۱۲ درصد می افزاید و علت را کسر حافظه در هوای طوفانی به مقدار ۶ درصد دانسته اند حتی همزمان با کاسته شدن فشار جو بیماران درد سر بیشتری احساس می نمایند.

در بررسی های علمی ثابت شده که انسان در شب چهاردهم ماه در برابر نور قرمز (موج بلند) و در برابر نور آبی (موج کوتاه) حساسیت بیشتری نشان میدهد.

اثر ماه روی اسید ریبونوکلئیک هسته سلولها (R.N.A) بعقیده بعضی در آستم و بیماریهای جهاز گوارشی قابل توجه است یک جراح امریکائی انچنان بعقیده خود ثابت است که اثر ماه را در شب چهارده (بدر) چون بر روی عمل شده خطرناک میدانند بیشتر اعمال جراحی را در ربع اول و ربع آخر ماه انجام میدهد. و بالاخره سرکشی و بی آرامی و جزر و مد دریا و دریاچه

و حتی آبی که در لیوان خود کرده ایم همه نشان دهنده این واقعیتند که آدمی مانند سیلندری که در میان نیروها میچرخد در میدانی پر از اثرات انرژی‌زا و نیروهای حاصله از خورشید و ماه در درجه اول و بعد از آن ستارگان و بکله کیهان قرار گرفته و پیدایش بسیاری از اوضاع و احوال آدمی دستخوش همین اثرات است.

چنانچه عطارد را بر دستگانه‌های اعصاب بویژه روی داند ریت ها و بر آثار تنفسی مؤثر می دانند.

مجاری هوایی فوقانی (گلو ، حنجره و...) و بخصوص گوش داخلی - ورم لوزتین و بیماریهای لنفاوی و بازره مرتبط میدانند.

مریخ را در ضعف قوای عضلانی - تب - گلبولهای قرمز - اختلالات تناسلی و حتی بیماریهای عفونی و مسری ذی اثر میدانند.

مشتری که آنرا خورشید کوچک نیز می نامند است بعلت آنکه $\frac{2}{5}$ برابر انرژی که از خورشید میگیرد پخش می کند و بزرگترین سیاره می باشد روی کبد ، تغذیه و بنا بر فرضیه هائی روی متابولیسم بدن اثر دارد.

ستارگانی است که رنگهای میوه جات را بدانها نسبت میدهند یعنی من غیر مستقیم با اثری که روی غذا می گذارند روی بدنها مؤثرند و قس علیهذا.

ممکن است در اینجا گفته شود : اینکه بما گفته بودند خواندن کتابهای مذهبی ما را بدورانه‌های قبل از دوران علم بلکه قبل از فلسفه بر می گرداند بدین سبب صحت داشت که هم اکنون با ذکر

مؤثر بودن ماه و خورشید و ستارگان در زندگی بشر می خواهند طالع شناسی را مجدد بر تخت علمی خود بنشانند و لذا بوی بد ارتجاع به مشام میرسد.

آری پرفسور پیکار که امروز شهرت جهانی دارد با اثبات این واقعیت که : وقتی زمین از میدانهای نیروی کهکشانی عبور می کند حتی عکس عملهای شیمیائی دگرگون میشوند طالع شناسی را که مدتها از روی اوضاع کواکب یک موضوع مطرودی به شمار میرفت به خانه اول و نیرو و شناسائی قدیم برگرداند.

پرفسور آزمایش میکرد متوجه شد سرعت بعضی فعل و انفعالات بطور محسوس روز بروز فرق می کند در پی علت بر آمد روزی بفکرش رسید توری فلزی بر روی لوله های آزمایش قرار دهد واکنش ها همه منظم و عادی شد و بالاخره چنین شد که.

متجاوز از شصت درصد بدن آدمی آب است عناصری هم که در بدن انسان است در لوله های آزمایشگاه نیز همان می باشد. آبهای زمین و طوفانهای کیهانی که زمین در مسیر گردش فضائی خود با آنها روبروست بر یکدیگر مؤثرند. اشعه های کیهانی هم که ذراتی هستند و به سرعت عجیب وارد اتمسفر زمین میشوند به مرور وارد بدن ما میشوند حتی نفوذ امواج الکترو مغناطیس خورشید میتواند تعادل بارهای مثبت و بارهای منفی موجود در بدن آدمی را آنچنان بهم بزند که شخص باغما و بیهوشی بیفتد.

دائرة المعارف بدن ما از خواص قریب بصد عنصر مدون شده است ، بهر کلمه ای از آن مراجعه نمائید می بینید اصل ریشه ها و پایه کلمه ها از زمین است و آب ، یعنی بدن ما از عناصری

ساخته شده که مخزن اصلی همه زمین است ، و آب نیز بمقتضای زنده کردن و مرطوب ساختن زمین برای آغاز اعمال شیمیائی جزئی از آن عامل اصلی - زمین - میباشد.

به موجب اصل کلی گفته شده میتوان سخن قدما را صحه گذاشت و هوا را نیز که جزء عناصر ضروری شناخته میشود سومین و حرارت و آتش را که قسمت لاینفک فعل و انفعالات است چهارمین محسوب نمود.

اثر غیر قابل انکار هوا در اخلاق و رفتار و حتی ساختمان بدن هوید است.

اهالی کشورهای فرانسه و اسپانیا در اصل ملیت ریشه واحدی دارند هر دو را تقریباً کوههائی مشابه زمین هائی یکسان است ولی هوای سردتر و مرطوب فرانسه مردم آن سرزمین را با ساکنان اسپانیا که هوای خشکتری دارد متمایز ساخته است.

جمادات و نباتات و حیوانات از جمله انسانها همه و همه تابع تغییرات محیط اند جمادات در گرما و سرما انبساط و انقباضی و.. دارند ، در بهار زمین زنده میشود در زمستان می خوابد ، و تا چه پایه زنده شدن زمین بر زندگی اثر دارد که رساننده غذای بشری است زیرا با بدست آمدن گیاهان و میوه جات و چرا کردن گوسفندان و حیوانات دیگر ما می خوریم و می آشامیم و زندگی می کنیم.

نباتات کاملاً تابع تغییرات فصلی و محیط اند و فصول بر حیوانات نیز اثر قابل توجهی دارند چنانچه بعضی خزندگان یا حشرات در زمستان به خواب میروند و برخی پرندگان از محلی به محلی کوچ می نمایند.

دکتر وانت و دکتر راسموس گیاه شناسان دانشگاه واشنگتن عقیده دارند که گیاهان ذرات موجود در جو را بوجود آورده بعضی از آن ذرات تجزیه میشوند نیروی الکتریکی تولید می نمایند و ضمناً وسیله خوبی برای هدایت نیروی برق از ابرها به زمین و ایجاد کننده صاعقه هستند.

فعالیت جنسی در فصلی نزد برخی پستانداران آغاز می گردد در ماه بخصوصی نزد بعضی تشدید می یابد. در تنفس و احتراق بدن سگ در فصول گوناگون تغییراتی مشاهده می شود، و در ویتامینهای شیر گاو در فصول مختلفه هر چند یکنوع غذا بآنها داده شود تغییراتی حاصل می گردد، حتی اگر مرغها را در جریان هوا - کوران - که نسبتاً سرد باشد قرار دهند تخم گذاردنشان کاسته و بلکه تعطیل می گردد.

انسانها در بهار بعلت تقسیمات شدید سلولی خسته اند و در زمستان بعلت سرما و رانده شدن خون از اعضاء سطحی بداخل مقاومتشان در برابر امراض کاسته می گردد. (تقسیمات شدید سلولی بدن انسان و حیوان و سبز شدن گیاهان در فصل بهار و شدت یافتن بسیاری امراض پوستی در این فصل یعنی در فصلی که درخت جوشش است پوست جوشش نیز هست می توان گفت در فصل بهار بدن آدمی نیز با قانون زنده شدن زمین هماهنگی کرده زنده می شود و ساخته شدن همه چیز و همه کس را بدست یک صانع مدبر اعلام می دارد) اثر فصول بر میکربها واضح است و در بعضی فصلها بیشتر نیروی بیماری زائی دارند (کوران سرد مرغ را از تخم می برد و اثر بیماری زائی میکربها را دگرگون می سازد این معنی را می دهد که غیر مستقیم بر بدن آدمی

اثر می گذارند).

دکتر خوزنه دو گاسترو پزشک و جغرافیا دان و رئیس سابق و عضو فعلی سازمان جهانی مبارزه با گرسنگی در کتاب خود بنام گرسنگی سیاه می نویسد :

«در عصر ما اکثریتی هستند که خوراک ندارند و اقلیتی که خواب ندارند (از ترس بی خوراکها) و مطالعات اخیر پزشکی اجتماعی نشان داده است که هیچ عاملی در محیط باندازه عامل غذا در تعادل و برقراری سعادت انسان تأثیر ندارد ، شاید محیط اطراف ما یعنی زمین و هوا هم بطور غیر مستقیم بوسیله عامل تغذیه بر نیروی جسمانی و توانائی تولید محصول و مقاومت در برابر ناخوشیهای انسانی اثر کند» (دکتر خوزنه دو گاسترو در ۱۳۴۶ به تهران آمد و سخنرانیها کرد)

مسائل روز مره ای که بزندگی ما - محیط ما - جان ما و ... تعلق پذیرفته و عوامل مؤثری شناخته شده اند اهم آنها عبارتند از غذا ، هوا ، آب ، غم ، شادی ، سلامتی ، بیماری ، رنگها ، صداها ، ملاقاتها و حرکتهای و سودها و زیانها و ...

هوا و خواب تقریباً یکنوع عمل می نمایند. آدمی خسته است دراز می کشد انرژی جمع شده در عضلات در تمام بدن پخش می شود و از جمله بر نیروی عضلات شش ها افزوده می شود و در نتیجه تنفس عمیق می گردد و اکسیژن بیشتری بخون می رسد.

هوای پاکیزه و صاف یا اطاقهای خوب تهویه شدن انرژی خوبی اخذ و کمک غذا هستند.

آفتابی که در هوا می ریزد و پخش می گردد. قوای جاذبه ای که از هوا می گذرد ، نیروهای الکترومائیتک و ... همه و همه بدن

را در خود می پیچانند و این بدن است که مانند سیلندری در میان نیروها می چرخد.

شادیهها، عشقها، ناکامیها، سلامتی و بیماریها، رنگها، صداها و ... هر کدام بر بدن اثر مخصوص خود را گذارده گاه سبب کمی سوخت و ساز بدنی گردیده و زمانی بر عکس سوخت و ساز بدنی را کم می نماید (چه بسیاری کسان با غم فراوانی که دارند چاق می شوند یا عاشقانی که به پرخوری مبتلا می گردند یا نحوه عمل خارج بر بدن اینگونه است که : از قضا سرکنگبین صفرا فزود - روغن بادام خشکی می نمود) زمستان اشتها بعضر را کور می کند و حال آنکه تابستان فصل پرخوری همان کس است یا بر عکس کسانی هستند که در تابستان میل بغذا ندارند ولی زمستان دارنده اشتها خوبی هستند.

گو اینکه با دقت حساب کرده اند کدام غذا انرژی بیشتری به بدن می رساند یا چه خوراکی کالری بیشتری دارد اما علاوه بر غذا که منبع اصلی انرژی است باید متوجه بود عوامل گفته شده موجود در محیط و در اجتماع کم و بیش در کاهش و زیاد کردن انرژی مؤثرند مثلا شادی متناسب اعمال حیاتی را تقویت می کند ترس و اندوه فراوان مقدار زیادی از انرژی بدن را جذب می نماید کما آنکه شادی زیاد نیز همینطور است و دیده شده جذب ناگهانی بسیار از این انرژی سبب هلاکت گردیده ، ای بسا خبر فوت عزیز یا مرده موفقیت بزرگی که شنونده را زودتر از یک گلوله بکام مرگ فرو برده است.

آنچه محیط خارج (آفاق) می توانست بر بدن آدمی اثر گذارد بطور اختصار بیان شد هم اکنون بغوغای بیشتری که

در داخل بدن (انفس) انجام می گیرد اشاره می کنیم. علی مرتضی باین جهان بزرگ نهفته در جسم کوچک آدمی چه خوش اشاره کرده می فرماید مانند کتابی است که هر حرفش خود کتابی است. فعل و انفعالات و ساختمانهای اعضاء بدن چه شگفت آور است که باز از همه مهمتر اثر نفوذ ترشحات غددی بدن در سراسر اعضاء است که اگر یکی از آنها ترشحش کیفا یا کما دگرگون شود بدن را متغیر و بلکه محیط را چیز دیگری می سازد.

ما با تزریق پروژستین صناعی بزنان آبستن که یکی از ترشحات غددی است می توانیم هرمافرودیسیم کاذب (نرمایگی) در جنین چنانچه دختر باشد بوجود آوریم و بنظر می رسد استروئیدهای فوق کلیوی در ایجاب لب شکری مؤثر بوده و نقشی بعهدده داشته باشند ، همینطور کم کاری یک غده ممکن است آدمی خرد پیکر و پرکاریش غول پیکر بوجود آورد یا کمی ترشحاتی مسبب خمودگی و بی اعتنائی ، و افزایش ترشح دیگر موجب تند خوئی و عصبانیت گردد.

آیا خرد پیکری - غول پیکری - عصبانیت یا خمود بودن بر روی اجتماع و محیط خارج اثر نمی گذارد یا در داخل بدنشان غوغای ناموزون دیگری بر پا نیست. کدام نقطه از محیط را اگر بدست سفیهان بدهند اثر مطلوب خود را ظاهر خواهد ساخت و بکار گماردن کسیکه تحرکی نمی تواند داشته باشد تا چند عاطل و اماندگی بروز و نشان داده خواهد شد.

اثر نگاه یک بیمار به پزشک ، یک عاشق به معشوق، یک اسیر بحاکم معنای دگری غیر از نگاه کردنهای معمولی دارد و گاه در ظاهر بدن نیز تجلی نموده رنگها را دگرگون

و پوست را جلوه دگری می دهد ، خجالت می کشد سرخ می شود ، می ترسد رنگش زرد می گردد. اگر خون عاشق را هنگام نگریستن بچشم معشوق به آزمایشگاه بفرستند با آزمایش خون همان کس که قبلاً انجام یافته مغایرت دارد. اگر اشک یتیمی را که در فراق پدر زاری می کند با اشک عاشقی که بی تاب است مقایسه و تجزیه نمایند تفاوتی نشان می دهد. اینها آثار مختصری از دگرگونیهای ترشخی غدد بدنی است که بخارج از بدن (اشک) یا بداخل (خون) سرایت نموده است.

چندی است که در علوم طبیعی رشته جدیدی بنام «سجج شناسی» بوجود آمده که بوسیله آن انرژی زمان را در زندگی بیولژی انسانی محقق می دارد ، در رشته مذکور ثابت شده است که همه جریانهای حیات بوسیله تعداد زیادی «ساعت های بیولژیکی» هدایت می شوند که ساده تر از همه «ساعت های حیات» سجج شب و روز است یعنی اینکه بدن بعضی از انسانها تا ظهر بحد اعلای فعالیت میرسد در صورتیکه برخی دیگر پس از غروب آفتاب احساس زندگی و شادابی می نمایند که به نظر میرسد این تمایلات و خصائص موروثی هستند چه آنکه آثار آن حتی در کسانی به ثبوت رسیده که در برابر نفوذهای کائناتی کاملاً اشباع شده اند. اینجانب پدر بزرگی و فرزندان و نواده های وی را سراغ دارم که زمستان و تابستان نزدیک به دو ساعت از مغرب گذشته خواب بر آنها مستولی میشود و کافیت با استراحت چند دقیقه ای از نو فعالیتی مانند روزانه آغاز کنند.

ارتباط بین محیط هر چیز با همان شیء در تمام کائنات به چشم می خورد مثلاً اثر خورشید بر جماد بوجود آوردن خاک زنده و

بر نبات کلر و فیل سازی و بر حیوان و انسان تهیه بعضی مواد لازم است ولی انسان پیوستگی افزونتری هم دارد که میتوان خود بدان وسیله خارج از برنامه و ناهماهنگ با ارتباطات دیگر آفرینش ارتباط برقرار کرده محیط خارج یا داخل خود را متغیر سازد مثلاً می تواند با پرخوری یا بدخوری ترشحات غددی را دگرگون ساخته کیفیت با کمیت آنها را تغیر دهد یا محیط را دگرگون سازد.

امروز به علت اینکه می دانیم حتی سنگ کنار خانه یا میز گوشه اطاق یا هر شیء دیگری که تصور شود بر ما و ما بر آن اثر می گذاریم، چرا تطابق دستگاہ گوارش خود را در برابر یکنوع آشکار گردش آسمان و زمین (یک ماه) بکائنات عرضه نداشته و یک فصل یا یک سال را برای روزه داری که عمل شاقی است انتخاب نمائیم و حال آنکه تا حدودی توانسته ایم در برابر تغییرات خورشید یعنی در مقابل گرما و سرما خود را محفوظ داشته و برای هر فصلی نیز غذای مناسب خود را انتخاب نمائیم.

فقط برای فرشتگان شایسته است در فصلی که روزها بلند و میوه فراوان است روزه بگیرند و یا برای ناقص بودن دوره روزه داری یک فصل یا یک سال را انتخاب نمایند و یا کسانی مانند علی ابن ابیطالب که روزه روزهای بلند و شستشو و وضوی شبهای دراز را آرزو کنند ولی در تمام عمر هر سال آدمی را از سحر تا افطار بر آن دارند که از میوه های فراوان تابستان چشم بپوشد نسبت به مذهب خود اینگونه قضاوت خواهد کرد که دین سختگیری است و پیروانش را از لذتها مجروح ساخته است.

اگر برای همیشه روزه مخصوص روزهای کوتاه باشد

یکنوع خودکشی آن هم خودکشی نامطبوع بحساب می آید زیرا بدنها در زمستان بقدر کافی از میوه های تازه محرومیت کشیده و باندازه لازم از ویتامینها و مواد کانی دور بوده اند و گرسنگی هر ساله زمستانی یکنوع انتحار بدون سر و صدائی است.

اگر علی ابن ابی طالب شبهای سرد را برای شستشو انتخاب می فرمود (ان مولینا علی کان یغتسب فی اللیالی الباردة طلبا للنشاط فی صلوه اللیل) و یا روزه روزهای گرم را دوست می داشت از این جهت بود که شعریه های سرمازده و مویرگهای چندش یافته زمستانی با تحریک بوسیله آب جریان خون را آنگونه می سازد که آدمی را بنشاط می آورد (در بهداشت بدن خواهیم گفت) و همچنین افطار و تسحر تابستان و روزه های دراز با فراوانی محصول فصل قابل جبران است.

این پیشوایان غیر علمی هستند که روزه روزهای کوتاه و شستشوی در ایام گرم را بخاطر پیروانشان که زیاد گرسنگی نخورند و در ضمن بشناکردنی هم رسیده باشند تجویز کرده اند.

بعلاوه بعضی ادعا دارند در آن نقطه از زندگانی که تمایلات گوشت طلبی انسان و گوشتخواران بهم می رسد تمایل جنس آدمی مانند گوشتخواران بیشتر شده و این پیش آمد یعنی فحل و نر شدن همزمان با آغاز جنبش خاک برای زنده شدن و شروع نمایش طلعه بهاری است لذا برای انسانها دستور روزه داری طولانی و چندین روزه در این هنگام (زمان فحلی) نوعی از بی مایگی است. بهر صورت اگر ماه شمسی را برای روزه انتخاب کنیم قسمتی از یک فصل (اگر یک ماه است ۱/۳ فصل)

را برگزیده ایم نه تمام فصل را و اگر برای روزه فصلی برگزیده شود باز پاره ای از سال را انتخاب کرده ایم ولی یک ماه روزه داری یک دوره کاملی از تقسیمات زمانی برگزیده طبیعت است که مشحون از تمام مواهب و برکات مربوط به محیط که شرح داده یا نداده ایم می باشد که یکی از آنها توانائی تعیین اوقات روزه داری بسهولت بوده و در نتیجه از پراکندگی اجتماع مسلمانان جلوگیری بعمل می آورد.

گلف ها و لکه های خورشید اثر قطعی بر کشت و زرع داشته و با تشنه بوده زمین و گرسنه بودن آسمان دیگر گرسنگی انسان درست نبوده بعلاوه که باسانی همه کس نمی تواند زمان پیدایش گلف ها و لکه را معین نماید و خود یا روزه خود را با تغییرات وضعی یا انتقال خورشید دمساز و هماهنگ ورسا نماید.

اساس تقسیم سال عربی بر پیدا و ناپیدائی هلال است و لذا در میان ملتی که هر سال در فصل معینی دستور روزه گرفتن دارند بر حسب آنکه ماههای سنوات شمسی یا قمری را انتخاب نمایند. روزهای ثابت. روزه های در گردش خواهند داشت.

اقوامی هستند که در یک ماه شمسی روزه می گیرند. اگر زمستان انتخاب شود همیشه سرما را انتخاب کرده اند و تابستان باشد تا آخر عمر روزهای بلند سال را برای روزه گرفتن برگزیده اند.!

روزه مسلمانان در گردش است.

هر سال نزدیک بیک ثلث ماه آب و هوای محیط تغییر یافته و مسلمانی که بطور متوسط هفتاد سال از دین خود اطاعت کرده باشد دو مرتبه در قلب الاسد بافطار نشسته و دو نوبت نیز شب

یلدا را سحر خیزی کرده است.

از آنجا که اسلام و علم هر دو برای فصول معین اغذیه مخصوصی معین نموده اظهار می دارند در هوای تابستان باید غذای سبکتر و نوع مخصوصی و زمستان سنگین و سنجیده با هوای سرد انتخاب نمود ، صرفنظر از آن همه اثرات محیط بر بدن که گفته شد یکنفر مسلمان توانسته است گاهی روزه خود را با گرما و خورشیدی در اوج و طاقتی تاب و روزهای بلند و زمانی با روزهای کوتاه و خورشیدی در حضيض و هوای سرد گرفته تطابق و تطهیری انجام بدهد.

اگر اسلام ما روزه را در گردش نینداخته مثلا گفته بود هر کس سی روز زمستان یا سی روز از تابستان را روزه بگیرد ، ما چنین ایرادی را داشتیم که چون روزه نسبت باثرات تغذیه ای (آب و هوا و زمین بلکه محیط) که غذا از آنهاست عکس عملهایی از خود نشان می دهد پس اسلام دین فراموشکاری بوده و اثر قطعی و مسلم هر فصلی و زمانی را بطور جداگانه بر بدنها از یاد برده است !.

هنوز پیوند فکری ما در حوض متابولیکی شناور است فراموش نکرده ایم آنچه از نهاد پله های دستگاه آفرینش ، جماد ، نبات و حیوان خارج می شود مدت توقف گوناگونی در بدن داشته و در صورتی شمع حیات خوب می سوزد که مسلمان بیای سفره افطاری میخکوب شود که چندش سرما و گرسنگی سبب راندن خوانهای اطراف و محیط باحشا و مراکز بدنی شود و زمانی بر سفره غذائی به نشیند که از گرما و گرسنگی فرصت افطار کردن را غنیمت شمرده از آنچه خوردنش در تابستان نیکوست میل کند

و باز برای تغذیه مراکز عالیه بدن بویژه مغز مواد لازم را همراه با روح اطاعت از فرمانهای خدائی بفرستد یعنی روزه باید زمانی از آب همان روزها و میوه های همان فصل و مواد سفیده ای همان ایام افطار گردد.

یک روز بلند و سخت با شیر گاوی یا گوسفندی که بر علفزارهای بهاری چرا کرده اند و گاهی با شیری که حیوان را در زاویه طویله بسته و آخری پر از علوفه خشک در کنارش است و بهمین نحو حوض متابولیکی به نو و کهنه کردن روزانه قناعت نموده آنرا به سالیانه و چهار فصل کشش دهد و بهر گونه نعمتی برساند.

زمانی بدن بی اشتها پس از یک گرسنگی ملایم بنام روزه افطار می کند و دقت هست که با اشتهای کامل روزه را بافطار می کشاند لذا بی انصافی است کسیکه در زمستانها پر خور است برای همیشه دستور روزه داری تابستان را داشته باشد و برعکس.

در زمستانها میوه و سبزی کمیاب است یا اگر هست تازه اش نیست لذا کسیکه در زمستان بافطاری نشیند نه تنها بدن محروم از مواد مغذی میوه جات را بافطار نشانده بلکه اگر لبنیاتی هم بر سر سفره است باز چندان خاصیتی ندارد زیرا از گاه جدا شده نه از انواع و اقسام گلهای بهاری و نباتات تازه و اگر لبنیات بهاری هم نگهداری شده باشد تازه نخواهد بود.

اینکه دستور اسلامی است مسافر قبل از اتمام ده روز (با شرایطی) روزه نگیرد بهمین علت است که هنوز آب و هوا و محیط خود را انتخاب نکرده است و کمتر از یک قصد (۱۰ روزه) عناصر موجود در محیط در تغییر مزاج و تصفیه اش اثر کامیابی

خود را نبخشوده است.

«عمل تطابق و سازش با آب و هوا امروز جای بزرگی را در زندگی ملتها باز کرده زیرا تسهیل مسافرت و مهاجرت از نقطه ای به نقطه دیگر که دارای آب و هوای متفاوت می باشد مستلزم این سازش می باشد. بدن خود بخود و بطور طبیعی این تطابق را انجام می دهد برای انسانی که از مناطق سرد بگرم نقل مکان می کند ده تا چهارده روز طول می کشد تا سازش اولیه در بدن او بوجود آید و تطابق کامل ۴ تا ۶ ماه وقت لازم دارد و پس از این مدت بدن انسان تازه وارد مانند بدن بومیان عمل می کند»

شگفتا که سازش اولیه در اسلام ۱۰ روز (یک قصد) معین و برای بومی شدن همان شش ماه معین گردیده است. اینکه تقسیمات سلولهای بدن نزدیک بهمین مدت «ده روز» انجام و دگرگونی یافته سلولهای جدیدی بوجود می آورد یعنی بدن هر ده روز بعد ، بدنی نیست که قبلا بوده است و اگر مسافر ناگهان در دو جهت کاملا متفاوت محیطی قرار گیرد این مطلب را بهتر درک می کند.

هم شهریهایی من که از شهر خشم و گرم یزد به بیلاقات خوش آب و هوایش می روند بر چنین اثر قطعی و مسلم که در مدت قریب بده روز بخوبی محسوس است تقریبا وقوف کلی حاصل می نماید بهر صورت :

در گردش بودن روزه های ماه رمضان مانند در گردش بودن آسمانها ارزشمند است و توقف در برابر همه گردشها یکنوع ناهماهنگی می باشد.

خوشبختانه اسلام روزه گرفتن را در گردش

انداخته و هر مسلمانی در طول عمر می تواند از تمام مواهب محیط در برابر روزه مانند همه نعمت های دیگر بهره مند و برخوردار گردد.

خلاصه :

(۱) تابستان دائمی مناطق استوائی و زمستان همیشگی نواحی قطبی و چهار فصل بودن سرزمین های معتدله سبب می شود انتخاب یکی از ماههای شمسی را برای روزه موجب تشنت و پراکندگی مسلمانان دانسته و همزمانی و یکپارچگی را که بهترین علامت اتحاد و اتفاق مسلمین است و همیشه مورد نظر اسلام می باشد از دست رفته محسوب نمود یعنی عده ای همیشه در تابستان روزه باشند و دسته ای دیگر در زمستان و ... آن هماهنگی را که همگان در ماه رمضان روزه گیرند در بر نخواهد داشت.

(۲) زمستان میوه و سبزیجات یا نیست یا اگر هست مواد مفید آن در اثر کهنگی کاشته شده و لذا هر سال بدن محرومیت کشیده را بگرسنگی داشتن یک نوع انتحار نامطبوع تدریجی است.

(۳) تابستان بسیاری از مواد از راه عرق و غیره دفع می شود و در صورتیکه هر سال روزه دار این فصل را انتخاب نماید دفع مواد از یکطرف و وارد نشدن عناصر لازم بعلت روزه از طرف دیگر ، بدن را ناچار با صدمات فیزیولوژیکی مواجه خواهد ساخت.

(۴) تشخیص آغاز و انجام مدت روزه داری در ماههای قمری سهلتر است.

(۵) هر سال در زمان معین روزه شدن یک عمل تکراری

و خسته کننده بشمار می رود.

(۶) زمان روزه داری محصور و مقطوع بوده و انتخاب یک روز یا یک هفته یا یک ماه یا یک سال شمسی که با اشکالاتی مواجه است انتخاب نشده است.

(۷) تمایل محور کره زمین نسبت بخورشید سبب می شود در نواحی قطبی اختلاف ساعت فاحش شب و روز بوجود آید و برای تعیین اوقات روزه داری با اشکالات چندی مواجه گردد در صورتیکه گردش مهتاب بدور زمین برای تشخیص آغاز و انجام ماه رمضان از اشکال مذکور می کاهد.

(۸) اثر غیر قابل انکار محیط بر بدن - آمادگی نسبی مبارزه با عوارض گرمی و سردی هوا می باید روزه در گردش را برای تطابق بدن روزه با تغییر هر وضعی از محیط انتخاب کرد بدین معنی که بعلت اثرات گوناگون و متغیر زمان و مکان بر بدن که هر دو در گردشند لازم است روزه نیز در گردش باشد و توقف بدن روزه دار برای همیشه در یک ماه ثابت باعث تشدید اثر متقابل آفاق و انفس بر یکدیگر است.

روزه بر چند قسم است :

روزه واجب - روزه مستحب - روزه مطابق با گردش ستارگان - روزه روز جشن - روزه روز عزا - روزه فصل مخصوص - روزه ماه معین - روزه سال ویژه - روزه مواجه با یادبود - روزه روبرو با واقعه و ...

روزه جالب یهودیان روز مصادف با روز سقوط سلطنت قدیم یهود است.

مسلمانها ماه روزه دارند که رمضان است (ماه معین)

ماهی که قرآن در آن نازل شد (یادبود)

ماهی که چراغ هدایت در آن روشن گردید و باز شناختی خوبیها و بدیها آغاز گردید (سرفصل معین).

«شهر رمضان الذی انزل فیہ القرآن هدی للناس و بینات من الهدی الفرقان» (سوره بقره).

ماهی که در آن شبی بارزش هزار ماه قرار داده شده (مقیاس معلوم) و در آن شب قدرتها و روحانیت ها - ملائکه و روح نزول اجلال می فرمایند - «و جعلت فیہ لیلہ القدر و جعلتها خیرا من الف شهر» (دعای ماه رمضان) «لیله القدر خیر من الف شهر ، تنزل الملائکه و الروح فیها» (سوره القدر).

و از همه مهمتر سلم و سلامتی «حتی مطلع الفجر» که می توان همه را در یک جمله خلاصه نمود :

مسلمانان در آن ماهی که رمضان نام دارد و روزه دارند سلام بر آنها. در این ماه آنها میهمان خدایند.

یک برگ کاغذ - یک قلم - یک رساله (توضیح المسائل یا ...) بردارید و یادداشت کنید.

پیر مردان ، پیر زنان یعنی کسانی که بواسطه ضعف کهولت نمی توانند روزه بگیرند یا برای ایشان مشقت است (مرد و زن تقریبا به نسبت مساوی !).

زنیکه زائیدنش نزدیک است یا روزه برای حملش ضرر دارد ، زنیکه شیر می دهد چه مادر چه دایه ، در صورتیکه روره باعث کم شیری شود یا برای بچه ضرر داشته باشد (زنان).

کودکان ، شخصی که در مسافرت است ، بیماران ، دیوانگان ، ضعف شدید که تحمل نتوان کرد و ... (زن و مرد تقریباً برابر).
نامبردگان از روزه گرفتن معافند.

از اینرو چه کسی باید روزه بگیرد؟.

اکثراً مرد - بحد بلوغ رسیده - خوب تغذیه شده و سالم یعنی کسانیکه سوخت و ساز بدنشان شدید است ، کسانیکه حوض
متابولیکی آنها در جنب و جوش دگری بوده و واردات و صادرات فوق العاده تری دارند یعنی جوانهای مسلمان که سالم اند
(بیشتر مرد و کمتر زن) هم آنها بر محیط اثر می گذارند و هم محیط برای آنها در جوشش است.

از اینقرار کسانی در ماه رمضان روزه دارند که در استخدام یا اشتغال بکارند ، کارمندند یا کاسب یا کارگر یا ... و از هر
کدام باشند با قوه مجریه و دولت و قانون سر و کار دارند لذا می توان آنها را مورد خطاب قرار داده گفت :

تحمل مشقت از طرف کار فرما، ارباب ، رئیس یا دولت پذیرفته می شود ولی روزه با آنهمه خواص و مزایا از طرف خدا چرا
قبول نیست ؟

وقتی می گوئیم جنابعالی را به نقطه ای انتقال داده اند که در آنجا علاوه بر امساک غذا باید متحمل آب و هوای نامساعد نیز
شده و سازگار بود حکم انتقال طوعاً یا کرها پذیرفته می شود اما آخر ماه شعبان چون گفته شود ماه مبارک دورانی که
میهمان خدا هستیم با برنامه آسمانیش رسید آیا چه ؟...

اینکه اسلام حد کهولت و شیخونیت را تعیین نکرده مثلاً

نگفته است هر کس بسن ۷۰ رسید پیر است و از روزه گرفتن معاف ، نکته جالبی است ! گویا چشم بینای اسلام متوجه تأسیس کرسی جرونتولزی بوده است روزگاری که بقین دارند می توانند دوران جوانی (هنگام روزه داری) را طولانی سازند .!

از اینجا زمینه سخن ما دگرگون می شود و دفاع از حریم مقدس روزه - ذکر فوائد روزه داری - دو مطلبی است که درباره آنها بگفتگو می پردازیم.

چون طرد ورد باطل و دفع و رفع اشکال و شبهات :

اولا ، یکنوع تعریفی است !

ثانیا ، دیو چو بیرون رود فرشته درآید ، و خودبخود ضمن پاسخگوئی باشکالات بفوائد روزه داری متذکر خواهیم بود لذا از اول بچهار مطلب مربوط بروزه که باصطلاح از اشکالات روز است اشاره می نمائیم .!

اشکال اول : از میان اجسام استیک که در ادرار ممکنست دیده شود ۱ - اسید بتا اکسی بوتیریک ۲ - اسید دی استیک ۳ - استون می باشد که در ادرار اشخاص سالم هم بمقدار ناچیز موجود است منتها بحدی کم است که با معرفهای آزمایشهای کیفی نمی توان وجود آنرا مشخص کرد. زیاد شدن مواد استنی در ادرار تنها مربوط به مرض قند نیست بلکه در موارد زیر :

۱ - مسمومیت از فساد مواد غذائی - ۲ - پرهیز مداوم از خوردن مواد هیدروکربونه و غذا - ۳ - فساد غذا در امعاء بعلت های مختلف - ۴ - قی های آبستنی - ۵ - اکلامپسی - ۶ - استعمال

داروهای بیهوشی مانند کلروفورم و غیره دیده می شود.

بطوریکه ملاحظه می شود پرهیز از خوردن غذا بخصوص مواد هیدروکربونه ترکیب کمی ترکیبات استیک ادراری را بهم می زند و زیاد شدن استن مخصوصاً برای بدن مضر است و از این قرار روزه داری سبب بالا رفتن سم کشنده ای بنام استن در بدن می شود!.

اشکال دوم : هفته اول مهر سال قبل (۱۳۴۵) جرائد اعلام نمود که نمایندگان دو کشور مسلمان ترکیه و مصر در کنگره جهانی امراض معدی که توکیو تشکیل شده بود اظهار داشتند که روزه مسلمانان در ماه رمضان با ابتلاء به زخم معده نسبت مستقیم دارد ، نماینده ترکیه ماه رمضان را در ایجاد زخم معده عامل تسریع کننده ای شمرد و نماینده مصر انواع مشخصی از زخم معده را با روزه ماه رمضان وابسته اعلام نمود.

اشکال سوم : پیشوای یکی از کشورهای اسلامی در دو سال اخیر هنگام فرا رسیدن ماه رمضان ، کارگران کشور خود را مورد خطاب قرار داده آنها را از روزه گرفتن بر حذر داشت و حکمت و علت پیشنهاد خود را چنین خلاصه نمود :

گرسنگی سستی می آورد و محصول کمتری بوجود می آید و اقتصاد مملکت زیان می بیند !

اشکال چهارم : مفطرات روزه یعنی آنچه باعث می شود روزه را باطل کند باستثنای چند عدد آن بقیه غیر علمی بوده و حتی بعضی از آنها سخن نامربوطی بنظر می رسد مثلاً می گویند این بی معنی است که اگر تمام بدن در آب فرو رود روزه باطل می شود ولی اگر قسمتی از سر خارج بماند باطل نمی گردد !

امروز چهار اشکال بر روزه ماه رمضان می گیرند : روزه ایجاد استنوری می نماید که یکنوع مسمومیتی است - روزه با زخم معده نسبت مستقیم دارد - با آنهمه سستی که در تعقیب روزه داری وجود دارد زیان اقتصادی قطعی است - مصادیق علمی بعضی مفطرات روزه شناخته نشده اند !. قبل از آنکه به پاسخگوئی پردازیم توجه آنان را بیک نکته جلب می نمائیم.

خوب دقت فرمائید. چهار اشکال ذکر شده و هر چه قبلا یا بعدا شده یا می شود تقریبا همه از طرف مسلمانان یا نمایندگان کشورهای اسلامی است !.

در مقابل بزودی خواهید دید هر چه پاسخگوئی و رفع اشکال است از علمای غرب خواهد بود !

علت چیست ؟ چرا؟

چون تملق و چاپلوسی در جهان روز جای حقیقت و واقعیت را گرفته است و هر کس در هر مقام نسبت به توانائی (نه دانائی) که دارد به میز و پست خود چسبیده است لذا :

کارمند خلافکار همیشه در تلاش است که چند تشویق نامه در پرونده اش بوده باشد.

رئیس رشوه خوار کوشش می کند تظاهر بیشتری بدرستی بنماید و بهمین ترتیب مدیر کل و وزیر و حتی درباره نخست وزیران غالبا دیده شده ، هر نخست وزیری بمحض رسیدن بصدارت اگر تصور کرد متهم است و مردم نسبت به مسلمانی

او تردید دارند چون در قانون اساسی کشور است که وزیر نمی تواند غیر مسلمان باشد تظاهر زیاد بمسلمانی می نماید ، و هر زمان آیت الله زاده ای نخست وزیر شد از ترس اینکه مردم نگویند اهل است بینی مسلمانان را بخاک مالید و غالبا هم چنین بود ! اینها عقده های روانی است که بدبختانه گریبانگیر تمام کسانی است که با خدا ارتباط چندان مستحکم و دوستانه ای ندارند ! همینطور فلائن نماینده کشور اسلامی همینکه در کنفرانس سیاسی یا علمی شرکت کرد و دست خود را از وسیله کسب معروفیت جهانی یا از دانش و تحقیق تهی دید مانند خیاطی که بگوش رئیس جمهور زد تا معروف شود. یا عربی که در چاه زمزم برای شهرت ادرار کرد ! این آقایان نیز عقده های روانی کور شده خود را اینگونه بتصور خود می گشایند که یا بمذهب حمله کنند یا ملیت خود را تخطئه نمایند !

حال پاسخ چهار اشکال !.

پاسخ اشکال اول : نشریه اخیر آرشیو طب داخلی آمریکا نتیجه مطالعات بیولوژیک خود را (مقارن فروردین ماه ۴۶) که روی روزه گرفتم ۱۲ بیمار بسیار چاق انجام داده گزارش کرده است. در این بیماران ۲۵٪ وزن کاسته شده را چربیها و ۳۵٪ آنرا کاهش پروتوپلاسمیک و بقیه وزن کم شده را مایعات و الکترولیت های بدن تشکیل می دادند. ادامه روزه منجر بذخیره پروتئین و چربی گردید ولی روی نسبت های وزن کاسته شده بی اثر بود.

اضافه کردن ۴۰ کیلوگرم پروتئیم تخم مرغ به غذای روزه در این بیماران منجر به از دست رفتن چربی بیشتر و پروتئین

کمتر گردید «آیا دیگر از روزه چه می خواهیم» با مصرف این مقدار پروتئین بی اشتهائی هنوز وجود داشت ولی با افزایش آن برطرف گردید.

تحت این شرایط روزانه بطور متوسط ۳۲ گرم چربی از بدن بیمار کاسته می شد.

بنابراین ، نظرا جهت کاستن ۲۰۰ پوند چربی اضافی از بدن یک شخص حداقل ۳۰۰ روز وقت لازم است (بهترین رقم) بطور کلی روزه گرفتن یکی از طرق درمان چاقی است که باکتوزیس (بالا- رفتن اجسام ستونی در نسوج و مایعات بدن) و بی اشتهائی همراه است و منجر بکاهش مشخصی در وزن بدن می گردد. بنابراین ، این طریقه ، هم از نظر پزشکی و هم از نظر بیمار بهتر از رژیم های متداول جهت درمانی چاقی است.

روزه از این جهت بهترین درمان چاقی است که شخص انتظار از آن درمان دارد زیرا با این روش چربی خود را از دست می دهد نه پروتئین بدنش را و مهمتر آنکه تغذیه پس از روزه (افطار) همیشه آب و الکترولیت های بدن را بمیزان ۵ - ۵/۷ کیلو افزایش می دهد.

بدین ترتیب ملاحظه فرمودید موردی (چاقی) هم پیدا شد که علم پزشکی وجود کتوزیس و پیدایش استون را در بدن مفید بداند !.

در غیر چاقان نیز این مسئله را اخیرا بوسیله رادیو ایمونولژی روشن ساختند که در مدت گرسنگی در دو تا سه روز اول اسیدهای چرب استریفیه نشده ، گلیسرول و ... سرمی پائین می آید و بعد

ثابت می مانند و بر خلاف اینکه تا امروز می گفتیم روزه بعنوان رژیم سبب می شود مواد دخیره اضافی از کبد و لابلای انساج دیگر بیرون کشیده شده صرف اعمال حیاتی آدمی گردد امروز باید بآن افزود که اگر چربی بدن کم می شود در عوض غذائی برای مغز تهیه می گردد یعنی در مدت گرسنگی مغز از اسیدهای چرب استفاده می نماید.

خوشبختانه تاکنون برعکس تصور، روزه با فعل و انفعالات و سوخت و سازهای چربی و ... نه تنها ایجاد مسمومیت نکرده بلکه وسیله ای است برای تغذیه مغزها.

جلد دوم کتاب «روش نوین تشخیص و درمان» از انتشارات سرویس طبی نمایندگی ارگانون در ایران صفحه ۳۰۷ چنین نقل می کند:

معالجه با روزه گرفتن؟ روزه گرفتن در معالجات دیابت از سال ۱۹۱۰ میلادی توسط گلپا (Glupa) وارد تراپوتیک دیابتیک ها گردیده (جزو داروها و درمانهای بیماران مرض قندی قرار گرفته) و در فرانسه و انگلستان و آمریکا بتوسط متخصصین دیگر تأیید شده است.

مبتلایان به دیابت (مرض قند) که وضع مزاجی آنها اقتضا داشته باشد روزه از همان روزهای اول سبب قطع گلیکوزوری شده و در فورمهای شدید دیابت که با وجود پرهیز کامل وجود قند در ادرار باز هم باقی می ماند معالجه با روزه که دو یا سه روز ادامه یابد گلیکوزوری با بکلی از بین برده و تحمل مریض را در مقابل مواد هیدروکربونه بالا می برد.

روزه را در صورت لزوم ممکنست تکرار نمود و در

فواصل روزه از معالجه با خوردن سبزیجات استفاده کرد.

دیابتیک ها تا حدی در مقابل مواد هیدروکربونه تحمل و سازش بخرج می دهند که میزان آن در اشخاص متفاوت و محتاج مطالعات خصوصی در روی بیمار است و برای بدست آوردن آن مدت سه روز برای این بیماران رژیم می که دارای مقدار معین هیدرات دو کربن باشد می خوراندند و در همان روزها مقدار قند خارج شده با ادرار را اندازه گرفته تفاوت و تفاضل مقدار وارد شده با مقدار خارج شده عبارت از همان اندازه تحمل بیمار نسبت به مواد هیدروکربونه می باشد.

در بعضی مواقع مقدار قند خارج شده با ادرار زیادتر از مقداری است که بیمار در غذای روزانه خود بکار برده است در این صورت باید متوجه بود که بدن حتی با مواد البومینوئید نیز قند تهیه می نماید و از ادرار دفع می کند. در چنین موقعی باید آلبومین و مواد البومینوئید را نیز از غذا حذف نمود زیرا صد گرم آلبومین قابل اینست که در بدن ۴۰ گرم قند تولید نماید.

ملاحظه فرمودید با آنکه دیابت ایجاد کننده استن است و روزه داری نیز همین عمل را انجام می دهد ، کشته عقرب بود مرهم عقرب زده ، و لذا پزشکان محترم برای دادن دستور بروزه گیرهای دیابتیک مراقبت بیشتری خواهند فرمود ! و بزودی آنها را از این امر مهم بهداشتی و مذهبی محروم نخواهند ساخت.

شاید اثر ویتامین های B بخصوص مخمر بر کانونهای چرکی همین باشد که کاتالیزور ، بازی کرده قند خون را سوزانده

و با پائین آمدن قند خون محیط ضد عفونی کننده ستونی ایجاد شود (ای بسا دو چیز را بهم می آمیزند ولی اثری بر یکدیگر نداشته یا کم داشته است اما اگر یک ذره عنصر سومی به آنها افزوده شود خوب بر یکدیگر مؤثر خواهند بود این عنصر سومی را کاتالیزور گویند).

توجه فرمودید که علم در نحوه عمل ویتامین های B بر کانون های چرکی اظهار نظر قطعی و صد در صد نکرده با کلمه شاید آنرا اعلام می دارد اما آنچه را قطعی و مسلم دانسته پائین آمدن قند خون و پیدا شدن استون می باشد که یک محیط ضد عفونی کننده است.

پس وجود مقدار کمی استون در بدن حتی اگر روزه گرفتن باعث پیدایش آن شود برای ضد عفونی کردن است !

از مجله لاسمن دزینو نقل می شود : اجسام ستونی وقتی ظاهر می شود که سلولها مقدار کافی گلوکز در اختیار نداشته باشند (قند بخون کم رسیده باشد) و بعلت داشتن ارزش انرژی کم مدت زمانی این اجسام ممکن است جانشین گلوکز گردند از اینروست در ادرار اشخاص سالم که مدت طولانی در حال روزه هستند و یا در جریان بیماریهای عفونی که احتیاجات بدن افزایش می یابد اجسام ستونی ظاهر می گردد.

در جریان دیابت (مرض قند) با وجودیکه گلوسیدها (قندها) بمقدار طبیعی وارد بدن می شوند ولی چوت بمصرف رسیدن آنها کامل نیست لذا اجسام ستونی ظاهر می شوند.

باز توجه فرمودید استون ضد عفونی کننده و بلکه دارای قوه و انرژی است و بجای قند می تواند اعمال مربوطه را انجام

دهد و مهمتر از همه آنکه ملاحظه نمودید که حتی در جریان بیماریهای عفونی ظاهر شدن اجسام ستونی (شاید برای دفاع) از احتیاجات مبرم بدن است و بدینطریق بدن خود اسلحه ای را در کارگاه خود برای غلبه بر دشمنان می سازد و روزه او را باسلحه سازی و مجهز شدن و پاک کردن بدن از وجود دشمنان متجاسر و مخفی وا می دارد.

البته موارد دیگری نیز استنوری دیده می شود که مورد بحث ما نیست مثلا- آزمایش پروژت نواک است که اگر بزنی آبستن هشت ساعت قند نرسد استنوری ایجاد می گردد.

بعضی را هم عقیده بر این است که در اشخاص سالم سی روز رژیم و پرهیز از غذا آنهم در ساعات روز کمتر بلکه نادرا ایجاد استنوری خواهد کرد و چنانچه این عارضه هم پیدا شود بطور احتمال در روزهای آخر روزه گرفتن دچار استنوری می شوند قبل از روزه کاملا- سالم نبوده یا در حین ماه روزه بیکی از عوارض (مسمومیت ناشی از فساد مواد غذایی - پرهیز مداوم از مواد قندی و غذا - فساد غذا در امعاء بعلت های مختلف - قی ها - اکلامپسی - استعمال داروهای بیهوشی و ...) که بیشتر از همه مسمومیت غذایی باشد بطور ضعیف دچار بوده اند.

مهمتر از همه ، همانگونه که عدم توانائی بدن در متابولیزه کردن مواد قندی بمقدار کافی - میزان متابولیسم مواد چربی را بالا می برد که احتمالا به ستوز منجر می گردد می توان استنوری را نتیجه سوخت چربیها در اثر روزه داری که ایدآل تقریبا همه است دانست.

با این همه تفصیل در این اواخر چنین می گویند :

اخیرا مقالات علمی پزشکی بعنوان رابطه بین هورمونها و غذا در گرسنگی این مسئله را بوسیله رادیو ایمو تولژی روشن ساختند که در مدت گرسنگی در ۲ تا سه روز اول گلیسمی ، مقدار اسیدهای چرب استریفیه نشده ، گلیسرول و مواد ستونیک سرمی پائین می آید و بعد ثابت می ماند - لاکتاتها در گرسنگی تغییری نمی کنند - انسولینمی همراه با گلیسمی بطور موازی تغییر می نمایند و برخلاف تصور می شد در مدت گرسنگی مغز از اسیدهای چرب استفاده می نمایند بعلاوه در طی گرسنگی هیپو گلیسمی (کم قند خون) بواسطه مصرف زیاد گلوکز (قند خون) بوجود آمده و سپس هیپوانسولینمی واکنشی پیدا شده و در نتیجه بوجود آمدن اسیدهای چرب استریفیه نشده از چربیهای ذخیره بسهولت انجام می گیرد یعنی در حقیقت تا امروز از خواص روزه می شمردیم که یکی کم شدن چربی بدن است ولی امروز باید بآن افزود که اگر چربی بدن کم می شود در عوض غذائی برای مغز تهیه می گردد یعنی روزه در حقیقت عامل تهیه کننده یک ماده یا مواد غذائی ویژه مغز نیز می باشد. لاجرم پاسخ اشکال چنین خلاصه می شود :

وجود استون در بدن ، بهنگام سلامتی ، دلیل بر لازم بودنش است و اگر با روزه گرفتن استون بیشتری هم ایجاد شود بر خلاف تصور مفید بوده و دخالت سوخت و ساز چربیها در زیان احتمالی که استون بیدن خواهد رساند یکی از بزرگترین خواص روزه را نشان

می دهد که همانا پرستاری و تغذیه کانونهای عالیه بدن ، مراکز مغزی می باشد.

اضافه شود که تمام مایعات و ترشحات موجود در بدن باستثنای چند تای از آنها قلیائی بوده و اگر زمانی اسیدوز و ترشی غلبه نماید و در رفع آن تلاش فوری بعمل نیاید خطر حتمی است و از عجائب روزه داری که نزد همه مسلم است اینکه مجال گرائیدن خون بحالت قلیائی و دوری از اسیدوز خطرناک برای بدن پیدا شده و اگر کمی قند بدن در نتیجه روزه موجب ستوز شود روزه خود جبران کننده بسیار خوبی است.

ناگفته نماند که بیشتر اشکال کنندگان می گویند : این روزه روزهای آخر ماه است که ایجاد اجسام ستونی و اسیدوز می نماید و حال آنکه رژیم پر چربی تطابقی در بدن انجام می دهد که چنین اجسامی هرگز پیدا نمی شود. اگر کسی بتدریج از کربوهیدراتهای رژیم غذایی خود کم کند تا آنجا که رژیمش تقریباً بصورت چربی درآید با آنکه چربی خود یکی از عوامل ایجاد کننده استوز است ، بدن خود را بیش از معمول برای استفاده از اسید استواستیک تطابق می دهد و ستوز پیش نمی آید. مثلاً اسکیموها که گاهی فقط با چربی زندگی می کنند دچار ستوز نمی شوند. لذا این سخن که روزه روزهای آخر ایجاد اسیدوز می نماید بعلت تطابق بدن سخن ناواردی است ، بعلاوه چنانچه اسیدوز و ترشی هم برای بدن پیدا شد چنانچه قبلاً گفتیم برای خروج بعضی مواد سمی مثلاً سرب موجود در گازها و دودهای شهرها بخصوص شهرهای صنعتی مفید است و مهمتر از همه آنکه با دستور افطار اسلامی بزودی سمیت اجسام ستونی برطرف می شود که در

چند برگ بعد خواهید بعد خواهید خواند.

باز می افزاید که نقل مطلب زیر برای پاسخ کافی بود که اگر کربوهیدرات بقدر لازم در اختیار سلولها قرار نگیرد ادونوهیپوفیز شروع می نماید به ترشح که در نتیجه قشر غدد فوق کلیوی را تحریک و مقدار زیادی هورمونهای گلوکوکور تیکوئید ترشح می نماید که به اثر شفا بخش آن برقرار کردن تعادل ترشحات است اشاره گردیده است.

پاسخ اشکال دوم :

زخم معده با روزه ماه رمضان نسبت مستقیم دارد! سخن دو نفر آقایان نمایندگان ممالک اسلامی است که آمار دادند تا صحت ادعای خود را ثابت نمایند ، ما هم سخنی و آماری داریم !

مطالب زیر از بدیهیات است : ۱۴ قرن از اسلام گذشته چشم روزگار در این مدت مسلمانانی را بنامهای امام ، خلیفه ، امیر المؤمنین ، مهدی ، مراد ، قطب ، روحانی ، فقیه ، اعلم ، متکلم ، فیلسوف ، زاهد و... دیده است - شماره این ها که براستی یا بدروغ امام یا مهدی یا... بوده اند بسیار میباشد نام نامبردگان بیشتر از نام مردم عادی در تاریخها آمده است نامبردگان از روی حقیقت یا برای تظاهر و گول زدن مردم یا بهتر علتی که شما می پذیرید روزه های ماه رمضان را که صد در صد میگرفته اند هیچ ، سوگند که روزه های مستحبی زیادی هم داشته اند ، حال بفرمائید در شرح حال کدامیک از نامبردگان خواننده اید که بدل درد مبتلا- و بعوض رهبری همیشه در پی درمان بوده اند یا یکی از عوارض آن که موجب رنج یا مرگشان شده باشد اشاره ای

گردیده است!؟

آنقدر علم پزشکی پیشرفته است که در مثانه فرعون معروف (رامسس دوم) توانسته اند آثار ابتلای به بیماری بیلارزیوز را پیدا کنند (مرضی که امروز هم باشنای در رودخانه های نیل - کارون و... بوجود می آید) و شاید اینکه میگویند گاهگاهی فرعون از لشکریان دور شده به استغاثه و ناله (نزد خدا) میپرداخته این باشد که ادرار کردنش با ناله همراه بوده است.

همیشه شاخه ای از رود نیل در قصر فراعنه برای زیبا ساختن و طراوت قصر عبور می کرده و بدین وسیله ابتلای فرعون متصور است فرعون بعلت عدم توانائی در نگهداری ادرار مجبور بگوشه گیری گردیده و درد حاصل از ادرار کردن او را بناله میکشانده است.

چگونه بیماری فرعون که مربوط به چند هزار سال است و سعی در اختفای بیماری می کرده هم اکنون شناخته میشود ولی دلدرد کسانیکه شب و روز با جمعی از پیروان خود در سفر و حضر و بر یک سفره بوده اند مخفی می ماند. آن هم دل درد کسانیکه عبادتها و روزه داریهای و جمعی پیرو داشته اند! در تأیید این مطلب تشکیل سمپوزیومی است با شرکت هفت هزار دانشجو در دانشکده پزشکی اصفهان تحت نظارت انجمن اسلامی دانشجویان و سرپرستی رئیس دانشمندی دکترا ابوتراب نفیسی که نتیجه را رضایت بخش و بر خلاف نظریه دو نماینده نامبرده اعلام داشتند.

تانیا چون در فیزیولوژی و علم معرفه الاعضاء چنین مطالبی که در زیر نوشته میشود داریم مخالفت آنها با امر مذهبی روزه

از لحاظ فیزیولوژی یعنی به نشر برنا قطبی پزشکی مطرود و مردود است !.

اسید در معده جمع میشود غذا میرسد آنرا خنثی می کند لذا در شخص روزه دار که اسید در معده مانده و غذا وارد نشده جدار معده متورم و مجروح و زخم معده ایجاد میگردد ! همه نادرست است.

اینک مطالبی که در کتابهای فیزیولوژی بعنوان تازه ترین اطلاعات علمی نوشته شده:

موکر پروتئین ماده مترشح از غدد برونر و سلولهای گابلت (که در اثر فشار غذا ترشح میشود و بقیه توسط هرمن و عصب تحریک میگردد) روده است که سبب میشود جدار روده محافظت شود و عبور غذا به سهولت انجام و جذب ویتامین ۱۲ بصورت گیرد و... و نتیجه اینکه.

در قسمتی که اسید ترشح نمی شود زخم بیشتر است !.

غذا سبب حرکت دوری اثنی عشر میشود ، حرکت رودی سوراخ ادی (سوراخ صفراوی که بروده باز میشود) را باز می کند ، صفر وارد میشود نمکهایش جذب میگردد هرمن ترشح میشود هرمن از راه خون روی لوزالمعده و کبد و کیسه صفرا اثر می کند انتر و گاسترن هم ترشح می کند که انتر و گاسترن سبب کم ترشح شدن گاسترن و در نتیجه جلوگیری از عمل گوارش معدی میشود (در معده ترشحاتی است بنام گاسترن که در ناحیه پیلور ترشح میشود و توسط عصب در هم و مواد پروتئین این ترشح کنترل میگردد و گاسترن سبب میشود شیره معده و اسید معدی

ترشح شود) از اینرو اگر:

غذا خورده نشود اسید کمتر ترشح میگردد هنگامیکه در هیچ ناحیه از لوله گوارش ، عمل هضم انجام نمی گیرد ترشح شیره معده بسیار کم و فقط چند سانتیمتر مکعب در ساعت است. این ترس و اضطراب است که سمپاتیک را فعال و پاراسمپاتیک را به خواب می برد و عمل هضم صورت نمی گیرد و در این حال اسی خنثی نمی شود و کار خودش را می کند اضطرابی که در روزه دار نیست و دلش به ذکر خدا آرام است «الا بذكر الله لمطمئن القلوب».

اگر شیره معده امتحان شود در حال استراحت صفرا در آن موجود است و صفرا که قلیائی است سبب خنثی شدن ترشحات روده میشود و از خراب شدن معده جلوگیری می کند ، وقتی معده فعال است که این عمل صورت نمی گیرد و اسید به واسطه غذا خنثی میشود و اگر با اضطراب غذا خورده شود صفرائی ترشح نمی شود که اسید را خنثی کند و لذا اضطراب است که زخم ایجاد می کند.

روزه باعث استراحت معده بوده و در حال روزه داری و استراحت اسید معده به جای غذا بوسیله صفرا خنثی میشود و زخم ایجاد نمی گردد.

اصولاً زخم معده بعد از گاستریت های مزمن (ورم معده های طول کشیده) بوجود آمده و عوامل زیر در تولید آن :

کار مداوم و نداشتن استراحت جسمی.

کار فکری زیاد.

زندگی در محیط پر سر و صدا و جائیکه ناراحتی عصبی زیاد خواهد بود.

تزریق مکرر هیستامین به حیوان آزمایشگاه

وراثت.

خوراندن ذرات شیشه به حیوانات آزمایشگاه و خراش دادن دیواره پیلور معده.

اعتیاد به مشروبات الکلی و افراط در شرب آنها.

گذاشتن لوله ای در معده و پرفوزیون اسید کلریدریک بطور مداوم که فرصت خنثی شدن نداشته باشد!

داشتن مزاج عصبی و ناسازگارهای روحی.

وصل کردن قسمتی از روده به معده.

افراط در استعمال مواد مخدره.

خشمگین شدن که در هنگام خشم معده جنگجویانه می جوشد و به رنگ قرمز آتشی در می آید و اسید ترش می کند همام

اسیدی که می گویند ایجاد زخم می کند.

زیاد بکار بردن غذاهای تند و محرک.

غذا را با شتاب خوردن.

غذا را در غیر موقع لزوم خوردن.

استعمال بعضی داروها مانند برخی داروهای ضد رماتیسمی.

دکتر هانس سلی کانادائی عقیده دارد و در کتابی از کتابهایش تحت عنوان «فشار» نوشته که سرما و خستگی در قسمت عمده

ای از بدن اثر گذارده ایجاد بیماریهایی چند از جمله زخم معده و اثنی عشر می کند ترمبوز یا انسداد بعضی از

عروق جدار معده.

استعمال بی حد مایعات زیاد سرد و گازدار. که همیشه یک یا چند عامل نامبرده را میتوان در کسانی که به زخم معده دچارند یافت!.

پرفسور نامونتسای روسی ارتعاشات صوتی را که از راه پوست وارد بدن میشود در ایجاد زخم معده و همچنین بی خوابی ، سردرد ، اضطراب - صرع - خستگی عضلات مؤثر می داند آیا همانطور که دو نماینده کشورهای اسلامی اظهار داشته اند ماه رمضان هم از عوامل تولید کننده اند؟

چگونه آقایان جرئت کرده اند بیماریهای زخم معده و اثنی عشر را از دسته بیماریهای روانی بدنی «پسیکوسوماتیک» خارج کنند.

دانش پزشکی مانند بیشتر علوم دیگر روی تجربه و مشاهده و ابرواسیون و شرح حال گرفتن از بیمارها تکیه دارد هر گاه مشاهدات درباره یک نظریه بیشتر شد صحت و اطمینان آن بیشتر است.

چه شد ظرف مدت ۱۴ قرن کسانی چون ابن سینا و رازی و دانشمندان متخصص اخیر متوجه نشدند که روزه های یک ماهه سبب ایجاد زخم معده میشوند ولی آقایان دانستند؟!

روزه گرفتن اگر ایجاد عارضه و رنجی میکرد قاعدتا بایستی روز به روز حال و وضع روزه دار بدتر شود و حال آنکه اگر در دو سه روزه الوضعف و کسالتی بوده باشد پس از چند روز جای خود را به شادابی و نشاط می دهند.

روزه گرفتن اگر ایجاد زخم معده مینمود بایستی میلیون

مليونها مسلمان كه تا كنون زيست كرده اند و مرده اند همگي كم و بيش مبتلا به زخم و گاستروپيتهاي معدي ميشدند و اداره متوفيات چنين آماري را درباره مسلمانان داشته باشد. آيا مسيحياتي كه براي تبليغ بريزه كاريهاي اسلام توجه مي نمايند تا ايراد و اشكالي پيدا نموده سر و صدائي براه اندازند در اين باره چه گفته اند با آنكه متأسفانه تحقيقات علم پزشكي از دست مسلمانان تقريبا بدر است.

همين كه سر كلاس درس گفتند سرطان آلت نزد آنها كه ختنه اشان مي كنند ديده نشده است هر چه بچه مسلمان بود غوغا كرد اما ماه رمضان ماه ناسور شدن و زخم برداشتن باشد و دانشمندان مسيحي ساكت به نشينند باور كردني است؟!

اگر روزه و زخم معده نسبت مستقيم دارند چرا هم اكنون در كتابهاي طبي آمار مبتلايان را در يكي از كشورهاي كنار مديترايه در اين باره بالاتر از همه نشان ميدهند؟ آخر اينها كه ماه رمضان ندارند!

زخم معده و روزه به نسبت يكديگر يافت ميشود بر خلاف مطالب كتابهاي درسي پزشكي است كه اظهار ميدارند در كشورهاي اسلامي زخم اثني عشر بيشتر از زخم معده يافت ميگردد!.

فرهنگ دو جلدی لاروس اونیور سال فرانسه

Larousse universallc en deux volume درباره مقدار زماني كه انسان ميتواند تحمل روزه را بکند چنين مي

نويسد :

«بعضي ها پرسیده اند كه مدت روزي كه خواه انسان از روي اختيار يا اضطرار (در موقع غرق ، زير واريها ماندن ، حادثه دستگاه گوارشي) مي تواند تحمل روزه داري بنمايد چقدر

است که باید گفت معمولاً روزه داران به نسبت اهمیت مواد ذخیره بدنشان « گلوکز و گلیکوژن » کم و بیش تفاوت می کند و حد وسط معمولی این تفاوت از ۲۰-۲۵ روز است اما بعضی از روزه داران معروف که نمی توان آنها را صائم پیشه نامید از این مقدر بالاتر رفته اند.

سوکی (Succi) سی روز - تانر (Tanner) چهل روز - مرلاتی (Merlattie) پنجاه روز روزه داشته اند که پس از انجام تجربه متدرجا سلامتی معمولی خویش را باز یافته اند.

اخیرا ماک سوینی (Mac - Suieneey) لرد ناحیه کرک توانست تا ۷۴ روز روزه بگیرد و دائره المعارف انگلیسی هارموت انسیکوپدیا در لغت Fasting این مطلب را تأکید می نماید.

در حدودی ۲۷ سال قبل ضمن اخبار علمی درج شده بود که امتحانی درباره مقاومت بدن انسان در برابر گرسنگی در کشور شوروی برای عده ای از محکومین به مرگ بعمل آمد و حد وسط را قریب ۵۰ روز تشخیص دادند.

اعتصاب غذا که از مدتها پیش معمولی بوده و در حال حاضر سخن روز است مطلب ما را تأیید میسازد.

بیست و یک روز روزه گرفتن گانندی مدر پیرفروتوت یکی از آنهاست.

اگر گفته شود روزه در تشدید بیماری زخم معده اثر مستقیم دارد! شکی نیست که روزه نه فقط برای بیماری زخم معده به صورت یک عامل آزار دهنده و زیان آور است بلکه برای بیشتر

امراض انسانی مضر و زیانبخش می باشد و بدیهی است شخص مبتلا- طبق دستور اسلام در چنین مواقعی از روزه گرفتن خودداری خواهد کرد.

در اسلام یک فرمول کلی در این باره وجود دارد که انسان حق ندارد کمترین زیان را به بدن خود برساند و در صورتیکه بیمار نخواهد استراحت یا درمان نماید شرع مقدس از او باز خواست نموده او را بکیفر میرساند.

پروردگار میفرماید: فمن كان منكم مريضا او على سفر فعده من ايام اخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر (سوره البقره) کسانی که بیمار یا در مسافرتند حق ندارند روزه بگیرند و بعدا که حالت بیماری و سفرشان منتفی گردید میتوانند قضایش را به جا بیاورند خداوند آسایش شما را می خواهد و هرگز رنج و کارهای شاق را برای شما طالب نیست.

موضوعیکه در اینجا بیشتر از همه گفتن دارد اینکه :

چون در هیچ ناحیه از لوله گوارش عمل هضم انجام نگیرد ترشح شیره معده بسیار کم و فقط چند سانتیمتر مکعب در ساعت است.

خوشبختانه چنانکه میدانیم رفلکس و قفه دهنده ای که از اسیدیته ناشی میشود معمولاً از ترشح اضافی جلوگیری می نماید ولی اکثرا می بینیم که هیجانات ترشح معدی را به ۵۰ در ساعت و بلکه بیشتر میرساند که ازدیاد ترشح در هیجانات از عوامل بوجود آورنده زخم به شمار میرود که بطور کلی در روزه داران بویژه مردان خدا که دلهایشان بذکر خدا در آرامش است کمتر هیجان وجود دارد (الا بذکر الله تطمئن القلوب)

به یک دستور جالب اسلامی اشاره شود :

مستحب است شام خوردن و لو لقمه نانی باشد ترک نگردد بویژه که این قسمت برای اشخاص مسن توصیه مخصوص شده‌است !

چرا ؟

از جمله عواملی که بر میزان متابولیسم (سوخت و ساز) بدن اثر دارند یکی اثر دینامیک مخصوص غذاست که بعد از غذا خوردن میزان آن افزایش می‌یابد. دیگر سن است بطوری که میزان متابولیسم نوزادان بر حسب سطح بدنشان تقریباً دو برابر اشخاص مسن است. سوم خواب می‌باشد که در آن هنگام متابولیسم بدن ۱۰ - ۱۵ درصد سقوط می‌کند. از این رو پیران چون قصد خواب رفتن نمایند گویا عال نقصان دهنده متابولیسم در جستجوی عامل نقصان دهنده دیگری است که جبران جمع ایندو را فقط می‌تواند خوراک قبل از خواب بنماید که انتخاب بعضی مواد و از آن جمله نان چنانکه بعد خواهیم گفت بهتر میباشد! (مگر روزه داران در صدد یافتن و ایجاد کردن هیجان‌ات که در بوجود آوردن زخم معده مؤثر است می‌باشند؟)

مگر نیست که در کتابها نوشته اند زخم معده و اثنی عشر نزد مردان بیشتر از زنان است و علت آنرا همانا ناراحتی های فکری مردان دانسته اند که بیشتر در معرض گرفتاریهای کار و زندگی قرار دارند. (البته عقیده ای است که لیزوزیم موجود در اشک باعث تجزیه و از بین رفتن ماده مخاطی جدار معده و سب ایجاد زخم میشود که چون زنان بیشتر از مردان اشک میریزند و از اینراه لیزوزیم مخرب از اشک دفع میشود از این رو زخم معده و اثنی عشر نزد زنان کمتر است)

اشکال : آیا روزه موجب ضعف کارگران شده ضرر اقتصادی دارد؟

ص : ۸۶

آخرین مطلب ما این سئوالست ! بیمارستانهایی که در سراسر جهان متمدن مینای درمان را بروزه دادن بیماران خود قرار داده اند آیا تاکنون متوجه این مطلب مهم که روزه با زخم معده نسبت مستقیم دارد ، نشده اند؟!.

پاسخ اشکال سوم : آیا روزه گرفتن موجب ضعف کارگران و در نتیجه کمی محصولات و زیان اقتصادی کشور است؟

در کشور ما نادرشاه افشار را چنین می شناسند : سربازی دلیر ، قائدی عظیم الشان ، جهانگیری بزرگ ، پادشاهی توانا و غریبها نیز او را ناپلئون آسیا لقب داده و بر این کلمات صحه گذاشته اند.

مسلمانان ایران هر گاه محتاج میشدند کوچکترین مسئله اسلامی خود را مثلاً درباره تیمم پرسند حاضر بودند از یک طلبه که درس مقدماتی می خواند پرسند ولی محال بود این فکر را بنماید که ممکن است از نادر پرسید و امکان دارد پاسخ بدهد. نادر نیز هرگز ادعای پاسخگوئی و دخالت در امور مذهبی را نداشت و میدانست اگر در این باره اظهار نظری بنماید با عدم توجه و بی اعتنائی خاصی روبرو خواهد شد و همه مسلمانان برای پرسیدن مسائل دینی خود رو به سوی پهلوانان در فقه و مسائل و مطالب اسلامی دارند.

روزه با رشته های مختلف پزشکی ، فقهی و اقتصادی سرو کار داشته و اظهار نظر درباره اینکه روزه موجب ضعف میشود یا خیر ، به دنیای پزشکی ارتباط دارد نه بقائد عظیم الشان و اینکه ضعف از کم خوری سبب کمی محصول می گردد یا نه - با عالم علم

الاقتصاد است که بر آن نام صحت یا سقم بگذارد نه پیشوای توانا! اگر نبی گرامی اسلام را پذیرفته ایم که کار عبث و بیهوده نمی کرده اند این سخن که روزه برای کارگران بد است، مردود میباشد زیرا حفر خندق کاری بود که با جان مردم و روح اسلام بستگی داشت و عجله و شتاب در حفر آن ضروری به نظر میرسید ولی مسلمانان روزه بودند و حفر خندق میکردند و نبی گرامی هم حتی یک کلمه نفرمود که روزه باعث عدم پیشرفت کار خواهد بود!

شخصی که بدون بار از پله ها بالا میرود ۵ برابر کارگری بهمان وزن که ریسندگی یا ماشین بافندگی را مراقبت می کند و ۲/۴ برابر کارگری که اره می کشد انرژی برای فعالیت لازم دارد (فیزیولوژی گایتون صفحه ۱۱۱۴) و لذا تقارن حفر خندق با روزه داری خود از اتفاقات عجیب و تذکر دهنده ای است زیرا مسلمانان خاک به دوش از پله ها و سراشیب بالا میرفتند و روزه داشتند و این نشان میدهد که اسلام از کارگرانی که به سخت ترین کار نیز اشتغال دارند روزه گرفتن خواسته است. به جاست جدول همان صفحه فیزیولوژی گایتون (۱۱۱۴) را بدون دخل و تصرف بیاوریم:

انرژی لازم برای فعالیت های روزانه - مردی با وزن متوسط ۷۰ کیلوگرم در حال دراز کش روزانه تقریباً به ۱۶۵۰ کالری انرژی نیازمند است. عمل غذا خوردن خود روزانه به ۲۰۰ کالری احتیاج دارد که اگر مرد مزبور برای خوردن برخیزد باید در رژیم غذایش ۱۸۵۰ کالری موجود باشد و اگر تمام مدت روی صندلی بنشیند این مقدار به ۲۰۰۰ تا ۲۲۵۰ کالری افزایش می یابد. بنابراین مقدار انرژی لازم در یک روز

برای زنده ماندن (یعنی بدون انجام عمل خاص) در حدود ۲۰۰۰ کالری مییاشد ، در جدول زیر ملاحظه میفرمائید که مقدار انرژی لازم برای بالا رفتن از پله ۱۷ برابر انرژیست که در خواب مصرف میشود .

نوع فعالیت (برای مرد ۷۰ کیلوئی) کالری در ساعت

خوابیدن ۶۵

بیدار شدن و در حال دراز کش ماندن ۷۷

نشستن و استراحت کردن ۱۰۰

ایستادن بطور سست یا عادی ۱۰۵

لباس پوشیدن و بیرون آوردن ۱۱۸

خیاطی کردن ۱۳۵

بسرعت ماشین نویسی کردن ۱۴۰

ورزش سبک ۱۷۰

بلندی راه رفتن (۲/۶ میل در ساعت) ۲۰۰

قالی بافی - فلز کاری - رنگ کردن ۲۴۰

ورزش نسبتا شدید ۲۹۰

ورزش شدید ۴۵۰

اره کردن چوب ۴۸۰

شنا کردن ۵۰۰

دویدن (۵/۳ میل در ساعت) ۵۷۰

ورزش فوق العاده شدید ۶۰۰

راه رفتن بسیار تند (۳/۵ میل در ساعت) ۶۵۰

بالا رفتن از پله ها ۱۱۰۰

بدینقرار مسلمانان صدر اسلام اگر بدون خاک و گل پشت کردن برای حفر خندق بالا پائین میکرده اند یکنوع فعالیت بسیار شدیدی داشته اند که خوشبختانه اگر آقایان بپذیرند که نبی گرامی اشتباه نکرده اند تعالی و ترقی و وضع اجتماعی و بخصوص اقتصادیشان هم بهتر از مسلمانان عصر موشک و کیهانی بود که برای پیشرفت اقتصاد دستور نخوردن ناهار را تحویل میگیرند .

برای یک قائد عظیم الشانی چون نادر چه زیبا بود که فرمان دینی خود را اعلام بدارد و دلائل دانشمندان را گواه بر صحت عمل و اقدام خود ذکر نماید چنانچه برای نزدیک ساختن شیعه و سنی و ساختن رکن پنجم در کنار کعبه برای شیعیان چنین کرد .

در همان سمپوزیومی که در اصفهان تشکیل شد و بآن اشاره گردید این سخن نیز که روزه موجب ضعف و کمی محصول میگردد مردود شناخته شد !

با صغری و کبری کردن این دو مطلب اسلامی :

مسلمان حداقل ۶ و حداکثر ۸ ساعت کار خواهد کرد !

مسلمان بهترین غذای خود را صبح خواهد خورد (حضرت صارق باکرالغذا - جود الحذا - حفف الردا و ليقل غشيان النساء)

که بزودی بهر دو اشاره خواهیم کرد ، بویژه که مطلب غذائی آنرا در همین جلد خواهید دید بدین ترتیب تصور میشود

جای هیچگونه ایراد و تردیدی نخواهد ماند که :

در آنجا که از آقایان کارگران توقع کار بیش از هشت ساعت نداشته باشند یک صبحانه خوب یا یک سحری کافی برای اینکه هشت ساعت کار ضعف و کمی محصول پیش نیاورد کافی است! ولو اینکه ذخائر چربی بدن کارگر بعد از صرف غذایی که حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات است میزان متابولیسم ۴ درصد افزایش می یابد و تا ۳۰ درصد هم دیده شده که ۲ - ۳ ساعت بعد از غذا ادامه دارد و اگر چربی بجای هیدرکربورها باشد ارقام ۴ و ۱۰ - ۱۵ و مدت ۷ الی ۹ ساعت است اما اگر یک الی دو ساعت پس از غذایی باشد که مواد بیاض البیضی قابل توجهی دارد متابولیسم ۳۰ درصد الی ۷۰ درصد زیاد میشود و این حالت ۱۰ - ۱۲ ساعت ادامه می یابد یعنی یک سحری خوب و رسا میتواند آدمی را برای ۸ ساعت کار برساند لذا قبل از آنکه از طرف قائد عظیم الشان افطار داده شود باید افطاری خوب برای مردم تهیه نمود .

حکمت بعضی از مفطرات روزه

پاسخ اشکال چهارم :

بعضی از مفطرات اسلامی مصادیق علمی ندارند! مثلاً این چیست که اگر سرمان از آب بیرون ماند مفطر روزه نیست و اگر تمام بدن غرق در آب شد و یا در آن فرو رفت مبطل روزه است؟

اولاً- هرکس بخواهد سر تمام احکام و حکمت کلیه مطالب و مسائل دینی را بداند و خود به فواید فردی و اجتماعی آن پی برد بنده خدا نیست بلکه بنده تشخیص خودش است بعلاوه

کسیکه روزه نمیگیرد او را بمفطرات آن چکار و آنکه روزه میگیرد لابد نبی گرامی را فرستاده خدا و راستگو میدانند و لذا بدستورات ایشان قبل از آنکه بررسی علمی از آنها بعمل آورد و بفوائد فردی یا اجتماعی و قوف حاصل نماید مطیع خواهد بود .

چه شد مسلمین مراقب شئون زندگی خود بوده و برای کمترین امور وابسته دنیا تا این پایه وقع وارجی قائلیم اما درباره دین سهل انگار و اکثرا بی توجهیم !

ما اگر بخواهیم مثلاً یک دکان کوچک باز کنیم تا شریک خود را خوب تشخیص ندهیم چگونه آدمی است اقدام نمیکنیم اما اگر یقین حاصل کنیم مرد درستی است و سالها نیز تجربه آموختیم که غل و غشی در کار ندارد دیگر از او نخواهیم پرسید چرا فلفل را با زردچوبه قاطی کردی و از چه قوطی های عطاری را طرف راست دکان چیدی و ... حضرت محمد (ص) را میگوئیم فرستاده خدا و راستگو است و در سعادت دو جهانمان ایشان را شریک و ذی نفوذ و صاحب اثر می دانیم ولی میگوئیم حکمت اینکه سجده دو تا و رکوع یکی است چه میباشد ؟

و تقلید در این مذهب نیز چیزی جز این نیست که گوینده و آورنده مذهب را از روی تحقیق بدرستی و بر گزیدگی بشناسیم و آنگاه قلاده بگردن انداخته بی چون و چرا (حتی اگر بر خلاف میل و تشخیص ماست) مطیع آنچه فرموده است (فروع دین) بوده باشیم یعنی اصول دین را تحقیق و در فروع دین تقلید کنیم .

ما بکسی شباهت داریم که وارد کاخ بسیار مجللی می شود

میدانند بهترین اساتید فن آنرا ساخته اند ، همه جایش را میگردند و با زبان آفرین و دیده تحسین مینگرند ناگهان زاویه ای نظرش را جلب می کند که با تشخیص سلیقه ای وی ناسازگار است ایراد و اشکال و باز شدن زبان با چنین دیداری آغاز می گردد . روزه و بسیاری از مطالب دیگر اسلامی همینگونه است ، روزه را با آنهمه خواص فراموش کرده سر را که خارج از آب میماند و روزه را باطل نمی کند و به تشخیص ما زاویه ای است در کاخ احکام که بنا جوری افتاده چسبیده ایم !.

این خود از فوق العادگی اسلام است که مثلا تنقیه را باطل کننده روزه دانسته و پس از سالهای سال دانسته شد از راه تنقیه نیز می توان بانسان هنگام ضرورت خوراک رساند و بهمین مقیاس در سالهای آینده نیز خواهند دانست اگر تمام بدن در آب فرو رود از چه روزه باطل بوده و سر خارج بماند چرا مفطر روزه نمی باشد.

رئیس اداره ای برای سه ماهه سوم سال چند صد عدد قلم مداد و دفتر لازم دارد دستور می دهد استعلام بها نمایند. در شهر شش دکان لوازم التحریر فروشی وجود دارد پاسخ پنج نفرشان از اینقرار است : هر یک مداد و یک دفتر طبق مشخصات داده شده : ۲۵/۹۵ - ۲۵/۸۰ - ۲۵/۷۵ - ۲۵/۶۵ - ۲۵/۵۵ ریال.

برگهای استعلام بها را در شورائی باز کرده و صورت مجلس نموده و برنده را آن کس اعلام می دارند که نرخ ارزانتر از همه ۲۵/۵۵ ریال داده است.

لوازم التحریر فروشی ششمی خبر می شود نامه ای به رئیس اداره نوشته آمادگی خود را برای فروش یک مداد و یک دفتر

طبق مشخصات داده شد ۲۵ ریال اعلام می دارد. اما رئیس اداره که حافظ حدود و ثغور قانون و مقررات است چون ششمی در استعمال بها شرکت نکرده با آنکه چنین معامله ای بصرفه و صلاح اداره است از خرید باوی امتناع می ورزد. شخص روزه دار هم حافظ حدود و دستورات روزه داری است با این تفاوت که رئیس اداره می داند حکمت نخریدن مداد از ششمی ، چیست ولی روزه دار حتی نمی داند فرق سرزیر آب کردن در حال روزه و غیر روزه چیست !

یک روز با دیدن سوره های نمل - نحل - بقره - عنکبوت و فیل می گفتند محمد با شرح اوضاع و احوال حشرات و حیوانات می خواهد ما را هدایت و به بهشت رهنمائی کند ! ولی امروز جهان دانش بچنین انتخابی (توجه به دنیای حیوانات و حشره شناسی) سر تعظیم فرود می آورد ، باشد که بزودی بهمین دستور که روزه دار نباید سر زیر آب فرو برد تکریم نماید.

روزی اسلام دستور حج رفتن را داد که مسلمانان منحصر بکسانی بودند که بسهل و سادگی می توانستند خود را به مسجد الحرام و غیره برسانند ولی چشم بینای اسلام چون می دانست در آینده نزدیک از اقصی نقاط عالم کسانی بسوی حج رهسپار می شوند یکی از شرائط را امنیت راهها قرار داد.

اکثر مسلمانان صدر اسلام جز دو شهر کوچک مکه و مدینه شهر دیگری را ندیده بودند این دیدگان بصیر نبی گرامی بود که گویا شهرهائی مانند نیویورک ، لندن و توکیو را دیده مبنای حد ترخص را برای مسافرین نحو دگری تعیین فرمود مثلا دستور نداد هر کس سه ساعت پیاده روی کرد مسافر محسوب و اگر چنین گفته

شده بود برای کسیکه از شرق شهرهای نامبرده بغرب می رفت مسافرت محسوب و روزه اشان افطار می گردید یا نبی گرامی نفرمود هر کس یکساعت کمتر سواره در حرکت بود مسافر محسوب نمی شود زیرا امروز می دیدیم همان کسیکه از شرق به غرب شهر مسافر محسوب شده با رفتن به اروپا بوسیله هواپیماهای سریع السیر مسافر بحساب نیامده است ، اینها نکات جالبی است که دقت در آن سبب می شود آدمی در برابر اسلام سر تعظیم فرود آرد و بر آنچه خود توانسته تشخیص دهد ایراد نگیرد.

ما مخالف نیستیم برای رفع شبهات ایراد گرفته شود ولی طرح اشکال از طرف کسیکه تازه محتلم شده و نمی داند چه شده یا می داند محتلم شده و نمی داند چه باید کرد ! طرح زود رسی است بهر صورت :

ما بنده خدائیم نه بنده تشخیص خود و هر گاه بفوائد فردی یا اجتماعی مطلبی واقف نشدیم بگوینده اش می نگریم اگر در راستی و درستی وی تردیدی نبود آنرا خواهیم پذیرفت.

برای پاسخ ، شناسائی چند مطلب لازم است :

حرارت مخصوص آب چند هزار برابر هواست و هر واحد آب میتواند در تماس با پوست بیشتر از هوا جذب حرارت نماید از طرفی قابلیت هدایت حرارت در آب زیادتر از هواست و لذا قسمت آبی که با پوست تماس دارد پس از گرم شدن نمی تواند مانند هوا یک قسمت عایق برای پوست باشد زیرا آب حرارت نزدیک را بسرعت به قسمت های دور منتقل می سازد و بهمین دلیل

میزان حرارتی را که بدن به آب راکد می دهد مساوی حرارتی است که بآب جاری می دهد و اسلام نیز در این باره بین آب راکد و جاری تفاوتی نگذاشته است.

اینکه ما خود را هنگام گرما باد می زنیم برای این است که سطح هوای گرم شده مجاور بدن را جابجا کنیم ولی آب خود گرما را بنقاط دور می رساند.

پوست بدن انسان در حالت استراحت در سایه و حرارت ۳۳ درجه سانتی گراد و رطوبت نسبی حدود ۶۰ در صد نه سرما و نه گرما حس می کند و بدن در حالت تعادل کامل با محیط می باشد (در این محسوط نه گرمائی پس می دهد و نه حرارتی می گیرد).

سوخت بدن که حرارتی ایجاد می کند و آن حرارت می تواند در مدت ۷۰ دقیقه نیم لیتر آب را بجوش بیاورد از غذائی حاصل می شود که از هیدرات دو کربن و یا چربی است و سوخت عبارت است از اکسیده شدن بافت های بدن ، و لوله های توزیع این گرما هزاران متر عروق و شعریه های سراسر بدنند ، بدن روزه دار مشغول تنظیم ترشحات غدد داخلی است که مکانیسم تنظیمی آن شرح داده شد که چگونه توسط غدد فوق کلیوی انجام می گیرد البته در این حال خون بطور متعادل به تمام غدد حتی غده های پوستی می رسد. شخص روزه داری تصور فرمائید وارد آبی می شود که حرارتش از پوست وی کمتر است شعریه های سطحی در اینحال منقبض شده خون سطح را بداخل می راند و اگر آب گرمتر از پوست باشد مویرگها منبسط شده خون در سطح می شود و بهر حال مرحله انعکاس بعدی مجدد خون در سطح زیاد

یا کم می شود و در حقیقت تنظیم اعتدالی خون نزد غدد بلکه بقدر السهم آنها بهم می خورد و از آنجا که اگر سر زیر آب نباشد وقفه های خونی برای مراکز عالیه یعنی کانونهای فرماندهی تنظیم حرارت و تقسیم خون پیش نمی آید لذا با بیرون ماندن سر از آب روزه افطار نمی شود. ممکن است ایراد پیش آید که اگر بسرعت در آب فرو روند و بیرون آیند چه؟ زیرا در اینحال فرصت اینکه خونی جابجا گردد یا حرارتی منتقل شود نیست! می گوئیم اسلام هر گونه تعویض حالی و تغییر دادن محیط خود را برای روزه دار مبطل روزه دانسته است.

اگر مقاربتی پیش آید شخص همان کسی نیست که قبل از عمل بوده و تغییراتی در سراسر بدنش بوجود آمده است (محیط هم همان محیط قبلی او نیست) چنانچه مسافرتی کند و محیطش عوض گردد یک شخص در دو محیط یک و وضع نخواهد داشت.

نسبت دروغ بخدا و فرستادگانش با ایجاد سرزنشی که برای انسان فراهم می شود و اندرون را ناراحت و درهم می سازد شخص را عوض و دیگری می سازد و آنکه سرش را زیر آب می نماید باز برای همه بدنش محیط دیگری را انتخاب کرده و عوض شده است.

بعلاوه باید افزود که صورت را خصوصیتی است که قسمت های دیگر بدن از آن بی بهره اند :

ضریب التیام پوست صورت و سر بیشتر بوده و زخم های در سر و صورت زودتر از دستها و دستها زودتر از پاها التیام پذیرند.

اگر آب سرد بصورت برسد اعصاب پاراسمیناتیک را

تحریک کرده و قلب را کند می نماید ، هم اکنون شما نبض خود را بشمارید و بعد با خوردن آبی سرد یا زدن بصورت نبض خود را تجدید شمارش و مقایسه کنید این نوع درمان حتی برای آرامش بعضی قلب ها که ناگهان بر تعداد ضربان خود می افزایند مؤثر است بعلاوه آب اگر گرم باشد ممکن است با فرو رفتن ناگهانی در آن یک حالت شک بشخص روزه دار دست دهد.

نبی گرامی فرمود روزه سپری است در برابر آتش (الصوم جنه من النار) و آخر هر ماه رمضان توسط جرائد بیک شعله خاموش شده این آتش اشاره می شود. روزنامه ها می نویسند دادستان شهر یا وزارت دادگستری اطلاع داد که شرارت و دزدی و جنایت در این ماه صیام بحداقل رسیده و قابل مقایسه با ماههای دیگر نیست !

آیا برای اجتماع همین اندازه اندک هم قابل توجه نمی باشد که آدمی بداند شانس بیشتری دارد که در این ماه به آتش دزدی یا بی ناموسی و هرزگی نمی سوزد؟.

دادگستری با مشاهده اینکه هر سال در ماه رمضان پرونده کمتری باز می کند اگر اعلان کند ماه رمضان ایامی است که برای تمرین بهبودیهای اخلاقی انتخاب شده. آیا خلاف خواهد بود و دروغ گفته است !

از اینرو که عنوان مطلب ما رابطه روزه با صحت و تندرستی خواهد بود یعنی از اینجا سخن از ارتباط سلامت بدن و احشاء و امعاء و سرانجام تندرستی ناشی از روزه گرفتن می باشد و از طرف دیگر در این زمینه باید کتاب جداگانه ای نوشت و چون کتابهایی در این باره نوشته اند و رساله هائی در این زمینه

گذرانده اند (رساله ۳۸۰ دانشکده پزشکی تهران توسط آقای دکتر یوسف اعلانی برانمائی استاد محترم آقای دکتر سید علی اکبر نعمت اللهی) ما بمختصری اکتفا می نمائیم.

هر چند برای ذکر فوائد بهداشتی روزه یادآوری مطلب چند برگ قبل کافیت آنجا که پرفسور ولادیمیرنیکو تین اظهار عقیده کرده می گوید در اثر گرسنگی غدد فوق کلیوی ترشحات نامتعادل تمام غدد را خورده و آنها را برای مدت‌ها متعادل خواهد ساخت ولی بعضی از فوائد آن بطور جداگانه اشاره می نمائیم.

مختصری از فوائد بهداشتی و اخلاقی روزه

روزه را فوائد معنوی و اخلاقی است که انسانرات به نظم و قناعت و صبر و جلوگیری از شهوات و بصدقه دادن و سایر فضایل عادت می دهد. و از امتیازات عجیب و تقریباً منحصر به فرد روزه این است که نمی توان آنرا با ریا و تظاهر آلوده ساخت زیرا روزه عبادتی است که همه از نفی تشکیل شده است از نخوردن ، نیاشامیدن ، مقاربت نکردن ، دروغ بخدا و پیامبر نبستن و ...

روزه را فوائد بهداشتی چندی است که بهترین نمونه آن تازه کردن مواد بین بافتی بدن می باشد که تحت عنوان :

Metabolic - pool شرح داده شد.

روزه را منافع درمانی بسیاری است که بعضی در حین پیدایش مرض بکار آمده است و هم اکنون در سوئیس ، آلمان ، انگلستان و آمریکا و ... بیمارستانهایی است که در بخشی از آنها یا همه قسمت بیماران را بروش روزه داری درمان می نماید.

دکتر کارل می گوید لزوم روزه داری در تمام ادیان تاکید شده است (در روزه ابتدا گرسنگی و گاهی نوعی تحریک عصبی

و بعد ضعیفی احساس می شود ولی در عین حال کیفیات پوشیده ای که اهمیت زیادی دارند بفعالیت می افتند. قند کبد در خون می ریزد و چربی هائیکه در زیر پوست ذخیره شده اند و پروتئین های عضلات و غدد و سلولهای کبدی آزاد می شوند و به مصرف تغذیه بافتها می رسند و بالاخره تمام اعضاء مواد خاص خود را برای نگهداری تعادل محیط داخلی و قلب قربانی می کنند و باین ترتیب روزه تمام بافتهای بدنی را می شوید و آنها را عوض می کند.

دکتر مارتین **Martin** آلمانی می گوید جریان سموم حاصله از غذا که از مغز می گذرد ناراحتی های روحی و جسمی دارد.

دکتر گوئل پا **Guelpa** فرانسوی می گوید ۴/۵ بیماریها تخمیر غذا در روده هاست. (همه با روزه اصلاح می شود)

دکتر ژان فروموزان **Jean Frumusan** روش معالجه روزه ای را شستشوی احشاء تعبیر می کند که در آغاز روزه داری زبان باردار است ، عرق بدنی زیاد است ، دهان بو می گیرد ، گاه آب از بینی راه می افتد و همه علامت شروع شستشوی کامل بدن است پس از ۳ - ۴ روز بو برطرف می شود اسید اوریک ادرار کاسته می گردد و شخص احساس سبکی و خوشی خارق العاده ای می کند در اینحال اعضاء هم استراحتی دارند.

دکتر برتوله (**Berthollet**) می گوید مردم این فکر را نکرده اند که چه مقدار نیروی عظیمی باید صرف تجزیه و تحلیل و تبدیل و جذب مواد در طول ۹ - ۱۰ متر جهاز هاضمه شود ، اینکه بیمار را از غذای سنگین منع می کنند بهمین جهت است

که بار گرانش را بردارند.

اکنون این سؤال پیش می آید که وقتی شخص بیمار نیست چطور می تواند خود را از خوردن محروم سازد و بضعف و گرسنگی نیفتد؟.

احساس می شود که پس از دو سه روز گرسنگی روزهای اول حس نمی شود اعضاء ذخیره فراوانی دارند (گلیکوژن کبد و پروتئین خون) و چون مرد که سی درصد بدنش و در زن بیست درصد ذخیره چربی می باشد برای یک ماه بدن کافیت که نیروی بدن را در مدت روزه حفظ کند و برای روزه دار همین بس که با وجود کاهش بعضی از اعضاء و کسر برخی از ذخائر بافتهای عصبی و مغزی دست نخورده مانده لذا نسبت کیفی و کمی مغز به بقیه اعضاء بالا رفته است.

کسیکه خاطرات چرچیل سیاستمدار معروف را خوانده که می توانست با اراده خود بخوابد و با اراده بر سیاستها تصمیمی اتخاذ کند می بیند غالباً بروزه متوسل شده و عمر طولانی هم داشته و غذا شناسان عقیده داشتند روزه هائیکه می گرفت باو صفای ذهن و اراده خاص می داد.

به صفحات ۳۴ به بعد و ۴۵ کتاب عشق و پرستش مراجعه فرمائید معلوم می شود استراحت برای بدن لازم بوده و از این لحاظ که اگر بدن را ماشینی فرض نمائیم و بخواهیم استهلاک کمتری داشته باشد ناچار باید درصدد باشیم که متابولیسم بدنی را تقلیل دهیم ، فرض آنکه توانستیم متابولیسم را کاهش فاحشی دهیم آیا بهره برداری و نتیجه خوبی خواهد داشت ؟

در اینجا به صفحه ۳۳ بولتن پزشکی شهریور ۱۳۴۴ که

Jama vol ۱۹۲۹ No. ۶, May ۱۰, ۱۹۵۶ نقل می کند مراجعه فرمائید که می گوید تاثیر پرهیز طویل المدت سبب کند شدن ضربان قلب و پائین آمدن فشار خون ، کم شدن حرارت بدن ، و بطور قابل توجهی تقلیل در میزان متابولیسم بدن می شود.

باز برمی گردیم به صفحه ۳۵ عشق و پرستش تا بدانیم روزه داری که سبب این همه نقصانهای سابق الذکر می شود آیا نتیجه اش چیست آدمی را جوان می کند یا بمرگ سوق می دهد؟

زندگی حیوان خون گرم که انسان یکی از آنهاست در محیط سردتر از خود و رفع حرارتی که می نماید ۰/۳۲۲ واحد او را جوانتر می سازد اما متأسفانه نه تنها چیزی که جوانتر می کند همین یکی است و بقیه یعنی عمل تغذیه و متمم آن تخلیه که سبب می شود مواد آلی نسبتاً ساده را وارد و بجای آن مواد آلی ترکیب یافته و مفصلتر را از بدن خارج کند یا عمل تنفس و فعالیت های مکانیکی بدنی و حتی عمل نمو و تکثیر سلولها و رشد نسوج و اعضاء همه سبب سیر قهقهرائی و پیش آوردن پیری می گردند و در صفحه ۴۵ است که وقتی گرسنگی ملایم باشد همان زمان که یک اشتها و حالت مطبوع در انسان پیدا شده انرژی مؤثر $W = U - TS$ بلحاظ عمل تغذیه بماکزیمم خود می رسد.

سایر ادراکات و احتیاجات و عشقها هم که مصادر آنها هماهنگ با اعضای هاضمه می باشد در حداکثر W خود قرار می گیرند.

انسان در موقع گرسنگی ملایم دارای عواطف رقیقتر ،

هوش و حواس بیدارتر، فکر روشنتر و روان تر، ذوقیات لطیفتر و غیرت برانگیخته می باشد.

شهوة جنسی و حالت غضبی نیز در این موقع حادثتر است و حالات روحی خیلی نورانی تر و حضور قلب بیشتر می باشد و بهمین لحاظ نیز تلاوت آیات خدا در این ماه بیشتر توصیه شده تا به عمق عظمت آنها بیشتر توجه گردد. (ولی باید از شهوة جنسی طبق موازین خاصی عمل کرد)

روزه داری صرفنظر از فوائد بهداشتی و اجتماعی وسیله بسیار موثری برای بیدار نگاهداشتن و رشد سایر فضایل بشری است.

نویسنده خود زمانی که دانشجو بودم - شاید سال چهارم - نظریه ای را نزد استادم عنوان کردم جوابی که شنیدم چنین بود - این هم مطلبی است باید مطالعه شود!

گفتم زرگرها برای تمیز و تشخیص طلا از سایر فلزات سنگی داشتند بنام سنگ محک.

آیا نمی توان روزه یک ماهه رمضان را بعنوان سنگ محک تندرستی پذیرفت؟

فرض بفرمائید مبتلائی پس از سالها دوندگی و دواخوری درمان شده و سلامتی باز یافته است اینک اگر توانست سی روز روزه بگیرد بیماریش عود نکند علامت بهبودی و سلامتی قطعی اوست (بشرط آنکه روزه گرفتن برایش جایز باشد).

اینجا هم نظریه خود را مجددا عنوان می کنم به امید آنکه جوابی بر مبنای صحت و سقم آن دریافت دارم!

یک قسمت عمده از خواص روزه ارزش درمانی آن است

که بیک مورد آن (معالجه دیابت با روزه) اشاره شد و اینک :

نقل از مجله پزشکی و دارو سال سوم شماره ۲۷ صفحه ۱۵۹ که خود از لنست آورده و توسط استاد برود (J. Brod) و همکارانش تهیه شده است و چنین عنوانی داشت :

اثر روزه بر واکنش های ایمنی و مشی گلومرو نفریت حاد. ولهارد (Volhard) معتقد بود که روزه (غذا ندادن به بیمار) یکی از مؤثرترین وسائل درمانی گلومرو نفریت حاد است و این نظر اکثرا تأیید شده است زیرا پس از روزه تمام علائم حاد بیماری (تقلیل پالایش گلومرولی، فشار خون و خیز) بسرعت تخفیف می یابند ولی علت این موضوع معلوم نیست. چون منطق این درمان روشن نبود بسیاری از مصنفان ابرازها کرده و یا در آن تغییراتی داده اند و حتی گروهی معتقدند که غذا ندادن سبب تسریع پیدایش اورمی در جانوران آزمایشگاهی می شود ولی در گلومرونفریت حاد نکته مهم کوتاه کردن دوره بیماری است زیرا پیش آگهی نهائی بیماری تبعیت از شدت و طول مدت مرحله حاد می کند که بنا بر عقیده جاری ناشی از یک واکنش عروقی اتوالرژیک Auto - Allergic است.

ما نمی توانیم شدت این واکنش را تخفیف دهیم ولی هر وسیله ای برای کوتاه کردن مرحله حاد باید بکار برود. واکنش اتو الرژیک در گلومرونفریت حاد با افزایش عیار برخی اگلوتینین ها (اگلوتینین کلودیونی Collodion - Agglutinin) که ممکنست آنتی کورهای ضد کلیه باشند همراه است از

اینرو ما تغییرات این آنتی کرها را در گلومرونفریت حاد، در حالیکه به بیمار غذا داده نمی شد اندازه گرفته و آنرا با مشی تظاهرات بالینی و عملی مهم گلومرونفریت مقایسه کرده ایم.

سپس روش کار را نشان داده و بعد از آن آمار بیمارانیکه بدینطریق درمان شده اند آورده و آنگاه تحت عنوان بحث نتیجه گیری کرده دو سطر آخر بحث چنین است:

ما فکر می کنیم یاخته های ما نشان می دهد که روزه این مرحله حاد را کوتاه می کند و تمام بیماران مبتلی به گلومرونفریت حاد را باید بچنین درمانی گذاشت.

چون کتاب معروف آقای پرفسور الکسی سورین دانشمند یوگسلاوی که ترجمه آن بعربی «التطبب بالصوم» در ۲۴۶ صفحه موجود است و برای نشان دادن فوائد بهداشتی و طبی روزه نسبتا کافی بنظر رسید لذا با ذکر اینکه حتی خود پرفسور ضمن آنکه توسط انجمن جمعی از پزشکان کنترل می شده است توانسته موهای سفید خود را با روز سیاه کند باین قسمت پایان می دهیم.

بعلاوه در ۱۹۶۱ فیزیکیان جوان از اهالی مسکو بنام ولادیمیر بشکنتسو در تعقیب یک فلجی که عارضش شده بود مدت ۴۵ روز روزه گرفت و بهبودی یافت و جریان توسط یکی از جراید مسکو منتشر و در مطبوعات جهان منعکس گردید.

مطلب بدرازا کشید بحث زیاد است اگر بخواهیم اثر روزه را بر یک یک اعضا بیاوریم برای ما ممکن نیست لاجرم اشاره مجدد می نمائیم که آدمی دو ثلث وزنش آب است گویا انسانرا در آب شناور ساخته و حد و حدودی بعنوان پوست برایش منظور داشته و او را بدینوسیله از محیط و سایر افراد جدا ساخته اند،

بدین ترتیب که آدمی غوطه ور در آن حوض متابولیکی است و لذا کافیت دوباره دست خوانندگان را گرفته بکنار حوض متابولیکی برگردیم و بخواص خاص النخاص روزه که بتمام اعضای غوطه ور در خود بهره می رساند اندک آشنائی پیدا نمائیم.

با آنکه روزه گرفتن مخصوص یکعده جوان سالم است و بیماران معافیت روزه داری اسلامی دارند معهدا وسعت دامنه یکی از منافع روزه که دفع سموم است تا افق درمان بعضی بیماریها امتداد می یابد.

صرفنظر از اینکه روزه بسیاری از زشتیها را از انسان دور ساخته و به نیکیها و خوبیها نزدیک می سازد و در نتیجه اجتماعی متشکل از این قبیل افراد که ارزش واقعی اجتماعی دارند تشکیل می شود مقصود ما از اینکه باز دنباله مطلب فوق را گرفتیم فقط توجیه یک جمله از صحیفه سجادیه است که حضرت سجاد علاوه بر اینکه ماه رمضان را ماه خدا ، ماه مبارک ، ماه صیام نامیده بچه سبب آنرا - ماه اسلام نیز نامگذاری فرمده است ؟

آیا این ماه اسلام نیست ؟ اسلام نام این ماه را رمضان و بروزه داری اختصاص داده است. بفرمائید در آنجا که ماههای ترکی - فارسی - لاتینی وجود دارد اگر با ماه رمضان مصادف گردید مردم مسلمان آن ناحیه کدام یک را بیشتر بیاد دارند ماه اسلامی رمضان را یا ماه دیگر را ! پس چرا این ماه ، ماه اسلام نباشد ؟

ماه رمضان بر تمام شئون زندگی مسلمانان اثر قطعی

می گذارد!

این ماه برنامه خوراک مردم را تغییر می دهد و در نتیجه هر کس با خوراک همگان سر و کار دارد اعم از فروشنده و خریدار برنامه تازه ای انتخاب خواهد کرد.

برنامه خواب تغییر و تبدیل پیدا می کند.

در برنامه ساعات کار ادارات ، شرکت ها و خانه ها و حتی سینما و تئاتر به پیروی از انقلاب اسلامی تجدید نظر بعمل می آید.

اجتماعات بزرگ اسلامی تشکیل می شود و مساجد از بقیه سال جمعیت بیشتری خواهد داشت.

قرائت قرآن و بر زبان آمدن سخنان پیشوایان اسلام در این ماه از یازده ماه دیگر بیشتر است.

واعظین و روحانیان همه جا بار شاد و کشاندن افکار براه خدا مشغولند و در این ماه از بقیه سال مسئولیت بیشتری دارند.

آنچنان ماه رمضان بر اجتماع و بر افراد اجتماع اثر می گذارد که روز اول شوال «روز عید» را می توان روزی نامگذاری کرد که روز شرافت و کرامت و شناسائی نبی گرامی و آل اوست و برای مسلمانانیکه توفیق روزه گرفتن داشته اند خود عیدی بزرگ می باشد زیرا توانسته اند مدت یک ماه تمام خود را چنان کنترل و مراقبت نمایند که در روز عید بتوانند بگویند این ماه را آنچنان پشت سر گذاشته ایم که می توانیم بدینوسیله آنرا سندی دال بر این ادعا داشته باشیم که یاغی و طاغی نیستیم و مفهوم این جملات را بخوبی می توان از دعائی که در نماز

عید خوانده می شود و آن روز را برای محمد و آل محمد ذخر و شرف و کرامت و برای مسلمانان عید معرفی می نماید درک نمود!

آیا این روز برای محمد و آل گرامش مزیت و شرافت نیست که در این ماه بخوبی مشاهده می گردد: ابلاغ رسالت بنحو مطلوب انجام و پایان پذیرفته است؟ و با یک فرمان عمومی همه و همه مسلمانان جهان را در بسیاری از شئون زندگی یکسان و یکنواخت کرده است؟

اثر اجتماعی روزه آنچنان نیرومند می باشد که توانسته ضامن اجرائی خوبی برای هماهنگ ساختن کلیه مسلمانان سراسر جهان بوده و روز پایان را عید مسلمانان و کرامت و شرف پیشوایان مسلمانان معرفی نماید.

در کیمیای سعادت (غزالی) روزه به سه درجه تقسیم شده است :

روزه عوام - روزه خواص - روزه خاص الخاص.

روزه عوام که کمتر درجه است و آخرین تلاش و نهایت حد آن نگهداری شکم و دامن می باشد.

روزه خواص که اعضاء و جوارح را نیز از ناشایست نگهدارند ، چشم نگاه بد نکنند و گوش بد نشنود و دست بد ندهد و نگیرد و پا بد نرود و چون افطار شود از حرام و آنچه شبیه ای در آن است نخورند و از حلال هم پرخوری ننمایند و آخر اینکه بین بیم و امید باشند که ندانند روزه اشان پذیرفته است یا خیر!

روزه خاص الخاص بالاترین درجات است ، علاوه بر آنچه گفته شد دل را از اندیشه غیر خدا نگهدارند و این درجه صدیقان است.

مسلمانان می دانند که همیشه بخصوص در این ماه حتی دشنام دادن تقبیح شده است.

حضرت صادق فرمود پدرم گفت نبی گرامی شنیدند زنی روزه بود جاریه خود را دشنامدارد، حضرت طعامی طلبیدند و آن زن را گفتند بخور گفت روزه ام حضرت فرمود چگونه روزه ای که جاریه خود را دشنام دادی ، روزه از خوردن و آشامیدن تنها نیست بدرستی که حق تعالی روزه را حجابی گردانیده است از سایر امور قبیحه ، از کردار بد و گفتار بد ، چه بسیار کمند روزه داران و بسیارند گرسنگی کشندگان.

حضرت علی فرمود چه بسیار روزه داری که بهره ای نیست او را از روزه بغیر تشنگی و گرسنگی و چه بسیار عبادت کننده ای که نیست او را بهره ای از عبادت بغیر رنج ، ای خوشا خواب فهمیدگان که بهتر از بیداری و رسم احمقان است زیرا که خواب مقربان چون به نیت صحیح و قلب طاهر واقع میشود از جمله عبادات ایشان است بلکه ارواح آنها در عالم قدس با ارواح پیامبران و جانشینان آنها و برگزیدگان از مؤمنین محشور می گردد و بر اسرار غیب با رؤیاهای صادق آگاه میگردند و راهی از راههای قرب ایشان است و افطار دانایان چون از روی خرد است و آنگونه که خدا خواسته افطار می کنند بهتر است از روزه احمقان که روزه را دستگاه خود فروشی نموده و به تظاهر و تکبر ممزوج می گردانند و بشرايط روزه عمل نمی کنند

(زاد المعاد مجلسی).

روزه تنها دهان بستن از خوردن و آشامیدن نبوده بلکه تمرین برای توفیق یافتن در انجام خدمات خیر خواهانه انسانی نیز می باشد.

حضرت صادق فرمود که هرگاه روزه داری می باید که روزه باشد گوش و چشم و مو و پوست و جمیع اعضای تو یعنی از آنچه حرام است بلکه از مکروهات.

حضرت صادق باز می فرماید روزه نه همین دوری از خوردن و آشامیدن است بلکه باید زبان خود را از دروغ نگهدارند و دیده های خود را از حرام پوشانند ، با یکدیگر نزاع نکنند ، حسد نبرند ، غیبت نکنند ، دعوا و جدال ننمایند ، سوگند بدروغ و حتی براست نخورند ، دشنام و ناسزا نگویند ، بی عقلی ننمایند دلتنگ نباشند ، از یاد خدا غافل نگردند ، از آنچه گفتنش فایده ای ندارد اجتناب کنند ، صبر نمایند ، راست گو باشند و از اهل شر دوری کنند.

حضرت علی فرمود نبی گرامی روزی بمناسبت فرا رسیدن ماه رمضان برای ما سخنرانی کرده فرمود :

ای مردم ماه خدا با برکت و رحمت و آمرزش شما رو آورده است ، این ماه در نزد خدا بهترین ماههاست و روزهایش بهترین روزها و شبهایش بهترین شبها و ساعت هایش بهترین ساعتهاست ، این ماهی است در آن بهمانی خدا دعوت شده اید و از اهل کرامت خدا شده اید ، نفس زدن شما در آن تسبیح است و خوابتان عبادت و عملتان مقبول و دعایتان مستجاب پس از خدا

بخواهید با نیت راست و قلب پاک برای روزه این ماه و تلاوت کتابش قرآن ، شما را موفق گرداند ، زیرا بدبخت کسی است که در این ماه نتواند آمرزش خدا را بدست آورده و از آن محروم بماند.

از حضرت صادق است که فرمود چون هلال ماه رمضان را دیدید رو بقبله کرده دست نیاز بدعا بردارید که :

ای خدا این ماه را با امنیت و ایمان و سلامتی و اسلام بر ما طالع گردام و ما را در این ماه توفیق بده که بآنچه تو دوست داری و می پسندی روی آوردیم ، پروردگارا این ماه را بر ما مبارک گردان و خیر و برکتش را روزی ما کن و شر و بلایش را از ما بگردان.

و باز از آنحضرت است که در شب اول ماه رمضان در برابر پیشگاه پروردگار معروض داشت : خدایا ماه مبارکی که در آن قرآن نازل کرده و وسیله هدایت مردم و جدائی حق از باطل قرار داده ای رسید آنرا بر ما به آسانی و عافیت بگذران و ما را در آن سالم بدار و وظایف ناقابلی که انجام می دهیم بپذیر ، ای خدائی که اندک را پذیرفته و پاداش زیاد می دهی این کم را از ما بپذیر.

خدایا می خواهیم که از من بسوی هر چیزی راهی باز نمائی و در برابر آنچه تو دوست نمی داری برایم مانع و حد فاصلی ایجاد فرمائی ، ای پروردگاری که مهربانترین مهربانانی ، ای خدائیکه از من و گناهان خلوتی عفو می فرمائی و مواخذه نمی کنی باز هم خواهان عفو و گذشت توام.

پروردگارا مرگ را بر من آسان گردان و پس از مرگ

مرا بیامرز و هنگام حساب عقوم کن.

خدایا هر چند گناه بنده ات بزرگ است باز عفو از انب تو نیکو و سزاست ، ای که عطا کننده تقوی و آمرزنده گناهی ، من بنده تو و بنده زاده تو وضعیت و محتاج بر حمت تو میباشم ، توئی که توانا و مسلط بر بندگانی ، اعمال آنها را ثبت کرده ای و روزیهای آنها را قسمت فرموده ای و رنگها و زبانهای آنها را مختلف ساخته ای ، آنها را دگرگون و از صورتی بصورتی در آورده ای ، نه بندگان چون تو میدانند و نه مانند تو میتوانند ، همه نیازمند رحمت توئیم ، نظر لطف خود را از ما مگردان مرا از مخلوقات شایسته خود گردان در عمل و آرزو و قضا و قدر.

پروردگارا بهترین زندگی به من بده و به نیکوترین وجه بمیران ، با دوستی دوستانت و دشمنی دشمنانت و با امید به تو و ترس و خشوع و وفا و تسلیم به تو و تصدیق کتابت و پیروی از سنت پیغمبرت.

پروردگارا آنچه در دلم است از شک ، گمان ، انکار ، نومیدی ، تکبر ، خود پسندی ، ریاء ، شهرت طلبی ، نفاق ، کفر ، فسق ، عسیان و یا هر چیزی دیگری که تو نمی پسندی نمی خواهم ، آنها را از من زایل و دور گردان و به جای آن ایمان بوعده ، وفای بعهد ، رضای بقضا ، بی اعتنائی بدنیا ، اشتیاق به آنچه نزد توست ، آرامش قلب ، توبه خالص و پاک مرحمت فرما. این را از تو می خواهم ای خدای عالمیان.

روزه در هر درجه ای باشد نشانی از روح اطاعت و بندگی است ، منتها وقتی بدرجه عالی خود رسیده که جائی جز برای خدا در دل و اندیشه باقی نگذاشته باشد.

آنچه تاکنون درباره روزه نوشتیم تا حدودی برای بعضی بروزه های تابستانی و خسته کننده شباهت داشت لذا وقت آن است که برای افطار سری به مسجد محله بزنیم تا :

مهمان خدا ، در خانه خدا ، در ماه خدا اولین لقمه افطار را بر گیرد و با روح صفا و صمیمیت بساحت قدس میزبان معظمش معروض بدارد البیت بیتک و العبد عبدک - خانه خانه تو و بنده بنده تست و افطارش نزد تو خواهد بود.

سالهای اخیر در این شهر (یزد) اتفاق کرده اند که چون امام جماعت نماز مغرب را سلام داد چند نفر جستن کنند برای دادن افطاریه به نماز گزاران ، اینها که بر حسب تعداد حاضرین یک یا چند نفرند سعی دارند بسرعت کار را انجام دهند که هم در دادن افطار به مومنین مأجور باشند و هم به درک ثواب نماز جماعت دومی برسند. اغلب کیسه های نایلونی بدست گرفته از جلو صفا گذشته برابر هر کس دو یا سه دانه نقل یا بندرت خرما می گذارند.

نقل در یزد با انواع تهیه میشود اما آنچه را همه برای دادن افطار انتخاب کرده اند نقل مخصوصی است که زود در دهان آب میشود و درشتی متوسطی با اندازه آلوچه داشته و به نقل آلوچه ای مشهور است.

در بعضی از مساجد هنوز افطار با خرما معمول بوده و می باشد که آن هم چند عدد خرمائیت که به سرعت جلو هر نفر بر وی قالی یا زیلو یا حصیر گذاشته میشود (البته هسته را مؤمنین هیچگاه روی فرشها یا زمین نمی اندازند) در نهادن همین عمل کوچک یا بزرگ! چند اشکال بلکه چند پیشنهاد داریم:

معلوم است اگر با کفش روی فرش مسجد نرفته باشیم، که نخواهیم رفت، باز هم آلودگی فرشها آنقدرها هست که این پیشنهاد پذیرفته گردد:

اولین لقمه غذائی را که به معده خالی و گرسنه و پاک شده سرازیر می نمائیم و عنوان میهمانی خدا روی آن گذاشته میشود و میگوئیم «اللهم لك صمت و علی رزقك افطرت» هر چه باشد، خرما با نان یا نقل، بهتر است یا بروی برگی از کاغذ یا در پاکت هائی کوچک مانند پاکت هائی که در داروخانه ها قرص و کبسول در آن می کنند، در اینگونه پاکت ها کرده جلو نماز گزاران بگذارند.

نویسنده بعنوان یک نفر پزشک اخطار می نماید که انتخاب نقل برای نماز گزاران و روزه دارندگان یک نوع دشمنی با بهداشت و تندرستی مردم تلقی گردیده و مسئولیت آن متوجه کسانیست که مطالب کتاب مرا خوانده و دیگران را از این عمل باز نمی دارند!.

متأسفانه مدپرستی و تقلید اگر در میان مؤمنین جائی باز کند بلافاصله با اسم اسلام آنرا تطهیر نموده و با صلوات و سلام بطرز خارق العاده ای از آن استقبال عجولانه ای

می نمایند! از آن جمله است افطار دادن مردم در مساجد که اخیرا با دادن نقل مرسوم گردیده و هر جائی شده، و حال آنکه بر خلاف موازین اولیه بهداشتی می باشد.

از این جا بحث ما در دو قسمت بیان میشود:

چرا نباید بعنوان افطار نقل داده شود؟

در انتخاب افطار شایستگی کدام یک از خوردنیها بیشتر است؟

سفید کردن شیرینجات با داروهای شیمیائی معمول است و زیان خوردن اینگونه شیرینها اظهر من الشمس می باشد و شرح و بسطی لازم ندارد. با این حال اگر در درست کردن نقل داروهای شیمیائی بکار برده نشود باز زیانهای حاصله از خوردن آن بخصوص هنگام افطار بدینقرار است:

ما قبل از آنکه نظریه انقلابی دکتر یودکین اعلام گردد راجع بشرینی و قند چیزهائی می دانستیم.

چون در دیماه ۱۳۴۵ دکتر یودکین به تهران آمد و سخنرانیهای ایراد کرد بیشتر دانستیم.

قبل از نظریه آقای دکتر ژان یودکین کارشناس بزرگ تغذیه ای انگلستان بطور اختصار چنین می دانستیم!

قند و شکر در همه خانه های جهان مصرف میشود - هیچ طیبی بیمار خود را از خوردن شکر و قند جز در مرض قند منع نمی کند.

خوردن قند و شکر که جز و گلوسیدهاست و گلوسیدها از جمله مواد غذائی لازم برای دهن می باشند توصیه میشده است.

نشاسته که در نان و سیب زمینی و سبزیجات وجود دارد جزو گلوکوسیدها بوده و پس از خوردن ابتدا به دکسترین **Dextrine** و سپس به گلوکز تبدیل شده به مصرف بدن میرسد.

قند و شکر که از شیر چغندر درست میشود مانند قند طبیعی که در میوه جات یافت میشود نیست زیرا فرمانها و مواد معدنی مفید آن در قسمت های کارخانه از بین میرود (ترکیب با مواد دیگر و حرارت های شدید و...)

قند واقعی در میوه جات می باشد زیرا به همراه آنها مواد دیگری که برای جذب قند میوه لازم است موجودیت دارد.

قند و شکر معمولی مواد لازم را به همراه ندارد و چون به کودک داده شود از مواد معدنی ذخیره شده بدن کودک بر می دارد مثلاً از کلسیم بدنش استفاده می نماید و به همین جهت است که دندان کودکانیکه زیاد شیرینی می خورند زود خراب میشود!

دکتر کارتن می گوید طبیعت قند و شکر را در میوه جات در اختیار بشر گذاشت زیرا بشر با آن احتیاج داشت و تهیه قند و شکر معمولی کاری است بر خلاف طبیعت.

دکتر کوچاتف می گوید چون قند برای بدن ماده ناشناسی است بدن برای دفاع آماده میشود و لذا الکوستیز یعنی گلبولهای سفید که وسائل دفاعی اند زیاد میگردد.

دکتر ژرژ منکس **G. Menkes** می گوید: نامرتبی طولانی اعصاب بواسطه بهم زدن متابولیسم قند می تواند تولید بهم خوردن تعادل سلولها را بکند.

جمعی از دانشمندان یک عده را که نسبت به قند صنعتی حساسیت داشتند و با خوردن ۱۵۰ گرم قند در ادارشان قند پیدا

میشد روزی ۱۵۰ گرم قند طبیعی بصورت میوه و عسل دادند و مشاهده کردند که پس از چندی قند ادرایشان بکلی بر طرف شده است.

سابق نرسیدن خون را با اعضاء و از جمله قلب بعلت تنگ شدن شریان مربوطه می دانستند که با نرسیدن خون فساد و اضمحلال عضو پیش می آمد.

جدار شریانها را می دیدند سفت و سخت شده و کلسترل در جدار آنها رسوب کرده و سبب تنگی و در نتیجه نرسیدن خون به عضو گردیده است.

کلسترل یک نوع چربی است و در کشورهاییکه چربی بیشتری مصرف می شد آمار تلفات بعلت بیماریهای قلب و شریانها بیشتر بود و لذا شک و تردیدی باقی نمی گذاشت که چربیها سبب می شوند کلسترل در جدار رگها رسوب کرده و باعث تنگی آنها شوند.

دکتر یودکین در ژوئیه ۱۹۶۴ لان ست نشریه رسمی پزشکی انگلستان را انتخاب کرد و نظریه انقلابی خود را در آن نوشت که مختصر آن چنین است :

طرفداران رژیم کم چربی در حقیقت با کاستن چربی و کلسترل بطور عملی مواد قندی و نشاسته ای افراد را کاسته اند ، مثلا می گویند کیک نخور ، بستنی نخور و ... اینها چربی دارند ولی عملا از خوردن شیرینی ممنوعیت بعمل آورده اند بعلاوه همزمان با پیشرفت و توسعه هر کشور ساکنان آن در خوردن تنقلات که انباشته از هر دو (قند و چربی) می باشند افراط می نمایند ، در ضمن اهالی شهر روسه تو واقع در پنسیلوانیا را نشان داد که چربی زیاد و قند و شکر در حداقل مصرف می کردند و در بین آنها

بیماری قلب و شریان کمتر دیده می شد.

مهمتر از همه آمار تلفات بیماریهای قلب و عروق است که نسبت بکل جمعیت یک کشور و بالا رفتن میزان مصرف قند و شکر آن کشور نسبت مستقیم داشته و همانگونه که قبلا- کلسترول و چربی رادر ایجاد بیماریهای قلب و عروق گناهکار می دانستند امروز قند و شکر را می دانند !

همان سال ۱۹۶۴ بود که کشف جدیدی در عالم پزشکی شد و بواسطه اهمیت آن جایزه نوبل بکاشف آن داده شد.

بموجب این تحقیق معلوم گردید کبد انسان از اسید استیک کلسترول می سازد و مستقیما آنرا تحویل خون می دهد.

اسید استیک تقریبا در همه خوراکیهای بشری کم و بیش وجود دارد (اسیدهای مهم موجود در غذاها عبارتند از اسید استیک - اسید لاکتیک - اسید سیتریک - اسید اکرالیک - اسید تار تاریک)

دکتر یودکین از این کشف نتیجه گرفت و اظهار داشت انسان هر چه کمتر غذا بخورد طبعا میزان کلسترول خودش کم تر است و این قند و شکر تصفیه شده است که بیش از همه اسید استیک ایجاد می کنند و بطور غیر مستقیم کلسترل در جدار رگها رسوب می نمایند از اینقرار :

اگر بعنوان افطاریه ، نقل بمعده خالی مسلمانان رسانیده شود گام مؤثری در راه پیشرفت آنها بسوی بیماریهای عروق و قلب برداشته شده است.

پس برای افطاریه چه خوراکی انتخاب کنیم که مورد تائید دین و دانش بوده باشد ؟

لابد آنچه را که باجبار باید قند یا شکر بآن افزود ، تنقلاتی که قند و شکر دارند و ... هیچکدام را برای افطار انتخاب نخواهید فرمود ، پس این چیست که حضرت صادق فرمود المؤمنون حلویون ، مؤمن شیرین پسند است ؟

با توجه باینکه در آن زمان قند و شکر مصنوعی وجود نداشته و از قند میوه جات بویژه خرما و کشمش استفاده می شده وانگهی چنانچه بزودی خواهید دید اسلام با پرخوری سخت مخالف است دیگر جای هیچ ایراد و اشکالی باقی نمی ماند حتی گفته نخواهد شد از قند میوه جات کلسترل بقدر کافی ساخته می شود زیرا کم خوری و باعتدال خوری اسلامی اجازه رسوب کلسترل را نخواهد داد.

در اینجا با ذکر فقط دو سه روایت نشان خواهیم داد :

در اسلام فرمول کلی این است که افطار با شیرینی بعمل آید و نبی گرامی به ترتیب خرما - کشمش - و ... را انتخاب می فرمودند و تقریباً اصرار در انتخاب خرما بعنوان افطار در اخبار مشاهده می گردد.

«عن رسول الله (ص) انه كان اذا قدم اليه الطعام وفيه التمر بدء بالتمر و كان يفطر على التمر في زمن التمر و على الرطب في زمن الرطب».

«و قال صلى الله عليه و آله و سلم افضل ما يبدء الصائم به الزبيب او التمر و شىء حلو».

قال (ص) من وجد التمر فليفطر و من لم يجد فليفطر على المائدة.

مطالب زیر از سه قسمت فوق نتیجه و معلوم می گردد :

۱ - در هر صورت افطار به شیرینی توصیه شده است.

۲ - نبی گرامی علاوه بر اینکه خرما را در ابتدای افطار انتخاب می فرمودند هر وقت بطعام دیگری می نشستند ابتدا بخوردن خرما می نمودند.

۳ - اگر شیرینی وجود نداشت افطار بمائده جایز است.

۴ - نامبردن از دو میوه (خرما و کشمش) و اثر تقریباً یکنواخت هر دو بر بدن بما اجازه می دهد نسبت به هر یک از آنها بچشم تساوی بنگریم ولی بهر صورت خرما را ترجیح دهیم زیرا در قرآن مجید بکرات از او یاد شده و چنانچه ملاحظه فرمودید نبی گرامی آنرا برای افطار بر سایرین ترجیح می دادند.

با آنکه انتخاب شیرینی برای افطار قصد و مقصود اولیه اسلامی تصور می شود ولی مزایا و خصوصیات خرما برای افطار در ردیف اولش قرار داده است (آزمایشهای مختلفی درباره تأثیر قند خرما نموده اند یکی از آنهاست موشهائی را که فقط با قند تغذیه نموده و در نتیجه به بیماریهای فقدان ویتامین (آویتا مینوز) و عوارض آن مبتلا شده بودند با آنها خرما دادند و عوارض بکلی رفع شد)

در قرآن قند خرما و کشمش ، رزق حسن و سکر نامیده شده و از آن لحاظ که علاوه بر رزق حلال و طیب ، رزق حسنی هم بطور خصوصی در قرآن هست از آنها تعریف گردیده است «و من ثمرات النخيل و الاعناب تتخذون منه سكرًا و رزقًا حسنا» (سوره النحل) همچنین در تعریف آنها از پیشوایان دین مطالب دیگری نیز در کتابها دیه میشود که در جای خود گفته خواهد شد و مهمتر از همه ذکر این مطلب است : شاید موجب تعجب باشد با آنکه

همه جا انتخاب میوه تازه سفارش شده است برای افطار و حتی در مواردی صبحانه خوردن یا مویز توصیه شده است ولی باید متوجه بود همانطور که گفتیم چون نظر اصلی به قند و شیرینی موجود در خرما و انگور می باشد و خرما همیشه تازه است و مواد معدنی و مغذی برای جذب بهتر به همراه دارد و انگور بر عکس سایر میوه جات هر چه بماند اسید الکل های موجود در آن به قند مبدل گردیده شیرین تر میشود لذا توصیه درباره خوردن این دو (خرما و انگور) مشحون از اعجاز است.

با چنین توصیف از قند کشمش و خرما که مزیت قندی آنها را بر سایر قند موجود در میوه جات مسلم میدارد ما را با این نکته متوجه می سازد که بریا خرما و انگور مزایای دیگری است که انتخابش برای افطار ارجح و یکی از مزیت های آن سرشار بودنشان از قند از همان روزهای اول تا زمانهای متمادی بعد می باشد که تقریباً همیشه پرویکسان است.

چنانکه می دانیم مایعات بدن ما قلیائی است (نسبت قلیائیت بدن به اسید ۸۰ به ۲۰ می باشد) و اگر اسیدی هم وارد بدن شود مازاد آن بوسیله املاح قلیائی که در بعضی غذاهاست خنثی میگردد (این املاح قلیائی پتاسیم است و سدیم و کلسیم و منیزیم) تنها عضوی که می تواند اسید را تحمل کند معده است و سایر اعضا طاقتهای تحمل اسیدها را ندارند و لذا برای خنثی کردن آن فعالیت بدن آغاز میشود ، بدن ترتیب باید کوشید در انتخاب غذا دقت نمود و غذاهائی که ایجاد اسید می کنند متعادل مصرف شود تا ذخیره قلیائی بدن هم به تناسب مصرف گردد و اینک انتخاب خرما یا کشمش یا... خام خوری قبل از غذا بوده و تا حدی

این قسمت راجبران می نماید.

ویرخو کرارا ملاحظه کرده بود وقتی بیماران او فقط غذای پخته را می خورند پدیده شگفتی در آنها بوجود می آید که آن پدیده عبارت است از تورم خفیف مجاری هاضمه و زیاد شدن گلبولهای سفید.

این پدیده اینگونه به نظر رسید که غذاهای پخته در بدن تأثیر می کند ، بدن سعی می نماید مقاومت کرده و از خود دفاع کند ولی چیز خارق العاده این است که چون به همان بیماران غذاهای تازه و خام می دادند هیچگونه تورم روده ای و افزایش گلبولهای سفید در خونشان پیدا نمی شد. این تجربه آقای ویرخو را معتقد ساخت که دستگاه بدن غذاهای تازه را رد نمی کند و ناسازگاری با آن نشان نمی دهد ، بلکه غذاهای پخته و غیر طبیعی را رد کرده و عکسل العملی در مقابل آن از خود بروز می دهد.

ممکن است با تعریفی که از خام خوری کرده یا می کنیم این اشکال پیش آید که بوی برگشت انسان بسوی تشابه و اشتراک غذایی عهد حجر و غذای حیوانات به شام میرسد که از لحاظ آراء دانشمندان پاسخ ها داده شده و میشود و این قرآن کریم است که چون از خوردنیهای خام نام میبرد آنرا مخصوص انسان و حیوان دانسته و شگفت این است که نام آدمی را قبل از حیوان ذکر فرموده و او را برای خام خوری مقدم بر حیوان و مستعدتر دانسته است. «فانبتنا حبا و عنباً و قصباً و زیتوناً و نخلاً و حدائق غلباً و فاکهه و ابا متاعاً لکم و لا نعماکم» (سوره عبس)

بعلاوه اهمیت غذای خام همین بس که قرآن در برابر ده ها غذای خامی که نام برده است به کمتر از ده اسم طعام پخته اکتفا

فرموده است.

اگر بدن را به حساب ماشین منظور بداریم برای هضم و جذب مواد خام کمتر کار انجام می دهد لذا کمتر خستگی خواهد داشت.

اصولاً مواد خام یعنی خوراکیهای دست نخورده طبیعت بهتر می توانند آنچه را بدن لازم دارد در اختیارش قرار دهند و در غیر این صورت مواد سه گانه نشاسته ای بیاض البیضی و چربی زیادی یافته برای هضم و جذب باید از دو مواد مهم برای گوارش (ویتامین ث و مواد کانی) از بدن برداشت کنند.

از روی ساختمان دندانهای انسان میتوان گفت که بیشتر دندانهایش برای خام خوری بلکه میوه خوری خلق شده است.

غذای پخته برای خوشبو و خوشمزه شدن مقداری ادویه جاتبه آن می افزایند که بدون شک مضرند.

سابقه پخته خوری شاید بیش از ده هزار سال برای بشر نبوده و حال آنکه بیش از بیست میلیون سال بشر خام خوری داشته است ! آیا قبل از پیدایش آتش انسانها چه می خورده اند ؟ طبیعت هنگام خلقت انسانها اشتباه کرده که غذای خام در اختیار آنها گذاشته یا باید خام خوری کرد ؟

آنچه را از اسانس و مواد محرک لازم بوده است طبیعت در نهاد خوراکیها قرار داده اما با بکار بردن ادویه جات محرک و چاشنی ها و الکل بشر اشتهای خود را تحریک کرده بیش از حد معمول غذا می خورد و اینجاست که بعضی می گویند خام خور ۴۱ توانائی دستگاه گوارش را بکار و امیدارد و لذا هیچوقت خسته

نمی شود.

غذاهای پخته ترشی بدن را زیاد می کند و در نتیجه ذخیره مواد قلیائی بدن (مثلاً کلسیم) کم میشود و به استخوانها و دندان و اعصاب آزار میرساند اگر چه ویتامین های کافی هم به بدن برسد.

غذاهای پخته که ایجاد ترشی در بدن می نمایند ترشی مانع عمل ویتامین A میگردد.

مک کاریسون چند میمون را با مواد غذای طبیعی پر و ویتامین تغذیه کرد ولی بر رژیم غذائی آنها مواد نشاسته ای و چربی افزود و دید همه با سهل و سوء هضم و زخم معده و اثنی عشر و ورم روده و... دچار شده اند بدین طریق ثابت کرد غیر از مواد چربی و نشاسته ای و ویتامین ها چیز دیگری نیز ضرورت دارد تا بتواند غذاهای چرب و نشاسته ای را قابل جذب نماید و آن مواد معدنی است.

دکتر ماژندی دو دسته سگ انتخاب کرد یک دسته را نان سفید و آب داد و دسته دوم نان سبوس دارو آب ، و مشاهده کرد که پس از ۵۵ روز سگهای دسته اولی همگی مردند.

سگهائی را با روغن و قند تغذیه کرد پس از یک ماه مردند پس خوردن میوه و سبزی برای داشتن یک زندگی سالم و شاداب ضروری بوده و اگر در کشوری باشد که غذاهای قلبی یافت میشود از واجبات است زیرا بیشتر مواد کانی را باید در آنها سراغ گرفت.

ویتامین های ب و ث در برابر حرارت و هوا تجزیه شده از بین میروند ولی در مواد خام اغلب به حد لازم وجود دارند.

غذای آدمی باید از یاخته های زنده که در مواد خام وجود دارد تشکیل شود و دلایل دیگر که از خام خوری تعریف و تشویق می نماید ولی :

زود تصمیم نگیرید و غذای خود را با یک تعریف جدا نکنید ، انتخاب غذائی عاقلانه است که خوردن آن مورد تائید دین و دانش باشد.

زیرا علم و استاد امروز مطلب غذائی یا غیر غذائی طرح و عنوان می نمایند ، فردا علم و شاگرد همان استاد همان مطلب را طرد و رد می کنند.

در سال ۱۹۳۷ یک انستیتوی بهداشتی دکتر گیلورها ورز را بعنوان یک دانشمند بزرگ اهل وین معرفی کرد و کتابهای وی نیز در بسیاری از کشورها ترجمه شد از جمله در ایران بخوبی بفارسی برگردانده و چندین نوبت تجدید چاپ گردید ولی چند ماه قبل نشریه پزشکی رسمی امریکا در مورد او نوشت :

«دکتر گیلورهاوزر نه اهل وین است و نه یک دانشمند و نه یک دکتر در طب» تحقیقات گروه دانشمندان امریکائی بعدا آشکار ساخت که دستورات او نیز فاقد ارزش علمی است و در بسیاری از موارد زیان آور ، و عجیب تر آنکه لکورکردل را که کتابهای فراوان و پرفروش در زمینه غذاشناسی نوشته محاکمه کرده و در موردی به پرداخت چهار هزار دلار محکوم ساختند.

چند ماه قبل در ستون یکی از روزنامه ها راجع بغذا مطالبی درج میشد که بعدا آنها را بصورت کتابی در آوردند ،

در آنجا نوشته بود :

پنیر زیاد بخورید تا کلسیم فراوانی به بدن شما برسد و قوای عصبی شما تقویت گردد!

همزمان با انتشار اینگونه مطالب در یکی از مجلات چنین نوشته شده بود :

کودک مغزش در حال رشد است با خوردن پنیر زیاد و در نتیجه ورود کلسیم زیاد به بدن وی موجب میشود مواد فسفر موجود در خون دفع و خارج شود زیرا فسفر و کلسیم بدن در حال تعادلند و کلسیم زیاد خورده شود فسفر دفع میگردد (فسفر عنصری که وجودش در مغز و اعصاب از ضروریات می باشد) و در نتیجه حافظه کودک را کم می کند.

حال کدام یک از این دو راست گفته اند ؟

خوشبختانه حتی بچه مسلمانها می دانند که در کتابهای مذهبی اشان نوشته شده خوردن پنیر زیاد - ایستادن روی قبرستان (برای خواندن سنگ قبرها) - خوردن باقیمانده آنچه موش خورده است و... حافظه را کم می کنند و لذا قبل از آنکه علم درباره پنیر رای بدهد مسلمانها انتخاب خود را کرده و رای خود را داده اند! و هم اکنون نیز آنچه را مسلم بدانند از پیشوایان دینی است یقین دارند مورد تأیید علم بوده و لذا آنرا انتخاب خواهند نمود به همین منوال :

افطار را با غذای خام شروع خواهند کرد.

غذای خامی که مواد قندی موجود در آن قابل توجه است

زیرا :

وقتی در محاسبه ضریب تنفسی برای تعیین میزان متابولیسم

هیدرات دو کربن و چربی به تغییرات آن توجه کنیم کمی بعد از صرف غذا تقریباً کلیه غذای متابولیزه شده منحصر به هیدراتهای کربن است و این تقریباً عملی است که خون بدن انجام میدهد.

باستثنای پروتئین های اضافی رژیم غذایی و ۳۰ گرم پروتئین که روزانه بناچار تجزیه میشود مادامیکه کربوهیدراتها و چربیها در دسترس بدن قرار دارند تقریباً بطور کلی همین مواد به مصرف ایجاد انرژی میرسند.

اخیراً دانسته اند که بین متابولیسم کربوهیدرات (گلوکز) و ترکیب اسیدهای چرب و تری گلیسرید یا چربی خنثی ارتباط نزدیکی وجود دارد و از آنجا که گلوکز بوسیله اغلب بافت ها بدون حضور انسولین قابل استفاده نیست لذا چاقی آن هنگام که غلظت انسولین در بافته ها کافی نیست غیر ممکن است بنابراین مصرف زیاد غذای کربوهیدرات (قندی نشاسته ای) تأثیر فوق العاده ای در تبدیل جریان متابولیسم گلوکز به لیپوژنز دارد در صورتیکه مصرف کم کربوهیدرات جمع شدن چربی را در بدن به حداقل ممکن میرساند (البته افطار به چند دانه خرما یا کشمش شروع میشود و لذا در برابر بدنی که گرسنگی قندی دارد و پس از روزه شیرینی طبیعی به بدنش میرسد هم انرژی لازم را به بدن میرساند و هم باعث تجمع چربی نمی گردد).

زیادی اغذیه چه چربیها چه کربوهیدراتها و پروتئین ها بصورت چربی در بافتهای چربی ذخیره میشوند و هیدراتهای کربن اند که زودتر از همه میسوزند و این کیفیت بخصوص در حفظ پروتئین های فعال موجود در سلولهای بدن اهمیت دارد ، بهر صورت :

افطار با شیرینهای طبیعی بدون آنکه باعث انباشته شدن چربی بدن گردد برای مواد سفیده ای بدن رل حفاظتی را داشته ، نیرو دهنده خوبی برای بدن است ، خستگی را بتأخیر می اندازد و بسرعت و سهولت هضم و جذب میشود.

تا اینجا بر ما چنین معلوم گردید که از خوردن شیرینی صنعتی و غذای پخته زمان شروع افطار خود داری کرده به سراغ شیرینی طبیعی برویم آیا بین شیرینهای طبیعی کدام را انتخاب نمائیم ؟

گفتیم نبی گرامی خرما و کشمش و... را انتخاب میفرمودند.

افطار با خرما یا کشمش شروع خام خوری است و جلوگیری از زیاد شدن گلبولهای سفید و ورم امعاء.

افطار با آن دو آسان است. تهیه آنها دشواری ندارد ، فقیر و غنی هر دو امکاناتی در این باره دارند !

میوه جات را باید تازه خورد خرما در فصل خود تازه است و در غیر فصلش نیز کهنگی بر آن اثری نمی گذارد. کشمش هر چه کهنه تر شود اسید الکلهای موجود در آن به شیرینی تبدیل شده برای افطار بهتر است لذا افطار با این دو برای همیشه یک نوع تازه خوری است.

هر دو سرشار از ویتامین ها و بسیاری مواد معدنی لازم می باشند.

در هر دو مواد معدنی که کاتالیزور محسوبند و برای عمل

هضم و جذب کمک می نمایند موجود است.

با آمارگیری از نقاطی که در سال اهالی آن مقداری خرما می خورند و سرطان دیده نمی شود ، خرما را بعضی یک عامل ضد سرطانی می دانند.

خرما و کشمش قند خود را زود به بدن میرسانند زیرا گلوکز در آنها بوده و در بدن هم سازگارترین نوع قند محسوب میشود.

تا کنون عقیده داشتند که مواد سلولزی جذب بدن نمی شوند اما امروز می گویند در محیط روده ها باکتریهائی یافت میشود که سلولزها را هم حل می کند لذا مقداری از مواد سلولز بوسیله روده ها جذب میشود و قسمت دیگر که قابل جذب نیست دو فایده دارد: یکی که مدفوع را از حالت مایعی در می آورد و با حجم خود روده ها را پاک می کند ، دیگر آنکه مقدار زیادی از سموم روده ها را جذب و با خود به خارج دفع می کند.

برای هضم و جذب مواد قندی باید ویتامین ث در محیط باشد تا گلوکز در معیت ویتامین ث آنجا که فسفر نیز وجود دارد از جدار روده ها عبور نموده به جریان خون وارده شده به کبد رسیده آنچه لازم است (در حدود یک گرم در لیتر خون) بخون داده شده و بقیه در کبد ذخیره گردد.

دستگیری ویتامین ث از مواد قندی در محیط فسفر دار بوسیله ترشحات غده هیپوفیزی نظارت و کنترل و تنظیم می گردد.

آیا کدام افطاری خواهید یافت که علاوه برداشتن - قند و ویتامین ث - فسفر بتواند چون خرما به سرعت سه عنصر موجود در خود را برای تقویت روزه دار بهضم و جذب مقصود بدن

رساننده بعلاوه وجود ویتامین های A, B, C, D و بعضی از عناصر فلزی بویژه وجود فولیکولین در آن از ضعف های گوناگون جلوگیری بعمل بیاورد (فلیکولین ماده مخصوص زنانگی است که در ترشحات مردان نیز بمقدار ناچیزی یافت میشود) و وجود آهن که خود موجبات ترمیم دیگری را فراهم میسازد.

مواد آلبومینی «سفیده مانندی» باندازه ای برای بدن ضرورت دارد که رشد و نمو و نگهداری بدن تأمین گردد و این مقدار آلبومین حداقل لازم است و این حداقل به چند عامل بستگی دارد که بعداً شرح خواهیم داد و یکی از آنها بستگی به مواد غذایی دیگری دارد که انسان با آن خواهد خورد چنانچه هیدرات دو کربن این حداقل را پائین و چربیها را بالا میبرد و در نتیجه خرماى سرشار از هیدرات دو کربن سبب میشود اگر مواد بیاض البیضی خورده شود بدن بهتر از آن استفاده نماید. و در جلد بعد که راجع بسازگاری و ناسازگاری غذاها با یکدیگر مینویسیم بیشتر شرح خواهیم داد.

میدانیم که چربیها مولد اساسی و مهم اجسام ستونی هستند و این اجسام که سمیت دارند فقط در برابر هیدرات دو کربن می سوزند و تبدیل به آب و اسید کاربونیکی می شوند لذا همین دو سه دانه خرماى وسط دو نماز تا فاصله افطار کامل بعدی شاید بتواند سمیت اجسام ستونی را اگر بوجود آمده برطرف سازد.

اسیدهای موجود در خرما (و سایر میوه جات) با فلزات ترکیب نشده که تشکیل املاح بدهند و اثرات خاص و مفیدی دارند از جمله اگر اجسام ستونی در خون بالا رود خوردن آن

میوه جات بخصوص آنها که اسید سیتریک دارند نافع است. بعلاوه پنج در صد میوه جات را سلولز تشکیل می دهد و بهمین علت طبیعی ترین و بهترین ملین ها بوده و جلوگیری از ابتلاء بیماری تمدن (یبوست) می نماید.

یک کار دیگر خرما اینست که اگر موقع افطار غذای پخته خورده شود چون تمام فرمانهای در آن با حرارت ۶۰ درجه از بین رفته خرما مقداری فرمان مشابه دیاستازهای مرشحه بدن را بهمراه آورده حل و هضم را آسانتر می سازد.

بعضی از خوراکی ها در عین حال که باصطلاح خوش خوراک می باشند بد نشخوارند از اول سنگینی کرده طولی نمی کشد حالت گرسنگی را ایجاد مینمایند مانند چغندر لبو - هویج و ... و علت سوخت و ساز سریع آنها را وجود انسولین گیاهی در آنها می دانند.

انسولین گیاهی در اغلب ریشه ها مانند پیاز ، پیازچه ، سیر ، موسیر ، سیب زمینی ، هویج ، تره فرنگی ، شلغم ، ترب و از جمله خرما وجود دارد که همراهی انسولین با قند و مواد مغذی دیگر در خرما باز خرما را برای افطار معرفی و انتخاب می نماید زیرا لوزالمعده آدمی دارای دو قسم ترشح است خارجی و داخلی ، ترشح داخلی انسولین است برای سوزاندن قند بدن ، و ترشح خارجی عصیر معدی است برای هضم و جذب و در اینصورت که خرما بهمراه خود مقداری انسولین داشته در سوخت و ساز بدن کمک بانسولین لوزالمعده نماید لاجرم انرژی عصیر معدی برای هضم افطار بهتر خواهد بود ، بعلاوه خواص بیشمار دیگری از خرما و انگور در قسمت مربوط بخرما و انگور خواهیم خواند.

فراموش نفرموده باشید گفتیم آب اگر ، از شکاف سنگ ، از نهاد گیاه ، از سینه حیوان بیرون کشیده شده باشد هر کدام مدت معینی در بدن آدمی که آنرا می آشامد توقف خواهد داشت و نیز بیان داشتیم آبی که از حیوان است بیشتر از آنچه از گیاه است و آنچه از گیاه است بیشتر از آنکه مربوط به جماد است به ساختمان بدن ما نزدیک و سازگارتر می باشد.

دستگاه آفرینش مانند سلسله زنجیر بیکدیگر بدین طریق حالت اتصالی دارند ، سنگها وقتی بمرجان رسیدند حالت رویش و شکل گیاهی یافته اند.

فیزالیس حیوانی است شبیه مرجانها و گونه ای از شاخه مرجانیان «سلانتر» **Celenteres** ، که گزینه دریا نام فارسی آن و فیزالیا فیزالیس **Physaliophysalis** نام علمی آن می باشد. در جریان گرم گلف استریم و در سواحل کالیفرنیا و نزدیکی های استرالیا فراوانند. این حیوان یا این مرجان یا بهتر از همه این واسطه بین جماد و نبات از خود سمی (نوروتوکسین) ترشح می کند که برای انسان و ماهی کشنده است مقصود از این شرح اینکه :

مرجانها آخرین حد سنگها و تصور شروع گیاهان است و گلشنک ها که از یک طرف بستگها و از طرف دیگر به نباتات قرابت می نمایند و از این قرار اگر گیاهی باشد که بحیوان نزدیک تر بنماید هر دو امتیاز را خواهد داشت :

هم خام خوری انجام گرفته !

و هم نسبتا سازگار و نزدیک به ساختمان بدن می باشد !

گیاهی که بدین طریق ممتاز باشد شاید جز خرما نبوده

باشد زیرا :

درخت خرما غرق میشود یعنی اگر آب از سرش تجاوز کند میمیرد.

در دود خفه می شود.

نزدیک بانتهای ساقه دلی دارد که اگر میخ یا شیء دیگر در آن فرو کنند درخت خشک می شود و بعضی خصائص دیگر که میرساند خرما از کرمهای پست زیاد نمی خواهد فاصله داشته باشد لذا با خوردن خرما :

هم خام خوری و هم سازگار خوری تأمین است از طرفی می گوئیم آب از نهاد حیوان بساختمان بدن نزدیکتر و لذا سازگارتر است از طرف دیگر می گوئیم باید خام خوری کرد و خرما خامی است که دل دارد و خفه می شود و غرق می گردد و در عین حال می خواهد یک حالت حیوانی و نزدیک با انسانی و سازگاری داشته باشد. در اخبار و احادیث اسلامی گاهی خوردن ناچیزی نمک و زمانی خوردن اندکی سرکه را قبل و یا بعد از غذا توصیه کرده اند. این دو ماده تقریباً متضادند آیا کدام را باید انتخاب نمود؟ آیا در نقل آنها دست جنایتی بکار رفته و در صحت و سقم آنها تردیدی است؟ یا علت دیگری در کار می باشد؟

شیخ عالی مقام صدوق شاید به چنین مواردی برخورد نموده است که می گوید : مسائل طبی را که در زمینه اخبار و احادیث مطالبی دارند باید با دقت توجیه و پذیرفته گردد.

آری همانگونه که برای درک معنای واقعی یک آیه قرآن باید به محل نزول و... آیه توجه داشت جهت وقوف بر واقعیت

های روایتی نیز باید با اوضاع جغرافیائی و زمانی و وضع سئوال کننده و نظری که طرفین بغضای مورد نظر داشته اند توجه کرد و اگر چنین نظری در اینجا بوده باشد نه تنها دستور انتخاب نمک و یا سرکه در موارد بخصوص متضاد بنظر نمیرسند بلکه جنبه اعجازی خواهند داشت.

می دانیم برای جلوگیری از گرمزدگی در نقاط گرمسیری هم اکنون قرصهائی از نمک را در اختیار کارمندان و مردم گذاشته و دستور خوردن آنها میدهند بخصوص در مسافرت دریائی مناطق حاره و کارخانجاتی که احتمال پیدایش حرارت زیاد است چنین اقدام را ضروری می دانند.

کسانیکه در نقاط گرم و مرطوب کار می نمایند گاهی زیاد عرق می کنند و در نتیجه آب بدنشان کم می شود کم آبی (دزهدراتاسیون) اثر مستقیم بر هیپوتالاموس (قسمتی از مغز) دارد و سبب تنظیم ترموستای آن در درجه حرارت بالاتری می گردد.

از جمله عواملی که در جلوگیری این کم آبی اثر دارد مصرف مقدار کافی نمک است زیرا هنگام تعریق مقدار زیادی نمک مایعات خارج سلولی دفع می شود و همین سبب کم شدن حجم مایع مزبور می گردد که با خوردن آب تنها از کم آبی جلوگیری نشده بلکه خوردن مقداری نمک نیز ضروری است.

شهر مکه تقریباً ۷۰ کیلومتر تا دریا (بحراحمر) فاصله دارد و کسانی که بحج مشرف شده اند. به گرمی و مرطوب بودن هوای آن شهر واقف اند از این جهت پیشوایان دین خوردن نمک را قبل و بعد از غذا در این شهر سفارش می کردند اما :

«عن علی بن محمد بن بندار عن ابیه عن محمد بن علی

الهمدانی ان رجلا كان عند الرضا عليه السلام بخراسان فقدمت اليه مائده عليها خل و ملح فافتح بالخل قال الرجل جعلت فداك امر تمونا ان نفتح بالملح فقال هذا مثله» حضرت رضا عليه السلام در خراسان بر سفره ای نشستند و با آنکه نمک حاضر بود به سرکه افتتاح نمودند مردی عرض کرد قربانت گردم فرموده بودید با نمک شروع کنیم فرمود این همان است.

با دقت در روایات مربوط با افتتاح غذا بوسیله نمک یا سرکه که گاهی شروع و ختم آنرا با نمک و زمانی هر دو طرف را با سرکه و روزی شروع را با نمک و ختم را با سرکه یا برعکس دستور داده اند چنین معلوم می شود :

اگر سفره در نقاط گرمی چون حجاز انداخته شود و هوا مرطوب بوده باشد شروع و ختم با نمک باید بود.

و اگر هوای منطقه گرم بود یک طرف باید نمک انتخاب کرد که باز برحسب وضع مزاجی طرف انتخاب نمک یا سرکه در افتتاح یا ختم خواهد بود.

و در نقطه ای مانند خراسان که نسبتا جز و مناطق سردسیری محسوب است افتتاح یا ختم بسر که بهتر بنظر میرسد.

چاشنی های ترش مانند سرکه و آب لیمو سبب تعویق و کاستن جذب مواد ازته می گردد و لذا تناسب غذایی و وجود و عدم مواد ازته و وضع سفره را نیز نباید فراموش نمود.

معدۀ محتویات خود را خالی نمی کند تا اینکه اسید موجود در معدۀ خنثی شود و حتی اگر به کسی نمک هیپوتونیک بدهیم سبب می شود معدۀ خالی نشود.

تنها غذایی که می تواند رل هر دو خاصیت (اسید و قلیا)

را در معده داشته باشد مواد بیاض البیضی است زیرا پروتئین ها خود از اسیدهای آمینه اند که اسیدهای آمینه خود خاصیت اسیدی قلیائی دارند و برحسب احتیاج عامل مربوطه را بکار می اندازند و حتی با آنکه اسیدند اسید را هم خنثی می نمایند. (فراموش نفرمائید که در سرکه چند نوع اسید آمینه یافت می شود)

سدیم و کلر - دو عنصر موجود در نمک - برای توازن و تعادل دخل و خرج آب بدن لازمند و نمی گذارند آب زیادی بدن تبخیر شود ، و ثابت شده کسیکه کار بدنی زیاد دارد به استعمال نمک احتیاج بیشتری نشان می دهد و نیز ثابت گردیده اگر به غذای کارگر کلروسدیم (نمک) یا پتاسیم اضافه نمائیم نیرو بخش تر بوده و محصول کارش زیادتر می گردد بعلاوه فقدان سدیم در روده سبب میشود کلر و سایر یونهای منفی قولن ها (روده های بزرگ) خارج شده بداخل مایعات بین سلولی رانده شود و بدین وسیله مقدار کامل کلر و سدیم از مدفوع خارج و در نتیجه جذب سدیم و کلرور آب مدفوع کم شود.

غذا در روده کوچک قسمت فوقانی که وارد شد در هورمون (سکرتین و پانکروزامین) سبب ترشح پانکراس (لوزالمعده) میشود و هر غذائی می تواند باعث ترشح سکرتین گردد اما اسید کلریدریک موجود در غذای شیر شده (کیم) بیشتر و حداکثر اهمیت را دارد. انسان قبل از غذا که کمی نمک خورده با تهیه اسید بالاخره سبب ترشح سکرتین و در نتیجه موجب تهیه شیر لوزالمعده می شود که شیر لوزالمعده مقدار زیادی بیکر بنات سدیم داشته و آزاد می گردد. $2H_3H \ddot{A}$ $NaCl+CO_2+HCl+NaCl$ که اسید حاصل شده بلافاصله به آب و $2CO$ تجزیه میشود

و NaCl یعنی نمک باقی مانده محتویات اسیدی اثنی عشر را خنثی کرده و از بروز زخم اثنی عشر جلوگیری می نماید زیرا می دانیم مخاط اثنی عشر را در برابر محتویات معده تاب مقاومت ندارد.

تقریباً دوپست گرم نمک (کلرور سدیم) در خون و بافت های بدن وجود دارد.

بدون نمک تعویض غذائی مقدور نیست و یاخته های نمی توانند زندگی کنند.

نمکهای که با آهک تصفیه و سفید میشوند تا منیزیوم آنها جدا گردد و بعد با آن کربنات دو سود اضافه می نمایند برای خوردن خوب نیست ، این نمک که ذراتش در برابر رطوبت بهم نمی چسبند و بازار فروش دارد برای خوردن مناسب نمی باشد.

کسانی که از خستگی ، بدین هاضمه و عدم اشتها شکایت دارند و اغلب زبانشان خشک است امکان دارد مانند گوسفندان که سنگ های نمکی را می لیسند تا از نمک طبیعی استفاده کنند آنها نیز نمک دریا یا نمک کوه را بدون ماشین شدن و بدون اینکه در دیک بریزند و بجوشد بغذای خود بیفزایند.

غلظت ترین سدیم در مایع خارج سلولی بدن مشاهده می شود. سدیم در حفظ تعادل اسید و باز بدن و فشار طبیعی اسمزی در مایعات خارج سلولی شرکت می نماید.

سدیم در انقباض عضلانی و هدایت موج عصبی ذی نفوذ بوده و در نقاط گرم مرطوب انقباض دردناک عضلانی یا شکمی و ضعف و ناتوانی با خوردن نمک بر طرف می گردد. نمک جای کلروهائی که در انساج از بین رفته اند می گیرد ، دفع مواد

غیر قابل جذب بدن را آسان می کند ، بدن را تقویت و غذا را خوشمزه میسازد.

در مقابل خوردن نمک زیان هائی دارد که اهم آنها از اینقرارند :

نمک طعام محرک است و هر عضو اگر برای مدتی بوسائل مصنوعی تحریک شود تا کارش را انجام دهد آن عضو فعالیت طبیعی خود را فراموش می کند.

نمک را روز زخمی پاشند می سوزد و به همین منوال مخاط معده را ممکن است آزار برساند. نمک را حتی با اندازه یک قاشق چای خوری بکسیکه قبلاً هیچ نمک نخورده بدهند ضربان قلبش در هر دقیقه حداقل ده شماره زیاد می شود.

نمک را به اندازه یک قاشق بشخصی که قبلاً نمک نخورده بدهند حالت استفراغ پیدا می کند و معلوم میشود معده نمی خواهد آنرا بپذیرد و آنرا یک جسم خارجی و ناسازگار تلقی می نماید.

نمک زیاد ایجاد اسهال می کند.

نمک ذائقه را خراب می کند زیرا همیشه مایلیست آماده چشیدن شوری باشد و در طعم های گوناگون غذاهای طبیعی فراموش یا تنبلی کند.

نمک هضم غذا را بتأخیر می اندازد و دفع کلیوی را مختل می سازد.

منافع و مضار تابستان را قبلاً بنظر تان رسانیدیم سود و زیان نمک را را هم ملاحظه نمودید چنانچه وجود تابستان را زائد میدانید خوردن اندکی نمک را با آنکه ضررهائی هم دارد غیر

معقول حساب کنید !

قندی که در انگور وجود دارد بوسیله ای تبدیل به الکل میشود که با افزودن باکتریهای استیک که در هوا زیاد است تبدیل به اسید استیک و سرکه میشود. سرکه بعد از غذا بعلت اینکه یکی از مواد غذائی خوب محسوب شده و محتوی ویتامین هائست که با آن نیاز داریم یک نوع سالاد محسوب میگردد ، که امروز خوردنش مرسوم است.

سرکه یک نوع غذائست که از نظر علمی هیچگونه ضرری نداشته و تنها معروف نزد عوام است که ترشی آن ضرر دارد و در صورتیکه ترشی سرکه (اسید استیک) یک ماده طبیعی بدن است که در خود بدن بوجود می آید و فقط در چند مورد مانند ورم مخاط دهان و زخم معده و ترش کردن ، تصلب شرائین ، تشمع کبدی ، سوء هاضمه معدی ، بیماریهای حنجره ، اسهالها ، سنگهای صفراوی ، ورمهای کلیوی باید پرهیز نمود.

سرکه بعنوان آنتی بیوتیکی است که دارای مقدار زیادی اسیدهای امیته می باشد. سرکه بزاق را تحریک کرده و در نتیجه عمل بلع را آسان و هضم را کمک نموده و محافظ خوبی برای دندانهاست.

بعضی از دانشمندان برای سرکه عمل ضد سرطانی قائلند ولی عقیده برخی است که در پیدایش سرطان عامل مؤثری می باشد.

سرکه برای کسانیکه اوره در بدنشان ایجاد میشود مفید بوده و چون سموم بدن را دفع می نماید در چاقها و مبتلایان به مرض قند و بیماران کبدی و پوشی مفید است و در صورتیکه با نمک مخلوط شود عمل هضم و جذب را سریعتری می سازد. (شاید

انتخاب نمک و سرکه در ابتدا یا ختم غذا بتواند در نقاط مخصوص این اثر را همانگونه که اسلام دستور داد به بهترین وجه انجام دهد)

لابد توجه فرمودید.

خوردن نمک خصائص زیر را دارا است :

در نقاط گرمسیر از گرمزدگی جلوگیری بعمل آورده و عرق کردنها را جبران می نماید.

در همه نقاط چه قبل یا بعد از غذا باشد سبب می گردد فعالیت های پا برجا بوده و جذب سدیم و کلرور آب مدفوع کم نشود و از زخم شدن اثنی عشر جلوگیری کند.

خوردن سرکه قبل یا بعد از غذا سبب می شود ترشح بزاق تحریک گردد. برای معده هم حالت اسید و هم قلیا داشته باشد زیرا دارای اسیدهای امینه می باشد ضمنا موجب دفع سموم نیز می گردد و اگر با نمک خورده شود هضم و جذب غذا بهتر خواهد بود.

با آنکه خوردن نمک و سرکه ، بخصوص نمک ، قبل و بعد از غذا از جمله دستورات جالب اسلامی و دارای خواص چندی است باید از لحاظ کمیت بحداقل اکتفا نمود. بویژه سعی نمائید غالبا اگر در محلی هستید که هوا گرم و سرد میشود در تابستان نمک را و در زمستان سرکه یا هر دو را انتخاب کنید.

چنانچه هم اکنون نیز مؤمنین نمک پاش را چند مرتبه با انگشت زده میل می نمایند یا از سرکه نیز قاشق کوچکی

بر می دارند.

غذاها از لحاظی به دسته تقسیم میشوند :

آنها که در محیط اسید هضم میشوند (محیط اسیدی مانند محیط معده).

آنها که در محیط قلیائی هضم میشوند (محیط قلیائی مانند روده ها)

آنها که هم در محیط اسید و هم در محیط قلیا قابل هضمند.

غذای ناسازگار از لحاظی آنها را گویند که در محیط های گوناگون (اسید یا قلیا) هضم میشوند و جذب ناقص آنها ایجاد مسمومیت تدریجی نموده و امراض مزمن تولید می نمایند بدین ترتیب غذائیکه باید در محیط اسید هضم شوند نباید مخلوط با غذائی که در محیط قلیائی هضم می گردند بشوند.

انواع مواد بیاض البیضی در محیط اسیدی هضم می شوند. نان و نشاسته ها در محیط روده که قلیائی است چربها و سلولز نیز در روده هضم می گردند.

مطلب فوق را در مدنظر داشته مبحث زیر را در محط نظر آورید :

نمک - کلر و سدیم - املاح لازمی هستند که باید به بدن برسند این ملح دو عمل مهم در بدن انجام می دهد یکی عمل شیمیائی و دیگری عمل فیزیکی.

عمل شیمیائی این است که کلرور سدیم در غدد معده و اثنی عشر تجزیه شده و اسید کلریدریک معده را درست می نمایند و بطوریکه تجزیه شده است اگر به حیوانی برای مدت نسبتا زیادی غذاهائی بدهند که عاری از کلرور دو سدیم و یا کلرورهای دیگر باشد معده او اسید کلریدریک ترشح نمی کند و بالعکس اگر مقدارزیادی

باو بدهند اسید معده زیاد شده و هنگام هضم غذا بعلت ترشح اسید کلریدریک از معده قلیائیت خون زیاد می شود و پیشاب به همین علت - ۴ - ۵ ساعت پس از صرف غذا - تیره می گردد.

(سدیم تجزیه شده از نمک در غدد معده برای ساختن ترشحات لوزالمعده بکار میرود).

عمل فیزیکی کلرور سدیم تنظیم فشار اسمتیک بین یاخته های بدن و مایعات بدن می باشد که مورد بحث ما نیست بعلاوه احتمال دخالت در عملیات سوخت بدن و دفع مواد مضره با نمک زیاد است بخصوص دفع اوره و آمیدها و بعضی از مواد دیگر از راه کلیه ها که بکمک املاح قلیائی مخصوصا کلروسدیم انجام می گیرد و ما را بسخن نبی گرمی متوجه می سازد که فرمود نمک کشنده بسیاری از امراض است.

تا اینجا چنین دانسته شد و می دانستیم :

۱- پتیلین که از ترشحات غدد بزاق است در محیط قلیا مؤثر بوده و اندک اسید یا ترشی (مثلاً سرکه) می تواند خاصیت آنرا از بین ببرد.

۲- سرکه بلکه ترشی میوه ها ترشح اسید معده را قطع می کند و مواد ازته هضم نشده وارد روده شده پوسیده و عفونت می یابد.

۳- چربی هم عمل غدد ترشح کننده شیره معده را تقلیل داده و لذا اگر چربی بی مواد ازته خورده شود مقداری از مواد ازته بدون جذب می ماند.

۴- گاه اسیده معده خود بخود زیاد است و لذا در عمل هضم مواد نشاسته ای اختلال ایجاد می کند و یاد آورید که گفتیم

نمک نیز پس از چندی اسید معده را زیاد می کند.

۵- نظم آفرینش است که چون مواد نشاسته ای به دهان وارد شود پتیالین که برای هضمش لازم است ترشح شود تا نشاسته را بقند تبدیل نماید ولی چون به مرحله قندی رسید دیگر ترشح پتیالین کم و کاسته می گردد.

۶- فرآورده های گیاهی - از جمله سرکه - همچنین نمک کلرور سدیم به قلیائیت خون صدمه ای نمی زنند.

۷- باید توجه داشت غذای بیاض البیضی جداگانه از مواد نشاسته ای همانگونه که شرح دادیم هضم یکی در محیط اسید است و دیگری در محیط قلیا.

۸- سه قسمت دهان - معده - روده ها به ترتیب محیطهای قلیا - اسید - قلیا هستند لذا محیط قلیای اول باید غذای را برای محیطهای اسید و قلیای دوم مستعد کند و معده اسیدی نیز غذا را جهت روده ها گوارا سازد.

۹- در بسیاری از مواد غذائاتی را که طبیعت در اختیارمان قرار داده است مخلوطی از مواد غذائی است (مثلاً حبوبات مخلوطی هستند از مواد پروتیدی و نشاسته ای که تا مواد نشاسته ای در معده است شیره معده خنثی است و پس از اینکه قسمت نشاسته ای از عمل حل و هضم خارج گردید ترشح معدی اسید شده هضم پروتید مثلاً نان را تمام می کند.

۱۰- هنگامی که انگشتی از نمک یا قاشقکی از سرکه برای دست کشیدن از غذا برداشته می شود که هنوز غذا در معده است و لذا با توجه به اینکه معده در هر حال تا غذا را سازگار و موافق طبع روده ها نسازد با آنها تسلیم و تحویل نمی نماید سخن ما فقط

در انحصار دهان و معده و اثر نمک یا سرکه بر روی محتویات در آن دو می باشد و راجع بروده و اعمالی که انجام میدهد مطلبی نداریم.

هم اکنون ورود اندکی سرکه یا نمک را در دو قسمت فوق الذکر - دهان و معده. برای وقوف با ثراتی که دارند تعقیب می نمائیم - آن هم خوردن آنها در آغاز خوردن باشد یا پایان جداگانه منظور می گردد.

قبل از غذا :

وجود نمک در دهان بعلت حفاظت محیط قلیائی برای مواد نشاسته ای قندی سودمند بوده و خود عامل تحریکی برای ترشح نیز بحساب است و لب برای هضم مواد بیاض البیضی ضرورتی ندارد بر عکس سرکه که از هضم مختصر مراحل اولیه مواد نشاسته ای در دهان جلوگیری می نماید.

ورود نمک در معده برای خنثی کردن شیره معده یک نوع کمکی برای هضم مواد نشاسته ای است (در صورتی که شروع هضم از مواد نشاسته ای صورت گیرد) و اگر مثلاً چلو کباب خوردیم که برنجش اندک و کبابش بیشتر بود باز شاید بعلت اینکه سرکه ترشح اسید معده را قطع میکند اندکی نمک برای هضم ابتدائی مواد نشاسته ای کمکی بوده باشد.

بهر صورت صرفنظر از اینکه اگر در نقاط گرم مرطوب ساکن بودیم باید اهم فالاهم را منظور و مراعات داشته قبل و بعد از غذا نمک را انتخاب نمود میتوان در سایر نقاط همانگونه که اشاره شد عمل نمود.

بعد از غذا :

انگشتی نمک وقتی به معده سرازیر میشود که شیره معده در برابر ورود نشاسته ای خنثی است و نمک یک رل تقویت کننده ای خواهد داشت و به همین لحاظ نیز در اسلام خوردن نمک در پایان با اهمیت خوردن در آغاز به حساب نیامده است. خوردن سرکه نیز همین حالت را داشته در دهان اثر پتالین را زایل و در معده حامل رساننده فرمانها و عامل تحریکی بیشتری حساب میشود مخصوصا اگر غذای پخته ای صرف شده باشد. و ما در جلد بعد آنجا که از سفره مائده آسمانی حضرت مسیح یا از دستورات تغذیه‌های حضرت رضا مینویسیم مطالب بیشتری در این باره خواهیم آورد (البته توجه خواهند فرمود که حرارت ۶۰ درجه کلهی فرمانهای غذایی را از بین برده و سرکه جبران کننده ای خواهد بود) حقیقت این است که مطالعه اندک نویسنده با او اجازه نمی دهد صریحا معلوم بدارد در چه اوضاع و احوالی باید نمک را قبل و سرکه را بعد از غذا یا برعکس میل نمود. آنچه مسلم است خوردن نمک قبل و بعد از غذا در نقاط گرم و مرطوب و خوردن سرکه در نقاط سرد و مرطوب و مخلوطی از هر دو یعنی یکی قبل و دیگری بعد از غذا یا برعکس مفید می باشد و شاید با مطالعه بیشتری بتوان عقیده پیشوایان دین را در موارد دیگر نیز معلوم و اعلام نمود.

پرفسور دکر هرمان آیر متخصص بهداشت در آلمان غربی به این نتیجه رسیده است که اگر سبزیجات را در آبی بجوشانند که نمک طعام در آن ریخته باشند قسمت اعظم مواد معدنی آنها از بین میرود. پرفسور آیر متوجه شد که اگر سبزیجات در نمک جوشیده شوند جای قسمت عمده مواد معدنی

آنها را ناتریم می گیرد مثلاً اگر هویج را در آب نمک بپزند مزه آن خوب نمی شود زیرا جای کلسیم و سایر مواد معدنی آنرا ناتریم میگیرد. چون مواد معدنی از قبیل کلسیم ، کالیوم و منزیوم نقش مهمی در تغذیه ما دارند و ناتریوم مورد احتیاج بدن نیز بوسیله گوشت و غیره به بدن میرسد کشف این موضوع که متعلق به دانشگاه مونیخ است اهمیت فوق العاده داشته ضمناً میتوان این احتمال را داد که به بدن رساندن نمکی که نجوشیده است یک نوع تأمین حفاظتی مواد معدنی بشمار میرود که از دستورات اسلامی می باشد. (ملاحظه فرمودید که اسلام مایل است هر چند نمکی در دیک و غذا وجود دارد از نمک های طبیعی دست نخورده حتی اگر سرانگشتی است استفاده گردد)

حقاً ذکر این مطلب که : آیا انتخاب نمک یا سرکه باید قبل یا بعد از غذا باشد - میبایستی در آنجا که از سفره و غذا مینویسیم آورده شود ولی در مقام سنجش برای انتخاب خرما یا کشمش مناسبت داشت در اینجا ثابت نمائیم که نمک یا سرکه را برحسب مقتضیات محل و اوضاع و احوال بدن انتخاب میکرده اند و احتمالاً نیز باید خرما و کشمش نیز بهمین منوال انتخاب شوند ولی با آنکه اسلام بدین مضمون سخنانی دارد که از محصول هر محل باید در همان محل استفاده نمود زیرا تازه در دسترس قرار گرفته و عادت بدن با مواد موجود در خاک همان محل میباشد و دستور خوردن آنچه از عادت شده در اسلام دیده میشود معهداً درباره خرما چنین بنظر میرسد شرط اساس و کلی انتخاب شیرینی برای افطار بوده که در درجه اول خرما و بدنبال آن

کشمش انتخاب میشده است ولی شرط مشترک خرما و کشمش با سرکه و نمک انتخاب مقدار کمی از آنها بوده و در موقع افطار بخصوص در نقاط سردسیر کافیسست که چند عدد خرما برداشته شود زیرا خرما از محصولات گرمسیری می باشد.

شایستگی علمی انتخاب چند عدد خرما برای افطار، سبزه ای است که با اطلاعات از آنچه نبی گرامی مایلست بگل آراسته میگردد، بشرط آنکه موقع افطار بجبران دوری از نهار ابتلای به مضاعف خوردن پیش نیاید.

از این رو که روزه داران با خلوص نیت دیگری می باشند و محبت ها را بهتر درک می کنند و لذا اگر بهمانی های افطاریه ای بنشینند محیط الفت و اتحاد بیشتری را موجب می گردند ، از طرف اسلام بدادن افطار سفارشهایی شده که بسیار مختصر اشاره میگردد:

حضرت صادق فرمود هر که روزه روزی را بگشاید بقدر ثواب او وی را ثواب باشد ، نبی گرامی نیز همین را فرمودند بعضی گفتند یا رسول الله ما همه توانائی نداریم که روزه روزی را بگشائیم فرمود که حقتعالی کریم است میدهد این ثواب را به کسی از شما که آبی یا شیر یا خرمائی بروزه دار دهد.

حضرت رضا فرمود که روزه گشودن تو برادر روزه دار را ثواب آن زیادتر است از روزه داشتن خود.

هر چند جهان گذاشتنی و گذشتنی است و رشته امیدهایش

گسستنی و دل نبستنی و بقول کلیم کاشانی : افسانه حیات دو روزی نبود بیش - آنهم کلیم با تو بگویم چسان گذشت. یکروز طرف بستن دل شد با این و آن - روز دگر بکندن دل زاین و آن گذشت) نویسنده هم بیفزاید که با دیدن این همه جدائیها هر شب مردمک چشم آسمان ، ماه ، را هاله ای از اشک احاطه کرده و قطراتش بردامن مهتاب چون مرواریدهای غلطان انداخته شده است.

سال کارورزی ۳۵-۱۳۳۶ بود که در آسمان نشاط پر و بالی باز کردیم و پس از چندین سال نوشتن و شنیدن کلام ، بصاحبکلامی برگزیده شدیم ، صبح کمال ما هر روز از افق اقبال کارورزی سرمیزد و شام زوال کمتر بر ما سیاه چشمی مینمود ، شبها انجمن هائی بود و از تحقیقات و تتبعات روز بحث و انتقاداتی میشد ، آنجا که مرا مقامی بود کمتر سرانجامش به شبهات میرسید و شبی نبود که جز بخوشی و رضایت به بستر نرویم.

ما چند نفری بودیم که می خواستیم یاد بگیریم چگونه میتوان بهتر درد بیماران را شکست و زودتر جراحاتشان را مرهم گذاشت.

بعلاوه کمتر خود را از نظر رحمت الهی ساقط می ساختیم بدین معنی که غالب سخن از پزشکی داشتیم و هنگام خستگی از مذهب به تقسیم و تقریر سخنانی می آوریم ، با آنکه خوشبختانه هرگز هیچ شکر آبی در این مدت بمیان نیامد ، متأسفانه بعلت نادانی و ناتوانی در معارف اسلامی و امور پزشکی خیلی از پرسشها و بسیاری از انتقاد و ایرادها بلا پاسخ می ماند.

من که در صفحه اوضاع و احوال مذهب بگمان دوستانم نقطه ای و به یقین خودم غلط افتاده ای بودم و پاسخها به من محول

و خواسته میشد ، آن روز چهره مقصود نشان ندادم و جدول حل مشکلات طرح نساختم. امروز پس از اینکه می بینم با وجدانی راحت کار سرپرستی بیمارستانی را انجام داده و مختصر استراحتی نموده و بیاد نقد عمریکه در بازار محبت کارورزان همدوره ایم ارزیابی و مصرف کردم به توضیح فریاد و فغانی می پردازم که از قلب برخاسته و میان دو لبم به سوی شما جوانان بی آلایش و دانش دوست در گسیل است ، یک روز صرف بستن دل شد به شما و نشست و برخاست با شما و اینک هر کدام برای اینکه بهتر بتوانید اجتماع را خدمتگزاری کنید و رنجها را زودتر برطرف سازید گوشه ای از جهان را انتخاب و رحل اقامت افکنده اید و امروز بکندن دل از شما سوخته و ساخته و میگذرانیم.

ای کاش این عبارات دست از دل بر میداشتند و بال زنان سرادق جهانی را پیموده بگوش شما میرساندند که من هنوز بشما ارادت روز افزونم را میورزم و هر روز از دیروزم پشیمان ترم که چرا بیش از پیش قدر محبت های شمار را ندانسته بودم.

شما دیروز بیکی از دو اصل خاص الخاص و لازم زندگانی که خدا بود و دانش خوب توجه نموده و بر غبت مطالعه کرده و تحصیل علم می نمودید و با اصل دگرش دین تشنگی زاید الوصفتان هویدا بود. این شما بودید که از فرط عطش بمعقادات دینی به پشت و پهلو میغلطیدید و با نظر تحقیق و واقعیت بشما پاسخ داده نمی شد ، و کامی از آنچه خواسته شما بود حتی تر نمی گردید ؛ معذرت خواسته می خواهم بشما بگویم حق با شما بود ، فطرت خدا پرستیتان بیدار و اسلام دوستیتان بر شما حکومت داشت زیرا حاضر بودید نهایت اشتیاق را برای شرکت در انجمنی که دقایقی صحبت

از قرآن و پیشوایان دین بود نشان دهید. اگر آنروز شما را با امروز از دریچه انصاف نگریسته بسنجیم باید گفت فردا می توانید در پیشگاه مقدس باریتعالی کسانی که متصدی دستگاه تبلیغات اسلامی بودند، بلکه آنها را که رادع و مانعی بشمار رفته، همه و همه را بمحاکه بکشید و بگوئید ما باین دو اصل مقدس خدا و دانش ایمان داشتیم اما :

از علم دستگاه تبلیغاتی، کلاسهای، دانشکده و دانشگاهی، نظم و ترتیبی، آموزگار و دبیری و استاد و معلمی، جدول بودجه و سرفصل هزینه ای و هزاران مقدمات و مقارنات و... دیدیم و خواندیم و نوشتیم و داشتیم اما :

راجع به بزرگترین مقدمات که خداست و وابستگان او چه دیدیم و چه خواندیم و چه نوشتیم و چه داشتیم؟ و چه کردند و چه بگوش ما رساندند؟ از این کلاس با آن کلاس رفتیم و از دبستان به دبیرستان روی آوردیم، نه والدینمان برای شناساندن مقدمات معلمان را سفارش کردند و نه دستگاه آموزش و پرورش درباره معرفی حقایق اسلامی گرمی و گرمی مینمود و نه تسلط خاصی از دیگران در این باره مشاهده میشد.

چه خوش گفت یکی از دوستان : پدرم تنها یک درختی بفاصله دور از شهر داشت و اقلا هفته ای یکبار با آن سری میزد ولی میوه دلش دبستان و دبیرستان و دانشکده را گذراند و حتی برای یک مرتبه دبستان یا دبیرستان یا دانشکده راندید و از او احوال نپرسید چه میکند و چه خواهد شد! آیا رفتار معلم با دین او، ملیت او، اخلاق و شخصیت او چگونه است؟

دوستان عزیز! اگر آن روز از هر صد سؤال بشنید چند

پاسخ اکتفا میکردی امروز میتوانم پاسخ را به رقم بیشتری برسانم یعنی نه بسیاری از سئوالات آن روز شما در این مجلدات پاسخ بدهم ، هم اکنون نیز بنادانی و ناتوانی خود معترفم دلی خوشبختانه هر روزم از روز دگر اندکی بهتر است آنچنانکه چون چاپ اول جلد اول نوشته خود را این روزها دیدم خجالت کشیدم و فرداست که چاپ دوم.

و بالاخره جلد دوم و... را دیده شرمندگی خواهم داشت به همین منوال هر کس نوشته ، جریده و کتاب خود را پس از گذشت سال یا سالها به بیند اقرار می کند که می تواند تجدید نظر کلی در آن بعمل آورد جز قرآن مجید که هر روز تازه ای از آن شکافته میشود و دانشی از نهادش چهرهای فروزان می نماید. پرده برداری از هر جدیدی پر غوغاست ولی با گذشت زمان خاموش میشود جز پرده برداری از حقایق علمی قرآن که هر چه بگذرد پر غوغاتر است. این چه کتاب عجیبی است که احتیاجات آینده را نیز در زیر بال و پر خود محفوظ نگهداشته است ؟ همدوره ای های محترم ، در صفحات قبل که مختصری از روزه مطالبی آورده شد پاسخ بسیاری از سئوالات خود را دریافت نمودید و اینک پس از افطار روزه و گرسنگی ملایم به مطالبی می پردازیم که شما را در آن سوال و تردیدی نبود ؟ یعنی از پرخوری بحث می نمائیم.

بهترین صله ای که بهر شاعری میتوان داد شعر اوست ! چه بهتر از این که بسعدی قابی ساخته از هنرمندی باخط زیبائی که بر آن نوشته اند : بنی آدم اعضاء یکدیگرند... داده شود ؟

در سایر موارد نیز به همین مقیاس :

کسیکه بیمارستانی ساخته صله اش اینکه دردمندان وارد شوند و بدون در دوآه خارج گردند. (قابی از خاتم بسازند و بر آن خط زیبا بنویسند عمل شما سبب شد دردمندان بساختمان شما پناه آورند و شادمان بیرون روند ، و آنرا بسازنده بیمارستان بدهند)

آنکه حمامی میسازد آلودگان درون شوند و پاکیزگان بیرون روند.

مسجد می سازند با خود رو به آن آورند و با خدا رو بمقصد مراجعت نمایند.

صله رقاصه ها که عده ای امیدوار بدانسینگ بیایند و پشیمان خارج شوند ! بمیخانه هوشیار بیایند و خمار بروند ، به قمار خانه با عصب و آرامش وارد شوند و با پریشانی و تردید مراجعت نمایند و قس علیذا.

پاداش نویسنده نیز برای همین یک جلد که در دست شماست شرح زیر مربوط به آیه شریفه «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا».

چهارده قرن است مردم آیه شریفه ، کلوا و اشربوا و لاتسرفوا - بخوریدو بیاشامید و اسراف نکنید ، خوانده و می خوانند و در ضمیرشان این مطلب بغفان است که مگر ما نمی خوردیم و نمی آشامیدیم یا کسی مگر از پر خوری تعریف کرده بود که قرآن میفرماید بخورید و بیاشامید و پر خوری نکنید ؟

قرآن کلام خداست خدائیکه دانا بجمیع جهات و حالات بندگانش بوده می داند چه دستوری برای بهتر نگهداشتن وضع تغذیه ای بشریت لازم است از آن جمله کلمات است دستور

تغذیه ای کلوا و اشربوا و لاتسرفوا که بر عکس ظاهر آیه که باصطلاح بعضی ها توضیح و اضحات بخورید و بیاشامید و پر نخورید بوده میتوان آنرا بزرگترین ، کلی ترین ، جامعترین و عمومی ترین دستور غذائی بلکه فرمان منحصر به فرد آسمانی تغذیه ای دانست زیرا هر آیه دیگر زبان گویای گوشه ای از برنامه پیوسته به دستگاه گوارش است و حال آنکه این آیه همزبان با حضرت علی اعلام میدارد هر چه از غذا و تغذیه هست و نیست با من است که هم اکنون خواهید دانست چرا! (قال علی علیه السلام ان فی القرآن لایه یجمع الطب کله کلوا و اشربوا و لاتسرفوا. علی علیه السلام فرمود در قرآن آیه ای است جامع از تمام موارد پزشکی و آن آیه کلوا و اشربوا و لاتسرفوا می باشد)

یا بنی آدم خذوا زینکم عند کل مسجد و کلوا و اشربوا و لاتسرفوا انه لایحب المسرفین.

(سوره اعراف)

یا : بندگان اعتباری خواهند یافت آنگاه که مورد ندای خدای قرار می گیرند و در هر آیه ای چنانچه مطلب بعد از ندا را دنبال کنیم به بذل عنایت ذات مقدسش واقف می گردیم چنانچه در همین آیه نیز انتظار دارد سلامت روح و تندرستی همگانی و برای نوع بنی آدم بوده باشد. (در آیه به نبی آدم خطاب شده نه مسلمانان یا مؤمنین)

اینکه هر سوره با دو نام رحمان و رحیم باریتعالی آغاز میگردد رساننده این مطلب است که تمام آیات در آن سوره برای بهبود وضع و سعادت دو جهانی انسانها نازل گردیده (و ترسا وظیفه خور دارد) و نسبت به همه رحمان است و در صورت

عمل بمفاد و معنای آیات بر رستگاری و فوز و فلاح نائل خواهند گردید و در زمره کسانی خواهند بود که در حصار و سور پروردگار رحیم بوده مشمول عنایات او قرار خواهند گرفت

نتیجه آنکه : انسانهایی لیاقت داشتند مورد خطاب پروردگار قرار گیرند که بمفاد و معنای آنچه بدنبال نداست ایمان داشته به آن عمل می نمایند.

یا بنی آدم - در قرآن خطابهایی با نواع و اقسام مشاهده میشود :

یا ایها الناس - یا ایها الذین آمنوا - یا اهل الکتاب - یا بنی اسرائیل و یا...

یا بنی آدم در چند مورد آورده شده است : یا بنی آدم خذوا زینتکم... - یا بنی آدم اما یاتینکم... - ألم اعهد الیکم یا بنی آدم.. و یا بنی آدم... که با جزئی توجه جای آنکار و تردیدی باقی نمی ماند که تمام خطابها مربوط بصدر خلقت هنگام آفرینش آدم ابوالبشر بوده و مورد خطاب فرزندان وی بنی آدم - می باشند.

اگر به جای یا بنی آدم - یا ایها الناس آورده شده بود دو صورت داشت یا اینکه همه و همه را به حساب می آوردیم حتی انسانهای غیر قابل ذکر را هم انسان می دانستیم (به جلد اول مراجعه شود) که در این حال با دستور «خذوا زینتکم عند کل مسجد» جور و سازگار نبود - انسانهای غیر قابل ذکر را با مسجد چکار - مسجد مربوط با انسانها و آدمهاست نه بصورت انسانها. اگر یا ایها الناس را از زمان نزول قرآن به بعد ذکر می کردیم باز می بینیم در همان قرآنی که یقین داریم اختلافی وجود ندارد

وجود داشت زیرا مسجد در انحصار و مخصوص مسلمانان در می آید که با آیات دیگر خوانا نبود آیاتی که مسجد را معبد همه خدا پرستان از بنی آدم میدانند.

یا بنی آدم جنبه اجتماعی دارد زیرا آنها را متذکر میسازد پدرشان آدم بوده که با دین و دانش پیوند ناگسستنی داشته و در کلاس «و علم آدم الاسماء» شاگردی نموده و لا-جرم پدر همه آدم و مادر همه حواست و آنکه بهتر شاگردی کرده و رابطه بهتری با خدا و دانش دارد بالا-تر و بهتر است. از این ندا یا بنی آدم - انتظار می رود که فرزندان خلف آدم نیز با خدا و علم مرتبط باشند و در غیر اینصورت کسانی خواهند بود که از زمره آدمیان خارجند.

خدواز ینتکم عند کل مسجد : خدوا ، گرفتن است نه نهادن و زمین گذاشتن.

زینت : در جلد مربوط به بهداشت بدن و لباس شرح داده خواهد شد که زینت چیست و با توجه به آیه «ان الله یحب التوابین و یحب المتطهرین» که پروردگار دوست دارد پاکی ظاهر و پاکیزگی باطن را که همانا با توبه و طهارت بدست می آید متوجه این نکته خواهیم شد که بهترین محل که بتوان هر دو را (توبه - طهارت) در آن داشت مسجد می باشد.

عند کل مسجد : مسجد جای عبادت هر خدا پرستی است که از صدر خلقت تا پایان عالم ردپائی در مکتب توحید به جای می نهد چنانچه در اول آیه نیز به همه فرزندان خلف آدم آن مرد بزرگ روحانی خطاب شده و به محل منظور عبادتشان مسجد اشاره گردیده است.

مسجد مخصوص مسلمانان نیست و در قرآن نیز با این مطلب اشاره گردیده و حتی جای اصحاب کهف را که خود عبادتگاهی محسوب میگردد مسجد نام نهاده است (و قال الذین غلبوا علی امرهم لتتخذن علیهم مسجدا - سوره کهف)

جمله «خذوا زینتکم عند کل مسجد» جنبه اجتماعی دارد زیرا هر کس برای عبادت و توجه به بهداشت لباس و بهداشت بدن احتیاج مبرمی با دای تمرینات روزمره ای دارد که بهتر از همه انتخاب زینت در چند گاه نزد هر مسجد و معبدی است و ما حتی در موقع زیارت دستور داریم بهترین لباس و پاکیزه ترین وضع و بنی غسل کرده و نظیف شده و معطر داشته باشیم و خلاصه که زینت شده مشرف شویم ، و خوشبختانه برای استحکام موقعیت این بهداشت در آیه بعد پروردگار میفرماید «قل من حرم زینت اللّٰه الّٰتی اخرج لعباده و الطّیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا» که ترغیب بزینت های حلال را در نصف اول آیه جهت تقارن با نصف اول آیه خذوا زینتکم عند کل مسجد ذکر فرمود و در نصف دیگر هر دو آیه نیز بقرینه یکدیگر صحبت از بهداشت تغذیه می باشد ، در آنجا : و الطّیبات من الرزق - در اینجا : کلوا و اشربوا و لاتسرفوا - این تقارن آنچنان جنبه اجتماعی مطلب را میرساند که گویا انتظار دارد همانگونه که طیبات رزق و تغذیه خوب مخصوص مردمان با ایمان می باشد زینت و بهداشت لباس و بدن نیز در انحصار خدا پرستان بوده باشد که متأسفانه در بعضی نقاط دور افتاده کثیف ترین آب ، بدین ترین لباس و حتی تغذیه نامتناسب را میتوان نزد مسلمانان سراغ گرفت.

جمله : خذوا زینتکم عند کل مسجد (بگیرید زینتتان را نزد

هر مسجدی) را می توانستیم در جلد اول دلیل دیگری بر تأیید مطلب خود بیفزائیم آنجا که ثابت کردیم قبل از آدم ابوالبشر آدمهائی بودند زیرا از حضرت آدم به بعد است که نظر عنایت علمی پروردگار به بشر متوجه گردید و آدم و فرشتگان در کلاس خدای تعلیم و تدریس و تربیت شده و بدستور «خذوا زینتکم عند کل مسجد» مشرف شدند والا انسانهای غیر قابل ذکری که با آنها اشاره گردید با زینت و بخصوص با مسجد چه سرو کار!

اگر نامی از مسجد در این آیه نبود - ای بنی آدم بگیریید زینتتان را به تمام مکانها کشیده می شد و تعظیم شعائر اسلامی و توجه به معبد و مسجد و تمرینات بهداشتی طهارتی و طرز برخورد با رجال الهی شیار بردار بود و برای محل نماز مؤمن که معراج اوست و ایستادگی و حضور قلب در برابر ذات مقدس باریتعالی می باشد با مکان و زمان دیگر چه امتیازی حاصل می داشت.

البته زمانی که حضرت بقیه الله ارواحنا فداء ظهور فرمای مردم همه با خدایند و دانشمند - وعد الله الذین آمنوا منکم و عملوا الصالحات لنستخلفنهم فی الارض... و خلافت و سیادت زمین با مسلمانان دانشمند می باشد و در آن زمان است که چون راه رفتن هر کس - کار کردنش ، کارمند بودنش ، غذا خوردنش و حتی خوابش طبق موازن و مقررات دینی است و همه عبادت بشمار می آید لاجرم هر مکانی مسجد است و هر زمانی معراج و هر بدنی و لباسی زینت و بهداشت. در آن زمان هر کس بهر مکان گام گذارد داند کجا میرود و برای چه میرود و چگونه خواهد رفت ، همه کارها به نظم و حساب است و همه اعمال به ترتیب و برای اجر و ثواب و لذا هر جا مسجد است و هر جا مورد احترام و برای زینت کردن

و ما می دانیم پیشرفت دانش نیز به زینت و بهداشت واقعی کمک کرده زمینه ظهور حضرت را طلیعه دار می سازد. امروز هم یک عده دلخو شدارند که می توانند لاف در و دیوار مسجد و فرشتگان مقیمش را بشهادت طلبند که در برابر خدا به خاک افتاده و یاغی و طاغی نیستند ، اما متأسفانه برای عده ای نیز مسجد چون دیو است و حضور ایشان بسم الله ، و برای دسته ای چون قفسی که مرغی در آن قرار داده شود !

و : این واو که بین دو جمله ، خذوا زینتکم عند کل مسجد - کلوا و اشربوا - قرار دارد بیشتر از هر قسمت دیگر آیه مورد سؤال قرار گرفته و میگیرد.

سؤال : بگریید زینتتان را نزد هر مسجد - بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید ، آن کجا و این کجا ، این دو را بیکدیگر چه رابطه ای ، مسجد کجا و دستگاه گوارش چه ! جای عبادت و محل غذا بینشان فاصله ای است که نه ارتباط ادبی دارد و نه پیوند فیزیکی و شیمیائی !

صرفنظر از اینکه ما بدون چون و چرا پیوست آنها را با واوی که پروردگار آورده می پذیریم میتوان موارد زیر را نیز منظور داشت :

کسیکه بهداشت تغذیه اش سروسامانی ندارد نمی تواند به بهداشت بدن و لباس خود شایستگی پردازد.

آنکه هنگام نماز به خدا متوجه میگردد نمی تواند بغذایش توجهی نکرده فلینظر الانسان الی طعامه را فراموش کند.

هر کس احتیاج روزانه چند نوبتی خود را به تمرکز قوای دماغی احساس می کند نمی تواند نیازمندی خود را بغذا از یاد ببرد.

شخصی که قوای روانی ملکوتیش رو به تحلیل است نمی تواند از انرژیهای غذائی بهره شایانی ببرد.

راد مردی که در رکوعش نگین پادشاهی دهد از کرم گدارا. نمی تواند در دعای کمیلش به قوای خدمتک جوارحی مترنم نگردهد. فردی که نماز می خواند نمی تواند و نباید تحمل گرسنگیها بنماید.

آنکه روزه است و زیاد گرسنه و در مشقت ، هنگام افطار نمی تواند نماز اول وقت را با آن همه فضیلت بر خوردن مقدم دارد و هزاران مطلب دیگر که یک طرف نمازیا روزه یا تمرکز قوای دماغی و معنویت و روحانیت و... است و جانب دیگر زورمندی و تندرستی و غذا و شکم و دستگاه گوارش و... و در عین حال هر دو قسمت بیکدیگر پیوستگی ناگسستنی دارند کما آنکه در جملات بالا- کلمه نمیتواند را نمی توان حذف کرد به همین منوال همین و او است که نمی توان آنرا از میان برداشت و روابط واقعی و علمی بین دو قسمت از آیه را که بظاهر دور از یکدیگرند قطع نمود.

و او در اینجا علاوه بر جنبه ارتباطی و مأنوسی یک اعجاز علمی بزرگ بشمار است زیرا ۱۴ قرن قبل با ارتباط نماز و غذا بهداشت های بدن و لباس و تغذیه - تمرکز قوای دماغی و تغذیه ای اثر غذا بر روان - اثر روان بر غذا و... که مسائل روز حسابند در آن روز با آنها اشاره شده است.

بدن ما درست مانند خاک سالم نیست که چون آب و کود مناسب به آن رسد نباتات سالم و شاداب بدهد بلکه نوع دوستی نیز یک اصل از صدها اصل لازم الوجودی است که با انتخاب غذای خوب و فرمانبرداری به جا حاصل میگردد (همه صدها فرزند و اصل در خدا پرستی جمع شده است).

بیماریهای پسیکوسوماتیک که بعلت ناراحتی های و نگرانیهای روحی پدید می آید روز بروز زیاد شده و جای انکاری ندارد. امروز نه تنها علت مرگها را بیماری جسمی ندانسته و چه بسیارند کسانی که بعلت بیماریهای روانی به پیری و بالاخره مرگ دچار میشوند. اهمیت اینگونه بیماریها تا آنجا رسیده که در جوار هر طبیب جسم یک پزشک بیماریهای روانی یا روانشناس به خدمت مشغول است.

در ماوراء تشعشعات علمی این آیه نیز گویا تابلوهای متخصصین امور بهداشت تغذیه - بهداشت لباس - بهداشت بدن بهداشت نسل و بهداشت روان بکله تابلو کاردانهای امور آنفس و آفاق به چشم می خورد.

در نیمه اول آیه ذکر شده سرو کار ما با مسجد بود و در جلد دوم که راجع به مسجد مطالبی آوردیم گفتیم مسجد مکانیست مقدس که احتیاجات ما را از لحاظ تمرکز قوای دماغی که هر کس روزانه چند نوبت با آن نیازمند است بر می آورد و گفتیم نمونه کوچکی از تشویق به خاطر همانا بیکاری است که صبح آدمی بیدار شود و نداند چه باید کرد و قصد و مقصدی نداشته باشد ولی کسیکه می داند کجا باید رفت و برنامه ای معین دارد تا حدی تمرکز قوای دماغی داشته و علاوه بر سلامت روح جسم نیز سالم است. مسجد نیز عالی ترین مقصدی است که انسان در آن بشایسته ترین نحو از تمرکز قوای دماغی بهره مند می گردد. صبح به امید آنکه اداره ای مقصد ماست چقدر به مصلحت روح و جسم خودمان نزدیک هستیم که مسجد ما را به جای اداره به برنامه ریزی جهت دنیای ابدی متوجه می سازد که خود اثرهای فوق العاده ای روی

جسم و جان خواهد گذاشت.

در مغز آدمی مرکز عصبی به نام هیپوتالاموس وجود دارد که مرکز عواطف می باشد ، مرکزیتهمم هیپوتالاموس نه تنها بخاطر عبور اعصاب نباتی از آن است بلکه از آن جهت می باشد که سرچشمه آرامش دلها و یا برعکس سر آغاز ایجاد اضطراب و بیماریها از آن جاست. کسی که از بینوایی دستگیری نمود هیپوتالاموسش فرمان اعتدال همگانی صادر کرده در این حال تحریکات ناجور در اعصاب و ترشحات ناباب برای غدد و در نتیجه ناهنجاریها برای اعضاء گوناگون بویژه دستگاه گوارش بوجود می آید. و ما قبلاً اثر اضطراب و دلهره و عدم کامیابی - بیماریها عشق ها و.. را بر غذا با اختصار ذکر کردیم اینک می افزائیم که مسجد یعنی آرامش خاطر و آرامش خاطر یعنی باعتدال بودن دستگاه گوارش و بالاخره با این نتیجه که او در این آیه جنبه اعجاز دارد میرسیم ، واوی کهدر ۱۴ قرن قبل با اثر غیر قابل انکار روان بر غذا اشاره فرموده است.

مدتهاست این آزمایش را بکار برده اند، غذای گربه ای را با بیسموت آغشته می نمایند بیسوت مانع عبور اشعه ایکس میشود ، غذا را به گربه می خوراند و با اشعه ایکس آنرا تعقیب و کنترل می نمایند غذا که در حال هضم بود ناگهان سگی را با گربه مراجعه میسازند گربه با دیدن سگ هضمش متوقف و قطع میگردد و با بردن سگ دو مرتبه عمل هضم شروع میشود و سیر طبیعی خود را باز می یابد در مورد انسانها نیز همین گونه است که طلبکار یا حتی یاد طلبکار هضم را متوقف می سازد و شنیدن نزول نرخ شکر ، قند خون را بالا میبرد. دشمن های هاضمه عبارتند از کینه ، خشم ، خوشحالی

زیاد ، شک و تردید ، غصه ، عشق ، ترس ، دلهره ، اضطراب و ...

به چند جمله نقل شده از غذا شناسان اشاره گردد :

هیچ غذایی نیست که کینه نتواند طعم آنرا بر گرداند و هیچ عصیر معدی قادر نیست مولکولهای کینه توزی را از بین ببرد.

خیلا میتواند سوء هاضمه تولید کند.

در آن وقت که آسوده غذا می خورید از غذا نه تنها به نفع جسم استفاده می نمائید بلکه هر چه برای روح شما ضرورت دارد باز بدست می آید ، فکر می تواند کمک کند و هم می تواند موجب درد و ضرر شود.

بعلاوه واو در آیه حالت های اتصالی زیر را نیز دارد.

در قسمت اول آیه ، محل عبادت - مسجد - را نشان داده و بوضعی که باید رو به سوی آن آورد اشاره فرمود و حال آنکه در قسمت دوم هیچ از دستگاه گوارش نامی نیاورده و بعمل مربوط بغذا اکتفا نموده است و از این جهت متوجه می شویم که بهداشت بدن و بهداشت لباس (خدوا زینتکم) و بهداشت مسکن و بهداشت روانی (مسجد جای طهارت و توبه) با بهداشت تغذیه (خوب خوردن) همه چون زنجیره های چرخ زندگی به یکدیگر متصلند.

در نیمه اول آیه یک امر (خدوا) و در قسمت دوم دو امر (کلوا و اشربوا) و یک نهی (ولاتسرفوا) نشان دهنده این واقعیت اند که انتخاب مسجد و مقررات مربوط به مسجد کافیتست که گفته شود یک محیط روحانی که بهداشت های لباس و بدن و مسکن و روان در آن رعایت شده برگزیده شده است و حال آنکه برای رسیدن

به هدف بهداشتی تغذیه ای باید خورد و آشامید اما پایه گزار علمی برای حد تشخیص «ولاتسرفوا» ضروری است.

همینطور که نمی توانیم گفت اگر فلان غذا بخوریم بریاست میرسیم نمی توانیم منکر شویم که غذای خوب ضامن سلامت بدن و فکر بوده و تلاش در زندگی و رسیدن به مقام و ریاست را بدنبال دارد ، به همین منوال اگر بگوئیم غذای خوب برای شخص مسجدی است یا مسجدی غذای خوب می خورد بی جا نگفته ایم زیرا پروردگار نیز «و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا» فرموده و در نتیجه به پیوند ناگسستنی غذا و نماز و اینکه نمازگزار باید همانگونه که به نمازش اهمیت می دهد غذایش را نیز مورد توجه قرار دهد اشاره فرموده است. در جلد دوم گفتیم یک مدینه فاضله دارنده سه امتیاز فوق العاده است : خدای خوب ، غذای خوب ، هوای خوب «و اشکر و اله بلده طیبه و رب غفور» و در اینجا می افزایم که وا او در آیه «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا» بدین لحاظ اتصال عظمتی خود را علما محفوظ می دارد که پس از گذشت قرنها پرده از روی این مطلب علمی برداشته که بین غذا و جسم و جان یک نوع پیوند ناگسستنی برقرار است.

مسجد به قرینه ارزیابی که محلی برای بنی آدم انتخاب شده - خوردن و آشامیدن نیز ارزشمند آدمیان بوده و این پرخوری است که از آدمیت دور و مطرود است.

هر چه بیشتر به معنویت وقوف حاصل گردد به تغذیه بهتری رسیده و هر چند وضع تغذیه بهتر شود روح سالم در بدن سالم است مصداق واقعی خود را بدست آورده است.

در بهشت نیز چنین است که یک جا(مانند در مسجد) سخن ها

همه روا گفته شود - لایسمعون فیها لغوا الا سلام ۳ - و بدنبال آن صحبت از روزی و غذاست «و لهم رزقهم فیها بکره و عشا».

کشف غارهای انسانهای ما قبل تاریخ اخیرا این ادعا را پیش آورده است که توجه بمذهب همزمان با پیدایش انسانها بوده است اینک قرآن ۱۴ قرن قبل می فرماید از روزیکه اسراف در تغذیه پذیرفته شد که رنج آور است توجه بمسجد و مذهب نیز جای خود را در میان افراد باز کرد و بهمین نسبت هر چه علم در قلمرو جمله اسراف در غذا خوردن نکیند (و لاتسرفوا) موفق به پیشرفت گردد بهمان تناسب نیز بمعنویات وقوف کلی تر حاصل خواهد گردید ، و اگر بقهقرا بنگریم می بینیم وحشیگری هر عصر قبلی با پرخوری رنج آورتری دست بگریبان بوده است.

اگر آیه مورد بحث قسمت اول را داشت و دوم را داشت جنبه ملکوتی آن محفوظ بود و بکار انسانها که سرشته ای از دیو و فرشته اند نمی آمد این ملائکه اند که با مسجد و سجده و تسبیح «و نحن نسبح بحمدک و نقدرس لک» سر و کار دارند ، و اگر قسمت اول آیه نبود باز وضعیت خالص حیوانی که می خوردند و می آشامند و می دانند چه اندازه بخورند گریبانگیر بود لذا و او در آیه نشان دهنده وضعیت سرشتگی انسانها از شیطان و رحمان بوده بعلاوه نشان می دهد که مسجد و غذا یعنی جبر و تفویض یعنی امر بین الامرین و اگر حیوان می خورد و می آشامد و می داند چه مقدار بخورد انسانها باید بخورند و بیاشامند و بیاموزند که چه اندازه بخورند و چه بخورند - اگر ملائکه فقط به سجده و مسجد ره داشته شده اند انسانها در انتخاب مقررات مسجد باز بین جبر و تفویض اند و اجبارشان یکی خوردن و آشامیدن و باعتدال

خورردن است و اگر رعایت مقررات بهداشتی تغذیه ای ننمایند کار مسجد و محرابشان نیز بدرستی انجام نخواهد پذیرفت.

اینکه در قسمت اول آیه «عند کل مسجد» فرموده و در بخش دوم (عند کل معده) نیست آنجا به محل اشاره شده و اینجا به عمل، لطفی اعجاز آمیز دارد زیرا جای عبادت را می توان در چهار دیواری انحصار شده بنام مسجد و متعلقات آن در آورد ولی جای گوارش مردم عوام اگر معده و روده است اما دستگاه هاضمه ای که تمام غدد مترشحه داخلی، کبد، طحال، لوزالمعده و... و حتی مغز در کارهایش ذی نفوذاند محل و مکانی ندارد. و اگر قرآن از جانب غیر خدا بود با پیشرفت علم چنین ریزه کاریهایی در کرانه های اقیانوس بیکران علمی اش هر روز درخشش نمی نمود. لذا:

کنار سفره و گوشه مسجد مکان های مقدسی هستند که می توانند سعادت دو جهانی هر کس را تأمین نمایند بشرط آنکه مقررات مربوط بهر یک رعایت و متعلقات وابسته بهر کدام محترم داشته شوند.

کلوا: صحیح است که مردم قبل از اسلام نیز می خوردند و ذکر کلمه بخورید (ملوا) یا بیاشامید (اشربوا) علی الظاهر لازم بنظر نمی رسد ولی اگر کلمه کلوا را نداشت آشامیدن تنها مسخره می بود و اگر هر دو (کلوا + اشربوا) را نمی داشت یعنی آیه چنین بود یا بنی آدم خذوا زینتکم و لا تسرفوا... باز نقص روشنی در آن مشاهده می گردید. ممکن است بفرمائید اگر آیه چنین بود چه می شد: یا بنی آدم خذوا زینتکم و لا تسرفوا فی الاکل!

که بجای کلوا و اشربوا و لا- تسرفوا - و لا- تسرفوا فی الاکل ذکر شده باشد؟ در صورت اخیر این معنی را می رساند که جلوگیری از اسراف در خوردن بر خوردن مطلق مقدم است و حال آنکه اصل خوردن است و باندازه و اعتدال خوردن.

اضافه می نماید که معمول کتابهای تغذیه ای است که اکثرا بکلمه خوردن اکتفا نماید و کمتر از آشامیدن ذکر می نماید آورده اند در صورتیکه قرآن بخورید و بیاشامید را پهلو به پهلو یکدیگر ذکر فرموده و هنوز باید علوم تغذیه ای با این دستور صریح «اشربوا» درباره آشامیدنیها مطالعات بیشتری و تحقیقات و تتبعات بسیاری نموده فراموش نکنند که کتاب آسمانی قرآن رل آشامیدن و اهمیت آنرا در این مورد پس از خوردن و در درجه اهمیت بعدی قرار داده است.

کلوا و اشربوا: هر چه درباره غذا و تغذیه خواهیم نوشت می توان گفت در چهار چوبه ایندو کلمه قرار دارند و لذا چند جلد کتاب (اولین دانشگاه و آخرین پیامبر) در انحصار ایندو کلمه اند.

و لا تسرفوا: زیاده روی نکنید - پرنخورید و زیاد نوشید اسراف در خوردن و آشامیدن ننمائید.

همه بحث ما بر سر همین کلمه است که تقریبا ضامن تندرستی و کلید همه بیماریهاست! چه خوش فرموده مرحوم نراقی در معراج السعاده اش که:

حد اکل و شرب آنستکه طعام و شراب حامل این کس باشد نه اینکس حامل آن.

و اگر انسان حامل بلکه حامل خوردنیها و آشامیدنیهایش

بود اسراف کرده است !.

قسمت جانبی هیپوتالاموس در مغز مرکز گرسنگی یا مرکز تغذیه است و قسمت میانی آن مرکز سیری می باشد یعنی اگر قسمت های جانبی را تحریک کنیم اشتهای زیادی روی می دهد و تحریک قسمت میانی سیری پیش می آورد بر عکس اگر قسمت جانبی را خراب کنیم میل بغذا از بین رفته و ضایعات هسته های میانی موجب تحریک اشتها است بعلاوه قشر مغز نیز هدایت کننده ای است برای جستجو کردن غذا.

عوامل بسیاری نیز در تنظیم مقدار غذای دریافتی مؤثرند که یکی از آنها گیرنده های سر می باشند که اگر بشخصی غذا بدهیم و غذا بلافاصله پس از بلع از سوراخی که در مری اوست بخارج دفع گردد پس از آنکه مقداری معین غذا خورد اشتهایش برانگیخته خواهد شد (با آنکه هیچ غذا وارد معده اش نشده است) لذا عواملی چون جویدن ، ترشح بزاق ، چشیدن و بلع که در منطقه سرانجام شده مقدار غذا را هنگام عبور از دهان سنجیده و پس از عبور مقدار معینی از غذا مرکز تغذیه را در هیپوتالاموس مهار می نمایند اما :

گاه می شود انسان چند مرتبه دهان خود را پر کرده و بلعیده است ! اما آیا ظرفیت معده اش توقع دارد چند برابر دهانش باشد ؟ حساب نمی کند !

سخن نبی گرامی که فرمود «المعدة بيت كل داء» معده خانه هر دردی است. ریشه اصلی و آسمانی دارد. خدا می فرماید بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید ، یقین است اگر با بی اعتنائی

بدستور آسمانی ، اسراف کردیم با توجه باینکه نسبت بمقررات وضع شده از طرف صانع و خالق انسانها و دستگاه گوارش انسانها بی اعتنائی شده نسبت به بزرگترین دستورات غذائیمکنه بی اعتنائی گردیده و همه رنجها و دردها بسراغمان خواهند آمد که تازه دانش روز توانسته است مکانیسم و اینکه چگونه این عدم اعتنا (پرخوری) در خانه رنجها و دردها را بر روی انسان خواهد گشود کشف نماید.

مگر نیست که همه پزشکان و دانشمندان می گویند عمر ما همان عمر شرائین ماست و اگر رگهای بدن بتوانند بهمه قسمت های بدن خوب خون برسانند و خوب ازعهده تغذیه اعضاء برآیند آدمی عمری بسیار دراز خواهد داشت که قسمت اعظم آن را دوران جوانی تشکیل می دهد.

آنچه رگها را خراب می کند در درجه اول بالا- بودن کلسترل پلاسماست که سابقا زیادی کلسترل را در انحصار اختلال متابولیسم چربیها و در نتیجه رسوبشان در دیواره شرائین می دانستند.

کسانی هستند همینکه سنشان بحدود ۵۰ رسید احساس اختلالاتی در بدن می نمایند (سرگیجه ، اختلال بینائی ، سنگینی و خواب رفتگی اعضاء، احتمالا فشار خون کمی بالا و یا...) اینها از هوش و حافظه اشان گله می نمایند و گاه نیز بعلت دردسر یا بعنوان نارسائی کبد مراجعه می کنند و پزشک آنها را برای آزمایش کلسترل فرستاده و در صورت صحت تشخیص و بالا بودن کلسترل دستورهای لازم برای مراقبت عروق خونی بیمار می دهد.

کلسترل جسم سفت صدفی می باشد که در هوا فوری رنگش زرد می شود ، بو و مزه ای ندارد ، در آب ساده حل نمی شود اگر اندکی صابون اضافه نمایند بلافاصله حل می گردد همچنین املاح صفرا فوری آنرا حل می نماید و نقش بزرگ کبد سازنده صفراست از اینجا معلوم می گردد. (بطور کلی معنای حقیقی کلسترل صفرای سفت شده است).

در تمام اعضای بدن ما بغیر از استخوانها و دندانها کلسترل وجود دارد و در غدد فوق کلیه و ماده سفید مغز از همه جا بیشتر و در خون تقریباً در هر لیتر ۱/۸ گرم می باشد.

وجود کلسترول در اعضاء یک عمل دفاعی و ضد سمی است و آزمایش نشان داده است نسجی که کلسترلش کم است دفاع آن در برابر سم مار کبری ۲۰ - ۳۰ مرتبه کمتر می باشد.

کلسترل وسیله حمل و نقل اسیدهای چربی است ، کلسترل در حفظ تعادل آبد بدن رل مهمی دارد و...

کلسترل بمقدار زیاد در تخم طیور بویژه ادراک ، مغز ، دل و قلوه وجود دارد.

اینک با مختصر آشنائی نسبت بکلسترل به سه مطلب زیر در این باره بیشتر توجه فرمائید :

۱ - اسیدهای موجود در غذاها که تمام اسیدهای آلی می باشند اهمشان از این قرارند : اسید استیک ، اسید لاکتیک ، اسید سیتریک ، اسید اکرالیک ، اسید تارتاریک.

۲ - اسیداستیک کم و بیش در تمام خوراکیها یافت می شود.

۳ - کبد آدمی از اسید استیک کلسترل می سازد. با آنکه با توجه به همین سه قسمت هر چه را باید بدانید

دانستید و با اثر نامطلوب پر خوری در اعضا بویژه در عروق توجه نمودید باز گفته شود کلسترل در مواردی که زیاد نباشد مهم نبوده و باشد که در قشر پوست جمع می شود که بشکل کیسه های نرم (کیست سبایه) و یا برجستگی های کوچک زرد گزانتوم در روی پوست ظاهر می گردد. گاه کلسترل در کسپه صفرا جمع شده ایجاد سنگ کیسه صفرا می نماید ولی عواقب و عوارض خطرناک کلسترل همان رسوبش در وری جدار داخلی رگهای خونی است که از ابتدا تصلب و سختی جدار آنها را پیش آورده سپس سبب تنگ شدن مجاری گردیده بعد جریان خون کند و بطی شده و بالاخره تغذیه بعضی بافت ها بقدر کافی صورت انجام نخواهد یافت که در این حالت احتمال پیش آمد سکتته های دماغی یا سکتته های قلبی فراوان است.

سابق بر این با دلائل و براهین زیادی کلسترل را بمصرف چربی های حیوانی قناعت نشده نسبت می دادند ولی امروز زمینه فامیلی و استعداد را نیز دخالت داده اند.

بدکاری غدد آمیزشی در مکانیزم تجمع کلسترل نقشی دارد چنانچه مردان بیشتر از زنان بزیادی کلسترل مبتلا می شوند، همچنین بدکاری غده تیروئید که سهم مهمی در اینکار دارد.

غده لوزالمعده نیز رلی دارد چنانچه پس از خرابی آن و ایجاد بیماری قند بموازات افزایش قند در خون بیمار مشاهده می شود که مقدار کلسترل خون نیز افزوده شده است بهر صورت :

در سال ۱۹۶۴ برابر ۱۳۴۳ در جهان پزشکی کشفی بعمل آمد بواسطه اهمیت زیادش به کاشف آن جایزه نوبل داده

شد. بموجب این بررسی معلوم گردید کبد آدمی از اسید استیک کلسترل می سازد و آنرا مستقیماً وارد خون می کند!

چون اسید استیک کم و بیش در تمام خوراکیها یافت می شود مگر جز این می توان گفت؟ چون کلسترل ترکیبی است از اسید استیک و این کلسترل است که جدار رگها را آزرده می ساطد لذا پرخوری است که بیماری تصلب شرائین و حمله قلبی و خلاصه مرگ را زودرس می نماید! بر اساس این کشف، انسان هر چه کمتر غذا بخورد طبعا میزان کلسترل خونش نیز کاهش می یابد و عمر بیشتری خواهد کرد و چنانچه حضرت علی فرماید چون گیاهان بیابانی که کمتر تغذیه می شوند محکم و ریشه دار و پا برجاتر است.

از افسانه های قدیم: پادشاهی بود در هندوستان سخت بیمار شد، هر کس درمان کرد سودی نبخشود کاردانی روانشناس گفت من چاره توأم کرد (از سعادت مند مردی پیرهن - دست آرید و نماید شه بتن) هیئتی بسر پرستی صدر اعظم وقت سراسر هند را گشتند بهر سرزمینی رسیدند مردم اشخاصی چند را که بتصور خودشان سعادت مند بودند نشان دادند از هر کدام برای شاه مطالبه پیراهن شد بزودی گرفتاری و رنجوریشان آفتابی گردید (بسیاری از آنها رنج ناشی از بیماریهای تغذیه ای بود) مایوس بر می گشتند بصحرائی رسیدند جوانی ژنده پوش بود بسنگی گران تکیه زده نی لبک می نواخت و کنارش چند گوسفند مشغول چرا بودند - پیش رفتند و نمندش سلام - و شرح ماجرا را با غلام در میان نهادند، پاسخ داد آسمان بشایستگی باریده و زمین به آراستگی روئیده هوا آفتابی و زمین پر آب است محیطم

(آب و باد و خاک و آتش) و خودم از هر گونه نعمتی بهره مندیم و آنقدر از خود و اطرافش تعریف نمود که هئیت باتفاق ، و را مردی سعادت‌مند شناخته پیراهنش را مطالبه کردند. بخواهش پیرهن نداد ، بوعده نداد ، التماس کردند نداد ، تهدیدش کردند وی التماس کرد نداد(ای جوان خواهی اگر ممنون شویم - زود پیراهن بده بیرون شویم. کرد او اصرار نفی و التماس - امر شد بیرون کنند از وی لباس. چون قبایش را زتن کردند دور - شد جوان از بینوائی لخت و عور) همه تعجب کرده به پیک گفتند گزارش روزانه را چنین بعرض شاه برساند : پیرو بازدیدهای نومید کننده قبلی ملاقات جوانی نیرومند و سعادت‌مند در صحرائی سرسبز دست داد بعلت گواهی جملگی بر سعادت وی پیراهنش را خواستیم نداشت. نتیجه کلی کاوشهائی که در سراسر شهرهای هندوستان بدست آمد چنین بود : (هر که را تن بود پیراهن نبود - صاحب صد پیرهن را تن نبود). (۱)

یک روز دستور «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا» از قرآن و برای اهل ایمان بود که متأسفانه اهل ایمان همیشه سرگردان یا در زوایای زندان بودند و قبل از آنکه فرصت یابند چهره کنند و مردان واقعی پیرو اسلام را نشان دهند خود نشانی نداشتند آنچه بودند و همیشه در ظل عنایت قدرت وقت بسر می بردند ، دو دسته یکی آنها که افراط می کردند و گروهی که تفریط داشتند و هر دو دسته به عوارض ناشی از افراط و تفریط گرفتار بودند و نمی توانستند

مزاحم دولت وقت شدند و لذا از آنها حمایت می شد تا سرگرمی خود را از یاد نبرند ، آنها که به عیش و طرب مشغول بودند ، و کسانی که هر چه پیش آمد خوش آمد و به اصطلاح فقر و درویشی پیشه داشتند ولی امروز حتی کسانی خارج از اسلام پیدا نمی شوند که با حقیقت مفاد و معنای و لا تسرفوا مخالفت نمایند زیرا کشفیات علمی جدید آنها را استهزاء می کند ، و اگر جوان چوپان سعادت‌مندی بود که پیراهن نداشت یا کسانی چون هانری هشتم یا لویی چهاردهم یا ایوان مخوف و ... که دهها پیرهن داشتند ولی با پر خوری و خوردن چربیها و شیرینیجات و الکل آرزوی یک لحظه سلامتی می کشیدند ! دیگر آن زمان سپری شد. دیگر عده ای را خواهیم یافت که به قرآن ایمان دارند و به اعتدال تغذیه می کنند و گروهی دیگر را که از قرآن خبر ندارند و تنها یک مانع (پرده تبلیغی) بین آنها و مسلمانان حائل است ولی پرده علمی از چهره این واقعیت قرآنی به دور افکنده و تغذیه مناسب را برای داشتن سلامت جسم و آرامش جان انتخاب خواهند کرد. دیگر سفره هایی که بر آن انواع و اقسام طیور بریان شده و غذاهای رنگارنگ با افشره های سکر آور و ادویه جات و مشروبات الکلی نهاده اند سفره های یادگاری از دوران قبل از عصر کیهان و فضا محسوب می شود و در برابر روح صوفیگری و هر چه پیش آمد خوش آمد و قناعت به نان خشک و آب نیز خریداری نداشته برای نهادن در گوشه های رفیع موزه ها به درد می خورد. بخورید و بیاشامید دیگر آسمانی و علمی است و برای خوردن به گجایش معده توجه می شود نه به ظرفیت کلاه سیلندرایان یا قلنسوه درویشان.

دیگر در جهان امروز باید همه ، هم تن و هم پیرهن داشته باشند (در بهداشت بدن و لباس خواهیم گفت) و جملگی مردم بهترین غذا را میل نمایند هماگونه که خدا هم طیبات روزیها را برای ایمان آورندگان خواسته است « و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا». کما آکه در زمان ظهور حضرت بقیه الله ارواحنا فداه «وعدالله الذین آمنوا منکم و عملوا الصالحات لستخلفنهم فی الارض...» چون همه صالحند و دانشمند ، هم تن دارند و هم پیرهن و هم ایمان و هم غذای طیب و هم آنچه از ثروت های اقتصادی و غیر از آن در زمین می باشد به آنها به ارث رسیده است. «و لقد کتبنا فی الزبور من بعد الذکر ان الارض یرثها عبادی الصالحون (سوره انبیاء).

بدیهی است در آن زمان تن ها سالم و تعداد فراوان پیرهن به نسبت ضرائب ایمانی نزد هر کس بوده و اندوخته های غذائی بر عکس میراث بسیار زمین به اعتدال و با فرمان «و لا تسرفوا» خوانا و مطابق است.

نبی گرامی فرمودند پر خوری سبب دلتنگی است (البطانه تقسی القلب) هیچ چیز را خدا مانند شکم پر دشمن نمی دارد - بیشتر مردمیکه در این جهان سیرند در آخرت گرسنه اند - مومن می خورد یک شکم و کافر می خورد هفت شکم - سیر خوردن دوری از خداست - فرزند آدم هیچ ظرفی را پر نکرده که بدتر از شکم باشد - دل های خود را از بسیار خوردن نکشید زیرا دل مانند زرع است چون آب بسیار داده می میرد - دشمن ترین مردم نزد خدا کسای هستند که آنقدر می خورند تا تخمه شوند و شکمهای ایشان پر شود - اسرار ملکوت در دل کسی که

شکمش پر باشد داخل نشود.

حضرت علی به فرزندش حضرت حسن فرمود : الا اعلمک اربع خصال تستغنی بها عن الطب : قال لا تجلس علی الطعام الا و انت جائع... آیا می خواهی چهار خصلت به تو بیاموزم که از طب مستغنی شوی یکی آن است که بر طعام منشین مگر وقتیکه گرسنه باشی و... و فرمود حضرت عیسی به شهری رسید مرد و زنی نزاعی داشتند حضرت سبب پرسید مرد گفت زنم صالحه و بی عیب است او را دوست ندارم و مایل به جدایی از اویم حضرت سبب پرسید گفت رویش کهنه و بی طراوت شده بدون آنکه پیر شده باشد. به زن فرمود می خواهی آبرویت برگردد و تازه شود طعامی که می خوری سیر نخور ، زنن چنین گشت و طراوتش برگشت و محبوب شد. و باز فرمود «لا صحه مع النهم» سلامتی با پرخوری همراه نیست.

حضرت صادق فرمود سه چیز را خدا دشمن دارد... خواب کردن بدون بیداری شب و خنده بی موقع و طعام وقت سیری ، و باز فرماید لیس شی اضر لقلب المومن من کثره الاکل (هیچ چیزی به اندازه پرخوری به قلب مومن صدمه وارد نمی آورد)

حضرت رضا می فرماید چون غذا زیاد خوری آخر بیماری پیدا شود و چون اندک خوری غذای بدن نشوند، دست از طعام خوردن باید باز داشت در جائیکه هنوز رغبت طعام باقیست. و صدها خبر و روایت دیگر در این باره.

بهشت و دوزخ در حقیقت مکمل یکدیگرند از این لحاظ که خیر و شر هر دو وجود دارد منتها بهشت به تنهایی یک محل تکامل یافته و ایده آلی است برای پرهیزکاران و جهنم نیز مکانی

است درخور پذیرش گناهکاران بلکه بهشت و جهنم لزومشان در جوار یکدیگر به خوبی احساس می شود. ظرفیت بهشت و دوزخ در پذیرشها مختلف است و آنچه مورد بحث ماست همان بیان حضرت رضاست آنجا که قرآن بهشت را جایی معرفی می نماید که در آگرسنگی نیست «ان ذلک لا تجوع فیها» (۱۱۷ طه) و جهنم را جایی نشان می دهد که سیر شدن در آنجا وجود ندارد «لا یفنی من جوع» (غاشیه ۷) یعنی بهشت که جای مومنی است و الطیبات م الرزق را برای مومنان خواسته و جهنم که نشیمنگاه بدکاران می باشد و طعامهم من غسلین را که در این جهان نیز نتیجه پرخوری است می داند.

لقمان حکیم به پسرش فرمود: یا بی اذا امتلئت المعده نامت الفکره و خرسن الحکمه و قعدت الاعضاء عن العباده ، با پرخوری فکر بخواب رود و زبان حکمت گنگ شود و اعضاء از انجام وظیفه عبادتی خود باز ماند.

طب نیز پیدایش و ریشه بسیاری از بیماریها را از پر خوردن اعلام داشته است :

از میان علل عضوی ضایعات غدد هیپوفیز مانند انوم بازوفیل هیپوفیز و همینطور ضایعات کرتیکوسورنال مانند تومرهای کرتیکوسورنال و علل شایعتر دیگر که علل عضوی هستند یکی از آنها هیپرتونی قسمت کرتیکال و دیانسفال و هیپوفیز است دیگر کمبود هرمن در محیط و سوم زیاد وارد شدن مواد غذائیا پر خوری **Entrainment Hypophysair** که هیپوفیز زیاد ترشح شده بقیه غدد را هم تحریک می کند.

الکسیس کارل می گوید : گوئی زیاده روی در تغذیه و افراط

در ورزش از رشد روانی جلوگیری می کند و در صفحه دیگر کتابش (۲۹۶ انسان موجود ناشناخته) است که : هم آهنگی بین اعمال بدنی و روانی یکی از پرارجترین مواهبی است که فرد دارا است و برای هر کس بر حسب خصایص فردی او بطریقی تامین می شود ولی همیشه بیک تلاش معنوی احتیاج دارد. با تعقل و تملک نفس می توان تعادل اعمال خود را حفظ کرد. همه کس تمایل طبیعی برای اطفای غرائز نفسانی و تسکین احتیاجات مصنوعی چون شرب المل و سرعت و تغییر دائمی دارد ولی وقتی کاملاً این تمایلات را برآورد منحط می شود. بنابراین باید عادت کرد که بر گرسنگی و احتیاج بخواب و غرائز جنسی و تنبلی و تمایل به الکل و غیره مسلط شد. افراط در خواب و خوراک از کمبود آن زیان بخش تر است. بکمک پرورش اولیه و افزودن بعدی منطبق به عادات پرورشی ، می توان افراد متعادل و نیرومندی بار آورد.

ویکتوردن می نویسد به ما می گویند بر اثر تحلیل قوای بدنی و ضعیف گشتن جهاز هاضمه در دفع فضولات و تصلب شرائین و رنجوری مفاصل و اعصاب پیر می شویم. این حرفی است کاملاً راست ولی پیدا است که اگر قوای ما تحلیل نرود و جهاز هاضمه همچنان قوی بماند و صدمه ای بشراین و مفاصل و اعصاب نرسد ما پیر نخواهیم گشت.

با در نظر گرفتن این حقیقت دیگر موردی ندارد ما زاسالخوردگی بترسیم زیرا راز طول عمر در همین است لذا باید بدانیم که چه چیز مانع می شود علل پیری نابهنگام تولید گردد. چه باید بکنیم که از خارج شدن فضولات در معده جلوگیری

بعمل آید؟ «نخستین و بزرگتری اشتباهی که ما مرتکب می شویم این است که بیش از اندازه می خوریم. در نتیجه پرخوری انرژی حیاتی را که در این صورت برای دفع فضولات بفعالیت خواهد پرداخت از دست می دهیم. در نتیجه باتساع معده و کبد و ضعف کلیه دچار می شویم و اسید اوریک در جسم پخش می شود و ما را برماتیسم و ورم مفاصل مبتلا می گرداند، قلب را چربی فرا می گیرد و آن را از انجام داد وظائفش باز می دارد، جریان خون کند می شود و جهاز هاضمه هم بر اثر فعالیت فوق العاده کم کم سست و ناتوان می گردد و سوء هاضمه تولید می کند. خود سوء هاضمه بالای بزرگی است، سوء هاضمه نخستین بشارتی است که طبیعت بما می دهد بانیکه موقع آن رسیده که از خوردن بیشتر و بهتر کراقت کنیم ولی گوش شنوا کو!

معنی ابتلاء به سوء هاضمه اینست.

«مواد غیر ضروری سمی را داخل تن نگهداشتن و تن را بدینوسیله مسموم گرداندن» از راهنمای تندرستی و درمان طبیعی.

یکی از پزشکان معروف می گوید: چاقی که علت العلل بسیاری بیماریهاست اغلب بسبب پرخوری پیدا می شود که پرخوری علل بسیار دارد از جمله احساساتی شدن - خود را حقیر شمردن - از امری محروم گشتن - غیظ کردن، هر وقت شخص تحت فشار روحی قرار گرفت و بهر علتی احساساتش جریحه دار شد به خوراک حمله می کند.

شخصی را بنام طامس پار ذکر می کنند که در کوهستان

زندگی می کرد در ۱۵۰ سالگی بدعوت چارلز پادشاه انگلستان بکاخ شاه آمد ولی پس از دو سال فوت کرد دکتر هاروی که او را اتوپسی کرد (بدنش را پس از مرگ تشریح نمود) علت مرگش را پرخوری در کاخ و در نتیجه سوء هاضمه دانست.

جوسلین در هر هزار نفر مبتلا بمرض قند ۷۷۲ نفر را دیده است که در موقع شروع مرض و نشان از وزن مطلوب بیشتر است. بموجب آزمایشات متعددی که در بخش روابط جنسی بیمارستان لبانون بعمل آمده ثابت شده حتی پرخوری موجب اختلال غدد فعاله جنسی شده و بسیاری از مراجعین که از ضعف یا نداشتن قوای جنسی شکایت داشته اند پرخور بوده اند، در نزد اشخاص چاق همیشه اختلال در تنظیم قند وجود دارد یعنی اشخاص پرخور بوده اند.

اصولاً- یکی از عوامل که رشد فکری را متوقف می سازد زیاده روی در تغذیه است آنجا که خوراک بیشتر وارد معده شود سبب می گردد ترشحات زیادی از جوانب و جدارهای معده برای هضم همراه با تعداد بسیاری گلبولهای سفید برای هضم بر سر غذا ریخته شود و در نتیجه خون بیشتری متوجه دستگاه هاضمه است. دستگاه کنترل کننده خون هم که همیشه سهم هر عضوی را معین کرده و برای ریه ها در هر لحظه ربع مجموع خون را منظور داشته در اینحال مجبور می شود از سهم ریتین و مغز کاسته بسوی معده بفرستد لذا سهم مغز کم و اکسیژن و مواد غذایی کمتر بمغز می رسد و در نتیجه شکم پر موجب کم شدن قدرت خلاقه و حس ابتکار و درک مطالب می شود.

بعضی از دانشمندان یکی از علل ایجاد سرطان را

پرخوری دانسته اند. دکتر کاستر دوریل تلفات پرخوری را بیشتر از سل و سرطان می داند (دیر زیستن ۳۹)

زیان بسیار دیگری که پرخوری دارد عوارضی است که برای کودکان بوجود می آسد. اطرافیان کودک بتصور اینکه بکودک محبت می کنند او را به زیاد خوردن مجبور می سازند و حال آنکه چاقی و عوارض چندی را در نتیجه این بی محبتی برایش تهیه می بینند. و ما در قسمت مربوط به بهداشت نسل خواهیم گفت :

در دانشگاه کرنل آمریکا دو زیست شناس (ماک گی) و (کروول) دو موش را تحت رژیم معینی قرار دادند بدنی معنی که مواد لازم را در مقدار غذائی که برای ارگانهای بدن زحمت ایجاد نمی کردند بآنها خوراندند و در نتیجه از رشد آنها بمیزان قابل ملاحظه ای کاسته شد اما در عوض موشهای مزبور عمرشان چند سال طولانی تر از سایر موشها شد. بطور کلی حقیقت مسلم است که انسان از پرخوری زودتر از کم خوری از پا می افتد و می میرد.

چند صفحه قبل گفتیم اگر بدن آدمی را بحساب ماشین فرض نمائیم چند چیز است که استهلاک بیشتری داشته و پیری زودرس را موجب می گردد و یکی از آنها پرخوری است. بعد از آنکه سیری فراهم شد ، خصوصا اگر بحد اشباع و از آن بدتر به تجاوز برسد ضمن اینکه نیروی زندگی W بلحاظ تغذیه صفر می شود سایر احساسات و احتیاجات نیز تا مدتی خاموش می گردند. نتیجه آنکه :

اگر پروردگار می فرماید در خوردن زیاده روی نکنید (و لاتسرفوا) حکمتش اینست : در خوراکیها اسید استیک وجود دارد ، کبد آدمی از ترکیب اسید استیک کلسترل ساخته بخون می فرستد از اینرو هر چه بیشتر بخوریم بیشتر کلسترل بخون فرستاده و باعث آزرده گی رگها که شادابی و عمر آدمی بآنهاست نسبت و بستگی دارد شده ایم.

هر غذائی کمش دوا ، اندازه اش غذا و زیادش بلاست، جمله معروفی است که قبل از آن کسانی بودند بعضی از غذاها را با آنکه حلال بود زیاد خوردنش را بد می دانستند و برعکس پرخوری را در برخی موارد اغذیه خوب تصور می نمودند که هنوز هم در سراسر جهان حتی دنیای متمدن را در این باره عقاید و نظریه هائیت ولی قرآن بطور مطلق اسراف در خوردن و آشامیدن را نهی فرمود و حتی برای عسل یا انگور یا ... با آنهمه تعریفی که خود از آنها فرمود استثنا قائل نشده و زیان پرخوری را در انحصار خوراک مخصوصی در نیاورده است و لذا اینکه امروز علم ثابت می کند هر گونه خوراکی دارنده اسید استیک بوده که کلسترل ترکیبی از آن است و پرخوری بدین لحاظ در هر خوارکی زیان آور است جنبه اعجاز بودن آیه قرآن را نشان می دهد!

ممکن است گفته شود ، مجدد علم تجدید نظر بعمل آورده فردا نظریه دیگری عنوان خواهد کرد ! می گوئیم آنروز که به تجربه می دیدند هر غذا کمش دوا و اندازه غذا و زیادش

بلاست ممکن بود این حرف را زد و گفت چون مکانیسم ایجاد ابتلا- در پرخوری معین نشده امکان دارد فردا توسط علم غذایی یافت شود که پرخوری در آن ایجاد ضرر نماید ولیب امروز حساب دو دو تا چهار تاست که میلیونها سال قبل دو دو تا چهار تا بود و میلیونها سال بعد نیز چنین است نزد تمام ملل و ادیان نیز دو دو تا چهار تا بوده و هست و همینطور ذکر این حقیقت که اسید استیک در همه غذاها یافت می شود و زیاد خوردنش ایجاد کلسترل بیشتری می نماید حساب دو دو تا چهار تاست.

فرض می کنیم اشخاصی پیدا شوند که طرفدار رژیم «میوه - سبزی» باشند یعنی تقریباً افراط در خوردن آنها را جایز بدانند ولی باید توجه داشت که افراط در خوردن این غذاها ادرار را قلیائی می کند و دستگاه ادراری را در معرض حمله میکروبهای سمجی بنام «کلی باسیل» قرار می دهد.

برخی شیر خوردن را انتخاب و افراط می نمایند و همین ها هستند که رسوب کلسیم ممکن است باعث پیدایش سنگ کلیه یا ... در آنها گردد.

اگر آب لیمو زیاد خوردید و با دندانهایتان تماس یافت پوسیدگی پیدا می کند اگر ... خلاصه جز اینکه همه چیز بخورید و «لا تسرفوا» را فراموش نکنید راه بهتر انتخاب شده ای پیدا نمی شود.

برای ما شگفت آور است وقتی می خوانیم که چون با بزرگان علم و ادب آنها که بعمرها دراز رسیده اند مصاحبه نموده اند و راز طولانی شدن عمرشان را پرسیده اند یکی گفته است متاهلین عمر درازی دارند و دگری ازدواج نکردن را

علت دانسته است. زمانی روزه گرفتن و گاهی غذای مرتب خوردن ، خواب سراسر شب ، خواب اندک. خام خوری و توجه به میوه جات ، ماست و لبنیات و گوشت خوری و خلاصه هر کدام بروشهای خاصی که اغلب متضادند برای طولانی شدن عمر اشاره می کنند فقط تنها چیزی که همه در آن متفق القولند و جملگی برای رسیدن بیک عمر طولانی توام با شادمانی آنرا لازم می دانند دوری از پرخوری است !

قرآن بزبانده روی در آشامیدن نیز اشاره نموده است. درباره اسراف در آشامیدن چندان تحقیق و تتبعی بعمل نیامده است.

و فعلا دستور خوردن یا نخوردن آب منحصر بدرمان مواردی از امراض می باشد.

عطش داریم ، لیوانی آب می خوریم ، با آنکه حداقل نیم ساعت لازم است تا جذب بدن شود و رفع عطش گردد می بینیم بلافاصله تشنگی شکست.

نیمی از بدن را سلول و بقیه را ترکیبات خارج یاخته ای تشکیل می دهد که استخوان بندی و ترشحات ادراری و... از آنهاست.

گلولهای قرمز بدن ۲۵ تریلیون و بقیه سلولهای بدن ۷۵ تریلیون یعنی مجموعا بدن را صد تریلیون یاخته است. داخل این سلولها مایعی است که رویهمرفته مایع داخل صد تریلیون یاخته را مایع داخل یاخته ای و هر چه خارج از این سلولهاست مایع خارج سلولی گویند.

۶۰ درصد وزن بدن مایع است که ۳۱ آن مایع خارج سلولی و ۳۲ مایع داخل یاخته را تشکیل می دهد - مایع داخل سلولی همه جا یکسان و از جمله دارنده پتاسیم و منیزیم و فسفات است اما مایع خارجی که سدیم و کلر و بیکربنات و مواد غذایی و ترشحات سلولها در آن است و در بدن می گردد و در نتیجه انتقال حمل و نقل بعهدہ اش می باشد که مواد ضروری را بهمہ جا برساند برای ایجاد انرژی و ساختمان و فضولات را برای دفع بمحل معهود و مقصود منتقل سازد.

هر زمان مایع خارج سلولی کم شد تشگی احساس می گردد.

نیم ساعت تا یک ساعت وقت لازم است تا آب آشامیده شده وارد مایعات خارج یاخته ای گردد و بای حساب لازم است پس از احساس عطش آب خوردن ما نیم الی یک ساعت بطول انجامد ولی اگر همچنان خوردن آب ادامه داده شود آنقدر دفع الکترولیت ها با آب زیاد خواهد بود که در برابر مواد غذایی ناچیزی که وارد بدن می شود در مقام سنجش یک کشتار ملایم و بسیار خطرناکی برای بدن بحساب می آید ، اما می بینیم بلافاصله پس از آشامیدن و قبل از ورود بلوله های گوارشی و پیش از جذب ، تشنگی برطرف می گردد و اتساع قسمت فوقانی لوله گوارش این اثر تسکین موقتی را بیشتر می کند که حتی با وارد کردن بالنی در معده تشنگی را بمدت ۵ تا ۳۰ دقیقه مرتفع می سازد (خوب توجه فرمائید دستگاه خلقت گول نمی خورد

نیم ساعت وقت لازم است تا آب بمایعات خارج سلولی بدن برسد و الی نیم ساعت ممکن است با وارد کردن بالن تشنگی را مرتفع ساخت و اگر پس از نیم ساعت بدن متوجه بی آبی خود شد صدای عطشش بلند می شود) از طرفی می دانیم آب قبل از مدتی که تصور می گردد از معده بروده وارد شده و در نتیجه اگر آب آلوده باشد میکربهایی که باید در اسید کشته شوند (اسید کشته میکرب که همیشه در معده وجود دارد) کشته نمی شوند و احتمال بیماری و ایجاد ابتلا- فراوان است و در صورتیکه آب آلوده نبود باز هم یا افراط در نوشیدن، الکترولیت های بیشتری را دفع می کند و یا اینکه جای آبهای گیاهی یا پروتئینی را که محتوی مواد بهتری می باشند خواهد گرفت، بهر صورت صرفنظر از آنجائی که موضوع کم آبی و دزیدراتاسیون در کار بوده بویژه در کودکان که رساندن آب از راه شیر یا نوشاندن آب بهر وسیله برای آنها ضروری است دین و دانش با نوشیدن آب روی موافقتی نشان نمی دهند و در مواردی چند مخصوصا از نبی گرامی چنین توصیه ای بعمل آمده است.

در قسمت بهداشت روانی شاید برای اثبات توحید قلمی بچرخانیم و فصل را بآن اختصاص دهیم ولی همین جا باین نکته اشاره شود که (بهر جا بنگرم کوه و در و دشت - نشان از اقامت رعناش بینم) هر چیز و هر جا و هر کس را ساخته دست یک استاد مشاهده می کنیم.

یکذره آب بریشه گیاهی می رسانیم بلافاصله جوانه های پژمرده انتهائی در فاصله دور خبر دار شده شاداب می شوند ولی چون آب بقدر کفایت ریخته نشده در حقیقت درخت فریب

نخورده پس از مدت معینی می بینیم پژمردگی بحالت اول بر می گردد. چند صفحه قبل نیز گفتیم اگر بحیوان عطشان بجای آب بالن وارد حلقش کنیم رفع عطش و پژمردگیش شده و قریب نیمساعت این وضع ادامه داشته ولی بدن فریب نخورده و فریاد تشنگی اش مجدد بلند می شود یعنی در هر حال دستگاه آفرینش گول نمی خورد و نحوه عمل و توجه باوضاع و احوال هر ذره ای از کائنات معلوم می دارد همه جا یکسان و یکنواخت و ساخته دست یک استاد است.

اصولا آب احتیاج بهضم ندارد و ماهیچه های مایل معده سبب می شوند که قسمت فوقانی و بدنه معده از هم جدا شده و آب مستقیما وارد روده گردد مانند یک جاده ای که آب از آن عبور می کند لذا اگر آب از باکتریها آلودگی داشته باشد یا با وجود لوله کشی و ویروسهایی در آن باشد باز مستقیما وارد روده می شود.

مبادا کسی تصور نماید چون آبهای صدر اسلام همه آلوده بوده است چنین دستوری داده شده و حال آنکه در جلد دوم خواندید اسلام حتی برای شستشوی اجازه نداده دو نفر در یک آب بروند و در قسمت مربوط به آب آشامیدنی بیشتر خواهیم گفت .

پمگر آب خالص و گوارا نیز بر بدن اثری می گذارد.

دکتر هانری شرودر در آزمایشگاه شهر ورمونت آمریکا برای تهیه آب بدون فلز جهت آزمایشگاه خود ضمن تفحصات علمی دریافت که فلز کادمیوم در سنین بالا بیشتر بوده و در اجتماعات مترقی این فلز بوسیله آبهای لوله کشی وارد بدن شده و در کلیه ها متمرکز و سبب پیدایش تصلب شرائین و فشار

خون می گردد و وقتی ذخیره این فلز را در کلیه ساکنین آفریقا ۵۱ آمریکائیهها و ۸۱ ژاپنیها دید بیشتر توجهش باین موضوع جلب گردید که چگونه آبهای لوله کشی چنین حالتی ایجاد می نمایند تا به این نتیجه رسید که آب قشر نازکی تشکیل داده و در اثر جذب کربن دیوکسید تا حدی خاصیت اسیدی یافته و بالنتیجه باعث از بین رفتن مقدار کمی فلز محلول مانند مس و روی و کادمیوم می گردد که همین امر بتدریج موجبات تصلب شرائین را فراهم می نماید و شاید در آینده لوله ها را مجبور شوند از پلاستیک بسازند.

تا اینجا توانستیم نشان دهیم چرا نبی گرامی آب در ظروف شیشه ای نموده میل می فرمودند و اگر اطلاعات بیشتری را طالبید به آنجا که از ظروف اسلامی در همین جلد گفته ایم مراجعه فرمائید.

اینک باختصار گفته شود که چرا در خوردن آب نیز نباید زیاده روی کرد.

آشامیدن آب قبل و بعد از غذا و بعد از آن بدون فاصله و نیز همراه با غذا بمقدار نسبتا زیاد موجب زیادی حجم غذا و در نتیجه رقت شیره معده می شود و معده برای جبران، ترشح زیادتری نموده انرژی بیهوده ای مصرف می گرداند اگر این عمل اسراف در آشامیدن ادامه یابد باعث اتساع معده و عوارض و عواقب آن خواهد شد که نمونه کامل آن در کسانیکه با آب دوغ و ... تغذیه شده اند دیده می شود. بخصوص از علم پزشکی و همچنین روایت معصوم علیه السلام است که آب خوردن با غذای

چرب را ممنوع ساخته اند و بزودی شرح آنرا خواهید دید ولی مهمتر از همه دفع شدن الکترولیت ها با آب زیاد خوردن است که یک سیکل محدود معیوبی را ایجاد می نماید بدین معنی که بدن را بطریق ثانوی گرسنه داشته و پرخوری را سبب می شود که پرخوری هم بعلت اینکه یکنوع مسمومیتی است برای جبران زیاده روی در خوردن و رقیق کردم سموم حاصله بدن آب می طلبد و این سیکل معیوب تکرار می گردد. پرخوری سبب زیاد خوردن آب و زیاده خوردن آب سبب دفع مواد لازمی می شود که مجدد خوردن را ایجاب می نماید لذا :

زیاده روی در خوردن و آشامیدن یکنوع رنج و مرگ تدریجی است که انسان می تواند آنرا انتخاب نماید.

آیا کسانی که سالهائی سالهائی چند در خوردن و آشامیدن زیاده روی کرده و بدن بویژه دستگاه عروقی قلبی خود را آزرده ساخته اند باید از برگشت وضع خود و باز یافتن تندرستی مایوس باشند ؟

چنانچه این دو آیه شریفه را کنار یکدیگر در نظر آوریم «کلوا و اشربوا و لا تسرفوا» - «قل یا عباد الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله...» امیدوار خواهیم بود که اگر هر چند در خوردن و آشامیدن زیاده روی کرده باشیم و از هم اکنون تصمیم باعتدال خوری بگیریم برایمان فایده داشته و بر تندرستی و سلامتی نا مؤثر است : بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید و اگر اسراف کردید مایوس از رحمت خدا نباشید برای هر کار و در هر مورد عمومیت داشته حتی برای کسانی که پرخوری

کرده اند مایه امیدواری است. (باز در اینجا به لطف پروردگار توجه فرمائید که این امیدواری و امیدواریهای دیگر را برای عباد و همه بندگان خواسته است نه بویژه مسلمانان).

لویجی کارنارو ایتالیائی در کتاب صد سال زندگی می نویسد: عادت طبیعت ثانوی می شود و آدم بر اثر معاشرت با بدان بعاتد بد معتاد شده، تیشه بریشه هستی خود می زند. عادت بد نه فقط فقر معنوی تولید می کند و آدمی را از راه تقوی منحرف می گرداند بلکه با از بین بردن تندرستی، تیشه بریشه وجود زده آدمی را نابهنگام از پای در می آورد.

لویجی کارنارو می گوید که در ۴۰ سالگی بر اثر پرخوری مبتلا- بدردهای گوناگون بود که بر اثر اختلالات جهاز هاضمه تولید گشته بود و در نتیجه چنان از زندگی بیزار شده بود که آرزوی مرگ می کرد. ولی وی درصدد معالجه خود برآمد و بزودی دریافت علت العلل رنجوری او، پرخوری است که باعث شده انواع سموم در معده او جمع شده، خون او را آلوده گردانند.

علت مرض خود را که دریافت عاقلانه برای از بین بردن این علت به مجاهدت برخاست. از پرخوری دست کشید و باعتدال پرداخت و بر اثر پیش گرفتن این رژیم توانست صد سال عمر کند.

قرآن می فرماید: کلوا و اشربوا - بخورید و بیاشامید و لذا آب خوردن باعتدال را نیز همچون غذا خوردن باندازه تجویز فرموده است و اگر می بینیم در اخبار و احادیث مضمون چنین کلماتی دیده می شود که نبی گرامی فرمود بکرات جبرئیل

سفارش کرد آب نخورم یا از خوردن آب حتی المقدور خود داری باید کرد ، مجدد یادآوری می نماید که در میان صدها آیه که با موضوع غذا و تغذیه وابسته است این آیه «کلوا و اشربوا...» از همه مسدان دارتر می باشد زیرا دستوری است بسیار بزرگ که به گوشه ای از بزرگی و اهمیت آن تاکنون وقوفی مختصر حاصل شده است (آیه ای که حضرت لی درباره اش می فرماید در قرآن آیه ای است که همه طب در آن جمع شده و آن آیه کلوا و اشربوا و لا تسرفواست) در این آیه باعتدال خوردن غذا را امر می نماید و آشامیدن را نیز تجویز می فرماید و چون قرآن مخصوص مکان و زمان معینی نبوده قانون ابدی است لذا با هر وضعی در هر جایی باید باندازه خورد و باندازه آشامید ، سالم در خور سلامتی و بیمار در طاقت بیماری ، جوان به تناسب و پیر باندازه و هر کس در حد اعتدال. همانگونه که حضرت صادق می فرماید «قله الاکل محمود فی کل حال و عند کل حال و عند کل قوم لان فيه المصلحه للظاهر و الباطن» یعنی در هر حال و وضعیتی مصلحت ظاهر و باطن بدن در کم خوری است.

و اگر بروایاتی برخورداریم که گاهی چنین و زمانی چنان و بظاهر مغایر یکدیگر است همانطور که قبلا درباره خوردن نمک و سرکه هنگام افتتاح غذا بحث شد در این قسمت نیز باید تمام امکانات آفاقی و انفسی را در نظر گرفت و مسلم است آب خوردن در محیط گرم عربستان موجب دفع سدیم و الکترولیت های زیادی می شده و آنجا که هوایش عرق آور است هر چه آب خورده شود عرق می شود و دفع نمک و الکترولیت بیشتر می گردد و هرگز چنین نبوده و نیست که با دستور صریح آسمانی - کلوا و اشربوا

بتوان تصور نمود که گرسنگی دادن بدن یا تشنگی آن موجب رضایت خدا خواهد بود و بهمین نحو گرسنه نگهداشتن ملت ها نیز یقین است باعث غضب خداست.

ان الله لا يحب المسرفين : این آخرین قسمت آیه است می فرماید خدا کسانی را که در خوردن و آشامیدن زیاده روی می نمایند دوست نمی دارد.

نظایر این قسمت در قرآن باز دیده می شود : ان الله لا يحب كل كفارائيم - ان الله لا يحب كل مختال فخور و... که بردیف آوردن این جملات : خدا دوست نمی دارد هر ستمکاری را ، دروغگویان را ، کفار را و ... و پرخوران کسانی که در خوردن و آشامیدن زیاده روی می نمایند ، همه باز تائید این مطلب می باشد که خدا نه کم خوردن را دوست دارد نه زیاد خوردن را.

وقتی می گوئیم پروردگار شجاعت را دوست دارد ولی دو طرف آن (افراط و تفریط) - تهور و جبن - را دوست نمی دارد خدا صداقت ، امانت و ... را دوست نمی دارد در مورد خوردن و آشامیدن نیز حد اعتدال و میانه اش دوست داشتنی است !

مقام دوستی ارجح است که امام علیه السلام در آنجا که فروغ زیارت وارث را تجلی می داد با آنکه موسی را هم سخن خدا و عیسی را روح او خواند محمد را دوست خدا نامید و مقام دوستی را برتر از روح بحساب آورد.

تکرار کلمه اسراف در آیه - تسرفوا والمسرفين - همانا یادآوری دستور و بدنبال آن نتیجه ای است که بعلت عمل

نکردن دستور پیش می آید یعنی اعلام کلمه المرفین در نتیجه بی اعتنائی به لاتسرفواست. چه بسا در قرآن دستوری داده می شود و نتیجه ای که در سایه اطاعت و اقدام بآن امر عاید می گردد بلافاصله گفته می شود (اغلب هم چنین است) و حتی اولین جمله ابلاغی نبی گرامی نیز همینطور بود، قولوا - لا اله الا الله تفلحوا - بگوئید - لا اله الا الله - رستگار شوید، دستور می فرماید بگوئید و بلافاصله نتیجه را که رستگاری است اعلام می دارد. در این آیه نیز می فرماید بخورید و بیاشامید ولی نه زیاد که در غیر این صورت خدا دوست نمی دارد آنها را که بیشتر خورده اند سه دستور: بخورید، بیاشامید، اسراف نکنید و در آخر نتیجه سرپیچی از اوامر الهی است که همانا خارج بودن بلکه خارج شدن از زمره کسانی است که مفتخر بدوستی خدا هستند. حقیقت هم باید چنین باشد.

چرا خدا دوست بدارد پرخورانرا کسانی که نمی توانند بلکه نمی خواهند - دوران جوانی - زمانیکه می توان بهتر عبادت کرد و پرستش را بخوبی و مسئولیت ها را به شایستگی بانجام رساند - طولانی سازند؟ از چه خدا مردمانی نحیفو لاغر و بی پروا در اثر کم خوردن و کسانی مسموم و نفاخ و دردمند در اثر پرخوری را دوست داشته باشد که خود را از راه دهان از توانائی در عبادت و خدمتگزاری بندگان خدا خلع می سازند؟

بیچه جهت خدا کسانی را دوست دارد که چون بایشان گفته شود با کمتر خوردن سالمتر و شاداب تر و دوست خدائید.

نخواستند لا اقل سلامت و شاداب باشند؟! بر خود ستم کردند و بزرگترین نعمت الهی - سلامتی - را خوار و بی

ارزش قلمداد نمودند مگر چنین کسانی لیاقت دارند از دوستان خدا محسوب شوند؟ ما اگر در آیه پس از کلوا و اشربوا و لا تسرفوا - یک جمله دیگر مثلاً العیاذ باللّه - جمله ان اللّٰه علی کل شیء قدير - را مشاهده می کردیم علاوه بر توجهی که به عدم تناسب دو قسمت آیه داشتیم این ایراد را هم وارد می دانستیم که چرا پروردگار نتیجه پرخوری - این موضوع بسیار مهمی را که هر روز با آن سر و کار داریم - بیان نفرموده است و حال آنکه خوشبختانه نتایج کلی را در یک جمله بسیار کوتاه - خدا دوست نمی دارد اسراف کنندگان را آورده و براستی حق مطلب ادا و به بهترین وجه نتیجه گوئی شده است زیرا شکمی که مدام از غذا پر باشد مگریم تواند با عبادت میانه اش خوب و یا با علم سر و کار بسزائی داشته باشد و در نتیجه حق این است که گفته شود ای پرخور از زمره دوستان خدا بدور! چه شایسته است مجدد در تأیید فرمایش علی ابن ابیطالب که همه طب و بهداشت را جمع شده در این آیه می دانست این مطلب را اضافه کنیم که هر چه را پیشوایان گرامی دین در این باره گفته اند همه و همه خود توضیح یا شرح و بسطی از همین آیه است. اینکه نبی گرامی می فرماید: المعده بیت کل داء و الحمیه راس کل دوا - معده را خانه همه رنجهای می شمرد آیا چون بآیه کلوا و اشربوا - عرضه شود توضیحی از آن نیست؟ یا اگر علی علیه السلام بفرزند گرامش حضرت حسن می فرماید: فرزندم چهار خصلت برای اینکه از پزشک بی نیاز باشی بتو می آموزم: تا گرسنه نشدی مخور و قبل از سیر شدن دست از خوردن بدار، جویدن را خوب انجام ده و چون خواستی شب برخت خواب بروی بمستراح بود، آیا این چهار

دستور شرحی از آیه مذکور بخصوص آیا اشاره به - ولا تسرفوا نیست ؟

اگر ماشینی داشتید و خواستید روغن خورهایش را پر سازید آیا هنوز روغن تازه در آن است و بمصرف نرسیده روغن می افزائید ؟

آیا هنوز روغن های فاسد شده را خارج نکرده اید روغن جدیدی می ریزید ؟ آیا روغن را تصفیه نشده وارد خواهید ساخت ؟

آیا روغن را از خط علامت پر - فول اضافه خواهید ریخت ؟ یقین است جواب همه منفی است و بکسی که برخلاف آنچه گفته شد عمل کرده باشد خواهید گفت اسراف نموده است از اینرو اگر حضرت علی فرمود تا گرسنه نشدید نخورید - اگر سیر بودید و خوردید اسراف است. اگر فرمود سیر نشده دست از خوردن بکشید و زیادتر خوردید مسرفید. چنانچه شبانه دفع فضولات نکردید قسمتی از خون گوارش برای هضم بطرف معده یا روده ها هجوم آورده و قسمت دیگر نیز در روده بزرگ برای دفاع از باکتریها یا جهت جذب مواد سمی فضولات بویژه تریپتوفان زهر آگین جمع گردیده و تحمیل بر بدن و اسرافکاری شده ، و قس علیهذا هر خبر و حدیثی در این باره چنین واقعیت را می رساند که در قلمرو شرح و بسط یا توجیه و تاویل آیه شریفه مذکور می باشد.

این پرسش نیز مطرح است که چرا در آیه فقط به پرخوران اشاره غیر دوست داشتنی شده است ؟ و از کم خوری گفته نشده !

زیان پررخوری نسبت به کم خوری آنقدرها بیشتر و فاحش است بعلاوه پرخوری از لذتهاست که طبع سرکش بشری باید بوسیله تازیانه ادب - ولاتسرفوی پروردگار جل جلاله آرام گیرد و بحد اعتدال گراید ولی کم خوری نه مطلوب است و نه مرغوب و غریزه حب بقای حیات خود مبارزی گرانمایه برای بالا- بردن میزان خورد و خوراکها می باشد و همانگونه که حضرت رضا فرمود. چون غذا زیاد خوری آخر بیماری پیدا شود و چون اندک خوری غذای بدن نشود (۱)

نباید آن اندازه از خوردن کاست که غذا نباشد و آن اندازه افزود که غذا نگردد.

اصولا پر کردن بیش از اندازه معده فایده اس نداشته و آنچه زیادی است بدون هضم وارد روده می شود و علاوه بر اینکه

۱- جلد اول با چهار تذکر آغاز گردید که یکی از آنها اشاره باعلام انتخاب ترجمه آزاد بود اینجا می افزاید آنچه از اخبار و احادیث آورده می شود می توان در یکی از کتابهای بحار مجلسی - وسائل الشیعه - مستدرک الوسائل در قسمت مربوطه آنها را مشاهده کرد و اگر خارج از این کتابها بود آدرس داده خواهد شد ضمنا در میان تفاسیر - تفسیر المیزان علامه طباطبائی دامت برکاته. ترجمه قرآن - ترجمه آقای مهدی الهی قمشه ای و آقای یاسری و از کتابهای پزشکی بهداشتی دانشگاهی و فیزیولوژی گایتون و مجلات طبی بهداشتی (پزشک خانواده آقای دکتر حاجبی و تندرست بویژه آقای دکتر باستان استفاده شده است.

در آنجا عفونت ایجاد می کند مانع قسمت قابل هضم غذا هم می شود. آیا معده ای که برای هر روز تصمیم بانحراف از روش غریزی آفرینشی دارد نزد خدا دوست داشتنی باشد؟

قسمت اعظم آنچه ما امروز درباره تغذیه می دانیم بویژه وابستگیهای خوردن با رشد و طول عمر ، همه نتیجه پژوهشها و تجربه هائست که بر روی حیوانات آزمایشگاهی و دامهای اهلی انجام گرفته و می گیرد ولی هدف تغذیه حیوانات از انسانها جداست بطور کلی حیوانات اهلی اکثرا تغذیه می شوند که چاق شوند و در ذبح کردنشان سودی برسانند در صورتیکه اگر انسان نیز مانند حیوان پر خوردن را بپذیرد و عنوان لذت بردن بر آن بگذارد چون همان لذت بحساب شخص پرخور یکنوع سودی است همانگونه که قرآن می فرماید خوردن و بهره برداشتن بعضی انسانها حیوانی است و علاوه بر اینکه بطور آشکار محقق شده پرخوران عمر کوتاهتری دارند این مطلب نیز قطعی است که درازی عمر با رشد و فعالیت مغزها نسبت مستقیم داشته و از این جهت نیز کسانی که مانند حیوانات تغذیه می کنند عمر کوتاهتری خواهند داشت «یتمتعون و یاکلون کما تأکل الانعام (محمد سوره ۱۴) بهره می برند و می خوردند همانند خوردن چارپایان ، قرآن را بنگرید که مرتبت آدمی را به مرتبه حیوانی - بل هم اضل - تنزل داده حاضر نیست بفرماید انسانهایی که مانند چارپایان می خورند تمتع و بهره برداریشان هم لااقل غریزی و حیوانی یا مشابه انهاست و بهمین جهت کلمه - یتمتعون - را قبل از - یاکلون - آورده که خود اعجاز شگفت انگیز روزی است که پزشکان متفق القول عقیده دارند پرخوری و سوء تغذیه

اجازه بهره برداری صحیح بآدمی نداده و حتی ثابت شده است اشخاص پرخور در تمتع های جنسی و سکسی نیز بزودی مردانگی اشان جای خود را به نامردی تسلیم می نماید.

قبل از جنگ بین الملل دوم «بویدار» و «درومند» نظریه ای جالبی اظهار داشتند : هر کس را باید بقدر نیازمندیش غذا داد نه باندازه نیرووی خرید و بنیه اقتصادی که دارد. آنروز شصت درصد از مواد مورد نیاز از خارج بوسیله کشتی ها بانگلستان وارد می شد ، جنگ و محاصره و غرق کشتیها قسمت بزرگی از این واردات را برید و از اینرو کمبود قابل ملاحظه ای در موجودی و مصرف مواد خوراکی پیش آمد ولی با توجه به نظریه دو نفر نامبرده و سیستم حساب شده و علمی جیره بندی که از طرف انستیتوی تغذیه وابسته بشورایعالی تجسسات پزشکی انگلستان بعمل آمد نتیجه بسیار عالی عاید گردید از جمله : متمکنین چون نتوانستند با پول زیادی که در اختیار دارند مواد غذائی بیشتر از احتیاج مصرف نمایند از بسیاری از بیماریها مانند نقرس و بیماریهای قلب و عروق و زیادی کلسترل و چاقی و اختلالات هاضمه ای و چاقی که همه و همه ناشی از پرخوری است نجات یافتند. کسیکه ثروت بیشتری دارد آیا باید آنرا برای آسایش خود و دیگران بکار برد یا باید آنرا بدلیل آنکه پول بیشتری دارد پرخوری نموده خود را بیمار سازد ؟ اینجاست که در حقیقت اسراف شده ، و چگونه پروردگار متمکنی را که ثروتش برای بیمار کدش است دوست بدارد !؟

از یاد نبرده ایم که امروز اکثریت مردم جهان حتی غذای کامل یک وعده روزانه اشان را دریافت نمی دارند و در نتیجه بین

کودکان و پیران آنان مرگ و میر فراوان بوده و بالغینشان هم که کمبود غذائی دارند انرژی و قوه ابتکار و نیروی فکری و قدرت تولیدیشان در حد پائین و گاه اقل می باشد. و سابق بر این بعضی کشورها برای اغفال بشر دوستان دنیا مرتب اعلام می داشتند نارسائی در کارهای فکری و بی میلی در امور بدنی یک خصیصه ملی و نژادی و بلکه نقیصه ژنتیک و ارثی اهالی بعضی کشورهاست که امروز محقق شده تمام ناشی از کمبود تغذیه می باشد. با این مقدمه لابد خواهید گفت چرا قرآن همه از پرخوری مذمت فرموده و رسیدگی بحال گرسنگان را از یاد برده است ؟

در این آیه قرآن است بخورید و بیاشامید. نفرموده است بخورانید و بنوشانید و لذا امر و نهی در اینجا مخصوص بالغین و مکلفین است آنها که نباید خورانده و آشامیده شوند وانگهی درباره شیرخواران و کودکان در بهداشت نسل مخصوصا تحت آیه «ولا تقتلوا اولادکم خشیه اطلاق» خواهیم گفت که هدف اسلام با وسعت زیادتر و شدت بیشتری به خوب تغذیه کردن کودکان متوجه است بعلاوه وقتی مفهوم این دو آیه بردیف بنگریم :

۱ - «یا بنی آدم خذوا زینتکم عند کل مسجد و کلوا و اشربوا و لا تسرفوا ان الله لا یحب المرفین».

۲ - «لم نک من المصلین و لم نک نطمع المسکین» که چون از اهل دوزخ سؤال شود از چه جهنمی شدید ؟ می گویند از نماز گزاران نبودیم و مساکین را طعام نمی کردیم.

دقت فرمائید : در آیه اول سخنی از نماز است و خوردن برای عمران و آبادی دنیا ، جهت سلامت روح و بهداشت بدن که سرانجام بمصداق «الدنیا مزرعه الاخره» نتیجه توجه بهر دو را

فراهم آمدن موجبات سعادت اخروی می یابیم.

در آیه دوم نیز صحبت از نماز است و طعام و عدم توجه به آنها باعث ذلت و آتش شده و مسکن اخروی انسانهای ناسازگار با آیه اول را نشان می دهد و لذا اگر در آیه فقط از پرخوری سرزنش شده برای این است که گرسنه بودن در همسایه متمکن را قرآن نپذیرفته است که دگر باره راجع به زینت یا مسجدشان کلمه ای بیاورد و چنین اشخاصی فقط لایق اند که از جهنمشان صحبت شود نه از مسجدشان که ملاحظه فرمودید قرآن همین کار را کرده است یعنی متمکن را که م تواند پر بخورد دستور می دهد - کلوا و اشربوا و لاتسرفوا - باندازه بخورد ولی متمکنی را که بگرسنگان طعام نمی رساند دستوری نداده و از مسجد و زینتشان صحبتی نداشته فقط اشاره بمسکن اخرویشان دوزخ می نماید که البته اطعام هر کس بقدر توانائی اوست یکی با دادن یک گرده نان و دیگری با امضای قرار دادهای سنگین پایاپای وارداتی و صادراتی ، بعلاوه قرآن بنی آدم و همه جهانیان را مورد خطاب قرار داده از این لحاظ همه را در وضع شایسته اقتصادی و آبرومند آنچنان می خواهد که هر مذهبی بتواند مسجدش را زینت کند و در کنار برادر موحد دیگرش به پیشگاه مقدس باریتعالی بسجده افتد و عرض بندگی و ادب نماید. ولی دین توحیدی دست نخورده در انحصار اسلام بجای مانده و متاسفانه یک نقطه جهان از ثروت بسیار نمی دانند برای مسجدشان چه کنند و جای دیگر برای ساختن یک اطاقکی بنام مسجد در فکرنند چه باید کرد.

اصولا اگر در این آیه - کلوا و اشربوا - نامی از رابطه خدا با کسانی که دچار کمبود غذایی هستند آورده شده بود هیچ

تناسبی نداشت زیرا :

خذاوا : یعنی بگیریید که نوع خاصی از گرفتن است توام با انرژیهای مخصوص تنی و روانی و علاوه بر آنکه همیشه باید با گذشت و بزرگواری همراه بوده باشد زینتش را نزد هر مسجد بگیرد یعنی برای برداشت قسمتی از سرمایه اش گذشت و آقائی داشته باشد.

زینتکم : همانگونه که کلمه خذاوا بنیه های جسمی و روانی را اشارتی می کرد اینجا به بنیه اقتصادی توجهی می دهد زیرا هر کس کتناسب با وضع اقتصادیش مسجد می سازد و زینتی عندکل مسجد می گیرد و لذا نصف اول ایه مربوط به نصف دومش است و کسیکه بنیه های جسمی و روحی و اقتصادیش خوب است می تواند بخورد و بیاشامد و در اندازه ای که باید بخورد تصمیم بگیرد همچنین نیمه دوم آیه قسمت اول را شرح می دهد یعنی سعادت مسجد ساختن و زینت کردن ، بلکه هیچ سعادت بدون وابستگی بصحت بدن تصور نمی شود و صحت بدن نیز بدون تغذیه صحیح امکان ندارد و لذا کسانیکه می توانند با مسجد و زینت مسجد سرو کار داشته باشند می توانند در خوردن اسراف نمایند در غیر این صورت آنها که نه قدرت بدنی و روانی (خذاوا) را دارند نه بنیه اقتصادی (زینتکم) یقین است به خوردن حتی غذای کافی یکوعده روزانه نمی رسند و اگر در آیه ذکری از کسانی شده بود که کمبود غذائی دچار بودند بی تناسب بود زیرا مبتلایان بکمبود غذائی بنیه های روانی و تنی و اقتصادی خود را با قبول هجوم میکربها ببدن خود و ضعف و ناتوانیها و مرگ و میر فراوان کودکانشان تعویض کرده اند و در یک بررسی جالبی در جلد بعد خواهیم آورد چگونه

متمکن بر دو قسم است آنکه می خورد و می آشامد و اسراف در خوردن کرده خود پر می خورد ولی بدیگران هم می خوراند و چنین کس که اسراف کرده از زمره دوستان خدا خارج است ، و دیگر آنکه خود پر می خورد و از خوراندن بدیگران لثامت می ورزد که بدسته دشمنان خدا پیوسته است.

تعمیم خطاب قرآن به فرزندان آدم «یا بنی آدم» نشان دهنده آن نوع از عنایت ذات مقدس باریتعالی است که نسبت به کهن ترین عضو بدن «معهده» مبدول فرموده و با اعجاز و بلاغت هر چه تمامتر همراه است.

معهده بلکه دستگاه گوارش از این جهت کهن ترین اعضاء است که در جریان تکامل موجودات حتی آن تک سلولی های اوائل خلقت نیز با خوردن سر و کار داشته دارنده هضم و جذبی بودند. (هم خطاب یا بنی آدم قدیمی است وهم معده سابقه کهن دارد و هر دو نیز همگان را شامل).

معهده علاوه بر آنکه خانه همه دردهاست کانون اولیه تمام شر و خوبیها نیز می باشد زیرا کدام یک از اعضا به نیرومندی معده می توانند خیر و شر را متمایز از یکدیگر برگزینند ، گاه شیطان با خوردن از درخت منهیه فریب می دهد و زمان خیر و خوبی «و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا» معده ظرف طیبات و پاکیزه هاست.

اگر گفته شود جاذبه جنسی برای بخدمت در آوردن آدمی نیرومندتر است آدم و حوا پس از خوردن عورتشان ظاهر شد و آنچنان زیر ناف به پشت ناف تسلیم و خاضع است که (چنان شد قحط سالی در دمش - که یاران فراموش کردند عشق)

اینک بنی آدم را شایسته است که زینتشان را آن هنگام که بسوی مسجد بیرون می شوند بردارند زینتی که آنها را بپوشاند و بیاراید.

در سه چهار آیه قبل از آیه مورد بحث به دو نوع لباس : لباسی برای پوشانیدن بدن و عورت ، و لباسی برای آراستن خود همانند پر و بالی که مرغان را می آراید - لباس یواری لکم - ریشا و پس از آن به لباسی بهتر و والاتر از همه - لباس التقوی ، اشاره گردیده است. لذا در اینجا باید گفت برداشتن زینت برای مسجد هر چند ظاهر هم باشد بهترش آرایش معنوی است که زینده مسجدیهاست. همچنین باید افزود : اشاره پوشیدن لباس همانند دستوری است که می فرماید بخورید و بیاشامید ، مگر نیم خوردند و نمی آشامیدند که دستور خوردن و آشامیدن رسید یا مگر خود را نمی پوشیدند و لباسی نداشتند که وحی رسید خود را بپوشانند ؟.

صرفنظر از آنکه دین جهانی اسلام حتی برای برهنگان آفریقا و هند و ... که هنوز هم بسیاری از آنها در عصر لونا و فضا ، برهنه اند عنایت مخصوصی فرموده از برهنگی و نیمه عریانی آنها را نجات می دهد ، باید آنها را هم که لباس آشفته ای دارند بجمال و آراستگی دعوت نماید هم ظاهرشان را زیبا سازد و هم باطنشان را بالباس التقوی ذلک خیر - که بهتر و بالاتر است. در بهداشت لباس بتفضیل خواهیم گفت.

چگونه گرسنگی پسندیده باشد که تلفات ناشی از آن همیشه از تلفات هر جنگی بیشتر بوده و هست و ارقام تلفات

جنگهای بین الملل و دوم از آمار متوفیات در اثر کمی تغذیه در این چند سال فاصله بین دو جنگ رقم پائین تری را نشان می دهد که متأسفانه در آنها که حس مذهبی و راستی و درستی خاموش یا نیمه خاموش و استعمار و استثمار روشن و طوفانی است نگذاشته و نمی گذارند ارقام تلفات گرسنگی بگوش جهانیان برسد.

قحطی

مقصود از گرسنگی ، قحطی های بزرگ نیست که ناگهان غذا یافت نمی شود و بسرعت عده ای را بکام مرگ فرو می برد ، بلکه عنوان مطلب گرسنگی ناشی از کمی ، بسیاری از غذاهاست که موجب مرگ تدریجی می شود و بکسانی مانند مالتوس اجازه می دهد برای رفع این لکه از دامن بشریت ، کشتارهای دسته جمعی را پیشنهاد نماید.

خوزه دوکاسترو دانشمند و غذا شناس برزیلی که چهار سال تمام ریاست سازمان خوار بار و کشاورزی سازمان ملل متحد را داشت و در اردیبهشت ۱۳۴۶ به ایران مسافرت و در تهران سخنرانی نمود یکی از آن کسانیست که با ارقام و آمار ثابت کرده است همین کره خاکی می تواند چندین برابر جمعیت فعلی جهان را از لحاظ تغذیه در دامن خود جای دهد و تغذیه کند ، و در کنفرانس مذکور تهران افزود که امروز اقیانوسها و صنعت پتروشیمی نیز آمادگی خود را برای تغذیه افراد بیشتری اعلام می دارند. در چنین مهد آماده ای چه شد که اقرار بگرسنگی دو ثلث جمعیت فعلی جهان می شود و وفور مواد غذایی و قحطی در دو نقطه حتی نزدیک بهم مشاهده می گردد.

قرآن کریم یکجا می فرماید «ان اکر مکم عند الله تقیکم»

و در جای دیگر است که - تعاونوا علی البر و التقوی و ...

یکجا فرد را پرهیزکار می خواهد و جای دیگر جمعیت را مددکار و کمک یکدیگر در کار خیر و پرهیزکاری. اری هر فرد کفایت گناه نکند اگر گناه نکرد هر چه از اوست یا متعادل است یا خوب ولی برای دسته ها و جمعیت ها پرهیز از گناه کافی نبوده باید برونیکوئی داشته باشند عمل متعادل یکفرد در برابر کارهای میانه و باعتدال جمعیت ها حائز اهمیت نیست وقتی جمعیت ها در انجام امور خیریه و برونیکوئی یار و مددکار یکدیگر باشند کشاورز عالم ، صنعتگر دانشمند برای انتخاب اشکال روش توسعه همکاری دارند و خلاء موجود در زراعت و شیارهایی که بی عملی در بهره برداری بوجود آورده با دست بدست دادن علمای اقتصاد و مجرمین در امور تغذیه هموار و پر خواهد گردید ، در آنوقت است که قدرت رساندن غذا بگرسنگان کمتر از نیروی ارسال انسان بکرات آسمانی نخواهد بود و زندگی حتی در خانه های محقر و تاریک ادامه خواهد داشت و در قصرها نیر باسودگی بدون ترس از گرسنگان بنشاط خواهد گذشت.

خدا وقتی وعده بهشت می دهد آنرا مکانی عاری از گرسنگی معرفی می فرماید : ان لک الا تجوع فیها (طه ۱۱۷) و چون مدینه فاضله ، ما در شهرها ، ام القری مکه را باولویت و فضیلت می خواند جائی دور از گرسنگی و ناامنی می شمرد : رب الیبت الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف (قریش ۳) و آنجا را که بعد از مبتلا می گرداند لباس گرسنگی و ترس و اضطراب می پوشاند «فاذا قها الله لباس الجوع و الخوف» (بنی اسرائیل ۱۱۴)

حضرت سجاد فرمود هر کس مؤمن گرسنه ای را سیر کند خدا او را از میوه های بهشت اطعام نماید «من اطعم مؤمنا من جوع اطعمه الله من ثمار الجنة» و حضرت علی فرمود کریمان از خوراندن و لثیمان از خوردن لذت می برند (لذت الکرام فی الاطعام و لذت اللثام فی الطعام).

از نبی گرامی است «والذی نفس محمد بیده لا یؤمن بی عبدیت شبعاً و اخوه أوقال جاره المسلم جابع ، قسم بآنکسیکه جان محمد بدست اوست که ایمان ندارد بمن بنده ای که شب را سیر بگذرانند و برادر مسلمانش یا همسایه او گرسنه باشد. و حضرت علی نیز بهمین مضامین در موردی فرمود : اوأبیت مبطانا و حولی بطون غرثی و اکباد حری ؟ آیا شب را بروز آوردم با شکم پر و حال آنکه بر گرد من شکمهای گرسنه و جرگهای تشنه باشند.

در قرآن است که از جهنمی ها می پرسند چه شد شما را بدوزخ فرستاند ؟ می گویند چنین و چنان بودیم که یکی از علت ها و لم نک نطعم المسکین - گرسنگان و مساکین را غذا نمی دادیم.

اگر اسلام اجازه زیاده روی و اسراف در خوردن و آشامیدن را نداده است با کسانیکه خود باعتدال می خورند و توانائی رساندن غذای گرسنگان بحد اعتدال را نیز دارند و می رسانند مخالف است.

گرسنگی که وقتی برای بهداشت بدن بنام روزه یک گرسنگی کوتاه و ملایم و ممدوحی است گاه دگر بصورت گرسنگی تدریجی و مزمن با آنهمه معایبی که دارد درخواهد آمد و زمانی نیز با خشونت و شدن بیشتر بجان بشرها افتاده با بستن درهای

برکات آسمان و زمین که آن نبارد و این نروید داس زارعین را بدست عزرائیل می دهد.

وقتی کشتی غرق می شود و صدها نفر بدریا می ریزند از چند نفری که نجات یافته اند جز اینکه گویند خدا را باید شکر کرد سخنی شنیده نمی شود و بهمین منوال نزد قحطی زدگان نیز بجای مساعی شعوری برای تهیه مواد غذائی بیشتر و جلوگیری از قحطی مجدد یکی از شرایط زندگی را که نبرد و کوشش است فراموش شده و جز شکر گزاری از اینکه جزو قحطی زدگان نجات یافته هستند اقدامی مشاهده نمی گردد ، در صورتیکه همانگونه که اشاره شد از بالا نگریستن به آیه شریفه «تعاونوا علی البر و التقوی» بطور دسته جمعی بهتر بلزوم توجه بدیگران پی برده می شود. فرد فرد مردم نمی توانند بضرورت این امر روی آشنائی نشان دهند که قحطی بلای خانمانسوزتری از مصیبت جنگهاست اما برای جمعیت ها امکان ایجاد کانونی برای اصلاح امور تغذیه ای قابل شناسائی است که خوشبختانه امروز :

سازمان مبارزه با گرسنگی (Ascofame)

سازمان F. A. O وابسته به سازمان ملل متحد (Foods And Agricultural, Organization)

قسمتی از یونسکو و سازمان بهداشت جهانی (O) (M. S). و یونیسف و امثالهم بهمین هدف که انسان گرسنه را نجات دهند تشکیل شده و هدفهای واقعی زندگی را دنبال می کنند و بسیاری از آنها نیز برای جلوگیری از آلودگیهای سیاسی آمادگی داشته و مراقب اند و با دیدن چنین جمعیت هاست که ما را بیاد سخن پیشوای اسلام می اندازد که جای تاسف است روزی بیاید

کتاب و قانون آسمانی در دست شما مسلمانان است و عمل آن را دیگران انجام دهند. مسلمین «تعاونوا علی البر و التقوی» داشته باشند و بیکدیگر کمک نکنند و نصارا تعاونها و جمعت ها را مبتکر و مبدع باشند.

امروز هفتاد درصد درآمد جهان در دست ۱۶ درصد جمعیت جهان و حدود نه درصد درآمد به ۵۰ درصد مردمان کره زمین اختصاص دارد و بهمین علت عمر متوسط آدمهای کشورهای نوع اول بیش از دو برابر عمر متوسط انسانهای ممالک دیگر است و مرگ و میر کودکان آندسته نیز به نسبت یک به هفت می باشد که در اثر گرسنگی و عوارض ناشی از آن پیش می آید.

فوت ششصد میلیون نفری که هم اکنون از آمار متوفیات سالیانه بدست می آید بین ۳۰ - ۴۰ میلیونش را ناشی از سوء تغذیه یا کمی غذا بحساب آورده و می آورند که اکثر آن به کشورهای کم درآمد تعلق دارد.

موضوع «الفقر فخری» که نبی گرامی فرمود در اینجا مطرح است که چگونه یک محیط غیر مادی با عقاید مذهبی بدلخواه بزرگترین شخصیت ها در کنار یکدیگر متحد شده اند و حال آنکه کافی بود این مرد نیرومند که علاوه بر در دست داشتن حکومت بخاطر تسلطی که بر جانها و عقاید نیز دارد و از همه مواهب برخوردار است استفاده های شایانی برده تمنیات و هوسها و حتی شرائط اقتصادی خود را بحد اعتلای زمان بکشاند.

مرد خشت مالی که چون چارپایان از آفتاب تا بافتاب خم بوده و با تحویل یکهزار خشت ، ناچیز مبلغی دریافت داشته

اگر بگویند (الفقر فخری) عقل بوضع مطمئنی او را به برگشت از این سخن هدایت می کند و حال آنکه گفتن این جمله - الفقر فخری - از کسی زبیده است که می تواند همه چیز را تصاحب کند اما هنگام رحلتش در همی چند بدهکار بماند و این همان چهره تابناک پرچمدار بزرگ مکتب توحید، محمد بود که فقر را در قالب انساندوستی و همه چیز را برای همه کس خواستن بیان فرمود.

اگر ثروت بد بود اغنیاء و کلای خدا معرفی نمی شدند و چنانچه مبارزه با گرسنگی در اسلام فرودگاهی نداشت تا بر آن به نشیند قرآنش از مبارزه عالمانه یوسف پیامبر بزرگوار با بلای قحطی آنقدر ستایش نمی نمود. (برخلاف تصور که زاهد ژنده پوش و عزلت نشین و دور از لذائذ است حضرت سجاد می فرماید «ان الزهد کله فی آیه من کتاب الله - همه زهد در یک جمله - لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لاتفرحوا بما آتیکم» - سوره الحدید - جمع شده و می توان گفت زاهد ارباب نفس خود و ارباب همه چیز و دنیا پرست نوکر خود و دل بسته های خوود است و لذا نخست وزیر زاهد هم هست).

هم اکنون عده ای از جهانیان بوجود ساختمانهای پولادین سیلوهای موجود کشور خود غیب می اندازند و حال آنکه خطاب قرآن بعزیز مصر حضرت یوسف، نخست وزیر وقت چنین بود که دانه ها را در محافظ سخت تر از سیلوهای سیمانی یعنی در پوسته های سیلیسی و سلولزی نگهدارند تا از گزند رطوبت نیلها و دستبرد حشرات و موزیها و پوسیدن، جوانه زدن، عفونت کردن، یخ زدن در امان باشند.

وقتی در دیمه سال ۱۳۴۳ جرائد کشور ما بنویسند پانصد میلیون تومان خسارت آفات انباری - در یک سال - بر اقتصاد کشورمان وارد می آید ، آیا متوجه ساختن قرآن مردم را باین موضوع مهم ، آن هم در ۱۴ قرن قبل برای مردم عصر موشک و فضا اعجاز نیست ؟

هنز در این عصر (سال ۱۹۶۷) معادل سی و چهار میلیون تن مواد غذایی که برای تغذیه یکصد و شصت میلیون افراد بشر کفایت می کند سالیانه از بین می رود !

همیشه کمبود غذا از مشکلات جهانی بوده و هم اکنون نیز با ازدیاد نفوس و زندگی طولانی تری که در سایه پیشرفت دانش پزشکی بوجود آمده این مشکل را بیشتر نموده است لذا توسل بهر وسیله ای که بتواند غذای بشری را بیشتر کرده یا بهتر نگهداری نماید شایسته هرگونه تقدیر می باشد ، آنچه امروز بیشتر مورد توجه قرار گرفته پژوهشهای تحقیقاتی برای جلوگیری از امراض گیاهی است که ممکن است بوسیله باکتریها یا ویروسها و بدتر از همه قارچها بوجود آید (بیماری ویولت بوسیله ویروس - بیماری های اسکاب و زنگک زدگی در میوه جات و سبزیجات و سیاهک در غله و حبوبات و ...)

امروز موادی از قبیل «مخلوط بردو» برای از بین بردن قارچها ساخته اند ولی این قارچ کشها باید در عین حال که قارچ را از بین می برند نباید بگیاه صدمه ای وارد آورند و یا آنکه باقیمانده ای از سم بر محصول بجا گذارند بعلاوه باید بتوان از این مواد را مجددا برای مصونیت رشد تازه گیاهان در برابر قارچها بکار برد. اشکال آنقدر هست که اگر مقاومت طبیعی

دامنه دار گیاهان در برابر قارچها وجود نداشت انسان قادر نبود حتی برای تعداد بسیار کمتری از نفوس غذا تهیه و نگهداری نماید. خوشبختانه گیاهان نسبت به قارچها دارای یک مقاومت طبیعی اند و آنچه اخیرا کشف شده پوششهای نازک برگهای بی عیب و سالم گیاه است که دارای ترکیبات حشره کش بوده و حتی آن مواد شیمیائی که خود گیاه تراوش می نماید و در پرده نازک رطوبت بروی سطح برگ موجود می باشد از رشد و نمو یک قارچی که بروی برگ قرار می گیرد جلوگیری می نماید.

با این مقدمه توجه فرمودید که اگر برگها بی عیب و سالم باشند دارای ترکیبات حشره کش هستند و همزمان با این مقدمه و توجه بطور حتم باین معجزه قرآنی ۱۴ قرن قبل که بدست پیامبری چون یوسف صورت انجام گرفته اطلاع حاصل نمودید که چرا حضرت دستور داد گندم را در خوشه بدون آنکه صدمه ای بآن وارد آورند ذخیره نمایند.

افزوده می شود که جنین در جوانه گندم حیاتی ترین قسمت گندم است و اگر پوست گندم که آنرا از مجاورت هوا حفظ می کند از آن جدا کنند بر فعالیت خود می افزاید و در نتیجه آرد فاسد می شود.

اینکه قرآن دست به مقررات سلوک فردی زده و نخست وزیر وقت را در راه مبارزه بر علیه قحطی و گرسنگی برای نجات حتی یک فرد تائید می نماید بارقه هشیار باش بزمامداران وقت می باشد تا در پرورش تغذیه ای آحاد افراد کشور مشاهدات فراوانی نشان داده و برنامه مبارزه بر علیه فقر و گرسنگی را اولین شرط و اصل بقای زمامداری و مسئولیت خود محسوب

در قرآن است که یوسف صدیق با تعبیر خواب بمقام نخست وزیری رسید و سپس در صدد نجات اجتماع از گرسنگی برآمد و این تذکری است که رسیدن بجاه و مقام چیزی نیست ، گاه با یک زنده باد ! مرده باد ! عوام است ، و زمانی تعبیر خواب ، حتی اگر شخص بمقام رسیده پیامبر و برگزیده خدا باشد ، آنچه قابل اهمیت و سزاوار تحسین است حسن استفاده از مقام و طرز نگهداری آن می باشد که آن هم باید حتما سیر کردن گرسنگان را جزو لاینفک حفاظتی مقام دانست.

حضرت یوسف وقتی خواب فرعون سلطان وقت را تعبیر فرمود ، خواب چنین بود : گاوان لاغری بخورد گاوان فربه می رفتند و سنبله های خشک در کنار خوشه های سبز بهمان سرنوشت دچار بودند. چنین فرمود : نه تنها هفت سال خشکی و قحطی است بلکه مفسد اجتماع نیز تورم یافته و سبزی و خرمی اخلاق جای خود را واگذار کرده است که باید با طرح ریزی یک برنامه هفت ساله ترقیخواهانه ای بهمه زیانها (گرسنگی - بیماری - جهل - فقر) خاتمه داد و نگذاشت قوای نامی نباتی و حیاتی حیوانی بخورد لاغری و خشکی و ناتوانی و نادانی رفت ، اما خود در برابر سلطان نزاکت کرد و جز بقحطی غذا که سرآمد همه قحطی ها بود اشاره ای نفرمود ، باشد که اگر مردان خدا و رجال سیاست جرئت اظهار وجودی ندارند روزی کودک شیرخوار در گهواره بصدا در آید و خفقان ملی را بشکند و بر پاکی و صداقت یوسفان اجتماع در برابر زن صفتان دروغگوی درباره فرعون شهادت دهد.

یوسف پاک نسبت به حریم سلطان هر چند تهمت آلودگی داشت اظهاری بنفع خود نکرد تا شاید برگشتی و اشاره ای بآن زن قصر نشین تصور شود. لاجرم قرآن همه خفقان ها را در برابر مبارزه برای بالا بردن سطح درآمد و زندگی مردم از زبان مردم نقل نکرد و حتی گواه بر ناپاکی همسر سلطان را به کودک وا گذاشت.

قرآن کتاب دست نخورده آسمانی چه کتابی است که فقط در یک سوره اش (یوسف) می توان باوضاع اقتصادی ، سیاسی ، اجتماعی ، نظامی ، درباری و ... و حتی وضع زندانیان قریب پنج هزار سال قبل آشنا گردید.

یوسف برای مبارزه با قحطی چندچیز را پیشنهاد کرد :

۱ - قاتلزرعون سبع سنین دابا (قرآن سوره یوسف) فرمود کشت و زرع کنید هفت سال بروش نیک همیشهگی. و چون حکومت فرعون استیلا- داشت نه حکومت قانون لذا اشاره می فرماید در کشوری که نعمت فراوان اما از عدالت خبری نیست تاثیر زیادتی نعمت ها همانند اثری است که بر گاوان و گاو صفتان می گذارد و آنها را فربه می سازد.

۲ - فما حصدم فذروه فی سنبله الا- قلیلا- مما تاکلون : آنچه از محصول برداشت می شود در خوشه حفاظت شود و برای خوردن نیز قناعت گردد. باز در اینجا «فذروه فی سنبله» ما را بیاد حیف و میل شدن مواد غذایی بشری می اندازد که بقسمتی از آن اشاره گردید.

۳ - پس از اینهمه فعالیت ، فرعون نخست وزیر خود را «مکین امین» خطاب نمود و حضرت خود را «حفیظ علیم» خواند

و پروردگار او را از محسنین و پرهیزکاران معرفی نمود یعنی اولیاء امور زمان و سلاطین از روی اشتباه بوجود نخست وزیری اظهار احتیاج می نمایند که مکین باشد و امین - مکانش نسبت بفرعون معلوم و در درجات عالیه بوده باشد و اگر مکانی بالاتر از سایرین هم دارد از بخشایش سلطان محسوب گردد، و اما اینکه فرعون حضرت یوسف را امین نامید و قرآن هم آنرا نقل فرمود - و حقیقت هم چنین بود - از این جهت می باشد که تعبیر کنندگان خواب و وزیران با آنکه اوضاع بد اقتصادی کشور را می دیدند با کلمات زیبنده چندی مانند: خاطر مبارک آسوده باشد! اوضاع روبراه است! همه جا امن و امان و همگی سیرند! بفرعون خیانت می کردند. درباریان گفتند خواب شاه اضغاث و احلام و یک مشت خیال درهم پیچیده است! اینها برای تسکین خاطر فرعون گفتند تا نسبت به اوضاع مشوش بدبین و بیدار نگردد و در نتیجه در صدد تغییرات و اصلاحات بر آید و دانایان جای نادانان و یوسف ها جای هامانها را بگیرند، و لذا اگر فرعون او را امین نامید برای این بود که بسططان هشدار داد و حقیقت اوضاع را تشریح نمود آری:

کشور هر چند بمدیریت احتیاج داشته باشد بصدقت و امانت هم نیازمند است. شخص مدیر خوب اداره می کند امین اداره را خوب می کند و باید کسی را انتخاب کرد که خوب کند و سپس آنرا خوب نگهدارد.

یوسف خود را حفیظ و علیم دانست یعنی نخست وزیری که حافظ حقوق اجتماعی بوده و دانشمند و بکار خود دانا

و خردمند باشد که در اینصورت بنا بر آنچه شخص دانا و حفیظ علاوه بر آنکه از گناه و خطا بدور است و جز نیکی و نیکوکاری از قوانین و آئین نامه وی استخراجی دیگر مشاهده نمی شود پروردگار او را از پرهیزکاران و محسنین محسوب فرمود.

روی سخن ما با دو کلمه ای است که حضرت انتخاب و خدا آنرا تأیید و نقل کرده. اینک نخست وزیر وقت در مبارزه بر علیه قحطی و گرسنگی موفق گردیده، زمان شدائد و سختی بر مردم بسهولت گذشته، همگان از نخست وزیر راضی و خشنودند شاه وزیرش را مکین امین خطاب کرده و وزیر که خود می داند در سایه نیروی فضیلتی دو کلمه حفیظ علیم توانسته برنامه های بیروح و خسته کننده فرعونى را که زمان نشاطش بگاوان فربه و هنگام انحطاطش بگاوان نحیف و ضعیف تشبیه شده همه را شادابی بخشیده و همگان را زنده و ذیروح سازد (او نیز خوشحالت).

نخست وزیر برای نگهداری زندگانی احتیاج به نیرو دارد که برای هر فرمانده ای بزرگترین فضیلت است. ظرفیت تحمل خستگی و اراده و امید داشتن باید وجود حکام را لبریز کند یعنی نخست وزیر باید در وهله اول مالک نفس خود باشد و بعد در طول تمرین های روزانه حکومت خود مالک نفس دیگران گردد، یعنی در هر حال باید حفیظ و نگهدارنده خود و بیگانه باشد از اینرو که یوسف خود را حفیظ خواند برای نشان دادن قوه اجرائی و اشاره به کشش و کوششی بود که باید در دوران حکومت وی در تمام شئونات اداری دیده شود. نخست وزیر حفیظ یعنی نگهدارنده و حافظ افکار و اعمال در یک

سطح شایسته و معتدلی که در سایه آن برای یک اجتماع آنچه ضروری است فراهم گردد. نخست وزیر حفیظ یعنی کسیکه تعلیم عملی را از اصول زندگی دانسته و از کادر وزارتی و کلیه دستگاههای تابعه کار می خواهد اما استفاده از قدرت و انتظار کار از اعضاء باید بروشی صحیح بوده و با ضروریاتی که در جریان یک تعلیم و تربیت لازم الاجراست توأم باشد و مشی در این راه جز برای دانشمند و دانای بکار میسر و ممکن نیست لذا حضرت یوسف پس از حفیظ ، کلمه علیم را آورد تا معلوم شود که حسن نظر در کار است و در سایه قدرت و مقام دست با اقدامات سر نیزه ای نخواهد زد بلکه علم او را راهنما و پیشواست و دو کلمه حفیظ و علیم در داناتی و توانائی خلاصه می گردد.

اینک اگر سؤال شود برای مبارزه با گرسنگی ، سازمان های نامبرده و مترقی عصر فضا و موشک چه لازم دارند و چه باید بکنند و چه خواهند کرد ؟ آیا پاسخی بهتر از این و بلکه جز این دارند که نیرو و دانش لازم دارند و در سایه قدرت و داناتی موفقیت آنها مسلم است. کتابهای دانشمندان مربوطه و همین سخنرانی آقای خوزه دو کاسترو رادر تهران بخوانید به بینید آیا تمنائی جز داشتن نیرو و دانش کرده و داشته اند ؟ از اینرو :

این هم از جمله تعلیمات قرآن به سازمانهای تعاونی بشری است بویژه سازمان مبارزه با گرسنگی که برای پیشبرد و موفقیت نیازمند بوجود سپاه دانش و دستگاهی نیرومند می باشند.

نتیجه آنکه شایستگی وضع تغذیه افراد با مصدر امور بودن

زامدارانی حفیظ و علیم اعلام می گردد.

قسمت دهم

در این شهر یک خانواده سالم متشکل از افراد تندرست آیا برای تغذیه خود چه کارهایی خواهند کرد؟

ظرفهائی انتخاب می نمایند.

مواد اولیه ای می خرند.

بعضی از خوراکیها را پخته و می خورند.

کنار سفره یا پشت میز نشسته تناول می نمایند.

تنها یا بحالت اجتماع ، با دست یا با چنگال و قاشق ، در اطاق یا جای سر باز و ... غذای خود را صرف می نمایند و از اینگونه مقدمات و مقارنات تغذیه ای که می توان تحت عناوین زیر مطالبی را متذکر و بحث نمود.

با چه باید خورد؟ با که باید خورد؟ در کجا باید خورد؟ در چه باید خورد؟ چه وضع باید خورد؟ با چه عضوی باید خورد؟ چه اندازه باید خورد؟ چه وقت باید خورد؟ چگونه باید خورد؟ چه را باید پخت؟ چگونه باید پخت؟ چه باید خورد؟ که قست آخری همان شرح و بسطی است که کتابهای غذائی ما را تشکیل می دهد یعنی تحت عنوان چه باید خورد هر چیز را که راجع به غذا و تغذیه دانستیم به تناسب دانائی و توانائی خود ذکر خواهیم کرد.

هم اکنون نیز چنین افتتاح می کنیم که آنچه از مقدمات تغذیه است جلو انداخته و از خود غذا آخراز همه بحث و مذاکره

می نمائیم یعنی از ظروف غذا (در چه باید خورد) - قاشق چنگال باشد یا با دست (با چه باید خورد) و ... شروع می نمائیم.

در چه باید خورد؟

اگر نامی از تانکرهای نفتکش بمیان آید راننده ای با کلاه کاسکت و ابروهای درشت و لباسهای لکه دار از روغن و دستهای نیرومند و بازوان ستبر بنظر می آید که رل نفتکش را در بغل گرفته و جاده را تا افق دیده بانی می کند.

چنانچه بیاد مامور مالیاتی بیفتیم مردی لاغر اندام که کیف فرسوده ای در دست دارد و عینکی نازک بر نوک بینی درازش و برگ مارکداری در دست اوست جلوه گر می شود. و در صورتیکه طیبی را بخواهیم مجسم سازیم مردی را نیمه چاق با موهای سفید، موقر که کمتر سخن می گوید و گوشه را بگردن آویخته انتخاب می نمائیم، و بهمین قیاس هم اکنون که هنوز شروع نکردیم و در بازه ظروف دستوری اسلامی چگونه باید بود چیزینگفته و نوشته ایم چیزهائی را بخیال خود (بحساب بعضی مسلمانان، درست و بحساب اسلام غلط) ساخته و پرداخته و حتی بر یک سفره اسلامی چیده ایم.

کوزه ها و ظروف سفالین را دیده اید که مرتب باستان شناسان از دلخاک بیرون می کشند، چند ظرف از چوب یا از کدو و بقیه از سنگهای نتراشیده و نخراشیده یا از فرآورده های طبیعت که در دامنه کوهها یا در میان شکم دشتها بدست آمده بهترین ظرف یک سفره اسلامی بتصور ما خواهد بود.

امروز که زمان پیشرفته در صنایع است و توانسته اند حتی برای خوراکی‌های انواع و اقسام ظروف بسازند و جنسهای مختلف و متنوع با آلیاژهای گوناگون بهم آمیخته عرضه دارند همه جا و همه وقت معرفی ظروف خوراکی با این جملات همراه است :

سهولت در پخت - سرعت طبخ - حافظ مواد معدنی و عناصر ویتامینی - زیبایی شکل - سبکی جنس ! حتی در بعضی اوراق تبلیغاتی به تناسب اندازه های مختلف ظروف نیز اشاره می گردد مثلا- می گویند: بهترین قابلمه از آن ماست زیرا ارتفاع دیواره آن باندازه نصف قطر دایره و درازی دسته اش نه دهم قطر آن دایره و قطر را بین ۱۲ - ۲۰ سانتی انتخاب کرده ایم بعلاوه لبه قابلمه های ما طوری است که از هر طرف می توان مایعات موجود در آن را بسهولت و بدون ریخت و پاش در ظرف دیگری ریخت. درزها و محل اتصال متعلقات قابلمه ما طوری انتخاب شده که شیب دار است و برای شستشو آسان می باشد و دسته های آن کاملا عایق و حتی در برابر شعله نیز قابل لمس می باشد! اما وقتی به آلیاژ جنس خود می رسند اشاره نمی کنند یا اگر کردند نه بمزایای آن اشاره می نمایند نه بمعایب آن زیرا هر فزی در برابر غذائی عکس العملی داشته و حتی در بعضی موارد ایجاد نمکهای سمی می گردد.

در اینجا نمی خواهیم از طب کار و پزشکی قانونی داد سخن داده صفحاتی چند را از اینگونه مطالب پر کنیم (از هر فلز نام ببریم و اثر نامطلوب بسیاری از غذاها را در ظروف فلزی جدا از هم شرح بدهیم) اطلاع بر اینگونه مطالب با گرفتن جزوات مربوطه از آقایان دانشجویان یا اگر یافت

شود با خرید کتاب ممکن است! ولی نوشتن آنچه تصور نمی شود در آنجا دیده شود بنظر تان خواهد رسید آنهم باختصار.

ظروف آهن سفید چون تولید اکسید دو زنگ می نمایند فقط بکار شستن لباسها بلکه جوشاندن آنها می خورند.

امروز ظروف آلومینیم و آهن پوشیده از یک طبقه لعاب مینائی بکار می برند و قسمت اعظم ظروف امروزی چنین است.

در ظروف آلومینیم غذا بسرعت و سهولت طبخ می شود زیرا این فلز هادی قوی است و در نتیجه مصرف حرارتی و سوختش کم است همچنین ظرفی است سبک و حمل و نقلش آسان - ظرفیست صاف و درخشنده و شستشویش ممکن بعلاوه چنانچه گفتیم چون بسرعت مواد را پخته و تحویل می دهد ظرفی است حافظ بعضی ویتامین ها بخصوص ویتامین ث اما استعمال آنها برای سفره نیز عیوبی دارد یکی از آنها ته نشین شدن مواد آهکی در آن است که می گویند اگر پس از خرید مقداری آب و شیر مخلوط در آن جوشانده شود مرتفع می گردد یا اگر آنها را وارونه یا جائی بگذارند که هوا به آزادی به اطرافش نفوذ نکند لکه هائی در آن بوجود خواهد آمد و حتی بعضی ادعا دارند بزودی و با مختصر تماسی ذرات فلزی آن جدا شده بهمراه غذا به بدن می رسد و از نظر علمی حتی در اثر لمس یک سکه معمولی هم مدتها مقداری فلز در زوایای خطوط انگشت انسان باقیست و می دانیم که آلومینیم و آنادیوم در ریه ها و کادمیوم در کلیه ها و سربدر کبد تمرکز می یابند.

نقره و مس در هوای مه آلود زنگ می زنند.

نقره ، مس ، برنج ، قلع ، آهن در برابر هوا تغییر

می کنند.

حرارت اگر زیاد شود باعث تغییر حالت فلزات می گردد. هوای خشک بر آنها اثری ندارد - هوای مرطوب در حرارت معمولی اثر کمی دارد - هوای بسیار مرطوب یا بخار آب زنگ زدگی فلزات ایجاد می نماید.

آب خالص باشد تقریباً اثری ندارد ولی مخلوط با گچ یا آهک روی مس اثر می نماید.

کلمه «تقریباً» اینطور وانمود می کند که شاید آب خالص هم بر فلزات اثر می کند که برای تأیید مطلب توضیح زیر داده می شود :

درست است که بسیاری از فلزات وجودشان در سلامتی بدن ما اهمیت غیر قابل انکاری داشته و مثلاً اگر یکدهم گرم مس موجود در جریان خون ما تقلیل یابد عوارض خطرناکی پیش خواهد آمد اما باید دانست که در کالبد بشر لایراتوارهای شگرف و آزمایشگاههای عجیب است که در مواقع لزوم عناصر متفرقه را بسهولت تجزیه نموده و کمبود عناصر معدنی را باسانی تامین می نماید مثلاً یک از آن موارد دود حاصله از لوله های کارخانجات و وسائط نقلیه است که به اجبار وارد ریه ها می گردد و در ترکیب این دودها اغلب مقداری سرب بصورت گاز وجود دارد که در صورت لزوم نیازمندی سربی بدن از این راه تامین می گردد و اینکه در شهرهای دودآلود بدنها از سرب گازی مسموم نمی شوند باز هم به برکت وجود لایراتوار شگرف بدن است که تا حدی می تواند در دفع و رفع سرب تلاش نماید و یکی از خواص روزه همین است که شرح داده شد.

با این مقدمه استعمال ظروف فلزی بمنظور فوق ضرورتی نداشته و از اینکه حتی آب نسبتاً خالص نیز مقداری فلز به همراه خواهد داشت. مناسب است مشاهده یکی از باغداران را نقل کنیم که : باغ هلوئی داشت، درختها رشد نکردند ، میوه ها کم و کوچک ماندند و لک زده شدند ، سیم هائی اطراف زمین کشید تا برای فروش حدود زمین مشخص باشد پس از چندی درخته را سبز و میوه ها را سرشار دید! توجه مقامات کشاورزی با این موضوع جلب و در نتیجه اعلام داشتند مقداری الیاژ روی در سیمها بوده که با ریزش باران به ریشه درختان رسیده و آنها را خرم داشته است (در انسان نیز روی به مقدار کمی در نسوج یافت میشود و همه روزه نیز بوسیله غذا مخصوصا غلات و حبوبات اندکی وارد بدن میشود و عمل آن دخالت در تجزیه و نو کلتوپروتید و لستین هاست)

در چند صفحه قبل نوشتیم که دکتر هانری شرو در آزمایشگاه شهر ورمونت آمریکا نشان داد که کادیوم بوسیله آب لوله کشی وارد بدن شده ایجاد تصلب شرائین می نماید بدین طریق که آب قشر نازکی تشکیل داده و در اثر جذب کربن دیو کسید تا حدی خاصیت اسید یافته و بالنتیجه باعث از بین رفتن مقدار کمی فلز محلول مانند مس و روی کادمیوم می گردد که همین امر بتدریج موجب تصلب شرائین میشود. (فراموش نشود که اگر ظرف یا محتوی آن حرارت داشته باشد اثر بیشتری بر یکدیگر خواهند گذاشت) بدین ترتیب :

شاید بسیاری از ظرفهای فلزی بر روی غذائی که در آن می کنیم اثر بگذارند که برخی از آنها سبب ایجاد عوارضی نیز میگردند.

همکلاسان دانشگاهیم جزوه در سی سال پنجم دانشکده «درمان بیماریهای عفونی» مورخه ۱۸/۱/۳۵ را که تحت عنوان ویتامین های هیدروسولوبل (محلول در آب) است ملاحظه فرمایند ، چنین شروع شده است.

ویتامین یا اسید اسکوربیک : این ویتامین خیلی فراژیل است و زود فاسد میشود ، در برابر اکسیژن یا ذره ای از فلزات سنگین منهدم میگردد الی آخر ، که در اینجا اشاره به آهن و یا مس شده و جزو فلزات سنگین محسوب گردیده است.

هر چند طلا- و نقره میل ترکیبی چندانی ندارند ولی جزو فلزات سنگین می باشند و اگر بحساب آنچه بما درس دادند که ویتامین ث در برابر اکسیژن یا ذره ای فلزات سنگین منهدم میگردد در اینجا میل ترکیبی عجیبی خواهند داشت و شاید بتوان چنین اظهار نظری نمود که :

لازم است روزانه مقداری ویتامین ث به بدن برسد ، اگر غذا در ظرف فلزی حرارت به بیند ویتامین ث آن از بین میرود و اگر بطور خام از ظرفهای فلز سنگینی برای خوردن استفاده شود ویتامین ث آن منهدم میگردد.

بدن انسان روزانه به حدود ۵۰ میلی گرم ویتامین ث احتیاج دارد که بوسیله میوه جات و مرکبات و غیره به بدن میرسد.

در اثر پختن ویتامین ث از بین میرود چنانچه شیر را اگر مدت سه دقیقه در یک ظرف آلومینوم حرارت دهند تقریباً ۳۰ درصد و اگر در ظرف مسی گرم نمایند ۸۰-۱۰۰ درصد

آن تلف میشود ولی از قرای که فلز سنگین بوسیله تماس بیشتر ضایع کننده آن است احتمالاً در ظروف طلا و نقره بدون حرارت نیز ویتامین ث از بین میرود! پرفسور مارشاک و کانتسکی استادان تغذیه آکادمی طب مسکو (تغذیه بیماران جزو اول صفحه ۸) حتی با نرم کردن سیب زمینی با الک فلزی یا چرخ گوشتی بعلت انهدام ویتامین ث مخالفند.

آدمی هر چه را دید و تصور نمود در جهت موافق آسایش در زندگی است اوست دلش می خواهد آنرا داشته باشد بویژه اگر آنرا نزد کسانی دید که بخیال اجتماع از روشنفکران و فهمیده هانید بیشتر خواهانش میشود.

یک عده ای ظرفهای طلا و نقره داشته باشند و عده دیگر آن را به بیند و دلشان بخواهد و نتوانند تهیه کنند آیا جز وسعت دادن شکاف طبقاتی نتیجه دیگری دارد؟

استعمال ظروف طلا و نقره نشانه ای از تکبر بوده و موجب عمیق تر شدن شکافهای موجود بین طبقات میشود

معروف است یکی از پادشاهان کشور سوئد (شاید گوستاو پنجم) در معیت کشیشها به کلیسای بزرگی میرود که مجسمه دوازده حواری حضرت مسیح علیه السلام در گوشه های آن کلیسا تعبیه شده بود. شاه آنها را دید و گفت گویا از نقره اند؟ گفتند آری! گفت از این رو حواریون آن حضرت برای پشتیبانی از وضع اقتصاد و اجتماع و سیاست ما بصورت سکه هائی در خواهند آمد تا همه بدانند پیشوایان دین همیشه بخاطر انسانها زنده بوده اند.

ظروف طلا- و نقره ای که برای زیبایی در زوایای خانه یا کنار سفره میز غذا گذاشته میشود و جز بعنوان تفریح و تفریح نامی نمی توان برای آن اقدام انتخاب نمود در حقیقت از همان ظروف صدای تحریم استعمال ظروف طلا و نقره بلند است و در حقیقت سکه هائی که باید رایج و در جریان بوده بازار را گرم کند ستمی است که بصورت ظروف در کناری گذاشته شوند.

میتوان گفت چون طلا و نقره را زنان می توانند زینت کنند لذا یک زن موجب میشود شکاف اختلاف طبقاتی را عمیق تر کند و عمل وی مورد تأیید اسلام است که خواهیم گفت ظروف طلا و نقره زن و مرد ندارد و استعمالش برای هر دو حرام است بعلاوه اگر مرد و زن مسلمانی باشند برای بکار بردن زینت حد و حصری قائلند. و باز اگر ایراد شود می توان ظروف مخلوط و باصطلاح آنگونه شمشی ساخت که اندک طلا- و بیشترش مس باشد باز خواهیم گفت تشریح قانون خمس و زکات هر ساله پاسخ بسیاری از اشکالات خواهد بود زیرا از بلوکه شدن آنها جلوگیری بعمل می آورد.

ظرفی که محلولی از الکترولیت و دو فلز مختلف دارد پیل گویند که در تلفون خانه ها دیده ایم.

از کجا قابلیت هدایت شدید نقره و طلا و دستی که در آن برداشت غذا فرو میرود بعنوان دو الکترود و محتوی ظرف را بحساب الکترولیت نتوان آورد و با این حساب نیز زیبایی را جهت بدن از این راه منظور نکرد !

تا کنون آنچه را بعنوان علت و حکمت تحریم استعمال ظروف طلا و نقره شناخته ایم کمتر و کوچکتر از آن است که بتواند پاسخگوی شدت عمل پیشوایان اسلام در این باره بوده باشد لذا در آینده نزدیک با پیشرفت علم موضوع روشتر خواهد شد.

وانگهی اگر بخواهیم از ظروف در منزل خوب مراقبت کنیم ظروف در صورتی خوبند که نوکر ما باشند نه ارباب ما ، و اگر بدقت از آنها مراقبت نشود بعلت گرانی قیمت ، چشم زخم زیاد دارد و دعوای خانوادگی بزودی براه می افتد !

نگهداری ظروف طلا- و نقره آدمی را از اقدام بکار خیر باز می دارد. این امکان هست که حتی کسی که پول خود را راکد گذارده روزی بیاد خیرات و مبرات بیفتد ولی به اندازه هزینه ساختمان یک بیمارستان چند ظرف تهیه و نگهداری شود فقط فکر مراقبت از آن در کار است و لا-غیر (دو چیز ما را بیشتر متوجه این نکته می سازد که شاید علت حرمت اینگونه ظروف بیشتر جنبه غذائی داشته باشد زیراظرف آبی را که نقره کاری شده بود بدست امام دادند ایشان با دند آنها نقره ها را کردند و آشامیدند. بعلاوه تجویز زینت کردن زنان با طلا- بیشتر ما را متوجه اهمیت غذائی یا اهمیت موضوع ناشناخته دیگری می نماید.)

اسلام ظرفی را که از پوست حیوانات نجس العین یا ذبح نشده ساخته میشود حرام دانسته و به مواردی نیز بر می خوریم که دستور سوزاندن پوست گوسفند مبتلا به خون شاشی (سیاه زخم) را

نیز داده است. (سوزاندن چنین پوستی از نظر بهداشت جدید بوده سابقه چندانی ندارد).

نبی گرامی در قدح های شیشه ای که از شام می آوردند آب می کرد و می نوشیدند. و از حضرت صادق است که فرمود : «کان رسول الله یشرب فی الاقداح الشامیه یجابها من الشام تهدی له» و چنین ظرفی را نظیف ترین ظرف می شمردند «کان النبی یعجه ان یشرب فی القدح الشامی و کان یقول هی من انظف ابنتکم» یا حضرت رضا در سفری که به کشور ایران فرمود هنگام رسیدن به سناباد از ظروفی که از سنگ آن کوه تهیه میشود تعریف و دعا ولی از خوردن در ظروف سفالین که از مصر می آوردند بنقل از نبی گرامی نهی فرمود : «قال سمعته یقول و ذکر مصر قال رسول الله الا تاكلوا فی فخارها» (توجه فرمایند که نبی گرامی فقط آب را در شیشه ریخته می نوشیدند و ظرفی را که پیشوایان دین آشامیدنی دیگر در آن کرده باشند شاید در کتب ثبت نشده باشد جز ظرفی که حضرت علی مقداری از شیر در آن را میل کرده فرمود بقیه را برای قاتل زندانش ببرند و شرح آن داده خواهد شد ولی با مشاهده استعمال پوست کدو به جای ظروف که در مواردی از پیشوایان دین دیده شده گویای این حقیقت است که در بعضی از موارد برخی غذاها نباید در شیشه های بی رنگ باشد و مهمتر آنکه جا دادن آنها در ظروف فلزی با اشکالی چند مواجه است). از مفاد آیات و اخبار بر می آید که :

ظروفی که استعمالش حرام است باید کنار گذارده شود حتی المقدور از طبخ و ریختن غذا هر چند آب آشامیدنی است در ظرفهای فلزی صرفنظر گردد.

در بقیه موارد نظر اسلام فقط به نظافت ظروف و رعایت بهداشت آنها بوده و آنقدر در این قسمت پافشاری کرده که حتی از استعمال ظروفی که ترک داشته و آلودگیها در زوایای خلل و فرج آن ترک وجود دارد دستور اجتناب می دهد.

در چه باید خورد (در چگونه ظرفی)

ترک خوردگیهای ظروف ذرات مواد بیاض الیضی را در خود نگه میدارند هر چند خوب شسته شود آن ذرات مانده فاسد شده علاوه بر سمی شدن محیط کشت خوبی برای میکربها خواهند بود.

«لاتدعوا انیتکم بغیر غطاء فان الشیطان اذا لم تغظ الا- نیه بزق فیها و اخذ فیها مما شاء» - ظرف غذای خود را بپوشانید که میکرب از آن می خورد بلکه هر چه را خواست از غذا انتخاب می نماید و بر آن تف و بزاق می افکند یعنی زهرا به میریزد (به جلد اول مراجعه فرموده جنبه های اعجازی آنرا به بینید)

«واکفی اناء ک فان الشیطان لا یرفع اناء» ظروف خود را وارونه بگذارید برای اینکه شیطان هیچ ظرفی را بلند نمی کند.

«لاتشربوا الماء من ثلمه الاناء و لا من عروته فان الشیطان یقعد علی العروه و الثلمه» (حضرت علی ع).

«لاتشرب من موضع اذنه و لا من موضع کسره فانه مقعد الشیطان» (حضرت باقر).

و صدها خبر و حدیث همانند آنچه حضرت علی و حضرت باقر فرموده اند که در کتابها ثبت و ضبط است ولی بطوریکه ملاحظه فرمودید حضرت صادق سرپوش گذاشتن بر غذا و حضرت کاظم وارونه گذاشتن ظروف را توصیه میفرمایند که
غرض اصلی

رعایت نظافت غذاست و احادیث و اخبار دیگر نیز که حتی خوردن آب را هم از محل ترک خوردگیها ممنوع می سازد برای اینکه خوردنیها و آشامیدنیهای آلوده و مسموم کننده وارد بدن نشود.

باچه باید خورد (بادست یا قاشق)؟

باچه باید خورد؟

باچه باید دید؟ با چشم!

باچه باید شنید؟ با گوش! و باچه...

و بالاخره باچه باید خورد؟ با دست! مگر اینکه چشم احتیاج به کمک داشته باشد که عینک لازم است، یا گوش متکی بر چیزی باشد، سمعک مورد احتیاج است و بالاخره دست اگر به عللی نتوانست رل اساسی خود را برای بدن بازی کند قاشق باید به کار برد.

عللی را که آدم را محتاج به قاشق و و چنگال و کارد می کند زیاد بوده و اهم آنها عبارتند از:

آلودگی دستها، سوختن آن، عیب یا نقص عضوی و...

بلا-شک توجه فرموده اید که راه و روش انتخابی من متکی بر کم گویی است و به دنبال هر عنوانی بیش از یکی دو صفحه مطلب کشانده نشده اما برای این عنوان «باچه باید خورد؟» به اقتضای اینکه قاشق چنگال از لوازم زندگی شده و به جای دست به انسانها تحمیل و با شتاب هر چه تمامتر تقلید و انتخاب و همگانی گردیده و بدتر از همه اینکه حتی دستهای ضد عفونی شده با حنا را یز به غرفه موزه ها حواله داده آنهم نه به احترام و نه به آزادی بلکه با رنجاندن آنکه چشم بینایش ماده عامل ضد عفونی کننده در

حنا را چهارده قرن پیش دیده است !

ماده عامله حنا ، هنتوکسین (Henotoxine) نام دارد که همان قسمت رنگین حنا را درست می کند و اگر هزاران سال دیگر هم بر پیشرفت دانش بگذرد بهتر از عناصر رنگدانه ای مشابه موجود در حنا یعنی بهتر از تنطور ، الکل ، مرکور کرم و... برای ضد عفونی کردن پیدا نخواهند کرد که انتخاب حنا برای ضد عفونی کردن دستها و... در ۱۴ قرن خود اعجازی به شمار است (تنها خاصیت حنا ضد عفونی کننده نیست که خواهیم گفت)

آری با رنجش خاطر خطیر همان محترمی که فرمود پیروانش دستهای خود را حنا ببندند همه و همه به ویژه مسلمین آمدند و با قبول ذلت غرب زدگی اینگونه وانمود کردند که با دست خوردن عیب و جهل است و با کارد و چنگال خوردن تجدد و تمدن. با دست خوردن توحش و عقب افتادگی و با قاشق علم و پیشرفت.

با مقدمات گفته شده در خور معلومات اندک خود چنین تشخیص می دهم که شرح و بسط بیشتری در این قسمت لازم است به این امید که شاید تا حدی انجام وظیفه به عمل آید هر چند اگر هم اکنون به زوال یافته های دهات نیز بگوییم با چه باید خورد؟ خواهند گفت با قاشق ، و اسیران غرور شهر و تمدن و حتی متجددینی که مسائل احتلام خود را نمی دانند همین الان مرا به اتهام به اضمحلال رساندن شرایط نظافت داغ کرده و نشاندار ساخته و با آنکه هنوز در جزر و مد اندیشه خود گرفتارند و مطلب مرا تا آخر برای قضاوت صحیح نخوانده اند نام مرتجع یا متعصب را به من

خواهند داد! و یک لباس فراخ امل بودن را بر من خواهند پوشاند، نه برای عیب پوشی بلکه برای جابجا کردن صحیح و سقیم، ولی در جلد دوم گفتم نه آنقدر مرتجع که اختراعات جدید، پیدایش وسائل سریع السیر، ارتباطات تلفنی و امواجی، مبارزات حزبی، تدریس دانشگاهی، پروازهای فضایی را از یاد ببرم و نه آنقدر از مصلحت انسانی دور و بوالهوسم که از ماده و کارخانه پرستی به تهوع نیفتم و به افسار گسیختگی های سکسی و شهوات بدیده احترام و اعتنا بنگرم، و لذا هر چه درباره ام بیشتر و بدتر گفته شود قدمها را محکمتر بر داشته و قلم را مانند دانه تسیح با سرعت بیشتری می چرخانیم. فقط از خدا مسئلت می نمایم توفیقم دهد مرز صواب و خطا گم نکنم و الارقم ارضای تمنیات خوانندگان برای نویسنده ای که با کلمات الهی و علم سر و کار دارد از روی صفر تکان نمی خورد «افضرب عنکم الذکر صفحا ان کنتم قوما مسرفین» (سوره زخرف) آیا من بر خلاف مفاد آیه شریفه از مبارزه با کارهای غیر علمی برای خشنودی دیگران دست بردارم و به خاطر کسانی که می خواهند بی بند و باری کنند خود را در بند و قید نمایم! اگر چنین فکری درباره ام بشود در منطقه ممنوع بیسوادیم قدم نهاده شده است. هدف زندگی این نیست که حتما با عینک دید و با سمعک شنید و با چنگال خورد و برای موجود جاننداری متوسل به اعضای مصنوعی و کمک های شد که نمونه و علامت تحقیر و فساد آن عضو است بلکه هر عضو احترام عضوی خود را داشته و باید آن را برای همان کاری که مأمور است به کار برد.

اگر دلیل با چنگال خوردن با استحکام تقلید از غرب

متقن است در آنجا ارزش یک اتومبیل بر یک کودک بیشتر است و یک کارگاه صنعتی زودتر از یک دانشکده پذیرفته می گردد. اگر دلیل دیگری دارید بیاورید و در غیر این صورت دلایل مابسیار است که شایستگی با دست غذا خوردن را می رساند، و اگر با دست غذا خوردن کسی مرتجع می شود و با کارد و چنگال مراتب تمدن حاصل می گردد! بگذار متمدن از مرتجع باز شناخته شوند.

پرفسور بزرگی دستیار می خواست، مراتب را به دانشکده اعلام نمود، دانشکده به روزنامه کثیرالانتشاری آگهی داد، چند داوطلب نام نویسی کردند، روز امتحان فرا رسید، پرفسور گفت آقایان فقط یک امتحان عملی خواهند داشت، هر کدام موفق شدند دستیار آزمایشگاهی من خواهند بود.

ظرفی از فضولات آدمی بر میز بود کسی نمی دانست

پرفسور گفت هر کار من می کنم آقایان باید تقلید و تکرار کنند و هیچ کس حق حرف زدن ندارد.

همه را به ترتیب قد به صف کرد و خود در مقدم صف قرار گرفت ناگهان انگشت خود را بر نوک بینی گذاشت همه گذاشتند کتابی را برداشت و گذاشت همه برداشتند و گذاشتند، چراغ الکل را که خاموش بود فوت کرد همه فوت کردند و... بعد انگشت اشاره خود را به سرعت به ظرف فضولات فرو برد و به شتاب انگشت وسطای خود را به دهان گذاشت همه انگشت اشاره را زدند و همان را به دهان گذاشتند جز یک نفر که دقت کرده بود، استاد او را پذیرفت. بعضی تقلیدها همینطور است و از روی توجه و دقت و علم نمی باشد. تقلیدی پسندیده و حساب شده است که با دین و دانش روح سازگاری داشته و موافق باشد زیرا:

محال است آنچه را دین نمی پسندد روزی مود تأیید علم قرار گیرد. اگر چنین بود روز بروز چهره قرآن تابناکتر نمی شد بلکه مانند سایر کتب و نوشتجات ارزش خود را بتدریج از دست می داد و بهترش جایگزین آن می گردید.

لازم است برای شروع ، بحث خود را در سه قسمت بیان نمائیم : معلوماتی چند از پوست - دانستنیهای از پوست کف دست و نوک انگشتان که با غذا در تماسند - تغذیه پوست بخصوص کف دست و انگشتان.

دانستنیهای از پوست :

۰۶/ وزن بدن پوست است. وسعت پوست بدن یک شخص بالغ بر ۱/۵ تا ۲ متر مربع است.

پوست مرز بین فرد و محیط بوده یک حفاظ بسیار مستحکم و غیر قابل نفوذ در برابر میکربها و عوامل مضر دیگر می باشد.

پوست انبار ذخیره هیستامین و سیستین که هر دو عامل مؤثر در ارزی عمرند می باشد.

پوست کارخانه سازنده ویتامین (D) است.

پوست عضو زنده و فعالی است زیرا نفس می کشد و موادی را از خود دفع می کند.

پوست بعد از مغز پیچیده ترین اعضاء بدنست.

پوست بعد از استخوان مقاوم ترین عضو شناخته شده است.

از عجایب پوست اینکه مانند یک غده اند کرینی دارای

عملی است که در تبادلات تغذیه تشریک مساعی نموده و مخصوصا در متابولیسم آب رل مهمی دارد.

در قطعه ای از پوست به مساحت $\frac{2}{5}$ سانتی در $\frac{2}{5}$ سه ملیون سلول $\frac{6}{5}$ متر عصب و نزدیک بیک متر رگ و بسیاری از اجزاء دیگر مانند غدد عروق و چربی وجود دارد.

پوست خود بخود بدن را شستشو و ضد عفونی مینماید و اینکار بوسیله فعل و انفعاله‌های بین عروق و چربی پوست انجام می شود.

اگر در محیط سردی قرار گرفتید و پوست شما احساس خطر کرد باید بلند شوید و با ورزش کردن خود را گرم نمائید یا اینکه پوست شما را بورزشی بنام لرزیدن مجبور می سازد و گرمتان می کند. بعلاوه پوست حس می کند که باید درجه حرارت خون هم از طرفی ثابت بماند و اگر خون بیشتری را در خودش جمع کند بقیه بدن کسر و کمبود خون خواهد داشت و اگر خون زیادتری را در خودش جمع نکند گرم نخواهد شد لذا - تن رها کن تا نخواهی پیرهن - پوست بطور ناگهانی سطح خور را جمع آوری نموده بصورت ملیونها نقطه سفت و برجسته ظاهر ساخته و خون سطحی را بداخل بدن که گرم است می راند تا هم خودش احتیاج به خون کمتری داشته باشد و هم خون در سطح در برابر سرما از حرارتش کم نگردد. در عین حال موها نیز راست می شوند تا ضخامت لایه هوای عایق مجاور پوست زیاد شده از دفع حرارت جلوگیری شود و این عمل در حیوانات پست که موی زیادی دارند حائز اهمیت است.

چنانچه در جای گرمی بودید پوست شما برای جلوگیری

از ابتلاء باید خنک گردد اگر آنرا بوسائلی مانند کولر یا سردابه یا... خنک نکردید خود اقدام می کند و همچون شبنم هائی که بر گل می شید مرتب بر سطح خود تراوشها کرده و با عرق کردن و در نتیجه تبخیر شما را خنک می سازد و در عین حال برای ثبوت درجه حرارت داخلی بدن مخصوصاً خون در موقع گرمی و یا تب دستگاههای دیگر مانند ریتین بکمک پوست شتافته تنفس شدید شده و سطح بیشتری از خون مجاور هوا قرار می گیرد بدین معنی که شعریه ها باز شده خون برای سرد شدن در معرض تعریق و مجاور هوا قرار داده می شود، بطور کلی بدن در برابر هوا حکم یک دشتگاه تهویه ای دارد که مرتب و منظم کار می کند و بوسیله ریتین و پوست این عمل مهم انجام می گیرد مخصوصاً اگر حرارت خارج بین ۱۵ - ۲۵ درجه باشد و بین ۳۰ و ۷۰ درصد رطوبتش و حرارت تشعشعی ۲۰ درجه، پوست در نهایت خوبی این عمل را انجام می دهد (درجه حرارت یعنی هوای محیط بر بدن و آنچه مستقیماً به پوست می رسد حرارت تشعشعی یا مستقیم گویند).

اگر درجه حرارت بدن به علتی زیادتر از معمول (۳۶/۴ تا ۳۷/۲ درجه در حالت نشسته و سالم معمولی است) گردد ناراحتی پیش می آید عده ای بین ۳۹ و ۳۹/۵ قادر به کار کردن نیستند. بالاتر از ۴۰ درجه دستگاههای تولید عرق و کنترل گرما عملاً از کار می افتد و شخص مانند یک موجود خونسرد می شود. بین ۴۲ - ۴۳/۵ درجه معمولاً مرگ فرا می رسد. همچنین اگر حرارت پایین آید و از ۳۶ کمتر شود از ۳۱ درجه کمتر باز موجود خونسردی خواهد بود (از این رو بین ۳۲ و ۴۳/۵ درجه انسان در هوشیاری است و کمتر یا بیشتر آن معمولاً بیهوشی عارض

می گردد ولی هوشیاری کامل بین ۳۶ - ۳۹/۵ می باشد).

این پوست بدن است که بر خلاف بدن در هوای سرد اگر شخص برهنه باشد تا ۲۰ درجه پایین می آید و حتی در انتهاها (صورت و دستها و نوک دماغ و...) از این هم پایین تر. پوست تا حرارتش حدود صفر نرسد مقاومت می کند و نزدیک به صفر از بین رفتن بافتها شروع می گردد و هر چه ادامه تماس بیشتر باشد از بین رفتن پوست به همان نسبت زیادتر است.

در جای گرم درجه حرارت پوست بالا می رود و تا زمانیکه مراکز و اعضا کنترل کننده گرما خوب کار می کنند پوست بدن این گونه است که همیشه یک درجه سانتی گراد و یا بیشتر خود را از درجه حرارت درونی سردتر می سازد تا گرمای داخل به خارج تشعشع نماید و اگر این اختلاف از بین برود درجه حرارت بالا-رفته تب پیش می آید، و در نقاط بسیار گرم که پوست نمی تواند واسطه بین بدن و محیط بوده گرمای داخل را به علت گرم شدن زیاد از اندازه خودش به خارج بفرستد خطرات فراوانی عارض خواهد گردید، مقصود این است که پوست با نوسان حرارت محیط درجه حرارتش تغییر کرده بدین ترتیب پوست یک دستگاه تنظیم کننده حرارت درونی بدن نیز می باشد.

همینطور در برابر سرما که از ۲۷ درجه کمتر باشد پوست با وجود حرارت ۳۷ درجه درونی شروع می کند به سرد شدن و از اول عروق پوستی منقبض می شود تا صدمه ای نبیند و باز در اینجا نیز صورت و دستها و انتهاها عکس العمل بیشتری دارند و لذا از ابتدا نقاط مذکور سردشان می گردد اگر حرارت پایین تر آمد حرکت عضله ای ایجاد حرارت می نماید و باز اگر حرارت

کم شد لرزیدن که حرکت دائمی عضلات است پیش می آید.

پوست انسان در حال استراحت در سایه و گرمای ۳۳ درجه سانتیگراد و رطوبت نسبی حدود ۶۰ درصد نه گرما حس می کند و نه سرما و در حالت تعادل کامل با محیط بوده نه گرما پس می دهد و نه حرارتی می گیرد با این مقدمه همانطور که می گویند عقل سالم در بدن سالم است ، من می گویم پوست سالم بر بدن سالم است ، زیرا هر عضوی خراب شود اگر کوچکترین اثری هم باشد بر روی پوست می گذارد.

پوستی سالم است که از لحاظ داشتن چربی متعادل باشد تعادل مقدار آب در آن برقرار و از لحاظ شیمیایی هم به حالت اعتدال باشد حالت تعادل شیمیایی پوست اندکی اسید بودن آن است که اگر کاغذ تورنسل بر روی پوست بگذارند نه قرمز شود نه آبی بلکه رنگ صورتی پیدا کند.

جای بسیاری از حس ها در پوست است : حس لامسه - حس فشار - حس گرما - حس درد و... و به همین لحاظ حس لامسه و فشار و گرما و درد در پوست است قرآن برای تجدید کردن عذاب جهنمی ها می فرماید « کلما نضجت جلودهم بدلناهم تبدیلا » (سوره النسا) مرتب پوست تازه ای به جای پوست جهنمی شده به وجود خواهد آمد تا برای زمانهای دراز سختی عذاب را بچشند.

می دانیم در میان سه ملیارد بشر نمی توان دو نفر را پیدا کرد که خطوط نوک انگشتان آنها مانند یکدیگر باشد حال اگر انگشت شصت یکی سوخت و پوست آن از بین رفت و مجدد پوست تازه ای به جای آن رویید و باز هم همان خطوط اولیه راژنهای

ارثی تجدید ساختمان نمودند که هیچ تفاوتی حتی جزئی با خطوط قبلی ندارد آیا : آیه کلمنا نضجت جلودهم.... را که بر گشت پوست بعدی به جای قبلی است چگونه خواهید پذیرفت ؟ اعجاز !

تا همین اواخر (تیر ماه ۱۳۴۶) پوست را گیرنده ای که فرستنده اش مغز است و فرستنده ای که گیرنده اش مغز می باشد به حساب می آوردند ولی هم اکنون پوست را فرستنده ای می شناسند که می تواند افکار انسانی را به انسان دیگر با نیروی حاصله از مغز به طرق گوناگون (مثلاً حرف مرس) مخابره کرده و در آینده بشر خواهد توانست به از طریق امواج مغزی افکار دیگران را بخواند.

دکتر ادموند دووان استاد لابراتوارهای پژوهشی دانشگاه کمبریج با الکترودهایی که به لامپی می رفتند و بر پوست سرش وصل بودند توانست به دلخواه خود با فکر کردن لامپ ها را خاموش و روشن کنند و طلیعه این بشارت را که به زودی بشر خواهد توانست افکار خود را به دیگری مخابره کند آشکار نمود.

پوست با بوی مخصوصی ناشی از عرق و انیدرید کربنیک رانده شده از ریه ها جالب پشه ها هستند و اگر با اطریا... عرق و بوی پوست را دور کرده یا قدری آبلیمو به نقاط باز بدن بمالیم از گزند پشه در امان خواهیم بود.

برای مطالعه درباره چین خوردگی پوست بدین نتیجه رسیدند که بر عکس سابق که کم شدن ماده ای به نام الاستین را سبب می دانستند هم اکنون کم شدن اسید هیالورونیک را که قابلیت

نگهداری آب را دارد علت می دانند ، و مادر بهداشت بدن و شستشوی صورت و وضو از این کشف استفاده و بحث خواهیم نمود.

طب سوزنی یک نوع طبابت چند هزار ساله است که در کشور چین معمول می باشد اساس معالجه با سوزن زدن به نقاط شاخه شده را که ادعا دارند هر نقطه مربوط به جایی از اعضا است درست شده و اخیرا با توجه به اینکه در فرانسه ضمن تجربیاتی که به عمل آمد و امواج الکتروکاردیو گراف قلب های معیوب با تحریک سوزنی نقاط مربوط به قلب تغییرات قابل ملاحظه ای هویدا ساخت این علم مورد توجه مجدد قرار گرفت به هر صورت بنابر عقایدی پوست حاوی نقاط و مراکز مربوط به تمام اعضا است که با تحریک آن نقطه درمان پزشکی عضو مربوطه امکان پذیر است.

اهمیت پوست دست در برابر پوست سر و پوست پا همین بس که پروردگار برای شستن و تحریک آن ناحیه وسیعی یعنی از آرنج تا انگشتان را مخصوص دست دانسته و برای سر و پا به مقدار کمتری دستور توجهی داده است و در بهداشت بدن شرح بیشتری داده می شود.

پوست آینه تمام نمای احساسات و انفعالات است و انعکاس خوشیها و ترسها و بیماریها در پوست مشاهده می شود (سرخ شدن صورت در اشخاص خجول را برخی یک نوع تصفیه و تغذیه مفید پوست صورت دانسته عقیده دارند در این گونه اشخاص غرور جوانی کمتر دیده می شود زیرا جریان بیشتر خون برقرار است.

کسانی که در آفتاب کار می کنند ، به پلاژها می روند پوست رنگدانه های ملانین گرفته در خود ذخیره می کند و در نتیجه از

آفتاب سوزی جلوگیری به عمل می آورد و اگر نتوانست به خوبی از عهده بر آید سوختن بدن مسلم است.

کلسترول که زیادی آن برای بدن مضر است از ابتدا زیادیش در پوست جمع شده گاه به صورت کیسه های نرم (کیستهای سباسبه) و گاه به صورت برجستگیهای زرد گزانتوم.

به وسیله پوست می توان شنید (مقالات علمی خارجی مرداد ۴۳)

به وسیله پوست چربی ترشح می شود و ناخن و مو از پوست بیرون می آید.

پوست چون ریه مختصر تنفسی انجام می دهد .

قوای حافظه که در مسیر تمام اعصاب وجود دارد قسمت اعظمی از آن در پوست می باشد.

هم اکنون دیدن و خواندن با نوک انگشتان را که بعضی ادعا کرده اند مورد بررسی است.

پوست در برابر بعضی از مواد یک حالت انعکاس و انفعالی شدید از خود نشان می دهد چنانچه بسیاری کسانیکه در اثر دست زدن به بعضی رنگها و مواد دیگر یک حالت آلرژیک در پوستشان ایجاد می شود.

پوست عضلات و اندامهای عمقی را در برابر ضربه ها مصون می دارد.

پوست با رنگدانه های متغییر که در خود دارد می تواند با هر محیط عمل تطابق را انجام دهد.

برهنه در اطای که حرارت معمولی دارد نشسته باشیم ۶۰ درصد حرارت بدن به طریق تشعشع از راه پوست دفع می گردد.

تشعشع حرارتی پوست به صورت امواج مادون قرمز با طول موج ۵-۲۰ میکرون یعنی ۱۰-۲۰ برابر طول موج معمولی است که از بدن منتشر می شود و جزو امواج الکترومانیتهیک است. چون تمام اشیاء در طبیعت که در درجه حرارت صفر مطلق نیستند از خود اشعه حرارتی منتشر می نمایند لذا بین بدن و محیط او اشعه هایی حرارتی گرفته و پس داده می شود. اگر بدن گرمتر از محیط باشد (زمستان) اشعه از بدن به خارج می تابد و اگر بدن سردتر از محیط باشد (تابستان) اشعه بیشتر به بدن می تابد. ما وقتی در برابر اشعه مادون قرمز حاصل از بخاری قرار می گیریم ۹۷ درصد اشعه ای که می تابد جذب می نماییم و سیاه و سفید و زرد و سرخ یعنی همه نژادها در این قضیه مساوی اخذ می نمایند ولی در برابر اشعه حرارتی جذب با رنگ پوست بستگی دارد ، در سفید پوستان ۳۵ درصد نور خورشید بیشتر جذب شده یعنی انعکاس جری دارند.

زمستان روی صندلی سردی می نشینیم به طریق هدایت ، حرارتی از دست می دهیم تا آنقدر که حرارت بدن و صندلی یکسان شده صندلی حکم عایقی پیدا کند - در هوا نیز اگر باد نیاید و ساکت باشد عمل به همین نحو است حرارت هوای مجاور بدن با حرارت بدن برابر شده دیگر حرارتی از بدن دفع نمی شود ولی باد هوای مجاور را عوض می نماید و متناسب با سرعت باد حرارت از بدن به پوست رسیده دفع می شود.

در آب مانند هوا نیست زیرا آب قابلیت حرارت زیاد دارد حرارت را به سرعت از نزدیک بدن به نقاط دور دست می رساند

و لذا میزان دفع حرارت در آب چندین برابر دفع حرارت در هوا با همان درجه است.

پوست و نسوج زیر پوست به ویژه چربی عایق بسیار خوبی برای بدن می باشند - وقتی خون از داخل به پوست نرسد قدرت عایق بودن پوست در زنان بیشتر از مردان است.

پوست گیرنده های حسی فراوانی که دارد تنها با گرما یا سرما تحریک نمی شوند بلکه با میزان تغییرات حرارت تحریک می گردند. شخصی که در آب داغ می رود ابتدا حس سوزش می کند عد احساس راحتی و مطبوعی می نماید همینطور در آب سرد.

این قسمت را با این بحث پایان دهیم :

در جلد دوم شهر را به منزله بدن و قسمت های گوناگون شهر را مانند اعضا مثال آوردیم ریتین را باغها و سبزیها - قلب و عروق مجاری ادراری به منزله لوله کشی ها و فاضلابها و...

شرائین واوروده که خون در آنها جاری است مانند رودخانه ای که از شهر می گذرد سراسر بدن را طی می نمایند، رودخانه به طور مستقیم یا غیر مستقیم شهر را تغذیه می کند و در ضمن فوق العاده آلوده می گردد، خون نیز در بدن آلودگیهایی دارد و موادی در آن است که کمترش در عرق بدن می باشد. برای آنها که می گویند ترکیبات موجود در ادرار و عرق یکسان است، چرا ادرار در اسلام نجس و عرق پاک معرفی شده است؟ کافی است در برابر چنین اشخاص پاسخ دهیم که آب رودخانه هنگام عبور از شهر آلوده است ولی در کناره رودخانه چاه حفر می کنند که ترکیبات کمتری از رودخانه در آب آن چاه خواهد بود و آن را به صحیح یا غلط آلوده نمی دانند. د نیست نسبت ترکیبات موجود در عرق و پلاسمای خون را مختصرا بیاوریم.

سدیم ۱۴۲-۸۰Meq-پتاسیم ۱-۵/۲-منیزیم ۵/۰-۵/۱ کلر ۵/۸۶-۱۰۳-اوره، ۱۵-۱۵Mg%/.۱۵Mg% N Mg% گلوکز ۲-۱۰۰- اسید لاکتیک ۳۵-۱۵- پروتئین ۰gm%-.۰vgm% که تراکم کلرورسدیم در عرق کمتر از پلاسما و گلوکز پلاسما صد میلی گرم درصد گلوکز عرق صفر و اسید لاکتیک در عرق بیشتر از پلاسما و تراکم پروتئین پلاسما زیاد و عرق صفر است و با این توجیه سؤال کسانی که می گویند عرق، رقیق شده ادرار است اشتباه بوده و ملاحظه فرمودید که عرق تیجه فیلتراسیون پلاسما نیست بلکه یک ترشح غددی است که ترشح غددی را در هیچ قسمت از بد نیز اسلام نجس ندانسته است (راجع به اسپرتوماتورئید خواهیم گفت) و لذا این وجه تشابه بی جا نیست که رودخانه های عبور کننده از شهر آلوده اند رودخانه های پر خون شهر بدن (عروق) را نیز اسلام نجس و آلوده دانسته و قسمتی از آن آلودگیها را که جدا شده است (ادرار) آلوده حساب می کند.

معلوماتی چند از پوست کف دست :

ضخامت پوست در نقاط مختلف بدن فرق می کند نازکتر از همه پلک هاست به ضخامت نیم میلی متر و ضخیم تر از همه پوست هشت میلی متری کف دست و پاست.

پوست دست و پا طبقه سطحی سفت تری با سلولهای شاخی شده دارد که در نتیجه فواصل بازتری دارند.

گیرنده های قوای حسی که مربوط به پوست است در پوست دست به خصوص نوک انگشتان بیشتر می باشد چنانچه برای تشخیص حتی زبری و نرمی و سفتی و شلی یک پارچه از انگشت استفاده

بیشتر و بهتری از سایر نقاط بدن می شود.

در زیر پوست قسمت‌های بدون پوشش مانند دستها، پاها و گوشها شبکه وریدی پیوسته ای وجود دارد که ارتباط مستقیم بین آرتریول ها و وریدی آنها وجود دارد و میزان خونی که به این شبکه وارد می شود تا ۳۰ درصد میزان برون ده قلب می تواند برسد. (صفحه ۱۱۵۸ فیزیولوژی گایتون).

نزدیک کردن دست روئیدن بعضی نباتات را تسریع میکند.

بعقیده دکتر کاستر دوریل: گاه نزدیک کردن دست بعضی میکروبها را می کشد (۱۷ دیرزیستن).

فاور می گوید: قوه ای که از دست انسان خارج می شود نه تنها میکروبها را در درون لوله های لابراتوار می کشد بلکه ممکن است از گندیدن و پوسیدن مواد حیوانی و نباتی جلوگیری به عمل آورد.

بعضی عقیده دارند می توان عضوی را با ماساژ دست و برق به نحوی که ثبت شده است به حالت مومیایی در آورد.

شدت اثر دست بر روی اعضای موجود زنده بیشتر از قسمت‌های دیگر بدن است چنانچه برگ گل به زودی با تماس دست آزرده می شود، کسانیکه در خواب عادت دارند کف دست یا پشت دست یا ساعد خود را روی پیشانی بگذارند برای مقایسه و سنجش انتخابشان بهتر است زیرا می بینیم آنکه کف دست روی پیشانی میگذارد حتی در سنین پائین چین و چروکهای بیشتری باشکال مختلف هندسی بر روی پیشانی خواهد داشت و یا مقدسانی که هنگام وضو دست را بتمام باز کرده و بخوبی همه صورت را با آب ماساژ میدهند صورت نورانی تر و شادابی دارند.

میدانیم بین هر سه میلیارد نفر بشر هر گز دو نفر یافت نمی شوند که خطوط انگشتان آنها کاملاً شبیه یکدیگر بوده باشد و از این لحاظ گاه با انگشت نگاری دست ، و امروز با انگشت نگاری پا و جدیدتر بافر کانس امواج حاصله از صدا برای شناسائی اشخاص اقدام مینمایند ، و نمی دانیم آیا ارتباطی با اینکه قرآن نیز در روز جزا همین سه عضو را بشهادت می طلبد وجود دارد یا خیر «یوم تشهد علیهم ارجلهم و ایدیهم...» (سوره نور)

حس فشار در دست چنان است که میتوان زرده خام تخم مرغ را بدون آنکه از هم بپاشد در دست نگهداشت و گاهی نیز با انگشتان فشاری معادل ده کیلو گرم بر سانتیمتر وارد آورد.

با ده انگشت میتوان صد تریلیون حالات و اوضاع مختلف با انگشتان داد و این یک موهبت عظیمی است که بانضمام عطای انگشت شصت بانسان او را در کلیه کارها بخصوص هنرها موفق داشته و وجه تمایز انسان از سایر حیوانات میباشد (وجه تمایز بزرگی که مقام بعد از مغز را دار است) حتی امام علیه السلام در آنجا که پروردگار میفرماید بنی آدم را گرامی داشتیم اشاره به انگشتان بنی آدم نموده و گرامی داشتنش را ضمناً با انگشتان وی نسبت میدهد (مطلبی که تازه طرفداران فرضه تکامل عنوان کرده اند) حرارت بدن بیشتر از دست و پاها تلف می شود.

انگشت دستهای صاحبان حرفه ها و اصناف با هم تفاوت دارد و گاه بدینوسیله میتوان آنها را از هم باز شناخت مثلاً انگشتان خمیر گیر باد کرده و نجارها سبابه و شصتشان پینه داشته و ویلو نیست ها و گیتاریستها سه انگشتان کلفت دارند.

بعضی از امراض از روی وضع انگشتان شناخته میشوند مانند انگشتان چوب طبلی رماتسمی ها و انگشتان خشک و سرد در اختلالات تیروئید و انگشتان زرد و بدبو در حصبه و انگشتان لکه لکه در اختلالات ناشی از غدد فوق کلیوی.

از روی مشخصات انگشت میتوان بصفت بعضی پی برد اگر انگشت وسطی کوتاهتر از کف باشد شخص بی غمی است اگر درازتر بود شخص حساس و منظمی است و اگر سفت بود... حتی بعضی از روی خطوط انگشتان و کف دست پیشگوئی کرده و در این قسمت دکتر و روانشناس وجود دارد.

از روی حرکت انگشتان میتوان فکر طرف را تا حدودی خواند. اغلب اگر انگشت را به بینی مالیدند علامت منفی و انکار و نارضایتی است چنانچه آنها که زبانشان اندکی لکنت دارد با تکرار شدن گرفتگی زبان انگشت خود را بعنوان عدم رضایت از نحوه حرف زدن خود به بینی میمالند و اگر کسی با شما حرف زد یا شما با کسی حرف زدید و انگشت به بینی مالید بدانید مخالف است. اگر کسی با انگشت دست بموهای سرش میزند علامت تصویب و تأیید کار خود است چنانچه نویسنده ای جمله علمی یا ادبی خوبی مینویسد انگشتان خود را در موهایش فرو میبرد و بیرون می آورد. اگر کسی با انگشت آستین خود را میگیرد از کارش راضی است اگر کمر بندش را گرفت علامت فتح و فیروزی در کاربگمان خودش است. اگر انگشت روی دهان گذاشت علامت تردید و اگر روی دندان گذاشت علامت تعجب و اگر انگشتان دو دست را نوک بنوک نهاد علامت تسلیم و احترام در برابر طرف و اگر انگشتان را در هم فرو و لابلای یکدیگر قرار داد علامت

خشی یا بیکار بودن در برابر سخنان طرف یا وضع مجلس بوده و اگر انگشتان یا کف دست را زیر زنج و چانه گذاشت نشانی از فکر بیهوده یا اندوه است که اسلام با دو قسمت اخیر روی خوشی نشان نداده است. (دست زیر چانه گذاشتن و انگشتان را لای هم کردن) (۱)

رنگ دستها انعکاس وضع بدن است : اگر دست مرمی بود باید از دستگاه خونسازی مراقبت کرد و خود را به پزشک نشان داد. اگر دست سرمازدگی پیدا می کند و مرتب شقاق دارد وضع غدد مترشحه باید بررسی گردد. اگر انگشتان سیاه بود در کودکان بیشتر امراض مادرزادی و در بزرگان اغلب نشانی از بیماری قلبی است.

دستی که مرطوب باشد علامت تاثر و اضطراب است.

دست سرد نشانه ای از ضعف است و این بدن تقویت لازم دارد.

اگر مفاصل دست نرم و قابل انعطاف باشد احتمالاً غده هیپوفیز خوب کار نمی کند.

ساختمان همه دستها یکسان است دارای ۲۷ استخوان جدا از هم و ۱۹ سری عضله و هزاران پیوند عصب و عروق و یک میلون و پانصد هزار عضو حسی کوچک در دو دست که با اندازه ۳۱

۱- بد بودن انگشت لای هم کردن را جایی خواندم آدرس اسلامی آنرا دو باره خواستم پیدا نکردم خوانندگان محترم لطف فرموده آدرس داشتند اطلاع دهند.

تمام بدن است می باشد.

آزمایشاتی بعمل آمده نتیجه این است کسانی که از دستهای خود کمتر استفاده می کنند بیشتر دچار تندخوئی و عصبانیت می شوند.

در نوزادان بکار بردن دست راست و چپ باندازه یکدیگر است ولی بتدریج برای بکار بردن نیروئی سعی می کنند دست راست خود را بکار برند و خلاف این رسم نزد بعضی ها تعجب آور است.

اگر فراموش نفرموده باشید در جلد دوم (قسمت مسجد) گفتیم مستحب اسلامی است که هنگام دخول مسجد پای راست و برای ورود به مستراح پای چپ را اولین قدم بگذارند و افزودیم که در پزشکی قانونی نیز هست اگر کسی هدف واقع گردید یا غش کرد یا بنحوی دیگر افتاد اگر پای راستش جلو بود برو می افتد و اگر پای چپ جلو بود بعقب می افتد و لذا مسلمانی که بهمین استحباب بظاهر کوچک عمل کند هرگز در مستراح نیفتاده و بمسجدی که مورد احترام مسلمین بوده و همیشه پاکیزه است خواهد افتاد.

اگر دقت کنید بعضی از حرکات بدن بطرف معینی بهتر انجام می گیرد مثلا- بطرف چپ بهتر می توان چرخید یا در طرف چپ بدو چرخه سوار شد و برعکس بهتر بطرف راست خوابید و ... برای اینکه قسمت راست بدن سنگین تر است و این سنگینی بعلت وجود کبد می باشد ، و اگر پای راست جلو بود و برو افتادیم یا پای راست عقب بود و به پشت افتادیم بعلت سنگینی نیمه راست بدن است و بهمین جهت که قسمت سنگین بدور قسمت سبک می گردد

به چپ چرخیدن آسانتر است و بهمین علت که نوزادان دراز کشیده و سنگینی را حس نمی کنند هر دو قسمت را بیک اندازه بکار می برند.

صحت و سقم این مطلب که دست راست و چپ تفاوت اثراتی دارند معلوم نبوده و لذا شرح داده نمی شود از این قبیل که می گویند اگر دم مار را با دست چپ بگیرند نمی تواند سر خود را بالا آورد یا اگر دست چپ به شخص خواب گذارده شود زودتر بیدار می شود و غیره.

بعضی از دانشمندان گویند اگر نوزادی بر حسب اتفاق بتدریج دست راست خود را بکار نبرد و باصطلاح چپی باقی ماند چنانچه کودک را مجبور با استفاده از دست راست نماید لکننت زبان پیدا خواهد کرد بهر صورت رابطه مسلم روانی دست با مراکز مغزی و پیوستگی مکانیکی وی با سنگینی بدن و ارتباطهای گوناگون دیگر بین دست و سایر قسمت های بدن سبب شده است برای مطالعه دست توجه بیشتری نمایند و امروز بهمین علت موفق به کشف این معجزه دست شده اند که ساکت گذاردن و استفاده نکردن از دستها سبب دلسردی و تندخوئی می گردد. اینکه هر کس ساخته دست خود را دوست دارد و رضایت خاطرش با نگاه آن در مواردی بیشتر از حل یک مسئله غامض فکری حاصل می گردد شاید بهمین علت باشد که مصنوع یدی در عین حال باعث تسکین خاطرش شده است.

با دست می توان نطق خود را آتشین کرد و سخنان خود را رساتر نمود (دستهائی که ناپلئون بطرف اهرام مصر هنگام سخنرانی با حرکاتی موزون دراز می کرده است سخنان او را تا

اعماق جان سربازانش فرو می برده است) گاهی نمی توان مطلبی را با زبان بطرف رساند که با کمک دستها می توان.

با دست تسلط بر دیگران و هیپوتیسم کردن آنها آسانتر بوده حتی با دست افکار عالیه هدایتی حضرت موسی تجلی م ینمود (ید بیضا) پسیکانالیز نشان داده است که دست و پا اغلب نماینده و مظهر کامهای وازده و سر کوفته ما برای حمله و هجوم می باشد (صفحه ۲۰۵ راه نو در سلامت روان و تن از فرانک اسلوتر روانشناس و پزشک ، ترجمه آقای محمد مهریار)

پوست را خصائصی بود که دست ها علاوه بر داشتن آنها دارنده امتیازات گفته شده نیز می باشند.

تغذیه پوست : از اینکه پوست بدن آب و مواد قندی و بعضی مواد دیگر مانند ارسنیک ، سرب و ... را جذب می کند شکی نیست. بعلاوه داروهای محلول در اتر و الکل و روغنها و چربیها در صورتیکه مالش داده شوند بسهولت جذب پوست می شوند ، علاوه تر طریقه کاتافورز و ایونتوفورز بوسیله جریان گالوانیک معروف است.

نه تنها پوست بدن بر روی غذاها ئ غذاها بر روی پوست اثر می گذارند بلکه اثر تمام کائنات حتی ظرفی که در آن غذا می گذاریم بر روی غذا قطعی و مسلم است (اثر کلیه اشیاء موجود در طبیعت را که در درجه حرارت صفر مطلق نباشند که نیستند و از خود اشعه حرارتی منتشر می کنند. بر روی یکدیگر باثبات رسانده اند)

گرما ، سرما ، باران ، یخچال ، ستارگان و دست شما

که برای گرفتن غذا و در دهان گذاشتن خلق شده همه و همه بر روی غذاها اثر دارند و اینک یک مورد آزمایشی راجع به اثر کاغذی که احتمالاً شما نان خود را در آن خواهید پیچید !

زنی وارد مطبی می شود ، بر چهار چرخه نشسته و سه نفر کمک بودند تا او را به طیب برسانند زن با مرکبش وارد می شود می گوید :

آقای دکتر من بکمک شما احتیاج دارم. دکتر می فهمد می خواهد باغر شود ، رژیم لاغری می گیرد بمقصود خود می رسد چهار چرخه اش را بدکتر می بخشد تا دکتر متخصص رژیم لاغری در موزه خود بعنوان یک دلیل دیگر مبنی بر قاطعیت رژیم لاغری آنرا محفوظ بدارد. اما چه شد که آقای دکتر رشته رژیم دادن را برای تخصص انتخاب کرد از خودشان بشنوید.

من خیلی چاق بودم ، خواندم که رژیم برگه هلو لاغر کننده است سال ۱۹۳۹ بود رژیم گرفتم بعد از شش ماه بوزنم اضافه شده بود ، ۱۹۴۰ تصمیم به خوردن غذاهای کم کالری مانند کاهو و غیره گرفتم باز در آخر سال ۹ کیلو اضافه شده بودم ، هنگام حمله ژاپنیها به «پرل هاربور» چون لباس هیچیک از افراد نظامی بتن من نمی خورد ارتش مرا نپذیرفت ، کشتی های تجارتي بکمبود طیب دچار شدند در یکی از آنها بکار مشغول شدم ، در اولین سفر که بطرف بندر (لیورپول) می رفتم وسط راه به کشتی ما اژدر زدند غرق شدیم من چند روزی روی تخته پاره ای بودن نجات یافتم مرا به بهداری کشتی بردند و مورد آزمایش قرار دادند که متأسفانه سه کیلو سنگین شده بودم ۱۹ سال از این واقعه گذشت من سنگین ترین پزشکان کالیفرنیا بودم برای خرید

کمر بند قبلا سفارش می دادم ، یکبار که کلفت منزلم گیج بود یکی از پیراهنهای مرا بجای ملافه روی تشک پهن کرد ، یکی از روزهای گرم تابستان ۱۹۵۹ مدیر یکی از بیمارستانها مرا برای استراحت بباغ خود دعوت کرد پذیرفتم یک روز صبح زود که مشغول تماشای حیوانات مزرعه بودم دیدم گاوها ، اسبها ، خوکها ، بره ها و شگها همه چاقند اما بزها همه لاغر و بشاش و پر جست و خیز.

در این هنگام یکی از اختراعات تقدیر اتفاق افتاد زیرا متوجه شدم یکی از بزها مشغول خوردن جعبه مقوایی بود و دگری یک قوطی خالی کنسرو را می جوید. بالاخره معلوم شد که بزها ظرف غذا را دوست تر می دارند. بقطار سوار شدم سه ساندویچ ژامبون و پنیر خریدم بیاد خوشبختی بزها و بدبختی چاقی خود افتادم بدون معطلی یکی از ساندویچ ها را از پنجره بیرون انداختم و کاغذی که ساندویچ را در آن پیچیده بودند خوردم ، بعد یک لیوان کاغذی از قهوه آوردند لیوانش را خوردم سپس خلال کردم کاغذها را از لابلای دندانهایم بیرون کشیدم و خوابیدم همان روز بعد خود را کشیدم با کمال تعجب دیدم که دو کیلو سبک شده ام. این رژیم را که در سایه مرحمت ریش جنابانیدن بزها بدست آمده بود به برنامه و نظم در آوردم اما هر چه را می خوردم می ترسیدم که جویده باشم باید فرو برده باشم و گیری یا ابتلائی پیش آید.

یک روز در شورای پزشکی بیمارستان جریان را به تفصیل گفتم فوراً هیئتی مرکب از سه نفر متخصص مواد غذایی ، سه نفر کارشناس دستگاه هاضمه و شش نفر زیست شناس بعلاوه چهار

نفر چاق که افتخارا خودشان را در اختیار هیئت گذاشته بودند باضافه هفت راس بز و یک نفر دام پزشک مأمور رسیدگی شدند. سه هفته به بزها سیب زمینی و دسرهای رنگ رنگ دادند و بما نیز رژیم ذکر شده را خوراندند و در نتیجه ما چهار نفر ۱۳۷ کیلو از وزن خود را از دست داده بودیم و بزها ۳۸ کیلو سنگین و در نتیجه تنبل شده بودند بالاخره پس از پنج هفته هیئت گزارش خود را در پنج صفحه تنظیم و مسترد داشت که خلاصه آن چنین بود.

کاغذها و قوطیها و لفاف مواد غذائی آن قسمت از مواد مفید و لازم غیر چاق کننده ای را که در هر ماده غذائیت جذب می کنند.

ما بمفاد و مفهوم قضیه فوق که (ترجمه ای از مجلات خارجی است) باور کردنی باشد یا نباشد یا بتوان آرا بمورد اجرا و عمل آورد یا نیاورد ، کار نداریم فقط خواستیم پشتوانه ای برای سخن قدیمی ها که می گفتند غذاهای تازه و بیات شدهاختلفی دارند بیاوریم بعلاوه نشان دهیم که غذا بر ظرف و ظرف بر غذا اثر می گذارند و حتی همان قاشقی را که دستور داده اند در صورت لزوم از چوب انتخاب شود نشان دهیم چگونه هنگام فرو بردن در ظرف تغییراتی ایجاد می کند که یکی از آن دگرگونیها اشاره می شود.

پیل چیست ؟ سالهای اول دبیرستان چنین تعریف می کردند ظرفی است محتوی مایع الکرولیت دار که دو فلز مختلف در آن است (نشادر و روی و زغال سنگ بطور معمول).

اکنون اگر ظرف شما بر خلاف انتظار اسلام غیر عایق

بوده باشد غذای نمک دار شما (نمکش هم نکنید خود غذا نمک دارد) اکترولیت است که با فرو بردن قاشق در آن دارنده دو فلز خواهد بود - قاشق و ظرف - در این هنگام همیشه جریان مختصری بین ظرف و قاشق هر چند بسیار ضعیف است بوجود می آید بعلاوه ملاحظه فرمودید که امکان ایجاد نمک های سمی در اثر فعل و انفعالهائی شیمیائی و در نتیجه خوردن سموم پیش خواهد آمد حتی اثر آب خالص را بر بعضی فلزات متذکر شدیم.

بزودی خواهید دید غذای اعراب هنگام نزول قرآن بسیار مختصر و بی اهمیت و شکم پر کن و اهم آنها شیر و خرما و احتمالاً گوشت بوده است با چنین قلمرو تغذیه ای ناچیز در برابر دستورات فوق العاده غذائی اسلامی خود توجه صاحب اسلام را بامری که هر روز انسانها با آن سر و کار دارند می رساند ولی برای چادر نشینی و بیابانگردی که مهمترین مسئله روز صدر اسلام محسوب بوده و قلمرو وسیعی داشته هیچ اعتنا و دخالتی نکرده است و دستوراتی راجع به چادرنشینی و حتی برای ثبات نظم در بین آنها نداریم.

دخالت و توجه اسلام به غذا و بی اعتنائی به امور چادر نشینی نشان می دهد که امیدوار بوده چادر نشینی از صفحه روزگار بر افتد و تمدن و شهر نشینی همه جائی گردد اما تغذیه مورد توجه همگانی قرار و بنحو شایسته ای آغاز و انجام داشته باشد.

اگر اسلام بشایستگی با دست غذا خوردن اشاره فرمود ، نه آنکه ظرافت غذا خوری را از دست داده باشد بلکه دستورات بعدی نیز دارد که نزاکت و زیبایی در آن بتمام و کمالست یعنی

اگر اسلام گفته با دست بخور این را هم خواسته که باید سه انگشت با غذا در تماس باشد آن هم انگشتانی شسته و پاکیزه و چه و چه و ... بعلاوه هیچگونه توجهی به قاشق ها و ملاعن فراوانی که معمول آن روز بود نکرده است.

من به خانمی از خانواده ام که اصرار داشت با قاشق و چنگال بخورد و با دست خوردن را بد می دانست روزی توانستم سخنم را بفهمانم که یکی از مجلات مربوط ببانوان را آورد و عکس زنی را نشان داد که قطعه هائی از هویج و خیار سبز بر روی پیشانی و گونه ها و کنار چشمهایش چسبانده بود و زیر آن نوشته بود بدینوسیله پوست تغذیه نموده و مواد لازم را مستقیماً دریافت میدارد و چروکها را بر طرف و صاف می کند.

اهم کرمهائی که برای زیبایی هم اکنون ساخته می شود عبارتند از :

کرم کلسترل دار - کرم فعال - کرم آبکی - کرم طبیعی - کرم کامل - کرم جفت - کرم روغن سمور - کرم ضد آفتاب - کرم مغذی - کرم امینوس که کرم مغذی برای تغذیه پوست بوده و کرم امینوس از مایع امینوتیک زائو تهیه میشود و حتی بدرون سلولهای روی پوست نفوذ می کند. حتی در مورد بر طرف ساختن چین های صورت اگر علت آنرا خستگی و ضعف پوست تشخیص دادند درمان آنرا با اکسیژن دانسته و کرمهائی بدین منظور بازار آورده اند که اکسیژن را بقشرهای عمیق پوست رسانده بعلاوه پوست را تغذیه می کند ، حتی بعضی ها از قوره مرموزی که در جنین است استفاده کرده کرمهائی مخصوص زیبایی می سازند بدین طریق که تخم مرغ را در مخزن های حرارتی قرار داده پس از ۲۲۸ ساعت

بیرون آورده آنها را با الکل پاک و سپس سوراخ نموده جنین را خارج می کنند و در دستگاه چرخان (ساتر یفوژ) که در هر دقیقه چهل هزار دور میزند به حرکت در آورده با اشیائی مخلوط و محصل را بدست می آورند که بوسیله اسمز (نفوذ از راه نشت) از قشرهای مختلف گذشته وارد قشر همبندی که مخصوص تغذیه پوست است میشود.

مالیدن گل های مخصوص بپاهای رماتیسزم دار بخصوص استعمال گلی بنام نیدهارتینیک در اطریش و اعتقاد به جذب موادی از آن معروف است.

هم اکنون صابونهایی که استروژن با آن افزوده اند (هورمون زنانه اضافه کرده اند) و قابل جذب می باشد برای زیبایی ساخته شده و در دسترس است.

در مجله پزشکی و دارو شماره ۳۹ سال چهارم صفحه ۴۴۷ نقل از مجلات خارجی است :

آیا کرمهای ویتامین دار دارای ارزش درمانی هستند؟ پاسخ : درباره اثر موضعی ویتامین ها در انسان اطلاعات زیادی در دست نیست و از آزمایشهای مختلفی که بر روی حیوانات بعمل آمده تفسیر واحد و یکنواختی نشده است. ویتامین ها برای متابولیسم اپیدرم لازمند و از راه پوست نیز جذب می شوند.

استعمال کرمهای محتوی ویتامین A بخصوص همراه با اسیدهای چرب غیر اشباعی ، که خود نافع است اکثرا در برخی در ماتوزهای کراتولیتیک موجب بهبودی می شود. این عمل در حیوانات سبب عظم اپیدرم و تشدید رویش مو می شود.

(توجه فرمودید که موادی جذب میشود ، برای بیماری پوستی بکار می آید یعنی مورد مصرف پوست قرار می گیرد)

مکانیسم جذب بعضی اجسام از راه پوست بواسطه حل شدنشان در لیپوئیدهای جلد بدن است .

نتیجه آنکه قدر مسلم اینست :

پوست قدرت جذب کنندگی داشته و تغذیه می نماید.

و تماس دست با غذا موجب تغییراتی در غذا و در دست و دین شده و اگر خواننده ای هنوز باور نکرده است که از راه پوست دست غذا جذب میشود یکی را که بغذائی حساسیت دارد بفرماید ساعتی دستش را در آن بگذارد.

سؤال : گاهی اعلان می کنند سرطان نزد بومیان فلان منطقه دور افتاده ای دیده نشد. زمانی می نویسند در مناطق... که خوراک غالب مردم از خرماست سرطان راه ندارد و خرما را عامل ضد سرطانی معرفی می نمایند. آیا ممکن نیست چون در مناطق مذکور تمدن چنگالی وارد شده یک علت نبودن سرطان این باشد که با دست غذا می خورند؟ (در جائیکه خرما و چنگال و قاشق است سرطان باشد و محلی که خرما هست و قاشق نیست سرطان نباشد).

میکربها تا ضخامت معینی در پوست نفوذ کرده و در مسامات غدد سباسه و غدد عرق و بخصوص در پایه موها قرار گرفته و بدترین آنها استافیلوکوک و استرپتوکوک است و شستن و ضد عفونی کردن قاشق و چنگال نیز به سهولت انجام و حتی با آب و صابون امکان پذیر است در صورتیکه بر انداختن میکربها از

دست به آسانی نبوده حتی جراحی که با برس و صابون و آب استریت دستها را به مدت ده دقیقه می شوید باز دستکش می پوشد زیرا فقط موفق به به بر انداختن حداکثر ۷۵ درصد باکتریهای موجود شده است.

(طبق آزمایشهایی که در بیمارستان جان هوپنکس شده در هر سانتی متر مکعب صابون ۳/۵۰۰/۰۰۰ عدد میکرب وجود دارد یعنی خود صابون نیز میکرب داراست صفحه ۱۵ شماره ۸ سال ۱۰ مجله تندرست) پس چرا با قاشق نخوریم که میکرب از آن بر افتاده و با دست بخوریم که برانداختن میکرب از آن دشوار است ؟

با ذکر این مطلب که اگر دست ها طبق دستور اسلام شسته شود و رعایت بهداشت گردد و باز ایرادی و اشکالی پیش آید و برداشت و استعمال قاشق چنگال پیشنهاد بشود جای آن است که دندآنها را نیز کشید و دندان مصنوعی بکار برد زیرا دندان طبیعی را نمی توان از باکتریها عاری ساخت ولی مصنوعی را می توان ، یا بین دهان نوزاد و پستان مادر نیز وسیله ضد عفونی قرار داد. همینطور برای سایر اعضای گوارشی که نمی توان آنها را بدون میکرب نمود. وانگهی شما از هر چیز زندگی می خواهید تمتع بگیریید دست زدن به آن یک راه انتخابی شماست اما در باره غذا که یک بهره غیر قابل اجتناب زندگی است باید چوب و فلز بکار برد.

آزمایشاتی که در دانشگاه تمپل و سایر دانشگاهها بعمل آمده این امر را محقق دانسته که هر قدرت عضلانی دستها افزایش یابد قدرت تامل و روشنی فکر ارتقا می یابد و بی ثمر

گذاشتن دستها کار خطرناکی است.

آیا می خواهید گرمی و سردی ، سفتی و نرمی و... غذایتان را با لب و دهان بسنجید یا با دست ها؟ فعلا که بیشتر این قوا در دستهای شماست ، اما چه انتخاب خواهید کرد ؟

فکر نمی کنید لمس با غذا یک راه تحریک در یک قسمتی از دستگاه گوارش باشد!.

علی علیه السلام چون دستها را بعد از غذا شستشو می داد با هوله ای خشک می کرد و چون برای غذا دست می شست دست بهوله نمی زد ، هوله اش را همیشه بمیخی می آویخت. «رایت ابالحسن اذا توضا قبل الطعام لم یمس المنديل و اذا توضا بعد الطعام مس المنديل».

مسلمان برای غذا خوردن ناخن هایش را کوتاه کرده و دستش را شسته و حتی پس از شستن ، دستش به چیزی جز غذا اصابت نمی کند و با آنکه مسامات و غدد سبابه و غدد عرق و کف دست بدون مو است و از هر لحاظ کمتر میکرب در آن نفوذ دارد دستها را حنا بسته و ضد عفونی کرده و راه نفوذ میکربها را به لایه ها بحداقل رسانده و اگر میکربهای ساپروفیت و بی آزاری هم در دستهایش باشد همانگونه است که میکربهای ساپروفیت و بی آزار بسیاری در سوراخهای چشم و بینی وی نیز موجودند.

اگر گفته شود میکربهای ساپروفیت در پوست ممکن است با ورود به بدن فعال و بیماری زا شوند، گفته می شود مدام چنین میکربهایی از بینی و مجاری هوایی فوقانی بسوی معده سرارینند. کسیکه تغذیه اش اسلامی و عملی است ، غذا را خوب می جود لیزوزیم موجود در دهان میکربهای از دست بدهان رسیده را

معدوم خواهد کرد همچنین وجود سولفور سیانور پتاسیم (غیر از ماده شیمیائی هم نامش) که مخصوصا برای ضد عفونی کردن مواد نباتی خام است اجازه عبور میکربهای ساپروفیت بسیاری بدون تماس متناسب با لیزوزیم یا با سولفور سیانور پتاسیم از پشت بینی و حلق بسوی مری و معده سرزیرند که باز اگر غذا دینی و دانشی است و معده را ضایعاتی پیش نیامده باشد اسید چنین معده ای تمام میکربهای موجود در خود را نابود خواهد نمود مهمتر از همه که ما نمی دانیم آیا ورود دست بیک غذا مانع خروج میکربهای در عمق پوست است یا اینکه موجب بیرون کشیدن آنها از هر سوراخ و منفذی می شود که باز با توجه باینکه اسلام اجازه خوردن غذای گرم را نمی دهد و این پوست است که در اشیاء گرم چون فرو رود یا چیز داغی بر آن بریزد تعدادی باکتریهای مخازن باکتریال عمق پوست بسطح می آیند ولی در غذائیکه بدستور اسلام حرارت متعادلی یافته تصور خروج میکربها از دست مشکل است ، و باز می توانیم بگوئیم اسلام مایلست دستها خوب تمیز باشند و با دست غذا خورده شود و اگر با آنهمه شرح و بسط و ذکر فوائد با دست خوردن تحمل با قاشق خوردن را ترجیح می دهید اسلام آنرا حرام ورد نکرده است ولی دوست می دارد قاشق هم اگر انتخاب می شود چوبی را برتر دارید و دوست تر اینکه خودتان برای خوردن مستقیما از دستها استفاده نمائید و کودکان هم بلا- واسطه از پستانها بخورد نا اینکه فردا بعوان دوری از ارتجاع و دستگاهی بین دهان کودک و پستان مادر (پستان با آنهمه آلودگی از ساپروفیت ها) قرار دهید که در اینصورت مادر بجای لذت رنج خواهد برد و شیرش ترشح کمتری خواهد کرد

و هرمونهای موجود در شیر تغییراتی نشان خواهد داد. هر دفعه که کودک پستان را می مکد و دست نازک و لطیف خود را به پستان می کوبد مادر به اندازه یک مقاربت اقناع کننده لذت می برد. اگر گفته شود پستانها را هم قبل از شیر دادن باید شست و تمیز کرد خواهیم گفت سلولهای شاخی و سفت کف دست زودتر و بهتر از پستان شستشو و پاک می شود و دستها را نیز قبل از غذا باید شست و اگر با پستان شیر خوردن ارتجاعی است با دست خوردن نیز مرتجع شدن است.

در قسمت ظرفها و بهداشت مربوط به آن راجع باثر فلز بر غذا و حتی آب خالص بحث کردیم یادآور می شویم که پرفسور مارشاک و کانتسکی استاد تغذیه اکادمی طب مسکو حتی با نرم کردن سیب زمینی بوسیله چرخ گوشت یا الک فلزی برای تهیه پوره و کتلت و غیره باین جهت مخالف بودند که تماس آنها با فلزات منهدم کننده ویتامین ث موجود در آنهاست. همین الان نیز گفتیم حتی صابونها را نمی توان عاری از میکرب نمود مگر آنها را در جایی ضد عفونی کنند و لذا اگر بخواهیم کاملاً مراعات نظافت کرده با دست بدون میکرب غذا بخوریم باید برای هر مرتبه خوردن مانند جراحی که می خواهد عمل کند دستها را شسته و ضد عفونی کرده و دستکشاستریل بپوشیم؟ و تازه اگر همین دست را جراح به دهان یا لب ها بزند و بعمل مشغول شود جان عمل شده در خطر می افتد و لذا نه دستها را می توان مانند جراح شست و به خوردن نشست نه می توان با دستهای ضد عفونی شده از میکربهای کنار لب و دهان کناره گیری کرد و در امان بود.

شاید گفته شود اگر در صدر اسلام قاشق بود و نبی گرامی

آنها می دید نه دستور انتخاب و رحجان آنها بر دست می دادند؟ که چون قاشق سابقه باستانی دارد و تا بحال تعدادی از آنها از دل خاک بیرون کشیده شده و در زمان پیشوایان دین نیز معمول و مورد استفاده بوده است لازم به بحث نیست، یکی از آنهاست «عن الرشید انه احضرت الاطعمه عنده فدعی بالملاعن و عنده ابو یوسف فقال جاء فی تفسیر قوله تعالی و لقد کرما بنی آدم و جعلنا لهم اصابع یا کلون بها فاحضرت الملاعن فردها و اکل باصابعه» بطوریکه ملاحظه می فرمائید قاشق را بر سفره ای حاضر کردند حضرت فرمود پروردگار آدمی را گرمی داشت باینکه انگشتان باوعطا فرمود قاشقها را بردند و با انگشتان خوردند (در جلد اول قسمت تکامل تدریجی انواع گفتیم که عطا کردن انگشتان با وضع انسانی خاص موهبتی عظیم است که در درجه بعدی مغز قرار داشته و در نتیجه انسان بدینوسیله گرمی داشته شد) و با این معنی باز می توانیم بگوئیم:

اگر پرسیدند با چه باید دید؟ بفرمائید با چشم. چنانچه سؤال کردند با کدام عضو باید شنید؟ بگوئید با گوش.

و بهمین منوال اگر گفتند با چه باید خورد؟ انگشتان خود را نشان دهید.

انسان با توجه به یک خصیصه (دوست داشتن بی بند و باری) و پذیرش بدون فکر یک مطلب (که هر چه مارک کشور متری داشت نشانی از ذوق و پیشرفت انسانهاست) وقتی می شنود در فلان کشور متری حرب برهنگان پیدا شده (انسانها به صورت غار نشینهای عصر حجر قدیم بلکه زننده تر یعنی لخت مادرزاد همه

جا و نزد همه کس) چندشش نمی شود بلکه بی میل نیست یک سخن خوشمزه ای هم در تأیید کار آنها به زبان بیاورد و شریک جرمی باشد ولی اگر به همان کس گفته شود با انگشتان غذا باید خورد گویا او را به عصر حجر قدیم برگردانده و می خواهیم او را غار نشین نمائیم، خوشبختانه خدا حافظ قرآن است (انا نحن و نزلنا الذکر و انا له لحافظون) آنچنانکه :

گویا قرآن را به صورت خورشیدی درخشان در لایه هایی از دانش اعصار و قرون پیچیده اند که با گذشت زمان مرتب لایه ها از آن برداشته می شود و نفوذ و خروج اشعه تابناک آن خورشید علمی بیشتر می گردد و خلاصه تر آنکه گویا قرآن چون همای سعادت نیازمندهای آفاق و انفس را زیر بال و پر خود گرفته به تدریج با بلند کردن بال و پر چهره آنها را نمایان می سازد.

با این همه پر گویی نپذیرفتند که از یک عضو زنده خود به نام دست باید استفاده غذایی برد برای پستان خانم ها هم واسطه ای درست کنید تا بچه مستقیماً از پستان نخورد! ولی یقین داشته باشید اسلامی که به شستن لای انگشتان بیشتر توجه داشته وجود میکروبها را در قاشقها و شکافهای ظرف تأیید کرده - دست شستن قبل از غذا را توصیه نموده و اجازه نمی دهد قبل از رسیدن به غذا حتی بهوله برسد - اسلامی که اجازه نمی دهد کسی در غذایش فوت و پف کند متوجه بهداشت دست بوده و آنرا به علت یک امر مهمی که هنوز از ما پنهان است برای خوردن سفارش می فرماید.

بیشتر بگویم اسلامی که اجازه نمی دهد در آبی استحمام کرد که دگری قبل از آن خود را در آن شسته ، برای غذا خوردن سفارش می کند با دست غ ذا خورده و حتی دستور می دهد انگشتان تماس یافته با غذا را در پایان غذا (دست کشیدن از خوردن) لیسیده شود. چه ماده ای از تماس غذا با پوست انگشتان به وجود می آید که اسلام حاضر نیست با شستشو اجازه به هدر رفتن آن را بدهد بلکه انتظار دارد وارد بدن آدمی گردد؟ آینده پاسخ خواهد داد! ولی هم اکنون ما می گوئیم آیا سال قبل کسب می دانست که اگر گربه را از لیسیدن موهایش ممنوع سازند به زودی خواهد مرد! اخیرا دانشمندی متوجه شد گربه هایی را که مرتب می شویند و به آنها فرصت داده نمی شود خود را بلیسند به زودی می میرند ، در پی تحقیق بر آمده علت را چنین اعلام داشتند که گربه با با لیسیدن موهای خود ویتامین B یک عامل ضروری حیاتی تهیه می نماید که با جلوگیری از آن موجبات مردنش فراهم می گردد. از کجا که آدمی نیز با لیسیدن انگشتان غذایی خود از ماده مهمی بهره مند نگردد.

شما که در چند صفحه قبل اثر غذاها را بر ظرف و بر کاغذی که نانی در آن پیچیده اند خواندید و به اثر یک فراورده گیاهی بر محصول نباتی دیگر وقوف حاصل نمودید، آیا اثر انگشت، یک عضو زنده بر مولکولهای غذایی ناچیزتر از اثر کاغذ بر نان خواهد بود؟

هم اکنون که علاوه بر با دست خوردن موضوع لیسیدن به میان کشیده شده کشیده شد نویسنده را مرتجع نزدیکتر به انتظار است ولی مرتجع تراز من هم بسیارند:

آنکه ماشین بخار و موتورهای حرکتی درست کرد و در نتیجه جت ها و سفینه های فضایی ساخته گردید و پرده از اعجاز نهفته در این آیه به کنار زده شده که می فرماید اسب و خر را برای سواریس آفریدیم و چیزهایی را که نمی دانید و یکی از آنها است که راهها را با سرعت از حد گذرنده نزدیک می سازد (و الخیل و البقال و الحمیر لتر کبواهاو زینه و یخلق ما لا تعلمون و علی الله قصد السبیل و منها جائر - سوره نحل آیه ۸).

آنکه با وسایلی چند سال قبل دل آسمان و با وسائل دیگر سال پیش شکم خاک را شکافته که در آنها نفوذ نموده و مصداق علمی این آیه را ظاهر ساختند که می فرماید ای پریان و آدمیان اگر توانایی دارید که در اقطار آسمانها و زمین نفوذ کنید نفوذ بکنید ولی این کار برای شما عملی نیست مگر به وسیله برهان و حجت (یا معشر الجن و اتلانس ان استطعتم ان تنفذوا من اقطار السموات و الارض فانفذوا لا تنفذون الا به سلطان - سوره الرحمن)

آنکه برای تهیه نیرو سخنی از کلام خدا بهتر نیافت که می فرماید برای ترساندن دشمنان خدا (جلوگیری از حملات احتمالی) به هر وسیله ممکنه ای باید نیرو و سپاه تهیه نموده (و اعدوا لهم ما استطعتم من قوه و من الرباط الخیل... سوره انفال)

آنکه ماهی ای را یافت که صدها میلیون سال عمر داشت و باعث زنده شدن اعجاز قرآنی ماهی یونس شد که خدا می فرماید اگر یونس توبه و زاری نکرده بود تا روز بعثت (سالیان بسیار دراز) در شکم ماهی می ماند (قرآن قبلاً به عمر بسیار طولانی ماهیها اشاره کرده است).

آنکه ثابت کرد سخن حضرت سجاد درست است که بزرگترین

راه سرایت و با از آب است (اللهم و امزج میاههم بالوبا) آنکه نشان داد همانطور که حضرت صادق فرمود مقاربت های زشت سبب ایجاد بیماریهای آمیزشی می شود (اذا زنى الرجل ادخل الشيطان ذكره). آنکه به اثبات رساند (ان الشيطان مولع بالغمر) که فرموده علی است کاملاً- درست بوده و میکروب رطوبت و تاریکی و مواد پروتئینی را دوست دارد. آنکه سخن حضرت صادق را در گوشه لابراتوار عملاً نشان داد که میکروبها بر غذا نشسته و بر آن زهرابه می ریزند (فان الشيطان اذا لم تغط الانيه بزق فيها و اخذما فيها مما شاء). آنکه پس از ۱۴ قرن پرده از سخن پیشوایان دین برافکند که بن ناخن ها، شکافهای ظروف، زیر بغل، سوراخهای بدن، زوایای اطاق و... را محل تجمع میکروبها می دانسته اند.

کپلر و کپرنیک مرتجع بوده اند که سر خیل آنهایند که حقیقت علمی این آیه را آشکار نمودند « ثم استوی الى السماء وهی دخان» (ابتدا آسمانها به صورت دخان بودند) داروین مرتجع بود که این آیه قرآن را بخت سلطنت علمی خود نشانده که جنبندگان و خزندگان و پرندگان و پستانداران به تدریج انواعی بودند که بر کره زمین سیادت داشتند «و الله خلق کل دابه من ماء فممنهم من یمشی علی اربع...» (سوره نور). آنکه گفت همانگونه که حضرت صادق فرموده جنین در شکم حتی از اکسیژنی که وارد به بدن خود می رساند استفاده می کند. و باز مرتجع در این اواخر کسی است که بر عقاید صد ساله خلاف قرآن خط بطلان کشید و گفت « ثم زینا السماء الدنيا بمصابیح» درست نه آنچه

تا کنون دانشمندان گفته بودند و آنچه از کرات آسمانی، خورشید و ماه و... آسمان نزدیک کره زمین را روشن می کنند عمر کمتری از کاسارها و کهکشانها و کرات موجود در اعماق آسمانه دارند که شرح و تفصیل جملگی را تا کنون در جلد های اول و دوم خوانده اید. ولی مرتجع تر از آنها که نام بردیم یعنی مرتجع تر از ده ها هزار دانشمندی که تا کنون برای پرده بردای از روی واقعیتهای علمی اسلامی کوششها نموده اند کسی است که در آینده نزدیک می گوید

دستتان را بشویید و به سوی غذا بروید و با انگشتان خود غذا بردارید و پس از غذا انگشتان خود را لیسیده سپس آنها را شستشو نمایید زیرا اهم فواید آن برای انسان عبارتند از...؟.

حقیقت این است که همیشه در اطراف سوراخهای چشم و دهان و... به ویژه در سوراخهای بینی مقدار معتنا بهی میکروب وجود دارد که وجود بسیاری از آنها که ساپروفیت و بی آزارند در رودها ضروری و لازم است و کسیکه خوب تغذیه شد و عوامل دفاعی بدنش به خصوص مجاری فوقانی هوایی و تغذیه اش به ویژه لوزتین وی متعادل بود در تعدیل و تنظیم میکروبهای موجود در امعاء رل اساسی خود را ایفا کرده هر گاه شمارش آنها از اندازه کمتر بود از همه جا به خصوص از پشت سوراخهای بینی باکتریها را به سوی مری سرازیر می نماید و اگر به قدر کافی موجود بودند وسائل دفاعی برانگیخته شده آنها را از بین خواهد برد (خوب توجه فرمایید که هم باید میکروب موجود باشد و هم

باید وسائل دفاعی مجهزی در برابرش مهیا کرد که آنها را از بین ببرد زیرا بدن به اجساد باکتریها و به عوامل تحریک کننده دفاع احتیاج دارد و بدون وجود آنها عوارض گوناگونی به وجود خواهد آمد) از این رو با دست تمیز غذا نخوردن و با قاشق و چنگال خوردن ما را مجبور می سازد در پایان گفتار اختلاف بین دو دسته را به طور اختصار بیاوریم تا هر کس برای انتخاب یکی از آنها بتواند تکلیف خود را روشن سازد.

(یک) برای دوری از میکروبها و جلوگیری از عفونت ها باید با قاشق چنگال غذا خورد.

(دو) محمد نبی گرامی فرمود فرمود با انگشتان تمیز غذا بخورید و کار طرفدارن این قسمت به جایی رسیده است که دکتر کاستر دوریل می گوید دست اگر به بعضی اشیاء نزدیک شود برخی میکروبها را می کشد (صفحه ۱۷ دیر زیستن).

قاشق تمیز ممکن است در عین حال استعمال آلودگی مجدد پیدا نماید ولی دست تمیز هنگام استعمال کشته آلودگیهاست

یک سؤال دیگر : مگر نیست که شما به زودی فرویدیسیم را پذیرفتند و مخصوصا اگر جوان بودید چون به مطالب سکسی و جنسی (که تقریبا همه مطالب از این گونه بود) می رسید بر او آفرین می گفتید؟ مگر نیست که فروید می گوید کامیابی از روابط جنسی از روز تولد تا ساعات مرگ هر زمانی به نوعی جلوه گراست و نوزادی که انگشت خود را می مکد یکی از آن انواع می باشد چگونه برای رسیدن انگشت به دهان کودک کامیابی و سودی قائلند ولی این احتمال مگر داده نمی شود که رسیدن دست همان کودک در سنین بالاتر به دهانش خاصیتی داشته باشد. (از مفاد آیات

و اخبار چنین معلوم می شود که مقصود اولیه اسلام پاکیزه نمودن دستهاست و ضد عفونی کردن آنها را با حنا چنانچه بعدا شرح خواهیم داد یک موضوع انحصاری نبوده می توان ماده ضد عفونی دیگری مشابه آن انتخاب کرد).

با چه عضوی باید خورد (بادندان یا...)?

ما کجاییم و دیگران کجا! آنها به کره ماه می روند و ما بر سر اینکه آیا با دست باید خورد یا با قاشق در اختلاف و نزاعیم! (مطلبی است که امکان دارد از طرف خرده گیران زده شود) صحیح است آنها به کره ماه می روند ولی همزمان با چنین پروازی با آنهمه مخارج گزاف و هزینه فوق العاده بسیاری از انسانهای قاره ها از گرسنگی می میرند و وجه خرید یک نوبت غذای کافی برایشان نیست! و با وجود این ما می گوییم این عمل صحیح فضا نوردی آنها در کنار تحقیقات و پژوهشهای سرطان شناسان انجام می گیرد و چون یک ادعای ما نیز امکان تناسب و کثرت پیدایش سرطان با به کار بردن ادوات فلزی و از کار انداختن عضوی به نام دست از عمل مربوطه اش می باشد برای اثبات با دست یا با قاشق خوردن نیز چندان سخن بی جا و بحث نامربوطی نیست.

با چه عضوی باید خورد؟

اگر دو نفر را یک استعداد و با مشخصات یکسان انتخاب کرده به یکی از آنها روزانه گندم و میوه بدهیم تا بجزود و تفاله آن را بیرون اندازد و سعی کند چیزی از آن را بلع ننماید و فرو نبرد ولی دومی را بدون غذا بگذاریم می بینیم نفر اول برای مدتی میتواند زندگی نماید.

پرفسور شیتندن استاد کرسی فیزیولوژی یک عده شاگرد

و استاد و سرباز انتخاب کرد و بین آنها غذای مشابه تقسیم و آنها را به دو گروه نمود : قسمت اول را گفت سهمشان را به حالت معمولی یا تندتر بخورند - دسته دوم را دستور داد از ثلث غذایشان بردارند و بسیار خوب جویده فرو ببرند یعنی یک عده غذای خوب جویده فرو ببرند یعنی یک عده غذای خوب نجویده و عدهای غذای بسیار خوب جویده شده ولی از لحاظ کیفیت هر وعده غذایشان ثلث دسته قبل بود و پس از یک ماه مشاهده کرد که دسته دوم یعنی آنها که کمتر خورده و بهتر جویده بودند فوق العاده قوی و شاداب ترند.

قبل از آنکه نتایج علمی خوب جویدن را شرح دهیم طرز قرار گرفتن به موقع دندان در موضع خود یعنی بلافاصله پس از لب و پیش از زبانش بودنش ما را متوجه این نکته می سازد که این همه سنگهای سخت برای آن همه مخاط ظریف احشاء خلق شده، و لذا اگر کسی پرسد با چه عضوی باید خورد ؟ جواب می دهیم با دندانها، همانگونه که وقتی می گفتند با چه باید خورد ؟ می گفتیم با انگشتان.

ارزش دندان برای بدن را دانشمندی چنین در مقام سنجش بر آورده کرده است که کشیدن هر یک دندان به منزله آن است که انسان یک کلنگ برای حفر قبر خود زده باشد.

اراده حکیمانه آفریدگار دندآنها را یک پارچه خلق نفرموده و به یک خط مستقیم مرتب نکرد و به رنگ دگری ، سیاه یا سرخ نیافرید همه را به یک پایه یا سه پایه مستحکم ساخت و کلیه را نوک تیز یا لبه برنده یا مسطح نفرمود. برنده اش را در عقب و مسطحش را در جلو قرار نداد. همه دندآنها به وظیفه خود

آشنايند که از کجا و به چه وضع و با چند پایه و چگونه سر از لثه ها بيرون آوردند.

اگر همه دندانهايک پارچه بود با فساد قسمتی از آن یک فک آدمی به کار نمی آمد و درد آن غير قابل تحمل بود و ضربه وارده بر آن عيب کلی به وجود می آورد و سطح مقابل خود را نیز عاطل و باطل می گذارد ولی هم اکنون یک دندان درد می گیرد یک دندان فاسد می شوند، می شکنند، کشيده می شود و با کشیدن یک یا دو سه دندان سطح مقابل معطل نمی ماند. و اگر یکی بیماری مسری داشت به ديگران سرایت نمی کند و بالاخره اگر یک پارچه بود صدای برخورد آنها به یکدیگر بر اعصاب اثر نامطلوب داشت و بعضی چیزهای ديگر که در موقع بهداشت و نظافت دندان گفته می شود.

اگر دندانهابه خط مستقیم بود همه چیز به یکنواخت نرم نمی شد و استحکام و قدرت واقعی فعلی را نداشت!

چنانچه دندانهابه رنگ دیگری بوده و مخاطها آزرده می شدند و قبل از آنکه ديگران با رنگ زشت دندانهای طرف خود عادت نمایند اثر نامطلوبی داشت.

تیزش برای اینکه خوب بگیرد و به درد و برنده اش نیکو ببرد و بگیرد و پهن هایش که شایسته آسیا کند و سطح آن را صاف و هموار نفرمود برای همین آسیا کردن است.

جویدن در گوشتخواران بیشتر عمودی و در گیاه خواران افقی است و می دانیم مواد بیاض البیضی با کوبیده شدن و گیاه و نشاسته با لغزیده شدن و سائیدن زودتر و بهتر عمل آماده سازی که بیشتر از همه نرم کردن است انجام می دهند و با همین نشانه که

در گوشتخواران جویدن عمودی و در گیاه خواران افقی صورت می گیرد بهترین دلیل و نشانی است که دندانها برای نرم کردن و سائیدن خلق شده است.

جویدن و با همکاری تمام عضلات فک صورت می گیرد و نیرویی معادل چند صد پوند ایجاد می کند و وقتی که جسم کوچکی بین دندانهای آسیا قرار گیرد نیروی واقعی در هر اینچ مربع به چندین هزار پوند می رسد لذا با چنین قدرتی :
پرده های سلولزی غیر قابل هضم در هم می کشند.

چون اثر دیاستازهای گوارش بر روی مجموعه ای از سطوح ذرات غذاست لذا با جویدن بیشتر سطوح وسیعتر و لاجرم اثر آنزیمها بر قسمت خرد شده بهتر است.

ثابت شده غذاهایی که خوب جویده می شوند عبور دفعی اشان بهتر و آسانتر است.

دکتر پاسکالت می گوید با غذائیکه خوب جویده شده باشد معده خیلی زود رضایت و بی نیازی خود را اعلان می کند.

مهمتر از همه اینکه خوب خرد شدن غذا از خراشیدگی راه معدی روده ای ممانعت نموده و تخلیه آنرا از معده به روده کوچک و سپس بقطعات بعدی تسهیل می نماید که بسیاری از ناراحتی های معده و روده ناشی از خراشیدگی دیواره و یا کندی حرکت غذا هستند.

اگر دندانها عمل اساسی هضم یعنی جویدن را انجام ندهند نقطه دیگری در سراسر لوله گوارشی وجود ندارد که بتواند جبران نموده و عمل شکستن غذا و تبدیل آنرا به

ذره های کوچک انجام بدهد.

دکتر نومان Neuman و دکتر سالوو Salvo در نقاط مختلف جهان به تفحص پرداختند تا علت سلامت بودن کارگران و اسیران فرعون و پوسیدگی و فساد دندانهای فرعون و بهمین نحو سبب بی عیبی دندان طبقات پائین و معیوب بودن دندانهای متمکنین را پیدا کنند و بدنی نتیجه رسیدند که داشتن دندان سالم باعث خوردن غذاهای سفت و سخت و خوب جویدن آنها، و فساد دندانها بسبب خوردن اغذیه نرم است یعنی دندانها برای ج.یدن و جویدن برای دندانها خلق شده اند روزانه ۱۰۰۰ - ۱۵۰۰ گرم بزاق ترشح می شود. در بزاق ماده ای است بنام لیزوزیم که دهان را ضد عفونی می کند و ما می بینیم با آنکه مخاط دهان زود زخم می شود حتی با گوشه ای از نان خشک شده می برد یا با تماس جرعه ای شیر داغ می سوزد ولی داخل دهان باعث وجود لیزوزیم کمتر عفونت یافته و چرک می کند.

داروهائیکه امروزه برای از بین بردن میکربها بکار می رود «آنتی بیوتیک» نامگذاری کرده اند مانند پنی سیلین و غیره که از قارچهای گوناگون بدست می آید.

اخیرا موفق شده اند از انساج مختلف بدن نیز اینگونه داروها را تهیه نمایند، دانشمندان روسی از کبد و کلیه و طحال و آمریکائیه از گلبولهای قرمز و یک دانشمند از آلمان موفق به تهیه ماده ضد میکربی بوسیله کشت بزاق شده است.

در بزاق مقداری سولفورسیانور دوپتاسیم (غیر از ماده شیمیائی هم نام آن) وجود دارد که برای ضد عفونی کردن مواد نباتی خام بکار می رود و این ماده در معده هم هست در روده هم

هست و لذا اگر سبزیها خوب جویده شوند ضد عفونی هم می شوند و اینجا شما را به اول کتاب متوجه می سازم که دوست روشنفکر پرمنگنات برای ضد عفونی کردن کاهو آورد و پرسید آیا اسلام دستوری برای ضد عفونی کردن سبزیجات ندارد؟ بایشان پاسخ می دهم که خدای اسلام چنین چیزی را داده است و اسلام جویدن را مستحب اعلام فرموده که خود بهتر و آسانتر و ارزانترین وسیله ضد عفونی کردن بوده و برای شادابی و زندگی دراز نیز برعکس مواد ضد عفونی کننده دیگر بکار می آید. (استحباب در جویدن را حتی در رساله های علمی فقهای عظام می توانید ببینید).

آنقدر در اسلام راجع به جویدن غذا دستور داده شد و بکنایه و اشاره بدان توجه گردیده است که هر مسلمانی کم و بیش ز آنها اطلاعی دارد.

«قال علی علیه السلام للحسن الا اعلمک اربع خصال تستغنی بها عن الطب قال بلی قال لا تجلس علی الطعام الا وانت جاع و لا تقخ عن الطعام الا وانت تشتهیه وجود المضغ و اذانت فاعرض نفسک من الخلاء».

مولای متقیان بفرزند گرامش حسن فرمود می خواهی چهار چیز ترا بیاموزم که از طب بی نیاز گردی عرض کرد بفرما، فرمود بر غذا منشین مگر گرشنه باشی، از غذا بر مخیز الا که اشتهائی باقی باشد و در جویدن غذا مراقبت کن و چون بخوابگاه خواهی رفت خود را به خلا عرضه مدار.

بسا هستند کسانی که می گویند فلان غذائی برای ما ناسازگار است. چون آنرا می خوریم دلدرد می گیریم یا ناراحتیم.

من بشما قول می دهم اگر نسبت بآن غذا حساسیت ندارید

و برای شما الرژیزان نیست ولی غیر قابل تحمل می باشد با خوب جویدن بدون ایجاد رنج هضم و جذب انجام گیرد.

حتما شاهد کسانی بوده اید که دندان نداشتند و از دستگاه گوارشی خود شکایت می نمودند و پس از گذاشتن دندان مجدد غذای خود را خوب تحمل نموده و از هاضمه خود راضی اند. یا از اطباء شنیده اید که میگویند فلان غذا را حتی بیمار حصبه ای بخورد بشرط آنکه خود خوب بجود یا آنکه اگر قوه جویدن ندارد خوب نرم و کوبیده شود اشکال ندارد.

تعجب در این است که بعضی غذای خود را به بهانه اینکه دندانانشان یا مخاط دهان یا زبانشان را آزار می دهد خوب نجویده آنرا بسراغ مخاط ظریفتر معده سرازیر می نمایند! در صورتیکه یکی از خواص جویدن اینست که معلوم شود غذا با مخاط دهان چه می کند و اگر اثر بد دارد آنرا بسوی مخاط ظریفتر سرازیر نسازند و با جویدن حرارت آن تعدیل گردد، اگر سرد است گرم شود و اگر داغ است باعتدال گراید.

مواد تخمیری معده در محیط اسید و ترش مؤثر می باشند و غذائی که با بزاق که قلیائی است خوب آغشته شده هم خوب بلعیده می شود و هم چون بمعده وارد گردد قلیائیت خود را از دست می دهد لذا باید سعی کرد مخصوصا مواد نشاسته ای را خوب جوید و با بزاق آغشته کرد که آنزیم های ضروری برای هضم برای هضم مواد نشاسته ای بکلی از بین نرود.

بطور معمول ۳ تا ۵ درصد نشاسته در دهان به مالتوز تبدیل می شود بعلت آغشتگی با بزاق و شیرین شدن نان پس از خوب جویدن بهمین علت (بواسطه پیدایش مالتوز) باید با

خوب جویدن تا آنجا که مقدور است عمل هضم را انجام و به معده و روده ها کمک نمود.

اگر غذا خوب جویده شود و مقدار آن در هر لقمه زیاد نباشد (لقمه های کوچک برداشته شود) حدود ۹۵ درصد پروتئین ها به اسیدهای آمینه تبدیل می شوند که می دانیم قسمت اعظم جذب پروتئین ها بوسیله تبدیل شدن به اسیدهای آمینه است (در جای خود راجع به اینکه در اسلام نیز سفارش به برداشتن لقمه های کوچک شده خواهیم گفت) بعلاوه انواع خاصی از اسیدهای آمینه بطور انتخابی جذب می شوند و انواع معینی از آنها نیز همراه یکدیگر در پدیده های جذبی دخالت می نمایند و این خود دلیلی بر وجود سیستم های حامل مشترک می باشد و برای انتقال اسیدهای آمینه مختلف چندین سیستم حاملم متفاوت وجود دارد و حداقل انواع معینی از اسیدهای آمینه نیز حداکثر سرعت جذب را دارا هستند و شدت جذب متناسب با وجود اسیدهای آمینه است زیرا مواد مزبور را نمی شود آزاد شدن در روده پیدا کرد و بمحض تولید جذب می شود لذا با جویدن هر چه پروتئین ها بیشتر تبدیل به اسیدهای آمینه شوند شدت جذب بیشتر خواهد بود.

با توجه به آزمایش شیتیدن که هم اکنون گفتیم و با در نظر گرفتن این امر که با جویدن قسمت اعظم غذا بویژه پروتئین ها تبدیل به انرژی می شود.

ترشحات معده سه مرحله دارد : مغزی - معده ای - روده ای.

مرحله مغزی با دیدن ، بوئیدن ، فکر کردن و چشیدن شروع می شود و ممکن است تا $ec500$ برسد (مجموع ترشح) در این مرحله مقدار بسیار زیادی پپسین و اسید ترشح می شود.

ترشح موکوس نیز زیاد می گردد و بدین سبب حفاظت جدار معده نیز در اینجا منظور می گردد.

جویدن زمان چند مرحله (بوئیدن و چشیدن) را طولانی ساخته و لذا غیر مستقیم عمل جویدن حفاظ جدار معدی است.

هر چند آنچه از مصنوع و مخلوق الهی ، بظاهر کوچک است با دقت به عظمت آن وقوف حاصل می گردد ولی آیا می دانید اگر نان خشک بخورید بزاق رقیق ترشح می شود و چنانچه غذای شلی میل نمائید بزاق غلیظ تراوش می کند ! و در هرحال خوب جویدن سبب اعتدال شلی یا سفتی غذا هم ، علاوه بر خواص دیگر می گردد !

غدد بناگوشی ، تحت فکی ، زیر زبانی و غدد های کوچک دهانی در ترشح بزاق شرکت دارند و روزانه بین CC ۱۰۰۰ - CC ۱۵۰۰ مجموع ترشحات بزاقی است.

بزاق دو نوع ترشح دارد : ترشح سرو و آبکی که دارای پتیلین است و نشاسته را آماده هضم می کند - ترشح موکوس و غلیظ که عمل آن لغزنده ساختن مواد غذایی می باشد که ترشح اولی را غدد بناگوشی و تحت فکی انجام می دهند بعلاوه که موکوس را نیز ایندو ترشح می نمایند ولی غدد زیر زبانی و دهانی موکوسی هستند.

اگر عمل جویدن لازم نبود بسیاری از خوردنیها را آبکی خلق نموده تا فرو بردنش آسانتر باشد.

ترشح برای غذای مورد علاقه بمراتب بیشتر از ترشح کسی است که غذای ناخوشایندی را میل می نماید بعلاوه وقتی

غذای بسیار محرکی خورده شود ترشح بزاق جهت رقیق و خنثی کردن بسیار می شود که همه با خوب جویدن نسبت مستقیم دارند.

خواص بسیار دیگری نیز می توان از خوب جویدن ذکر کرد که اهم آنها از این قرار است :

با حرکت سه گانه فك تحتانی جریان خون در آن قسمت که لازم است بیشتر شده و برای ترشح بزاق و عمل شیمیائی گوارش در دهان مواد لازمه آماده و مهیا می گردد یعنی نه آن است که غدد بزاق نیز مواد لازمه خود را از خون می گیرد و بزاق می سازد لذا هر چه بیشتر عمل جویدن انجام گیرد گردش خون در آن حوالی بیشتر انجام گرفته و مواد لازم برای ساختن بزاق بیشتر در دسترس غدد بزاقی قرار می گیرد. بعلاوه شاید جریان خون در تمام صورت بهتر انجام گرفته و لذا برای چشم ها و گوشها نیز مفید باشد.

غذا که خوب جویده شود گلوله غذائی خوبی که چرب و نرم است تهیه شده و خوب بلع می شود.

اگر در غذا ماده محکی وجود داشت که در اینصورت با ورود قسمتی از آن به اثنی عشر بقیه در معده معطل خواهد ماند بزاق بیشتر هنگام خوب جویدن ماده محرک را تا حدودی رقیق کرده و از ناراحتی اثنی عشر نیز می کاهد.

اثرات سوء خوردن غذاهای گرم یا سرد را بر معده بزودی خواهیم گفت و در اینجا اشاره کنیم که خوب جویدن حرارت غذا را قبل از آنکه به معده برسد معتدل می سازد.

با آنهمه فواید که از خوب جویدن آورده شد تنها توجه باین نکته کافیست که خوب جویدن را پشتیبان بنیه اقتصادی و نیروی

کجا باید خورد (در اطاق نهار خوری یا...)?

ص : ۲۷۷

انسانی بشمار آورد زیرا :

کسانی که عمل جویدن را خوب انجام نمی دهند با آنکه مقدار متعادل غذا خورده اند بدنشان همیشه در حال گرسنگی بسر می برد و حال آنکه با کمتر از این مقدار می توان با خوب جویدن انرژی کافی و لازم را بدست آورد.

بزرگترین زیان کم جویدن :

در هضم مواد نشاسته ای اختلال پیدا می شود.

سبب پرخوری می گردد.

احساس ناراحتی خواهد شد.

قسمتی از غذا جذب نشده دفع می گردد یعنی با آنکه غذا خورده ایم گرسنه مانده ایم.

عمل تبخیر در روده ها بخوبی انجام نگرفته و مسمومیت تدریجی بوجود خواهد آمد از اینرو :

خوب جویدن علاوه بر آنکه جنبه اقتصادی دارد جنبه اجتماعی آنرا نیز باید فراموش نکرد که در نزد اشخاص سالم عمل جویدن خوب انجام گرفته است.

کجا باید خورد ؟

امتیاز بعضی خانواده ها چنین است که حتی از خواب و خوردن و طرز راه رفتن نیز می خواهند برای یکودکان خود یک محیط تربیتی اتخاذ و انتخاب نمایند زیرا یقین دارند در مدارس

هنوز قدرت ایجاد همه وسایل تربیتی موجود نیست و فرزندانشان سه برابر آنچه با مدرسه در تماسند خارج از مدرسه بسر می برند اگر مفهوم همین دو سطر پذیرفته است باید جای خوردن نیز معلوم باشد و فراموش نکرد چون جمال و زیبایی بزندگی معنای دیگری می دهند و اثر رنگ را بر محیط نمی توان نادیده گرفت و حتی رنگ غذا نیز حالات انفعالی مخصوصی دارد باید سعی کرد بخاطر زیبایی و سلامتی مکانی دور از آلودگیها و کثافات انتخاب نمود و فراموش نکرد که اگر امروز می گویند :

اطاقهای جراحی را رنگ آبی باید که اثر تسکینی دارد.

رنگهای زرد - لیموئی - آبی - قرمز استاندارد شده و در مواردیکه خطرات مکانیکی - حرارتی - امنیت - توجه و وقت آتش سوزی و خطرات شدید در کار باشد با چنین رنگها علامت گذارده می شود زیرا در موارد ابتلا بهتر می توان از آنها دفاع نمود.

رنگ قرمز محرک است و برای عصبانی ها نباید در منزل از آن استفاده کرد ولی هنگام تغذیه نظریان اشتها آور می باشد تحریک آمیزی رنگ قرمز بحدی است که گاه گریه ناشی از نگاه طولانی کودک به آن یا سردردی بعلت زیاد نگاه به آن کردن را ایجاد می نماید برای کسانیکه زیاد کار می کنند رنگهای سبز ملایم خوب است.

رنگ بنفش خواب آور بوده و کسانیکه به بی خوابی دچارند می توانند قسمتی از اطاق خواب یا لوازم آنرا بنفش انتخاب کنند.

بچه های عصبانی را می توان در اطاقهای با پرده های لیموئی رنگ تسکین داد و حتی بعضی رنگ لیموئی را برای هضم مفید می دانند. رنگ سبز مفرح است و حتی عکس العمل تب را کم می کند و در بعضی اطاقهای بیمارستانها نیز بکار می رود و موجب برانگیخته شدن فکر بوده و بهجت آور است.

رنگ آبی را بعضی تسکین دهنده شدت دردهای سرطانی و بر عکس قرمز را تشدید کننده می دانند. پلیس ناحیه ای اطلاع داد دختر خانم هائی که لباس آبی زننده به تن می نمایند بیشتر مورد مزاحمت قرار می گیرند.

در استان اوهایو اعلام گردید که اگر چراغهای عقب ماشین رنگ قرمز تیره مایل به قهوه ای و چراغهای ترمز رنگ قرمز داشته باشد توجه رانندگان پشت سر بیشتر جلب می شود و اصولاً چراغهای قرمز فاصله را زیادتر و آبی فاصله را کمتر و نزدیکتر نشان می دهند و فقط چراغ قهوه ای است که فاصله را باندازه حقیقی نشان می دهد.

رنگ سیاه تولید استفراغ می کند و لذا هواپیما و کشتی را سیاه کردن قدغن است.

رنگها بر بعضی بیماریها اثر خوبی دارند: رنگ بنفش بر داء المنطقه (زنا) - رنگ آبی برای تاکیکاردیها و فشار خونیها و کم خوابیها و افکار مشوش - رنگ سبز برای باز کردن و گشاد نمودن عروق و مسکن اعصاب و فشار خون، و بهمین لحاظ است که در قمار چون عصبانیت زیاد است «وان الشیطان یوقع بینهم العداوه و البغضاء» در کار می باشد لذا روی میزهای قمار و بلیارد را که شیاطین انس و جن احاطه کرده اند برای رفع عصبانیت

برنگ سبز انتخاب می نمایند.

رنگ زرد مخصوص ، نشاز عصبی دارد.

ارغوانی استقرار اعصاب می دهد.

ازرق باشد انسان احساس سرما می کند.

سیصد هزار رنگ تاکنون شناخته شده است. جرانت آلن می گوید قوه ای بزرگتر یا بیشتر و گوناگون تر از احساس رنگها در زندگی ما اثر ندارد. هوارد کتشم و احساس حرارت و سردی و سرور و حتی اثر شخصیتی برای رنگها قائل است.

از آنچه گفته شد تحریباتی کرده و نتایج درخشانی بدست آورده اند چنانچه با تغییر رنگ دادن و انتخاب رنگ بهجت آور سبز جهت پل انتحار در لندن که بلاک فرایا نام داشت انتحار در کنار آن پل به ثلث تقلیل یافت.

کارخانجات بایر واقع در کشور جمهوری فدرال آلمان موفق به تهیه رنگی بنام پرونتول A۱ و A۲ گردید که هر چه را با آن رنگ آمیزی نمایند ضد میکرب بوده آنها را کشته و یا از تأثیر آنها جلوگیری می نماید.

پشه و بسیاری از حشرات از رنگ زرد گریزانند و در بعضی باغها برای دور شدن حشرات لامپ های زرد ساخته اند. سه گروه گیاه که رشد آنها در حدود ۲۷ میلی متر در ساعت بود همه از یکنوع و یکسان در گلخانه ها گذاردند که یکی شیشه های آبی و دیگری سفید و آخری سرخ داشت ، در اولی مطلقا گیاه نمود نکرده بود ، در دومی تا ۱۰۰ میلی رشد نموده و در سومی به ۳۴۲ میلی رسیده بود حتی توت فرنگی با نور قرمز معطر و تشکیل شده بود.

در انسان نور قرمز بیشتر از همه و بفش کمتر وارد بدن می شود.

ثابت شده جعبه هائیکه رنگ باز دارند کمتر سنگین و آنها که سیاه اند سنگین ترند حتی جلوه رنگ سیاه ابهت بیشتری دارد و این مسئله را اولین دفعه ابومسلم خراسانی برای پیشبرد مقاصد نظامی خود بکار برد ، هر روز از لشکریان که لباس و پرچی برنک مخصوص داشتند سان دید ، روزی همه چیز سبز بود و روز دیگر زرد و... و بالاخره رنگ سیاه را برای مضطرب نمودن دشمن انتخاب کرد.

با این همه تفصیل آیا در اسلام برنک شناسی اشاره ای شده است ؟ «الم تر ان الله انزل من السماء ماء فاخرجنا به ثمرات مختلفا الوانها و من الجبال جدد بيض و حمر مختلف الوانها و غرايب سود و من الناس و الدواب و الانعام مختلف الوانه كذلك انما يخشى الله من عباده العلماء» (سوره الفاطر) علاوه بر اینکه استمالت و بلکه تشویقی از علمای پژوهنده و محقق در رنگ در زندگی زمینی اشاره می فرماید «و ما ذرء لكم فى الارض مختلفا الوانه» (النحل) و اثر رنگ بعضی غذاها در درمان و شفا را نیز دخالت داده که يك موضوع تازه و جالبی است که باید در آینده روی آن کار و تحقیق کرد «شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس» (النحل)

در آنجا که از بهداشت لباس می نویسیم مطالب بیشتری از رنگ که در اسلام بدان اشاره شده خواهید یافت و کافی به نظر می رسد در اینجا تأییدیه قرآن مجید را در باره این مطلب ذکر کنیم که نوعی از رنگ زرد لیمویی مخصوص را بهجت آور

و مسرت بخش دانسته می فرماید «صفراء فاقع لونها تسر الناظرین» (سوره بقره) و شعر امام علیه السلام را که به فرح بخشی رنگ سبز اشاره می کند: ثلاثه يذهبن عن قلب الحزن - الماء والخضراء و اوجه الحسن. (سه چیز اندوه را بر طرف می کند آب، روی زیبا و سبزی)

با ذکر این مقدمه و آنچه در در بهداشت لباس خواهیم آورد می توان رنگ اتاق نهار خوری را نیز اسلامی انتخاب نمود! اما مکاتن انتخاب شده چگونه باید باشد؟

برای زودتر رسیدن به پاسخ چند مطلب اسلامی زیر را در نظر آورید.

هنگام غذا خوردن باید قرار و آرامی داشت به دلیل آنکه راه رفتن و غذا خوردن را ممنوع ساخته اند «لا تكل و انت ماش الا ان تضطر الي ذلك - حضرت صادق» و این خود معلوم است که هنگام راه رفتن عضلات و اعضای مخصوص احتیاج بیشتری به خون داشته و معده‌های که باید هنگام ورود غذا برای شروع گوارش به اندازه متعادل خون دریافت نمایند در بی بهرگی خواهد ماند.

هنگام غذا باید ساکت بود و سخن گفتن را آنچنانکه خواسته اند گفت. آهسته حرف زد - سخنی نباشد که موجب اضطراب خورنده غذا و نارضایتی خدا و در نتیجه جلوگیری اشتها و هضم باشد و به غذای خود نظر نمود «فلينظر الانسان الي طعامه» را فراموش نکرد که شاید کوچکترین ضرر بلند حرف زدن این باشد که آب دهان بر غذای دگران افتد و ای بسا که موجب انتشار امراض گردد، و ما به بعضی از مسائل مربوط به این قسمت قبلا اشاره کردیم و بقیه را بعدا خواهیم آورد.

در کتابهای اسلامی در مورد غذا ابوابی باز کرده اند به عنوان : کراهه الاکل فی السوق (کراهت خوردن در بازار) باب دیگر آداب خان و سفره - ممنوع بودن خوردن در مستراح و مسجد و...

در جلد قبلی گفتیم در قرآن کریم است که اصحاب کهف یکی را مأمور خرید طعام کردند توصیه و تأکیدشان چنین بوده که «فلینظر ایها از مکی طعاما» (سوره کهف) از آنجایی خرید کند که پاکیزه تر است و مسلمانان صدر اسلام و همزمان با پیشوایان نیز این قسمت را کاملاً رعایت کرده و حتی نظافت را در ردیف حلال و طیب بودن می آورده اند « دخلت علی ابی جعفر فدعا بالغذا فاکلت طعاما قط انظف منه و لا اطیب» (باب ۲۷ آداب المائده مستدرک الوسائل) که چون در خدمت امام غذا خورد و خواست از آن تعریف کند از نظافت و سپس سازگاری آن زبان گشود.

به علاوه این خود نکته ای است که به هنگام تغذیه بنی اسرائیل از من و سلوی پروردگار به وسیله ابرها بر سر آنها سایه انداخت (و پروردگار نیز فی بیوت اذن الله ان... بالغدو و الاصل) فرموده غدو و آصال یابکرا و عشی را بیت سقف دار خواسته است) و لذا در پاسخ کجا باید خورد؟ با توجه به مطالب فوق می توان چنین گفت :

محل خوردن غذا باید : سقف دار - دور از ازدحام و بازار - کنار از آلودگیها و گرد و غبار و کثافات با رنگی در خور و انتخاب شده و مناسب یعنی سفره ای اسلامی و علمی که به ظاهر زیبا و جمع جور بوده باشد.

اثر ده مرتبه نام خدا را ببریم (با توجه به اینکه جای گفتن باشد) بهتر از یک مرتبه نام بردن او جل جلاله است و با این مقدمه وقتی دستور است کنار سفره برای هر رنگی از غذا که جهت خوردن انتخاب می شود یک مرتبه بسم الله گفته شود یقین است سفره رنگارنگ را بر خوان خلوت و خالی و چند مرتبه نام خدا را بردن بر کمتر ترجیح داده اند.

چه زمانی باید خورد (صبح، ظهر، شام یا...)?

حتی کسانی که پیش از لقمه نانی نمی توانند با وجود فشاری که به زندگی معمولی خود وارد می سازد، به دست آوردند دلشان می خواهد بدانند همین فرآورده لقمه را چه زمانی باید خورد و در حقیقت چگونه می توان استفاده بهتری از کمترین بدست آورده بر داشت نمود؟

با آنکه سعی داریم با محیط یک تطابق عاقلانه ای انجام دهیم که کمتر موجب مزاحمتان گردد باز هم این مطلب که چه زمانی باید غذا خورد ما را در برابر محیط به یک تضاد خشم آلوده مسلح می سازد که در بین اشخاص فعال و پر کار این فاصله و سلاح بیشتر خود نمایی دارد یعنی یک شخص پر کار اغلب غذایش تابع کار اوست و در بسیاری از نقاط نیز چنین معمول است که صبح غذا می خورند به کار می پردازند خسته شده باز غذا می خورند و بهر صورت غذا تابعی است از کار، در صورتیکه نزد اسلام غذا رجحان داده شده می فرماید گرسنه شدی بخور و غذا و زمان با یکدیگر شناسایی ندارند و اگر سفارش به خوردن در صبح و شام اسلامی را توجه

فرموده باشید چرخش غذا را به نسبت خواب و استراحت منظور داشته و به شغل و مقام و مشغله کمتر توجه شده و همانطور که اشاره شد غذای خوب و سازگار را برای ایمان آورندگان مسئلت می نماید و برای هر دفعه خروج از منزل مایل است همان اسلامی که دستور یک ماه روزه داری می دهد شخص مؤمن اگر یک لقمه هست در دهان خود بگذارد و از منزل خارج گردد و بابتی به عنوان (استحاب اکل کل شی ولو خبزا و ملحاً قبل الخروج من المنزل) در کتابهای مربوطه در این باره باز شده است.

تنها زمانی که به طور معمول مسلمانان برگزیده و برنامه ای خارج و اضافی و انتخابی دارند و من هم به شما توصیه می کنم که حتماً آن را انتخاب و مراقبت فرمایید کما آنکه آبا و اجداد ما نیز همیشه دوست داشتند آن زمان را فراموش نکنند ، شما هم سعی نمایید این فکر را داشته باشید نه به خاطر سفارش من و نه به برای اینکه در آن زمان وضع خاصی برای شما پیدا شده است بلکه برای اینکه فقط نشان دهید با شخصیت بارز علمی و الهی قطع رابطه نکرده اید و حتی اگر به خاطر آن رجل الهی است که آنچنان به فکر بهتر کردن تغذیه پیروانش بود که این چند جلد کتاب مربوط به غذا نمونه کوچکی از افکار عالیه و انسان - دوستی اوست آری به خاطر وی تنها در اینجا زمان را با غذا پیوستگی دهید !

اگر به کشورهای خارج مسافرت کرده باشید خود می دانید و اگر نرفته اید دوستان شما که رفته اند می دانند که در هر کشوری با مساعی مربیان دینی در جسم و جان اهلش چنین منقوش گردیده است ، آن روز در هفته را که بدین

و آئین خود منسوب داشته اند گرامی بدارند و آچنان به شاعر مذهبی علاقه نشان دهند که هر تازه واردی در آن روز به اشکال مختلفی از تظاهرات دینی آنها برخورد نماید مسافری که هر روز شنبه با اسرائیل یا یکشنبه به اروپا وارد می شود بدو تأمل این واقعیت را درک خواهد کرد که انرژی بسیاری در روز شنبه بکلیم خدا حضرت موسی و به خاطر وی صرف می گردد و روز یکشنبه نیز اجرای مقرراتی که از قوانین روح الله حضرت عیسی استنتاج شده ضروری دانسته شده است.

گذشتگان ما مسلمانان خانواده خود را عاقلانه رهبری کرده سعی می نمودند به بستگان خود بفهمانند بیشتر از همه باید به وظیفه مقدس خود که بزرگداشت دین به خاطر اطاعت از قوانین زندگی و دستورات الهی است توجه و مراقبت نمود و لذا به خاطر اعتقاد به شخصیت الهی و علمی پیامبرشان حضرت محمد یا به یاد گذشتها و فداکاریها و شیرین جانبازیهای فرزندان ایشان که همه در جهت انسان دوستی و و بهتر ساختن اجتماع تجلی داشته است روز منسوب به اسلام و محمد را که روز جمعه انتخاب شده گرامی داشته اگر در این روز بر سفره فقرا حتی دانه های انگوری نیز بود در کنار نان پنیر یا پیازی اضافه دیده می شد و آنچنان در نگهداری این سنت پسندیده کوشش به عمل می آمده که هر کس یقین داشته است این ندا را از جانب اسلام و جمعه دوستان به گوش دل می شنود که باید وجهه همت خود قرار داد که سفره روز جمعه به عنوان تعظیم شعائر اسلامی با روزهای دیگر تفاوت داشته باشد و سفارش من نیز چنین بود زیرا اثرات روانی آن به خاطر زندگی و توجه به قانون اطاعت از مذهب باید فراموش

نگردد.

شگفتا که نبی گرامی می فرماید برای این که روز جمعه زن و فرزند و خویشاوندت تفریح کرده‌خ باشند (بدانند روز دگری است) میوه و گوشت را بر سفره شان بدار «اطرقوا اهلکم فی کل جمعه بشی من الفاکهه و اللحم یفرحوا بالجمعه» (به کلمه فی کل جمعه - در تمام جمعه ها توجه فرمایید)

ما در بیمارستان خود برنامه غذایی خوب و استاندارد داریم و چون هر بیمار بیش از دیگران احتیاج مبرمی به آرامش خاطر و جمع آوری افکار پریش و تمرکز آن دارد و اعتقاد و توجه برای مرضا طریق مؤثری از درمان به شمار است روزهای جمعه هدف توصیه ای اسلام را دنبال کرده و غذای فوق العاده ای که سازش با بیماری آنها دارد تهیه می نمایند آنچه‌انکه گویا بیماران هر جمعه می بینند محمد ابن عبدالله (ص) در آن روز متعلق به اسلام با ظروفی از غذا و با هدایا به عیادستان آمده اند.

شما هم روز جمعه غذای بهتری داشته باشید تا بستگانتان بدانند بلاهدف نیستید و حداقل نبی گرامی م توانند از روزنه ای اسلامی که به روی خانه شما باز است با شما ارتباط داشته باشند.

در جلدهای بعد به دستورات مبنی به احترام غذایی نسبت به سفره های منسوب بروزهای اسلام اشاره خواهیم کرد اما آنچه را از غذا که به زمان و مکان بستگی نداشته و به ظاهر با تغذیه های صبحانه و غیره مغایرت دارد :

در طول زمانیکه بدن رشد می کند جسم و جان هر دو

قابلیت پذیرش غذاهای مخصوصی را دراند اما پذیرشها با عوامل چندی از قبیل دوران کودکی ، جوانی ، پیری ، محیط ، حرفه ، فعالیت و حتی اخلاقیات نیز بستگی داشته و متغیر خواهد بود.

این تصمیم باید ضروری شناخته شود اگر چه شناسایی مرز بین جوانی و پیری برای هر کس دشوار و مختلف و مخصوص به خودش است اما محبت به حیویشن و اهل و عیال و فرزند غریزی و بلکه در انسان فطری بوده و همه می خواهند از شیر خوار تا مادر بزرگشان حتی در برابر نان و پنیری که دارند بدانند چه وقت باید خورد و چه زمانی را باید انتخاب کرد.

شگفتا ، ما در کتابهای غذاشناسی مطالبی می بینیم که گویا از ۱۴ قرن قبل درست از اسلام نسخه برداری شده است : تا گرسنه نشدید نخورید ، و قبل از سیر شدن دست از خوردن بکشید.

بعد از خواب و استراحت تغذیه خوبی داشته باشید و بعد از سفره به سراغ فراش و لحاف نروید.

بهترین غذای خود را صبحانه انتخاب نمایید و اول صبح بخورید که هنگام بحث راجع به غذای صبح و شام بیشتر خواهیم گفت ، همه و همه از دستورات اسلامی است که امروز در بهترین کتابهای علم تغذیه رونویسی شده و مشاهده می شود. اما اسلام یک نوع دوستی دیگری که هنوز به وسیله غذاشناسان انتشار نیافته به حساب یک محصول تمدن اسلامی عرضه می دارد و آن تشویق به خوردن در صبح و شام است اعم از این که اشتهایی باشد یا نباشد گویا اسلام بی میل و عدم اشتها را به حساب طبابت پذیرفته اما خوردن بعد از استراحت و خواب و قبل از خواب را با شرایطی

به حساب بهداشت می پذیرد یعنی عدم اشتها و درمان در یک طرف و تغذیه و پیشگیری را ادر جانب دیگر قرار می دهد.

امروز مقررات خوردن چنین است بعضی ها صبحانه می خورند و دو سه ساعت بعد یک چاشنی غذایی اضافه می کنند و به همین نحو تا آخر.

شب هر چند ساعتی در خورهای اقتصادی و توانایی تهیه و آداب محیط چیزی را انتخاب کرده میل می نمایند.

برخی صبح و ظهر و عصر و شب - عده ای می گویند روزهای کوتاه زمستان چند نوبت می خوریم سزاوار نیست غذای شبهای طولانی را فراموش کنیم و چون سحر خیزان به غذا می نشینند.

معدودی از آز گاران و شکم پروران در خوردن حسابی ندارند و بینوایانی نیز یافت می شوند که زمان غذا خوری آنها هنگامی است که قوت لایموتی به دست آورده اند که اینها خارج از شمارش تغذیه کنندگانند بلکه به گرسنگان شمارش می شوند.

گاهی نوع غذا معلوم است و شدیدتر آنکه در کشورهای ثروتمند خوراک اجباری وجود دارد و در یکی از آنها و تا سن پانزده سالگی باید روزانه یک شیشه شیر به هر نفر خورنده شود.

نزد عده ای دقت زمانی اهمیت داشته مثلاً در رأس ساعت ۱۲ باید طعام حاضر باشد.

کسانی که تا کار دارند گرسنگی ندارند.

کار فکری زیاد خون را متوجه دستگاههای مغزی و مربوطه می سازد. کار عضلانی سخت خون را به طرف آن عضو میراند لذا برای خوردن استراحت قبلی لازم است تا خون بتواند به اندازه کافی و در خور نیروی گوارشی در جهاز هاضمه موجود می باشد .

اگر بعد از کار فکری زیاد به غ دا بنشینیم مغز گرسنگی می کشد و چنانچه پس از فعالیت عضلانی سخت باشد ماهیچه ها گرسنه خواهند ماند و قلب و اعضاء مسموم خواهند شد زیرا با ورود غذا به معده خون متوجه به دستگاه هاضمه شده عضوی را که به خون بیشتری احتیاج داشته بی بهره خواهد گذاشت.

وقتی انسان خسته است ۱/۴ غذای خورده شده جذب نمی شود و همانطور از روده ها خارج می گردد لذا شخص خسته بهتر است ۵/۰-۱ ساعت استراحت کند و بعد غذا بخورد.

جودیت جاز چورجیل می گوید : در وسط روز پیش از غذا خواب اندکی (در حدود نیم ساعت) به اعصاب آرامش می بخشد ولی پس از غذا ممکن است به علت کند شدن عمل معده هضم غذا مختل شود. اگر احساس می کنید که پس از خوردن غذا به خواب احتیاج دارید روی یک صندلی راحت بخوابید زیرا هضم غذا در این وضع بهتر انجام می شود (اگر فراموش نفرموده باشید اسلام دستور می دهد پس از غذا به وضع مخصوص دراز کش نمایند که شرح داده شد).

هنگام خواب میزان متابولیسم بدن ۱۰-۱۵ درصد سقوط می کند به دو علت : کم شدن تونوس عضلات مخطط در خواب - کم شدن فعالیت دستگاه اعصاب سپاتیک. (فیزیولوژی پزشکی گایتون) یعنی بدن یک تعادل خاصی برای توزیع عادلانه خون در تمام بدن به دست می آورد و از این جهت است که پس از خواب بدن را آمادگی کاملاً و هماهنگ با آفرینش برای تغذیه حاصل است و طبق آزمایشات انجام شده گرسنگی صبحانه یک نوع رنج دادنی به بدن

است که جبران پذیر نیست.

صبحانه ناکافی سبب خستگی روحی و جسمی انسان در تمام مدت روز می شود (طب و دارو سال ۳ شماره ۱۳)

به وسیله عده زیادی از دانشمندان جهان و پزشکان کلینیک « مایو » نشان داده شده که یک صبحانه کامل. پایه یک زندگی سالم است بشرطی که ناهار و شام سبکتر صرف شود در ضمن این دانشمندان معتقدند که یکی از بزرگترین علل سوء هاضمه و تنبلی کبد خوردن صبحانه از روی عجله و شتاب است.

تحقیقات عدیده به اثبات رسانده صبحانه کم باعث اختلال سلامت بدن و پایین آورنده راندمان کار روزانه بوده علاوه بر اینکه مقاومت بدن را برای مقابله با بیماریها کم می کند ناهار و شام نمی تواند جبران صبحانه ناکافی را بنماید.

اخیرا تحت عنوان موهات و حقایق درباره تغذیه به قلم جودیت چاز چوجیل نوشته شد : صبحانه غذائیست مهم نظریست درست اگر شما عادت کرده اید که بامداد غذای کامل نخورید تندرستی و ظرفیت خود را برای کار به خطر انداخته اید ، کسانیکه صبحانه کم می خورند یا نمی خورند بیش از دیگران در معرض بیماری کارانس (Carance) (کسر مواد غذایی) هستند ، در کار خود بیشتر اشتباه می کنند و در تحصیل کمتر موفق می شوند اگر جامعه شناسان را باور دارید به عقیده ایشا ریشه بیشتر ناسازگاری های خانوادگی غیر کافی بودن صبحانه است.

چند مرتبه تا به حال اعلام گردیده است که تغذیه خوب به عنوان صبحانه درباره یکدسته انتخاب شده کارگردان مورد

اجرا و نتیجه چنین بوده است که صبحانه مقوی و خوب سبب می شود کارگران بتواند بهتر کار کند - محصول تحویل دهند و عجیب است که آزمایشات نشان داد که سوانح و حوادث نیز در بین آنها که صبحانه و مقوی و خوب خوره اند کمتر خواهد بود.

صبحانه عالی خوردن امروز در بعضی کشورهای مرفعی دیده می شود و سابق بر این در بین مسلمانان کاملاً رعایت می گردد و کسانی که به تاریخ عهد خلفای ع باسی آشنایی دارند به خصوص اگر وضع شهر بغداد پایتخت آنها را در زمان هرون الرشید در نظر گرفته باشند به یادشان خواهد آمد که نزدیک های ظهر به نام خواب قیوله شهر بغداد تقریباً تعطیل بوده و همه را برای استراحت قبل از عبادت و غذا آرمیده بوده اند. یعنی غذای ظهرشان نیز مانند صبحشان بعد از خواب و استراحت بوده است.

مردی از حضرت علی علیه السلام سؤال کرده درخواست آنچه را که باعث طول عمر می شود نمود پاسخ حضرت چنین بود :

«فلیباکر الغدا و یجید الحذا و یخفف الردا و لیقل غشیان النساء» ، که حضرت انتخاب بهترین غذا را برای صبح آنهم در راس همه عوامل دیگر که باعث ازدیاد طول عمر می شود تذکر داد. (باکر الغدا - هم صبحانه از اول صبح بخورید - هم بهتر را در بامداد میل نمائید).

اگر امروز صبحانه ناکافی را سبب خستگی روحی و جسمی تشخیص داده اند کتاب ۱۴ قرن قبل قرآن از پیامبری بزرگوار که در حدود سه هزار و دویست سال از عمر سخنش می گذرد نقل کرده می فرماید ناشتائی (صبحانه) ما را بیاور که در این سفرنصب و رنج (خستگی روحی و جسمی) نصیب ما شده (آنها را

با خوردن صبحانه) بر طرف کنیم. آتنا غذائنا لقد لقینا من سفرنا هذا نصبا (کهف ۶۱) کانن ثابت کرده است که اگر مقدار غذای وارد شده بمعده کافی نباشد عضلات آن براحتی نمی توانند به آن مواد مسلط شوند و کار هضم غذا بخوبی انجام نمی شود، لذا توصیه می شود معده استراحت یافته صبح را با رساندن غذای کافی به تحریک و تحرک وادارید.

کلیم خدا با آنکه سفر محبت آمیز دوستانه ای را آغاز کرده و می دانست عمری را که با پیامبر گرامی (حضرت خضر) بعنوان کار آموزی خواهد گذراند با مشقت ها و رنجهای گرانی روبرو خواهد شد صبحانه خود را فراموش نکرد.

ذکر کلمه نصبا که حضرت اظهار خستگی فرمود اشاره به یک واقعه است که نزدیک فرارسیدن غذا اشخاص بیشتر ناراحت و مشکل پسند می شوند بهمین دلیل در این موقع نباید از کسی که هنوز غذایش را نخورده تقاضای انجام کاری نمود که احتمال عدم موافقت بیشتر از زمانهای دیگر است.

نقل این مطلب از قرآن مجید نه این است که سرگذشتی را بیان کرده به خورد و خوراک پیامبری اشاره ای بماند که اگر مقصود چنین بود بایست بطریق اولی به تمام سفره هائی که نبی گرامی اسلام انداخته اند بخصوص بسفره معروف و انذر عشیرتک الاقرین اشاره ای بلکه شرح و بسطی داده شده باشد ولی مقصود قرآن تذکر نکته علمی تغذیه ای و عنوان دادن به :

این صبحانه کافی است که نسبت به رنجها و فعالیت های روزانه ای که بدنبال صبح کشیده می شود یکنوع پیشگیری محسوب گردد

آری حضرت موسی باید اگر کشتی سوراخ می شود ، کودکی بیگناه بقتل می رسد یا دیوار مخروبه ای راست می گردد همه را آموزنده ای و صبری و روحانیتی و پیامبری داشته باشد و خستگی های عضلانی راه رفتن و دماغی مشاهدات غیره منتظره را با صبحانه ای کافی بعنوان ذخیره نیروی کارآموزی قبل از شروع کار روزانه بپذیرد و از روی حکمت بگوید «آتا غذائنا لقد لقیننا من سفرنا هذا نصابا».

حضرت موسی می خواهد نزد پیامبر الهی کارآموزی کند صبحانه اش را می طلبد ، علی علیه السلام مایلست عبادتش بحق خدمت برسد و اعضاء و جوارح نیرومندی برای ستایش ذات باریتعالی داشته باشد (قوعلی خدمتک جوارحی - دعای کمیل) برای سلامتی و تقویت جوارحش «باکر الغذا» و انتخاب بهترین غذا در صبح از آنحضرت است که متأسفانه صبحانه پیروان آن حضرت را اغلب نان و سبزی و پنیری و اگر اعیانی باشد علاوه تر چای و تخم مرغی و مربائی تشکیل می دهد در صورتیکه انتخاب صبحانه کافی در چند کشور متری بصورت یک عادت روزانه در آمده و اینجاست که می توانیم سخن آنحضرت را بیاد بیاوریم که فرمود : **اللّٰه فی القرآن لایسبقکم فی العمل به غیرکم** (ای مسلمانان بر حذر باشید که دیگران در عمل بقرآن از شما پیشی نگیرند) و عرض کنیم که متأسفانه حتی در انتخال وقت غذا نیز بر ما پیشی گرفتند.

(ناگفته نماند از آیات قبل از آیه مذکور چنین بر می آید که حضرت موسی پس از چندی راه پیمائی درخواست آوردن غذا نمود لذا به راه پیمائی صبحانه توجه فرمائید که شرح آن

در قسمت بهداشت بدن ، ورزش گفته خواهد شد)

ممکن است وریدهای عضوی گشادتر از حد معمول گردد (واریس ایجاد شود) در نزد حملان و کسانیکه روی پایشان فشار زیاد وارد می آید یا بسیار روی پا می ایستند این بیماری در اعضاء سافله و بیشتر در ساقهایشان دیده می شود (واریس پا یا دوالی) نزد کسانیکه واریس شعریه های پشت و کمر دارند یا اعصاب نوروژ تاتیف (پی های نباتی) آنها باعتدال نیست پس از خواب طولانی ، خون جمع شده در شعریه های مذکور (احتقان خو) درد کمرهائی ایجاد می نماید که پس از راه رفتن با ورزش مختصری با جریان افتادن خون شعریه ها رو به بهبودی می گذارد. (این درد کمر صبحانه نزد بسیاری دیده می شود) با حرکت که بهتر از همه پیاده روی است خونها مانده و محتقن وریدی که انباشته از فضولات وریدی است و گلوبولهای فراوان چسبیده بجدار عروق همه وارد جریان خون شده و با سریع شدن مختصر جریان گلوبولها نیز از جدارها جدا گردیده و باعتدال در بدن پخش می شوند در اینحال است که با ورود صبحانه بدن معده خونهای تصفیه شده ای دریافت می دارد و اگر بلافاصله پس از بیدار شدن ناشتا شویم خونهای محتقن شده و گلوبولهای چسبیده بجدار کمتر در این عمل حیاتی شرکت می نمایند ولی اگر خستگی شدید باشد در عضلات اسید لاکتیک ایجاد شده اسیدی مسموم کننده که عضلات را محکم و سفت می نماید (شناگردان که زیاد خسته می شوند اسید لاکتیک ایجاد شده عضلات بازوها را سفت و سخت کرده از ادامه شنا کردن جلوگیری بعمل می آورد. سربازان خسته شده در جنگها که اسید لاکتیک زیادی در عضلاتشان ایجاد

شده چنانچه هدف قرار گرفته بمیرند آن اندازه عضلاتشان سفت و سخت می شود که باسانی نمی توان تفنگ آنها را از دستشان جدا نمود) این اسید سمی با استراحت بتدریج تبدیل به آب و مواد دیگر شده دفع می شوند از اینروست که اسلام خوردن گوشت شکاریکه پس از زیاد دویدن و خستگی کشته شده است حرام نموده و دستور می دهد اگر قصد ذبححیوان خسته ای دارید زمانی او را به استراحت و تنهائی بگذارید و سپس اقدام کنید همینطور انسان خسته پس از ایجاد اسید مسموم در بدنش یا پس از کار فکری زیاد و نامتعادل شدن اعصابش نباید بغذا بنشیند بلکه خواب قیلوله ای که ذکر شد یا استراحت مختصری قبل از نهار لازم می باشد و در غیر این صورت با آنکه بدن مسموم اشتها نداشته و خودبخود استراحت می طلبد ولی رسیدن غذا بچنین معده ای سبب می شود خون زهرآگین عضلات از روی قلب و سایر اعضاء عبور کرده آنها را آزرده سازد.

(ما می توانیم در خدمت حضرت رضا بسفره های اسلامی نشسته بچگونگی تغذیه واقعی اسلامی وقوف حاصل نمائیم زیرا تنها ایشان بودند که می توانستند بدون کنترل مأموران دولت وقت علاوه بر بحث های مذهبی (همانند حضرت صادق) بسفره بنشینند و بزودی بعضی از آنها را شرح خواهیم داد)

مقصود از ذکر این مقدمه اشاره به اعجاز دیگر همین آیه کوتاه قرآنی است حضرت موسی علاوه بر اینکه پس از پیاده روی ناشتائی برای رفع خستگی بدنی طلب نمودند ضمن توجه باینکه از وعده گاه گذشته و عصبانیت حاصله را باز با ناشتا شدن برطرف نمودند نشانی از توجه قرآن بخستگی های

عضلانی و عصبی (ناشی از پیاده روی و زیاده روی) است.

یک‌عهده مردم تنبلی که حاضر نیستند حتی برای چند ساعت کار بنحو احسن انجام وظیفه نمایند گرفتار زن یا کلفت تنبل تر از خود شده ، نتوانسته یا نخواسته اند صبح پس از بیدار شدن زحمت تهیه غذا را تحمل نموده غذای کافی به معده استراحت کرده سرازیر نمایند ، آمدند صبح الی ظهر را بعنوان ساعات کار برنامه کار آشپزی گذاشتند و بهترین و سنگین ترین غذا را بعنوان تشخیصی که خود داده یا شنیده اد (غذای سنگین باید شهر خورده شود) معده خسته شده کار کرده را مملو از غذا می نمایند و بدتر آنکه بلافاصله دراز کشیده و جای استراحت قبل از غذا را به بعد از غذا تسلیم می نمایند. اینها گویا نمی دانند که بنا به عقاید بعضی از دانشمندان خواب بعد از غذا باعث تجمع ذرات چربی در قنات الصدر شده و بعد از برخاستن از خواب در اثر انقباض عضلات شکم ، چربی بداخل عروق عضله قلب هجوم می آورد (و مصداقی برای فرمایش نبی گرامی که در اخر زمان سگته ها زیاد می شود با فراموش کردن اسلام بوجود می آورند) نبی گرامی نیز سخنی در این باره دارند که نباید پس از غذا خوابید که قلب را سخت می کند اذیبوا طعامکم بذکر الله والصلوه و لاتناموا علیها فتقسوا قلوبکم انتخاب غذای کافی و سنگین بعنوان ناهار و خواب پس از آن علاوه بر رانده شدن چربی ها بسوی عضله قلب یک عدم تعادل قسمتی خون را نیز بوجود می آورد بدین معنی :

چندی پیش جمجمه گربه ای را که در خواب بود برداشته دیدند که مغزش بی رنگ و تمایل به سفیدی است ، تشخیص

دادند که چون خون از مغز بطرف احشاء و امعاء وی رانده شده حالت رخوت و خواب برایش پیش آمده و خوابیده است و حال آنکه امروز محقق گریده که سفید شدن مغز در حال خواب بعلت اینست که خون بیشتری متوجه مغز شده کلسیم زیادتری را که با خود دارد برای استراحت و تغذیه و تقویت به مغز رسانده آنرا سفیدتر کرده است لذا کسیکه ظهر به خوشحالی غذای خوبی انتخاب کرده ، خورده و خوابیده از یکطرف باید خون بیشتری برای هضم غذا بسوی معده اش و از جانب دیگر خون زیادتری جهت تغذیه مغز بسوی جمجمه اش هجوم آورد ! آیا شما مایلید مغزتان تقویت شود یا معده تان ؟ اگر بفرومائید هیچکدام ، ظهر را به تشخیص خود غذای خوب انتخاب کرده بخورید و بخوابید ! اگر گفتید هر دو ! صبح برای معده استراحت یافته و مغز تغذیه و تقویت شده شبانه آنان غذای کافی انتخاب فرمائید. اسلام که با غذای ظهر سر و کاری ندارد و نامی از آن نمی برد و اگر حضرت رضا برای مامون دستور غذای سه گانه صبح و ظهر و شب را داده اند یک حالت استثنائی برای زمانی بوده که گفتیم خواب قیلوله و قبل از نهارشان از ضروریات محسوب می شده است.

ناگفته نماند پس از غذا بهتر است استراحتی چنین کرد که دراز کشید و پای راست را بر پای چپ نهاد تا پهلوی چپ شل شود و معده در وضعی مناسب و استراحت قرار گیرد و بهتر بتواند انجام وظیفه هضمی خود را شروع نماید بعلاوه قلب در اینحال تلمبه ای نخواهد بود که متحمل سنگینی خونی شود که باید بطور عمودی پای تا سر را مشروب سازد بلکه در حال

دراز کش باید خون را بطول و عرض برساند نه بارتفاع و لذا علاوه بر استراحت قلب ، قبل از برگشت بیشتر خون از مغز بمعده (در حال ایستادن) در این حال (دراز کش) کمتر مغز از خون خالی شده و رنج خواهد کشید.

گفتیم اسلام می گوید صبحانه را خوب انتخاب کن ، هر وقت گرسنه شدی بخور ، هر لحظه از خانه بیرون می روی ولو لقمه ای نان خالی است بدهان بگذارد ولی بیشتر لبه تیز و برنده دستورات غذایی خود را همانگونه که قرآن برای ساکنان بهشت و لهم رزقهم فیها بکره و عشیا - صبحانه و شامانه قائل است بطور ویژه بصبح و شام اختصاص داده است. صبح را غذای کافی بخور و شبت را ولو باندک غذائیست بگذران و بدون شام نخواب (بخصوص اگر در سنین کهولت و پیری می باشی) از دستورات صریح اسلامی است که صدها مرتبه توسط پیشوایان اسلام به آنها اشاره گردیده است.

اگر مایلید بیشتر متوجه این مطلب شوید که آیا باید پس از استراحت غذا خورد یا پیش از آن ؟ کافی است پاسخ را از بدن خود که بهترین آزمایشگاه را با خود دارد بگیرید.

هم اکنون در وضعی هستید که عادت کرده اید پس از خستگی اداری یا کسب و کار بخوردن بپردازید ولی بیائید بر خستگی خود بیفزائید تا از حالت عادی و آنچه عادت کرده اید خارج شوید آیا در آنوقت گر چه قبلا گرسنه بودید بدن چه چیز می خواهد و کدام را می خواند ؟ غذا را یا استراحت را ؟ پس از یک ورزش خسته کننده آیا شما بسوی سفره ای رنگین خواهید رفت یا بطرف جایگاهی برای استراحت حتی اگر سنگستان

باشد؟ یقین است استراحت را انتخاب خواهید کرد آن چیزی را که بدن لازم داشته و شما را بسوی آن فرستاده است اما پس از استراحت غذا طلب می شوید یعنی غذا را پس از استراحت نه بعد از کار و زحمت برای خود انتخاب خواهید نمود.

رئیس انستیتوی ماکس پلانک در شهر دورتموند در برابر عده ای از دانشمندان و پزشکان و متخصصین مواد غذایی سخنانی ایراد و در ضمن گفت ثابت شده است که بدن انسان پس از هر کار فکری به مواد نشاسته ای احتیاج دارد لذا می توانیم عمل بعضی ها را که پس از هر کار (بیرون رفتن از منزل و جای نزول و جای کار) مبادرت بخوردن چای و نانهای کوچک نشاسته ای (البته اگر بدون شیرینی مصنوعی باشد) می نمایند یک عمل اسلامی و علمی بشمار آورد.

جودیت جاز جورچیل سابق الذکر می گوید کمی سوپ ، یک سیب با یک فنجان شیر در موقع خوابیدن موجب خواهد شد که راحت تر بخوابید ، کمی غذا خوردن خون را بسوی دستگاه گوارش متوجه می سازد و مانع می شود که خون زیاد به مغز هجوم آورد ناراحتی خواب در شب وقتی پیدا می شود که غذای زیاد بخورید یا غذاهای چرب مصرف نمائید حضرت کاظم در انتخاب غذای قبل از خواب با سوپ و شیر خوردن موافق و با پرخوری و بد خوردن مخالف یعنی تقریباً مانند جورچیل دستور داده اند ولی انتخاب مواد نشاسته ای را ضروری تر دانسته می فرماید لا تدع العشاء ولو بکعکه لذا ما می توانیم باز یک غذای کامل که شیر و نان یا کعکه «نان شیری» است برای قبل از خواب انتخاب نمائیم.

بغی للمومن ان لا- یخرج من بینه حتی یطعم فانه اعزله (حضرت صادق) راجع به اینکه سزاوار است از خانه با شکم گرسنه خارج نگردد.

من اراد ان لا یضره طعام فلا یاکل طعاما حتی بجوع و تنفی معدته ... (حضرت باقر) که برای جلوگیری از زیان تا معده پاک نشده و اشتها و گرسنگی نیامده باید از غذا خوردن اجتناب نمود. (لذا اگر کسی کارش در منزلش بود و روزانه چند نوبت وارد و خارج شد نمی تواند هر مرتبه غذا خورد).

نبی گرامی از اینکه شیخ و شاب ، پیران و جوانان شام خوردن را ترک کنند اظهار عدم رضایت نموده می فرمایند «لا تدعوا العشاء و ... من ترک العشاء الهمم فان العشاء قوه الشیخ و الشاب.

«یستحب للرجل اذا اکتهل ان لا- یت الاوفی جوفه طعام و قال علیه السلام اذا زاد الرجل علی الثلثین فهو کهل و اذا زاد علی الاربعین فهو شیخ که حتی حضرت صادق اشاره باینکه پس از سی سالگی باید شام ترک نشود نموده است.

(صدها روایت در این باره هست و ما هر چه از غذا در عرقست ذکر کنیم تقریبا همه را می توان در کتابهای وسائل - مستدرک و جلد ۱۴ بحار مجلسی یافت) نتیجه آنکه :

غذای کافی و اصلی و اول وقت صبحانه - غذای فراموش نشدنی شام - غذای یا غذاهای بین صبح و شام نزد اسلام فقط عنوان انتخابی دارند.

(در صورت توجه بسه کلمه - عشاء - شام - جوف این

اشکال بوجود نخواهد آمد که غذا خوردن و خوابیدن یعنی چه زیرا خون برای هضم غذا بمعده هجوم آورده و کار خود را کرده و سپس هنگام تغذیه مغز و خواب فرا رسیده است غذا در جوف است نه در معده)

با که باید خورد (بامهمان، باخانواده...)?

عده ای دوست دارند تنها و دور از هر چشمی غذا بخورند و شدت آن نزد کسانی است که اگر گربه ای هم در برابرشان سبز شود و بلقمه شان بنگرد عصبانی خواهد شد! (در شرح حال ولتر نویسنده و متفکر فرانسوی می نویسند که همیشه در تنهایی و خلوت غذا می خورده است).

بعضی دوست دارند فقط با اهل و عیالشان بر یک سفره نشینند و با فکر وسیعتری با خویشاوندان خود!

برخی اصولاً مهمان دوستند و نقطه مقابلشان ملتی که عاشق و معشوقش اگر یکدیگر را برای یک فنجان چای دعوت کنند سرانجام هر کدام وجه چای را بقدر سهم خواهند پرداخت.

ولی در هر صورت عمومیت بعضی حوائج را همه پذیرفته اند و اگر بخواهند بعد از پذیرش آنرا ضعیف یا محدود کنند شرایط کامل فردی و اجتماعی از دست رفته است و لذا همه دوست دارند علما بدانند اگر مهمان دعوت می کنند بهتر است چه کسانی را بخوانند و با آنکه ما مسلمانها گروه گروه جزو مستخدمین جزء و عالیمرته تقلیدهای غرب درآمده ایم خوشبختانه در این قسمت که مهمان نوازی جزو حوائج عمومی است و نباید غرب زده شود سرنوشت خود را با توجه به هدف معین بدست خود داریم و هم

اکنون نسبت بمفاد و مفهوم سخن نبی گرامی «اکرم الضیف ولو كان كافرا» وفادار مانده ایم و حتی هنگام سفره و غذا نزد ما واکنشهای دیرین و عکس العملهای پدر کشتی و تخم کین کاشتی نیز خاموش و نامرئی است و خوشبختی بیشتر آنکه اگر همه دوست دارند علما بدانند چگونه افرادی را بمهمانی بخوانند مسلمانان مایلند دستورات دینی خود را در این باره که یقین دارند بر پایه علمی استوار است بدانند و می دانند و اگر چنانچه اشکال دیگری در بین باشد ضیافت می تواند سپر آن مشکل قرار گیرد و حال آنکه در بین غیر مسلمین چنین نیروی ضیافتی وجود ندارد بعلاوه مسلمانان آنچه را در هر مورد دارند بی نیاز از دخل و تصرف و شاهد و مشهود بودن غرب می دانند و اگر در این قسمت نامی از اروپا و آمریکا آورده نشود دلیل ماست و اگر آورده شود دلیل بر اینکه پس از گذشت ۱۴ قرن تازه علم توانسته است خواسته های اسلامی را تحقیق و کشف و عرضه بدارد.

در قرآن مجید بچند مهمانی اشاره شده است.

ضيافت پدر اديان خليل خدا.

ضيافت خواهرزاده حضرت خليل ، حضرت لوط.

من و سلوای حضرت موسی و مائده حضرت عیسی.

کلمه ضیافت که معنای بهتر و بزرگتری دارد و مورد بحث ماست تنها در مورد مهمان نوازی حضرت ابراهیم و حضرت لوط بکار رفته است و نبئهم عن ضیف ابراهیم (سوره الحجر) هل اتيك حديث ضيف ابراهيم (الذاريات) و لاتخزون في ضيفي (هود) ان هولاء ضيفي فلا تفضحون (الحجر). در یک جا نیز بموردی از ضیافت بلکه سرپیچی و گران جانی کردن از ضیافت اشاره

شده آنجا که حضرت خضر و حضرت موسی بشهری وارد شده طعام خواستند و کسی آنها را مهمانی نکرد - فابوا ان یضیفو هما (کهف) از این کلمات چنین بر می آید که پروردگار ضیافت را در خور شان کسانی دانسته که با علم سر و کار دارند یا در دین سر شناسند و چه بهتر که مانند پیامبران گرام از هر دو قسمت بهره مند باشند - رجال الهی و مردان علم - که در اینصورت کتاب آسمانی حتی بسرزنش اهالی که بضیافتشان مفتخر نشده اند پرداخته است. (فراموش نشود که اطعام مساکین جنبه فراموش نشدنی و لازم الاجرائی را دارد که گفته شده و غیر از ضیافتی است که درباره آن سخن میگوئیم)

سفره و اندر عشیرتک الاقربین نیر با آنکه هنوز خویشاوندان نبی گرامی ایمان نیاورده بودند خود نشانی از پیوندهائست که باید در بین افراد هر فامیل بوده باشد و به همین لحاظ نیز اسلام برای این قسمت دستورات لازم را داده و از قطع صلح رحم که امکان رفع آن گاه با یک سفره انداختن میباشد سرزنشها فرموده است (اوائل بعثت بود نبی گرامی مامور دعوت شدند دستور رسید خویشاوندان را با سلام بخوانند سفره ای انداختند و در آنجا آنها را دعوت کردند و این سفره است که ما آنرا سفره و اندر عشیرتک الاقربین نامیدیم زیرا این آیه دستور به دعوت خویشاوندان بود)

غذا دادن حضر عیسی به حواریون نمونه بارزی از واقعیت های انکار ناپذیری است که باید همیشه بین قائده علمی یک قوم با شاگردان دست اول وی بوده باشد.

اما نزول من و سلوی بر بنی اسرائیل که تقریباً دور از

ضیافت بوده و خالی از حالت یک میهمانی است درسی از فعالیت های عاقلانی برای اطعام گرسنگان و اماندگان در بیابان ها و در عین حال تنبیه تبهکاران گرسنگی کشیده است.

آنچه در موارد فوق یعنی در کنار سفره پیامبران نامبرده (ابراهیم - لوط - موسی - عیسی - محمد صلوات الله علیهم اجمعین) به وجود آمد خود یک درس بسیار آموزنده بلکه درسهایی بود که ماوراء تصور است و برای اصلاح اجتماع به قصد نیل به سعادت دو جهان کافی به نظر می رسد.

هر چه در ضیافت خدا تصور شود همه متناسب با یکدیگر و در خورشان آنها بود : میزبان برگزیده خدا بود و میهمانان فرستادگان خدا - سخن از علم بود و آنچه بادرک ماوراء حسی زمان شروع و ختم می گردد ، پیامبر به یکی از اشکالات بزرگ و ضروری زندگانی که تقاضای بقای نسل بود اشاره فرمود و از اینکه مرد و زنی پس از سالهای متمادی ازدواج فرزندی نیافته اند سبب پرسید میهمانان هم به تمام جوانب علمی موضوع اشاره کرده و حتی به خوراکی که برای مردم عقیم و زن عاقر خوردنش به شمار می رفت اشاره کرد و بر خوان خلیل خدا آورده شد.

فرشتگان چون میزبان خود و همسرش را به علت نداشتن فرزند افسرده دیدند گفتند به شما بشارت می دهیم که شما را فرزندی خواهد آمد. ابراهیم فرمود سالخورده ام همسرش نیز گفت پیرم فرزندم نمی شود در جواب حضرت گف تند مایوس مباش ولی در جواب همسرش اظهار داشتند چرا در کار خود عجب می داری (به این نکته غلمی و اعجاز آمیز قرآن توجه فرمایید که مرد

تا لحظات واپسین می تواند نطفه داشته باشد ولی دوران باروری زن کوتاه است و لذا به زن گفتند عجب مدار و به مرد که مایوس مباش).

تعجب اینجاست که در ضیافت حضرت لوط نیز همه چیز در خورشان یکدیگر بود از میزبان و میهمان و سخن هائیکه آورده می شد و شگفتی بیشتر اینکه آنجا (بر سفره خلیل) سخن جنبه اثباتی حفظ بقای نسل بود با خوراندن گوشت گوساله - جاء بعجل حنید (سوره هود) و اینجا باز گفتگوی علمی نقضی مبارزه با اصل فنای نسل می باشد زیرا لوط خود یک عمل تباهکننده و مغایر با حفظ بقای نسل به شمار می رود ، یعنی در هر دو ضیافت سخن از این بود که برای اجتماع درس آموزنده ای و تعالی و پیشرفتی به کار آید زیرا کمبود جمعیت آنروز جهان خود نقض بسیار بزرگی بود که باز به وسیله لواط تهدید می گردد.

نتیجه آنکه ضیافت به معنای عالی ضیافت یک نوع ملاقاتی است که همه بر سفره ای نشینند که از بهترین غذای جسم و عالترین غذای روح کامیاب شده و بین حاضرین فاصله اجتماعی و اخلاقی چندانی وجود نداشته باشد. (توجه داشته باشید که یک رابطه نا گسستنی بسیار ارزنده بین سن پیری مرد و زن و خوردن گوشت گوساله در خود بریان شده است که در جلد بعد خواهیم گفت)

اما بر سفره نبی گرامی که عنوان ضیافت نداشت بلکه برای دعوت به نیکبها و فضیلت ها گسترده شده بود همه گونه اشخاصی حاضر بودند. نبی گرامی و ولی خدای لی و در برابر کسانی که مورد تقدیر و مدح و یا لعن و طرد قرآن قرار گرفتند باز بر این سفره از بزرگان جز سخن از غلم چیزی نبود و از طرد شدگان

غیر از جهل و لجاجت مشاهده نگردید. نبی گرامی مردم را به خدا و پذیرش امور غیر قابل تردید و انکاری دعوت مود که در رأس همه آزادی از قید اسارت بت ها و قدرتهای پوشالی و اجتناب از بدیها قرار گرفته بود. بر این شیوه مرضیه دعوت خود را سه مرتبه تکرار فرموده گفتند اول کسیکه دعوت را اجابت کند جانشین منست و در هر سه نوبت جز چند نفری همه ساکت ماندند عده ای نیز فعالیت آینده غیر عقلانی را برخ دیگران کشیدند تنها علی علیه السلام به هر دعوت پاسخی مثبت داد.

از سفره هایی چند که به وسیله نبی گرامی و ائمه اطهار انداخته شده در بعضی کتب یاد کرده اند که برخی را خواهید خواند چگونه بوده و چه شده و چه خورده و چه گفته اند آنچه در همه جا به عنوان یک اصل کلی و فراموش نشدنی معمول بوده توجه به کمال و تکامل انسانیت و سخن از دین و دانش و معنویت و روحانیت می باشد که رائج و همه سفره ای بوده است لذا :

از کسانی دعوت به ضیافت می شود که از آن سفره نتیجه علمی و معنوی و یا اخلاقی گرفته شود ، میز برای تحکیم مراتب خویشاوندی چده گردد - غذای دوستانه ای باشد. گرسنگان و آنها که به علت سرگردانی در بیابان یا سکونت در مناطق خشکی چون بیابان به سوء تغذیه دچار شده اند تغذیه گردند.

در طرف مقابل از تنها به سفره نشستن مذمت و از حضرت ابراهیم به نیکی یاد شده که چون مهمانی نداشت از منزل خارج و اولین شخص برخوردی را به مهمانی می برد و یقین است بنابر

انتظاری که قرآن از مسلمانان دارد هرگز عده ای را که برای قمار آمده اند دعوت نمی کنند زیرا جز افزایش مراتب عصبانیت بهره ای عاید نمی گردد یا از آن عده که برای دادن فیلمهای مبتذل به شهری وارد شده ضیافت نمی شود که نسل جوان را سرگردان کنند و... و بالاخره این قرآن است که اهل آن شهر را به علت بی اعتنائی ضیافتی نسبت به حضرت خضر و حضرت موسی نکوهش کرده و در برابر برای بر خورد با اراذل و اوباش نیز دستور جداگانه ای دارد.

اگر جاهلی به ما رسید و برخوردی نداشتیم از او بدون توجه می گذریم چنانچه مورد توجه او قرار گرفته یا سخنی خواست بگوید یا صدائی از ما کرد به دستور قرآن باید پاسخ ما قریب باین مضامین بوده باشد - سلام عرض می کنم - ما مخلصیم چه فرمایشی بود و... و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما (سوره الرقان)

مردی خانه نبی گرامی را کوبید عایشه جواب داد و به پیامبر عرض کرد فلانی است حضرت اظهار تنفر شدیدی از او کردند و با لباس تمام آراسته به سوی در شتافته به او سلام کرده و تعارف نمودند عایشه گفت نه بینم که پیامبر خدا در حضور و غیاب برای یک فردی و گونه فکر کنند حضرت فرمودند آنگاه مه او را شناختم مرد رذلی است به دستور خدا از او اظهار تنفر کردم و بر اعمال ناشایستش بدینوسیله ایراد گرفتم و چون با او رسیدم باز بدستور باری تعالی که فرمود و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما او را سلام و تعارف نمودم بهر صورت :

مسلمان از کسانی بضيافت دعوت می کند که سفره اش نیروبخشی برای کوبیدن شاهراه کمال و رو به سوی قبله گاه تکامل باشد بر سفره دانشش افزوده شود یا با سیر کردن گرسنه ايرضايت باریتعالی جلب گردد و بر سفره مسلمانان برای مردم سر کننده راه هدایت محلی مشاهده نمی شود.

چگونه باید پخت ؟

بزودی دست شما را گرفته نزد سفره ای خواهم آورد که بر آن نبی گرامی نشسته اند. با مشاهده چنین سفره هائی خواهید دید چه پخته اند و اگر خوب دقت فرمائید در بعضی موارد چگونگی پختن را نیز خواهید آموخت.

بطور کلی از وضع ساختمان دند آنهاو فکین انسان و اینکه در قدیم انسان زندگی جنگلی داشته و قرآن نیز وقتی از حضرت آدم یاد می کند به خوراک گیاهی اشاره میفرماید خام خوری در خور ساختمان دستگاه آدمی بوده و مواد مفید را بهتر به بدن میرساند و در چند صفحه قبل به زیانهای حاصل از پختن غذاها اشاره گردید ، ولی از طرفی نمی توان نخود خام ، گوشت خام و... خام خورد و در اینگونه موارد است که نبی گرامی برای سازگار شدن آنها با بدن میفرماید بهتر است با آتش پخته گردد ان اطیب طعامکم ما مسته النار ، بهر صورت :

درس آشپزی و چگونگی پخت و پز اسلامی مدل وار بیان شده است.

بعضی مواردی را که پای یک ایدال بزرگ بشریت به میان بوده بذکر آن پرداخته مثلاً: گوشت را که یک قسمت مهم و ضروری غذای آدمی است و نمی توان خام خورد باید پخت حال چگونه باید پخت ؟

چند نفر مهمان حضرت ابراهیم شدند حضرت گوشت گوساله ای را پخت و آودر و قرآن نیز بر اینگونه پختن که کار پیامبرش بود صحه گذارده آنرا نقل فرمود - جاء بعجل حنید (سوره هود)

مدیر آنستیتوی ملی سرطان «میلان» چند ماه قبل اعلام نمود که خوردن کباب و بطور کلی هر نوع گوشتی خطر بیماری سرطان را در بر دارد. پرفسور کارلو سیروتی در کنفرانس بین المللی سرطان در توکیو کشف جدید خود را در اختیار دیگران گذاشته چنین اظهار نمود: عاملی که در تولید ماده سرطان زا در گوشت اثر دارد آتش است قسمت خارجی گوشت برای کباب شدن با حرارت فعل و انفعالات «پیرولیزی» انجام میگیرد یعنی در این حالت پروتئین ها تغییر ماهین میدهند و مواد چربی گوشت تولید هیدروکربور می نماید که همان نوارها و شیارهای سیاه شده روی کباب است از هر یک کیلو گوشت کباب شش گاما «بنزوپیرن» بدست می آید که یک هیدروکربور سرطان زای معروف است ضمناً پرفسور به آمار زیاد از حد مبتلایان به سرطان معده در کشورهای شیلی - ایسلند و ژاپن اشاره کرده است علت آنرا خوردن گوشت ها و ماهی های دو دزده که در این کشورها معمول است دانست.

برای جلوگیری از سرطان زائی گوشت یا باید قسمت های سیاه شده گوشت را جدا کرد یا آنرا در خودش کباب نمود (کباب حسینی کرد) همانگونه که حضرت ابراهیم آنرا در خودش پیران کرده برای مهمانان آورد. (البته ارزش وقت انسانی قسمت اول را نخواهد پذیرفت).

حضرت رضا در سفر بایران در شهر نیشابور با استدعای مردم جلوس فرمود و دسته دسته مردم بزیراتش شتافتند و در بین آنها مردی بود با رنگ زرد و چشمهای کاملاً زرد که نظر حضرت را جلب نمود و با او فرمود علیک بالکباب (بر تو باد به خوردن کباب) رفت و چند روز بعد برگشت و اثری از بهبودی نداشت حضرت فرمود چگونه خوردی گفت پختم و خوردم (ابگوشت کرده بود) حضرت با او فهماند که کباب حسینی کند و بخورد درست کرد و خورد و خوب شد. اگر یادتان باشد در حدود ۱۵ سال قبل مد شده بود هر کس هر رنجی و ابتلائی داشت اولین درمانش این بود دندان بکش ، گوشت نخور ، و چون مسلمانی با این سخن حضرت رضا بر می خورد که برای مریض یرقانی زرد شده کبد گوشت تجویز کرده اند یا حمل بر سقیم بودنش می کرد یا اگر انصاف داشت میگفت باید منتظر قضاوت بعدی علم بود که امروز ملاحظه میفرمائید گوشت را بعلت داشتن مواد پروتئینی بویژه به خاطر وجود ماده ای در آن به نام متیونین (Metionine) برای کسانی که که مبتلا به یرقان هستند تجویز و توصیه می نماید. به علاوه می توان در کتابهای لغت عربی بویژه قاموس العصری شرح معنای کلمه حینذرا که تنها کباب کردن گوشت در خودش می باشد یافت. (راجع به پختن غذا در آینده با یکدیگر صحبت خواهیم کرد)

برای خوردن چه باید کرد (طرز سفره چیدن و ضیافت اسلامی) ؟

ظروف و لوازمی که سابقه ده هزار ساله یا کمتر یا بیشتر دارند و از دل خاک بیرون کشیده شده اند این چنین بما سخن می گویند که بشر همیشه بغدا احتیاج داشته هر چند روزی افرادی میهمان دنیا بودند از زمینش از آبش از آفتابش از همه چیزش بهره مند شده و در حقیقت از مجموعه ای از آنها خوردند و چون نوبت دگری رسید معنای زندگی برای اولی تغییر یافت ولی تقریباً همیشه بشر غذای خود را در ظروفی کرده و برای اینکه جلوه بهتری با آن بدهد گردهم گذاشته و اطرافش نشسته و جهت جلوگیری از ریخت و پاش و حمل و نقل آسانتر و جمع جور شدن اهل و عیال کم کم مجمعی و سفره ای بوجود آمد.

اینک سفره ای را که میهمانی انداخته میشود بعنوان مثال :

میزبان و همه میهمانان مسلمانند و از این رو آنچه از آداب و روابط بین سفره و غذا و میزبان و میهمانان است باید رعایت شود (همزمان آخرین اطلاعات علمی ، اخبار و احادیث اسلامی).

میزبان دعوت می کند ، دعوت می تواند تلفنی ، پیغامی نامه ای و یا بوسیله دیگر بوده باشد ، گاه میهمان بدون اطلاع قبلی میرسد از این رو که فرمول کلی اسلامی است که هر چه موجب رضایت خدا و سبب جلب محبت و اعتماد نسبت بیکدیگر است پسندیده و آنچه موجب ایجاد تفرقه و نفاق بین مسلمانان است مذموم می باشد بر هر فرد مسلمانی است دعوت برادر مسلمانش را

بپذیرد و در اسلام است که حد این پذیرش حتی پنج میل فاصله می باشد، نبی گرامی سفارش به حاضر و غائب فرمودند هر کس پیرو اسلام است دعوت مسلمان را و لو اینکه در فاصله پنج میلی است باید بپذیرد (قال رسول الله اوصی الشاهد من امتی و الغائب ان یجیب دعوه المسلم و لو علی خمسہ امیال فان ذلک من الدین) حضرت صادق نیز حق مسلمان را بر مسلم این دانسته که دعوتش را اجابت کند (ان حق المسلم ان یجیبه اذا دعاه). از ایشان است (ان من الحقوق الواجبات للمسلم ان یجیب دعوته). نبی گرامی کسی که دعوت برادر مسلمانش را بدون عذر موجه نپذیرد از بیچارگان محسوب داشته اند (ان من اعجز العجز رجلا- دعاه اخوه الی طعامه فترکه من غیر عله). و باز فرمودند (من لم یجب الدعوه فقد عصی الله و رسوله) کسی که دعوت برادر مؤمنش را پاسخ نداد نسبت به خدا و رسولش عصیان ورزیده است.

دعوت را و لو اینکه برای نان و پنیری بوده باشد باید قبول کرد و از پذیرفتن دعوت کافرین و منافقین و فاسقین معذرت خواست گرچه گرانبهاترین سفره به حساب رفته باشد و در نزدیکترین محل انداخته شود (قال رسول الله لوان مؤمنا دعانی الی طعام ذراع شاه لاجبته فکان ذلک من الدین و لو الن مشرکا او منافقا دعانی الی جزور ما اجبته و کان ذلک من الدین) از این رو حضور بر سفره ای که بر آن غیبت مردم شود، قمار کنند، نقشه برای اذیت و آزار مردم طرح گردد و نظایر آن حرام بوده و غیر اسلامی است و از نبی گرامی است که غذای خود را به پرهیزکاران بخورانید و نیکی های خویش را درباره مؤمنان انجام دهید.

ساعت دعوت باید همزمان سفره انداختن بوده فاصله آنقدر نباشد که از میهمانان چنین زمزمه ای به گوش رسد :

هر کس بیاید و خبر از سفره آورد ، انصاف می‌دهیم کم از جبرئیل نیست. که در غیر اینصورت اعصاب خسته و کوفته میشود و عصبانیت غلبه کرده خوراکیها ذائقه واقعی و لذت حقیقی را نخواهند داشت و عمل هضم و اشتها به خوبی نخواهد بود و با حال ناراحت غذا خوردن موجب ابتلا به بیماریهایی خواهد گردید. مدعوین نیز باید زودتر یا دیرتر حاضر نشوند و اگر تاخیری بود دیگران را معطل نمایند و جریان را اطلاع دهند حتی اگر طعام همزمان مهمترین موضوع مثلاً نماز در اول وقت حاضر شود و کسی منتظر خوردن دیگری باشد برای جلوگیری از اتلاف نیروی انسانی و ممانعت از اینکه ایجاد عصبانیت و رنج و بالاخره نفاق شود باید طعام را جلو انداخت و اگر کسی از گرسنگی بی تاب می کند باز میتوان سفره را بر نماز مقدم داشت.

مدعوین نباید از زمره کسانی که شرح حالشان گذشته خارج باشند یعنی نباید کسانی باشند که اجتماع آنها را بعنوان مانع و رادعی بریا کمال و تکامل انسانیت شناخته است. بطور کلی اسلام چنین می گوید: خود طعام مخور جز طعام پاکان و طعام و سفره نیز جز برای پاکان منظور مدار «لاتاکل الاطعام تقی و لا یا کل طعامک الا تقی».

علت دعوت هر چه باشد در پنج مورد بهترین دعوت محسوب میشود : «فی وصیه النبی لعلی یا علی لاولیمه الا فی خمس فی عرس او خرس او عذر او و کار اور کاز (العرس التزویج و الخرس النفاس بالتولد و العذر الختان و الو کار فی بناء الدار

و شرائها والر كاز الرجل يقدم من مكة) نبی گرامی فرمودند ولیمه در پنج چیز سنت است در عروس کردن و عقیقه و ختنه نمودن و خانه نو خریدن یا بنا کردن و از سفر برگشتن که در حدیثی بسفر حج اختصاص داده شده است (توجه فرمائید که ولیمه همانا ضیافت های فامیلی و خودمانی و دوستانه و باصطلاح سور چرانی است).

بهترین سفره آن است که بخاطر جلب رضایت ذات مقدس باریتعالی گسترده میشود و در کنار آن برای رفاه و آسایش خلق الله و تأمین عدالت فردی - تأمین عدالت اعتقادی و تأمین عدالت اجتماعی از انفاق مال و جان یا هر دو مذاکره بعمل آمده تصمیم مفیدی اتخاذ میگردد و بدترین سفره ها که اغنیاء از طعامش بخورند و بینوایان از سر گذشتن آگاه شوند نهی رسول الله عن ولیمه یختص بها الا غنیاء و یترك الفقرا. نامه حضرت علی بفرماندار بصره معروف است در آنجا که فرمود «اسرعت الی مادبه غنیهم مدعو و فقیرهم مجفو» که در هر حال از اینگونه سفره ها مذمت شده است پسندیده ترین سفره ها هنگام عروسی انداخته میشود حضرت صادق فرماید «انا نجد لطعام العرس رائحه لیست برائحه غیره» و علت بوی خوش اینگونه طعام را حضرت ناشی از سعی در تهیه مواد غذایی جهت حلال ساختن زنی را برای مردی شناخته اند... فقال ذلك لان طعام العرس تهب فیه رائحه من الجنه لانه طعام اتخذ للحلال.

تنفر آمیزترین سفره ها آن است که در بعضی شهرها - از جمله در شهر یزد - گسترده شدنش معمول می باشد. در یزد مرسوم است اگر کسی بغزای عزیزترین نزدیکانش مبتلا گردید پس از دفن

و مراجعت به منزل عده ای که از مزار بر میگردند در معیت وی بیایند و به خانه وارد شوند و از آنها پذیرائی گرمی بعمل آید. نبی گرامی خود عمل فرمود و از پیروانش نیز خواست که تا سه روز غذای عزاداران را همسایگان تهیه کرده با نوازش و مهربانی با آنها بخوراند و از آنها پذیرائی گردد، آخر کسی ندانست چه شد در بعضی از شهرها به این صورت غیر انسانی و زشت و زننده در آمد.

اصولاً در کتابهای تغذیه ای اسلامی عنوانی به نام «استحباب اتخاذ الطعام لاهل المصیبه ثلاثه ایام و البعث به الیهم و کراهه الا کل عندهم» وجود دارد که بکراهت چنین سفره ای و چنان غذائی اشاره شده است. نبی گرامی بعزاداران دادن سه روز غذا و تسلی دادن سه روز را توصیه فرموده و خود عمل می نمودند مردی گفت «انا احفظ حین دخل رسول الله علی امب فنعی لها الی ان قال و دخل بیده و ادخلنی معه و امر بطعام یصنع لاجلی و ارسل بی الی اخی فتغدینا عنده غذاء طیباً مبارکاً و اقمنا ثلاثه ایام فی بیده ندور معه کلما صار فی بیت احدی نسائه ثم رجعنا الی بیتنا قال علی علیه السلام لما جاء نعی جعفر ابن ابیطالب قال رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم لاهله و ابتداء بعایشه اصنعوا طعاماً و احمولوه الیهم ما کانوا فی شغلهم ذلک» حضرت علی از نبی گرامی نقل می کنند که در عزاداری جعفر ابن ابیطالب دستور خانوادگی بریا تهیه غذا جهت خانواده عزادار دادند و از حضرت رضا علیه السلام است که «السنه فی اهل المصیبه ان یتخذلهم ثلاثه ایام طعاماً یشغلهم فی المصیبه» که سه روز رسیدن به حال عزاداران و اطعام آنها را سنت شمرده اند. نافرزانگانیکه بر چنین سفره ای

نشسته اند یا از در گذشت متوفی اندوهگینند یا با احتمال بسیار ضعیف خوشحالند یا وضع خاص زیر را دارند. کلفت یکی از رجال بزرگ بیمار شد دکان مختصری از مرد بقالی در آن حوالی بود روزی شنید حال کلفت آقا و خیم است پارچه سیاهی خرید تا سر در دکان را بعنوان عزاداری کلفت سیاه پوش کند صبح فردا که به دکان آمد با دیدن جارو جنجال در برابر خانه آقا دکان را بست و مشغول تعبیه پارچه شد که ناگهان فهمید حقیقت این است که خود آقا مرده نه کلفت آقا ، بلافاصله دکان را باز کرد و مشغول کسب و کار شده گفت به کلفت آقا تسلیت گفتن چه سودی خواهد داشت نافرزانگان نامبرده اگر از دوستانند و در مرگ تازه گذشته سوگوار ، اشتباهی ندارند و اگر داشته باشند با وضع نامتعادل اعصاب عمل گوارش به خوبی انجام نخواهد گرفت و اگر به وضع خاص تملق آمیز مرد بقال برای چابلوسی به سفره نشسته اند چون زمان تملق اعتدال از جسم و جان رخت بر می بندد باز هضم و جذب چنین غذائی طیب و سازگار نیست و اگر کسانی باشند که خوشحالند حتی خوردنشان بدون اشکال نیست بهر صورت بهترین روشی که میتوان انتخاب نمود همانا دستور اسلام است که چنین سفره ای انداخته نشود.

مسلمان چون دعوت شود بهترین لباس را میپوشد ، خود را معطر و خوشبو میسازد که امام بدین مضمون فرمود خدا دوست نمی دارد کسی را که بوی کثافت و نفرتش سبب آزار آن کسی میشود که در کنارش است و نبی گرامی فرمودند خدا کثافت و ژولیدگی را دشمن دارد ، ان الله تعالی یبغض الوسخ و الشعث (شما را بسراغ جلدهای بعدی که مربوط به بهداشت بدن و لباس است میفرستیم)

هر چند مسلمان رابطه خوبی با نماز اول وقت دارد ولی هنگام دعوت باید سعی نمود نماز خواننده بهمانی رفت که ناگهان مهمان را در گوشه ای برکوع و سجود ندید یا اگر میزبان اطلاق دیگر اضافی یا نماز خانه نداشت موجب خجالتش نشود.

مهمان قبل از رفتن به مهمانی خود را به مستراح عرضه میدارد.

مسلمان دعوت نباشد نمی رود «قال رسول الله من اتى دعوه قوم من غير ان يدعى اليها دخل غاصبا و اكل حراما و خرج مسخو طاعليه» که بنظر رسول خدا اگر دعوت نشده رفت غاصبانه وارد شده و خوردنی حرام کرده و از سفره دور نشده جز آنکه خریداری کرده است برای خود سخط و غضبی را «قال سمعت ابا عبدالله يقول من اكل طعاما لم يدع اليه فانما اكل قطعه من النار» کسی که بخورد از طعامیکه دعوت نشده است با آن ، خورده است قطعه از آتش و در حقیقت چون با خجالت و اعصاب ناراحت میخورد همین است.

مسلمان ممکن نیست یکی از بستگان یا دوستان و حتی فرزندش را که دعوت نکرده اند با خود به مهمانی ببرد «عن ابی عبدالله قال اذا دعی احدکم الی طعام فلا یتبعن ولده فانه ان فعل اكل حراما و دخل غاصبا» و در صورت بردن فرزندش حرام خورده و غضبی وارد شده است و نبی گرامی به حضرت علی فرمود هشت چیز است که به خود توهین کردن می باشد و نباید ملامت کرد جز خود را : یکی از آنها بدون دعوت به جائی رفتن (الذاهب الی مائده لم يدع اليها) و چقدر شخصیت انسانی یا این عمل پائین می آید؟ آنقدر که جبران پذیر نیست ، زیرا در

حقیقت چون با اعصاب ناراحت غذا خوردن میشود و خلاف اخلاق است و مفسد اجتماعی دارد. «من دعی فلم یجب فقد عصى الله و رسوله و من دخل علی غیره دعوه دخل سارقا و خرج معیرا» که نبی گرامی فرمود آنکه دعوت شود و اجابت نکند عاصی و آنکه دعوت نشده رفت دزد وارد شده و ننگین خارج گردیده شمرده است.

مسلمان با میهمان فوق العاده خوش بر خورد بوده به گرمی از او استقبال و مشایعت می کند و تا در خانه بدرقه می نماید ، از نبی گرامی است من حق الضیف ان تمشی معه فتخرجه من حریمک الی الباب.

مسلمان نسبت به میهمان خود کمال احترام به جا آورده هر کس را در هر مقامی به تناسب گرانمایگی اش گرامی میدارد حتی اگر میهمانش حقیر یا کافر بوده باشد. مما علم رسول الله فاطمه ان قال من یؤمن بالله و الیوم الاخر فلیکرم ضیفه اکرم الضیف و لو کان کافرا - اکرم ضیفک و لو کان حقیرا.

اگر میهمان از راه رسید و با خود چمدان یا توشه ای داشت میزبان می تواند هنگام ورود به کمک وی شتافته چمدان را از دستش بگیرد ولی وقت مراجعت و خروج از منزل حق ندارد به اسباب و اثاثیه اش بنگرد و یا به آنها دست بزند و سبک سنگینش نماید که خود یک نوع تفتیشی محسوب میگردد و گویا می خواهد با این عمل زودت روی را از منزل خارج سازد قال ابو جعفر من التضعیف ترک المکافاه و من الجفا استخدام الضیف فاذا نزل بکم الضیف فاعینوه و اذا ارتحل فلاتعینوه فانه من النذاله و زود وه و طیبا زاده فانه من السخاء».

محل نشستن میهمان جائی است که میزبان تعیین می کند

زیرا ممکن است میزبان نخواهد حیاطش یا اهل و عیالش دیده شوند یا جائی که احتمال خراب شدن و آب چک کردن یا فرو رفتن و غیره دارد میهمانش نه نشیند و به خانه خرابی وی نیز متوجه نشود «اذا دخل احدکم علی اخیه فی رحله فلیقعد حیث یومر صاحب الرحل فان صاحب الرحل اعراف بعوره بیته من الداخل علیه».

اگر میهمان ناخوانده و ناگهانی وارد شود باید هر چه در خانه موجود است برای خوردن عرضه نمود و میهمان نباید توقع تکلف و چیز دیگری داشته باشد مردی که از حضرت علی دعوت نمود فرمودند «علی شرط ان لا تذخر عنی شیئا مما فی بیتک و لا تتکلف شیئا مماورا بابک» به این شرط پذیرفتند که هر چه دارد بیاورد و پذیرایی کند (در این باره احادیث فراوانی است صرفنظر می شود).

اگر میهمانان دعوت شده است تکلف و پذیرایی اشکالی ندارد حتی حضرت صادق می فرماید اگر کسی هزار دینار صرف طعام کند و یک مومن از آن بخورد اسراف نیست.

اگر بین میزبان و میهمان روابط حسنه است که بین مسلمانان هست میهمان خودمانی بخوردن مشغول میشود و مانند خانه خودش میخورد از نبی گرامی است اشد کم جبالنا احسنکم اکلا عندنا بهترین دوستان ما نیکوترین خورندگان در نزد ما ما هستیم و از ایشان است اعتبار دوستی فیما بین ما و دوستان ما ، برای شناسائی دوستانمان و.. از روی خوردنشان نزد ما معلوم میگردد یعرف حب الرجل با کله من طعام اخیه - اعتبر حب الرجل با کله من طعام اخیه و... در طرف مقابل هم اگر میزبان سعی

میکرد از انواع و اقسام غذاها تهیه کرده سفره الوا و بلکه پر رنگی درست کند علامت روابط حسنه و احترام به دوستی فیما بین بود ، چنانچه حضرت صادق در ضیافتی چنین کرد و انبساط در تناول غذا و گشایش در انواع طعام را نشان دوستی فیما بین تلقی فرمود ، کنت عندا یبعبد الله فقدم الینا طعاما فیه شوا و اشیاء بعده ثم جاء بقصعه من ارز فاکلت معه فقال لی کل فانه یعتبر حب الرجل لآخیه لانبساطه فی طعامه ثم حازلی حوزا با صبعه من القصعه فقال لی لتا کلن ذابعد ما قدا کلت فاکلته.

پس از بر چیده شدن سفره با صرار میزبان ممکن است میهمان مسلمان درنگ کند و در غیر اینصورت میهمان هر چه عزیز است ولی همچو نفس - باید آندم که بیاید دم دیگر برود.

حد متعادل توقف در میهمانیها یک الی سه روز است و اگر از این حد تجاوز کرد ضیافت نبوده تصدق و صدقه بشمار میرود ، «الضیافه اول یوم حق و الثانی و الثالث و ما کان بعد ذلک فهو صدقه تصدق بها علیه - الو لیمه اول یوم حق و الثانی معروف و مازاد ریا» ، فقط همانگونه که ملاحظه فرمودید نبی گرامی نوعی از ضیافت را که ولیمه دادن و تقریبا سور چرانی است برای روز دوم نیز بعنوان روز شناسائی تجویز فرموده اند.

میزبان مسلمان سعی می کند میهمانش به خدمت گمارده نشود و حتی به کوچکترین کاری اقدام ننماید ، میهمانی دست دراز کرد برای اصلاح فتیله چراغ حضرت رضا بر او پیشی گرفته خود اصلاح نمودند « نزل بابی الحسن الرضا ضیف و کان جالسا عنده یحدثه فی بعض اللیل فتغیر السراج فمد الرجل یده الیه لیصلح فزبره ابوالحسن ثم بارزه بنفسه فاصلحه قال انا قوم لانبستخدام اضیافنا» - حضرت صادق میهمانی را دید به خدمت

ایستاده خود ایستاد فرمود پیامبر استخدام میهمان را نهی کردند نهی رسول الله أن یتخدم الضیف.

میزبان اگر خواست ظرف غذا را دور بگرداند باید از نفری که کنار در ورودی نشسته گرفته به نفر طرف مقابل پایان دهد و مرتبه دوم بر عکس از آخرین نفر به اول برساند مثلاً بشقابها را از چپ به راست بچیند و برای گذاشتن کارد و چنگال در آنها بر عکس فقط چنانچه یکی از سادات یا یک نفر شاخص در علم یا... حاضر بود ابتدا از ایشان کرده یک نوبت طرف راست و مرتبه بعد از طرف چپ وی شروع به تعارف باید نمود دنیای روز نیز این تبعیض را بخاطر بزرگداشت علم و رعایت و توجه به نژاد اصلح و انسب (سادات) پذیرفته حتی زعامت و ریاست را نیز در این مورد قبول کرده است.

هر گاه تمام میهمانان در جای خود قرار گرفتند میزبان به نشستن خود در جائیکه خالی است بدون توجه به بالا یا پائین بودن مجلس میپردازد و کسیکه در مجلسی نشست و جائی را بالا و پائین حساب نکرد نزد اسلام ستوده شده است.

میهمانان طوری خواهند نشست که آرنج یکی مزاحم دیگری نباشد و اگر فصل گرم است بقدر لزوم بین آنها فاصله باقی خواهد بود.

بهترین تعارف برای تازه واردین این است که با او جای دهند و این خدا است که به چنین کسانی جای خواهد داد «یا ایها الذین آمنوا اذا قیل لکم تفسحوا فی المجالس فافسحوا یفسح الله لکم» (سوره المجادله) وه چه جائی که خدای عطا فرماید.

مسلمان سعی می کند سفره اش بدون سبزی خوردن نباشد و این از مستحبات اسلامی است و چون بر سفره ای در حضور حضرت

صادق سبزی دیده نشد حضرت فرمود امیرالمؤمنین علی همیشه بر سفره شان سبزی بود... اما علمت ان امیرالمؤمنین لم یوت بطبق الا و علیه بقل قلت و لم قال لان قلوب المؤمنین خضره فهی تحن الی شکلها ، و چون علت آنرا پرسیدند فرمود زیر اقلوب مؤمنین سبز. شاداب است و حضرت رضا نیز به سفره ای که در آن سبزی نبود دست نبردند تا اینکه غلام رفت و سبزی آورد و حضرت فرمود مگر نمی دانی از سفره ای که سبزی در آن نیست نمی خوریم اما علمت انی الا- اکل علی مائده لیس فیها خضره. حضرت صادق فرماید برای هر چیزی زینتی است و زینت سفره سبزیجات است و باز میفرماید سبز کنید غذاهایتان را با سبزیجات که آنها دور کننده شیطانند ، لکل شی حلیه و حلیه الخوان البقل - خضروا موائدکم بالبقل فانه مطروده للشیطان. خوردن آب با غذا را که در جای خود شرح داده گفتیم از هر لحاظ بویژه اگر غذای چرب صرف شده باشد ناپسند می باشد و باید حداقل دو ساعت از خوردن غذاهای مرکب از مواد از ته (گوشت و تخم مرغ و...) بگذرد که بتوان با خوردن آب اطمینان حاصل کرد که عمل ناپسندی به جای نیآورده ایم ولی میتوان به جای آب در حدود نیم ساعات بعد از غذا میوه جات و به همراه غذا سبزیجات تناول کرد بعلاوه باز شما را متوجه به چند صفحه قبل می سازم آنجا که از منافع خام خوری صحبت شده است و به چند تایی از آن اشاره میشود.

۱- خوردن سبزیجات ذخیره قلیائی بدن را نگهدارنده (بدنی که نسبت قلیائیت آن به اسید ۸۰ به ۲۰ یعنی چهار برابر است).

۲- از تورم خفیف مجاری هاضمه و زیاد شدن گلبولهای سفید کاسته میشود.

۳- هضم و جذب مواد سه گانه غذائی (بیاض البیضی - چربی - نشاسته ای قندی) احتیاج به مواد و املاح موجود در سبزیجات دارند.

۴- بدن را از لحاظ ماشینی میتوان به حساب آورد که در برابر خوردن سبزیجات خستگی کمتری نشان میدهد.

۵- ساختمان دندانهای بشر و سابقه پیدایش آتش و پخته خوری همه خام خوری را بیشتر می پسندند و سابقه دارتر به حساب می آورند.

در اینجا می افزاید :

۶- دکتر امیل هوسکه میگوید بر عکس تصور مقدار ویتامین موجود در غذا بر مبنای مقدار موجود در مواد خام تعیین نمی شوند غذاها هنگام خوردن ویتامین ث کمتری از آنوقتی دارند که خام بوده اند و کاهش آنها بطور متوسط به ۴۳/۵ درصد بالغ شده است که میتوان در تهیه غذا نهایت سعی را بکار برد تا از تلف شدن آن کاست لازم است ۲۵ درصد سبزی خام به غذای سفره افزود تا جبران کمبودهای مذکور را بنماید سپس اظهار می نماید که قرص های ویتامین نمی تواند جایگزین غذاهای طبیعی گردد.

از خواص ویژه سبزیجات سلولز موجود در آنهاست که مقدار زیادی آب به خود جذب می نماید و حجم مدفوع را زیاد و موجب سهولت جدا شدن آن از جدار روده می گردد یعنی روده این اشخاص پاک ترین روده هاست بعلاوه در سبزیجات خام ویتامین

ها هیچگونه تغییری نمی کند و از مقدارشان کاسته نمی شود.

کلروفیل در سبزیجات عضله قلب را تحریک و تقویت می کند.

در آنجا که از خواص کلسیم صحبت می کنیم خواهیم گفت که بهترین شکل کلسیم برای بدن نوع کلوئیدال آن است که در سبزیجات تازه و شیر یافت میشود و یکی از خواص آن بالا بردن قدرت دفاعی گلبولهای سفید (لکوسیت ها) است.

پرفسور تالاریکو در کتاب خود بنام - زندگی غذایی غذاها به انرژی آفتاب که بوسیله نباتات گرفته و در برگها بنام کلروفیل یا خضره الورق ذخیره می شود اشاره کرده ثابت می نماید که ارزش کلروفیل در غذا ما فوق آنچه تا کنون تصور می شده است می باشد کلروفیل دارای یک هسته پیرولیک و مقداری آهن است که در بدن انسان عامل اصلی تشکیل گلبولهای قرمز می باشد. کلروفیل محرک انرژی عضله قلب بوده و در پوست بدن تغییراتی می دهد که قدرت جذب بعضی از اشعه نورانی را می افزاید بعلاوه مطالب دیگری از دانشمندان در این باره است که در جلد های بعد خواهید دید.

بهمین علت که ارزش غذایی سبزیجات زیاد است تهیه آنها آسانتر و ارزان بوده و دست قلب و غش انسانها از آن به دور می باشد و هر جای کائنات همین قانون مشاهده می شود چنانچه هوا که از همه چیز لازم تر است و اگر چند دقیقه نرسد مرگ حتمی خواهد بود فراوان تر از آب و آب فراوانتر از... بوده و دست درازی بهر کدام با شکست خاصی روبرو خواهد شد.

خوانندگان توجه فرمودند که : (۱) کلسیم تقویت کننده

اعصاب نوع اعلايش - بشکل کلونیدال در سبزیجات است (۲) ویتامین که خاصیت اپسونین (ضریب چسبیدن گلبولهای سفید بدشمنان متجاسری که به بدن وارد شده اند) را زیاد می کنند در سبزیجات فراوانتر است (۳) سبزیجات روده ها را پاک کرده و بدن را از جذب مجدد سموم فضولات محافظت می نماید (۴) کلروفیل سبزیجات قدرت ساختمانی خون و نیروی جذب بعضی از اشعه های نورانی را زیاد می کند (۵) سبزیجات قدرت دفاعی سربازان بدن (لکوسیت ها) را بالا میبرند (۵) سبزیجات محرک عضله قلب و تقویت کننده آنست.

اگر به مطالب بالا که مختصری از مفصل خواص سبزیجات است توجه فرمودید و قبول نمودید که سبزیجات اکثر وسائل ضد شیطانی و ضد میکربی لازم را به بدن میرسانند هر نوع درود و سلامی را انتخاب میتوانند کرد نثار پرچمدار مکتب توحید نبی گرامی نمایند که فرمودند بخورید سبزیجات را که مطرده الشیاطین (طرد کننده شیاطین) است.

به این اصل مسلم غذایی توجه فرمائید : شیره های ترشح شده از احشاء و امعاء که بکار هضم و جذب می آیند دارای مقدار زیادی مخمر یا فرما هستند. مخمرهای وظایف قابل توجهی دارند که عبارت است از حل نمودن اغذیه و دگرگونیهای که سبب جذب غذاها میشود. مخمرها در صورتی میتوانند وظایف خود را خوب بیایان رسانند که غذاهای وارد شده به بدن نیز دارای مخمرهای مشابه باشند مثلاً یکی از غدد بزاقی پتیلین ترشح می کند - پتیلین مواد نشاسته را به مواد قندی تبدیل می نماید (بهمین لحاظ اگر نان را که نشاسته است مدت زیادی بجویم

طعمش شیرین و قندی میشود) و بنا به قانون تشابه فوق که گفتیم غذای نشاسته ای ما نیز باید دارای مخمرهایی جور و سازگار با پتیلین داشته باشد جور بودن مخمرها این خاصیت را دارد که عمل هضم کامل صورت میگیرد و مواد سمی و زهر آگین بوجود نمی آید که علت العلل تمام بیماریهای مزمن هستند. پروته آز دیاستاز دیگری است در شیر معده که مواد بیاض البیضی را تبدیل و حل و هضم می نماید و مشابه آنها در گوشت و تخم مرغ و بعضی نباتات وجود دارد که عمل هضم و جذب را به خوبی به پایان میرسانند چون حرارت حتی ۶۰ درجه برای از بین بردن تمام مخمرهای غذائی کافست لذا با خوردن غذاهای پخته مخمرهای خارجی (غذائی) از بین رفته اند و هضم ناقص است و زهر آگینی ایجاد میشود و برای اینکه این اتفاق سوء روی ندهد یا باید غذاها را همیشه خام خورد! - که ممکن نیست - یا سبزیجات به همراه غذا میل نمود که دارای هر نوع مخمر مطلوبند و با بر طرف ساختن زهر آگینی باز یک نوع مطرده الشیاطین محسوبند.

میزبان می تواند همه غذاها را بر سفره چیده دعوت بخوردن نماید یا اینکه به ترتیب خاص یکی را بیاورد قدری بخورند بعد دیگری... و باز... نقل شده که موسی ابن جعفر غذا را با نمک افتتاح کردند بعد شیرینی آوردند بعد گوشت بریان بعد... و بادنجان و بالاخره شیر و... و در هر دفعه میفرمود بسم الله الرحمن الرحیم و سپس قدری میل میفرمود و دیگران را نیز تعارف بخوردن می نمود.

آنها که قصد خوردن می نمایند دست را میسونند و پس از برخاستن نیز دستها را شستشو میدهند با این شرط که قبل از غذا دست شسته

و تمیز شده را به هیچ چیز نمیزنند و می خورند در صورتیکه در پایان دستها را اشسته و با بروها کشیده و سپس با هوله خشک می نمایند رایت ابا الحسن اذا توحا قبل الطعام لم یمس المندیل و اذا توحا بعد الطعام مس المندیل که حضرت علی قبل از طعام دستها را شسته به هوله نمیزدند و بعد از طعام آنرا با هوله خشک می نمودند صفوان جمال گفت خدمت حضرت صادق بودم سفره آوردند حضرت دستها را شست آنگاه دستمال را تقدیم کردند حضرت آنرا نگرفت و فرمود برای همین دستمال و امثال آن دست خود را شستیم با توجه به اینکه دستمال تعارفی به حضرت لابد تازه و پاک و نظیف بوده و با وجود این حضرت از دست زدن با آن امتناع نموده حد رعایت نظافت دست را که اسلام می خواهد به غذا برسد نشان میدهد.

رئیس مؤسسه بهداشتی و میکرب شناسی دانشکده پزشکی دو سلدرف و یکی از اساتید دانشگاه هوله های موجود در حمام و دستشوئی صد خانواده آلمانی را مورد بررسی قرار داده نتیجه را چنین اعلام داشتند که ۵۹ درصد آنها لانه و آشیانه باکتریهای مضره اند حتی ۱۴ درصد آنها در یک سانتیمتر مربعشان بیش از پنجاه هزار عددی باکتری داشت (البته هوله های در خانواده های سه چهار نفری) - ۱۳۶ هوله کافه و رستورانها در هر سانتیمتر مربعشان ۱۶۵۲۷ عدد میکرب موجود بود که بعضی ها حتی مسری بودند و باعث انتشار و ازدیاد امراض عفونی میشدند. در بیمارستانها و درمانگاههایی که اصول بهداشت بخوبی رعایت میشد در هر سانتیمتر مربع هوله شان تعداد باکتریها به پنج هزار عدد میرسد. در اسلام اولاً باید هوله

هر کسی جدا و اختصاص باشد و همانگونه که حضرت علی فرمود اشتراک در سه چیز (هوله ، شانه ، مسواک) سزاوار نیست ، «ثلاثة ما فيه اشتراك - المشط و المنديل و المسواك» بهر صورت ضد عفونی کردن هوله امروز نیز با وسائل معمولی مشکل بوده و لذا در اسلام قبل از غذا دست به هوله زدن را اجازه نداده و اگر بعد از غذا هم از هوله ای استفاده میشود هر یک نفر یک عدد هوله داشته و لذا سرایت امراض در حداقل است.

شستن دستها قبل از غذا و بعد از آن بر طرف می کند فقر را زیاد می کند روزی را - بر طرف میسازد غم را - طولانی میسازد عمر را - جلا و روشنی میدهد چشم را - نعمت را زیاد می کند شفاست - خیر خانه را زیاد می کند و صدها روایات دیگر وارد شده که در حقیقت چون با دست غیر آلوده غذا خورده شود و رعایت بهداشت گردد همه را با مختصر مذاقه میتوان دانست بچه علت است مثلاً دست را شستیم و غذا خوردیم نباید مخارج دکتر و دارو پردازیم که هزینه بیماری بیش از هر چیز فقیر کننده است و قس علیهذا.

قال رسول الله : اوله تنفی القفر و آخره ینفی الهم - یا علی ان الوضوء قبل الطعام و بعده شفاء فی الجسد و یمن فی الرزق قال علی علیه السلام : غسل الیدین قبل الطعام و بعده زیاده فی العمر و اماطه للغمر من الثیاب و یجلو البصر - الوضوء قبل الطعام و بعده یثبت النعمه - من اراد ان یکثر خیر بیته فلیغسل یده قبل الاکل.

قال الصادق علیه السلام الوضوء قبل الطعام و بعده یزیدان فی الرزق - من غسل یده قبل الطعام و بعده عاش فی

سعه و عوفی من بلوی جسده - اغسلوا ایدکم قبل الطعام و بعده فانه ینفی الفقر و یزید فی العمر.

کسانیکه مقالات جدیدی را که اخیراً درباره بهترین روش شاداب ماندن صورت و طریق آرایش زنان نوشته شده خوانده اند متوجه این نکته می باشند که دستور نبی گرامی و ائمه اطهار مبنی بر شستن دست ها پس از غذا و کشیدن دست مرطوب با بروها و چشمها و صورت یک علت آن حفظ زیبایی و شادابی است زیرا این دستور بهترین طریقه برای بر طرف ساختن چین و چروک صورت است. کجای صورت زودتر از همه چروک بردار است؟ همان قسمتی که اسلام میفرماید با وضو ساختن با شستن دست پس از غذا و بالاخره در شبانه روز چندین مرتبه باید از اول آب با آنها رساند (قسمت ابروها و اطراف چشم و...) و باصطلاح آبیاری نمود حضرت صادق فرماید اذا غسلت یدک بعد الطعام فامسح حاجبیک و قل الحمد لله المحسن المجمل و از نبی گرامی است که اذا غسلت یدک بعد الطعام فامسح و جهک و عینیک قبل ان تمسح بالمنديل و تقول اللهم انی اسئلك المحبه و الزينه و اعوذبک من المقت و البغضه ، توجه فرمائید که در حدیث نیز پس از توصیه بماساژ صورت با آب بوسیله دستهای که هنوز به هیچ چیز حتی به هوله نرسیده به زینیت و شادابی و زیبایی و... اشاره شده است گویا می خواهد یکی از خواص آبیاری صورت را دوری از کینه (که زیبایی دور از آن است) و حفظ زینیت و شادابی و جلب محبت که باز نزد زیبایی است بنماید.

کوچکترین سود این عمل آکه بین مسلمانان اشخاص بسن های متفاوت و مختلف دیده میشود کودکان ، جوانان

اشخاص مسن و پیران ولی در بین غیر مسلمین (کسانیکه صورتشان را کمتر می‌شویند) اشخاص مس کمتر است و جوانان سرخ و سفیدشان ناگهان به دوره پیری می‌افتند. علاوه بر اینکه مسلمان هر روز چند مرتبه شبارهای کناره‌ها را با آب آبیاری می‌کند در اثر انقباض و انبساطی که در رگهای اطراف چشم که ممکن است پنجاه عددش با یک سر سوزن پاره شود جریان خون نیروئی میگیرد و بهتر چشم را تغذیه کرده پیر چشمی و آب مروارید و عوارض دیگر احتمالاً- نزد مسلمانان کمتر پیش خواهد آمد. علت دیگر اینکه بعد از غذا دست مرطوب خود را با بروها میکشند و قبل از غذا دست شسته را بجائی نمیزند این است که قبل از غذا خون بطور متعادل و قدر السهم در تمام بدن پخش است ولی بعد از غذا بسیاری از آن متوجه معده برای هضم غذا شده و به چشم بیشتر از هر عضو دیگر خون رساندن واجب است.

شاید تکرار این مطلب خسته کننده بوده که تاکنون چند مرتبه نوشتیم و شاید بعد هم بنویسیم - خون از عضوی بفلان علت عضو دیگر رانده شد - مخصوصاً در بهداشت بدن و شستشوی اعضاء ، بیشتر به چنین مطلبی بر خواهیم خورد از این رو ناچار بگفتن اهمیت بیشتر موضوع شده که باید متوجه بود نه تنها کسی که مثلاً- یک عمل ضرب را انجام میدهد خون بیشتری متوجه انگشتان دست و مغزش میگردد بلکه در ۱۹۵۹ میلادی دکتر اس فیگار اهل چکسلواکی بوسیله دستگاه پله تیسمو گراف کشف کرد که اگر یک نفر شخص عامل حتی مشغول تماشای کسی باشد که مسئله ای ریاضی حل می کند مقدار خون دستش تغییر کرده است

و این عمل از راه تلپاتی (تقریبا دل بدل راه داشتن) انجام میگیرد.

ملاحظه فرمودید که اسلام حتی برای چند دقیقه هم هست نمی خواهد پوست صورت بدون غذا مانده و طراوتش کاسته شود و به همین جهت بلافاصله پس از خوردن می گوید دست خود را بشوی و صورتت را آبیاری کن. موقع خوردن خون بیشتر در مجاری هاضمه ای مخصوصا در معده است و با این تحریک سبب می شود مقداری خون به پوست صورت بر گردد.

مسلمان راه نمی رود و غذا بخورد - تکیه نمی کند و به خورد مربع نمی نشیند - بر جانب راست تکیه نمی کند - خوابیده غذا نمی خورد هنگام خوردن پایش را آویزان نمی کند، اگر نشسته است کفشش را بیرون کرده است «عن النبی اذا کلم فاخلعوا نعالکم فانه ارواح لا قدامکم و انه سنه جميله» که نبی گرامی آن را راحتی پاها و سنت نیکویی شمرده اند - در حال نشستن سعی می کند چون نشستن به حال تشهد نه به طریق معمول بلکه به طوریکه زانوی راست بر فوق زانوی چپ تکیه کند و پشت پای راست بر کف پای چپ باشد به نشیند زیرا در این حال معده که در کنار پهلو چپ است آسوده ترین وضع و شکل را خواهد داشت و به آن ف شاری وارد نخواهد آمد.

سفره بهتر است بالاتر شخص قرار گیرد. (صفحه ۹۸ جلد دوم آئین جاویدان)

برای خوب هضم شدن غذا و تعادل ترشحات مربوط به گوارش بلکه جهت پیشگیری از عوارض سوء غذایی لازم است تمرکز قوای دماغی و آرامش خاطر موجود باشد لذا مسلمانان

خوردن را به نام خدا آغاز و دست کشیدن را با سپاسگذاری از خدا پایان می دهد ، توجه به نام خدا علاوه بر اینکه یک نوع آرامشی در سراسر بدن ایجاد می شود انسان را متوجه خواهد نمود که از مال دیگران و دسترنج ستمدیدگان لقمه بر ندارد و جز غذای طیب و حلال چیزی به حلقوم خود فرو ننماید حضرت صادق فرمود هر چیز را حدی است و حد سفره این است که چون شروع به خوردن کردی با نام خدا آغ از کنی و چون دست کشیدی با سپاسگذاری و حمد او را پایان دهی و از آنچه در دسترس توست برداری و به جای دیگر سفره دست دراز نکنی « عن ابی عبدالله لکل شی حد یتتهی الیه فاتی الخوان فقیل ما حده اذا وضع الرجل یده قال بسم الله و اذا رفعها قال الحمد لله و یا کل کل انسان من بین یدیه و لا یتناول من قدام الاخر » (اثر فوق العاده هضم و جذب غذا که با آرامش شروع به خوردن و با آسودگی پایان داده شده در جلد بعدی شرح بیشتری داده خواهد شد) به علاوه دعاهای مخصوصی از نبی گرامی و ائمه اطهار برای شروع و ختم غذا خوری ذکر شده که مخصوصاً پی از پایان و دست کشیدن از خوردن چنانچه به جای تملق گفتن از غذاهای متنوع و خوشمزه و طرز پخت و برای والدینش طلب مغفرت گردد بهترین وسیله برای ایجاد محیطی مشحون از محبت خواهد بود.

مسلمان شروع و ختم غذایش با اندکی نمک یا سرکه است که قبلاً شرح داده شد و با زمان و مکان هر کدام به نحوی انتخاب می شوند.

چون نظافت اسلام به غذای صبح و شام بیشتر از اوقات دیگر غذائی است و ضیافت صبح با اشکالاتی چند مواجه خواهد گردید

علیهذا ضیافت بهتر است به شب اختصاص داده شود.

مسلمان با دست چپ غذا نمی خورد ، دست چپش را برای کارهای دیگری است مگر در حالیکه اضطراری بوده باشد و نبی گرامی با دست چپ غذا خوردن را جفا دانسته اند ، الا کل به شمال جفاء. زیرا تضييع حق دیگری است که دست راست باشد و دادن چیزی است بناحق که دست چپ باشد.

همزمان با خوردن جز حرفهای مربوط نباید صحبتی بشود. بلند حرف زدن ممنوع است ، زیاده گویی و حرفهای نامتناسب قدغن است حضرت علی صحبت داشتن را بر سفره به وقت دیگر موكول می فرمود كان ابوالحسن اذا كل احدنا لا يتحدث حتى يفرغ من طعامه.

هنگام غذا نباید به صورت دیگران نگریست بلکه نظر به غذای خود باید داشت و آنجا که از فلینظر الانسان الی طعامه گفتیم شرح داده شد.

باید سعی نمود از غذائیکه در دسترس است آن هم از کنار ظرف آنجا که جلو قرار گرفته برداشت و از سر غذا برداشتن ممنوع است نبی گرامی فرمودند « اذا وضعت المائدة بين يدي الرجل فليا كل مما يليه و لا يتناول ما بين يدي جليسه و لا يكل من ذروه القصة فان من اعلاها تاتي البركة و لا- يرفع يده و ان شبع فانه اذا فعل ذلك خجل جليسه و عسى ان يكون له في الطعام رغبة» همینکه سفره در مقابل کسی نهاده شد باید از آنچه در جلوی هم نشین اوست دست دراز نکند و باید از بالای کاسه و طرف بر ندارد زیرا که از بالای آن برکت می آید و دست از خوردن نکشد هر چند که سیر شده باشد برای

اینکه چون چنین کند همنشین او خجالت می کشد و شاید هنوز میل به غذا داشته باشد. و به همین علت می توان گفت ظروف غذا خوری مسلمانها جدا و اختصاصی است و موضوع سرایت و ابتلا بیماریها منظور گردیده است و اگر در یک ظرف هم باشد هر کس از جلو خود بر خواهد داشت.

مسلمان می تواند هوله ای بران خود انداخته به خوردن مشغول شود... موسی ابن جعفر علیه السلام فقلت ان طعامنا قد حضر... و وضعت مندیلا فخذیه... جای دیگر هوله ای را بامام دادند فرمودند آنرا ببرید و اشاره به مذمت تقلید از بیگانگان نمود (از قرار معلوم در آن مجلس نفریانفراتی بودند که حس تقلیدشان برای جلب و جذب به سوی بیگانگان بسیار قوی بوده و لذا امام برای منکوب نمودن این حس مذموم دستور بردن هوله و اجتناب از تقلید بیگانگان را داده است).

به غذا نباید پف نمود تا ذرات بزاق آلوده گرچه بیماری مسری ندارد به ظرف سرازیر نشود یا با شدت فوت کردن آلودگیهای هوا را نباید به ظرف گسیل داشت ، « عن النبی فی حدیث المناهی قال و نهی ان ینفخ فی طعام او شراب او ینفخ فی موضع السجود قال ابو عبدالله یکره النفخ فی الرقی و الطعام و موضع السجود».

مسلمان مایعات را آهسته و بدون، صدا می بلعد آنها راهش نمی کشد و جهت خوردن سوت نمی زند و سوت زدن لازم ندارد. مسلمانان همینکه نان بسفره آوردند آنرا معطل نکرده یکی دو لقمه هم هست از نان خالی می خورند از حضرت علی است اکرموا الخبز فان الله تبارک و تعالی انزل له برکات السماء قیل و ما اکرامه قال اذا حضر لم ینتظر به غیره.

نان سفره های اسلامی نانی است کوچک ، نبی گرامی فرمود «صغروا رغفانکم (رغافکم) فان مع کل رغیف برکه.

لقمه ها را باید کوچک برداشت و کسی که به سه انگشت غذا بخورد خودبخود این قسمت را رعایت کرده است از حضرت مجتبی است که سفره را دوازده خصلت است و بر هر مسلمانی واجب است آنها را بشناسد چهار تای آنها فرض است و چهار تای آنها سنت است و چهار تای آنها تادیب است اما آنها که فرض است معرفت و رضا و نام خدا بردن و شکر است اما آنها که سنت است وضوی قبل از غذاست و نشستن بطرف چپ و خوردن با سه انگشت و لیسیدن انگشتان است و اما آنها که تادیب است خوردن از آنچه در مقابل اوست و کوچک گرفتن لقمه و سخت جویدن و کمتر نگاه کردن بصورت مردم می باشد (فی المائده اثنی عشر خصله یجب عل یکل مسلم ان یعرفها اربع منها فرض و اربعسنه و اربع تادیب فاما الفرض فالمعرفه والرضا و التسمی ء والشکر و اما السنه فالوضوء قبل الطعام و الجلوس علی جانب الایسر و الاکل بثلاث اصابع و اما التادیب فالاکل مما ینلک و تصغیر اللقمه و تجوید المصغ و قله النظر فی وجوه الناس. (چون قبلا راجع به اهمیت انتخاب لقمه های کوچک و گوارش مخصوص و مطلوب آن مطالبی گفته شده مراجعه فرمائید).

عمل جویدن را خوب باید انجام داد که قبلا- یک قسمت را باین موضوع اختصاص دادیم اینجا می افزاید که از یکطرف دستور اسلام است اطیلوا الجلوس علی المائده (مدت غذا خوری را دراز کنید) و جای دیگر می فرماید کم بخورید و توجه به هر دو در یک زمان این معنی را می دهد که غذا را خوب بجوید.

آروغ زدن بر سفره بسیار زشت است مردی حضور رسول خدا آروغ زد حضرت او را بعذاب خدا و گرسنگی روز جزا انداز فرمود «روی عن علی ابن ابیطالب عن ابی جحیفه قال اتیت رسول اللّٰه و انا اتجشأ فقال یا ابا جحیفه اخفض (اکنف) جشائک فان اکثر الناس شبعا فی الدنیا اطولهم جوعا یوم القیامه.

نان را نباید با کارد برید حضرت رضا فرمود لا تقطعوا الخبز بالسکین ولكن اکسروه بالید خالفوا العجم - با توجه بمطالبي که تاکنون خوانده اید مخصوصا تذکر دانشمند روسی که اجازه تماس فلزات را با خوردنیها نمی داد و اینکه ویتامین ث در تماس با فلزات سنگین منهدم می شود تذکر اضافی لازم به نظر نمی رسد.

ته ظروف را بروی غذا (نان) نباید گذاشت (در این باره بابی در کتابهای تغذیه ای اسلامی بنام کراهه وضع الخبز تحت القصعه باز شده) و آلوده بودن ته ظروف برای کسیکه اجازه ندارد دست خود را شسته و قبل از آنکه بنان یا طعام خود بزند حتی بهوله اش اجازه تماس دادن ندارد معلوم است.

نوشیدن آب بدون تشنگی کراهت داشته و در حدیث است که آن ماده هر دردی است و حضرت رضا کم خوردن آب را حتی برای رفع تشنگی دستور داده است. آب را بهمراه غذای چرب مخصوصا نباید خورد و اگر غذا چرب نیست باید از زیاده روی پرهیز نمود «کان رسول اللّٰه اذا امل الدسم اقل شرب الماء» البته در خارج نیز طبیعت این درس را بما آموخته زیرا مقدار چربی اغذیه ای را که غیر چربی است گول زننده و مخلوط با آب می یابین. چربی معمولا- با هیچ ماده ای رقیق نشده و بصورت

۱۰۰ درصد خالص وجود دارد و حال آنکه تمام مواد قندی و پروتئینی غذاها بصورت مخلوط با آب وجود داشته و کمتر از ۲۵ درصد وزن غذا را تشکیل می دهند، از اینرو چربی یک قالب کره که برای سرخ کردن یک ظرف سیب زمینی بکار می رود شاید باندازه همه سیب زمینی ها ایجاد انرژی نماید و بهمین دلیل برای کاهش وزن، خوردن چربیها ممنوع است وانگهی خوردن آب و حتی قهوه یا چای و کاکائو هنگام صرف غذا (باستثنای شیر که خود غذاست و خوردنش با غذا اشکالی ندارد). خوردن آب با غذا در بین حیوانات و اقوام وحشی که غریزه ذاتی آنها برقرار و مستحکم است دیده نمی شود و کسیکه آب زیاد می خورد برای رقیق کردن سموم بدن است که باید بکمک آنها بشتابد آب بیش از ده دقیقه در معده نمی ماند و شیر معده را رقیق می کند و با خود از معده بماند تا مراحل هضمی آن بخوبی انجام گیرد و بدتر از همه ضرر خوردن آب با مواد چربی است که سبب دور کردن قطرات چربی از جدارهای روده می گردد که اهمیت تماس را قبلاً تذکر داده ایم.

ناگفته نماند نبی گرامی فرمود اذا شربتم الماء فاسأ روا همینکه آب خوردید ته مانده بگذارید و علت اینست که ما آب می خوریم و طبیعت آنچه را لازم دانسته در آب آفریده و محلول در آن است و اگر چیزی در آب حل نشد بطور قطعی از آب حساب نمی شود در اسلام با آنکه برای خوردن دستور انتخاب آب نظیف گوارا داده شده باید مقداری آب را ته ظرف. باقی گذاشت که اگر موادی متعلق به غیر آب وجود دارد

باقی بماند.

آب را بسه نفس باید نوشید ، دندانها را روی هم فشرده آب را باید مکید و در نتیجه اگر چیزی در آب بود از دندانها تجاوز نکرده و بمجاری هوایی و غذائی فوقانی زیان نخواهد رسید بعلاوه مکیدن آب سبب می شود آب آهسته وارد شده در گلو نشکند و حرارتش باندازه کافی قبل از ورود به معده تعدیل گردد و اگر آب بسیار سرد بود و دندانها را ناراحت کرد متوجه بود بعلاوه که ضمن نوشیدن هوا بلع نشده و نفخ ایجاد نمی نماید (امروز بجای استفاده از این روش اسلامی بانی چه مخصوص آب یا مایعات دیگر را می نوشید)

آب را مخصوصاً در شب باید نشست و نوشید. قبلاً گفتیم اثر آب سرد یا گرم بر روی نقاط تحریکی مخصوص باعث تغییر در ضربان قلب شده و می دانیم کسیکه تغییر وضع ناگهانی در قلب یا عروقی بوجود آمد اگر نشسته باشد کمتر منجر بخطر می شود و از آنجا که تحمل بدن هنگام انرژی بخشیدن آفتاب در برابر بسیاری از تحریکات بیشتر از شب است مخصوصاً نشستن و نوشیدن در شب سفارش شده است.

هنگام آب خوردن نباید نفس نفس زد و از بخار آب ریتین خود وارد ظرف نمود و در حدیث است که نبی گرامی در فواصل آب خوردن که می خواستند نفس بکشند ظرف را بکناری دور از دهان نگه می داشتند. (ان من شرب الماء فحناء و هو یشتهبه و حمدالله یفعل ذلک ثلاثاً و جبت له الجنة)

برای خوردن آب گفتیم بهتر است ظرف غیر فلزی انتخاب شود و نبی گرامی در ظرف شیشه ای که از شام برایشان می آوردند

آب می نوشیدند و اگر ظرف نبود با دستهای خود آب می نوشیدند (انظف الاواني الاكف) که نظیف ترین ظرفهاست.

برای نوشیدن نباید سر در آب گذاشت یا سر را بطرف پائین خم نمود بلکه باید سر بطرف بالا باشد و دست بلکه دستها را متوجه بالا نمود که در این وضع بهترین و راحت ترین وضع برای مری و اعضاء فوقانی است و اگر کسی لقمه ای یا جرعه ای در گلویش بشکند برای استراحت اعضاء خود بخود بلکه خود کار دستها را بطرف بالا خواهد آورد تا لقمه و جرعه براحتی عبور کند ولی بهتر است که قبل از هر چیز خودمان دست یا دستها را بطرف بالا متوجه نمائیم. ضمناً در جلد اول به تفصیل گفتیم که نباید از جای ترک دار یا از محل دسته ظروف آب نوشید.

غذا را باید باندازه احتیاج جهت خود برداشت و ظرف خود را خوب تمیز کرد و این بهترین وسیله برای جلوگیری از سرایت بیماریهاست که غذائی نماند و دیگری نخورد (اگر ظرف مربوط به بیمار بود باید طبق معمول در بیمارستانها غذای زیادی آنها را سوزاند ولی در اسلام ملاحظه فرمودید که غیر بیماران را نیز توصیه می نماید غذای مانده نداشته باشند)

مسلمان چنانچه بر سفره ، غذای رقیقی چون سوپ دید ابتدا قدری از آن خواهد خورد زیرا تحریک کننده است و ترشح بعضی مواد لازم در معده را زیاد می کند که در هضم مؤثر است حضرت رضا فرمود قبل از خوردن طعام سبک ترین را میل نما که با عادت و طاقت و میل و زمانی که می خوری تناسب داشته باشد و ابدء فی اول الطعام باخف الاغذیه التی یغندی بها بدنک بقدر عادتک و بحسب عادتک و بحسب طاقتک و نشاطک و زمانک (از اینرو

است که سوپ در تابستان و زمستان و برای کسیکه اشتها ندارد یا دارد یا عادت قبل داشته یا نداشته انتخاب کمیته جداگانه ای باید داشته باشد).

اگر میوه یا پرتقالی بر سفره بود می توان قبل یا بعد از غذا خورد ولی حضرت صادق می فرماید ما آل محمد پرتقال را بعد از غذا میخوریم عن ابی عبدالله آمرکم به (الاترج) بعد اللطعام عن ابی عبدالله قال کلوا الاترج بعد الطعام فان آل محمد یفعلون ذلك فقال ابو عبدالله ان کان (الاترج) قبل الطعام خیرا فبعد الطعام خیر و خیر.

مسلمان اشتها دارد که بغذا می نشیند و اندکی اشتها باقیست که دست از خوردن می کشد نبی گرامی فرمود کل وانت تشتهی وامسک وانت تشتهی (نظر باهمیت این موضوع در جای دیگر بیشتر خواهیم گفت)

ممکن نسیت غذای داغ در گلوی مسلمانی فرو رود وی سعی دارد حرارت آنچه در دهان می گذارد در حدود حرارت بدنش (۳۷ درجه سانتی گراد) بوده باشد.

غذای داغ از دهان و مری عبور کرده اگر خوب جویده نشود با ناچیز تغییر حرارتی وارد معده می شود معده حرارت غذا را با حرارت طبیعی بدن متعادل نبیند بعضی از اعمال گوارشی خود را شروع نمی کند.

حرارت بسیاری از فرمانها و دیاستازها را از بین می برد و نظر باهمیت موضوع در قسمت سازگاری غذاها با یکدیگر شرح خواهیم داد.

اگر غذای داغ بخوریم و بدن آدمی را بحساب ماشین

بیاوریم بدن را با این عمل برای پیر شدن آماده ساخته ایم زیرا مقداری انرژی صرف سرد کردن بلکه متعادل ساختن غذای در معده و آمادگی جهت شروع بهضم گردیده است چنانچه چیزی سردتر فرو دهیم برای گرم نمودن باید خون بیشتری متوجه معده شده خون گرم غذای سرد را گرم بلکه معتدل نماید و در نتیجه اعضای مجاور یا دو دست معده رنج بی خونی و بی غذائی بکشند بعلاوه می دانیم سردی سبب تحریک شده ضربان قلب را کم کرده و یک جریان غیر عادی پیش می آورد (نبضتان را بشمارید و قدری مایعات سرد بنوشید و بعد نبض خود را بشمارید چند عدد کم شده است) با آنکه در یکی از کشورهای مرفعی بنا بر این ادعا که آب سرد آب مجددی را می طلبد و سبب عطش بعدی می شود بسیاری از آنها در خوردن آب نیز این نکته را رعایت نموده و آب را نیز با حرارتی در حدود حرارت بدن می آشامند ولی اسلام شاید با توجه به اینکه برای آب عمل هضمی انجام نمی گیرد و رشد میکرب در آن احتمال داده نمی شود و خون بیشتری را متوجه و معطل خود نساخته عضو دیگری را رنج نمی دهد و در دستها نیز سبب خروج باکتریها از منافذ نمی گردد شاید بدین علل خوردن آب سرد را تجویز نموده باشد (چون از آداب آب خوردن در اسلام آب را مکیدن و از بین دندانها عبور دادن است لذا آب بسیار سرد که دندانها را ناراحت می کند خورده نخواهد شد) و حال آنکه برای انتخاب غذا اصرار دارد غذائی با حرارت متعادل برگزیده شود. (اینکه آب سرد یا غذای سرد مانند بستنی آب مجددی می طلبد وجود نقطه تحریک پذیری در مجاری فوقانی است که تحریک شده و حرارت ملایمتری را

خواستار می گردد بعلاوه اگر ناگهان غذای سرد بخوریم خون از مجاری متوجه نقطه دگری شده عمل دفاع موضع کم شده موجب رشد میکربها می شود)

در اینجا ممکن است سؤال شود که خوردن آب سرد نیز دفاع موضع را کم می کند ولی با توجه به ضریب انتقال حرارت در آب و در مواد غذایی و اینکه طریق آب خوردن در اسلام همانا مکیدن آن است آب بزودی به حرارت متعادل گرایش پیدا خواهد کرد.

از عجائب خلقت در اینجا عمل هضم غذا در حرارت معمولی بدن است ، در صورتیکه اگر می خواستند مثلاً عمل هضم یک سیب زمینی را در خارج از بدن انجام و نشان دهند حرارت ۳۰۰ الی ۴۰۰ درجه لازم بود و حرارت کمتر از این لاقلاً ۳ - ۴ ماه وقت می خواست تا عملی مشابه هضم چند ساعته بدن انجام دهد.

حرارت ۳۷ درجه نزدیک به حرارت دهان و زبان است یعنی درجه ای است که داغ نیست اما گرم است - حار نیست ولی سخن می باشد.

دهان تاب تحمل حرارت زیاد ندارد هر چند لبها و زبان از غذای داغ بسوزش نیفتند اما پس از مدتی غذای داغ خوردن برجستگیهای روی زبان و غدد مترشحه بزاق خشک شده و بسیاری از ویتامین ها و مواد غذایی حیاتی که باید بوسیله آن برجستگیها جذب شئ جذب نشده و در نتیجه کم اشتهائی و سوء هاضمه بواسطه نرسیدن موادی که طرز عمل و فعالیت آنها را در عمل گوارش می دانیم پیش آید.

غذاهای سرد بویژه چربیهای سرد انتهای اعصاب معده را بی حس کرده و عمل عضله ای را که باید باب المعده را تا قبل از هضم غذا مسدود بدارد کاهش یافته و مقداری غذای غیر قابل جذب وارد روده شده امکان پیش آمدها و عوارضی چند از قبیل نفخ شکم هست از اینرو است که در باب اطعمه و اشربه اسلامی داریم که نبی گرامی فرمودند غذای داغ نخورید بگذارید سرد شود «انی النبی بطعام حار فقال ان الله لم یطعمنا النار نحوه حتی ببرد» و در جای دیگر فرمودند غذا را قبل از آنکه سرد شود میل نمائید، بعث الینا ابو عبدالله بطعام سخن و قال کلوا قبل ان یبرد فانه اطیب و قال رسول الله السخون برکه. ملاحظه فرمائید یک جا غذا داغ «حار» است میفرمایند سرد شود جای دیگر ملایم «سخن» است میفرمایند سردتر نشود که در سخون «غذای با حرارت متعادل» برکت است و روایات دیگر مانند : کلوا قبل ان یبرد فانه اطیب (بخورید قبل از آنکه سرد شود که با این حال سازگارتر است) و در جلد اول گفته شد شیطان در غذای داغ نصیبی دارد و چند برگ قبل خواندید که حتی میکروبهای ساپروفیت دست در غذای متعادل از منافذ دستها و... خارج نمی شوند. فان رسول الله اقرب الیه طعام فقال اقروه حتی ببرد و یمکن اكله که در اینجا بصراحت به حرارت حدود حرارت بدن اشاره شده است (اینکه میگویند برای گرم شدن باید غذای گرم خورد عقیده ای است نادرست فقط ممکن است از نظر روانی بی اثر نباشد و آنچه ببدن گرما میدهد فقط مقدار کالری است که غذا تولید می کند حتی اگر غذا یخ زده باشد. کالوری های حاصل از یک ظرف بستنی همان اندازه بدن را

گرم می کند که یک ظرف آبگوشت داغ).

اگر مسلمان بعیادت بیماری رفت از غذای بیمار نخواهد خورد و نباید خورد و با او هم غذا نخواهد شد که نبی گرامی فرمودند اجر عیادتش از بین خواهد رفت نهی رسول الله صلی الله علیه و آله ان یاکل العائد عندالعلیل فیحبط الله اجر عیادته و اگر این سخن را تعمیم و بسط دهیم می بینیم بهترین دستور برای جلوگیری از سرایت بیماریها بوده و همیشه بیمار از سالم برای خوردن در کنار خواهد بود.

در اینجا خارج از برنامه ناچار بنوشتن پاسخ سئوالی هستم که مکرر مخصوصا از طرف آقایان دانشجویان پرسیده میشود.

این چیست بعضی از مسلمانان میدانند بیماری مسری دارند و با وجود آن وارد اجتماعات بخصوص مسجد میشوند و بدتر از همه که در وصف نماز هر یک نفر پس از هر نماز با طرفین خود دست داده و نتیجه زنجیر وار همه را مبتلا میسازند و بعنوان مثال بسیاری از سئوال کنندگان بیماری گریپ را ذکر می کنند. مسلمان اگر بداند بیماری مسری دارد در اجتماعات حتی مسجد شرکت نمی کند نبی گرامی فرمودند لایورد ذوعاهه علی المصح.

عربها در عصر جاهلیت بیشتر از همه با شتر و بیابان های ریگزار سرو کار داشتند و در نتیجه سرایت بیماری جرب ار از شتری بشتر دیگر میدیدند یا در کشت و زرعهای حتی مختصر خود متوجه میشدند که آفتی از یک بوته به بوته دیگر سرایت نمود از این قرار اگر عاهه در مورد سرایت جرب و واگیری بوته ها

استعمال شده باشد آیا سخن نبی گرامی را که اجازه نمی دهند صاحب عاوه وارد اشخاص صحیح و سالم شود چگونه توجیه خواهید کرد حتما خواهید گفت سخنی از ۱۴ قرن قبل امامشون از اعجاز و برکات! پس بدانید که مسلمان مبتلا به گریپ به مسجد نمی رود و آنگهی می داند دست دادن بعد از نماز در هیچیک از کتابهای اسلامی وارد نشده و لذا اگر نماز گزارانی که حتی خود تصور می کنند سالم هستند و بیکدیگر دست می دهند اقدام بیک عمل خود انتخاب کرده ای نموده اند. (بکلمه لایورد که بصورت امر استعمال نشده توجه فرمائید گویا نبی گرامی حتی انتظار ورود بیمار واگیر دار را بر مصحح نداشته اند) بعلاوه با این مقدمه بیمار نیز حق ندارد بر سفره نشسته و دیگران را مبتلا سازد.

از حضرت صادق نقل شده که فرمود: لایوردن ممرض علی المصلح - ورود ننماید بیمار بر سالم.

مسلمان در حالی که جنب است و اعصاب وی در وضع مخصوصی قرار دارند غذا نمی خورد فی مناهی النبی انه نهی عن الاکل علی الجنب.

غذا را با سه انگشت ابهام و سبابه و وسطی بر خواهند داشت و این خود سبب می شود لقمه ها را کوچک برداشته و با ظرافت و بدون سر و صدا غذا وارد دهان گردد.

به پاک کردن آنچه به استخوانها چسبیده است نباید پرداخت.

مسلمان بر سفره ای نمی نشیند که مشروبات الکلی بر آن نهاده اند حتی اگر احتمال می دهد پس از خوردن نیز مشروبات الکلی خواهند آورد گرچه خودش نخواهد خورد شرکت نمی کند و نشستن بر چنین سفره ای یا سفره ای که بر آن غیبت مردم می کنند یا به منظور

فسق و فجور گسترده شده حرام است.

در عصر جاهلیت به انواع و اقسام ، غذاها را گرد هم گذاشته می خوردند ولی نبی گرامی جز سفره چیزی را انتخاب نمی فرمود ما اکل رسول علی خوان و لا فی سکرجه و لا من خبز مرقق فقیل لانس علی ماذا کانوا یا کلون قال علی السفره.

سفره های کوچک نیز نزد مسلمانان محترم بوده و اگر یک نفر برای خوردن به نشیند سفره ای آراسته خواهد گسترده.

غذائی که بر سفره های روزمره و معمولی گذاشته می شود در خانه مسلمانان طبق میل زن و فرزندان تهیه می شود نبی گرامی فرمودند مومن می خورد آنچه را اهل و عیالش خواسته اند و منافق کسی است که اهل و عیالش می خورد آنچه را وی خواسته است المومن یا کل بشهوه اهله و المنافق یا کل اهله بشهوته (دراین مورد که مرد باید متوجه محیط خانواده و مسئولیت سرپرستی خود باشد و اهل و عیال را از اضطراب و نشدنیها دور بدارد اخبار و احادیث بسیاری است).

مسلمان کوشش دارد بر سفره ای نشیند که حداقل دستهای زن و فرزندان نیز در آن سفره رفت و آمد داشته و کمتر به تنهایی غذا خواهد خورد نبی گرامی فرمودند طعام بتمام معنی طعام آن است که دارنده سه خصلت باشد از حلال تهیه شده و دستهایی چند در آن فرو رود و با نام خدا آغاز و با سپاس از وی پایان پذیرد قال رسول الله الطعام اذا جمع ثلاث خصال فقدتم اذا کان من حلال و کثرت الایدی علیه و سمی فی اوله و حمد فی آخره.

مستحب است که فرزندان با پدر و مادر در یک کاسه نخوردند

و با یکدیگر هم خوراک نشوند و حکمتش معلوم است.

مسلمان چون بخوردن مشغول است برای احترام بدیگران بپا نمی شود امام علیه السلام فرمود اگر مشغول خوردن بودید و من هم وارد شدم بلند نشوید عن ابی الحسن علیه السلام ان قمت علی رؤسکم و انتم تاکلون فلا تقوموا حتی تفرغوا.

با آنکه کمتر اتفاق می افتد میزبانی مهمان خود را تنها بگذارد فراموش نشود که نبی گرامی فرمودند : همراه مهمان خویش غذا خور زیرا مهمان شرم دارد، «واکل مع ضیفک فان الضیف یتحی ان یاکل وحده».

میزبان مسلمان اول کسی خواهد بود که دست بسفره دراز می کند و آخر کسی است که دست از خوردن می کشد «کان رسول الله اذا اکل مع القوم طعاما کان اول من یضع یدن و آخر من یرفعها لیا کل القوم» که علت آنرا هم شرح داده اند و اینست که میهمانان خجالت نکشند و بخورند تا آنگاه که مایلند.

مسلمان هنوز اندکی از اشتهايش باقیست که دست از خوردن بر می دارد حضرت علی بکمیل فرمود : یا کمیل لا ترفعن یدک من الطعام الا وانت تشتهیه فاذا فعلت ذلک ذلک فانت تستمرئه.

پس از غذا اگر آب اندکی مضمضه نموده (آهسته بدون آنکه صدا کند) فرو می برند و اگر آب نبود با زبان آنچه اطراف لثه ها مانده جمع نموده می خورند ولی مضمضه برای دومین مرتبه یا بیرون کشیدن غذا از لای دند آنها و خوردن آنها قدغن است بعد از غذا سه انگشت غذائی شده را باید بوضعی (حالت بین لیسیدن و مکیدن بدون سر و صدا) لیسید که نبی گرامی چنین می کردند کان رسول الله اذا فرغ من طعامه لعق

اصابعه فی فمه فمصها.

مسلمان بعد از غذا خلال و آنگاه مسواک می کند که شرح آن در بهداشت بدن داده خواهد شد.

چه باید خورد؟

بر حفظ و ادامه حیات کافی نیست فقط بفکر پر کردن معده بود بلکه باید برای شیرین ساختن زندگی نیز اندیشه ای کرد که تنها وسیله آن تلاش روزانه برای مرتب و معتدل ساختن در خوردن هر گونه غذاست غذائی که خدا برای خوردن حلال و طیبش ساخته لاجرم علم نیز سازگار بودنش را اعلام می دارد.

ما آنقدر آیه و خبر بخورید بخورید ذکر کرده یا می کنیم که بزودی خوانندگان آشنائی کامل با آنها پیدا نموده و بنظر نمی رسد نام بردن از آنها هم اکنون ضرورتی داشته باشد فقط برای برگرداندن این بی عدالتی در بعضی ذهنها که می گویند مولای متقیان علی علیه السلام با نان جوی و سرکه و نمکی سازگار بود و ما شیعیان ایشانیم قضیه برادر فرماندار بصره را که روزها روزه بود و شبها به عبادت مشغول و بلباسی ژنده و مختصر و بخوراکی ناچیز می ساخت و عیالاتش از او بحضرت شکایت بردند. یادآور شده و ضروری بودن انصراف وی را از آزاد ساختن اینگونه فکرهای اشتباه و دوری از ادامه چنین پوشیدنی بوضع ناهنجار با ذکر آنکه علی فرمود «ویحک انی لست کانت» وای بر تو، تو مانند من نیستی خاطر نشان می سازد ، بعلاوه راجع به غذای اندک و نامطبوع که فرمودند تعجب نکنید از این قوخ بدن و کمی غذا زیرا من مانند درختان صحرائی هستم که گاهگاهی آب می خورد

و محکم و پاینده تر از گیاهان در باغها می باشد که هر روزه آب میخورد اما در برابر حوادث استقامتی ندارد شما را متوجه این موضوع میسازیم که حضرتش ظرفی از شیر با مقداری نان میل میفرمود که با اهمیت چنین غذای کاملی اشاره خواهیم نمود و سخنان گرانبهای حضرت را توجیه خواهیم کرد.

پس چه باید خورد؟ قل من حرم زینته الله التي اخرج لعباده و الطيبات من الرزق آنچه را پروردگار برای بدن سازگار خلق فرموده است!

غذای طیب و سازگار کدام است، چند جلد کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر که در زمینه غذا و تغذیه مطالبی دارد و هم اکنون یک جلدش در دست شماست برای پاسخ همین سؤال تهیه و تقدیم خواهد شد.

قابل توجه !

خواهشمند است از ابتدا ، علاوه بر درست کردن اغلاط محل مطالب زیر را علامت بگذارید تا به موقع و در جای خود مورد مطالعه تان قرار گیرند.

بعد از سطر ۷ صفحه ۱۲۸ سر سطر : بدن مواد قندی را زودتر از چربی و پروتئین به مصرف متابولیسم میرساند و چربی نیز زودتر از پروتئین میسوزد و لذا روزه دار از قند خرما و کشمش زودتر بهره مند خواهد شد (بین دو نماز از قند طبیعی به نحو احسن بر خوردار شده تا آنکه بمائده افطاری برسد).

چربیها تنها غذای مولد مواد استونی نیستند بلکه مواد بیاض البیضی نیز ستوژن می باشند حتی در نزد مرض قندیها گوشت و مواد سفیده ای استون را بالا- میبرند در صورتیکه نشاسته ای ها (که خرما را میتوان از آنها حساب کرد) از تولید این مواد جلوگیری می نمایند و لذا خرما یک نوع فریادرسی برای بدنی است که حتی تصور شود استون در ان ایجاد شده است.

بعد از سطر ۱۹ صفحه ۱۴۴ سر سطر : سمیت زیاد آمونیاک برای مایعات بدن قطعی است (فیزیولوژی گایتون ۱۱۰۷) و میدانیم در بدن نتیجه سوختن نشاسته و چربی ، آب است و ایندريد کربنیک ولی سفیده ایها علاوه بر آب و ایندريد کربنیک

اوره نیز تولید می نمایند. تقریباً تمام مواد غذایی پس از جذب بزودی تبدیل با اوره شده از ادرار دفع میشوند فقط مقدار جزئی از ازت به شکل دیگر «آمونیاک» دفع میگردد که اگر به اندازه کافی غذایی به بدن برسانیم که بتواند اسیدوز را خنثی نماید (چون بوجود آمدن آمونیاک دفاع خود بدن است برای خنثی کردن اسیدوز) دیگر تمام ازت بصورت اوره دفع میشود برای اینکه دیگر احتیاجی به آمونیاک نیست که اسیدوز را خنثی کند (غذای قلیائی و احتمالاً نمک یا سرکه یا نمک و سرکه برای چنین وضعی کافی است) و لذا با ملاحظه اینکه نمک و سرکه هم اسیدوز را خنثی می کند و هم مانع ایجاد آمونیاک سمی میشود پی بزرگی سخن پیشوای گرامی اسلام برده اینک میتوان گفت :

این موضوع تقریباً قطعی است که نمک یا سرکه را میتوان برای شروع یا ختم غذا انتخاب نمود ولی در نقاط گرم انتخاب نمک بهتر و همراه غذای بیاض البیضی یا نوبت (در آغاز یا پایان) سرکه انتخاب کردن اولی است.

لابد توجه نمودید که مطالب غذایی ۱۴ قرن قبل اسلام چنین بود : اندکی نمک یا سرکه پیش و پس و قبل یا بعد از غذا خوردن - در نقاط گرم و مخصوصاً همراه غذای نشاسته ای نمک انتخاب کردن - در مناطق سردسیری و توام با خوراکیهای بیاض البیضی سرکه میل نمودن همه اسلامی است در اینجا افزوده میشود در سرما ، شعریه ها بیشتر در حال انقباضند و از پوست بدن کمتر عرق و در نتیجه نمک ناچیز دفع میشود و لذا به همراه نمک مخصوصاً در آنها که کلیه نارسا دارند اوره بیشتر در بدن می ماند به همین جهت سرکه که دفع کننده اوره است اولی می باشد بعلاوه در فصل

سرد غذای چرب و پروتئین دار بیشتر خورده میشود و انتخاب سرکه در یک طرف غذا (یا دو طرف) بهتر است به دین معنی که : نمک و سرکه ناچیزی که به همراه غذا خورده میشود علاوه بر آنکه آمونیاک سمی را با اوره مبدل میسازد باعث بهتر دفع شدن اوره نیز میگردد.

در اینجا خوانندگان ممکن است این سؤال را بفرمایند : سؤال : خوردن سرانگشتی نمک یا ناچیزی سرکه در بدن چه خواهد کرد ؟

جواب : در برابر کلیه مکتب های طبابت معمولی (مکتب اللوپاتیک) مکتب های دیگری به نام مکتب طب طبیعی و مکتب طب هموپاتیک نیز وجود دارد که قسمت اخیر هم اکنون مورد توجه بیشتری قرار گرفته است در این مکتب استفاده های شایانی از هر مورد میشود که یکی از آنها استفاده علمی و درمانی از زهرهاست که اساس آنها انجام عمل حذف زهرها از بدن است که بعنوان مثال آورده میشود. فرض آنکه شخص سالم یا بیمار دارویی خورده (مثلاً ارسینیات دو سود) در این حال آزمایشگاه می تواند ادرار و خون آنها را تجزیه کرده اطلاع دهد که پس از چند مدت دیگر ارسینیات در بدن آنها نیست ولی طب هموپاتیک نشان داده است اگر مقدار بسیار ناچیزی استات دی سدیک (مثلاً یک ملیونیم میلی گرم) به همان شخص که تصور میشود از آن دارو پاک شده و در بدنش نمانده است ، تزریق نمائیم مقدار نسبتاً زیادی در ادرار همان شخص ارسینیات دفع میشود و این عمل بر روی انسان و حیوانات آزمایش شده است (مجله تندرست ۹ سال ۲۰ صفحه ۸) و لذا معلوم میشود مقداری در بدن مانده

و بدن را در حال یک مسمومیتی نگهداشته است. این عمل را که در اصطلاح علمی در ناژ DERAINAGE گویند در اسلام و حتی نزد پزشکان اسلامی مانند ابن سینا و... وارد شده که در جای خود شرح خواهیم داد هم اکنون در اینجا میپرسیم آیا ممکن نیست ناچیزی سرکه یا اندکی نمک که خورده میشود باعث دفع فضولات ناشی از متابولیسم خوب یابد انجام گرفته بدن گردند

مثلاً: آیا قبول نمیفرمائید اندکی سرکه علاوه بر جلوگیری از ایجاد آمونیاک سمی باعث دفع آمونیاک های مانده در بدن شود و هم اوره ایجاد شده را بتعادل دفع نماید؟

صفحه ۱۴۳ سطر ۱۳ بعد از جلوگیری می نماید: بعلاوه اندک نمک (در صورتی که صنعتی نباشد) بعد از غذا بعلت وجود عناصر مفید در آن حافظ بسیار خوبی برای جلوگیری از کرم خوردگی دندانهاست.

صفحه ۳۰۹ سطر ۱۹ بعد از خام خورد: و فقط با سبزی و میوه سیر شدن زیرا برای رفع نیازمندی از بعضی عناصر باید مقدار زیادی از آنها را تناول کرد که خود پرخوری و زیان آور است و سبب میشود بعضی مواد سمی در خون بالا رود بعلاوه با مقایسه طول روده ۲۴ متری گوسفند و ۲۲ متری گاو و سایر علفخواران با روده ۵/۴ متری سگ و ۷ متری انسان که مجموعه روده بزرگ و بارکی انسانهاست معلوم میگردد انسان نمی تواند تنها به گیاه خواری نیز اکتفا نماید.

کلمه «مشابه» را به قلب الاسد صفحه ۵۷ سطر آخر و بعد از کلمه یلدا سطر اول صفحه ۵۸ بیفزائید.

صفحه ۶۴ سطر ۱۱ پس از «آنها در جوشش است» :

میزان ذخیره گلیکوژنی در جوانان بیشتر و تقریباً ۲۶ (بیست و شش) برابر ذخیره پیران است و لذا مقاومت جوانان در برابر گرسنگی و روزه بیشتر است و شاید یک حکمت معافیت کودک و پیر در برابر روزه همین باشد.

سطر ۲۰ صفحه ۷۷ :

مطالب سمپوزیوم توسط استاد مذکور درباره روزه در مجله مکتب اسلام از شماره ۹۹ مسلسل به بعد منتشر گردید (از این قرار کسی که مایل باشد به زبان فارسی درباره روزه مطالبی بداند خواندن کتابهای جلد سوم اولین دانشگاه - ترجمه التطیب بالصوم الکسی سورفین - مطالب سمپوزیوم دانشکده پزشکی اصفهان - کتاب آقای دکتر صبور اردوبادی توصیه میشود).

سطر ۶ صفحه ۱۰۱ :

در مدت گرسنگی در ۲ تا ۳ روز اول گلیسمی ، مقدار اسیدهای چرب استریفیه نشده ، گلیسرول و مواد ستونیک سرمی پائین می آید و در روز سوم این مقادیر ثابت می شوند لاکتاتها در گرسنگی تغییری نمی کنند. انسولینمی همراه با گلیسمی بطور موازی تغییر می نماید. مطالعه سرعت بوجود آمدن بیلان های کالریک بر خلاف تصورات قبلی نشان می دهد ، مغز در زمان

۱- صفحات تعیین را در متن کتاب علام بگذارید و در هنگام مطالعه دنباله مطلب را از استدراک مورد توجه قرار دهید.

گرسنگی از اسیدهای چرب استفاده می نماید و بطور کلی در طی گرسنگی کمی قند بواسطه مصرف زیاد گلوکز و باز در نتیجه کمی قند کاهش انسولین واکنشی و بالاخره تسهیل در بوجود آمدن اسیدهای چرب استریفیه نشده از چربیهای ذخیره و سرانجام بوجود آمدن گلیسمی است (آنچه جالب بود گرسنگی چربیهای ذخیره را تبدیل به چیزی می کرد که مغز از آن بهره برداری خوراکی می نمود).

صفحه ۱۰۴ سطر ۱۰

روز از لحاظ هضم چربیهای اعضای رئیسه - انتخاب رژیم لاغری در مبارزه بر علیه چاقی - دفع سموم فلزی وارده از جوکه با آن اشاره شد - برقراری مجدد اعتدال بیولژیکی و شیمیائی بدن (که در اثر اختلال تدریجی آن استعداد ابتلا با امراض مختلف و حتی اعتیاد به مواد مخدره پیش می آید) و قبلاً درباره اش مختصری بیان شد - درمان شبه فلجی های عصبی مقدماتی و تحریک اعصاب تخدیر شده با سموم داخلی و غیره. (۱)

چون چربی بدن هر چه بیشتر باشد سموم فلزی و سموم شیمیائی (مثلاً د - د - ت) در چربی ذخیره میشود روزه بهترین راه دفع سموم است.

در آزمایشگاههای سم شناسی و پزشکی قانونی چون به سوزاندن مواد آلیه جسد با مواد شیمیائی پردازند همه ترکیبات

۱- این قسمت از سخنرانی جالب آقای دکتر احمد صبور اردوبادی استاد دانشگاه تبریز تحت عنوان اهمیت روزه از نظر علم روز اقتباس شد (خوشبختانه در مهر ماه ۱۳۴۸ توسط شرکت انتشار به صورت کتاب با مطالب اضافی در ۲۵۶ صفحه چاپ شد).

آلیه جسد از بین میروند مگر چربی بخصوص اگر کهنه باشد و هر چه کهنه تر باشد مقاوم تر است و به همین منوال هر چه آدمی چربی جمع شده بدنش بیشتر سابقه داشته باشد در رژیم گرفتن کمتر موفق است و شاید بهمین علت می باشد که هر سال باید روزه گرفت تا روزه موفق به از بین بردن چربیهای اضافی گردد.

چربی ذخیره شده در نقاط مختلف بدن روزهای اول نرم تر و قابل انعطاف تریلی به تدریج که رو به ازدیاد می رود سخت تر و خشن تر میشود بقسمی که ممکن است قوام استخوانی پیدا کند و عضو مربوطه را بکلی تحت فشار قرار دهد.

در هیچ موقع روزه داری صدمه ای به نسوج عضلانی و استخوانی بودن وارد نمی سازد مگر اینکه مدتها گرسنه بمانند و تمام ذخایر بدن از بین برود آنگاه نسوج عضلانی مورد استفاده خون بدن واقع شود. برای لاغر شدن و بلکه مبارزه با چاقی در عصر ما کارهایی انجام میگیرد که چون به بعضی از متجددین گفته شود روزه هنوز بعدش را نگفته ایم فریاد میزند روزه با یکی از این کارها هیچ فرقی ندارد فقط روزه شاق و غیر قابل تحمل می باشد، رژیم های طولانی برای کاهش وزن بدن - پرهیزهای سخت از مصرف مواد چربی و قندی نشاسته ای - ورزشهای مداوم و ممتد - انتخاب رژیم های چند (رژیم سبزی - رژیم میوه ای - رژیم شیری گیاهی) - استفاده از حمامهای بخار - انتخاب رژیم مطلق ساعات طولانی (روزه طبی) و در موارد حاد و سخت به مدت ۱۲-۲۴ ساعت و مضافاً که راه دادن داروئی مطمئن برای لاغر شدن هنوز پیدا نشده است ولی همه را در نظر بگیرید: اولاً چون پلیس دین در کار نیست در برابر غذای مطبوع نشستن

و نخوردن مشکل است. ثانياً در بعضی موارد رژیم برای همه افراد میسر نیست و ثالثاً که خیلی مهم است زمانی به رژیم گرفتن می پردازند که ناراحتی پیش آمده باشد ولی روزه مانند واکسن است و برای پیشگیری. رابعا رژیم شیر و گیاه و یا شیر و میوه یکنواخت بوده و نامتعادل است و بعلت زیادتر رسیدن بعضی مواد یکنواخت و نرسیدن بعضی عناصر لازم به بدن اختلالات بیولوژیکی در ساختمان شیمیایی خون (الکترولیت ها) بوجود می آید (مثلاً قلیائتها ادرار را قلیائی کرده و مجاری ادراری را بریا رشد کلی با سیلی که همیشه در عضو همجواریش روده آماده است مستعد می سازد یا رژیم شیری گیاهی کلسیم زیاد دارد و تشکیل سنگهای مجاری ادراری می دهد و باز در اینجا بر اسلام باید بعلت تعیین رژیم همه چیز خوری آفرین گفت و گفت این اسلام است که روزه اش چربیهای زائده را ذوب می کند اما جای ذوب شده را پر از باکتری و سموم نمی نماید بلکه همه عناصر لازم را میل دارد به بدن برسد خامسا رژیم کامل ۱۲-۲۴ ساعته به مدت طولانی خسته کننده است ، سادسا ورزش مخصوصا برای چاقان موضوع غیر عملی است زیرا گرفتاریهای روز به روز آنان را چاق تر ساخته اجازه داشتن وقت ورزش نمی دهد بعلاوه چاقان حاضر نیستند به اندازه کافی ورزش نمایند. سطر ۱۱ صفحه ۱۰۴ : خوشبختانه کتاب الکسی سوفورین (در مهر ۱۳۴۸) بوسیله آقای محمد جعفر امامی ترجمه و دارالکتب الاسلامیه آن را چاپ و منتشر ساخت.

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریان‌های اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می‌نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقاتی و ترجمانی

اصفهان

گام‌های

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹