



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

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



تالیف: شہید ڈاکٹر سعید رضا بکتوار

جلد چہارم

اولین دانشگاہ

و آخرین پیامبر

بہداشت غذا و تغذیہ

(چه باید خورد و چگونه باید خورد و ...)

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
۹	اولین دانشگاه و آخرین پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم جلد ۴
۹	مشخصات کتاب
۱۰	اشاره
۱۵	حیوانات چگونه غذای خود را انتخاب می کنند
۱۸	انسان باید از گوشت و فرآورده کدام حیوان تغذیه کند
۲۱	استفاده غذائی بر مبنای تقسیم بندی
۲۳	کجای قرآن است که انسان از حیواناتی که مورد استفاده غذائیش قرار می گیرند باید مراقبت بعمل آورد ؟
۲۵	چراگاه سازگار برای اینگونه حیوانات
۲۶	نتیجه وحی تشریحی قرآن و نتیجه وحی تکوینی : عسل
۲۸	رابطه غذاهای قرآنی
۳۰	توجه اسلام به تغذیه صحیح در چهارده قرن پیش
۳۴	رعایت اعتیاد به غذاها
۴۳	یک دستور از نبی گرامی راجع به جرعه نوشی شیر
۴۶	تعریف غذا و تغذیه
۵۴	خواص مواد غذائی
۵۶	تقسیم بندی مواد غذائی در اسلام
۶۲	غذای طیب : (پاک تکوینی)
۶۵	غذای حلال (پاک تشریحی)
۷۳	پاک دینی چیست ؟
۷۶	غذای حسن کدام است
۷۹	رزق و روزی شهیدان
۸۱	باز هم تقسیم بندی مواد غذائی
۸۳	طعام از کی

۸۵	غذای سائغ
۹۰	زندگی نو از دستور قدیم
۹۱	فرق پیامبر و نابغه
۱۰۵	پیامبر و مرتاض
۱۰۹	غذای مردم جهان هنگام نزول قرآن
۱۱۴	غذای ملل مشهور آن زمان
۱۲۱	غذا در کتابهایی که حکومت می کنند
۱۲۴	چه باید خورد؟ (رژیم های مختلف غذایی)
۱۲۷	رژیم اسلامی بهترین رژیم ها
۱۲۹	رژیم اسلامی (همه چیز خوری)
۱۳۱	بهترین رژیم چگونه رژیمی است
۱۳۴	طبیبات رزق
۱۳۶	باز هم نمک
۱۳۷	معرفی سه غذای سازگار
۱۴۶	معرفی چهارمین غذا
۱۴۷	دو عمل مهم در بدن - انرژی و ترکیب
۱۴۸	معنی جسم و بدن
۱۵۲	یک غذای مفید و سبک (حریره)
۱۵۵	چطور میشود رژیم همه چیز خوری را نپذیرفت
۱۶۰	شرحی در چگونگی تغذیه سلول
۱۶۴	تغذیه و اطعام
۱۶۸	اهمیت غذا و بازهم اهمیت غذا
۱۷۳	بزرگی و کوچکی غذا
۱۷۵	شتر و خرما
۱۷۷	فضیلت غذایی انسانها
۱۷۹	ارزش و اهمیت غذای فیزیولوژیکی

۱۸۱	ناپاکی و ناپاکیزگی
۱۸۶	دانشمندان مسلمان و علمای بیگانه
۱۸۸	علائم تغذیه خوب
۱۸۹	سوگندهای قرآن به غذا و اهمیت غذا
۱۹۳	ناسازگاری غذاهادر قرآن
۱۹۸	یک سفره ناسازگار
۱۹۹	رژیم همه چیز خوری بشرط کنترل
۲۰۲	سالم بیمار
۲۰۵	شرح یک کلمه (رزق)
۲۰۹	وسعت حیرت انگیز بین تر و خشک
۲۱۳	کیفیت و کمیت غذا در اسلام
۲۱۶	رابطه غذا با علم و اسلام
۲۱۹	تهیه غذای روانی
۲۲۰	مشخصات تغذیه بد
۲۲۱	نقص دستگاه گوارش و رفع آن
۲۲۵	جویدن فرآورده های صمغی
۲۳۱	غذای کامل
۲۳۷	غرور مذهبی
۲۳۹	اسلام و گرسنگان
۲۴۱	اسلام و دانشمندان غذاشناس
۲۴۲	عیب آفرینش
۲۴۶	هضم کاربو هیدراتها یا مواد قندی
۲۴۸	رساله ذهبیه چیست؟
۲۵۰	باز هم سفره شاهانه
۲۵۴	حقیقتی از یک سوره
۲۵۷	انقلاب غذائی

- ۲۵۹ امر پنجگانه تکامل
- ۲۶۰ شرح چهار انقلاب و بالاخره نوشتن و کاغذ و صنعت چاپ
- ۲۷۵ انقلاب پنجم یا آخرین انقلاب معنوی است شما قضاوت کنید
- ۲۸۴ چه کسی انقلاب کند و رهبر انقلاب کیست
- ۲۸۷ انقلاب غذائی در دوران انقلاب پنجم یا انقلاب معنوی
- ۲۸۹ معرفی کتابی ارزنده از خانم دانشمند آلمانی
- ۲۹۰ مقایسه خانم دکتر آلمانی بین طب اسلامی و طبابت کشیشان
- ۳۱۱ معرفی چند طبیب اسلامی
- ۳۲۱ مقایسه و سنجش (خلاصه از آنچه در مجلدا قبلی بعنوان شگفتیه‌های اسلام مورد بحث واقع شده)
- ۳۲۷ یک آزمایش
- ۳۲۷ ابن سینا و اعتقادات دینی و احترام او بسرخان پیغمبر
- ۳۳۷ انتقاد و اصلاح
- ۳۴۱ 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 (فیا)

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

مبسوطی از رساله دکترای که

با درجه ممتاز گذشته و اینک بنام:

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر

از دکتر سید رضا پاک زاد

جلد اول شامل: میکرب شناسی- زیست شناسی- جنین شناسی

جلد دوم: بهداشت شهر- بهداشت اجتماع.

جلد سوم: بهداشت غذا و تغذیه (فلسفه روزه، دانستیهای چند از غذا و تغذیه و ...)

و اینک جلد چهارم: مربوط به بهداشت غذا و تغذیه (چه باید خورد و چگونه باید خورد و ...)

تقدیم میگردد

چاپ اسلامیة

ص: ۱

اشاره

ص : ۲

چاپ اول جلد اول ۱۳۴۳

چاپ دوم جلد اول ۱۳۴۴

چاپ سوم جلد اول ۱۳۴۶

چاپ اول جلد دوم ۱۳۴۵

چاپ دوم جلد دوم ۱۳۴۷

چاپ اول جلد سوم ۱۳۴۶

چاپ دوم جلد چهارم ۱۳۴۷

از انتشارات:

کتابفروشی اسلامیة

حق چاپ محفوظ است

نقل مطالب کتاب با ذکر مأخذ بلامانع است.

چهار تذکری که در آغاز جلد اول چاپ سوم داده شده بقوت خود باقیست.

ترجمه چاپ اول هر جلد با اجازه نویسنده و سایر جلد‌ها آزاد است.

توحید خالصی که اندیشه های عالمانه روز آنرا می طلبد و در انحصار مسلمانان است (۱) درود :

درود نبی گرامی اسلام و دوازده جانشین ایشان بویژه درود بر تشکیل دهنده حکومت واحد جهان پیشوای وقت و امام زمان.
حضرت محمد بن الحسن العسکری ارواحنا فداه (۲)

۱- ستایش و درود را که به طرز جالب و خاصی در آغاز جلد اول چاپ سوم آوردیم ملاحظه فرمائید.

۲- ستایش و درود را که به طرز جالب و خاصی در آغاز جلد اول چاپ سوم آوردیم ملاحظه فرمائید.

همین که به خانه مسافر رسید، دکمه زنگ را فشار داد.

- کیست؟

- با هم برویم جشن ازدواجی که دعوت هستیم.

آیا مسافر را شناختید؟ همان کسی است که به شهر نمونه اسلامی مسافرت کرد و مشاهدات خود را برای شما تعریف و توصیف نمود (۱)

براه افتادند، هنوز اولین پیچ و خم کوچه را پشت سر نگذاشته بودند، مسافر گفت: خواهشمندم بر گردی و سرت را شانه بزنی که نبی گرامی فرمودند: ان الله تعالی یبغش الوسخ و الشعت - خدای تعالی کثافات و ژولیدگی را دوست ندارد (۲) و لباس و آنچه ظاهر را آراسته می کند و جزئی را لوازم لباس است به شمار میرود از بهترینش را بگیری و پوشی تا آن چنان شوی که نبی گرامی فرمودند مانند گلی باشی میان مردم (احسنوا لباسکم و زینوا رحالکم حتی تکنوا شامه فی الناس) (۳) بعد هم که بیرون آمدی محکم و آقاوار و بدون تکبر راه برو که اگر علی مرتضی کسی را بدین وضع می دید با او همان می کرد که با آن مرد عرب کرد (مردی بود شل راه میرفت و پایش به خاک می کشید و گرد می کرد حضرت به او رسید دسیت به پشتش زد و فرمود پاشنه کفشت را بکش و محکم راه برو) (۴)

۱- جلد دوم اولین دانشگاه و آخرین پیامبر.

۲- در بهداشت لباس و کفش و بدن همه را مفصل خواهیم گفت.

۳- در بهداشت لباس و کفش و بدن همه را مفصل خواهیم گفت.

۴- در بهداشت لباس و کفش و بدن همه را مفصل خواهیم گفت.

- معذرت می خواهم ، گریپ هستم ، تب داشتم ، حسی که راه بروم ندارم و پروای نظافت کردنم نیست.

- پس چرا استراحت نکردی ؟ اسلام نه تنها با این عملت مخالف است (۱) بلکه با رفتنت به جشن و مجالس دیگر و حتی از این که بخواهی با یک نفر سالم تماس بگیری و مبتلایش کنی موافق نیست. مگر نمی دانی که نبی گرامی فرمودند : وارد نمی شود (انتظار ورودش نمی رود) شخص مبتلا به بیماری مسری بر شخص سالم. لایورد ذوعامه علی المصحح (۲) از اثن قرار جشن رفتن ما غیر اسلامی و موجب ابتلای عده ای خواهد شد.

نمی رویم و در عوض از شما خواهش می کنم مرا تا مرغداری کوچکی که بنده در همین محل دارم همراهی کنید.

چون گریپ بیماری مشترک بین انسان و پرندگان نیست و آنها دچار نمی شوند و شما هم رفع خستگی می کنی برویم.

حیوانات چگونه غذای خود را انتخاب می کنند

در مرغداری

- چرا بعضی مرغها مرتب به کناره دیوارها منقار زده ذرات آهک را جدا کرده می خورند ؟

- مرغها نیز مانند انسان و بسیاری از موجودات دیگر احتیاج به کلسیم دارند بخصوص اگر زمان تخم گذاریشان باشد

۱- در جلد مربوط به بیماریها خواهیم گفت.

۲- جلد دوم چاپ دوم صفحه ۳۴.

احتیاجشان به کلسیم بیشتر است تا آنرا در پوست تخم سازی بکار ببرند ، پوستی که باید با آهک سفت و سخت شود.

کودکی که بر اثر فقر غذایی ، بدنش از آهن مورد نیاز محروم مانده است برای جبران و رساندن آهن به بدن به حد اعتدال به خاک خوری می پردازد (چون خاک از عناصر آهن دار بی بهره نیست) همین طور زنان آبستن که احتیاج مبرمی به این عنصر دارند ممکن است به خاک خوری پردازند که با رساندن آهن ، تحت نظر پزشک ، می توان آنها را وادار به ترک نمود یعنی هم کودک را از خوردن خاک بازداشت و هم آبستن را.

- غیر از انسان و مرغ آیا حیوانات دیگر نیز چنین انتخابی را می نمایند ؟

- گوسفندانی که از خوردن نمک دور شده اند سنگ های شور را می لیسند حتی اگر دو ظرف نمک را اختیارشان باشد یکی محتوی نمک استخراجی از کنار دریا یا دامنه کوه ، ظرف دیگر از نمیک که امروز صورت بازار دارد باز می بینیم حیوان فرآورده طبیعت را انتخاب می نماید. (مقصود از نمکی که صورت بازار دارد آن است که از سوراخها به سهولت خارج شده خوب باشد و برای این کار یک یون نمک را خارج و به جای آن ین دیگر که حالت چسبندگی نمک را از بین می برد می افزایند و حال آن که رل اساسی با ین های طبیعی در الکترولیت های بدن قابل توجه بوده و بعدا خواهیم گفت) بهر صورت حیوان نمک طبیعی را که دارنده عناصر لازم است انتخاب می نماید.

اگر غده فوق کلیوی حیوانی را بردارند حیوان آب نمک را ترجیح می دهد و اگر دو ظرف یکی محتوی آب خالص و

دیگری دارای آب نمک در اختیار حیوان مذکور باشد همین که تشنه شد آب نمک را انتخاب می کند گویا می داند که به نمک برای جلوگیری از مرگ در این حال محتاج تر است.

اگر قند خون حیوانی را به وسائلی پائین آوردیم مثلاً انسولین تزریق کنیم حیوان شیرین ترین غذا را انتخاب می کند گویا بدنش نیازمندی خود را درک کرده است.

اگر پاراتیروئید او را برداریم آب محتوی کلرور کلسیم را بر حسب نیازمندی غذایی بر می گیرند.

شغال حیوان گوشتخواری است ضمناً بعضی از میوه جات بویژه توت را دوست دارد ، مقصداری توت کنار باغتان بگذارید شغالان پس از فراغت از زوزه کشیدن هائی که در دو طرف دیه بینشان رد و بدل می شود و اکثراً در نیمه اول شبهاست ، برای صدجوع به راه افتاده به باغ آمده مقصداری از توتها را می خورند و می روند. شبهای بعد دو ظرف بگذارید یکی پر از توت دیگری محتوی مقصداری گوشت و از مخفی گاهی منظره را تماشا کنید ، خواهید دید شغالی که چند شب توت خورده نوبت بعد گوشت را انتخاب می کند و آن که قبلاً گوشت را برگزیده بود شبهای بعد توت را دوست دارد و آن چه اهمیت دارد اینکه محال است شغالی توت و گوشت را در یک نوبت با هم خورده باشد ، گویا حیوان می داند توت و گوشت با یکدیگر ناسازگار بوده در روده و معده اش ایجاد آزرده گی و ابتلائات کم و بیشی خواهند کرد.

غذا برای فرآورده هائی که مورد استفاده قرار میگیرند

گفتید اسلام مشوق دامپروری و کشاورزی است (۱) از این قرار باید در این زمینه دستوراتی نیز داده باشد مثلاً راجع به دامپروری و استفاده از فرآورده های حیوانی آیا چیزی در اسلام وارد شده است ؟

- در این جا باید از رابطه بین دو چیز بحث کرد : یک انسان و آنچه غیر انسان است. دو ادرار و مدفوع انسان و غیر انسان (در اینجا مقصود از غیر انسان تمام جنبندگانی هستند که فرآورده هایشان مورد استفاده غذائی روزمره انسانی قرار می گیرد).

قبلاً باید توجه داشت که موجود زنده (گیاه - حیوان) مواد مورد لزوم را از زمین و آب و خوراک جدا و جذب نموده به جای مانده و فضولات و دفع شده ها را که کمتر محتوی عناصر مفید برای بدن هستند برای نوبت بعد مورد استفاده غذائی قرار نخواهند داد. گویا موجودات مذکور چنین مطلب را درک کرده و از این رو ندرتا مدفوع خود و بیگانه را بعنوان غذا خواهند پذیرفت.

موجودات نامبرده را اسلام به چند طریق تقسیم بندی کرده که یکی از آنها چنین است :

مدفوع خود را نمی خورد - از فضولات غیر خود نیز نخواهد

خورد - در انتخاب آب (۱) هوا - منطقه - گیاه - نور - زمان و مکان کمال دقت را داشته بهترینش را انتخاب می نماید. این موجود که زنبور عسل نام دارد مراقب است که اعمال مذکور به نحو احسن انجام گیرد و شگفت این جاست که تشکیلاتی برای کنترل و مراقبت در بین خودشان وجود دارد آن چنان که اگر زنبوری به اشتباه بر فضولات و عناصر نامساعدی نشیند به محض نزدیک شدن به کندو ، نه تنها از ورودش ممانعت بعمل می آید بلکه مراقبین کمرش را به دو نیم کرده او را خواهند کشت (اگر هنگام انتخاب آب ، زنبور عسل آب لجن آلودی را بر آب چشمه ای ترجیه می دهد بعلت وجود اسانس مخصوصی است که در بعضی باطلاحها وجود دارد و در جلد بعد که مخصوص غذاهائست که در قرآن از آنها نامبرده شده به تفصیل شرح خواهیم داد).

دسته دیگر از این موجوداتند که مدفوع خود و بیگانه را نخواهند خورد ولی دستگاه کنترل کننده ای هم ندارند که اگر بهترین آب و هوا و غذا را انتخاب نکردند مجازات شوند ، در عوض قرآن کریم انسان را که استفاده غذائی از آنها می برد عهده دار کنترل آنها و مأمور و مراقب رساندن بهترین غذا و وسائل با آنها کرده است.

دسته دیگر اسلامم با آنها حیوان جلاله نام داده و تقریباً منحصر به مرغ و شتر و مرغابی و گوسفند و گاو می باشد. این چند که امکان دارد از فضولات انسان بخورند در صورتی مورد استفاده غذائی قرار می گیرند که مدت معینی آنها را از فضولات آدمی

دور بدارند و به نحو شایسته و اسلامی تغذیه کنند (شگلت این جاست که این مدت تعیین شده آن چنان با اعمال فیزیولوژی بدن حیوانات مذکور رسا و خواناست که گویا اسلام دستور می دهد آزمایشگاهی مجهز ، گوشت آنها را مورد آزمایش قرار دهد و زمانی خوردنش را تجویز نماید که به کلی از عناصر زهر آگین فضولات آدمی پاک شده باشد و شرح خواهیم داد). در اینجا بد نیست به گوشت کلاغ نیز اشاره شود که در صورت مردار خواری از طرف اسلام خوردنش تحریم شده است.

گفتیم زنبور عسل نه مدفوع خود را می خورد نه بیگانه و دستگاه کنترل کننده ای نیز در این باره دارد و محال است در کندو قضای حاجت کند و در زمستان که نمی توانند از کندو خارج شوند باز در کندو مدفوع نمی کنند فقط زنبورهای نر بدون توجه در کندو فضله می اندازند ولی پشت سرشان یک عده کار گرما مأمورند که آنها را پاک نمایند. نقطه مقابل زنبوران عسل ، خوکهایند که هر نوع آلودگی را می خورند (خود و بیگانه) و کنترل شدید انسانی نیز در این باره نتیجه نخواهد داد. (نویسنده بدین منظور ساعتها مراقبت بعمل آورده در نتیجه : در یکی از باغ وحشهای بزرگ و معروف که چهار خوک و متجاوز از ده بزغاله تقریبا در وسط باغ میان حصار کوتاهی نگهداری میشدند دیدم بزغاله ای پشکل می کرد و خوکی بدنبالش آنها را می خورد در باغ وحش دیگر که محوطه های کوچکی در اطراف عمارتی که پرندگان نگهداری می شدند درست کرده بودند و در هر کدام از آنها دوالی چهار خوک بالوان و اشکال روی شن های نسبتا فراوانی نگهداری می شدند زاویه ای بود که در اثر بارندگی پر

از آب شده بود خوکی در آن ادرار کرده و خوگ دیگری از آن مخلوط میاشامید. یکی از خوگذاران شمال ایران می گفت بکرات دیدم خوگ فضله خودش را می خورد و جلوگیری و مراقبت از این عمل دشوار بلکه محال است). بهر صورت : زنبور عسل در یک راس و خوگ در طرف مقابل آن قرار گرفته است آن از بهتر انتخاب کردنش و این از پلیدی برگزیدنش و در میان این دو نیز حیواناتی قرار دارند که : فضولات نمی خورند و برای بهتر انتخاب کردنشان باید مراقبت بعمل آورد و قرآن کریم انسان را مأمور و مراقب این عمل نموده است که سعی شود از آلوده و کثافت خوری آنها جلوگیری شود.

استفاده غذایی بر مبنای تقسیم بندی

زنبور عسل کثافت نمی خورد و اگر خورد بکیفر میرسد و فراورده ای چون عسل دارد که پروردگار در قرآن آن را بعنوان شفای آدمیان معرفی ستوده است : یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس (سوره النحل) آن گاه از درون آنها شربت شیرینی بر رنگهای مختلف بیرون آید که در آن شفای مردمان است.

گوسفند و گاو که فضولات خود و بیگانه را نمی خورند و انسان از طرف قرآن مأمور کنترل آنهاست که از کثافت خوری دور بمانند و خوردن گوشتشان معمول و اسلامی است.

آنها که به جلاله بودنشان اشاره شد یعنی ممکن است از مدفوع انسانی استفاده نمایند و در صورتی می توان از فراورده هایشان استفاده کرد که بدنشان از زهر آگینی پاک شده باشد.

خوگ که آلوده خوار است و فضولات خود! و بیگانه را می خورد

و کسی را مسئول و عهده دار کنترلش نکرده اند و این مسئله گویا تذکری است که مراقبت از خوکها سخت می باشد و به هیچ وجه اجازه داده نشده است که از گوشت یا قرآورده هایشان استفاده گردد.

می گویند: در بهشت آن چنان غذاها کیفا و کما سازگار به بدن میرسند که فضولاتی از آدمی دفع نمی شود و در جهنم آن قدر آلودگی و کثافت است که خوراک دوزخیان چرک و خون و غسلین می باشد.

ما می گوئیم: زنبوران نر که در کندوها تعدادشان کم است (۵۰۰ کمتر) و برای عروسی با ملکه درست شده اند و بعدها یکی از آنها با ملکه عروسی خواهد کرد و بلافاصله خواهد مرد و پس از مراجعت ملکه عروش شده به کندو سایر زنبوران نر قتل عام خواهند شد، بقیه زنبوران که قریب هفتاد هشتاد هزار عددند هیچگاه در خانه فضله نمی اندازند و کسی ادعای دیدن فضله آنها را حتی در خارج از کندو نکرده است و اگر فضولاتی در کندو دیده شد از زنبوران نر پر خور بیکاره است نه از زنبورانی که می دانند چه اندازه و چه نوع باید خورد و هم کیفیت را منظور می دارند هم کمست را. از طرفی چکار کنیم که وضع طویله خوکها چنان است که گوشت خوک خوران خودشان برای سرزنش کثیف ترین محل، آنرا به طویله خوک تشبیه می کنند و راستی هم آنجا که غسل است بهشتی و نظیف و شفافبخش و طویله ای که خوک پرور است جهنمی و کثیف و حرام تحویل ده می باشد.

(در جای خود خواهید خواند که انفلونزای ژاپونی از میان گله های خوک خاور دور بخصوص از جزائر فلیپین و یا از میان گله های خوک اروپا انفلونزاهای نوع دیگر بر می خیزد

بعلاوه که یکی از غذا شناسان ادعا دارد ملکولهای گوشت خوک درشت تر از سایر ملکولهای گوشتهای دیگر است).

کجای قرآن است؟

کجای قرآن است که انسان از حیواناتی که مورد استفاده غذائیش قرار می گیرند باید مراقبت بعمل آورد؟

- کسی که حیوانش را گرسنه بدارد - کسی که نتواند آن را تغذیه کند - کسی که خوراک حیوانات را احتکار کند - کسی که زیادتر از حد بار بر پشت حیوان بگذارد - کسی که حیوانات را در حال آویز حمل و نقل کند (مثلاً پای مرغ و خروس را گرفته باشد و به جایی ببرد). کسی که زیاده از معمول حیوان را بکار وادارد، یعنی او را آزار رساند - کسی که حیوان را مجروح سازد کسی که نوزاد حیوان را از شیر مادرش محروم کند و... همه و همه در برابر اسلام گناهکار شناخته شده و در هر موردی مسائلی مطرح است. اما آن چه مورد بحث ماست اینکه: اگر فراموش نفرموده باشید گفتیم پروردگار انتظار دارد طبیات رزق و خوراکهای سازگار برای اهل ایمان باشد - و الطبیات من الرزق قل هی للذین آمنوا (۱) از این قرار اگر پروردگار در جای دیگر فرموده باشد آن چه را خودتان می خورید به دام و انعامتان نیز بدهید آیا خواهید پذیرفت که انعام و دام نیز باید غذاهای طیب بخورند و دستور مراقبت از آنها صادر شده است. الذی جعل لکم الارض مهد او سلک لکم فیها سبلا و انزل من السماء ماء فأخرجنا به ازواجنا من نبات شتی، کلوا و ارعوا انعامکم... همان

خدائی که زمین را آسایشگاه شما قرار داد و در آن راه ها برای روابط و سفر و حوائج خلق پدید آورد و هم از آسمان آب نازل کرد تا با آن آسمانی انواع نباتات مختلف از زمین برویانیدیم تا ای بندگان شما از آن نعمتها تناول کنید و چارپاهایتان را هم بچرانید... (سوره طه)

غذای خوب مخصوص اهل ایمان می باشد و انسان قرآنی و انعام مسلمانی نیز از گیاهانی تغذیه خواهند شد که طیب است بطور قطع این معنی را می‌رسانند که : انسان بویژه اهل ایمان یا باید مستقیم از غذای گیاهی طیب بهره ببرند یا اینکه باید با انعام خوراک خوب داده شود تا اهل ایمان از گوشتی که دارنده عناصر مفید است استفاده کنند بعلاوه که این آیه :

چند اعجاز در بر دارد

قبلاً اشاره شد و باز به تفصیل خواهیم گفت که بهترین غذا برای سلولهای زنده بدن آدمی رساندن سلولهای تازه و زنده غذائی با آن است و از این قرار هر چند سبزی تازه تر بوده باشد هم برای بدن آدمی سلول زنده تری محسوب می شود و هم برای حیوانی که انسان از گوشت و فرآورده هایش استفاده خواهد کرد. این که قرآن ۱۴ قرن قبل کلمه «وارعوا» را در آیه آورده است شاید به همین منظور باشد که انسان و انعام باید از سبزیجات چراگاه و مزرعه بلکه از سبزی برابر دهان و تازه استفاده کنند تا بطور مستقیم بهترین غذای گیاهی وارد بدن انسان و انعام و بطور غیر مستقیم (از راه گوشت و لبنیات) عناصر مفید بیشتری وارد بدن آدمی گردد. اینکه اسلام با احتکار بعضی

مواد مخالف است شاید يك علتش همین باشد که آن مواد تازگی خود را از دست داده و عناصر مفیدش در اثر زمان کاهش تدریجی خواهد یافت.

دامنه تازه و زنده بودن سلولهای مواد خوراکی نزد اسلام اهمیت بیشتری داشته تا آن جا که : قرآن در هنگام توصیف از دریا آن را محلی معرفی می نماید که می توان یکی از نعمت هایش را صید ماهی - اما ماهی تازه - بحساب آورد - و من کل تاکلون لحماطریا (سوره الفاطر) و در آنجا که از گوشت می گوئیم شرح داده خواهد شد. بعلاوه بارها گفته ایم که ان الله جعل ارزاق انبیائه فی الزرع و الضرع و قرار دادن کشاورزی و دامپروری در نزدیکی انسان مگر معنای تازه بودن آن ها را نمی دهد ؟

چراگاه سازگار برای اینگونه حیوانات

غذای انسان یا مستقیما از زمین است چنانچه از روئیدنیها خورده شود یا از حیوانی است که روئیدنیها را می خورد و انسان بطور غیر مستقیم از روئیدنی ها بوسیله گوشت یا فرآورده های آن حیوان استفاده می کند.

بلاشک قبول دارید که چراگاه معرفی شده از طرف قرآن مرتعی سرسبز و خرم و پر گیاه خواهد بود و از اینرو که زمین طیب خصوصیات مذکور را خواهد داشت و زمین خبیث نکدو کم روئیدنی و تنفرآمیز است : نه تنها در اسلام خوراک انسان و انعام را طیب خواسته اند بلکه زمین مورد استفاده و چراگاه را نیز زمینی حاصلخیز و گیاه پرور و زارع دیده و دهقان رسیده و دارنده عناصر لازم می خواهند و البلد الطیب یخرج نباته باذن ربه و الذی

خبث لا- یخرج الانکدا (اعراف) زمین پاک نیکو گیاهش باذن خدا نیکو برآید و زمین خشن ناپاک بیرون نیورد جر گیاه اندک و کم ثمر ...

پس برای مسلمانان غذای طیب از زمین و آسمان و حیوان درخواست شده و در خور انتظار است. بلکه خدا خواسته که غذای انسان طیب باشد، حیوانی که باو غذا می دهد از طیب خورده باشد و زمینی که باو غذا می رساند طیب باشد و ساده تر آنکه: خدا می خواهد انسان و محیط وی طیب بوده باشند.

تا اینجا نتیجه که: از زنبور عسل بطرف پائین تا آن جا که به خوک می رسد همین طور که حیوان بتدریج رو به پلید خوری می رود اسلام بر عکس از خوردن همه چیزش رو بر می گرداند تا که خوک را همه چیز پلید دانسته است.

نتیجه وحی تشریحی قرآن و نتیجه وحی تکوینی: عسل

به زنبور عسل وحی شد از کوه و درخت خانه بسازد، چنین کند و چنان باشد (و اوحی ربك الى النحل ان اتخذی من الجبال بیوتا و من الشجر و مما یعرشون ثم کلی من کل الثمرات فاسلکی سبل ربك ذللا یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس ... و خدا بزنبور عسل وحی کرد که از کوهها و درختان و سقف های رفیع منزل گیرید و سپس از میوه های شیرین تغذیه کنید و راه پروردگارتان را با طاعت پیوئید آن گاه از درون شربت شیرینی برنگهای مختلف بیرون آید که در آن شفای مردمان است ...) یک نوع وحی ای که زنبوران را باطاعت

پوئیدن را پروردگار می دارد و آن گاه از درونشان عسل شفا بخش را بیرون می دهد. نوع دیگر که به نبی گرامی وحی شد تا آدمیان را باطاعت پوئیدن راه پروردگار هدایت نماید و هر کس اهل ایمان بود و اطاعت کرد مجموعه ای از وحی - بنام قرآن - بر او شفا بخش بوده باشد (و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمه للمؤمنین سوره بنی اسرائیل).

توجه فرمودید نتیجه وحی ، عسل بود و قرآن ، محصولی که بر مطیعان شفاست.

طبیعت (وحی تکوین) از جمله زنبوران را آموخت که در انتخاب یکی از زنبوران بنام یعسوب (ملکه) شرکت نماید تا میزان بر اعمال و رفتارشان باشد و همگی خود را با توجه بوی بنظم بدارند.

قرآن (وحی تشریح) نیز نبی گرامی را فرمود که در انتخاب یعسوب دین و ملکه ایمان اقدام نمایند تا وی میزان بر اعمال و رفتارشان باشد و همگی خود را با توجه بوی بنظم بدارند و علی علیه السلام را انتخاب فرمود.

به تک تک زنبوران وحی تکوینی شد و همه در انتخاب یعسوب خود شرکت دارند اما وحی تشریحی در انحصار نبی گرامی بود و بدینجهت انتخاب یعسوب دین نیز فقط بعده ایشان است.

ملکه زنبوران عسل ، از وحی ، سهم بیشتر و نشان مهمتری نداشته بلکه زنبور برگزیده ای است که مروج وحی بشمار می آید. زیرا آن چه بر دیگران وحی می شود بوجود او بنظم در می آید.

بر یعسوب دین اسلامیان نیز وحی نمی شد ، ایشان مروج وحی و قرآن بود.

کتابهای بسیاری درباره زندگی زبور عسل نوشته اند (یکی از آنها از موريس مترلینگ میباشد و بفارسی ترجمه گردیده است) اما هیچکس ندیده و نشنیده و نخوانده که ملکه زبوران بر پلیدی نشسته باشد و در جهان خودشان خطا کار محسوب شده باشد. يعسوب دين نیز همیشه دور از خطا بوده و بطریق اولی پیامبران نیز معصوم و دور از خطایند.

اینطور نیست که ملکه زبوران نتواند بر پلیدی نشیند یا علی و امثال وی نتوانند همانند انسان های دیگر خطا کنند بلکه علی و کسانی چون ایشان بهنگام خطا ، بعلت آشنائی بماهیت آن و وقوف به نتیجه اش از آلودگی دور خواهند ماند. مثلاً : علی علیه السلام اگر خواست از کسی غیبت کند از شدت ایمان گوشت مردار برادرش را حاضر می بیند که باید بدهان بگذارد. در میان مردم معمولی نیز مواردی مشابه این مثال یافت می شود : مرد موقر دانشمندی را بنظر آورید که وارد محل تدریس می شود آیا این مرد می تواند مشت ها را گره کرده شیشه ها را بشکند و در و پنجره ها را خرد کند و شاگردان را لگدکوب نماید ؟ با آن که می تواند ، نمی تواند. علی علیه السلام و تمام معصومین نیز چنین اند می توانند خطا کنند ولی در حقیقت نمی توانند.

رابطه غذاهای قرآنی

چند جلد بعد به غذاهائی اختصاص دارد که نامشان در قرآن ذکر شده است غذاهای نامبرده را پروردگار آن چنان توصیف فرموده که هر کدام از لحاظ کیفیت و خواص فوق العاده ای که

دارند ، در عین حال که جالب می باشند با یکدیگر نوعی مخصوص پیوستگی دارند از جمله : عسل شفا بخش است ، انگور خوراک حسنی می باشد ، گوشت گوساله در خود بریان شده برای پیران و شیر خوب تهیه شده جهت آشامندگان و ...

هر چند ارتباط شایسته بین غذاهای قرآنی را در جای خود خواهید دید ولی در اینجا چون صحبت از زنبور عسل شده آن را بعنوان مثال ذکر می کنیم.

زنبور عسل گاهی از گل زمانی از برگ و بعضی اوقات از میوه گیاهان بر حسب آن که شیره عسلی و بهره ای که بآن میل دارد در کجای گیاه باشد محصول برداری کرده به کندویش می برد ، مثلاً- از منداب گلش ، از کاج قسمتی برگش مورد استفاده ایشان است.

ولی طرز استفاده زنبور از تاکستان و مو طرز دیگری است که باید قبلاً این نکته را بیاد آورد که زنبور عسل از بهترین ضرایب محیط (نور ، آفتاب ، رطوبت ، حرارت و ... که گفته شد) استفاده کرده و محصولش نیز شفا بخش می باشد ولی شگفتی اسنجاست که پروردگار از انگور بعنوان غذای حسن نام می برد و از گل مواسمی نمی برد و زنبور نیز حسن انتخابش این است که موقع گل دادن از تاکستان بهره ای نمی برد و در لحظه رسیدن انگور ، غذای حسن از جمله برگزیده های مخصوص زنبوران عسل است.

توجه اسلام به تغذیه صحیح در چهارده قرن پیش

مسافر به دوستش می گوید : بیا یک سفر خیالی بگذشته ها بنمائیم برای بازدید و بررسی میزان معلومات دورانهای پیشین.

هم اکنون جهان روز را در نظر آورید ، گوشه ای از آن را انسانهایی برگزیده اند که از لحاظ صنعت و تکنیک در نهایت قدرت اند و انسان های گوشه دیگر همین جهان که هنوز در غارها بروش انسانهای اولیه می خزند و نه علمی دارند و نه صنعتی. صد سال قبل پایه علمی جهانیان کمتر از امروز بود و پانصد سال قبل باز کمتر ، هزار سال و هزار و چهار صد سال قبل بهمین نسبت همه چیز کمتر بود اما تقریبا در انحصار دو کشور نیرومند ، ایران و روم. کشور حجاز آن زمان را در نظر آورید و خودتان برآورد و مقایسه نمائید و آن گاه این تقاضا را از بنده بپذیرید که : هر وقت بیک مطلب اعجازآمیز اسلامی رسیدید یکهزار و چهار صد سال قبل را بنظر آورید.

خود را آزمایش کنید : بشما می گویند نزدیک به صد سال قبل مردی از غرب دانست جنین از اکسیژن موجود در خون مادر استفاده می برد ، یقین است بآن دانشمند آفرین خواهید گفت و نسبت بوی احساساتی خواهید داشت. برای شما نوشتیم حضرت صادق (۱) در هزار و دوست سال قبل فرمود : جنین از اکسیژنی که مادر تنفس کرده تنفس می کند آیا در برابر حضرت چگونه

شدید؟ خود را بیازمائید ولی در هر حال رقم ۱۴۰۰ سال را فراموش نفرمائید.

همه چیز برای انسان

قوطلی های شیر خشک را دیده اید که برای تغذیه نوزادان معمول و فراوان شده است و متأسفانه همه را از خارج می آورند. همین که درش را باز کردید کاغذی نظرتان را جلب می کند که بر آن بعنوان بزرگترین تبلیغ، نوشته اند: گاوهای ما که اینک کودک شما از شیرشان خواهند خورد بر مرابعی چرا می نمایند که همه نوع علفی در آن کاشته شده است. توجه فرمودید چه تبلیغ بزرگی است. شرکت برای که فروشش زیاد شود می گوید چنانچه شیر ما بکودکتان برسد همه عناصر مفید که در همه گیاهان وجود دارد باو خواهد رسید.

نبی گرامی می فرماید: شیری را می توان برای درمان انتخاب کرد که گاوش از همه گیاهان خورده باشد (علیکم بالبان البقر فانها تاکل «تخلط» من کل الشجر) و اگر از قرآن می خواهید می فرماید غسل شفا بخش و درمان است بدین شرط که زنبور از همه گل و میوه ای استفاده کرده و از کل الثمرات بهره برداری نموده باشد (۱) شگفتی اینجاست که استفاده گاو را از کل الشجر (همه گیاهان) و بهره برداری زنبور را از کل الثمرات (همه میوه جات و تخمدان های گل) آورده، باشد تا پیروان قرآن بدانند زنبور غسل از شیر میوه جات بر می دارند و راه علمی و پژوهش پیش گیرند.

عادت داشتن

کلمات عاد و عود بمعنی برگشت است بسوی چیزی : کرداری پنداری ، گفتاری که قبلا از آن روی گردانی شده است و عادت داشتن به چیزی یا اعتیاد نیز همین معنی را می دهد.

فاصله ترک و انصراف ممکن است بسیار اندک یا قبل توجه و نسبتا طولانی بوده باشد.

بدنها به خوردن عادت کرده اند خوردن چیزهایی از قبیل گندم و برنج و ... یا عادت کرده اند بپوشیدن پیراهن و شلوار و... یک عادت معمولی است که بتدریج بشریت برای خود پیش آورده یعنی طبیعت ثانوی وی شده است و لذا همه بایدان یا برنج بخورند و همه لازم است لباس بپوشند یک عادت عمومی است.

گاه می گویم بدن من عادت کرده است به خوردن سبزیجات و اگر نخورم یبوست خواهم داشت ، یا بدن من عادت دارد بپوشیدن کتان و اگر نپوشم خارش پوست دارم یکنوع عادت اختصاصی و مخصوص و مربوط به یکنفر (من) می باشد که ترک آن هم موجب ناراحتی است.

یکنوع عادت هم عادت مطلق است که بدن بطور کلی باین اصل آفرینش برگشت دارد آن چنان که گوئی هرگز انصرافی در آن برایش حاصل نشده است و این قدیمترین عادتی می باشد که در تاریخ حیات نزدیک یاخته های پیدا شده در کنار دریا هم بوده است زیرا آنها هم برای زنده ماندن بخوردن پرداخته و می خورند. (مثلا عادت بزنگی شناوری در مایع نمکدار).

همانگونه که سرپیچی در برابر عادت های مطلق و عام سبب خرد شدن است و نمی توان مطلق عادت بلکه مطلق حیات را فراموش کرد ، مثلا بدون نمک زنده ماند یا بطور اعم بدون خوراک و پوشاک زیست ، رعایت عادت خاص نیز یکنوع توجه و مراقبت از خویشتن است.

سلولهای اولیه که از کنار دریا پیدا شده اند آب شور دریاها عادتشان شده فعلا نیز حتی در عالی ترین پستانداران هر سلولی باید در مایعی شناور باشد (مایع بین سلولی) که محتوی مقداری نمک طعام است و زندگی بدون نمک کیسر نبوده و اگر بدنی از نمک مقصود انصراف حاصل کرد برای بهبود وضع حیات باید بسوی آن برگردد. (تمام موجودات از نمک طعام بهره دارند).

برگهای درختان جنگلها که ذخایر مورد احتیاج را در خود نگهداشته چون پپای درخت می ریزند بهترین کود غذا برای درختان بوده و در آن جا که مختصر رطوبتی هست و پرریزان هر ساله پائیزی وجود دارد کود خوبی برای درختان فراهم بوده و عمر ابدشان تقریبا تضمین شده است و دائم شاخه بچپ و راست خواهند فرستاد و اگر هر سال برگهای پائیزی درختان را جمع کنند جنگل طراوت خود را از دست داده بتدریج رو بزوال می رود یعنی هر چه سلول بآن عادت کرده است (مثلا نمک طعام) باید همیشه در اختیارش باشد و آن چه را در جمع آوری زمانی (زمستان) انصراف از آن حاصل کرده باید بآن برگرداند (مانند برگ درختان). انسان نیز همینطور است

سالیان درازی می باشد. به گوشتخواری عادت کرده لذا این سخن که دندانهای انسان برای میوه خواری است و باید فقط میوه بخورد درست نبوده می باید همه چیز خوار باشد و اگر بهمین نسبت بواحد کوچکتري از آن بنگریم حتی اگر انسانی عادت داشت که همیشه با غذا سبزیجات یا لبنیات بخورد و بدینوسیله همیشه شاداب بود با ترک عادت و سائل بیماری خود را فراهم ساخته است یا بزبان دیگر این انسان است که می تواند در طول مدت ، غذای سازگارتر را برای خود (با اندک توجهی) پیدا کند.

رعایت اعتیاد به غذاها

مردم شهرهای کشور ما مدتها از آرد سفید و فاقد سبوس تغذیه کردند ناگهان در چند سال قبل کتابهایی بسرعت منتشر گردید و مردم بامید یافتن نشاط و سلامتی و داشتن عمر دراز طبق تجویز نوشتجات مذکور ، مصرف نان سیاه و پر سبوس را با بی توجهی بحد اعلاء و ابتلا رساندند و در نتیجه آمار مبتلایان به بیماریهای گوارشی بخصوص از نوعکلیت رقم درشتی را نشان داد.

سگها زمانی فقط از استخوان و گوشت استفاده می کردند و در آن صورت آنزیم آمیلاز در اعضایشان ناچیز و غیر قابل توجه بود بتدریج که ضرورت همزیستی با انسان آنها را وادار به خوردن نان بمقدار بیشتری نمود دستگاه گوارششان مجبور شد به ترشح آمیلاز خود بیفزاید و امروز سگها بدون ناراحتی مواد نشاسته ای را هضم و جذب و دفع می نمایند.

اصولا تکامل بر این پایه و مبنای تطابق موجود زنده با

شرایط محیطی و طبیعی نیز قرار داشته ارگانیزم و اعضا سعی می کنند خود را با آنچه در دسترسشان قرار می گیرد تطابق دهند ، چنانچه در مواردیکه شیر مصرف نمی شود همان شیری که در هر مورد می توان آن را میل کرد طبعاً آنزیم لاکتاز مورد استفاده قرار نگرفته بتدریج میزانش کاهش می یابد اما اگر بتدریج شیر مصرف گردد دوباره آنزیم مربوطه در جهت تکافو افزایش می یابد (در مورد ماست و پنیر خواهیم گفت که لاکتوز تخمیر یافته و بصورت اسید لاکتیک در آمده یا حذف شده و با شیر اختلاف دارند)

تکلیف ما در اینگونه موارد این است که اگر خواستیم برنامه غذایی خود را دگرگون سازیم باید غذای تازه پیدا شده را بعنوان طعام ناسازگاری پذیرفته بطور تدریجی آن را ببدن برسانیم تا بدن یکنوع عادت و برگشتی نسبت بآن غذا پیدا کرده عناصر و آنزیم های لازم برای هضم آن غذا را فراهم نموده باشد در این صورت بطریق اولی خوردن غذاهائی که برای ما عادت شده هیچگونه آسیبی نرسانده رعایت این قسمت از موارد خاص بهداشت غذایی است همان گونه که نبی گرامی برعایت آن دستور می فرماید - اعط کل بدن ما عودته.

نبی گرامی آنچنان به موضوع عادت اهمیت می دهد که کلمه «اعط» را بکار می برد ، گویا انتظار دارد آدمی در این مورد کار خدائی کرده چیزی را (عادت را) به بدن عطا نماید.

امکان سازگار کردن یک غذای ناسازگار بطور تدریجی امروز آن چنان اهمیت دارد که بعضی از غذا شناسان آن را یک از شیوه های درمان حساسیت ها (در برابر ناسازگاریها) می دانند از اینقرار خواهشمند است در هر مورد که از غذایی تعریف می شود

چنبه عادت و توانائی هضم و جذب بدن را درباره آن غذا از یاد نبرید تا به بیماریهای گوارشی دچار نشوید که حضرت رضا نیز سفارش می فرماید : واعلم ان کل واحد من هذه الطبايع تحت ما يشاكلها فاغتند (فاعتد) ما يشاكل جسدك. بدان هر کدام از این طبیعت ها خواهان غذائی می باشد که با آن مشاکل و سازگار و متناسب باشد. غذائی را انتخاب کن که با طبیعت بدنت سازگار و مشامل باشد. در یک نسخه بجای فاغتند - کلمه فاعتد آورده شده که در اینصورت گویا حضرت سفارش می فرماید آدمی برای طبیعت بدنش غذائی را که می تواند بسوی آن برگشت و عود داشته باشد برگزیند.

مراقبت لازم است

کسانی را در مطب خود دیده ام که : با خوردن ماهی دل درد می شده اند سالها این ابتلا آنان را رنج میداده و اینک بتدریج حساسیت مذکور را از دست داده فعلا با خوردن یک غذای کامل ماهی هیچگونه شکایتی نداشته و ماهی کاملا بآن سازگار است.

تخم مرغ ، عسل و ... حساسیت هائی ایجاد می کرده اند که اندک اندک با افزودن تدریجی کمیتی آن حساسیت از بین رفته و سازگار شده است این مطلب را بسیاری از مادران دانسته و برای دادن تخم مرغ به نوزادشان از ابتدا با مقدار بسیار ناچیزی شروع و بتدریج بر آن افزوده تا اینکه به هفته ای دو الی سه عدد تخم مرغ رسانده اند گویا مادر به مسئله عادت و قوف کلی داشته می داند ورود ناگهانی مقداری تخم مرغ بچه اش را رنج خواهد داد.

در بین خوانندگان هستند کسانی که با خوردن شیر گاو مزاجشان لنت یافته یا به اسهال دچار خواهند شد ولی اگر خود را بتدریج عادت دهند و از مقدار کم شروع نمایند و بتدریج بآن بیفزایند یعنی خود را بآن عادت دهند شیر بر آنها سازگار خواهد گردید. (علت این اسهال گاه این گونه است که آنزیم لاکتاز که باید سبب تجزیه لاکتوز به گلوکز و لاکتوز گردد در ترشحات هاضمه ای روده و لوزالمعده بقدر کفایت وجود ندارد یا مادرزادی ابدانیست در نتیجه لاکتوز تحلیل نیافته و در روده بسوی دفع سیر می کند و دفع نیز ساده نبوده میکربهای روده بخصوص فرمها سبب تخمیر و ایجاد گاز و تحریک مخاط روده و منجر به اسهال و دل پیچه می گردد).

بیمارانی هستند که علاوه بر دستور دارویی ، بآن ها رژیم غذایی داده می شود ، ضمن دادن دستور بیمار نسبت به یکی از غذاها اظهار انزجار کرده به پزشک می گوید این غذا را دوست نداشته و هرگز نمی خوردم. پزشک اصرار نمی ورزد غذایی را به بیمارش برساند که بآن عادت نداشته است زیرا می داند مدتی باید داروهای تجویز شده بیماریش را بهبود بخشد و زمانی دیگر لازم است عادت بغذای مذکور باو بفهماند که شفا یافته است.

قلمرو وسیعتر عادت

کسانی که در نقاط سردسیر بوده و کالریهای زیاد و پرچربی بدنشان رسیده با مسافرت بنقاط استوایی و گرم باید در خوردن تجدید نظر نمایند از این قرار نه تنها آنزیم مشابهی که بتدریج

در ارگانیزم برای هضم مواد بوجود آمده ما را دعوت بخوردن چیزهایی می نماید که بآن عادت داریم بلکه عادت بفعالیت های داخلی یا تطابق بامحیط را نیز باید از جهت برگشت دادن و تطابق بدن به آن ها از یاد نبریم و چه بسیارند کسانی که مدتهاست به بیماری تشخیص داده نشده دچارند و پس از تحقیق معلوم می شود یکی از عادات خودمثلا فعالیت های بدنی را ناگهان متوقف ساخته اند.

چندی قبل کنفرانسی در «زیند لفینکن» نزدیکی اشتوتگارت تشکسل شده و علت بیماریهای کارگرانی که تنها بخارج از وطن سفر می کنند و اغلب دچار بیماریهای روده و معده می شوند مورد بررسی قرار گرفت. سرانجام با تهیه غذاهای ملی (غذاهای عادت شده) جهت آنان توانستند تا حدودی از بروز بیماریهای مذکور جلوگیری بعمل آورند.

کلمه عود و برگشت باز هم خود را بجائی دورتر می کشاند کسانی هستند که از شهرهای شمال ایران به شهر ما - یزد - که در حاشیه کویر واقع است می آیند و چون هندوانه اش را می خورند می گویند شور مزه است. اشخاصی که احتیاج بیشتری به پتاسیم دارند و زندگی خود را در کنار کویر و شوره زار راحت تر حس می کنند یا آن ها که به شهری مسافرت می نمایند که آبش دارنده نمک های مسهل دار است و نشاط بیشتری احساس کرده یا ناراحتی گوارشی پیدامی نمایند هم نشان دهنده قدرت بیشتر عادت اند.

در آن شهر که برگ درختان همان ناحیه بعنوان کودبکار برده می شود و از اجساد انسان و حیوان همان شهر ، زمین بهره می برد یک حالت برگشت کلی تری برای هضم و جذب غذائی در

بدن نشان بوجود می آورد که سهلترین گوارشها را نشان می دهد حتی مردمی هستند که از سبزیجات کنار باغچه منزلشان صرفنظر از علاقه ای مه بمصنوع و مزروع خود دارند لذت بیشتری برده آن را گواراتر و خوشبوترین سبزیجات می شمارند. برخی از این مرحله فراتر رفته می گویند خاک فلان شهر مردمش را پرحرف کرده و زندگی در فلان بلد انسان را مقتصد می سازد حتی اگر فرآورده های آن دو شهر را بشهر دیگر ببرند و خورنده ها مرتب روزگار خود را با آن ها بگذرانند هم پرحرف خواهند شد و هم مقتصد.

صاحب ابن عباد وزیر معروف و دانشمند ایران همین که با سپاهیان به نزدیکی مرکز استانی رسید که ما در آن زندگی می کنیم دستور داد خیمه و خرگاهش را بر پا دارند و ندا دهند هر کس حقی دارد یا مستوجب پاداشی است بدون درنگ مطالبه کند زیرا خاک اصفهان مقتصد پرور بوده و با ورود به شهر صاحب ابن عباد شاید صاحب اخلاق قبلی خود نباشد و در هر مورد باجبار اثر محیط روش اقتصاد را بکار ببندد.

تکرار شود که : عود و عادت برگشت و بازگشت است و عود غذا بیدن یعنی انتخاب غذای سازگار و آن چه را که در طول زمان انسان دانسته است هضمی آسان و جذبی سهل و دفعی راحت داشته و و بخورد بدنش می رود یعنی بسویش باز می گردد یا اینکه در طول زمان بدن را به پذیرش آن غذا واداشته است خلاصه عادت بر هر چیزی جز انتخاب غذای موافق طبع و مورد احتیاج نیست.

با یک نظر پاک و دید وسیع می توان فهمید چرا ایمان بسرای دیگر تحت کلمه «معاد» عنوان شده است معادی که یکی از اصول دین اسلام است : ما عادت کرده ایم با ذهن آگاه خود کار کنیم در صورتی که ۷۵ درصد اکتشافات زمانی صورت تحقق یافته که دانشمندان بشکل جدی و فعال مشغول پژوهشها نبوده اند یعنی در ماوراء این ذهن فعال که آن را بکار می بندیم و با آن فعالیت می کنیم ذهن فعالتری که بظاهر آرام و تقریباً خاموش بوده و گویا آن را بکار نمی بندیم و برای ما فعالیت بیشتری دارد وجودش حتمی است و باز در ماوراء این ذهن یک عادت و برگشتی است که دامنه فعالیت آن بقدری وسیع و فعال است که همه چیز را بیکدیگر عود و برگشت می دهد یعنی اگر در قسمت ناخود آگاه ذهن اکتشاف و اختراع صورت می گیرد در این قسمت که یک روز دیگر به بدن تعلق و برگشت دارد همه چیزهای گذشته را می بیند و می شنود و احساس می کند و خودش نیز بررسی و بازرسی از آن ها بعمل می آورد. خلاصه تر : هنگام توجه به این جهان که زمان کار و فعالیت است ذهن آگاه فعالیت می کند و زمان استراحت که وقت فعالیت قسمت ناخود آگاه ذهن است بیشتر اکتشافات و پژوهشها صورت می گیرد و دوران استراحت بزرگ مرگ که پیشقراول حشر و نشر است شدت آگاهی ضمائر آنقدر بالا می رود که همه چیز شناخته و هویدا می گردد و بنظر نویسنده آن ها که بر فراز انسان هاینند مانند پیامبران الهی ضمیری دارند ماوراء ضمیر ناخود آگاه که بدینوسیله آنها را دارنده حس اضافی می گرداند که امروز بنام های مختلف حس ششم یا ... معروف است.

در اینجا می توان گفت گاه مردن که بدنمان جزو خاک

می شود هر چند خاطره ها با شدت آگاهی ضمائر ، تظاهراتی داشته باشند بدنی که ذرات باقیمانده اش به فلز و شبه فلز و... در صحنه پهناور گیتی پراکنده شده است عود و میعادش چگونه است ؟

همین اواخر (شهریور ۱۳۴۷) اکتشاف بزرگی صورت گرفت و سبب شد یک دیگر از دلایل برای اثبات وجود معاد چهره کند اکتشافی که در اکثر کشورها بعلت بزرگی و اهمیتش بزبان های محلی عنوان «فلزی که نیروی حافظه دارد» منتشر شده و تقریباً داستان چهار مرغی را زنده می کند که حضرت ابراهیم کوئید و بر چهار کوه نهاد و آنها را خواند و سرگذشتش در قرآن نیز آمده است. (۱)

قضیه از این قرار است : نیروی دریائی آمریکا از دکتر ویلیام بوهرل کارشناس بزرگ فلزات خواست آلیاژی بسازد که در آب زنگ نزند ، محکم باشد ، حوزه مغناطیسی در آن نفوذ نداشته باشد تا آنرا برای خنثی کردن مین های دریائی بکار ببرند بوهرل پس از مدتی ترکیب نیکل و نی تی انیوم آلیاژ مزبور را پیدا کرد و نام آن را نی تی نول ۵۵ گذارد. در ضمن آزمایش بوهرل متوجه شد فلز مذکور دارای نیروی حافظه است. قطعه ای از آن را در حرارت نزدیک به ذوب بشکل خاصی (مثلاً عروسک ، درخت و ...) درآورد بعد آن را سرد و بحرارت معمولی در آورد سپس با پتک آنرا خرد کرد و خرد شده را در بوته انداخت و بحرارت قبلی رسانده و با کمال شگفتی مشاهده کرده فلز بشکل

اولیه ای که داشت بدون تغییر برگشت. بوهلر که باتفاق فردریک وانک فیزیکی‌دان مشهور قریب صد بار این عمل را تکرار کردند باز هم همان نتیجه قبلی عایدشان شد و آشکار شد که فلز تمام زندگی گذشته خود را بیاد می آورد.

بعقیده ما هر فلزی بلکه ذره ای اگر در محیط مناسب خود قرار گیرد یعنی در محیطی که همه ضرائب اطرافش متناسب باشد (ضرائب : حرارت - نور - فشار. و ...) می تواند همه چیز گذشته اش را بیاد آورد که بر حسب اتفاق یک آلیاژ در چنین موقعیت و وضعیتی قرار گرفت و نام دکتر بوهلر را شهره ساخت و بهمین منوال تمام ذرات بدن ما روزی با حافظه قبلی جسم ما تشکیل داده و همه چیز را نیز بخاطر خواهند آورد. (۱)

برگردیم به مطلب اصلی ، حضرت در رساله ذهبیه فرمود و ابدء فی الطعام باخف الاغذیه التی یغتذی بها بدنک بقدر عادتک و بحسب طاقتک و نشاطک. صرفنظر از اینکه حضرت فرمود غذای خود را با خوارکی سبک (غیر چرب و سریع الهضم) شروع کن و در جلد سوم چگونگی انتخاب آن را خوانده اید. ضمن توصیه باینکه می فرماید غذا باید طوری باشد که بدن را تغذیه کند (محتوی مواد لازم برای بدن باشد) زیاد مصرف نشود و با میل خورده شود (با توجه به اهمیت اشتها در ترشح آنزیمهای گوارشی که اصطلاحا ترشحات این مرحله را شیره اشتھائی

۱- در جلد روان پزشکی مبحث معادبه تفصیل بیان خواهد شد.

Apetite Juice نامگذاری کرده اند) حضرت موضوع عادت را پیش می کشد تا آنزیم های هاضمه مربوطه به قدر کافی دارای فعالیت لازم باشند.

ناگفته نماند که عادت اشخاص و ملل مختلف در جیره غذایشان دخالت دارد چنان که هندی ها و اعراب و چینی ها با مشتی برنج یا خرما یا چیز دیگر زندگی می نمایند و رشد عادی خود را نیز دارند. عادت نه تنها از حیث مقدار غذا قابل توجه است بلکه جنس غذا و طرز تهیه آن نیز اهمیت دارد چنان که سیاحان قطب شمال گاه چند ماه از گوشت و چربی خوردند و بخوبی تحمل کردند و زمانی برعکس خوراک یک محل در محل دیگر رنج آور است).

یک دستور از نبی گرامی راجع به جرعه نوشی شیر

حسو اللبن من کل داء شفاء الالموت. (۱)

حسو یعنی چیزی بالای چیزی آشامیدن (خوردن).

نبی گرامی فرمود: آشامیدن شیر پس یا پیش از هر غذا بر هر دردی شفاست.

به مطالب تغذیه ای پزشکی زیر توجه فرمائید :

حتما ذکر ماخذ لازم نیست! زیرا نویسنده پزشک است و

۱- قبلا نیز گفته شده آنچه را از غذا می نویسیم چنانچه از کتابهای وسائل - مستدرک - ۱۴ بحار مجلسی خارج بود ماخذ ذکر خواهد شد بعلاوه باب اطعمه و اشربه در هر سه کتاب مذکور معلوم و بسرعت می توان خبر مربوطه را یافت.

اگر از کلیه منابع بخوایم نام ببریم نصف کتاب را اشغال خواهند کرد. با وجود این اگر آدرسی لازم بود از نویسندگان مطالبه شود - متشکرم.

درباره رژیم های غذایی بعدا صحبت خواهیم کرد. رژیم سالمتر رژیمی است که در آن غذاهائی گنجانده شود که یکی از مشخصاتش چنین است :

کمتر ایجاد اسید (ترشی) در بدن می نماید زیرا قلیائیت کل بدن نسبت باسید بودنش ۸۰ به ۲۰ می باشد (غذاهائی را که اسید یا ترشی در بدن درست می نمایند معرفی خواهیم کرد).

مازاد اسیدی که در بدن ایجاد می شود بوسیله املاح قلیائی که در بعضی غذاها یافت می گردد خنثی می شود (املاح را خواهیم گفت کدامند).

تنها عضوی از بدن که محیط اسیدی دارد معده است (پوست نیز باید تقریباً اسیدی باشد).

هرگونه اسیدی وارد قسمت های مختلف بدن بجز معده بشود بوسیله قلیائیهائی خنثی می شود تا بعضو مربوطه صدمه نرسانده و ...

غذاها از لحاظی بسه دسته تقسیم می شوند :

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

آنها که در محیط قلیائی هضم می شوند (مانند در روده ها).

آنها که هم در محیط اسید و هم در محیط قلیا قابل هضم اند و بدینقرار غذای ناسازگار را بلحاظی آن گونه غذائی می گویند که در محیط های گوناگون از لحاظی (اسید یا قلیا) هضم می شوند.

و جذب ناقص اینهاست که مسمومیت تدریجی ایجاد کرده امراض مزمن به وجود می آورند لذا غذائی که در محیط اسید هضم می شود نباید مخلوط با غذائی که در محیط قلیایی هضم می شوند بشوند و یا لاقط نسبت ترکیبی آن ها باید متناسب بوده باشد.

انواع مواد بیاض البیضی در محیط اسید هضم می شوند و نان و نشاسته در روده قلیایی و چربی ها و سلولز نیز در روده هضم می گردند و برای توجه به جمله اعجاز آمیز نبی گرامی دانسته شود که شیر هم در محیط قلیا اثر می کند هم در محیط اسید یعنی شیر با هر غذایی در هر محیط هضم خوبی دارد.

نوزادان که قبل از تولد خوراکیان در سفره پستان آماده است و پس از تولد که فقط شیر می خورند اگر هضم شیر تنها در محیط اسید بود محیط قلیایی بدنشان عاطل می ماند و اگر فقط در برابر قلیا گوارش شیر انجام می یافت عضو اسیدی مهمل می گردید لذا دست قدرت پروردگار چنین قرار داد که شیر در هر محیطی اثر کند و با هر گونه غذایی سازگار و در حقیقت بر هر دردی شفا باشد یعنی اگر شیر با غذایی خورده شد ناسازگار نبوده مسمومیت ایجاد نشده و بیماری مزمن پیدا نخواهد شد. به علاوه از این سخن نبی گرامی می توان استنباط کرد که بسیاری از بیماریها بلکه همه امراض مزمن را می توان با غذا درمان نمود.

شیر با هر غذا خورده شود بر هر دردی شفاست یعنی شیر یک قسمت متشکله از آن غذای شفا دهنده انتخابی است که نبی گرامی به آن اشاره می فرماید و جستجوی آن را چه باید با شیر خورد تا ایجاد مسمومیت و پیری کند و سود بخش و شفا باشد به عهده دانشمندان

است و در جای دیگر به تدریج به آن ها نقل از دین و و دانش اشاره خواهیم کرد علیهذا این نبی گرامی فرمود می فرماید حسو شیر بر هر دردی دواست یقین حاصل می شود که شیر و غذاهای دیگر (انتخابی و شرایطی بهترین دارو و شفای بیماران و اساسی ترین طرق درمان است و خوشبختانه امروز در کشورهای پیشرفته بیمارستانی به نحو مذکور که از راه تغذیه معالجه می نمایند کم و بیش معمول و دایر است.

ناگفته نماند هر جا سخن از از غ ذاست نسبت به شخص سالم سنجیده می شود لذا بیماران و کسانی که به شیر حساسند یا آن ها که عادت به خوردنش نداشته اند هم اکو با خواندن مطالب ما به شیر حمله نکنند!. باز هم به خواند تا تکلیف خود را بدانند. به علاوه باید توجه داشت که رنین که آنزیم دیگری برای هضم مواد بیاض البیضی است و در معده وجود دارد، در معده شیر خواران فراوان تر بوده و یک قسمت از تحمل بسیار عالی کودکان در برابر شیر به همین آنزیم بستگی دارد

تعریف غذا و تغذیه

- معذرت می خواهم، هر کتابی دیدم شروعش با کتاب شما فرق داشت اگر از فیزیک بود، ابتدا نوشتند فیزیک یعنی چه. اگر از هندسه بود، گفته بودند هندسه چیست. و چنانچه کتاب غذاشناسی بود لااقل تعریفی از غذا کرده و بعد مباحث مربوطه را نوشته بودند، شما هنوز از غذا و تغذیه که هر دو را هم با یکدیگر ذکر کرده اید تعریف نکرده از زنبور عسل و خوک و

خوراک انعام مطالبی آورید.

غذا یعنی چه؟ تغذیه کدام است؟ فرق غذا و تغذیه چیست تقسیم بندیهای غذایی بسیاری مطالب دیگر است که باید سر آغاز کتاب باشد و در اینجا مراعات نشده است به علاوه آیا اسلام هم در تعریف از غذا - تغذیه - تقسیم بندی غذایی چیزی گفته است یا به همین علت که اسلام در این موارد چیزی ندارد با هر چه دلتان خواسته و علمی به آن داشته اید شروع کرده اید؟

- هر دانشمندی غذا را به نحوی تعریف کرده است که باز مورد ایراد قرار گرفته به طوری که عده ای می گویند نمی توان برای غذا تعریف خاصی قائل شد.

میلن ادوارد : غذاها موادی هستند که پس از ورود به دستگاه گوارش ادامه حیات را میسر می سازند.

برارد : غذاها موادی هستند که پس از ورود به دستگاه گوارش گرفتار تغییراتی شده یعدا به مصرف ترمیم مواد سفت و یخت می رسند و بدین ترتیب در حفظ حیات و ادامه زندگی مؤثرند.

کلود برنارد : غذاها عبارتند از موادی که برای حفظ اثرات حیات و ترمیم موادی که دائما از بدن کم می شود به کار می روند.

ووا : غذاها یک یا چند عنصر لازم برای تشکیل بدن را وارد آن می نمایند و از کمبود تغذیه جلوگیری می نمایند.

راندوان و سیمونه : غذا یک ماده طبیعی و مرکبی است که ضمن ترکیب شدن با مواد غذایی دیگر به طور متناسب می تواند سیر حیات فرد را تأمین نموده ادامه زندگی آن قسم موجود را میسر سازد

سابلیر : غذاها موادی هستند پلاستیک ، نیرو بخش ، کاتالیک و ویتامین دار و ضد سم که قادرند نشو و نما فرد را تأمین نمایند و او را بر علیه بیماریها و تغییرات ناگهانی حمایت کنند.

شارل ریشه بر بسیاری از تعریف ها ایراد گرفته می گوید ناقص است زیرا همه می گویند غذا وارد دستگاه گوارش می شود در صورتی که می توان از راه تنقیه بیماری را تغذیه نمود.

حضرت رضا به مامون عباسی می فرماید : تن بر مثال زمین است خوشحال اگر او را تعهد کنی به عمارت و تیما داری به آب و از فساد نگاهداری در طعام و شراب ، آبادان گردد ، و مرغزارش سبز و خرم شود درختانش تازه گردد و اگر رها کنی و ترک تیمار نمائی و عمارت و زراعت نکنی زمین او خارگیر و خراب شود. (نقل از رساله ذهبیه) و اعلم ان الجسد به منزله الارض الطیبه متی تعوهدت بالعماره و السقی من حیث لا- یزداد فی الماء فتغرق و لا ینقص منه فتعطش دامت عمارتها و کثر ریعها و زکی زرعه او ان تغول عنها فسد و لم ینبت فیها الشعب.

قبل از توضیح تعریف حضرت به تعریف شارل ریشه نامبرده که به تعریف غذا کردن دیگران ایراد می گرفت می پردازیم شارل چنین اظهار می کند : مشکل بلکه غیر ممکن است غذا را به طور کامل تعریف نمود زیرا برای اینکه غذا را تعریف کنیم باید تغذیه را بشناسیم. و چون شناسایی تغذیه موضوع مبهمی است مشکل می باشد پس تعریف کردن غذا مشکل و مبهم است و این گوه عقیده دارد که غذاها شامل تمام مواد جامد و مایعی می شوند که پس از تغییراتی که در دستگاه گوارش

در اثر ترشحات مختلف این دستگاه به آنها داده می شود قابلیت آن را پیدا می کند که مواد کم شده و تلف گردیده را جبران نمایند.

خوب توجه فرمایید : قرآن فرمود انسان به غذایش بنگرد (فلینظر الانسان الی طعامه) و به چگونگی پیدایش غذا نیز اشاره کرده از نزول باران ، پیدایش شکافهای آبدار ، روئیدن گیاه و سر اجام به وجود آمدن طعام : انا صببنا الماء صبا - ثم شفقتنا الارض شفقا - فاتبتنا فیها حبا و عبا و قضبا و زيتونا و نخلا و حدائق غلبا و فاکهه و ابا متاعالکم و لا انعامکم (که ما آب باران را برای فرو ریختیم - آن گاه خاک زمین را بشکافتیم و حبوبات برای غذا برویاندیم و باغ انگور و نباتاتی که بدروند و درخت زیتون و نخل و خرما و باغهای پر از درختان کهن و انواع میوه ها و علفها و مرتعها تا شما آدمیان و حیوانات شما از آن بهره مند شوید - سوره عبس).

جای دیگر می فرماید : اولم یروا انا نسوق الماء الی الارض الجزز فنخرج به زرا تا کل منه انعامهم و انفسهم افلا تبصرو (آیا ندید که ما آب را به سوی زمین خشک بی آب و گیاه میبریم و حاصلی که مردم و چهارپایانشان از آن بخورند میروانیم آیا باز هم چشم بصیرت نمی گشایند - سوره سجده).

همین طور و آیه لهم الارض الميته احیایها و اخرجنا منها حبا فمته یا کلون وجعلنا فیها جنات من نخیل و اعناب و فجرنا فیها من العیون لیا کلوا من ثمره (و یک برهان بر این که ما مردگان را زنده می کنیم آنستکه ما زمین مرده را - بباران

رحمت - زنده کرده و از آن دانه که قوت و روزی خلق شود میرویانیم و در زمین باغها از نخل خرما و انگور قرار دادیم و در آن چشمه های آب جاری کردیم تا مردم از میوه آن باغها تناول کنند و... سوره یس).

منها خلقناکم و فیها نعذیکم و منها نخرجکم تاره اخری (از زمین آفریدیم شما را و در آن برگردانیم شما را و از آن بیرون کنیم شما را مرتبه دیگر سوره طه).

پس به نظر قرآن با توضیحی که حضرت رضا داد که آبادانی بدن مربوط به زمین شناسی و علم زراعت و طریق شرب و چگونگی نگهداری آن است و با توجه دادن قرآن انسان را به موضوع و چگونگی پیدایش غذا، غذا در اسلام اینطور تعریف می شود: چون عناصر متشکله موجود در بدن همان عناصری است که در طبیعت یافت می شود و طبیعت اولیه همه چیز از خاک می باشد و از آن آمدیم و به سوی آن برمی گردیم: غذا عبارتست از موادی که که شناسایی آنها ادامه حیات را میسر می سازد (قبل از ورود به دستگاه گوارش با علم به اعمال آن دستگاه می توان غذاهای آزمایشی را تعیین کرد):

تغذیه چیست؟

داویدسن و همکارانش در کتاب تغذیه انسانی و رژیمهای غذایی می گویند: سلامتی مربوط به تأمین غذای مناسب و کافی است و این امر نیز خود به سیستم صحیح توزیع مواد غذایی پیوستگی دارد (دانش روشن ساز

چگونگی روابط غذا سلامتی مردم تغذیه است).

فورکوروا FOUR-CROY که همکارا وازیه شیمیست معروف است در کتاب خود بنام تاریخ طبیعی و شیمی چنین میگوید : تغذیه به دنبال عمل هضم بوده دستگاه گوارش و منضمت آن بلکه همه بدن در جنب و جوش و فعالیت و انجام کار لا ینقطع است و در نتیجه دائما نقصان پیدا کرده و باید ترمیم شوند ، ترمیم این نقصان به وسیله فعل انفعالی صورت می گیرد که آن را تغذیه گویند ، خلاصه تغذیه یعنی : انجام عمل بدل ما یتحلل.

پیرو آنچه در مقدمه جلد اول تحت عنوان - چهار تذکر یادآوری گردید: آوردن هر گونه مطلبی که اقتراح یا ابتکار باشد همه استنباط نویسه بوده در صورت بطلان یا وارد بودن ایراد و اشکال منتظر عایت خوانندگان می باشم تا برای اصلاح چاپخای بعد تذکری بفرمایید.

به زودی در شرح تغذیه سلول خواهیم گفت که چگونه با پستانک های مخصوص ۹۹۹ قسمت از غذای خورده شده (۱۰۰۰) را جذب و یک قسمت را دفع می نماید و انسان متشکل از همین سلولها نیز چنانچه غذایی صد درصد موافق و سازگار به بدنش برسد فضولات و دفع شده هایش به حداقل رسیده و کمترین مسمومیتی برای بدن ایجاد نخواهند کرد. با چنین سنجش و قیاس که گاه جذب شده موجود ۹۹۹ برابر دفع شده اش است و زمانی نیز دفع شده اش چند برابر خورده شده می باشد می توان گفت در ترمیم نقصان و کاهش که متوجه اعضاء بدن می گردد غذا به تنهایی جبران کننده نبوده بلکه ممکن است اعضایی برای ترمیم یک

عضو یا جهت بدل ما يتحلل ، حتی مواد موجود را در خود را در راه بقای حیات عضو دیگری با فداکاری قابل توجهی تسلیم نمایند یعنی بدن به صداق آیه شریفه : ان یمسسک قرح فقد مس القوم قرح که تقریباً معنای بکر آن این شعر سعدی است چو عضوی به درد آورد روزگار - دگر عضوها را نماند قرار (۱) عمل نماید از این روست که قرآن نیز مبنای تغذیه خود را بر پایه همکاری فعل و انفعالات مواد غذایی (از خارج) و عناصر و دیاستازها و اعضاء مورد لزوم برای سوخت و ساز و هضم و جذب غذا (در داخل) نهاده ی فرماید:

و آیه لهم الارض الميته احينها و اخرجنا منها حبا فمنه يا كلون و جعلنا فيها جنات من نخيل و اعناب و فجرنا فيها من العيون ليا كلوا من ثمره و ما عملته ايدهم افلا يشكرون. سبحان الذي خلق الازواج كلها مما تنبت الارض و من انفسهم و مما يعلمون و يك برهان (برای اینکه ما مردگان را زنده می کنیم آنستکه ما زمین مرده را (به باران رحمت) زنده کرده و از آن دانه که قوت و روزی خلق شود میرویانیم و در زمین باغها از نخل خرما و انگور قرار دادیم و در آن چشمه های آب جاری کردیم تا مردم را از میوه آن باغها تناول کنند و از انواع غذاهایی که (از این میوه ها و نباتات) به دست خود عمل می آورند نیز تغذیه نمایند آیا نباید شکر آن نعمتها به جای آرند. پاک و مزه است خدایی که همه ممکنات عالم را جفت آفریده چه از نباتات (و حیوانات) و چه از نفوس بشر و دیگر مخلوقات که شما از آگاه نیستید

(و با پیرفت علم بعد از شما به آن آگاه خواهند شد) (سوره یس) اولم یروا ۱۱ خلقنا لهم مما عملت ایدینا انعاما فهم لها مالکون و ذلناها لهم فمنها رکوبهم و منها یا کلون و لهم مافع و مشارب افلا یشکرون. آیا کافران ندیدند که بر آنها به دست قدرت خود چهارپایان را خلقت کردیم تا آنها مالک شوند (و انواع منافع از آن ها ببرند) و آن حیوانات (با عظمت و قوت) را مطیع و رام آن ها ساختیم تا هم بر آن سوار شوند و هم از آن غذا تناول کنند و برای مردم در آن حیوانات منافع (بسیاری از پوست و پشم و کرک و غیره) و آشامیدنی های فراوان (از شیر و ماست و روغن و غیره) قرار دادیم آیا شکر این نعمت ها را نباید به جای آورد.

از این دو آیه چنین استنباطی می شود که از بندگان بدین جهت شکر گذاری خواسته اند که بهاری می آید و سبزه هایی می آورد و حیواناتی را تغذیه می نماید و انسان ها هم از سبزه ها می خورد و هم از حیواناتی که سبزه ها را خورده اند یا خلاصه تر آن که : شکر گزاری از این جهت باید کرد که ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا تو نانی بکف آری و بغفلت نخوری و با توجه بآیه لئن شکرتم لازیدنکم که با شکرگزاری همه چیز زیاد می شود پاداش شکر گزاری تنها این نیست که فقط درهای برکات آسمان باز شده غذا فراوان و نعمت زیاد گردد بلکه پاسخ سودمند به شکر گزار این است که نعمتش فراوان باشد و بدنش سالم ، نه غذای زیاد و مزاج نامساعد پاداش یافته است و نه بدن سالم و تنگروزی از لازیدنکم مصداقی دیده و بدست آورده ، از اینرو تعریف تغذیه از نظر قرآن با توجه باینکه غذا باید حلال و طیب

باشد تا متابولیسم و سوخت و سازی باعتدال بوجود آورد (که بعدا شرح خواهیم داد) چنین است : پس از ورود غذای مناسب (حلال و طیب) ببدن ، دستگاه گوارش آن چنان غذا را می پذیرد که پس از گوارشش سمی بجای نماند تا بدستگاه زیانی رساند و دستگاه نیز قصوری نمی ورزد تا گوشه ای از غذا بر خلاف سنت بدون فائده و هضم و جذب باقی بماند ، هضم و جذب بحد اکثر نیاز و بهره برداری است و دفع به نهایت حداقل ، و موجبات شکر گزاری از هر قبیل فراهم و پاداش و مصداق لازیدنکم مهیا لذا آن گونه عملی که ابتدایش از حظه برخورد غذا با ابتدای جهاز هاضمه است و پایانش موجبات ترمیم کاهش یافته ها و شکر گزاری را فراهم می سازد تغذیه می گویند و بزبان ساده تر شاید برای تعریف تغذیه از قرآن بجای کلمه «بدل» (ما يتحلل) بتوان کلمه «تعاون» (بین غذا و گوارش) را بکار برد.

خواص مواد غذایی

خواص (۱)

خواص مواد غذایی در بدن بطور خلاصه عبارتند از :

(۱) خاصیت پلاستیکی : از موادی است که ساختمان بدن را حفظ می نماید مانند کلسیم که در ۲۴ ساعت بدن بیک گرمش احتیاج دارد.

(۲) خاصیت انرژی : انرژی و نیروئی برای بدن لازم

۱- از رساله دکترای برادرم آقای دکتر سید عباس پاک نژاد شماره ۲۸۱ دانشکده پزشکی تهران موضوع رژیم بیماران استفاده شده است.

است برای فعالیت های اعضاء ، تنظیم حرارت که انرژی حرارتی از احتراق غذا و انرژی شیمیایی از تخریب ذرات بوجود می آید.

(۳) خاصیت فیزیکی شیمیکی : که یک حالت تعادلی در نسبت بین عناصر موجود در بدن بوجود می آورند مانند آب و نمک و...

(۴) خاصیت کاتالیک : بعضی از اعضاء در برابر برخی عناصر فعالیت می نماید مانند تیروئید در برابر ید ، ترشح لوزالمعده در برابر آهک ، انقباض ماهیچه ها در برابر گلوکز و...

(۵) خاصیت ویتامینی : که عوامل ضروری بدنند و نبود آن ها بیماری های گوناگون بوجود می آورد.

(۶) خاصیت پیشگیری و درمانی : دارو برای درمان بیماری ها ، غذا برای پیشگیری امراض ، اپوتراپیک سازی غذا که بعضی هرمون ها در درمان بعضی از بیماری ها مؤثرند. ضد سمی بودن شیر یا گلوکز ، خاصیت خونسازی مانند جگر ، گلبول سفید سازی مانند عصاره گوشت و ...

(۷) خاصیت تغییر پذیری : هر چند نامی از خاصیت تغییر پذیری غذا در کتابها دیده نمی شود ولی قرآن برای غذا خاصیتی که در نتیجه اختلالات روانی ایجاد می شود و هضم و جذب را متغیر و دگرگون می سازد قائل است بعنوان مثال : آن ها که مال یتیم می خورند گویا کانون آتشی در شکم خود جای داده اند ان الذین یا کلون اموال الیتامی ظلما انما یا کلون فی بطونهم نارا و سیصلون سعیرا (سوره النساء) و ما در جای خود به اثر ناهنجار و دگرگون ساز ناراحتی های روانی بر غذا صحبت خواهیم کرد و بخصوص

بعنوان مثال مکانیسم هضم و جذب غذای تهیه شده از ستم را خواهیم آورد.

تقسیم بندی مواد غذایی در اسلام

مواد غذایی را از چند نظر تقسیم بندی کرده اند : تقسیم بندی شیمیائی - تقسیم بندی از نظر مبداء تولید - تقسیم از لحاظ خواص.

تقسیم بندی شیمیائی : از لحاظ شیمیائی مواد غذایی چهار نوع دارند : پروتئین ها یا آلبومین ها - چربی ها - هیدرات های کربون - مواد معدنی.

قندها تقسیم می شوند به سوکروز (در نیشکر) لاکتوز (دی ساکارید شیر) مواد نشاسته ای تقریباً در تمام غذاها بخصوص حبوبات و غلات ، گلیکوژن ، الکل ، اسید لاکتیک ، اسید پیرویک ، پکتین ، دکستروز ، قند مواد گوشتی و سلولز که آخری جزو غذا محسوب نمی شود هر چند از قند هاست (از عجائب خلقت این است که چون قسمت اعظم مواد قندی خورده شده از نشاسته است و پکتین و گلیکوژن و دکستروز هم هضمشان مانند نشاسته است دستگاه گوارش برای هضم مواد نشاسته ای آمادگی خاص دارد و در اینجا شما را بیاد جلد سوم می اندازم که امام فرمود اگر نان بسفره آوردند و قبل از هر چیز بود معطل نکن و بخور)

تقسیم بر اساس مبداء تولید : سه قسمت می شود : آن ها که از حیوانات بدست می آیند (گوشت - تخم مرغ - کره و ...).

مواد حاصله از گیاهان (غلات - حبوبات - سبزیجات - میوه جات) مواد غذایی معدنی که در مواد غذایی حیوانی و گیاهی و جداگانه یافت می شود.

تقسیم بندی خاصیتی غذا : مواد غذایی از نظر خواصی که برای بدن موجودات دارند بدو دسته اصلی و چند دسته فرعی بقرار زیر تقسیم می شوند :

غذاهای محافظ : که مواد از بین رفته در بدن را ترمیم می کنند و برای تشکیل انساج و بافت های جدید بمصرف می رسند مانند بیاض البیضی ها.

غذاهای مولد حرارت یا کالریک : که انرژی هم گفته می شود و انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی بدن را ایجاد می کنند چربی ها و قندی نشاسته ای ها ، آنزیم ها که انواع فعل و انفعالات را مانند جذب و دفع و ترکیب و فعالیت های امور جنسی و تقویت های حسی و تشکیلات نسجی بوسیله آنهاست.

دسته های فرعی : عناصر معدنی و ویتامین ها و سلولز است.

اما تقسیم بندی مواد غذایی در اسلام : علم و قرآن دو گوهرند ، اولی با گامی لرزان بسوی تعالی و ترقی پیش می رود و دومی با محکمی و استواری پیش می برد آن چنان که شاید بتوان در این آیه (۱) (۱) اعجاز و شگفت انگیز فیزیکی آیه را بعد در فیزیک و اسلام خواهیم گفت. *الیه یصعد الکلم الطیب و العمل الصالح یرفعه* (کلمه نیکوی توحید و روح پاک آسمانی) بسوی خدا بالا رود و عمل نیک خالص آن را بالا برد. فاطر) بجای کلام

طیب ، علم را و بعوض مل صالح قرآن را بوجه تشابهی رساند از این قرار شایسته نیست با دیدن یک مطلب علمی با حرص و ولعی تمام در جستجوی آیه ای بود که آن را یافته بمطلب علمی جدید چسباند و بهر نحوی است آیه ای بآتش هوس و خیال تاویل و نزدیک گرداند و آن را برای مهیا ساختن پذیرش علم روز که با دیروز و فردا اختلاف دارد گرم نمود. مصداق کوچکی از آن همین جاست که علم تاکنون در تقسیمات مواد غذایی بعمل آورده است و حال آنکه بنظر نمی رسد قرآن با هیچکدام از آن ها موافق باشد بلکه شاید با توجه بدو آیه سوره یس که هم اکنون گفته شد : و آیه لهم الارض الميته ... و ما عملته ایدیهام افلا یشکرون - اولم یروا انا خلقنا لهم مما عملت ایدینا... افلا یشکرون. می توان گفت قرآن غذاها را ابتدا به دو دسته بزرگ تقسیم می نماید : یکدسته در قلمرو و ما عملت ایدینا و دسته دیگر مربوط به و ما عملته ایدیهام یا بزبان دیگر :

(۱) آن ها که بدون دست خوردگی خورده می شوند و غذاهائی هستند که دارنده سلولهای زنده اند و وارد بدن می گردند (مستقیم بدست قدرت و تربیت خدا تهیه می شود و ما عملت ایدینا هستند).

(۲) آن ها که و ما عملته ایدیهام بوده ، فراورده هائی هستند خارج شده از صورت طبیعی که در آن ها تغییراتی از قبیل پخت و پز و ... شده است (بظاهر بدست انسان فراهم می شود و ما عملته ایدیهام می باشند).

حسن تقسیم بندی قرآن که غذاها را به زنده و غیر زنده تقسیم کرده تحرکی است که انسان را بیشتر بمطالعه اثر سلولهای زنده و مرده بر بدن آدمی راغب می سازد و علاوه بر خواص انرژی و کالری و ... غذا با این موضوع که جنبه انرژی (اثر داخل بدنی) موجود زنده و غیر زنده جنبه حیاتی فوق العاده تری دارد متوجه می سازد و ما در جای خود پاره ای از آنها اشاره خواهیم کرد.

کلیه غذاها

آن چه وارد بدن خود می نمائیم بلکه چیزهایی را که می خوریم یا مقداری انرژی از آنها بوجود می آید و در حقیقت انرژی حرارتی است و یا چیزهایی هست که می خوریم ولی تولید انرژی نمی کند.

دسته اول عبارتند از : مواد ازت دارد یا البومینوئید یا پروتید یا بیاض البیضی مانند گوشت و ... مواد چربی یا دسمه یا لیپیدی مانند کره و ... مواد هیدروکاربونه یا قندی مانند شیرینی ها و ...

دسته دوم : آب - مواد معدنی - املاح - ویتامین ها و سلولز می باشند.

سلولز را مدتها غیر قابل استفاده و جذب می دانستند ولی امروز برای آن ها اعمالی قائلند که در روده بزرگ بصورت جذب و غیره انجام می گیرد.

مواد کانی یا معدنی : آنهایند که یا بر مواد دیگر اثر می گذارند (کاتالیک ها) مانند آهن و روی و... این مواد بمقدار خیلی کم بد بدن انسان وجود دارد و در یک غذای کامل تقریباً

همه آنها دیده می شود یا ماهیت خود غذا را تغییر می دهند (پلاستیک ها) و بر دو دسته اند یا از شبه فلزاتند یا از فلزات ، شبه فلزات مانند گوگرد - فسفر - کلر و ... فلزات مانند سدیم - پتاسیم - کلسیم و منیزیم و ... شبه فلزات که در بدن ایجاد ترشی و اسیدوز می نمایند و فلزات که قلیائی یا خنثی می سازند و عقیده بسیاری درباره سردی و گرمی غذا همین است که شبه فلزات مانند گوگرد که ایجاد اسیدوز می نمایند آتشین و گرم است و فلزات برای بدن سردند.

ویتامین یک ماده آلی است که بمقدار کم برای سوخت و ساز بدن لازم است و بدن آدمی قادر است به ساختنشان نیست و در صورتی که در بدن رو به کاستی گذارند سبب بروز علائم و عوارضی می گردند. از اینرو تقسیم بندی دانش فعلی درباره آنچه می خوریم چنین است : مواد ازت دار - مواد چربی - مواد قندی - مواد کانی و ویتامین ها - آب و سلولز.

چگونگی تقسیم بندی مواد غذایی

تقسیم بندی مواد غذایی که یا بر اساس مبدء تولید بود که در مشاهدات معمول تعلقش به خارج از انسان (آفاق) چشمگیر است مانند این که می بینیم فلاخن ماده غذایی از حیوان است یا از گیاه یا از ... یا ندیده و به وسیله حس دیگر به این مطلب یعنی به مبدء تولید غذا آگاه می شویم.

تقسیم دیگر باز مربوط به محیط خارج از بدن (آفاق) بود که به جنبه شیمیایی آن توجه می شد که آیا غذای مورد نظر

از پروتیین هاست یا چربی ها یا.... .

و بالاخره تنها تقسیمی که ارتباط بین غذا و محیط داخل بدن (انفس) را ملحوظ داشته تقسیم بندی مواد غذایی به غذاهای محافظ و کالریک و... بود که همه پیرامون تظاهرات حسی و جسمی و توجه به رشد ظاهری و ترمیم بدن و حرارت و انرژی اعضا و فعل و انفعالات جذبی و دفعی شده بود بنابراین در عصر حاضر توجه به شکل ظاهری غذا در خارج و اشکالی که غذا در بدن به خود می گیرد پایه و اساس تقسیم بندی مواد غذایی می باشد.

در برابر تقسیم بندی های سه گانه (شیمیایی - مبداء تولیدی خاصیتی) که دانش روز عرضه می دارد به یک نوع تقسیم بندی اسلامی نیز اشاره شد تا دانسته شود دین نیز متوجه استعداد غذا برای پذیرش تقسیم بندی بوده است و تقسیم مذکور بر اساس فرآورده های طبیعی که تمام آن چه را می خوریم از: ازت دار چربی - قندی - کانی - ویتامینی و سلولز همه را بر اساس فرآورده های ؛ طبیعی که محصول اولیه مبداء غذایی بود و دیگر بر پایه آنچه با برنامه خاصی که دانش انسانی تهیه می کرد تقسیم کرده است بدین معنی که اسلام غذا را به دو گروه بزرگ تقسیم کرد آنها که و ماعملت ایدینا بوده ماده اولیه از طبیعت است و دست سازنده انسانی به هیچ وجه در تهیه آن دخالتی ندارد و دیگر اطعمه و اشربه ای است که دست ترتیب خلاقه ذات اقدس الهی آن را برای مخلوقش فراهم آورده و دگرگون سازیش را نیز به او آموخته است و اینجا ماده اولیه از طبیعت است و ماده خورده شده با تغییر جزئی از انسان.

بازهم تقسیم بندی اسلامی

تقسیم بندی اسلامی به همین دو دسته بزرگ نمی پذیرد دین متوجه استعداد غذا برای پذیرش تقسیمات متعدد دیگری است : در قرآن آن چه را که از غذا در قلمرو : و ما عملت ایدینا و ما عملته ایدیهم است یعنی کلیه فراورده های غذایی را اعم از طبیعی و غیر طبیعی همه و همه را به طرز جالب دیگری تقسیم بندی کرده و آن ها را به نامهای غذاهای حلال - طیب و حسن در برابر خوراکهای حرام - خبیث و سوء ذکر کرده است.

هر چند با ذکر جملات : غذاهای پاک تشریحی - غذاهای پاک تکوینی - غذاهای نیکو انتخاب شده ، در برابر کلمات : حلال - طیب - حسن - به نظر می رسد بدون شرح خوانندگان به معنای و مفاهیم آنها وقوف یافته باشند ولی به شرح اجمالی از آنها می پردازیم.

غذای طیب : (پاک تکوینی)

یا پاک علمی

بارها به تکوین و تشریح اشاره شده و در اینجا تجدید یاد آوری اینکه غذای پاک تکوینی آن است که هماهنگ نظام اجباری موجود در کائنات باشد یعنی غذای مذکور با نظام اجباری ساختمان دستگاه گوارش هماهنگی نماید.

لقمه ای که از مری گذشت به اجبار در محیط اسید معدی و محیط قلیای روده در برابر ترشحات گوناگون غدد قرار

می گیرد و به اجبار چه بخواهیم چه نخواهیم اعمال هضم و جذب صورت می گیرد.

در لقمه مذکور که هنگام گوارش به اجبار خواهد داشت به اراده حکیم مدبر (پروردگار) از عناصر و موادی خلق شده و ترکیب یافته است که بتواند در برابر ترشحات معده و روده هضم و جذب شود (سنگها خورده نمی شوند و ترشحاتی هم در برابرشان برای هضم آفریده نشده و لازم نیست) عناصر موجود در لقمه گاه با ترشحات و محیط گوارش سازگار بوده و غذای سازگار و طبیعی به شمار می رود و در غیر این صورت موجبات مسمومیت تدریجی بدن را فراهم خواهد ساخت :

غذای سازگار یا طیب یا پاک از نظر خلقت تکوین یا پاک تکوینی غذاست که آنچه از خارج می آورد با آنچه در داخل دارد هماهنگ و خوانا بوده باشد.

طیب به معنای وسیع و آزاد قرآنی آن چنان شایسته و در خور بودن است که لذت واقعی آفرینشی خود را به نفس و بدن را به نفس و بدن برساند چنانچه :

در مورد همسر موافق می فرماید : فانكحوا ما طاب لكم (پس آنکس از زنان را به نکاح خود در آورید که نیکو و مناسب با عدالت است - النساء) آنجا که سخن نیکوست : الیه يصعد الكلم الطيب کلمه نیکوی توحید (و روح پاک آسمانی) به سوی خدا بالا رود - فاطر. زمین پاک نیکو گیاهش به اذن خدا نیکو بر آید - اعراف فرزند صالحی باشد : هب لی من لدنک ذریه

طیبه - پروردگار مرا به لطف خویش فرزندی پاک سرشت عطا فرما - آل عمران.

ملاقات و برخوردی عالی است : طبت فادخلوها خالدین چه عیش (ابدی) نصیب شما گردید حالی در این بهشت ابد در آئید - زمر. الذین تتوفیقهم الملائکه طیبین - آنان که چون فرشتگان (مامورین رحمت خدا) پاکیزه از شرک قبض روحشان کنند النحل.

همیشه متوجه این نکته می شویم که چرا پروردگار ، حلال را طیب و طیب را حلال فرموده و آن ها را به دنبال یکدیگر آورده است : زیرا در غالب موارد ایمان و عمل صالح در قرآن چون شیء و سایه اش به دنبال یکدیگرند ، و در اینجا نیز همین مسئله است که غالباً حلال و طیب یک نوع پیوستگی خاصی دارند : حلال گره گشای عقده هایست که حرام می تواند ایجاد نماید و طیب شایسته ساز لذتهای غیر واقعی است که خبیث و خبائث به وجود آورنده آنهایند.

و در این صورت که گره گشای و شایسته ساز هر دو پیوند نا گسستنی دارند شکی نیست یک عده اند که از مفسد و پلیدیها جلوگیری می نمایند و عده دیگر بهسازند و خواهان ادامه حفظ بقای سکونت و حیات. حلال و طیب نیز در اجتماع همین گونه اند آنچه حلال است مانع انحطاط و خرابیهاست و طیبات بهساز و نگهدارنده می باشند. چون از نبی گرامی می پرسند حلال کدام است قرآن پاسخ می دهد طیبات حلالند یسئولنک ماذا احل لکم الطیبات... (سوره مائده) قل من حرم زینه الله التي اخرج لعباده و الطیبات من الرزق... (سوره اعراف) ای پیغمبر

از تو سؤال خواهند کرد که بر آنها چه چیز حلال گردیده بگو برای شما هر چه پاکیزه است حلال شده بگو ای پیغمبر چه کسی زینتهای خدا را که برای بندگان خود آفریده حرام کرده و از صرف رزق حلال و پاکیزه منع نموده.

کسی که در جستجوی حلال است به خدا ایمان دارد و از خوردن آنچه به بدنش ضرر می رساند و طیب نیست دوری می کند و آن که طیب را انتخاب می نماید در صورتی که از روی معرفت و علم آن را برگزیده باشد می داند حرام چیست و چراباید از غیر حلال پرهیز نمود یا با پیروی از دستورات پیامبران محرمات را شناخته و از آنها دور شده است.

ممکن است خوردن آب دهان دیگری تا دیروز طیب ولی حرام محسوب شده باشد ولی امروز هم آن را حرام می دانند و هم غیر طیب و خبیث و محتوی باکتریها و سلولهای بیگانه از شخص دیگر، و بهترین مثال همان است که گفتیم الذین آمنوا و عملوا الصالحات باهمند و حلال و طیب نیز جدا شدنی نمی باشند.

غذای حلال (پاک تشریعی)

حل به معنای وسیع و واقعی اش باز شدن عقده ها و گره گشایی است خواه :

گره گشایی از زبان باشد همانگونه که حضرت موسی آن را از پروردگار مسئلت نمود : و احلل عقده من لسانی - و عقده را از زبانم بگشا - سوره طه.

گره گشای و سکون در اینکه همسری بر انسان حلال

گردد : یا ایها النبی انا احللتناک ازواجک. ای پیامبر گرامی ما زنانی که مهرشان را ادا کردی بر تو حلال کردیم - سوره احزاب.

و گره گشایی های دیگر که حلال را نوعی غذای گره گشا معرفی می نماید که خوراکیهای حرام آن را در اجتماع به وجود آورده اند و تا حدودی به نحوه عمل گره گشایی آن وقوف حاصل گردید.

آن چه مقصود ماست توجه قرآن به یک موضوع بسیار جدی علمی می باشد که اخیرا کشف شده است :

مردم عصر حاضر در برابر اسلام از لحاظی به سه دسته تقسیم می شوند : دانشمندان غذاشناس - مومنین پرو پا قرص - بقیه مردم. دسته اول کسانی هستند که غذاهای پاک تکوینی را به خوبی شناخته و در انتخاب غذاهایی که دارنده عناصر لازم و کالری ضروری و هضم و جذب موافق و دفع راحت باشد و به انسان شادابی و طول عمر بدهد استادند. این دسته آنها را که جز غذاهای طیب و سازگار و پاک تکوینی به جنبه های دیگر غذایی کمتر توجه می نمایند.

مومنین اند که در درجه اول به انتخاب غذاهای پاک تشریحی و حلال می پردازند و اگر به دقت تعالیم اسلامی را متوجه باشد و غذایشان پاک تکوینی و طیب نیز خواهد بود از این رو غذای مومن هم پاک دینی (با کسر کاف) هم حلال است و هم طیب. قرآن مراتب فوق را رعایت فرموده بدین سبب که مومنین جز حلال نمی خورند هنگام دستور انتخاب غذا فقط آنان

را به طیب بودنش متوجه می سازد : یا ایها الذین آمنوا استجیبوا لله و للرسول... و رزقکم من الطیبات (ای اهل ایمان چون خدا و رسول شما را به ایمان دعوت کنند اجابت کنید... و از بهترین روزی ها شما را عطا فرمود انفال ۲۳) و نمونه اعلای آن را در پیامبران که از هر گونه خطا و معصیت به دورند می توان یافت یا ایها الرسل کلوا من الطیبات و عملوا صالحا (ای رسولان ما از غذاهای پاکیزه تناول کنید و کارها را به شایستگی انجام دهید - مومنون ۵۰) اما برای پایدار ماندن مراتب استحکامی دین و اجتماع و حتی سلامت افراد رسم قرآن بر این است که مردم را به طور کلی متوجه به جنبه های طیب و حلال بودن (یع نی هر دو) بنماید و از آنهاست غنیمت بیابید بخورید حلال و گوارای شما باد - سوره انفال)

غذای طیب را می توان طبق مقررات علمی بدست آورد یا آن را به فرمولهای ریاضی ارتباط دارد اما چه بسیارند که غذای علمی فرمولی به بدنشان سازگار نبوده و آنها را رنج می دهد لذا چشم بینی اسلام انسان را با یک مسئله علمی و بهتر ساز اجتماع روبرو می سازد.

بهرتر ساز اجتماع

امروز بسیاری از نشریه های پزشکی را می بینیم که عکس انسانی را چاپ کرده و زیر آن عکس که آثار خشم و غضب و ترس و... در او هویداست می نویسند «تمام احساسات سبب

می شود حالت آلرژی ایجاد کرده بیماریهای معدی ، کلیت های مزمن ، اورمی ، دیابت ، انفارکتوس قلبی ، نقرس و... را موجب گردند»

شخص عصبی میزان ترشح معده اش چون به غذا نشیند به یک دهم کاهش می یابد باز هم در این حالت برای اینکه صاحب چنین مغز و معده ای سلامت بماند اشتهايش کور می شود و آن که ترشح معده اش کمتر شد می بایست کمتر به معده اش تحمیل گردد.

آنکه عصبانی است از راه مراکز مغزی (تالامیک) و اعصاب داخلی اعمال معده و روده اش را مختل کرده است در نتیجه کار قلب و ریه و کلیه و معده که رشته های اعصاب مشترک یا رابطه دگری با معده دارند دگرگون می شود و اول ضرری را که در نتیجه عصبانیت به دست آورده به خودش متوجه می گردد ، اما اگر غذا حلال بود و در خلالش خدا دخالتی داشت همه چیز هماهنگ است و فرامین مغزی همکار و با کار اعضاء داخلی متعادل و خوانا و اینجاست که اگر علاوه بر حلال بودن طیب بودنش نیز رعایت شده باشد تمام تشکیلات هاضمه ای غذای خورده شده را برای بدل مایتحلل ساختن به خوبی پذیرفته از آغاز تا انجام اعمال متابولیسمی را به نحو احسن پایان می دهند.

تحریک پاراسمپاتیک در نواحی مختلف لوله گوارشی تقریباً همیشه میزان ترشح غدد را افزایش می دهد و این کیفیت به خصوص در مورد غدد بزاقی ، مری ، معده و لوز المعده که قسمت های

فوقانی لوله گوارش هستند و حتی غدد بروئر (Brunner) که در ابتدای روده کوچک قرار دارند صدق می کنند. ترشح سایر نواحی لوله گوارش اکثراً به علت تحریکات موضعی می باشد معهداً حتی غدد روده کوچک و غدد موکوسی روده بزرگ نیز تا حدودی توسط پاراسمپاتیک تحریک می شوند.

تحریک غدد گوارشی در اثر پاراسمپاتیک ممکن ناشی از رفلکسهائی باشد که از خود لوله گوارش سرچشمه گرفته اند و یا تحریکاتی که از مراکز بالاتر واقع در سیستم عصبی مرکزی آغاز شده اند.

تحریک اعصاب سمپاتیک در غالب نواحی لوله گوارش ترشح غدد را مختصری افزایش می دهد ولی عروق خونی خاص غدد مزبور را نیز تنک می نماید. بنابراین ، تحریک سمپاتیک دو اثر متضاد دارد ، چنان که تحریک تنهای این سیستم مختصری بر ترشح غدد می افزاید در حالی که اگر ابتدا پاراسمپاتیک را تحریک کرده و ترشح فراوانی ایجاد نمائیم تحریک بعدی سمپاتیک بعلت کاهش مقدار خون غدد ، غالباً از ترشح آنها خواهد کاست.

تحریک سمپاتیک فقط بر چند نوع غده روده ای اثر مهار کننده دارد که غدد پروئر در بین آنها حائز اهمیت خاصی می باشد زیرا مهار این غدد نخستین قسمت دوازدهم را در مقابل اسید معده بی حفاظ کرده و امکان زخم پپتیک Peptic - Ulcer را بوجود می آورد (۱)

تحریکاتی که از مراکز بالاتر در سیستم عصبی مرکزی

بهسته های بزاقی میرسند می توانند بر ترشح بزاق افزوده و یا آن را قطع نمایند مثلاً ترشح بزاق شخصی که غذای مورد علاقه اش را می خورد به مراتب بیشتر از آن کسی است که غذای ناخوشایندی را تناول می نماید منطقه مربوط به اشتها در مغز که عهده دار اعمال فوق می باشد با مراکز سمپاتیکی قدام هیپوتالاموسی مجاورت نزدیک دارد (۱).

پاراسمپاتیکی بیشتر نواحی دهان و مقعد را و سمپاتیکی تمام قسمت های لوله گوارش را یکسان عصب می دهد و تحریک پاراسمپاتیکی فعالیت جدار روده ها را بیشتر می کند (۲).

تمام مراکز سمپاتیکی چون یک واحد عمل کرده و یکباره فعالیت تمام نقاط راه معدی روده ای را کم می کند لیکن مراکز پاراسمپاتیکی با عمل جداگانه خویش قادرند هر قسمت خاص از لوله گوارش را جدا از قسمتهای دیگر کنترل نمایند لذا بسیاری از هیجانان و عوامل روانی دیگری که بطور معمول سیستم عصبی خودکار را تحریک می کنند قادر به تغییر عمل راه معدی روده ای هستند مثلاً هیجان طولانی، وحشت، ترس بطوری دستگاه عصبی سمپاتیکی را تحریک و فعال می نمایند که تقریباً حرکت لوله گوارش بطور کامل متوقف می گردد و از طرف دیگر اضطراب و خشم و غسه طولانی حرکات معده و روده را افزایش داده و اکثراً سبب بروز اسهال می شوند (۳).

۱- فیزیولوژی گایتون ۱۰۱۳.

۲- فیزیولوژی گایتون ۹۹۲.

۳- فیزیولوژی گایتون ۹۹۳.

عکس العمل ها

بسیار شده وقتی خبر ناگواری به ما می دهند حتی اگر شخص عامی باشیم به هر طریقی هست به طرف می رسانیم که خبر ناگوار بر اعضای ما اثر گذاشت. دلم به حالش سوخت یکی از آنهاست که ناخودآگاه از طرف بر زبان می آید و حقیقت هم بسیاری از اختلالات عواطفی با هیجانات دل را می سوزاند.

امروز طرفداران این فرضیه که کینه و خشم موجب افزایش اسید معدی و التهاب معده می شود بسیار زیاد و به قدر کافی در جلد قبلی (قسمت روزه) در این مطالبی آورده شد. موضوع التهاب و هجوم خون را در معده و روده هایی که مورد اثر هیجانات یا کینه و نفرت قرار می گیرند و قسمت مربوطه را سخت سرخ و تیره می کند با چشم دیده و بر عکس ثابت کرده اند که نومیدی و سرافکندگی اسید معده را کم و حرکات معدی روده ای را کاسته و قسمت هایی از دستگاه گوارش را رنگ پریده و کم خون می نماید.

حقیقتاً آنکه توانست غذا را به نام خدا شروع و به شکر خدا به پایان رساند طعامش شفا دهنده اوست ، طیب است و با هضم و جذب طبیعی او را تغذیه و مشروب می سازد ولی آنکه ! مثلاً با برداشت قسمتی از مال یتیم سفره ای انداخت و بر آن نشست با تحریک شدید مرکز عاطفی هیپوتالاموس علاوه بر این که متابولیسم مهمولی مواد غذایی را به هم زده دگرگون می سازد از راه تغییر هورمون های غدد مترشحه داخلی و به علت تحریک اعصاب نباتی آن چنان غذایش در معده و روده جای می گیرد که گویا پست ترین انرژی

ها (آتش) در محل خود جای گرفته است (۱) ان الذین یا کلون اموال الیتامی ظلما انما یا کلون فی بطونهم ناروا سیصلون سعیرا (سوره النساء) آنانکه اموال یتیمان را به ستمگری می خورند در حقیقت آنها در شکم خود آتش جهنم فرو می برند و به زودی به دوزخ در آتش فروزان خواهند افتاد.

تازه ای نیست

آنکه معده اش معیوب یا روده اش مؤف یا کبدش مبتلاست و بالاخره کسی که عضوی از بدنش دگرگون شده است هضم و جذبش بلاشک عادی و معمولی نیست.

همانگونه که نا هنجاری جسمانی اثر انکار ناپذیری بر گوارش غذا دارد دگرگونیهای روانی و عصبی هم بدون تردید موجب تغییراتی در هضم و جذب و دفع می گردند.

آن چه را در فوق گفتیم مطلب تازه ای نبود زیرا خودمان دیده بودیم هنگام اندوه و غم راه گلویمان گرفته و اشتها بی نداریم یا در پشت اطاق امتحان (ژوری) همینکه نوبتمان می رسد دهانمان خشک می شود یا زمانی که به وحشت و اضطراب شدیدی دچار می شویم لینت مزاج یا اسهال پیش می آید اینها مطالب تازه ای نیست جز آنکه چگونگی و مکانیسم پیدایش دگرگونیهای گوارشی را در برابر افراط و تفریط های روانی و عصبی بیان نمودیم.

۱- خوشمزگی است که بگوئیم خدا آتش را که پست ترین انرژیهاست برای عذاب دادن گناهکاران انتخاب فرموده تا در عین حال توهین و تحقیری بوده باشد.

چه بسیارند مراجعین بیماری که اظهار می دارند: آقای دکتر ما هیچ کسالتی نداشتیم حرص کردیم، لرزیدیم، عصبانی شدیم و افتادیم و مریض شدیم! و غالبشان تا حدودی درست تشخیص داده اند!

پاک دینی چیست؟

تا اینجا که دانستیم که حرص و کینه - یاس و نومیدی و بسیاری از زشتیها و پلیدیها بلکه آلودگیها چگونه بر غدد بزاقی، ترشحات هاضمه ای، مراکز مغزی و بالاخره بر هضم و جذب غذا اثر ناهنجار گذاشته و آنها را غیر عادی می سازند:

دو نفر غذای کاملاً مشابهی را تناول می نمایند اولی مردی است سلیم النفس که صبح زود بکار حاضر شدن و با خلق الله بشفقت و مهربانی رفتار کرده، سنگ خرید و فروشش یکی است دروغ در گفتار و غش در معامله و تقلب در جنس ندارد، از بهره کسب قسمتی را به تهیه غذا اختصاص داده و اینک آن را می خورد دیگری مردی است که از راه دزدی و قمار و رسواییهای دیگری به غذایش می نگرد و فراورده های غذائیش از راه صحیح نبودهو نیست بدون شک هضم و جذب غذا در بدن این دو نفر یکسان نبوده و در دومی غیر عادی و ناسازگار است (هر چند درستی و حقیقت در اولی و دزدی و قمار در دومی جزو عادت و سرشت آنان شده باشد که خواهیم گفت).

نوعی از سازگاری غذا را که تکوینی بود شرح دادیم که غذا از لحاظ ترکیب عناصر و مواد آنچنان بخوبی در برابر غدد و ترشحات و دستگاه هاضمه قرار می گیرد که حاصلش بخورد بدن

می رود و هیچگونه مسمومیت و عارضه ای بجای نگذاشته و از هر لحاظ موجبات شادابی و طول عمر را فراهم می سازد.

اینک به شرح نوعی دیگر از سازگاری که تشریحی است می پردازیم که غذا آن چنان در برابر اعصابی متعادل و روانی آرام قرار می گیرد که باز هماهنگ با غذای سازگار تکوینی مسرت بخش و عمر دراز کن است.

غذائیکه پاک تکوینی است و از لحاظ برخورد عناصر غذایی با ساختمان دستگاه هیچگونه انحراف و خلاف قاعده ای نداشته و باصطلاح سازگار است بآن غذای طیب می گفتیم اینک نیز باین علت که سلامت نفس و دوری از غش و تقلب و قمار و تهیه جنس خوب و مهربانی به مشتریان از مقررات دینی است غذایی را پاک دینی می گوئیم که از لحاظ برخورد غذا با دستگاه گوارش هیچگونه ناهماهنگی بین دستگاه اعصاب و گوارش مشاهده نشود و باصطلاح غذایی باشد سازگار که بآن غذای حلال خواهیم گفت و بدینقرار غذای طیب - سازگار و پاک تکوینی است و غذای حلال - سازگار و پاک دینی بحساب بوده و بر عکس آنها (خیث و ناسازگار و ناپاک تکوینی) - (حرام و ناسازگار و ناپاک دینی).

اثر بیشتر حلال

دامنه اثر غذایی حلال بیشتر از غذای طیب است بدین معنی که طعامهای پاک تکوینی سر و کارشان با هضم و جذب غذاست و اگر خیث باشند فقط موجب ابتلائات جسمی می شوند در صورتی که خوارکهای حرام علاوه بر آنکه در بدن دگرگونیهای

ایجاد می نمایند سلامت محیط و امنیت اجتماعی را نیز تغییر می دهند و لازم بشرح و بسط نیست که غذای تهیه شده از بهره های ربا و قمار و تقلب و تزویر و ... چگونه دگرگون ساز اجتماعند.

غذای خبیث وارد دستگاہ گوارش می شود اسهالی پیش می آید ، مسمومیتی ایجاد می کند ، هضم و جذب نشده دفع می گردد و قس علیهذا و درمان آن نیز بدون دغدغه انجام گرفته و سهل است و اگر تکرار نشود اثری بجای نخواهد گذاشت یا کمتر در ایجاد عارضه مؤثر خواهند بود. اما غذای حرام علاوه بر آن که در بدن غیر متعادل و مضطربی وارد شده و هضم و جذبش خوب انجام نمی گیرد چون راه تهیه اش درست نیست در احشاء و امعاء اجتماع نیز ابتلائی بوجود آورده مردم را نسبت بیکدیگر بدبین ساخته کسی را بکسی اعتمادی باقی نخواهد ماند و لذا دامنه اثر غذای حلال و حرام بیشتر از خوراکیهای طیب و خبیث است.

حلال با شدت بیشتر

کدام کشوری توفیق یافت و چه قانونی موفق گردید که مردم را بپذیرفتن آداب و سنن - در خلوت و جلوت - چنان بدارد که اسلام توانست ؟ همیشه افراد مردود و ضعیف در برابر مقررات فراوان بودند و هنوز بدشواری معانی آئین نامه ها درک می شد که بسیاری از مردم تلقینات شیطانی و گاه سروشهای آسمانی را ترجیح می دادند اما اسلام با ندای آسمانی این حلال است و آن حرام ، توانست همه اختلالات ناشی از گناهان و آلودگیها را بر طرف

ساخته و همه را برای اجرای مقررات لازم زندگی گوش بفرمان و مطیع سازد.

برای یکفرد مسلمان کافی بود توحید و نبوت و معاد را بپذیرد و همینکه به نبوت و رسالت محمد صلی الله علیه و آله و سلم ایمان آورد قلاده ای بگردن انداخته در کارهای دیگر بخاطر اینکه محمد را بدو صفت متمایز شناخته است بهر راهی کشانده می شود برود ، محمد از جانب خداست. یعنی از جمله سجایای اخلاقی ایشان ایندو شاخص اند که ایشان خیر خواه اجتماع بوده و راست می گویند. چقدر خوب است آدمی راهنما و مشاور داشته باشد شناخته شده براستگویی و خیرخواهی که دانشمند هم باشد آیا اگر شما چنین شخصی را سراغ داشتید حاضر نیستید از او فرمانبرداری کنید ؟ اگر جوابتان مثبت است معنی تقلید را نیز در برابر علم مجتهدین دانسته اید (قلاده ای بگردن انداختن و بدنبال مرد خدائی با علم و تقوی براه افتادن یعنی تقلید) مسلمین برای نبوت تحقیق را فراموش نکرده ولی پس از اطلاع به حقیقت موشوع که شخص منظور راستگو و خیرخواه و از جانب خداست قلاده بگردن انداخته بدون چون و چرا براهی که نشان داده شده می روند کما آنکه در مورد غذا باو گفته اند مشروبات الکلی حرام است نمی خورد ، مال یتیم تصرف کردن حرام است دوری می کند.

غذای حسن کدام است

... و يحل لهم الطيبات و يحرم عليهم الخبائث (اعراف بر آنان هر طعام پاکیزه و مطبوع را حلال و هر پلید را منفور و

حرام می گرداند - این ایه به تنهائی برای قبول اینکه حلال در برابر حرام و طیب با خبیث متضادند کافست.

آیات چندی نیز در قرآن است که نشان می دهد کلمات حسن و سوء اضدادند : ما اصابك من حسنه فمن الله و ما اصابك من سيئه فمن نفسك - هر چه از انواع نیکوئی بتو رسد از جانب خداست و هر بدی رسد از نفس تست (سوره النسا).

ان الحسنات يذهبن السيئات - خوبی و نکوکاریها ، زشتی و بدکاریها را نابود می سازد (سوره هود).

ان احسنتم احسنتم لا نفسكم و ان اساتم فلها - اگر نیکی و احسان کردید بخود کردید و اگر بدی و ستم کردید باز بخود کردید (سوره اسری).

من جاء بالحسنة فله عشر امثالها و من جاء بالسيئة فلا يجزي الامثلا - هر کس کار نیکو کند او را ده برابر آن خواهد بود و هر کس کار زشت کند جز بقدر آن کار زشت مجازات نشود. و آیات دیگری که هم دو کلمه حسن و سوء را در برابر یکدیگر قرار داده اند.

طیب گره گشای عقده هائی بود که خبائث می توانست آن را بوجود آورد و حلال جای حرام را پر کرده نمی گذاشت آلودگیها جای شایستگیها را بگیرند. اما حسن بمعنای وسیع و آزاد قرآن طیب و حلالی است که خبائث و محرمات را نیز از بین می برد (ان الحسنات يذهبن السيئات).

گفتیم کلمات آمنوا و عملوا الصالحات با کلمات حلال و طیب مترادفند و بهمین مقیاس که اهل ایمان با حلال سر و کار

دارند و آن ها هم که کارشان بعلم و شایستگی انجام می پذیرد طیب را انتخاب می کنند پیامبران الهی و صدیقین و شهدا و صالحین نیز علاوه بر اینکه مراقبت از طیب و حلال می کنند خود چراغی برای روشن ساختن اجتماع و راهنمایی مردم بسوی حلال و طیب و بالاخره حسن اولئک رفیقا هستند ... ، النبیین و الصدیقین و الشهداء و الصالحین و حسن اولئک رفیقا (سوره النساء) از این قرار غذای حسن هم آن است که نه تنها مانند طیب مسمومیتی و ناسازگاری ایجاد نمی کند و یا مانند حرام وسائل انحطاط و خرابی بدن و اجتماع را فراهم نمی سازد بلکه ان الحسنات یذهبن السيئات بوده اگر مسمومیتی هم هست برطرف می کند و اگر انحطاطی هم تصور می رود ممانعت می نماید و شاید علت این که پروردگار در قرآن و انبتها نباتا حسنا (آل عمران) یا رزقا حسنا (سوره نحل) به گیاه و انگور نسبت حسن داده است تأیید مطلب قبلی ما باشد که گفتیم مواد کلرفیل دار و سبزی در بدن مسمومیت های ایجاد شده را رد می کند و همانگونه که نبی گرامی فرمود سبزیجات مطرده شیاطین و دور کننده میکربهاست بوده باشد و بهمین نحو انگور رزق حسنی است زیرا دارنده مقداری مواد قندی ساده و سهل الهضم و برطرف کننده مسمومست هاست که بعد رد جلد مربوط به غذاهای قرآنی شرح خواهیم داد پس غذای حسن غذای طیب و حلالی است که آلودگیها و پلیدیهای ایجاد شده را برطرف می سازد.

در انجام اعمال و امور نیز همینگونه است یکجا پروردگار می فرماید گرامی ترین شما کسی است که از بدیها و زشتیها بیشتر

خود را حفظ کند (ان اکرمکم عند الله اتقیکم) ولی در درجات بالاتر کلمه احسان و حسن را آورده می فرماید :

ان الله مع الذین اتقوا و الذین هم محسنون (النحل) نه تنها کسی نزد خدا گرامی است که تقوی دارد بلکه خدا با کسی است که علاوه بر دوری از گناه محسن و نیکوکار می باشد.

رزق و روزی شهیدان

تضاد کلماتی حسن و سوء در مورد کسانی که در راه خدا شهید از دنیا رفته اند در آن آیاتی که سیئات آنها پوشانده شده و روزیشان رزق حسن انتخاب می شود بچشم می خورد.

فالذین هاجروا و اخرجوا من دیارهم و اودوا فی سبیلی و قاتلوا و قتلوا لا کفرن عنهم سیئاتهم و ... (آل عمران) پس آنانکه از وطن خود هجرت نمودند و از دیار خویش بیرون شدند و در راه خدا رنج کشیدند و جهاد کرده و کشته شدند همانا بدیهای آنان را (در پرده لطف خود) پوشانیم.

والذین هاجروا فی سبیل الله ثم قتلوا او ماتوا لیرزقنهم الله رزقا حسنا و ان الله لهو خیر الرازقین (حج) و آنانکه در راه رضای خدا از وطن خود هجرت گزیده و در این راه کشته شدند یا مرگشان فرا رسید البته خدا رزق و روزی نیکوئی (در بهشت ابد) نصیبشان می گرداند که همانا خدا بهترین روزی دهندگان است.

هنوز یکی دو برگ از آن نگذشته که گفتیم پیامبران و شهدا

و صالحین و صدیقین نیکو رفیقانی هستند (احسن اولئک رفیقا) و اینک می گوئیم از این نیکو رفیقان ، شهدا ، رزق نیکو داشته و این روزی نیکو حتی پس از مرگ نیز بهره آنان بوده و ادامه خواهد داشت و لا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل اللّٰه امواتا بل احياء عند ربهم يرزقون (آل عمران) البته نپندارید که شهیدان راه حق مردند بلکه زنده بحیات ابدی شدند و در نزد خدا متنعم خواهند بود. و لا تقولوا لمن یقتل فی سبیل اللّٰه اموات بل احياء و لکن لا تشعرون (بقره) و آن کسی را که در راه خدا کشته شده مرده نپندارید بلکه او زنده ابدی است و لیکن همه شما این حقیقت را نخواهید یافت.

ولی چگونه پس از مرگ بآنان روزی داده می شود جای بحث است آیا هزینه هائی که برای بزرگداشت آنان صرف می شود بحساب روزیشان است یا آهنگ منظم کائنات چنین می باشد که با شهدا یعنی با کسانی که انرژیهای پر ارزش و ثمر بخش خود را ناگهان و دفعتا برای پایدار ماندن نظم آفرینش های تشریحی و تکوینی رها می سازند همانند زندگان عمل و رفتار می نماید.

با توجه باینکه کلمه یرزقون در ضی کلمه احیا آورده شده و در این جهان نیز ادامه حیات و احیا بدون رزق و روزی میسر نیست می توان گفت شهیدان راه خدا بر حسب مقیاس و اندازه قدرت انرژی رها شده ای که دارند در عالم برزخ در حالی که زنده اند روزی داده می شوند و حتی بر احوال زندگان نیز واقعه و در درجات بالاتر که انرژیهای خارق العاده را شده ای دارند وسعت دامنه حیات و رزق و روزیشان این جهان را نیز فرا می گیرد

بصورت‌های گوناگون روضه خوانی - حسینه سازی - موقوفات و هزینه های بیشمار دیگر.

نتیجه آن که : رزق حسن بچند چیز در این جهان اطلاق شده از جمله انگور و برای عالم برزخ نیز روزی شهیدان از رزق حسن معین کرده اند و از این قرار می توان گفت :

(۱) آن قدر رزق حسن در تقسیمات غذائی اسلامی مقامش بالاست که برای شهدا آن هم در نزدیکی بهشت (برزخ منظور داشته شده است.

(۲) اگر گفته شد برای کسی از عالم دیگر غذائی آورده شد بدین دلیل که وانبتهای نباتات حسنا نیز در قرآن است و همین امر ار می رساند نباید آنرا بزودی انکار کرد :

باز هم تقسیم بندی مواد غذائی

با شناخت حلال و طیب و حسن - اضرار آنها حرام و خبیث و سوء شناخته می شوند.

همان گونه که پروردگار اشاره فرموده بل نحن محرومون (واقعه) یعنی ممنوعون لذا ممنوع بودن و حرام تلقی کردن قلمرو وسیعی داشته و بتمام شئون زندگانی کشانده می شود.

ممنوع بودن استفاده عضوی - و حرمانا علیه المراضع (قصص) و ما شیر هر دایه ای را بر او حرام کردیم.

ممنوعیت زمانی - فانها محرمه علیهم اربعین سنه (مائده) پس شهر را بر آنان حرام کرده چهل سال.

ممنوع از مکان و هو محرم علیکم اخراجهم (بقره)

اخراج کردن آنان (چه رسد بقتل) محققا بر شما حرام کرده شده است و ... بنابراین در مورد غذا نیز نوعی از ممنوعیت هاست که چون ناچار باید برای ادامه حیات و زنده ماندن غذا خورد ممنوعیت از غذا یعنی حلال خوردن ، و حرمت یعنی تحرکی برای بدنبال حلال رفتن.

خبیث نیز با توجه باینکه پروردگار می فرماید لا یستوی الخبیث و الطیب (مائده) و این دو کلمه را در برابر یکدیگر قرار داده و دامنه خباثت تا پیرامون اعتقادیات و کلمات و اعمال بدست اندازی تهدید و کشانده می شود یکنوع فساد و انحطاطی است که برای غذای خبیث می توان چنین تعریف کرد : آن است که با بدن روی موافقتی نشان نخواهد داد.

غذای سوء با خبیث و حرام همان تفاوت را دارد که حسن با طیب و حلال داشت سعنی بهمان نسبت که حسن انتهای خوبیهاست و در مورد شهدا بآن متذکر گریده اند سوء نیز شدت بدیهاست و باید آفتی شناخته شود که فقط دامنگیر بدترین مردم می گردد و بطور کلی غذای سوء آن است که : حد فاصلی بین بدن و ادامه حیات بوجود می آورد کما آنکه غذای حسن ادامه حیات را حتی برای شهدا تأیید و تضمین می کرد و لا تحسبن الذین قتلوا فی سبیل اللّٰه امواتا بل احياء عند ربهم یرزقون (گفته شد).

با همین مختصر توضیح به تقسیم بندی مواد غذایی در قرآن توجه می شود که چگونه با منظور داشتن اوضاع و احوال بدن و آنچه متعلق ببدن و محیط اطرافش است مواد غذایی را به غذاهای حلال و طیب و حسن تقسیم کرده اند و حال آنکه در هیچ یک

از تقسیمات عصر حاضر به نفسانیات توجهی نشده است و قبول می فرمائید پذیرش گوشت و پوست و استخوان در تقسیم بندی و فراموش کردن روابط بین آنها و محیط برای هیچگونه تقسیم بندی قابل پذیرش نیست مگر آن که بخواهند مواد غذایی را در خارج بر حسب شواهد آزمایشگاهی بدون توجه به اعضای بدن و اعمال آن تقسیم بندی نمایند.

البته در قرآن به انواع دیگر غذاها - رزق کریم - طعام ذاغصه - طعام فی یوم ذی مسغبه و ... اشاره شده که بیشتر مربوط به دنیای فناپذیر و سرای دیگر است.

طعام ازکی

جواهر فروشان را دیده اید که لعل و زمرد و الماس و برلیان و هر گوهری که دارند و یا هر جوهری که می توانند همه را در پشت شیشه ها در انظار می گذارند تا بازاریابی شود ، مشتریان بینند و هوس کنند و معامله ای صورت گیرد. گویا قرآن انتظار دارد برای اطعمه و اشربه آن چنان کنند که درباره جواهرات می کنند بلکه غذا را که ادامه دهنده حسات است مهمتر و گران بهاتر از هر گوهری محفوظ و منظور بدانند.

در جلد دوم گفتیم : اصحاب کهف از خواب بیدار شدند احساس گرسنگی کردند قرار بر این شد یکی بشهر برود تا غذایی تهیه کرده بغار بیاورد. داوطلبی پیدا شد او را آن چنان سفارش کردند که پروردگار بعلت اهمیت توصیه آنرا در قرآنش آورده است.

مرد انتخاب شده را گفتند : فلینظر ایها ازکی طعاما فلیاتکم برزق منه (کهف)

فلینظر در این جمله ما را بیاد بحثی می اندازد که درباره فلینظر الانسان الی طعامه کردیم و با توجه بهمین کلمه نظر است که گفتیم غذاها را باید مانند جواهرات در انظار و معرض دید مردم برای قضاوت گذاشت ولی کنار دکان برای مشتری چه قضاوتی باید انجام گیرد آیا باز نظر کردم همان رؤیت علمی است و یکنفر استاد شیمی یا بیولژی باید برای خرید غذا ببازار برود ؟ خیر ! قرآن بدنبال کلمه نظر جمله ای آورده که هم پاسخ است و هم اعجاز ! می فرماید ایها ازکی که این مفهوم و مصداق نظافت تمام دکانهایی است که باید در یک شهر اسلامی دیده شود. ملاحظه بفرمائید کلمه ازکی آورده شده نه زکی بدین معنی که اغذیه دکانهای مسلمین همه زکی و نظیف است ولی مردی از اصحاب کهف که قرآن برای آوردن غذا انتخابش می کند انتظار دارد از کایش و پاکیزه ترینش را انتخاب کند. بعلاوه با مشاهده اینکه قرآن بدنبال طعام یا رزق دو کلمه حلال و طیب را آورده ، ذکر کلمه ازکی در کنار طعام مورد خرید ، اعجازی است که نشان می دهد خریدار لازم نیست چون مجتهدی در حرام یا حلال بودن کالا تحقیق نماید یا مانند استاد غذا شناس در طیب بودنش بررسی بعمل آورد و پس از آزمایشات لازمه آنرا خریداری نماید بلکه کافیسست در پاکیزگی و پاکی غذا نظر داشته و دقت بعمل آید و برای خوردن آماده گردد (زیرا ممکن نیست خریدار همه گونه تخصصی داشته باشد) و در غیر این صورت گوش بفرمان

دستور «اتقوا اطعمه السوقیه» بوده از خوردن هر چیز آلوده شده ای اجتناب نماید. بنابراین صرفنظر از اینکه غذاهای اسلامی حلال و طیب و یا حسن است در پاکیزه نگهداشتن آن نیز کمال مراعات بعمل می آید (۱).

غذای سائغ

کلمات دیگری نیز در تعریف از غذا در قرآن دیده می شود که بدنبال غذای مربوطه ذکر شده است مانند کلمات خالص و سائغ در آنجا که بقدرت الهی اشاره می فرماید از بین دو چیز پلید (سرگین و خون) شیری خالص و سائغ بیرون آورده بشما می نوشانیم و ان لکم فی الانعام لعبره نسقیکم مما فی بطونه من بین فرث و دم لبنا خالصا سائغا للشاریین (النحل).

و البته برای شنا هوشمندان ملاحظه حال چارپایان (شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت است که ما از میان (دو جسم ناپاک) سرگین و خون شما را شیر پاک می نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گواراست.

چون خالص و سائغ از صفات مربوط به شیراند و بزودی

۱- قدیم دایره احتساب بود که تقریباً امر بمعروف و نهی از منکر با او بود و از جمله چیزهایی که در کتاب آنها می بینیم که درباره مسئولیت محتسب نوشته شده اینکه مثلاً محتسب باید مراقب باشد لبنیات فروش روی شیر و ماست را پوشد که مگس و حشرات روی آنها ننشسته و کثیف و آلوده نشود کتاب گفتار ماه صفحه ۸۴.

از شیر بعنوان غذائی که نامشان در قرآن آورده شده بحث خواهد شد در آنجا به تفصیل از آنها خواهیم گفت.

آیا همه را پذیرفته ایم

بدن شک خوانندگان در همین یکی دو صفحه آخر متوجه شدند که از جمله اظهار نظرهای غذاشناسان موارد زیر می باشد :

(۱) مواد غذائی را تقسیم نمودند بر حسب تقسیم بندی شیمیائی - تقسیم بندی بر اساس مبداء تولید و تقسیم خاصیتی غذا.

(۲) خواص مواد غذائی را متذکر شدند که عبارتست از : خاصیت های پلاستیکی - انرژی - فیزیکی شیمیکی - کاتالیک - ویتامینی - پیشگیری و درمانی و غیره.

(۳) و غذا را تعریف کردند طبق اظهار نظر آقایان میلن ادوارد - کلودبرنارد - ووا - سابلیر - شارل ریشه. ولی آیا توجه فرمودند که وقتی نظر اسلام را در هر سه مورد آوردیم چنین بود : (۱) مواد غذائی تقسیم می شود بر حسب اینکه سلول زنده غذائی به سلولهای زنده بدن برسد یا سلولهای غیر زنده و بعد تقسیمات دیگر شروع می شود.

(۲) از جمله خواص مواد غذائی بنظر اسلام خاصیت تغییر پذیری آن است.

(۳) تعریف غذا بنظر اسلام چنین می باشد : عبارت است از موادی که شناسائی آنها ادامه حیات را میسر می سازد. ضمناً ملاحظه فرمودید بدون اینکه علم روز تأثیری نموده باشد نظر و دستور اسلام را که گاهی حتی مخالف نظریه های

دیگران است آورده ایم.

در جمله های قبلی نیز اگر دقت فرمود باشید از اینگونه موارد بچشم می خورد که علم روز چیزی گفته است و ما از اسلام چیزی دیگر آورده ایم.

نتیجه آنکه : علت یا حکمت و حقیقت بسیاری از مطالب اسلامی تا چند سال قبل معین نبود هم اکنون معلوم شده و بهمین مقیاس بسیاری از آن مطالب نیز در آینده بموازات پیشرفت علم معلوم خواهد شد لذا ما سعی می کنیم نظریه های اسلامی را هر چند احتمال ایراد و اشکالی دارد بیاوریم زیرا این حقیقت در جریان است که چه بسا نویسنده در آوردن آنچه منظور اسلام است اشتباه کرده باشد و در غیر اینصورت نظریه های مسلم اسلامی شیار بردار نیست و با فریاد و فغان داد می زنیم : کو آن کتاب آسمانی که با مسلمیات علمی روز خوانا و رسا باشد.

یک سؤال

با آنکه هنگام تقسیم مواد غذایی به تقسیمات شیمیائی و اساس مبدء و خاصیتی غذا اشاره شده و نظر اسلام دور از آنچه در تقسیم بندی ذکر شده ، می باشد آیا بطور کلی در اسلام به تقسیمات فوق هیچگونه توجهی شده است یا خیر ؟

اسلام در خواص غذاها مطالبی دارد که خودبخود بصورت نوعی تقسیم بندی برای خوانندگان جلوه خواهد نمود. همینطور در تقسیم بندی بر اساس مبدء تولید نیز همه جا برای نشان دادن قدرت خلاقه الهی مبدء پیدایش آنرا متذکر گردیده و این مبدء را

نسل مبدء ديگر دانسته و بالاخره آنرا به مبدء اوليه كه دست قدرت خالق و صانع است مي رساند و در ضمن خواندن دوره اين كتابها تقريباً بهمه آنها آشنائي بعمل خواهد آمد ولي بطور دريست و يکجا نيز باينگونه مطالب برمي خوريم كه يکي از آنهاست تقسيم بندي مواد غذائي بر اساس مبدء توليد كه حضرت صادق بآن اشاره فرموده است (۱) عن جعفر بن محمد عليهماالسلام انه ذكر ما يحل اكله و ما يحرم بقول مجمل فقال اما ما يحل للانسان اكله مما اخرجت الارض فثلاثة صنوف من الاغذيه صنف منها جميع صنوف الحب كله كالحنطة و الارزو القطينه و غيرها والثاني صنوف الثمار كلها و الثالث صنوف البقول و النبات فكل شى من هذه الاشياء فيه غذاء للانسان و منفعه و قوه فحلال اكله و ما كان منها فيه المضره فحرام اكله الا في حال التداوى به و اما... حضرت ضمن اشاره بدو تقسيم بزرگ غذائي «حلال و حرام» مختصراً بشرح اغذيه حلال شده بر انسان پرداخته باز آنها را بدو دسته بزرگ تقسيم مي نمايند آنها كه از زمين روئیده و خارج مي شود و آنها كه از حيوانات حدا و فراهم مي گردد. بعد آنها را كه از زمين خارج مي شود به سه دسته (همانند كتب غذائي) تقسيم مي نمايد : حبوبات و غلات - ميوه جات - سبزيجات و نباتات و ...

۱- مجدد يادآور مي شود كه اخبار و احاديث مربوط به غذا از كتابهاي ۱۴ بحار مجلسيب - وسائل الشيعه - مستدرک قسمت مربوط به اطعمه و اشربه بوده كما آنكه هم اکنون از كتاب مستدرک خبر فوق نقل شد و آنچه خارج از اين سه جلد بود آدرس داده مي شود.

اینگونه تکمیل می شود

ممکن است غذائی بدست آورد حلال ، طیب ، حسن ولی با عدم تعادل در کنارش نشست و بخوردن مشغول شد و اثرات نیکوی هضمی و جذبی را که از غذای بدست آورده انتظار می رود معکوس و رنج آور دید.

به هضم و جذب ناهنجار غذائی که بستم بدست آمده و با ناراحت خورده می شود قبلا اشاره شد ولی ممکن است غذای بدست آمده هیچ عیب و اشکالی نداشته و به ستم تهیه نشده باشد ولی زمان سفره و تناول برای یک پیش آمد حتی کوچک عصبانیت و کینه توزی سبب گردد هر گونه عیب و اشکال و عوارضی بوجود آورد اینجاست که ما در برابر این مطلب علمی یکهزار و چهار صد ساله سر تعظیم فرود می آوریم که می فرماید : فکلوا مما رزقکم اللّٰه حلالا طیبیا و اشکروا نعمت اللّٰه ان کنتم ایاه تعبدون - و از آنچه خدا روزی حلال و طیب قرار داده تناول کنید و شکر نعمتش بجای آرید اگر حقیقتا خدا را می پرستید (نحل ۱۱۳) ملا-حظه فرمائید چگونه در چهارده قرن قبل به نوعی احتیاج آدمی در برابر بهترین غذا اشاره می شود غذائی که خود می فرماید طیب باشد و حلال ولی برای تکمیل آن دستور می دهد خورنده غذا بهترین خورنده ها باشد - یعنی خدا می خواهد بهترین غذا در برابر بهترین خورندگان قرار گیرد غذای حلال طیب برای اشخاص شاکر و خدا پرست. (در جای خود باثر نیرومند تلقین بخود که شکر هنگام تغذیه نوعی از آن است اشاره خواهیم کرد ، و در جلد قبل

نیز به نحوه شکر گزاری در آداب سفره انداختن اسلامی مطالبی آوردیم).

برای آزمایش و بدست آوردن یک زندگی نو بر اساس بهتر کردن تغذیه ، همین دستور بظاهر کوچک قدیم را بکار برید و چاشنی غذای خود را با سپاس و یاد از نعمت هائیکه از آنها برخوردارید پایان رسانید تا هرمن های ترشخی متعادل و در نتیجه سلامت و طراوت داشته باشید.

زندگی نواز دستور قدیم

- خیلی ممنونم : مطالبی را از اسلام عنوان کردید که تاکنون گفته نشده است از تعریف غذا - تعریف تغذیه - تقسیم بندی غذا در اسلام و ... ولی دو اشکال بنظر رسید یکی که دیگران کردهاند و مایل برفع آنم و دیگری که اشکال خودم است ولی از خودم است و خارج از موضوع نمی باشد :

اشکال اول : چند تن از دانشجویان همکلاسم بکرات بمن گفتند : پیامبری نوعی از نبوغ است و پیامبران نابغه ای می باشند که در علم الاجتماع و مردمشناسی رشد خارق العاده و نبوغ کلی سرشاری داشته اند.

اشکال دوم : آیا هنگام نزول قرآن وضع تغذیه کشورهای مترقی و نیرومند چگونه بوده است زیرا با اطلاع باین قسمت بخوبی می توان فهمید اگر به جهش فوق العاده اسلام در امر غذا و تغذیه وقوف یابیم در این مورد نیز مانند بسیاری از موارد دیگر دلیلی بر آسمانی بودن اسلام و ارتباطش با وحی خواهیم داشت

و در غیر اینصورت اگر چنین مسائل در آن زمان نیز مطرح بوده و دانشمندان غذا شناس چندی آنها را می دانسته اند جمع و جور کردنش بوسیله قرآن - آورنده قرآن را در نبوغ سرشارش بهترین دلیل خواهد بود ، و ارتباطش را با وحی باید از راه دیگر اثبات کرد.

مسافر جواب می دهد : اشکال اول شما را که خارج از موضوع است می توان بعنوان غذای روح و رفع خستگی ؟ آورد ولی باید توجه داشت که مقایسه پیامبران و نوابغ هر چند برای بازشناختن آنها از یکدیگر باشد خشم بعضی از مقدسین را بحق تیز خواهد کرد و ما از مقایسه اجباری قبلا معذرت می خواهیم. اما اشکال دوم شما بسیار وارد و بجا و خوب بود زیرا بطرزی جالب می توان چگونگی غذا و تغذیه زمان نزول قرآن را تشریح کرد و قضاوت آنرا بشما واگذار نمود. قبلا بشما اطمینان می دهم علاوه بر این که در این مقایسه بارتباط نبی گرامیا وحی مطمئن خواهید شد اشکال اولتان نیز با پاسخ این قسمت رفع و حل شده خواهید دانست که نوابغ انسانهایی هستند چهره کرده و پیامبران انسانهایی بر فراز انسانها.

فرق پیامبر و نابغه

هر چند تاریخ اکثر اختراعات و پژوهشها به نهضت علمی دو قرن اخیر محدود می شود یعنی در زمان مذکور دانش مادی و فرهنگ حسی در حد اعتلا و نهضت بوده است ولی در میان صفحات قبل از این دویست سال هم بنام کسانی بر م یخوریم که بدون

ابزار و آلات ، در دانش مادی مطالب ارزنده ای داشته اند و با آنکه آزمایشگاهی در اختیارشان نبوده است پژوهشهای بسیاری در این زمینه بنام آنها در کتابها ثبت و ضبط گردیده است.

راههای درک حقیقت راه حسی است و راه عقلی و راه ماوراء حسی و عقلی که جنبه تجربی بوسیله حواس و عقلانی بواسطه اندیشه منطقی و ریاضی و جلوه های ماوراء حسی با اشراق و الهام شناخته می شوند و کسانی که از مراحل مذکور برخوردار شوند بمراتب نبوغ یا فیلسوفی یا رهبری یا پیامبری می رسند.

هم اکنون می گویم پیامبر و نابغه چه فرق هائی دارند و یقین دارم هیچ کس نمی تواند منکر همه اش شود و لذا پذیرفتن یکی از آنها کافست که هر پیامبر چنین شناخته شود : انسانی بر فراز انسانها و فرستاده شده از جانب خدا.

۱ - نوابغ ادعای اکتشاف ، دانشمندی ، فیلسوفی ، صنعتگری و ... را دارند ، پیامبر ادعای راهنمایی و هادی بودن.

۲ - نوابغ کمتر اتفاق می افتد بدیها و خوبیها را صریحا و از روی اعتقاد واقع یدسته بندی نمایند ولی پیامبران در این کار سخت و محکمند.

۳ - نوابغ بدون هدف چهره می کنند و بعد برای بهتر شناساندن چهره خود تلاش می نمایند پیامبران هدف معینی دارند خواه معروفیتی باشد یا نباشد.

۴ - دانشمند مقدمات چیده بعد وارد موضوع کلی و کلاسیک می شود و انبیاء بر عکس اول مطلب کلی را که دعوت به توحید است گفته مقارنات و ... را بعد تذکر می دهند.

۵- نوابغ یک روش و منطق و سطح معین بکار می برند و در مغازه خود بیش از یک متاع و یک جنس ندارند مشتریهای آنها هم فقط یک طبقه اند که معین و مشخصند و آشنا بزبان نوابغو حرف آنها را خوب می فهمند و باصطلاحاتی که می آورند آشنائی دارند ولی پیامبران چنین نیستند.

۶- هر پیامبری مصدق پیامبر قبلی و مشیر نبی بعدی است (باستثنای حضرت محمد که فقط مصدق قبلی ها بود) ولی نوابغ نسبت بقبلی ها ، ایراد و اشکال دارند و راجع به بعدیها خاموش یا اشتباه کارند.

۷- نوابغ دستیار و معاون دارند و پیامبران مروج و مبلغ.

۸- نبوت از حکومت های علت و معلول و قیاس و ... پیروی نمی کند ولی نوابغ می کنند.

۹- نوابغ زنک تفریح ، استراحت ، زمان تعطیل خواب یا برنامه های دیگری که خود مفید دانند با واسطه زمانی و مکانی منظور می دارند ولی پیامبران زمان و مکان را تابع و هدفشان برگزیده و برنامه های دیگر را برای این می خواهند که سالم بمانند تا بتوانند بهتر در راه هدف خود بکوشند.

۱۰- نوابغ فعالیت عقلانی متکی بر تجربه دارند متناسب با زمان و شایسته با دولت وقت و پیامبران فعالیتشان متکی بر تجربه نبوده آسمانی و بدون توجه بدولت وقت است.

۱۱- دانشمند در میان دانشمندانی زندگی کرده است و حال آنکه پیامبر چنین نیست.

۱۲- دانشمندان چه بسا در برابر عشق ، مقام ، مدعی

شاگرد یا ... از رای و عقیده خود کاسته اند ولی پیامبر چنین نیست.

۱۳ - چه کسی بهتر از همه سخن فیلسوف را فهمیده است شاگردی که محضرش را درک کرده و اول محصل بوده است و هر چه از زمان فیلسوف دورتر باشند فهم کلکات استاد سخت تر شده ایراد بیشتری بر آن وارد آمده است هر چند ممکن است بتدریج دانشی بآن افزوده و تکمیل گردد ولی بر کلمات پیامبران چیزی افزوده نمی شود مگر آنکه تحریف گردد و چه بسا با گذشت زمان کلمات الهی اعجاز علمی خاص خود را بهتر نمایان سازد. روایتی است بدین مضمون : چند نفری سوره توحید را تفسیر می کردند نبی گرامی وارد شده فرمودند این سوره و ده آیه اول سوره حدید را بگذارید مردم آخرالزمان درباره اش سخنوری کنند !

۱۴ - هر نابغه ای گرسنه علم دیگری است ولی پیامبران بآنچه خدا از آموخته شده اند سیرند.

۱۵ - پیامبران می گویند ترساننده و بشارت دهنده اند ولی نوابغ خود را خدمتگزار علم و اجتماع معرفی می نمایند.

۱۶ - نوابغ مردم را می خواهند که با یکدیگر هماهنگی کنند و متریقی تر که با قانون روز سازگار باشند ولی انبیاء نظم و آهنگ آفرینش را نیز منظور می دارند (چند نوبت گفته شد که در قرآن به هماهنگی عده ای از مردم باجماد و نبات و حیوان توصیه شده است).

۱۷ - نوابغ از آن لحظه که چهره ای نمودند به دانشگاه یا آکادمی یا مؤسسه تحقیقاتی یا صنعتی یا ... دعوت می شوند ولی

پیامبران از ابتدا دعوت کننده اند.

۱۸ - برای بهتر شدن مردم متخصص در هر رشته لازم است و دخالت نوابغ در همه رشته ها نیست و پیامبران هست.

۱۹ - اصولاً- اظهار نظر درباره یک موضوع دینی بایست با توجه به چهار اصل و در چارچوبه توحید صورت گیرد که در نزد مسلمانان قرآن (کتاب آسمانی) است و سنت و عقل و اتفاق اهل نظر ولی نزد نوابغ هر چه هست بحث نظری است و عملی و عقل را بیش از همه دخالت می دهند.

۲۰ - دانشمند مکتب دیده و استادی داشته و شاگردانی نیز خواهد داشت ولی پیغمبر نه استاد دارد و نه شاگرد (پیغمبر شاگرد ندارد یعنی ممکن نیست کسی کار او را دنبال کند و او را باستادی بپذیرد ولی طرحش را طرد کند در صورتی که بین سایر استاد و شاگردان چنین چیزی پیش می آید).

۲۱ - دانشمندان بندرتبرای اثبات مطالب خود تا پای جان می ایستادند و هرگز دیگری بخاطر مطالب آنان خود را بکشتن نمی داد ولی پیامبران خود و فرزندان و پیروان واقعی شان خود و همه چیزشان را فدا می کردند. (اصل ثبات قدم خود پیامبران است)

۲۲ - نوشتجات تحریف نشده انبیاء که امروز در انحصار قرآن است همیشه از تفسیرهائی که برایشان نوشته شده و می شود جلوترند یعنی مثلاً- در هر زمان قرآن را تفسیر کرده اند در زمان بعد که علم و فهم بیشتر شده وقتی قرآن را با آن تفسیر سنجیده اند قرآن را خیلی از تفسیر بالاتر و جلوتر یافته اند. ولی نوشتجات

نوابغ بزودی حک و اصلاح پذیر می گردد.

۲۳ - پیامبران آنقدر زود آوردند که به همان نسبت نوابغ دیر می آورند یعنی شریعتی را بر مبنای توحید که از اول پیامبران اظهار داشتند در پایان همان حقیقی است که نوابغ آن را خواهند یافت.

۲۴ - نوابغ تا کنون در وضع قانون فقط برای تامین عدالت اجتماعی نظر داشته اند و حال آنکه پیامبران ارزش تامین عدالت انفرادی و تامین عدالت اعتقادی را هم پایه تامین عدالت اجتماعی دانسته اند.

۲۵ - پیامبران می خواهند مردم را به مرحله ای برسانند که صفات الهی پایان آنست ولی نوابغ همیشه مایلند آنچه به حساب خلافتکاری است طرد شود.

۲۶ - زیباییهای طبیعت - شگرفیهای ساختمان بدن انسان یا یک گوشه دیگر از کائنات بیشتر مورد مذاقه نوابغ قرار گرفته آنها را مجذوب می سازد ولی پیامبران که همه جا را ساخته و پرداخته یکنواختی و یکسانی دست تربیت یک استاد دیده اند سازنده فقط محبوب و مطلوب آنهاست.

۲۷ - نوابغ آن گونه که پیامبران تقسیم شده اند رده بندی نگردیده اند پیامبران (نبی - رسول - اولوالعزم) یا الهام می شده اند یا خواب می دیدند یا با آنها تکلم می شد یا وحی می رسید ولی نوابغ نسبت برشته ای که در آن پیشرفته و نبوغ نشان داده اند مشهورند. (موسیقیدان - استاد ریاضی - شاعر - مخترع و...)

۲۸ - سیر تکاملی نوابغ نسبت به یک موضوع از سیر تکامل

موضوع دیگر می‌کاهد و پیامبر چنین نیست بدین معنی که ممکن است مدتی فکر نابغه‌ای متوجه مطلبی باشد ناگهان بهتر از آن توجهش را جلب کند و نابغه را نسبت به موضوع اولی کم توجه سازد.

۲۹ - نوابغ یک کشور کمونیسیم را می‌پسندند و نوابغ جای دیگر سرمایه‌داری را یعنی عقل آنها در یک چارچوب که اتفاق نظر باشد حکم نمی‌کنند بلکه یک چوب از جا در رفته است ولی در بین پیامبران یک اتفاق نظر کلی وجود دارد که همه در یک اصل کلی به نام توحید جا دارد.

۳۰ - نابغه عملش دنبال عملش است و پیامبر به دنبال اعتقادش.

۳۱ - پیامبر وسایل اطاعت از دستورات الهی یعنی قانون را فراهم می‌کند ولی نابغه قانون وضع می‌کند (پیامبر شارع است و نابغه مقنن).

۳۲ - پیامبر کسانی را تربیت می‌کند که به فضل پیامبر می‌بالند و در برابر نوابغ شاگردانی دارند که فضل خود را نیز از یاد نمی‌برند.

۳۳ - نوابغ کمتر به دنیای بعد از مرگ توجه دارند و پیامبران برعکس.

۳۴ - نابغه کم کم جلوه می‌کند پیامبر ناگهان.

۳۵ - پیامبران در کودکی آثاری از نبوت دارند ولی نوابغ کن است از لحاظ فهم و درک در طفولیت و حتی تا سنین بالا پیشرفتی نشان ندهند.

۳۶ - برای اینکه مقام نبوت دستخوش اغراض نشود و هر

فردی نواند در هر عصر و مکان ادعا کند به پشتیبانی از سیاست یا دوستان که پیامبر است پروردگار پیامبران را به معجزاتی یعین به اموری مجهز ساخت ه از عهده دیگران انجامش خارج باشد و حال آنکه نوابغ چنین نیستند و خود نیز هرگز ادعای اعجاز نکرده اند یا اگر ادعای نبوت دروغین کرده اند منکر معجزه بوده اند.

۳۷ - پیامبران در تمام شئون زندگی انسانی دخالت میکنند ولی نوابغ خیر.

۳۸ - نوابغ با شاگردانی که مطالبشان را خوب توجیه می کنند خوبند و پیامبران با آن ها که بهتر دستورات دین را عمل می نمایند.

۳۹ - نابغه یا جانشین معین نمیکند و اگر تعیین کرد چه بسا صادق نبود و مصداقی نداشت ولی پیامبر حتما بعد از خود را معرفی می نماید.

۴۰ - بزرگترین رنج نوابغ خود به مقصود نرسیدن است و از پیامبران اینکه چرا مردم نمیرسند.

۴۱ - نبوت یک نوع نبوغ فکری اجتماعی نیست که نزد نوابغ دیده می شود و به همین منوال وحی افکار پاک یک نابغه اجتماعی نمی باشد بلکه یک شعور مرموز غیر فکری و مطالب حقه ای است که به وسیله این شعور به دست می آید.

۴۲ - نبوغ نوابغ بدون تلاش و کوشش به دست نیامده و حال آن که پیامبران نبوت را آماده به آنها بخشیده اند : الکساندرها میلتون می گوید مردم گاهی موفقیت مرا در نبوغم

می دانند و حال آنکه چه خود از نبوغم اطلاع دارم در سایه این است که خیلی زحمت می کشم ادیسون گفته است نبوغ یعنی یک درصد الهام گرفتن و ۹۰ درصد عرق ریختن.

از دانیل وبستر است : آن چه شده ام نتیجه زحمت و کارم است.

۴۳ - امروز عقیده بعضی از دانشمندان علم الاجتماع است که : جوانان ما اگر بدانند برای چه ساخته شده اند و استعداد چه کاری را بیشتر از کارهای دیگر دارند و اندیشه اشان اطراف آن همیشه در پرواز باشد امکان نوابغ شدنشان در حد بالاست ولی پیامبر شدن ، خدا می داند چه کسی باید باشد الله يعلم حیث یجعل رسالته.

۴۴ - موضوع دعوت نوابغ با محلی که پیامبران شروع بر رهبری می نمایند متمایز است.

۴۵ - بیشتر نوابغ اجتماعی نیستند یعنی خود را محتاج معاشرت نمی بینند و می دانند معاشر تشان به ضرر کارشان است اما همه پیامبران اجتماعی اند و به همین لحاظ است که از ابتدا اکثر اهل ایمان از طبقات پایین اجتماعند.

۴۶ - نوابغ باید در رشته خود از قبلی ها نبوغ بیشتری نشان دهند و اگر نتواند سعی می کنند خود را بهتر جلوه دهند ولی پیامبران در زمان های مختلف آن که فضیلت بیشتری داشت به نام اولوالعزم معرفی شد و پیامبران در حد فاصل اشکال و ایرادی نکردند.

۴۷ - ممکن است نوابغ را اشخاصی معرفی کرد که دور بین هستند و در این صورت اشیاء نزدیک را نمی بینند یعنی در حالی

که نگاهشان مثلاً متوجه کرات آسمانی است بدرون چاه می افتد و از این قرار هم یک علت اجتماعی نبودن بسیاری از نوابغ را همین دانند که ندانند کارهای غیر تخصصی حتی امور روزمره زندگی را چگونه برگزار نمایند در صورتیکه پیامبران به همه شئون زندگی متوجه اند و به همین لحاظ جنبه اجتماعیشان نیز قوی است و اگر به چاه دومی مینگرید اولی نمی افتاند.

۴۸ - نقل از شوپنهاور در کتاب تاریخ فلسفه تالیف ویل دورانت است که : نبوغ برترین شکل داخلی از «اراده» است و به عقیده ما نبوت «اراده ای» است علمی که از جانب پروردگار «افاضه» میگردد.

۴۹ - در نوابغ اکثراً عقل قویتر از قدرت نفسانی است ولی در پیامبران هر دو در سطحی برفراز آن چه انسان ها دارند بوده و در توازنند.

۵۰ - نوابغ در برابر اسرار ازلی و زیباییهای هنری و حقایق علمی پس از آنکه خود سازنده و به ظهور رساننده شدند واله و حیران می گردند و گاه در برابر نبوغ خود اشک شوق می ریزند و بسا به کار خود عشق می ورزند ولی پیامبران هنوز از دعوت خود بهره برداری نکرده و موفقیت شایانی به دست نیاورده اند یعنی قبل از هر چیز در برابر اسرار ازلی و حقائق الهی زانو زده تعظیم می نمایند.

۵۱ - نوابغ حکم یک کارگاه تولیدی را دارند که مواد اولیه و خام بی ارزش را به فراورده های گرانبها مبدل می سازد مواد اولیه نوابغ اطلاعات از کتب و منابع چندی است که سازمان

فکری آنها را به راه انداخته و با آنها توانسته اند قوای خلاقه خود را نشان دهند ولی پیامبران کارگاه تعمیر و تعدیل کننده ای هستند که جز تعمیر مصنوع و مخلوقی که بر فطرت آفریده شده و خروجشان از جاده حقیقت و فطرت امکان دارد کاری انجام نمی دهند یعنی پیامبران آفریده شدگان را با علم و توجه هماهنگ نظم آفرینش می سازند ولی نوابغ بدون توجه آهنگ تازه ای می نوازند.

۵۲- درباره نبوغ بحث هایی شده و می شود که درباره نبوت هرگز فکرش به خاطرها نیامده است مثلاً نبوغ را مورد بحث مسائل ارثی و روابط اجتماعی قرار داده و حتی رابطه آنرا با ضعف جسمانی و کوتاهی قد و بیماری صرع و یا... نسبت داده و در باره آن آمارگیری به عمل آمده است در صورتی که برای نبوت چنین بحث هایی نشده است. (کسی نگفته آیا نبوت با قد و وزن رابطه دارد؟ پیامبری آیا ارثی است؟ یا...)

۵۳- بعضی از دانشمندان عقیده دارند کودکانیکه دچار یک نقصیه بزرگ جسمی هستند برای پوشاندن این نقص ، قوای دماغی خود را به حداکثر به کار انداخته و در نتیجه در آن قسمت که تصور می نماید بر نقصشان پرده پوشی تواند کرد پافشاری نموده و بالاخره امکان به نبوغ رسیدن را دارند.

۵۴- اسکندر کبیر - ژول سزار - ناپلئون - پتر کبیر - هاندل پلو تارخ - دسنا یوسکی - نیوتون - مولیر - بایرون فلور - پاگانتی - موتزار - دکتر جانس - لومیاردینی - سویفت و.... همه و هم به بیماری غشی صرعی دچار بوده اند و لذا عقیده بسیاری

بر این است که نوابغ بیشترشان به بیماریهای عصبی یا روانی مبتلا بوده اند و شاید قرآن کریم نیز تا حدی با این نظریه موافق است که نبی گرامی اسلام به خاطر جدا ساختن از دسته نوابغ و برای اثبات وضع آسمانی و پیامبرش از جنون منزّه دانسته است و گاهی بدین علت که پیامبر مصد قبلی ها بود (بل جاء بالحق و صدق المرسلین - صافات) و زمانی بدین سبب که تذکر دهنده می باشد (فذكر فما انت بنعمه ربك بکاهن و لا مجنون - طور) ایشان را از دسته بیماران روانی جدا ساخت.

۵۵ - بسیاری از نوابغ گرفتار مخالف هایی بر علیه تمایلات باطنی خود شدند و مدتی به آن سرگرم شدند ولی عاقبت پی کاری رفتند که برای آن ساخته شده بودند چه بسیارند از آن ها که پدر و مادرشان آنها را به شغلی واداشته اند و نخواستند و رفتند ولی پیامبران هرگز از پیامبری عدول نکردند.

۵۶ - نوابغی پیدا می شوند که پیش بینی های خیلی عالی دارند ولی قدرت پیش بینی آنها تا حدود است که به علل و اسباب آشنایند و به علم زمان وارد ولی پیامبران قدرت پیشگویی دارند آن هم غیر محدود.

۵۷ - نوابغ برای ردیف کردن مسائل فلسفی - ریاضی طبیعی هدفهای نظری یا علمی مشترکی را منظور می دارند ولی پیامبران برای مرتبط ساختن همه چیز با هدف تزکیه و تعلیمی که دارند حتما عمل را دخالت می دهند.

۵۸ - نوابغ به جایی از علم که می رسیدند ناله های جان گداز سر بدیوار خوردن و توقف داشتند ولی پیامبران متوجه خوب

با انجام رساندن ماموریت خود بودند.

۵۹ - آن چه از نوابغ بمنصبه ظهور می رسد به عنوان غرور ملی تقدیم می گردد و آنچه از پیامبران است به ظاهر با دلبخواهی ها مخالف مشاهده می شود.

۶۰ - نوابغ اگر به جانبی متوجه شوند یا موضوعی زندگی آن ها را متوجه سازد یا اگر به دستگاه دولت وقت مشغول باشند کمتر موفق به ظهور و بروز نبوغ خود می گردند و حال آنکه پیامبران چه هنگام تنگدستی چه شکست چه زمان فتح و حتی دوران ارتشداری ، نویسندگی ، عبادت و... در هدایت کردن بلکه در طرز هدایتشان به هیچ وجه از روش اصلی منحرف نشده بلکه تکانی نمی خورند.

۶۱ - به خاطر پیروان انبیاء هرگز این فکر نمی گذارد که چه بهتر بود پیامبر در فلان رشته ای متخصص باشد ولی شاگردان پیشرفته نوابغ از روی تخصص بیشتر نابغه تر را بهتر می شناسند.

۶۲ - نوابغ اگر ایمان به معاد داشته باشند مانند پیامبران نیست که مظاهر اخرویت در تمام شئون زندگیشان اصیل و سنگین تر از سایر موارد بوده باشد.

۶۳ - نوابغ اگر کاری یا مطلبی داشتند که دیگران از آوردنش عاجز بودند ولی معارضی برای خود نطلبیده و هل من مبارزه نمی خوانند یعنی ناآگاه باور داشتند هر چند از عقل سرشار برخوردارند ولی عاقلتر هم هست ولی پیامبران برای معجزات خود فریاد هل من مبارزه داشتند و داد می زدند کسی مثل و مانندش را بیاورد.

۶۴ - چهره کردن نوابغ بدون ارتباط با علم پیشرفته زمان بود ولی معجزات پیامبران ارتباط کلی با پیشرفته ترین علم زمان داشت و بلکه بالا-تر و مهمتر از مهمترین دانش روز بود چنانچه حضرت موسی بالا-تر از کاهنان و حضرت عیسی مهمتر از پزشکان و حضرت محمد ما فوق کلام دانشمندان معجزات خود را آوردند.

۶۵ - نوابغ علوم و نبوغ را بر نوار تکامل زمان انداخته به بعدی ها رساندند ولی پیامبران توحید استعدادی مردم را بیان داشتند.

۶۶ - نوابغ را برای تدریس یا بزرگداشت مؤسسه ای یا تربیت شاهزادگانی دعوت کرده و می کنند ولی هرگز درباره پیامبران چنین پیش نیامده است.

۶۷ - به محض آن که نامی از نوابغ برده میشود اجتماع به بزرگی مغز و عقلش متوجه می گردد ولی با بردن نام پیامبر انسان به افاضه و اشراقی که نسبت بوی صادر می گردد می اندیشد.

۶۸ - غالباً صحت یک قانون مدتی بل از آنکه دلیلی کشف شده باشد که وجود یا کیفیت آن قانون چیست حالت استقرار پیدا می نماید در صورتی که قوانین آسمانی همه چیزش را به همراه خود دارد.

۶۹ - ادیان هدف زندگی را بر شناسایی زندگی ترجیح می دهند و این موضوع در اسلام چشمگیرتر است زیرا بنای آن را برو ما خلقت الجن و الانس الا-لیعبدون نهاده و این مبنا را که غیر قابل برگشت و محیط بر هر چیز دیگر می باشد وضع نموده است.

۷۰ - انبیا سعی می کردند در درون خود انسان ، نیرویی به وجود آوردند که از گمراهی و تباهی وی جلوگیری شود و همه چیزش

به اعتدال در آید ولی در موارد دیگر انسان را فقط در برابر تامین عدالت اجتماعی قرار می دادند و ظاهرش را برای انجام منظور مذکور می نگرند.

این که در اول گفتیم پذیرش یک مورد اختلاف بین پیامبر و نابه برای باز شناختنشان کافیت هم اکنون باید افزود که از همه مهمتر آن است که قرآن می فرماید و به آنها اشاره شد : پیامبران با خدا ارتباط مخصوصی داشتند ، برای تذکر آمدند و همه مصدق پیامبران قبلی بودند.

اصولاً- اتفاق کلمه پیامبران دلالت بر راستگویی آنها و اینکه حد تکامل یعنی تغییر ناپذیری را انتخاب کرده و کلمه ای را به عنوان آغاز و انجام کلمات یعنی کلمه «الله» را آورده اند می باشد و حال آن که علم نوابغ یا هنر را انتخاب کرده و تغییر پذیری جهان را با پیشبردش به سوی جایی که خود تصور می کنند برگزیده اند.

پیامبر و مرتاض

بازار جنگ سرد که سرانجام منجر به جنگ صفین گردید بین حضرت گردید بین حضرت علی علیه السلام و معاویه به شدت گرم بود که حضرت فرمود الدهر انزلنی حتی یقال معاویه و علی. بازار پاسخگویی به کسانی که اندیشه ای بس سطحی دارند نیز گاهگاهی آن چنان گرم می شود که موردی از آن تحت عنوان : (پیامبران به عنوان معجزه همان کاری را انجام می دهند که مرتاضین نیز همانندش را عمل می نمایند) قابل بیان می باشد ولی همین عنوان داخل پرانتز

ادهر انزلنی حضرت را به یاد می آورد که فرمود دهر نابکار آن چنان نکوهشمنند است که علی را تنزل می دهد تا آن جا که مردم اسم وی را در کنار نا معاویه قرار داده بگویند معاویه و علی. ما هم مجبوریم همانند بدانندیشان با جهانی از معذرت خواهی نام مرتاضین را در کنار فرستادگان پروردگار و اهریمن عاصی را پهلوی فرشته معصوم قرار داده از اختلافات و وجه تمایز آنها بحث کنیم.

قبلاً باید گفت همان گونه که آفرینش تکوینی با خود نشانه های دارد که جملگی چهره نمای این واقعیتند که ساخته و پرداخته دست یک قدرت عالم مدبری هستند، آفرینش تشریحی هم با خود نشانه ای و آیتی لازم دارد که نشان دهنده پیوستگی با ذات مقدس باریتعالی بوده باشد. جماد آیت الهی است نبات و حیوان و... آیت الهی هستند و همه و همه در نهایت ذرات خود فرمولهای بیشماری از فیزیک و شیمی و مکانیک نهفته دارند که مغزهای بزرگ جهان به تدریج هر کدام را از نهادشان بیرون می کشند و بدین وسیله نظم و ترتیب خاصشان را که نشان دهنده دست تربیت و هاب مقتدری است بر صفحات می آورند. پیامبر نیز باید آیتی و معجزه ای داشته باشد یعنی کارهای بکند که دیگران از آوردنش عاجز باشند و بدانند کتاب و حساب و ارتباط فوق العاده ای با آفریدگار آفرینش ها در کار است. به اینجا که می رسیم می گویند قبول داریم پیامبر بدون معجزه معنایی نداشته و معجزه به عنوان وجه تمایز فرستادگان الهی اسایرین بایستی در اختیار آنان قرار گیرد تا هر کس نتواند ادعایی بنماید ولی مرتاضین

هم چند روز در زیر خاک دفن می شوند و بیرون می آیند و به زندگی معمولی می پردازند یا حلقه طنابی را تکان داده مانند یک میله محکم فلزی آن را به زمین میخکوب کرده از آن بالا می روند و... پیامبران هم کارشان طوری است که دیگران نمی توانند مانندش را بنمایند و مرتاضین هم در این حدود عملیاتی دارند پس چه فرقی دارند؟

صرفنظر از پاسخهاییکه متداول است و داده می شود مانند اینکه پیامبر خواب و بیداری ندارد و حال آنکه مرتاض در وقت خواب مانند دیگران هیچ نمی فهمد ، نویسنده در قرآن به یک موضوع بسیار جالبی برخوردم.

پیامبر و مرتاض هر دو کاری محیرالعقل انجام می دهند ولی مرتاضین زحمت می کشند متحمل مشقاتی می شوند تا به مقصد می رسند ولی پیامبر می خواهد به مقصود برساند و از جمله وسائل لازمه پیامبری داشتن معجزه است مبعوث می شود و بدون تمرین و ریاضت و مشقت معجزه خود را ظاهر می سازد.

دقت فرمایید یک ابتکار و اقتراح بلکه یک استنتاج از قرآن شریف است و آن متوجه ساختن مردم به این مسئله دینی بسیار مهم که : پیامبر از جانب خدا تأیید می شود پیامبر نه درسی می خواند نه ریاضت می کشد نه زیج می نشیند و برای اینکه این مطلب به اثبات برسد پروردگار حضرت عیسی را در گهواره معجزه می دهد تا مردم بدانند برای شیرخوار بحث درباره طرح ریاضت و تمرین غلط است و اگر معجزه ای را در سنین بالا-تر به پیامبری عطا فرمود باز آن چنان آن را نمودار ساخت که مردم بدانند قبل از آوردن معجزه پیامبر از آن اطلاعی نداشته است : قضیه

چهار مرغ حضرت ابراهیم اگر بود که آنها را پاره پاره کرد و بر چهار کوه نهاد و آن ها را باز خواند و زنده شدند آن چنان نقل شد که حتی درباره اصل قضیه نیز سؤال و جوابی درباره اطمینان قلب داشتن و چه و چه ردو بدل شده است تا همه بدانند پیامبر قبلاً از آن معجزه خبر نداشته است. اگر عصای حضرت موسی ازدها شد چنان ترسید که معلوم می شود سابقه قبلی نداشته که ترس از او برداشته شده باشد اما نبی اسلام : چون قرآن نازل شد از جمله می فرماید : و كذلك اوحينا اليك روحامن امرنا ما كنت تدري ما الكتاب و لا الايمان و لكن جعلناه نور انهدى به من نشاء من عبادنا و انك لتهدى الى صراط مستقيم... (سوره شوری) و همینگونه ما روح (و فرشته بزرگ) خود را به فرمان خویش برای وحی فرستادیم و از آن پیش که وحی رسد نه دانستی کتاب خدا چیست و نه فهم کردی که راه ایمان و شروع کدام است و لیکن ما آن کتاب و شرع را نور (وحی و معرفت) گردانیدی که هر کس از بندگان خود را بخواهیم به آن نور هدایت کنیم و اینک تو (به نور وحی ما هدایت یافتی) خلق را هدایت خواهی کرد به راه است.

به هر صورت مرتاض کارهای خود را با ریاضت و رنج و سابقه قبلی انجام می دهد و پیامبران بدون سابقه قبلی و رنج و مشقت و این اختلاف حتی درباره پیامبر و نابغه نیز رسا بوده و کسی نمی تواند درباره اش شک کند.

غذای مردم جهان هنگام نزول قرآن

امروز که اعمال تطابقی بدن شناخته شده و وسائلی برای شناسایی راه هضم و جذب غذا و اعمال فیزیولوژیکی بدن در دسترس است اظهار نظر درباره پاره ای از مسائل غذایی باعکس عملهای زننده ای روبرو می شود و موازین بهداشتی و اسلوب صحیح تغذیه ای هنوز هنگام عمل در معرض حملات قرار می گیرند چه رسد به اینکه به عقب برگردیم و درباره رابطه افکار مردم با روش های غذایی روزهای گذشته بیندیشیم ، سال قبل عصریکه اهالی شهرها منحصر از محصولات ویژه ناحیه خود تغذیه می کردند و امکان نداشت به سهولت غذاها را از مکانی به محل دیگر حمل کرد کمتر از امروز و چهارصد سال قبل کمتر از دوست سال اسم طلوع می کرد کمتر از حد تصور به مسائل مثبت غذایی یا محرومیت های مربوط به آن توجه می شده است ولی برای ما سنجش این موضوع قابل توجه است که غذای مورد استفاده مردم جهان را همزمان با آنچه اسلام برای آن ارزش علمی و عملی قائل گردیده مقایسه کرده نشان دهیم که از خصائص چشم بینای علمی اسلام است که حتی ب دستورات کوچک غذا و تغذیه توجه نموده و باز گو کردن این گونه مطالب به این امید است که بر استعداد های نهفته جوانان اسلامی اثر نیکوی بگذارد.

تاریخ زندگی انسانی را به زمانهای مختلف و اسامی گوناگونی تقسیم و نامگذاری کرده اند : عصر حجر قدیم - عصر حجر

جوان - عصر حجر جدید یا برنز - عصر آهن و... و آن چه به بحث ما را و دارد عصر قدیمی میانه ای است که دو مبداء تاریخی برای آن وضع کرده اند از اول مهاجرت ملل (۳۵۰ بعد از میلاد) یا نابودی رومی های غربی (۴۶۷ بعد از میلاد) و دو پایان تاریخی که یکی از آنها پیدایش امریکاست (۱۴۹۶) و دیگری ب وجود آمدن رفرم پرتستانی (۱۵۱۷). عصر قدیمی میانهای خود به قدیمی میانه ای پیشین (الی ۹۲۰) و قدیمی میانه ای بلند (الی ۱۲۵۰) و قدیمی میانه ای پسین تقسیم می شود که نزول قرآن چون تقریبا در ثلث آخر عهد قدیمی میانه ای پیشین بوده است عهد مذکور و غذاهای این عهد مورد بحث ما خواهند بود.

مطالعه و پژوهش

مطالعه و پژوهش درباره غذاهای که مورد استفاده اجداد ما قرار گرفته است به چند طریق می باشد که اهم آنها عبارتند از : تحقیق از روی دندان اجساد گذشتگان.

به دست آوردن بقایای غذایی که با انسان دفن شده یا بنا بر معتقداتی آن را با وی دفن کرده اند.

اهمیت دندان اجساد از این جهت است که عمل مومیایی گری بر روی اجساد بیشتر در آن نواحی معمول بوده است که قدمت تاریخی بیشتر غذاها نیز به آن مناطق محدود می گردد چنانچه به زودی خواهید دید بیشتر شناخت ها و کشت و زرعهای خوراکی به اطراف رودهای فرات و نیل حواله می شود و حال آنکه مومیایی کردن مردگان نیز اغلب مربوط به نواحی آباد

اطراف نیل می باشد.

یافتن غذا در مدفن انسانها یا غارهایی که انتخاب کرده اند آن چنان حائز اهمیت است که به عنوان مثال می توان امروز در دء غذای یافت شده تعیین کرد چند تای از آن مثلاً محتوی گندم یا ارزن و یا دارای جو و... بوده است.

دانش کاوشی اخیر از لحاظ کیفی و کمی در پیشرفت بوده هر روز بر تعداد پژوهش ها افزوده می شود و هر زمان تحقیق تازه ای صورت انجام پذیرفته اشتباهات سابق اصلاح و اشکالات موجود رفع می گردد مثلاً با پیدایش چند نوبت نان بدون نمک تا چندی قبل چین تصور می کردند که اجداد ما نمک ب خمیرشان نزده و نان بدو نمک می خورده اند ولی با پیدایش نانهای نمکدار که بندرت در حفره های کاملاً خشک و بدون رطوبت به دست آمد معلوم گردید نانهای به دست آمده از انبارهای نمناک و حفرات مرطوب بوده که مرتب و متوالی در طول زمان نمک ها به وسیله رطوبت شسته و از نان جدا و تبخیر شده و نان را بدون نمک ساخته است.

علاوه بر وضع دند آنها و یافتن بقایای اغذیه ، کمک های دیگری نیز برای ساخت خوراک اجدادمان در دست می باشد که در درجه دوم اهمیت قرار دارند مانند بحث درباره پیدایش و چگونگی سرگذشت تکاملی هاون و آسیاب که به طور معلوم ابتدا به منظور دیگری که خواهیم گفت تهیه و زمان بعد برای درست کردن آردبکار برده شده و هنوز هم روش بسیار قدیمی هاون و آسیاب در بعضی نقاط عالم معمول می باشد. (ولی خوشبختانه

آن چه مورد بحث ماست مربوط به زمانی است که کم و بیش می توان آنها را بر روی نوشتجات دید.

مثلاً سابقه نانی که می خوریم

سابقه نان را نتوانسته اند از عصر قدیمی به جلوتر ببرند (۱) در صورتیکه در کتابهای مقدس و از جمله قرآن به سابقه بیشتر و قدیمی تر نان اشاره شده است.

حضرت یوسف خوابی دید و برادرانش به حسد او را به چاهی انداختند ، مرد کاروانی او را به تصادف از چاه بر آورد و به مصر برد در آن جا پاکدامنی حضرت موجب شد به زندان افکنده شود. دو نفر از هم زدانیان حضرت خوابی دیدند یکی که : برای فرعون انگور می فشرد و دیگری که : نان بر سر دارد و پرندگان به منقار از آن ها می خورند. و دخل معه السجن فتيان قال احد هما اني اريني اعصر خمر اوقال الاخر اني اريني احمل فوق راسي خبزا تا كل الطير منه نبثنا بتاويله انا نراك من المحسنين (سوره يوسف) و با يوسف دو جوان دیگر (از ندیمان و خاصان شاه) زندانی شدند (آن دو جوان چون در سیمای یوسف آثار دانش و هوش دیدند شب در زندان خوابی دیده و از تعبیرش خواستند) یکی از آنها گفت من در خواب دیدم که انگور (برای شراب) میافشرم دیگری گفت م دیدم که بالای سر خود طبق نانی میبرم و مرغان هوا از آن به منقار می خوردند تو از آن تعبیرش ما را آگاه کن که تو از نیکوکاران جهانی.

۱- تاریخ نان به زبان آلمانی (مشخصات آن در صفحه بعد)

یوسف در تعبیر خواب بدانها فرمود آن که انگور می فشرد مقرب سلطان گردد و دیگری را سر از تنش برگیرند و همان شد که تعبیر شده بود. ناگفته نماند مدت‌ها نان گندم در مصر بعنوان تجلیل و احترام بکار برده می شد، آن را در ظرفی هاده جلو شاهزادگان می گذاشتند و ای احترام تا قرن ۱۴-۱۵ میلادی در بعضی نواحی به جای بود (۱) و ما در آن جا که از غذاهای قرآنی می گوئیم خواهیم آورد.

بهر صورت در آن زمان که قرآن نازل می شد در هر کشوری نسبت به غذائی وضع خاصی وجود داشت گاه در یک قبیله غذای بسیار خوبی را که قرآن در چهارده قرن قبل و علم روز از آن تعریف کرده و می کند بدترین غذا دانسته و برعکس چه بسا خوراکی بود که قرآن و علم احتتاب از آن را واجب دانسته اند که آن روز از بهترین بوده است. بسا که محصول فراوانی بود محصولی که امروز آن را غذای نسبتاً خوب و علمی می دانند و آن روز آن را بعنوان وسیله غذائی نپذیرفته بودند و چنانچه لوبیای وحشی در اراضی نیل فراوان بود و در مصر مصرف نمی شد. عدس مدت‌ها محدود به نواحی مخصوص بود (در کشور نروژ حتی تا سال ۱۸۸۰ بعد از میلاد از کشت عدس خبری نبود). آرد ارزن که آن را قدیمی ترین غله می دانند بعلت اینکه خمیرش ور نمی آید در بسیاری از قبایل آن را قبول نداشتند و ... و ما با جمال (۲) بهمه عناوین

۱- تاریخ نان ۱۹۵۱ Prof Dr. Walter vov Stokar Die Urgeschichte Des Hausbrottes

۲- با استفاده از مطالب کتاب های راهنمای تغذیه.

درشت غذائی ملل معروف و مترقی قبل از ظهور اسلام اشاره ای نموده و طالبین می توانند کتابهای دیگری را در این باره مطالعه نمایند. (۱)

غذای ملل مشهور آن زمان

ایرانیان که بنا بر عقیده بسیاری از دانشمندان پیش کسوت در علوم بوده اند و بنا بر تعالیم حضرت زرتشت (که بسیار جزئی از آن ها باقیمانده است) شکار رفتن، دامداری و کشاورزی را دوست می داشته اند لا-جرم از گوشت و شیر و لبنیات دیگر استفاده کرده عسل و تخم مرغ و سبزیجات نیز خوراک آن ها بوده است و طبق آن چه سفرنامه فیثاغورث گواهی می دهد سفره های رنگین نیز داشته اند ولی استفاده آن ها بهره برداری از منابع خدادادی بوده است. شکاری می کشتند و می خوردند، عسلی آورده و می نوشیدند همین الان از شما می پرسم از ابتدای پیدایش انسان تاکنون برای اینکه آدمی بهتر به غذایش برسد، به آن اهمیت بیشتری بدهد و توجه قابلتری نماید و علاوه بر غذاهائیکه طبیعت در اختیارش نهاده خود به تهیه و درست کردن غذاهای دیگر اقدام کنند آیا

۱- تاریخ تغذیه سبزی از زمان قدیم تا حال در برلین Adam ۱۹۲۷ و Maurizio- غذاهای قدیم و تازه از Hans و Glatzel - جغرافیا و تاریخ تغذیه از HintzKuot- درباره تاریخ تغذیه بشری تالیف Sigwald و Bommer و ... که هنوز هیچ کدام ترجمه بفارسی نشده است.

تشویقی از این مهمتر و جدی تر که الان خواهیم گفت درباره توجه بغذا نمودن شده است ؟

اگر می گوئیم ایرانیان هنگام نزول قرآن چنین و چنان بودند ، تکلیف سایر ملل معلوم خواهد بود زیرا ایرانیان در آن روز نیرومندترین و مترقی ترین ملل بشمار می رفتند. اینکه ایرانیان از فراورده های طبیعت استفاده می کردند و سایر ملل نیز بهمین منوال یا پست تر به غذای خود توجه داشتند تا آن جا که اعراب عصر جاهلیت حتی در مواردی پیه شتر را با پشمش بهم مالیده گلوله هائی درست کرده می بلعیدند و این نوعی از فراورده های دستی آن ها بود لازم است مجدد رقم چهارده قرن اسلامی را بنظر آورید تا برای شما بگویم تشویق مذکور چه بود.

اینک قرآن مجید نازل شده شامل کلماتی وحی شده از جانب خدای آفریننده انسان و جهان از جمله یک قسمت آن مربوط است به تقسیم بندی غذائی ولی آن چنان تقسیم بندی که موجب شرمندگی انسانی است زیرا در آن تقسیم بندی خدای عالمیان کار بندگانش را ردیف کار خودش ذکر فرموده یک قسمت را غذاهای و ما عملت ایدینا و کاردستی پروردگار و بخش دیگر را و ما عملته ایدیهیم و کاردستی بندگانش محسوب نموده است و برای عظمت بلکه برای تشویق مسلمین در راه بهتر ساختن و کامل نمودن غذاهای خود همین بس که کار بندگی ردیف کار خدائی ذکر شود.

باز هم در اسلام به چنین تشویقهای بر می خوریم که بیکی از آن ها قبلا اشاره شده : اگر فراموش نفرموده باشید گفتیم شاه هندوستان

وزیری داشت که شطرنج اختراع کرد و پاداش وی را در هر خانه نسبت به خانه قبلی دانه هائی مضاعف از گندم خواست مقدار گندم در خانه آخر بحدی رسید که تهیه اش غیر ممکن گردید. در اسلام داریم که هر دامادی باید بکوشد بیاس احترام همسری که شریک زندگیش خواهد بود آن چنان زندگی برای وی منظور بدارد که از خانه پدر و مادریش ولو اندکی هم بهتر بوده باشد. سن متوسط ازدواج جوانان اسلامی را در نظر آورید که اگر همین مسئله بظاهر کوچک مراعات شده بود آیا وضع غذا و مسکن مسلمانان امروز چه صورتی داشت؟

غذای مردم آن روز

مصریها نیز از روی نقاشیهای بدست آمده و وضع دندان های اجساد مومیائی شده و با توجه به محصولات مخصوص اطراف رود نیل غذایشان همان بوده که طبیعت در اختیارشان قرار داده بوده است (تنها ور آمدن خمیر را برای تهیه نان به مصریها نسبت می دهند)

یونانیان از مطالب تاریه هومر و نوشته های آرشیسترات **Archisterate** بر می آید که لبنیات را خوراک وحشیان می دانستند و علاقه مخصوص به تخم مرغ داشته اند ، اسباب های چند از آن زمان بدست آمده که نشان می دهد علاقه آن ها بطبخ غذا بیشتر از سایرین بوده است.

از رومیان کتابی بنام آپی کوئیس در طبخ تا امروز مانده است و لوازم آشپزی نیز در کاوشهاییکه از شهر پمپی **Pompei**

بدست آمده، شهریکه در نزدیک های آتشفشانی وزوو دفن شد، معلوم می شود آنها نیز چشمشان محصولات محلی و طبیعی را بیشتر می دیده است.

بیزانسی ها نیز تقویم های غذائی داشته (برنامه های غذائی) که امروز توانسته اند بخوراک آن ها اطلاع حاصل کنند و همین طور ژرمن ها و گولوها - چینی ها - هندیها و ... همه از زمان های قدیمتر تا ظهور اسلام جز در بعضی نقاط که از روی تجربه رژیمهای مخصوصی برای بیماران داشتند بیشتر توجه ها بذائقه و ذوق بوده و کمیت و انتخاب جنس بر کیفیت غذا و علمی بودن تغذیه برتری داشته است.

جالب تر از همه خوراک مردمی بود که خورشید اسلام در میانشان طلوع کرد و غذای آنها تقریباً در دو کلمه شتر و خرما خلاصه می گردید.

تنها خوراک آسمانی که در انحصار بنی اسرائیل بود همان است که قرآن می فرماید: کل الطعام کان حلابنی اسرائیل الا ما حرم اسرائیل علی نفسه من قبل ان تنزل التوراه (آل عمران) و طبق مدارک موجود بنی اسرائیل هم نسبت به پیشرفت زمان از غذاهای طبیعی استفاده بیشتری می کرده اند.

آیا در قرآن نیز بغذای مردم کشور یا قبیله ای قبل از اسلام اشاره شده است؟ آری زمانی که بنی اسرائیل خواستند بدنبال حضرت موسی از مصر بیرون آیند به بعضی از فراورده های غذائی آنها (همه طبیعی است) اشاره کرده می فرماید: و اذ قلتُم یا موسی لن نصبر علی طعام واحد فادع لنا ربک یخرج لنا مما تنبت

الارض من بقلها و قنائها و فومها و عدسها و بصلها ... و ای بنی اسرائیل بیاد آرید وقتی را که بموسی اعتراض کردید که ما بیک نوع طعام صبر نخواهیم کرد از خدای خود بخواه تا برای ما از زمین نباتاتی مانند خیار و سیر و عدس و پیاز برویاند (بقره). (۱)

شگفت اینجاست که اگر هزاران سال قبل از اسلام نیز یک فراورده علمی خوراکی یعنی غذای مفید بدست بشر مهیا شده باشد در قرآن یا اخبار آن را خواهیم یافت (آنها را خواهید دید) و در قرآن بعنوان مثال می توان به ضیافت حضرت ابراهیم با گوشت گوساله بریان اشاره کرد (و جاء بعجل حنید).

ممکن است بعضی از خوانندگان ضمن مطالعه این کتاب یا کتابهای غذائی اشاره شده از غذای مردمی در شگفت مانند که مثلا پانصد سال قبل از اسلام از آن می خورده اند. باید متوجه بود که بطور قطع و یقین مسائل غذائی جهانی قبل از اسلام نضجی نگرفته و تغییر و تبدیلی و وضع بهتری نیافته و مردم نزدیک بظهور اسلام خلف صدق و میراث بر بدون دگرگون ساز اجداد خود بوده اند و بهمین لحاظ در بعضی موارد مسئله غذا را به مدتها پیش از ظهور اسلام رسانده ایم.

علت اینکه این قسمت (غذاهای ملل قبل از اسلام) را بسیار باختصار نوشتیم یکی آنکه هنگام خواندن غذاهای

۱- هاروارد فاست آمریکائی در کتاب خود بنام موسی از پیاز و سیر و سبزیهای تازه نام برده ولی تحقیقات وی درباره عدس با آن سابقه و قدمت بجائی نرسیده اینک در انحصار قرآن است.

قرآنی تاریخچه ای از هر غذا را خواهید خواند و در ضمن به ارتباط مردم نزدیک بظهور اسلام و غذاهای مذکور مطلع خواهید شد و اگر هم اکنون آنها را به تفصیل بنویسیم از خواند آنها در یکجا خسته خواهید شد.

هر زمان یک مسئله علمی غذائی اسلامی قبول طبعتان افتاد بیاد بیاورید : امروز که عصر دانش و فضاست و دیروز که زمان دانش و اسلام بود هر دو بسزاواری دارنده مسائل غذا و تغذیه ای بوده و هستند و بحث ما نیز درباره ارتباطات مسائل غذا و تغذیه ای بین این دو عصر می باشد اگر کوچکترین مسائل غذائی با سابقه پانصد ساله وجود داشت آن قدر درباره اش سر و صدا و تبلیغ می شد که همه فهمیده بودند چه رسد باینکه مسائل مذکور مربوط به قبل از چهارده قرن بوده باشد در اینصورت البته البته بنام فرهنگ بسیار قدیم ادعاهای جهانی و سرافرازی بسیاری مشاهده می شد از اینرو باور بفرمائید :

طرح مسائل علمی غذائی متعلق و منحصر بزمان اسلام است و عصر حاضر ، نه قبل از اسلام اشاره ای باهمیت کیفی غذا شده و دستوری چنین - فلینظر الانسان الی طعامه (۱) داده اند و نه راجع بوضع کمی غذا قبلا یا بعدا این گوینه بسزاواری سخن آینده است که کلوا و اشربوا و لا تسرفوا (۲) و نه مسلمانان و غیر مسلمانان تا دویست سال قبل بفکر پژوهشهای علمی مربوط به این دو

۱- جلد سوم صفحه ۱۳.

۲- جلد سوم صفحه ۱۵۲.

موضوع علمی که در نهاد این دو آیه شریفه است افتاده اند. (۱)

زهد و غذا

- آنچه مرا سرگردان ساخته این است که شما می گوئید و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا - و طیبات رزق را باهل ایمان متعلق و مربوط می دانید و حال آنکه بنابر مشهور زهد و تقوی، رها کردن تمایلات نفسانی و از جمله غذاهاست.

- قبل از هر چیز استدعا می نمایم: اگر خواستید کسی را از گذشتگان بشناسید بخواند افکارشان که بر صفحات منعکس و بصورت کتابی در آمده اقدام نمائید که در غیر اینصورت ممکن است کسانی که او را معرفی می نمایند از دوستان یا دشمنانش باشند و شیطان یا فرشته اش نمایند. مسائل و مطالب اسلامی را نیز از اهلش پرسید که زهد در نزد شیاطینی که مسلمین را تحت الشعاع و مستعمره می خواهند بمعنای تبلی و بیکاری و چمپاتمه زدن و تسبیح گرداندن و نزد حضرت باقر چنین است که می فرماید تمام زهد در این آیه جمع شده است: لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لاتفرحوا بما آتاکم (حدید) (این را بدانید) تا هرگز بر آنچه از دست شما رود دلتنگ نشوید و بآنچه بشما رسد (مغرور و) دلشاد نگردید ...

زهد در این نیست که بین عناصر مفید و ضروری برای بدن و

۱- خوشبختانه توجه دادن به و تشویق و ترغیب نمودن به مسائل عملی قرآنی مخصوصا غذائی یکی از آرزوهای دانشمندان اسلامی بوده و هست و ما می توانیم صفحه ۲۴۳ تفسیر نوین را که تفسیر قرآن کریم بفارسی سلیس و رساست در این باره شاهد آوریم.

بدن سدی کشیده و حائلی ایجاد گردد و انسان محروم از نعمت های آفریده زاهد خوانده شود ، اسلامی که قیافه پیروانش را منبسط و متبسم می خواهد با سوء تغذیه که تبسم را در چین و شکن های عضلات بدون طراوت صورت محو می سازد موافق نیست اسلامی که دستورات غذایی ویژه ای در هر مورد و از جمله برای شادمان بودن دارد و بزودی همه را خواهید خواند آیا ندانسته است که با فقر غذایی نه لبی تبسم می کند و نه چهره ای می درخشد؟ قبلا گفتیم علی علیه السلام همین که برادر فرماندار بصره را چنان دید که در مضیقه غذایی و استراحت خوود را محدود ساخته است آن چنان کلمه وای را بر سرش فرود آورد که تا پایان جهان همه دانستند عبادت کردن اندازه ای دارد و کار کردن ساعتی و زهد و شرائطی.

غذا در کتابهایی که حکومت می کنند

از دین ها و مسلک ها ، کتابهایی امروز بر جهان بشریت حکومت می نمایند بنامهای قرآن - تورات - انجیل و ...

قرآن را بنگرید که هر کس در ادبیات تسلطی داشته بشرح الفاظ و نکات فصاحت و بلاغتش پرداخته و آنکه بفلسفه مسلط بوده جنبه های فلسفی آنرا شرح داده و کسی که بر علوم طبیعی چیره بوده همان را از قرآن اخذ و بسط و توضیح داده و غذاشناس نیز می تواند مطالب بسیاری در این باره از قرآن بدست آورد تا آنجا که نویسنده توانست از نهاد مطالب اسلامی تقریبا تمام برنامه دانشکده های پزشکی روز را اخذ و بنام دوره کتابهای

اولین دانشگاه و آخرین پیامبر بجهانیان تقدیم دارد.

وصایای عهد قدیم و جدید، بنام کتاب مقدس (تورات و انجیل) و جزوات اوستا - خرده اوستا و ... آنچه به زرتشتیان مربوط است و هر سه روزگاری محتوی کلمات و جملات آسمانی بوده اند و کتابهای مسلک هائی که ساخته و پرداخته استعمار چیان است و در شمارش بسیارند همه و همه آنچه آنچنان پر از مطالب ناسازگار علمی هستند که اگر انگیزسیون (محکمه تفتیش عقاید) تعطیل نشده بود آنقدر محقق و دانشمند را سوزانده بودند که روی کوره های آدم سوزی نازی ها را سفید کرده بودند چه رسد به کتاب هائی که آسمانی نبوده و تکلیفشان آنچه آنچنان روشن است که نه تنها از مطالب علمی عاری می باشند بلکه برای دعوت مردم بهر کدام از آن مسالک، مبلغین مربوطه مجبورند همیشه طبق خواسته زمان و درک مردم و متناسب با خصوصیات هر شهر ساده لوحان را دعوت نمایند بدون آن که اسمی از کتاب و وحی و آسمان برده شود حتی در بسیاری از مسلک ها اجازه نمی دهند کتاب یا کتابهای مربوطه ولو برای یک مرتبه هم هست بدست مطالعه دعوت شدگان برسد.

پیروان کتاب مقدس که از لحاظ علم و تکنیک بر سایرین برتری دارند و بهمین قیاس تلاش فوق العاده اشان برای برتر معرفی کردن کتاب مقدس شبانه روزی و مداوم است و برای درک و برخورد و استنتاج حتی مطالب دینی قدرت فهم بسزائی دارند آن چنانکه در مطالعه و تحقیق بسیاری از مسائل اسلامی فوق العادگی نشان داده اند که حتی کشف الایات و کشف المطالب

قرآن نیز بوسیله فلوگل آلمانی و ژول لابوم فرانسوی تهیه شده است هنوز نتوانسته اند بعنوان علمی بودن مطالب کتاب مقدس کتاب هائی بنویسند و سر و صدائی راه بیندازند ، باور ندارید فهرستی از کتابهای مذهبی همین سال (۱۹۶۸) را که جهت کتابخانه یکی از دانشگاه های معروف جهان فرستاده اند به ترتیب داده شده برای شما می نویسم :

آقای تاریخ حضرت عیسی از تالیف سال ۱۹۶۷ در ۲۸۲ صفحه - افسانه های قبیله ای و گفته های بشری در ژنیزر (حقیقت و شعر گفتن در گفته های ۱۹۶۵ Routh برلین ۲۸ صفحه - نسبت مذهب کلیسائی در شهر وین پن قبل از رفرماسیون لوتر ۱۹۶۷ در ۱۷۹ صفحه شهر اشتوتگارت - کلیسا و کلیساهای مشرق - کلیسایها بعد از وابتکانوم دوم ۱۹۶۷ مونیخ ۱۰۵ صفحه - شمشیر و گل سرخ در تشریفات پاپ ها - رفرماسیون لوتر ۱۹۶۷ ژنو ۲۱۴ - کلمه و عمل ۱۹۶۶ برلین ۱۲۷ - توضیحی ویژه فقه آقای توماس منت زر ۱۹۶۷ Montzer لیون ۱۵۷ - فقه لوتر ۱۹۶۷ توینگتن ۲۵۰ - فهم زمان و تاریخ نزد پولوس ۱۹۶۶ مونیخ ۱۸۸ - نوشتجات توماس از آموئین مقدس ۱۹۶۷ در ۴۷۹ صفحه - سئوالات اصلی فقهی بعنوان مسائل مرزی ۱۹۶۷ کلن ۵۲۷ - درباره معنی تاریخ مسیحی تورینو (ایتالیا) ۱۹۶۷ - ۷۵ - بررسی مطالعه ای درباره کتاب لودویک مورز ۱۹۶۷ - ۱۳۱ - مصرف کتاب مقدس قدیم در سنت مایتو ۱۹۶۷ لیدن ۲۵۲ - دو هزار سال یهودیت و مسیحیت - کاتولیک بودن هیتلر ۱۹۶۷ مونیخ ۲۴۷ - تحصیل ضرب المثل

های اسرائیلی هیدلبرگ ۱۹۶۷ - معلولیت دنیا و اسرار اعتقاد ۱۹۶۷ برلین ۱۶۰ - تاریخ بیمارستان سنتی بون اورشلیم St. ۱۹۶۷ John لندن - احترام بمقدسین در شمال و مشرق تیرول Tirol (بین اتریش و ایتالیا) ۱۹۶۵ - ۱۵۸ - مرگ ها در مسیح ۱۹۶۶ مونستر ۳۶۴ - رفرماسیون لوتر ۱۹۶۷ - ۴۲۶ - معنی نسبت ابژ کتیف و سوپژ کتیف برای فقه ها ۱۹۶۷ هامبورگ ۴۶۱ - نقشه جغرافیائی فرستادن میسیونها - روان شناسی و مذهب نطق ۱۹۳۷ در دانشگاه بال - رفرماسیون لوتر در نظر کمونیستی ۱۹۶۷ اشتوتگارت ۲۶۲ - تاریخ مقدس چیست ۱۹۶۷ ۲۸۷ Neuhirchen - تصویر رفرماسیون در نوشتن های تاریخ کلیسائی ۱۹۶۶ توینگتن ۲۰۲ - بنیان گزاری رژیم کلیسائی در زاکسن ۱۹۶۷ بازل ۱۹۱ - درس دادن مذهب پروتستانی در مدرسه ۱۹۶۵ زوریخ ۵۳ - معلمین پروتستان در دانشگاه وین ۱۹۶۷ کلن ۲۷۴ - شکل های واقعی و غیر واقعی مذهبی و عقیده ای رساله ۱۹۶۴ - ۱۹۶۷ مونیخ ۳۴۲ - علم الاجتماع مذاهب بزرگ ۱۹۶۶ بن ۳۴۳ و...

چه باید خورد؟ (رژیم های مختلف غذائی)

که اینک ثلث آنها تقریباً برای شما نوشته شده (اگر کتابی مانند سرنوشت بشر هم در طول تاریخ توسط لوکنت دونوی نوشته شده و از توازی عجیب باب های سفر پیدایش و نحوه آفرینش سخن گفته باز می بینیم بسیاری از جملات تورات اصلی است که باقیمانده و با قرآن یکی و مشابه است و از آنهاست که می توان مطالب علمی شگفت انگیز بدست آورد یقین است تورات

وانجیل اصلی کلام الهی و مورد تصدیق قرآن بوده است)

- مجدد از موضوع (غذا تغذیه) خارج شدیم! آیا در اسلام از رژیم خاصی طرفداری شده است؟ مثل اینکه به خوردن غذاهای ساده اهمیت بیشتری می دهد! - مقصود شما این است که چه باید خورد تا سالم و شاداب ماند و نظر اسلام را در این باره می پرسید؟ اینک چه باید خورد: چه باید خورد رژیم غذایی به دو دسته بزرگ تقسیم می شود: رژیم بیماران، رژیم افراد سالم. در جلد اول نشان دادیم که یک قسمت از برنامه مورد نظر درمان شناسی و اسلام است لذا در جای خود بر رژیم بیماران اشاره خواهد شد.

رژیم غذایی افراد سالم که با وضع آب و هوا و محیط و فصول و شغل و سن فرق می کند و چند نوع از آن که تاکنون ذکر شده است از این قرارند: رژیم گوشتخواری - این رژیم بطور مطلق وجود ندارد زیرا انسان هر چند نیرومند باشد نمی تواند یک ماه را با خوردن فقط گوشت بگذراند و اگر گربه یا ببر یا حیوان گوشتخوار دیگری را تاکنون گوشتخوار مطلق تصور کرده ایم چنین نیست بلکه هر کدام بنحوی از اندکی سبزیجات استفاده می نمایند، یا از گیاه در احشاء حیوانات یا از سبزیجات در باغچه و غیره حتی اسکیموها که بیشتر غذایشان گوشتی است از مواد نباتی خارج

کرده از شکم بزهای وحشی میل می نمایند و از این قرار رژیم گوشت خواری مطلق وجود نداشته بهتر است آنرا رژیم نیمه گوشت خواری بنامیم.

رژیم نیمه گوشتخواری - که مخلوطی از رژیم گوشتخواری با رژیم های دیگر است و رویهمرفته می توان آنرا رژیم همه چیز خواری نامید.

رژیم گیاه خواری - این رژیم نیز بطور مطلق نمی تواند پایندگی ایجاد نماید و هر چند با متنوع انتخاب کردن مواد نباتی و میوه جات هر سه نوع ماده غذایی (مواد نشاسته ای - پروتیدها - چربیها) تامین است ولی تعدل غذایی در اینها بکلی از دست رفته بخصوص از اسیدهای آمینه ضروری و بعضی ویتامین ها محرومیت خاصی بوجود خواهد آمد لذا بعضی رژیم نیمه گیاه خواری را ذکر می نمایند.

رژیم نیمه گیاه خواری - که علاوه بر مواد نباتی و میوه جات به خوردن بعضی فرآورده های حیوانی (بغیر از گوشت) مانند ماست و شیر و عسل می پردازند ولی بدلیلی که در حلد قبلی گفتیم برای تامین نیازمندیهای بدن این رژیم سبب پرخوری می گردد.

رژیم خام خوری - معتقدین بانی رژیم نیز به دو دسته تقسیم می شوند یک دسته آنها که می گویند همه چیز را باید خام خورد حتی نخود و برنج و گندم و دسته دیگر پخته شدن بعضی از آنها را پذیرفته اند.

رژیم میوه خواری - طبیعی دانههای بزرگی مانند

لینه و کویه و ... بعلت وجه مشابعت دندانها و دستها و ناخنها و دستگاه گوارش انسان با میمون و اینکه میمون میوه خوار است عقیده دارند رژیم میوه خواری بهترین رژیم برای انسانهاست ولی اکتفا کردن باین رژیم عملاً- بدن پاسخ خوبی نداده و نخواهد داد و برای تامین بعضی عناصر مورد نیاز پرخوری و خرابی هاضمه پیش خواهد آمد.

رژیم اسلامی بهترین رژیم ها

بتدریج خواهید دید رژیم اسلامی بهترین رژیم هاست زیرا برای تغذیه افراد :

فصول را در نظر گرفته (در شرح رساله ذهبیه خواهید دید چگونه حضرت رضا بریا هر ماه از سال شمسی که در گردش نیست در شهر مرو خراسان دستورات غذایی جداگانه ای برای مامون خلیفه عباسی صادر می فرماید).

مکان را منظور داشته (در جلد قبلی ملاحظه نمودید که برای پیشگیری از گرما زدگی شروع و ختم غذا را با نمک در نقاط گرم چگونه دستور داده اند و باز هم مطالبی خواهید خواند)

شغل : (در جلد قبلی مجمل اشاره ای به مهمانی نبی گرامی شد که اصحاب خسته خود را پس از حفر خندق به غذای مقوی پر پروتئین دعوت فرمود و باز هم دستورات بسیاری را از اسلام در این مورد خواهید دید).

سن : (بزودی یکی از شگفت انگیزترین دستورات قرآن را در این باره در همین جلد یا جلد بعد آنجا که حضرت ابراهیم

خود و زنش را فرتوت و مسن می نماید و غذای مخصوص و پر از مواد بیاض البیضی برایشان معرفی می گردد خواهید خواند).

از اینقرار اسلام متوجه رابطه غذا با فصل ، منطقه ، شغل و سن بوده است.

ما زحمات دانشمندان غذا شناس را نادیده نگرفته و احترام آنها را نزد قرآن و نبی گرامی و ائمه اطهار ناچیز نمی شمیریم و نمی گوئیم آنها نیز برای تعیین رژیم ، محیط و شغل و سن را فراموش کرده اند ولی اینرا هم ناچار بگفتیم که غذاشناسی جدید بدویست سال اخیر محدود می شود در صورتی که مطالب غذاشناسی ما مربوط به چهارده قرن پیش است آنچنان که اگر بخواهید در ۱۵ قرن قبل حتی یک مورد علمی از آنها را بیابید موفق نخواهید شد و آنجا که از غذای مردم جهان هنگام نزول قرآن در همین جلد عنوانی باز کردیم ادعای ما بر شما ثابت شد بعلاوه اگر قرآن یا روایات صحیح اسلامی در جایی دستور غذا داده که علم روز آنرا متذکر نیست یا اینکه آنچه امروز غذاشناسان می گویند اسلام با آن مخالف است ما بدون تردید آنچه از دین است خواهیم پذیرفت و بزودی بموازی از آن بر خواهید خورد مثلاً ما دستور داریم شیر را باندازه و پنیر را کم بخوریم (علم جدید نیز موافق است) ولی بسیاری از غذا شناسان با خوردن پنیر و مغز گردو با هم بعنوان اینکه این دو چیز دارای کلسیم فراوان و متراکمند مخالفند و حال آنکه اسلام پنیر کم را با مغز گردوی اندک بهتر از پنیر تنها خوردن می داند و دلیلش را خواهیم گفت.

اهمیت غذا بخاطر همه چیز خوری بزودی مطالبی را ملاحظه خواهید فرمود که درباره اهمیت غذا که از اسلام رسیده می باشد یکی از آنها را چنین بیان کردیم : غذا مفتخر است که قرآن سوره ای از خود را بنام مائه و غذا اختصاص می دهد ولی قبلا بدانید که ماده در حقیقت میز غذا سفره و رژیم همه چیز خواری است چنانچه مائده ای که سوره بمناسبت وابستگی بآن نامگذاری شده مائده آسمانی حضرت عیسی بوده که آن هم سفره ای بود انتخاب شده از رژیم همه چیز خوری و بزودی خواهید دانست محتویات سفره چه بوده است.

رژیم اسلامی (همه چیز خوری)

باز اهمیت غذا

کل اما علمت انه يعرف موده الرجل لاخيه باكله من طعامه - اعتبر حب الرجل بأكله من طعام اخيه - اشد کم جبالنا احسنکم اکلا عندنا - کلوا فانما تستبین موده الرجل لاخيه فی اكله - يعرف حب الرجل باكله من طعام اخيه : تمام آنچه گفته شد یعنی هر پنج خبر از حضرت صادق است.

اگر بمنزل یکی از دوستان صمیمی خود وارد شدید و چیزی آورد برای اینکه بخورید حضرت می فرماید : بخورید که معرفت و قدر دوستی مرد در برابر دوستش اینست که از غذایش می خورد یا اعتبار دوستی به نسبتی است که از طعام دوستش مس خورد آنکه ما را دوستر دارد بهتر نزد ما می خورد - و آن که می خورد مراتب دوستی خودش را برای برادرش روشن تر

می سازد - دوستی

نسبت به خوردن طعام دوست شناخته می شود و ...

ملاحظه فرمودید که حضرت میل دارد کسی که اظهار ارادت و دوستی به حضرتش می نماید اگر میهمان حضرت شد هر چه را آورد بشایستگی میل نماید و چون طعام امام نشان دهنده رژیم اسلامی و همه چیز خوری است صرفنظر از اینکه دوستان برای برادران خود همه چیز خواهند آورد تحریک به بهتر خوردن اهمیت غذا و رژیم همه چیز خوری را نزد امام می رساند.

اهمیت تغذیه

همه درباره اهمیت غذا گفته شد حتی در اینجا می توان گفت چون نبی گرامی فرموده اند المومن یا کل بشهوه اهل و المنافق یا کل اهل بشهوته (کسی که ایمان دارد طبق درخواست و اشتهای زن و فرزندش غذا می خورد و منافق می خورد آنچه را خودش خواهانست) و یقین است اشتهای زن و فرزند و یک خانواده معنی رژیم همه چیز خوری و جانبداری از آن را رسانده و ضمناً اهمیت غذا را نیز گوشزد می نماید ولی برای یک مرتبه در اهمیت تغذیه نیز مطلبی آورده باشیم آنجا که قرآن مجید مواظبت در خوردن (امر تغذیه) را جزئی از پرستش می شمارد : یا ایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم و اشکروا لله ان کنتم ایاه تعبدون (ای اهل ایمان روزی حلال و پاکیزه که ما نصیب شما کرده ایم بخورید و شکر خدا را بجای آرید و تنها سپاس او گوئید اگر شما خالص خدا را می پرستید (بقره)).

ما در برابر طرفداران هر نوع رژیمی بخصوص آنان که از رژیم میوه خوری جانبداری می نمایند می توانیم پرچم روز عید قربان را که طرح عملی گوشتخواری است بلند نمائیم و بعد آن را بخاطر اینکه کلیه مسلمین جهان را برای یکنواخت ساختن و تحریک به برادری و برابری دعوت بگوشتخواری می نمایم باوج آسمانها بالا ببریم بعلاوه مگر در کتابهای بی شمار اسلامی ابواب «کتاب الصدقه من الزرع و الثمار یوم الحصار و الحذاذ» چه معنا دارد و مگر این نیست که طرح عملی میوه خواری و گیاه خواری در اینجا و گوشتخواری در آنجا از طرف اسلام آرم رژیم همه چیز خوری را بر پیشانی تابناک دانش غذاشناسی حک کرده است ؟

(آن جا دعوت به گوشتخواری و اینجا صدقه دادن در هنگام برداشت محصول های درختی و گیاهی ، رویهمرفته یعنی رژیم همه چیز خوری).

بهترین رژیم چگونه رژیمی است

برای اینکه ثابت کنیم رژیم اسلامی بهترین رژیم هاست باید به معرفی بهترین رژیم پردازیم.

بهترین رژیم آن است که بهتر بتواند سلامت بدن را حفظ کند و دوران جوانی را طولانی تر و عمر را دراز و شاداب نماید یا بزبان دیگر بهترین رژیم ها انتخاب طبیات رزق (غذا) -

آشامیدنی - هوا و...) است رزقی که نظم هر چه را در اختیار ما گذاشته اند هماهنگ نظم سایر اعضا می سازد (اگر چیزی از دسته دوم که بنظم است رو بفساد گذارد بعلت خرابی و بی نظمی دسته اول است مثلا از لب تا گلو در اختیار ماست که هر چه بخوواهیم در آن وارد کنیم ولی بمحض آن که از گلو عبور کرد یعنی از مری تا مقعد دیگر هیچگونه اختیاری بدست آدمی نبوده در عوض همه چیز از حرکات اعضا و ترشحات و هضم و جذب و دفع همه و همه بنظم و هماهنگ است و اگر بخوایم آنها را بی نظم و خراب نمائیم مجبوریم از حفره ای که در اختیارمان است استفاده بلکه سوء استفاده نمائیم ولی در صورتی که طبیات رزق وارد حفره دهان شود یعنی اگر چیزهاییکه برای ورود به حفره دهان خلق شده اند خورده شود و از مجرائی که در رفتار با آن مختاریم بی بند و باری نشود جای دیگر از بند خارج نخواهد شد) بلکه هماهنگ با نظم اسمانها و زمین ، چنانچه پروردگار نیز آنها را بردیف ذکر فرموده : **اللّٰه الذی جعل لکم الارض قرارا و السماء بناء و صورکم فاحسن صورکم و رزقکم من الطیبات ذلکم اللّٰه ربکم فتبارک اللّٰه رب العالمین** (سوره المومن) و قرار زمین و بنای اسمان و احین صور و طبیات رزق را در پی یکدیگر آورده و سپس می فرماید **فتبارک اللّٰه رب العالمین** (هنگام شرح خلقت انسان در جلد اول گفتیم پس از اتمام آفرینش آدمی قرآن می فرماید **فتبارک اللّٰه احسن الخالقین** و در اینجا نیز دیدید پس از اختصاص رزق طیب بانسان چون در آیه از جهانهای بیشمار و عالمین نامبرده می شود در پایان می فرماید **فتبارک اللّٰه رب العالمین**

و این مطلب و معنی هشدار است برای توجه دادن بنظم خلقت تشریحی با خلقت تکوینی و لزوم هماهنگی ساختن خورد و خوراک که جزئی از خلقت تشریحی نیز محسوب است با ساختمان سایر اعضاء که جزو آفرینش تکوینی می باشند) و در سوره شوری می فرماید فاطر السموات و الارض جعل لكم من انفسكم ازواجاً و من الانعام ازواجاً یندرؤکم فیه لیس کمثله شیء و هو السميع البصیر له مقالید السموات و الارض یسط الرزق لمن یشاء و یقدرانه بکل شیء علیم که با توجه بدو آیه مذکور (چون در برابر یکدیگر قرار داده شوند و بدقت بآنها توجه گردد) باهمیت رزق در صورتی که از طبیات بوده باشد پی برده و بارزش همردیفی آنها با آسمان زمین وقوف کلی حاصل خواهد شد.

در آن آیه فرمود خدا احسن الخالقین (خالقین جمع خالق) است که خالق یکی از نام های مقدس پروردگار می باشد. مگر در قرآن از یک خالق بیشتر هم نامی برده شده است؟ چون در آیه مذکور بخلقت های گوناگون (جمع خلق) از مضغه - علقه - عظام - لحم و ... اشاره گردیده و در آخر بقدر و قامت مبارکباد آدمی آراستگی بیمان آمده است لهذا بخلقت آخرین که نیکوترین آفرینش ها بود و خلق کننده اش احسن الخالقین می باشد تبریک گفته شده است (همینطور در آیه دیگر چون بعوالم چندی اشاره شده عالمین و جمع ذکر گردیده است).

طبیات رزق

تا حدودی بارزش - طبیات رزق - آشنائی بعمل آمد ولی رزق طیب چیست به شرح بیشتری نیاز دارد.

در سراسر لوله هاضمه که از دهان شروع می شود ترشحاتی وجود دارد. ترشحات مذکور دارای مقدار زیادی مخمر یا فرمان می باشند عمل این مخمرها اینست که غذاها را حل کنند و آنها را آنچنان تغیی رو تبدیلی بدهند که منجر به جذب آنها گردد. مخمرها وقتی می توانند بنحو احسن انجام وظیفه نمایند که غذای انتخاب شده نیز دارای مخمرهای مشابهی بوده باشند غدد بزاقی تولید پتیالین می نمایند ، پتیالین مواد نشاسته ای را که بدهان وارد شده به مواد قندی تبدیل می کند (چنان چه می بینید که با زیاد جویدن نان طعم آن شیرین می گردد) بنا بر آن چه گفتیم نشاسته وارد شده به دهان نیز باید دارای فرمانهای مشابه بزاق بوده باشد تا عمل هضم بخوبی و کامل انجام گیرد و مواد سمی غذائی که علت العلل بیماریهای مزمن اند (المعده بیت کل داء) بوجود نیاید بعد که غذا وارد معده می شود ترشحات معده دارای مخمری است بنام پروتئاز که مواد بیاض البیضی موجود در گوشت و تخم مرغ و بعضی از نباتات را تبدیل و هضم می نماید و در اینجا اگر غذا با مخمر مشابه وارد شود هضم کامل است.

یکی از چیزهایی که فرمانهای غذائی را از بین می برد حرارت است و آن هم حرارت حتی ۶۰ درجه که از بین برنده تمام مخمرها است حال اگر طبق دستور اسلام بنابر آن چه در جلد قبلی گفتیم

مواد خام توام با غذای پخته مصرف شود دو نوع مخمر مشابه (غذائی و بدنی) در مجاور یکدیگر قرار گرفته و هضم کامل و بدون سم خواهد بود و اگر مواد خام کلروفیل دار باشد علاوه بر ایجاد هضم کامل زهرهای موجود را نیز دفع و از بین خواهد برد (در اینجا باز شما را متوجه جلد قبلی می نمایم که امام فرمود مواد کلروفیل دارد مطرده و دور کننده شیاطین و زهرهاست و در جای دیگر نیز چون امام بسفره نشست و سبزی بر آن ندید دست بخوردن دراز نکرد و فرمود مگر نمی دانند تا سبزی بر سفره نباشد ما غذا نخواهیم خورد) (البته اگر سبزی تازه نبود می توان از گرد خشک سبزیجات بناچار استفاده نمود و در جای خود نظر اسلام را در باره تازه بودن سبزیجات خواهیم آورد).

ناگفته نماند مقدار سبزی اهمیت نداشته اهمیت کیفی آن منظور است و جزئی سبزی خمیر مایه مخمرها خواهد بود.

مطلب دیگر که توجه بآن مهم است اینکه بعضی غذاها در محیط اسیدی هضم می شوند و برخی در محیط قلیا و قبلا بآنها اشاره گردید و در اینجا افزوده می شود: نباید غذاهائی که هضم سختی در محیط اسید دارند با اغذیه ای که در محیط قلیا نیز بدشواری هضم می شوند مخلوط کرد و چه بهتر که غذاهائی که در محیط اسید هضم می شوند مخلوط با غذائیکه در محیط قلیائی هضم می شوند نگردد و با دقت در عمل آن چه در جلد قبلی گفتیم همین نتیجه بس که مسمومیت ناشی از سوء هضم در بدن خواننده ایجاد نخواهد شد مثلا کسی که تنها جویدن را خوب انجام دهد مواد نشاسته ای کاملا در دهانش قلیائی

شده برای هضم در محیط قلیائی آمادگی خواهد داشت و کسی که یکذره نمک همراه غذایش خورده باشد به سودهای حاصله که به بسیاری از آنها قبلاً اشاره شد خواهد رسید و در اینجا افزوده می شود :

باز هم نمک

در جلد قبلی راجع به سود و زیان حاصل از خوردن نمک صحبت کردیم و گفتیم نظر اسلام درباره خوردن نمک چیست و ارتباط آن را با شغل و آب و هوا مورد بررسی قرار دادیم و در پایان گفتیم از جمله خواسته های اسلامی این است که نمکانتخاب شده طبیعی و استخراجی باید از دریا یا کوه بوده باشد ، به نمک جوشیده و در دیک ریخته شده ارزش و وقعی داده نشود و اگر اندک یا سرانگشتی هم هست نمک طبیعی و خام خورده شود.

امروز محلولهائی را در آزمایشگاه درست می کنند که سلولهای مورد نظر را در آنها سالم برای مدتها زنده نگهدارند محلولهای مذکور انواعی دارد که هر دانشمندی به نسبتی عنصر مورد لزومی را در آن وارد نموده است ولی آن چه در همه آنها بمقدار زیاد وجود دارد نمک طعام است.

در جلد اول در آن جا که از پیدایش حیات نوشته ایم گفتیم بتدریج دریاها بوجود آمد و از کنار دریاها سلول پیدا شد. در آنروز که سلول ظاهر گردید آب دریاها مانند امروز شور بود هر چند ممکن است بغلظت شوری امروز یعنی سه درصد نبوده است ولی بهر صورت سلولهای اولیه نیز با محیط شور خو گرفته و در آن پرورش یافته اند و بهمین دلیل امروز هیچ موجودی را

سراغ نداریم که بتواند از نمک بی نیاز باشد حتی گلبولهای سفید خوت که سربازان دفاعی بدن بوده و مدام با صدها نوع میکرب متجاسر باید مبارزه نمایند بدون نمک نمی توانند بر میکربها غلبه نمایند و قدر مسلم اینست که یک انسان بالغ سالم روزانه به ۱۵ گرم نمک احتیاج دارد و اگر بدن انسان سی روز و حداکثر چهل روز بدون نمک بماند خواهد مرد و اگر به دام چند هفته آب بدون نمک داده شود می میرد.

نمک در بدن عهده دار سه کار مهم است :

اول که به گلبولهای قرمز خون کمک می کند تا اکسیژن از ریه گرفته به سلولها برسانند و اگر نمک نباشد گلبولهای قرمز در ریه جذب اکسیژن نمی کنند.

دوم که گلبولهای سفید را در برابر میکربها برای مبارزه تقویت می نمایند و همچنین آنها را برای از بین بردن جسم خارجی که وارد بدن می شود کمک می نمایند (بهمین جهت پیوند عضو شخصی بدیگری نمی گیرد و لو این که برادر باشند با ستثنای برادر یا خواهر دوقلو).

سوم که از زیاد شدن نمک پتاسیم که مسموم کننده است جلوگیری بعمل می آورد.

معرفی سه غذای سازگار

تازه کردن سخن از نمک برای معرفی تنها سه غذا بلکه سه ماده طیب اسلامی است که میتوان از آنها هم خورد با هر غذا استفاده کرد و آنها عبارتند از :

شیر سالم و تازه بعنوان غذا یا آشامیدنی - به تنهایی یا توام با غذا (باز درباره شیر شرح داده خواهد شد).

سرانگشتی نمک طبیعی خام با هر غذا. (با توجه به اینکه مقدار آن در بیماران باید به دستور پزشک بوده باشد)

مقداری مواد خام و بهتر ناچیزی سبزی و باز بهتر از همه سبزی مخلوط با اندکی سرکه (البته توجه فرمودید که سرکه و سبزی اسلامی سابقه ۱۴ قرمی داشته در صورتی که رواج تهیه سالاد با سرکه سابقه کمتر از ده ساله دارد) که راجع بهر دو به تفصیل شرح داده شده است.

آن چه باید رعایت نمود اینکه اگر از خرما تعریف کردیم در خوردنش افراط نشود که بیشتر توجه ما به افطار کردن با آن بود و برای خوردن در مواقع دیگر هنوز خود را برای معرفی غذاهای طیب آماده نکرده ایم و به همین نحو اگر از غذائی ساده و سازگار مانند حریره تعریف کردیم یا می کنیم شایسته نیست انسان خود را از غذاهای سازگار دیگر محروم ساخته به حریره ای که با ارزش غذائی کم آن اشاره شد زیاد رو آورد. بهر صورت با این همه زحمتی که برای خواندن کتابها تحمل کردید فقط سه چیز عایدتان شد: سرانگشتی نمک - سالاد سرکه - آشامیدن شیر ولی اگر توجه به خواص آن سه را تجدید نمائید می بینید زحمت خواندن شما و عمر نوشتن ما به هدر نرفته است زیرا لاقفل کاری که شده توانستیم ایجاد سم را در بدن به حداقل برسانیم.

فراموشی در معرفی

غذای طیب آن است که با بدن سازگار باشد ایجاد سم نکند و از این راه بیماریهای مزمن ایجاد نشود در نتیجه زندگی شادابتر بوده پیری دیرتر فرا رسد با وجود این در آن جا که از انواع غذاها (طیب - حلال - حسن و...) صحبت میشود باز راجع به غذای طیب سخن خواهیم گفت.

عنوان دیگری نیز بود که بهترین رژیمها رژیم اسلامی است ولی معلوم نشد بچه دلیل. حقیقت این است دامنه رژیم که پیوستگی آن به فصول و سن و شغل و محیط قطعی است وسیع بوده و لذا باید همراه نویسنده بیائید. از ما نوشتن از شما خواندن و قضاوت کردن که ایا کدام رژیم به نظرتان بهتر است ولی هم اکنون بطور اجمال نیز می توانیم برای شما ثابت کنیم رژیم تعیین شده از طرف قرآن بهترین رژیم هاست.

چه رژیمی تعیین شده است

برای خوردن اعضائی است که به نحو مخصوصی منتسب به دستگاه گوارش می باشند مانند : دست ها ، لب ها ، دندان ها ، زبان ، مری ، معده و روده ها و...

اگر شما را بکار خانه ای ببرند که تازه نصب شده و نمی دانید برای چکار آماده میشود با داشتن هوش متوسط و دیدن ابزار و آلات تعبیه شده می فهمید چه نوع کاری را می تواند انجام دهد

با دیدن قسمت حلاجی ، دوک های ردیف شده ، منگنه بقچه کنی و چند قسمت دیگر یقین خواهید کرد کارخانه یا یکی از فرآورده هایش نخ است و اگر متخصص و وارد باشید حتی با دیدن ریزه کاریهای صنعتی کارخانه می فهمید که کارخانه حتی می تواند بعنوان مثال نخ نمره ۱۰ الی ۶۰ تهیه نمایند (نخ ۱۰ یعنی هر ده مترش یک گرم و ۶۰ یعنی ۶۰ مترش یک گرم و لذا نخ ۱۰ ضخیمتر می باشد) و ماده اولیه مورد نیاز کارخانه را نیز می توانید بدانید چیست.

کارخانه بدن ما نیز ابزار و آلاتی دارد (دست ، لب ، دندان ، روده ها و...) دست ها مخصوصا بعلت داشتن شصت برای گرفتن همه نوع غذا لبهای حد فاصل بین لب گوشتخواران و علفخواران. چند دندان برای پاره کردن و چند عدد برای آسیا نمودن و بقیه حد فاصل گوشتخواری و علفخواری. معده امان اسید و روده امان قلیا طول روده امان در برابر روده ۲۴ متری گوسفند و ۲۲ متری گاو و سایر علفخواران که در این حدود است و از طرف دیگر در مقابل روده چهار و نیم متری سنگ و روده کوتاه سایر گوشتخواران و اینکه روده ما هفت متری و حد فاصل گوشتخواران و علفخواران است و از همه مهمتر مخمرها و دیاستازهای آماده در معده و روده ها برای هضم هر نوع غذایی اعم از مواد پروتیدی یا چربی یا نشاسته ای این سؤال را پیش می آورد که پیرسیم در برابر چنین کارخانه ای با ابزار وادوات مکانیکی و فیزیولوژیکی و شیمیائی ذکر شده آیا این کارخانه برای چه ساخته شده و مواد اولیه و مورد نیازش از چه نوع غذایی باید بود ؟ و شما جزو

کدام دسته از طرفداران رژیم های گفته شده می باشید. یقین است خواهید گفت طرفدار دسته ای هستیم که رژیم همه چیز خواری را انتخاب کرده بودند ، قرآن کریم هم با جرئی تعدیل طرفدار رژیم همه چیز خواری بوده و رژیم خود را رژیم طیب و حلال خوری نام نهاده است (طیب یعنی پاک از نظر آفرینش تکوینی و حلال پاک از لحاظ خلقت تشریعی بدین قرار طیب پاک عضوی و حلال پاک دینی است).

البته با توجه به اندک مطالبی که تا کنون راجع به غذا گفته ایم شما هم با تعدیل رژیم همه چیز خواری موافقید زیرا بر شما یقین گردیده است خوراکی که از پنجه های نازک و ضعیف یتیم بیرون کشیده شده و حلال نیست با نوعی عصبانیت و عدم آرامش همراه بوده و هضم و جذب اصلی و سوخت و ساز کاملی نداشته ایجاد مسمومیت می نماید همینطور غذائیکه با بدن سازگار و طیب نیست انتخابش صلاح نبوده بعلاوه بعضی چیزهاست که آدمی می تواند به حلقوم خود فرو کند در صورتی که سوخت و ساز غذائی نداشته و متابولیسمش غیر غذائی بوده و نمی توان آنها را جزو غذا بحساب آورد و اصلاً درباره اشان صحبت کرد مانند الکلها و... در نتیجه تصور کنم حاضر باشید رژیم قرآن را برای تغذیه افراد سالم بشری بپذیرید.

امکان دارد به ما بگوئید بسیاری از دانشمندان بعلت تشابه ابزار و آلات انسان را با میمونها طرفدار رژیم میوه خواری هستند شما می گوئیم هر چند مطالب تغذیه ای ما هنوز ناچیز است با وجود این خواندید و دانستید که انسان در درجه اول به موادی

نیازمند است که سایرین حتی میمونها را بدان احتیاجی نیست بعلاوه آنقدرها هم وجه تشابه انسان و میمون یکسان نیست و پاره ای از آن همه اختلافات بین انسان و میمون در جلد اول آن جا که از عقاید داروین بحث می کردیم اشاره شده است.

بطرفداران رژیم میوه خواری می توان گفت انار را پروردگار آن چنان آفرید که مخلوطی باشد تقریباً از همه عناصر و مواد ولی آن چنانش آفرید که نسبت هائی دقیق و به حساب بین آنها قرار داد که هر عنصری کانالیزر و عنصر فعال کننده برای بهتر هضم و جذب شدن مواد دیگر است بدین معنی که آنقدر شاهکار خلقت و صنعت در آفرینش انار بکار رفته و رعایت تناسب بین مواد شده که همه از روی فرمول و حساب بوده و اگر غیر از این بود بعلت بد هضمی انار طرفداران رژیم میوه خواری - انار - را بدترین درختی ها می دانستند و همچنین آن چه گفته شد درباره سیب و گلابی و خربزه و... نیز صادق است لذا خوردن حتی یک غذا یا یک میوه یا هر چیزی که طبیعت آنرا برای خوردن در اختیار بشر قرار داده است خود دلیل بر بهتر بودن انتخاب رژیم همه چیز خوری بلکه رژیم طیب و حلال خوری است. شما اگر بخواهید فرمول گسترده گندم را که معمولیترین خوراکی هاست بر صفحه ای بیاورید از شیمی دآنهاپرسید چه اندازه کاغذ باید بردارید و اگر صبر دارید خودمان در جلدهای بعد برای شما خواهیم گفت مقصود این است که خوردن نان تنها نیز یک نوع خاصی از رژیم همه چیز خوری است.

نتیجه آنکه : از شگفتی های خلقت است که

غذاها را مخلوطی از مواد و عناصر بهم آمیخته مورد نیاز آفرید و در مقابلش ترشحات دستگاه گوارش را نیز مجموعه ای از دیاستازهای هضم کننده همان عناصر و مواد قرار داد.

هر چند می توان از آنها که پیدایش همه چیز را به تصادف می دانستند پرسید کجای این دو موضوع تطابقی خارج و داخل بدن را می توان برحسب تصادف دانست؟ ولی از آن جا که این گونه مطالب با پیشرفت علم دمده شده و تاج افتخارشان را برداشته از قصری که بکعبه ناآگاه پایه هایش را محکم نگهداشته بودند خارج می شوند. بعنوان خارج از موضوع می گوئیم ۲۸ حرف الفبا برحسب تصادف ترکیب شود و آیات قرآنی (آفرینش تشریحی) گردد که هر روز منشاء یک مطلبی علمی تازه است یا صدو دو سه عنصر که الفبای آفرینش تکوینی است آن چنان بهم آمیزند که هر مطلب و موضوع و گوشه اش را بتوان تحت فرمولهای ریاضی و روابط فیزیکی و شیمیائی و... در آورد آیا می توان گفت تصادف است؟.

یا ایها الذین آمنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم (سوره بقره) و این است فرمان رژیم همه چیز خواری قرآن.

مطلب بدون مدرک

محیط دهان و روده قلیائی است و محیط معده اسید لذا قبول دارید هضم معدی با هضم بزاقی و هضم روده ای فرق دارد یعنی آنزیم هائی که برای جذب مواد بیاض البیضی بکار میروند محیط

اسیدی لازم دارند و آن چه انزیم مثلاً در معده برای مواد قندی نشاسته ای ترشح می شود با آنزیم مخصوص پروتیدی ها تفاوت دارد و همینطور در روده ها... از این رو است اشخاصی که شیر معده اشان زیاد است مواد نشاسته ای را خوب هضم نکرده مقداری را جذب نشده دفع می کنند.

چلوکباب را که دارای مقدار قابل توجهی مواد بیاض البیضی در کنار نشاسته فراوانی قرار دارد برای مثال انتخاب می نمائیم ، خوردن این دو با هم باعث می شود بعلت ورود نشاسته به محیط اسید معده توأم با پروتید - و داخل شدن پروتید همراه با نشاسته در محیط قلیائی دهان و روده قسمتی از آنها خوب جذب نشده وارد قولون ها شده و بالاخره دفع گردد.

مطلب بدون مدرک ما این است یعنی سؤال می کنیم اگر بتوان نسبت مواد و عناصر موجود در خوراکیها را مشابه نسبت هائی در آورد که در فرآورده های طبیعی وجود دارد شاید غذای ایدآل بشری بدست آمده باشد ! مثلاً فرض کنید در چلوکباب نسبت نشاسته به پروتئین یک عددی است و نسبت پروتئین به چربی عدد دیگری همین طور نسبتهای بین همه مواد و عناصر در آن را حساب کرده و آنرا در برابر یک فرآورده طبیعت که تقریباً دارنده همان عناصر است - مثلاً نان قرار داده و آنقدر مواد موجود در چلوکباب را کم و زیاد و جابجا نمائید تا نسبت های مواد موجود در آن مشابه نسبتهای موجود در گندم (نان) گردد از این قرار شاید خوردن چلوکباب هضم و جذب نیکوئی داشته کوچکترین ایجاد ناراحتی نکند و زهری به جای نگذارد کما آن که نان خالی

هضم خوبی دارد.

نان گندم دارای مواد نشاسته ای و پروتیدی با هم است (مشابه انتخابی که کردیم یعنی چلوکباب).

وقتی نان در دهان خوب جویده شد و به معده رسید تا زمانی که قسمت نشاسته ای نان از معده خارج نشده است شیره معده خنثی می باشد و پس از اینکه هضم مواد نشاسته ای نان تمام شد ترشح معده حالت اسیدی و ترشی پیدا می کند برای هضم قسمت بیاض البیضی نان.

شیره معده بر نان (گندم) به نحوی اثر می کند که با اثر بر چلوکباب تفاوت دارد با آن که هر دو دارنده پروتید و نشاسته اند منتها اولی محصول طبیعت است و دومی محصول آشپزخانه.

طریقه عمل ترشحات معده بر آن چنین است : مواد پروتیدی نان مقدار زیادی پپسین و اندکی اسید لازم دارد برای زیاد کردن مقدار پپسین ترشح معده افزایش نمی یابد بلکه غلیظ می شود و اگر چنین نمی کرد و زیاد می شد هضم نشاسته نان مختل می گشت اما وقتی چلوکباب وارد معده میشود چون مقدار مواد پروتیدی زیاد شده است ترشح اسید معدی زیاد میشود و مانع هضم مواد نشاسته ای آن میشود حال آنکه نان خالی در برابر اسید کم و پپسین زیاد معدی سبب میشود هم مواد بیاض البیضی هم نشاسته ای نان به خوبی جذب شود.

مطلب بدون مدرک اینست : آیا اگر پروتید و نشاسته در چلوکباب را هم به نسبت پروتید و نشاسته موجود مثلاً در گندم (البته با واحد بزرگتر) در آورند غذای ایدآلی به نام چلوکباب برای بشر بدست نیامده است ؟

معرفی چهارمین غذا

در آنجا که از سخن نبی گرامی - حوالالبین من کل داء شفاء الالموت - بحث کردیم حتی بطریقه ای که دانش تغذیه برای اثبات نحوه عمل هضم و جذب مورد روایت مذکور داشت اشاره گردید لذا با آن که مطلب برای مسلمین قطعی و مورد اعتماد بود با تأیید دانش برای همه اطمینان بخش گردید که خوردن شیر با هر غذا یا در فواصل غذاها بسیار گوارا و سازگار است و هم اکنون دیدیم هضم نان خالی کامل است و در اینجا است که میتوان مجدد به کتاب قبلی اشاره کرد آن جا که گفتیم حضرت کاظم فرمود شب را (مخصوصاً سالمندان) بدون غذا نخوابند و وقتی غذائی را برای قبل از خواب معرفی فرمود به کلمه کعکه اشاره نمود که همان نان شیری می باشد (همان نانی که هضمش به تنهایی کامل است و همان شیری که توأم با هر غذا خورده شود مسمومیت ایجاد نخواهد نکرد) بعلاوه به زودی برای شما ثابت خواهیم کرد که نان و شیر تقریباً غذای کامل دارنده تمام عناصر و مواد مورد نیاز بدن است.

آنچه نویسنده در خلال مطالعه از اخبار درک می کند اینکه پیشوایان دین برای خوردن شیر شاید طریقه خاصی را انتخاب میفرموده اند چنان که در فواصل غذا شیری را که اغلب در قده بوده آورده می آشامیدند و برای صرف شیر توأم با نان یا خوراک دیگر کمیت شیر را در حد نسبتاً اقل (مخصوصاً برای شام) انتخاب می نموده اند. (شیر در فواصل غذا مقدارش بیشتر از شیر توأم با غذا بوده است).

دو عمل مهم در بدن – انرژی و ترکیب

از تک سلولیه‌ها تا انسان مقصود آنکه هر چه از موجودات زنده است همه و همه به مواد شیمیائی مخصوص نیازمندند و برای ادامه زندگی تغییراتی مخصوص در مواد مذکور می دهند ، ادامه زندگی یعنی رشد کردن و تولید مثل نمودن (حیات فرد را و حیات اجتماع را صیانت و حفاظت کردن).

طرز تغذیه سلول در همین جلد گفته شده است اینجا اضافه میشود : سلول باید قدرت گرفتن مواد غذایی از مایع اطراف خود داشته باشد بعلاوه دارای دستگاهی باشد که بتواند از این غذا برای تنظیم ساختمان خود استفاده کند : بعضی را جز و ساختمان خود نماید و برخی دیگر را تبدیل به انرژی کند.

شاید این مثال ساده فهم مطلب را آسان کند : اگر بخواهیم چند قطعه چوب را محکم پهلو به پهلو نگهداریم به نیروئی نگهدارند مثلاً طناب احتیاج داریم همین طور برای اینکه دو اتم یا چند اتم را بهم اتصال دهیم تا یک ملکول پایدار موجود شود نیازمند به انرژی می باشیم که در مثال بی تناسب فوق طناب حکم انرژی داشته و چوبها به منزله اتم ها می باشند (در طبیعت بهترین مثال انرژی خورشید است که گاز کربنیک و ئیدرژن را ترکیب کرده و مواد قندی در گیاهان درست می نماید).

همانطور که وقتی چوبها از هم جدا شدند طناب انرژی دهنده را داریم و می توانیم با آن قطعات دیگر را بهم به بندیم زمان شکسته شدن یک ساختمان شیمیائی و آزاد شدن اتم های مخصوص ، انرژی نیز آزاد میشود و در بعضی حالات مورد استفاده

قرار می گیرد.

موجودات زنده را نمی توان مانند ماشین های حرارتی فرض کرد زیرا قادرند از هرد رفتن انرژی جلوگیری کرده آن را بصورت مخصوص ذخیره نمایند. ماده اساسی که در تمام موجودات زنده حکم این انبار ذخیره را دارد به نام ادنوزین تری فسفات (A.T.P) است که انرژی در فسفات (P) این ترکیب ذخیره میگردد مثلاً در موقع اکسیداسیون مواد قندی که بایستی طبق معمول انرژی بصورت گرما آزاد گردد و برای موجود زنده یک عمل گرماده بیفایده ای باشد انرژی به فسفات حامل انرژی شیمیائی بدل شد و در این صورت می تواند برای ترکیب (اسیدهای آمینه ، ویتامین ها و...) جهت رشد و تولید مثل یا بصورت انرژی مکانیکی (در انقباض عضلات) به شکل انرژی الکتریکی (در اعصاب) در آید بهر صورت اگر بخواهیم این مطلب را روشن و شرح دهیم خسته کننده و طولانی خواهد گردید لذا آنرا خلاصه می کنیم در اینکه غذای موجود زنده یا انرژی (قوه) زاست یا عناصری است که باید ترکیباتی را بوجود آورند برای رشد و تولید مثل.

معنی جسم و بدن

قبلاً- نیز از حضرت رضا نقل کردیم که فرمود : ان الله تبارك و تعالی لم یبح اكلا و لاشربا الا ما فيه منفعه و الصلاح و لم یحرم الا ما فيه الضرر و التلف و الفساد فكل نافع مقول لجسم فيه قوه للبدن فهو حلال و كل مضر یذهب بالقوه اوقاتل فحرام.

در فرموده فوق کلمات حلال - قوه - بدن - جسم - ضرر - منفعت - صلاح - تلف مورد بحث قرار می گیرند.

فالیوم ننجیک ببدنک پس ما امروز (تر اغرق دریای هلاک کرده) و بدنت را برای عبرت خلق بساحل نجات میرسانیم (یونس).

و ما جعلناهم جسدا لایاکلون الطعام و ما پیغمبران را (مانند فرشته) بدون بدن دنیوی قرار ندادیم (انبیاء)

و القینا علی کرسیه جسدا و کالبدی بر تخت وی افکنندیم (ص) و زاده بسطه فی العلم و الجسم و خداوند او را در دانائی و توانائی افزونی بخشیده (بقره).

و اذا رایتهم تعجبک اجسامهم ای رسول تو چون (از برون) کالبد جسمانی آن منافقان را مشاهده کنی (با آراستگی ظاهر) ترا بشگفت آرند (المنافقون).

برای کلمات جسد - جسم - بدن از هر کدام شاهی از قرآن آوردیم. بطوریکه ملاحظه میفرمائید جسم آن بدنی است که قابل کم و زیاد شدن است (و زاده بسطه...) و در تعریف جسم می دانیم که اجزاء آن را نیز جسم می خوانند و حال آن که بدن در هر لحظه ای از حالات زندگی و حتی مرگ به آن جسد گفته می شود و قطعات و اجزاء بدن را اعضاء و احشاء و... می گویند و حال آن که ذرات و اجزاء و سلولهای جسم نیز جسم خوانده می شوند.

حال که تفاوت بین بدن و جسم را دانستیم باید متوجه اطلاعات زیر نیز باشیم و سپس وارد بحث اصلی گردیم.

نفع و ضرر دو کلمه متضادند و همچنین صلاح و فساد.

در تعریف غذای حلال ملاحظه فرمودید : غذای طیبی است که از راه موافق شرع بدست آمده باشد. اکنون به کلمات حضرت رضا توجه فرمائید غذای حلال (سازگار با بدن و اجتماع) دو خصوصیت دارد : منفعت و صلاح.

صلاح در خبر مذکور در برابر دو کلمه فساد و تلف قرار گرفته لهذا یک نوع ترکیب مواد و عناصری است که از تلف شدن و فساد جلوگیری بعمل آورده در رشد و تولید مثل آدمی بکار میرود.

استعمال کلمه صلح در مواقع رشد (اعم از روحی یا جسمی) بکرات در قرآن آورده شده و برای تولید مثل نیز : و اصلح لی فی ذریتی انی تبث الیک و انی من المسلمین (و فرزندان مرا صالح گردان پروردگارا بدرگاه تو به دعا باز آمدم و از تسلیمان فرمان تو شدم - الاحقاف) اشاره به اصلاح نسل و دریه از راه اصلاح و توجه به معنویات و همچنین دقت در غذا است (اثر انکارناپذیر غذا بر ذریه در اخبار اسلامی فراوان بوده خواهید دید) نتیجه آنکه کلمه صلاح در آنچه حضرت فرمود همان ذرات و ترکیبات و عناصر و سلولها و... و بعنوان مثال قبلی همان قطعات چوبی است که باید توسط طنابی (نیروئی) در کنار هم نگهداری شوند که حضرت با آن قوه نیز اشاره فرموده است.

کلمه «قوه» در قرآن زیاد آورده شده و در مواردی حتی به جای انرژی های مورد بحث ما بکار رفته است که یکی از آنهاست واعدوا لهم ما استطعتم من قوه (و شما در مقام مبارزه با آنها آنچه می توانید نیرو تهیه کنید انفال) و دیگری خذوا ما آتینا کم بقوه (آنچه را

فرستادیم با ایمان محکم بپذیرید - بقره).

نتیجه آنکه : حضرت ابتدا میفرماید غذای مباح غذائیست که منفعت و صلاحی دارد. متوجه باشید که حرف «واو» بکار رفته نه کلمه «یا» و اگر کلمه یا بکار رفته بود و معنی جمله چنین می شد : غذای مباح یا سودمند است یا بصلاح و صرفه بدن مطلب غیر علمی که پس از چند قرن غذا شناسان خط قرمز بر آن می کشیدند عنوان شده بود زیرا غذاها دارنده دو عمل جدا ناشدنی هستند : ترکیب کننده - انرژی زا. و گفتن اینکه غذا یا ایجاد انرژی می کند یا در رشد و تولید مثل بکار میرود به کلی غلط است بعد حضرت منفعت را شرح داده یک مرتبه به قوه ایجاد شده برای بدن و نوبت دیگر به نیروی بدست آمده جهت جسم اشاره می فرماید (نیروی مربوط به ذرات و اجساد و انرژی فراخور اعضاء و احشاء که هر کدام در ساختمان جسم یا بدن بکار رفته اند) و باز اگر در اینجا حضرت به انرژی بدنی اشاره فرموده بود و نامی از جسم نبود می توانستیم اشکال کنیم که نیروی سلولهای بدن و تغذیه سلولی فراموش شده زیرا سلولها تک تک نیز جسم می باشند که جسم را تشکیل می دهند و اگر نامی از جسم بود و از بدن عنوانی نبود ایراد چنین بود که انرژی های اعضاء (عضلات - اعصاب و...) از دست افتاده زیرا این بدن است که از اعضاء و احشاء و جوارحی چند درست شده است.

شگفت انگیزتر از همه این است که حضرت ابتدا : مقوللجسم و بدنال آن فیه قوه للبدن فرموده ، گویا می خواهد به ابتدای خلقت که سلولها بودند و همچنین از اول به نیروهای تغذیه ای

سلولی اشاره فرموده سپس انرژی های مجتمع و تقسیم شده در بدن را تذکر بدهد (دقت فرمائید).

یک غذای مفید و سبک (حریره)

حریره برای مثال :

حریره غذائیت با این مشخصات : ارزان - سبک - سهل الحصول - با ارزش غذایی نسبتا ناچیز - گوآرا و خوش هضم و سابقه دار (آنچنانکه در مبحث مربوط به نان خواهید دید که تمام شدن آب حریره و برشته شدن آن در ظروف انسانهای اولیه چگونه سبب پیدایش نانهای مخصوص گردید) بعلاوه اکثر مردم جهان نیز طرز تهیه اش را می دانند و لذا در برابر انسان یک ظرف حریره تازه گذاشتن سهل و ایرادی نیست هر چند در یرد سبزی و ترشی و بعضی دانه های دیگر با آن بیفزایند و به نام شولی آنرا جلو شما که میهمان عزیزشان خواهید بود بگذارند یا اینکه با افزودن بعضی عناصر دیگر در نقاط مختلف جهان حتی دنیای مرقی روز هنوز حریره با انواع و اقسام تهیه شود و در آنجا چون از دنیای غرب است به خوبی و اهمیت پذیرفته گردد.

مردم جهان در برابر این غذا که امکان فراهم کردنش را دارند و برای مثال انتخاب شده به چهار دسته تقسیم می شوند: آنها که می دانند چه زمان و چه اندازه و چند نوبت باید خورد. چه مقدار کالری ایجاد کرده و کالریهای موجود به چه نسبت به حرارت و یا انرژی تبدیل می شوند ، سرانجام هضم و جذب حریره بچه چیزهایی ختم میشود و کدامش جذب و مصرف و چه مقدارش دفع میگردد و در کدام فصل و چه منطقه ای بهتر است آنرا صرف نمود

مواد متشکله حریره و عناصر مفید آن کدامند، ویتامین های آن چه نوع و چه میزانند و در فهرست تقسیمات غذائی حریره جزو کدام دسته محسوب میگردد و حتی می دانند با دامی که در حریره می کنند سبب می شود دیاستازهای به اصطلاح تکمیلی درست نمایند (حریره را بعنوان یک غذای طیب و از طیبات رزق معرفی می نمائیم و علتش را برای شما شرح خواهیم داد).

از دهان تا مخرج سراسر لوله هاضمه ای ترشحاتی دارند که در آنها مقدار زیادی مخمر یا فرمان وجود دارد این مخمرها غذاها را حل کرده و با تغییر و تبدیلی که در آن میدهند جذب آنها را آماده میسازند - مخمرها وقتی می توانند وظیفه خود را به خوشی انجام دهند که غذاهای خورده شده نیز دارای مخمرهای مشابهی بوده باشند و با دام شیرینی که در حریره می نمایند دارای دیاستازی است بنام امولیزین که مشابه مخمری در بدن به نام آمیلاز می باشد و لذا هضم و جذب حریره را آسان و غیر سمی می سازد.

دسته دوم کسانی هستند که پس از نهضت علمی تغذیه ای که اخیراً صورت گرفته به تبعیت از غذا شناسان حریره را جزو لیست غذائی خود در آورده اند و از بین اینها ممکن است کسانی هم به بعضی از مطالب علمی حریره آشنا باشند یا نباشند ، بهر صورت این دسته به همین سبب حریره را می خورند که علم غذاشناسی جنبه غذائی آنرا تأیید و تصدیق کرده است.

سومین گروه آنهایند که حریره را می خورند و اگر غذای ناسازگار دیگری در کنارش به بینند آنرا هم صرف می نمایند

و در هیچ حالی هم نمی دانند چه می کنند و چه می خورند و چه خواهد شد و پیش و پس آن چه باید خورد و چه...

بقیه یعنی چهارمین گروه مسلمانانند که قریب ۱۴ قرن است غذاهائی و از جمله حریره می خورند که همه تقریباً جنبه اسلامی داشته و از پیشوایان دینی اشان نقل شده و از این قرار تغذیه مسلمین بعلت وابستگی آن به مذهب توأم با اعتماد مخصوص و اتکاء به مرکزی نیرومند صورت گرفته و در نتیجه اثر روانی مؤثر و مطلوبی و بطور ثانوی هضم و جذب بهتری داشته است و از این لحاظ تنها یک غرور علمی از اطلاعات مفاد دستورات اسلامی همین بس که تغذیه اشان پس از گذشت قرنها بدست تقلید علمی دیگران سپرده شده است نه بدست فراموشی.

بهترین رژیم ها

با همین شرح مختصر یقین است رژیم خود را با مشخصات قرآنی زیر انتخاب نموده اید.

۱- کلوا و اشربوا و لاتسرفوا - با عتدال خورده میشود (کمیت غذا) زیرا خدا خواسته بشر چیزی به خورد و احشاءش در خدمت مغز کار کند.

۲- فلینظر الانسان الی طعامه - از روی علم و دانائی می خورند (کیفیت غذا) زیرا خدا نخواسته بشر چیزی بخورد و مغزش کار نکند.

۳- و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا - بهترین انتخاب شده های غذائی برای بهترین مغزهاست مغزی که با خدا

و آنچه شایسته مغز پرچین و شکن و علم آفرین آدمی است بستگی دارد (خدا و دانش). از این رو بهترین رژیم تحت عنوان رژیم اسلامی رژیم همه چیز خوری است که برای احشاء (ادامه حیات) برای مغز (علم و تکامل خواهی) و بالاخره برای خدا خورده شود.

نبی گرامی فرمودند : ائمان علیلان ابداء صحیح محتمی و علیل مختلط دو کس برای همیشه علیل اند تندرستی که پرهیز غذائی دارد و از رژیم اسلامی پیروی نمی کند و بیماری که مخلوط و از همه چیز با هم می خورد.

توجه فرمائید چگونه نبی گرامی تندرستان را از محرومیت ها و بیماران را از برنج انداختن ها باز میدارند و شگفت تناسب انتخابی سه کلمه : علیل - ابد - مختلط در اینجاست تا دانسته شود : رفع علت از آنکه حتی برای ابد مریض است میتوان کرد و مخلوط و بهم آمیخته غذاها هر چند برای بیماران رنج آور است تک تک آنها برای همان بدن وضع آسوده و سهلتری بیار خواهد آورد.

چطور میشود رژیم همه چیز خوری را نپذیرفت

Inanation یا حالتی که در اثر نخوردن و بی غذائی برای بدن بوجود می آید و بدن از مواد ذخیره ای در خود استفاده می کند بر چند درجه تقسیم می شود : اینیناسیون کامل و قسمتی.

اینیناسیون کامل با جنس و جثه و شدت سوخت و ساز بدنی و

ذخیره های موجود در بدن در آغاز شروع گرسنگی بستگی کامل دارد چنانچه اگر خوک مندی را شش روز و سگ را ۳۵ روز و انسان را ۲۰ روز بدون غذا نگهدارند زنده اند گاه بعلت تغییر محیط این عدد کم می شود مانند سرگردانهای در دالانهای معدن یا در دریا که کم می شود و وقت هیستریک بودن زیاد میشود مانند نزد مرتاضمین. آب مقاومت را بالا میبرد چنانچه تانروسو کسی در پاریس (اولی ۴۰ و دومی ۵۰ روز) روزه گرفتند و چیزی جز آب نخوردند.

اینیتاسیون بعضی یا قسمتی که مرگ بعلت حذف بعضی از مواد غذایی با انحصار در آوردن غذا بیک نوع پیش می آید مثلاً اگر تمام املاح را از خوراک حیوان حذف کنیم می میرد همینطور مواد نشاسته ای و چربی به تنهایی کافی نیستند و این دو مانع دفع ازت و تجزیه مواد سفیده ای نمی شوند (با آنکه از احتراق آنها فوق العاده می کاهند) و حیوان نیز بدین ترتیب که گفته شد اگر تغذیه شود می میرد ولی مرگ دیرتر از اینیتاسیون کامل میرسد پس معلوم می گردد وجود آلبومین ها هم در غذا لازم است و رژیم گیاه خوری مطلق مردود است.

وقتی به جیره غذایی انسان دقت نظر داشته باشیم معلوم می گردد هر سه نوع ماده غذایی (سفیده ای - چربی - نشاسته ای) لازم است و باید بیک نسبت مشخص با یکدیگر مخلوط باشند.

جیره نگهداری مقدار موادی است که در ۲۴ ساعت به یک نفر برسد و بین بودجه دریافتی و مصرف بدنش تعادل باقیمانده و سلامتی و وزنش تغییری نکند.

یک نفر آدم متوسط روزانه نزدیک به پانصد گرم عضله و

مواد سفیده ای خون و سایر بافت ها را از دست می دهد و مقداری هم از ذخیره چربی و نشاسته ای بدنش می سوزد و در تمام آنچه مدفوع بشمار میرود ۲۵ گرم ازت و ۲۰۰ گرم کربن و ۲۲ گرم بطور تقریب نمکهای گوناگون و سه لیتر آب وجود دارد (۱۵۰۰ آن ادرار ۵۰۰ متوسط شش ها و ۱۰۰۰ بوسیله عرق کردن)

یقین متوجه شدید می خواهیم دستور نبی گرامی را که الان آوردیم مجدد تکرار کنیم ائنان علیلان ابداء صحیح محتمی و عللیل مختلط و ضمن آن که خوردن همه چیز را برای اشخاص سالم لازم نشان می دهیم بگوئیم بهترین رژیم هم رژیم همه چیز خوری بوده و همه و همه مطالب و مسائل تغذیه مربوطه جمع و جور شده است در آیه شریفه و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا و هر چه را برای بدن مناسب و سازگار دانستیم لازم بدانیم که به بدن رسانده شود.

باز هم مخلوط خوری

ایزو دینامیک **Isodinamique**: وقتی غذای آدمی را برحسب کالری حساب کنیم میتوان مقداری از یک غذا را حذف کرد و به جایش یک یا دو غذای دیگر افزود مثلاً مواد سفیده ای کمتر خورد و به چربی و نشاسته ای افزود یا چربی کمتر خورد و فقط به نشاسته ای اضافه کرد. البته این کم و زیاد کردن نباید برحسب حجم یا وزن باشد زیرا منظور در اینجا تساوی در کالری است که هر کدام بتوانند ایزو دینام باشند یعنی مساوی یکدیگر انرژی ایجاد نمایند.

روبلر حساب کرده که صد گرم چربی با ۲۴۳ گرم سفیده ای و ۲۳۲ گرم نشاسته و ۲۵۶ گرم گلوکز مساوی است و با آن که لاپیک به نظریه ایزو دینامی از لحاظی مخالف است میتوان گفت رژیم همه چیز خوری رژیم برگزیده بوده و آن که سالم است و رژیم دارد و از همه چیز نمی خورد از بسیاری چیزها محروم می ماند هر چند غذائی را به جای غذای دیگر جانشین کرده کالری لازم به بدنش رسانده باشد. لاپیک گفت نظریه ایزودینامی همیشه درست نیست مثلاً نزد آنکه نباید بدنش در برابر سرمای محیط دفاع کند دیگر صد کالری حاصله از احتراق مواد سفیده ای برایش با صد کالری که بوسیله مواد قندی بوجود می آید مساوی نیست زیرا مقداری از مواد سفیده ای با عمل مخصوص برای بدن قابل استفاده نمی باشد و فقط زمانی همه مواد سفیده ای مورد استفاده قرار می گیرد که بدن باید در مقابل سرمای خارج دفاع کند و لذا محتاج تولید حرارت باشد.

اینجاست که ما به عظمت سخن نبی گرامی پی می بریم که علاوه بر طرفداری از رژیم همه چیز خوری شخص سالم را از رژیم گرفتن بر حذر می دارند. و آقایان پزشکان نیز باید توجه فرمایند ضمن تجویز و درمان بیمار را بخوردن غذائی که با آن عادت نداشته مجبور نسازند زیرا غذای تازه برای بیمار حکم دارو را خواهد داشت نه غذا بلکه در بین آنچه را عادت داشته آنکه سازگارتر و برای بیماریش بهتر است دستور فرمایند.

رژیم گرفتن اشخاص سالم و ممنوعیت آنان از بعضی غذاها احتمال این خطر را نیز دارد که صرفنظر از پیدایش ثانوی بعلت کمبود غذائی همچنین ممکن است بتدریج تغییراتی در کار بعضی از آنزیم های گوارشی و غدد، در سالم های محتمی بوجود آورد.

باز هم تکرار میشود

چنانچه مواد سه گانه غذائی (نشاسته ای قندی - چربی - بیاض البیضی) را مخلوط کرده خوردیم صحیح محتمی نیستیم یا از نهاد دستور نبی گرامی مفهوم علمی دیگر نیز استنتاج میشود؟

درست است همان طور که بیان شد اگر یکی از مواد سه گانه غذائی خورده نشود یک نوع رژیم اسلام ناپسندی انتخاب شده است ولی اگر شخصی فرض بفرمائید در انتخاب ماده بیاض البیضی نیز همیشه یکی را انتخاب نماید و هر روز از یک نوع بخورد باز رژیم ناپسندی را برگزیده است زیرا با توجه به آیه فلینظر الانسان الی طعامه در این حال غذا با نظر علمی تهیه نشده است بدین علت که تمام مواد سفیده ای هم ارزش نیستند و یک گرم ازت دفع شده را نمی توان با یک گرم ازت هر ماده سفیده ای ترمیم کرد و هر ماده سفیده ای دارای مقدار معینی از اسیدهای آمینه لازم برای زندگی است و بعضی فاقد آن اسیدهایند چنانچه ماده سفیده ای ذرت مقدار زیادی اسید گلوتامیک دارد ولی گلی کوکول و لیزین و تری پتوفان ندارد و هیستیدین آن خیلی کم است. ژلاتین آلبومین ناقصی است که سیستم و تری پتوفان و تیروزین ندارد و بهمین منوال مواد بیاض البیضی دیگر هر کدام چند برابر بیشتر دارند و چند عنصر کمتر و چند ماده اصلاً ندارند و در صورتی آدمی مشمول فرمایش نبی گرامی نخواهد شد و صحیح محتمی نخواهد بود که از انواع طیبات مواد بیاض البیضی بهره غذائی کافی ببرد.

شرحی در چگونگی تغذیه سلول

بدن ما از نسج های مختلف تشکیل شده است.

نسج و نساجی : بافته و بافتن ، و بهمین لحاظ امروز به جای نسج عربی ، بافت که فارسی است آورده میشود. هر بافت از سلولهایی درست شده سلولها سنگ اصلی و بنای اولیه بدن هر موجود زنده اند.

دیگر زمین های پر وسعتی که برای نگهداری میمونها ، خوکیچه ها موشها و خرگوشها لازم بود تا در مواقع لزوم بر روی آنها آزمایشی بعمل آورند (آن هم بخاطر بهداشت و نگهداشت انسانی) جای خود را به سلولهای زنده انسانی واگذار کرده اند زیرا می توان با در اختیار داشتن استودیوهای بزرگ فیلمبرداری زندگی سلول جان دار را مورد بررسی قرار داده و از آن فیلمبرداری نمود و آزمایشات لازمه را مستقیما روی خود سلول انجام داد. البته باشناسائی سلول همه چیز بدن دانسته خواهد شد زیرا وضع جسمی و حالت مزاجی هر لحظه از زندگی ناشی از چگونگی سلول است تمام اسرار وراثت در اوست ، پیدایش هر عضو در اثر تقسیمات سلولی است و قس علی هذا.

عصر حاضر ریزین های قوی خود را بکار برد و سایه و نیم سایه و سازمان های نیم مرئی سلولها را مشاهده کرد از جمله آنچه بسیار جالب و جدید است پژوهشهاییست که درباره سطح سلولها بعمل

آمده است زیرا تا کنون بنظر میرسد سطح سلولها را لایه نیم قابل نفوذی پوشانده است که مواد غذایی و معدنی حل شده بوسیله آن بداخل عبور می کنند ولی مواد مضر غیر قابل عبورند.

امروز نشان داده شده است که لایه مذکور دارای قوای ذائقه و شامه بوده خوشایندها را می پذیرند و ناشایست ها را دور میسازند و مهمتر آن که سطح سلول از قشرهای چربی و آلبومینی پوشیده شده که قسمت آلبومین خارجی آب و یا ماده دیگر مورد لزوم سلول را در خود جذب و ذخیره می نماید و سپس حفره ای در سلول ایجاد شده مواد جذب شده در آن ذخیره گردیده و به قشر چربی رسیده و بدنی ترتیب غذای سلولها تأمین می شود بعلاوه سطح خارجی یک آنزیمی ترشح می کند و داخل سلولها نیز آنزیمی که بیشتر آن از سلولهای دیگر بوسیله فضای بین سلولها انتقال می یابند و آنها را آنزیم مسافر (کاتالیز و رسیاح) می نامند و بدین ترتیب ملیونها سلول که در نقاط مختلف بدن وجود دارد می توانند با یکدیگر همکاری داشته تقسیمات آنها هماهنگ باشد. سلولها اخبار مبادله نموده با اوضاع یکدیگر مطلعند چنان که اگر در ماهیچه قلب اتفاقی افتد و آن احتیاج به مواد غذایی داشته باشد بلافاصله سلولها به یکدیگر خبر داده و دسته جمعی به فعالیت در آمده کمک های لازم را انجام می دهند (۱) از جمله کارهایی که هم اکنون انجام شده مشاهده وضع تغذیه

۱- با توجه به اطلاعات فوق که علم روز و جدیدی است خواهشمند است صفحه ۷۷ جلد اول چاپ سوم را هم اکنون ملاحظه فرمائید که ۱۲ قرن پیش حضرت صادق چه فرموده است.

سلول است. سلول را بوسیله میکروسکبهای الکترونی بزرگ می کنند زیرا بهترین ذره بین در میکروسکب معمولی نمی تواند بیش از هزار و ششصد مرتبه بزرگ کند. سلول بزرگ شده بوسیله میکروسکب الکترونی که در حدود دویست هزار برابر یا بیشتر بزرگ شده (قوی ترین آنها تا کنون بقدرت دو میلیون و نیم بزرگ می کند) (۱) روی پرده سینما می اندازند ، سلول با اندازه کره بزرگی میشود ، و سطش مانند زرده تخم مرغ و بشکل تقریبا کره مانند است ، آثار حیاتی سلول بیشتر مربوط به این کره وسط هسته است و همانند اثر هسته ایم در بی جانها این کره در جان داران مؤثر است. مطالعه بر روی این هسته تا بدان جا رسیده که حتی هسته سلول را خارج کرده هسته سلول دیگر را به جای آن می گذارند و بر روی آن به مطالعه می پردازند بهر صورت آنچه مقصود ماست بررسی روش تغذیه سلول است که چون سلول را در محلول مخصوصی که برای تغذیه اش تهیه شده بگذارند مشاهده می شود سلول در آن مایع مانند ماهی در آب است (شنا نمی کند) تکان می خورد و بوسیله پستانک های مخصوص کوچک غذا را جذب می نماید و پس از جذب فقط یک هزار مش را دفع می کند و بقیه بصورت بدل ما یتحلل بدن سلول در می آید (در اینجا باید سرای دیگر می افیم که می گویند در آن جا کمتر از دفع صحبت است و همه از هضم و جذب تذکراتی داده اند).

همین سلولها با چنین تغذیه رشد کرده تولید مثل به روش تقسیم مستقیم سلول چنانچه گفتیم نموده بافت های مربوطه را می سازند

که هر کدام مأمور انجام کاری هستند. وقتی این سلولها بدن انسانی را درست کردند معده ای و روده ای و کبد و ریتینی و کلیه و عضلاتی بوجود آمد ، یک عده می بلعند عده دیگر هضم می نمایند و بقیه مأمور به جذبند و بالاخره فضولات کلی و باقیمانده در روده ها می ماند و فضولات ایجاد شده دست دوم بوسیله کلیه ها و ریه ها و صفرا و عرق و... دفع می شود. اگر عمل تغذیه و جذب پستانکی سلولها بر حسب تصادف باشد برای اجتماع از آنها جز قبول نظارت مدبری حکیم راهی نیست بخصوص تمایل به تجمع سلولها و موتاسیون های سلولی هنگام تقسیم که نمی توان جز دخالت اراده حکیمانه الهی نسبتی و سبب به آنها و اعمال و علت آنها داد قطعی است. آنقدر این عمل اهمیت دارد که : هنگام رشد جنین و حتی در بدن شخص بالغ علاوه بر ژنها ، سلولها نسبت کمی مخصوص را بین یکدیگر حفظ می کنند مثلاً اگر $\frac{7}{8}$ کبد شخص را بر دارند $\frac{1}{8}$ باقیمانده آن بلافاصله شروع به رشد می نماید و آنقدر بزرگ می شود تا به اندازه قبلی اولیه برسد و وقتی با این حد رسید رشد آن متوقف می شود که هنوز علتش معلوم نیست ولی عوامل تغذیه ای را یکی از جواب های این سؤال می دانند مثلاً بعلت اختلاف بافت کبدی با بافت های دیگر بدن ، مواد غذایی مورد نیاز سلولهای کبدی ، با مواد غذایی سولهای بافتی دیگر بدن فرق دارد و علاوه بر این اعضاء مختلف بدن متناسب تعداد سلولها و میزان فعالیتشان مواد غذایی دریافت می کنند بنابراین وقتی مقداری از کبد را بردارند مواد غذایی مخصوص سلولهای کبدی به مقدار زیادتری در اختیار

سلولهای باقیمانده قرار می گیرد و در نتیجه سبب رشد آنها میشود وقتی که تعداد سلولهای کبد به حد اولیه رسید رشد آنها متوقف میشود زیرا میزان مواد غذایی سلولهای کبدی برای رشد بیشتر کافی نبوده و فقط احتیاجات غذایی سلولها را بر طرف می کند (صفحه ۲۷ فیزیولوژی گایتون) بهر صورت غذای سلول با پستانک جذب میشود و ۹۹۹ قسمت آن را که به دردش می خورد جذب و بقیه را دفع می کند. اگر سلول مورد آزمایش سلول چشمی باشد یا استخوانی یا کبدی یا... می بینیم هر کدام غذای مخصوصی انتخاب می نمایند یعنی نسبت جذبی که در عناصر صورت می گیرد فرق دارد مثلاً سلولهای عضلانی احتیاجشان به گلرکز بیشتر از سلولهای استخوانی است و لذا در محلول خود از گلرکز بیشتر برداشت می نمایند و قس علیهذا.

تغذیه و اطعام

اینک انسان بالغی بوجود آمده ، غذا می خورد، غذایش باید یکجا بسوی چندین هزار پیاز مو بشتابد تا هم مواد لازم را برای ساختن مو بر گیرند و هم رنگدانه را جدا سازند و مو را سیاه کنند جای دیگر پنج میلیون گلبول قرمز و هفت هزار گلبول سفیدی که در هر میلیمتر مکعبند عناصر خود را جدا می کنند یعنی غذای خورده شده جایی باید ناخن شود جایی مو جای دیگر گوشت چشم، عصب ، استخوان ، غضروف و.. گاهی باید سلول را آن واحد چندین عمل را همزمان انجام دهد مثلاً سلولهای کبد مأمور انجام قریب ۱۷ عمل اند که تقریباً همزمان صورت می گیرد

و در بدن انسان سالم و خوب تغذیه شده هرگز سلول فراموش نمی کند عهده دار چه کاری است و چه عنصر و چه مقدار و برای چه باید عناصر را از غذاهائی که خون و دستگاههای دیگر در اختیارش گذاشته اند برداشت کند و هیچگاه از یاد نمی برد چه ماده و چه مقدار و برای کجا و جهت چه مقصود و متناسب با چه فرآورده ای مواد لازم را بسازد و عجیب تر از همه سلولهایند که حتی می دانند چه اندازه باید ذخیره کنند و چه میزان معلوم و معینی را که اشتباه نمی شود تحویل دستگاههای مربوطه بدن بدهند و یکی از آنها همین سلول کبد است که رقم یک گرم را فراموش نکرده گلوکز خون را در لیتر بهمین نسبت برای مادام العمر نگهدارند. از این قرار سلولها در عین حال که از بدن غذا می گیرند اطعامش می کنند و اگر جلد دوم اولین دانشگاه و آخرین پیامبر (۱) را خوانده باشید که گفتیم بنای فطرت خلقت تکوینی بر انتخاب سه چیز است (تعاون - زیبایی - قدرت) و اساس فطرت آدمی نیز بر اسلام که خواهان همین سه (تعاون - زیبایی - قدرت) می باشد نوعی تعاون بین بدن و سلولها و طرزى هماهنگی بین مراحل گوناگون خلقت تکوینی و در عین حال هماهنگی بین آفرینش تکوینی و تشریحی و سازش اسلام و آفرینش است.

در اینجا متوجه این معنی شدید که چگونه بین سلولها و بدن حس تعاونی برقرار است این آن را تغذیه می کند و آن این را اطعام می نماید و لذا همینطور که طبیعت شیر و ببر و پلنگ خود خواه را فراموش می کند و در شرف اضمحلالند زنبور عسل

را که با گلها تعاون دارد این برای آن عمل لقاح کرده در حفاظت و صیانت نسلش می کوشد آن هم بخاطر این شیره غذایی فراهم می آورد و هرگز گل و زنبور عسل از بین نمی رود بدن انسان نیز هر گاه خوب سلولهایش را تغذیه کند و سلولهایش نیز بدن را نیکو بزیافت و اطعام بدارند عمر قریب با ابد بدن تضمین شده است در سلولهای بدن اجتماع نیز فردی چون علی بن ابیطالب که لوجه الله سه روز پیایی افطارش را به سائل و یتیم و اسیر می بخشد اجتماع موظف است هر روز چهره اش را روشن تر نشان داده و همانگونه که بوده است جلوه گر سازد (نه اجتماع از بین رفتنی است نه علی ابن ابیطالب که لوجه الله اطعام کرد).

دست قدرت پروردگار ۴۷۲ (دو بقوه چهل و هفت) سلول در بدن شخص بالغ مامور پذیرائی و بااستخدام بدن در آورده و بدن را نیز با وسائل زیر که باختصار به بعضی از آن ها اشاره می شود عهده دار نگهداری سلولها کرده است.

۶/۱۰ وزن بدن پوست است. پوست انبار ذخیره هیستامین و سیستین است که در طول عمر مؤثرند و سلولها نباید علاوه بر صدها عمل بخاطر بدن ذخیره را نیز از یاد ببرند و از عمر پیش بینی شده بکاهند.

در سر به تنهایی چندین هزار تار مو و لذا پیاز مو وجود دارد (تقریباً در مو طلایان ۱۸۰ و مو سیاهان ۲۰ و دختران ۵۰ هزار و اگر ۷۰ سال مو جمع شود قریب شش کیلو و نیم وزن خواهد

داشت) که با موهای سایر اعضا رقم بزرگی نشان داده می شود (تقریباً نیم میلیون در تمام بدن) هر پیازی باید تغذیه شود و رنگدانه گرفته بمو تسلیم کند و اینطور هم نباشد که در یک سر چند رنگ مو دیده شود و پس از چند روزی آفتاب قسمت بالا را رنگ پریده نماید.

هر ریه قریب ۲۰۰ متر مربع وسعت دارد که شکارش حجرات در آن ها بین ۱۰۰ تا ۱۸۰ هزار گفته اند این سطح وسیع با جدار بسیار نازک برای این است که تماس خون و اکسیژن بحد اکثر رسیده شعریه های بسیار نازک و بیشمار خونی در مجاور حجرات بسیار کوچک و بی اندازه فقط با یک لایه فوق العاده نازک در تماس باشند تا بتوان با این جدار نازک قابل نشت اکسیژن را از حجرات وارد خون کرده و گازهای سمی را از خون به حجرات فرستاده از دهان خارج نمود یعنی در عین حال که سلولهارتغذیه ای بدن را دارند بدستگاه دفع فضولات نیز کمک می نمایند.

در هر کلیه یک میلیون دستگاه تصفیه (نفرن) وجود دارد با مجاری ادرای که آن ها هم رل تصفیه را بعهدہ دارند و طولشان به ۲۲ کیلومتر می رسد همکاری می نمایند با توجه باینکه آب زیادی (حدود ۱۸ لیتر) را با عناصر مفید بسیاری توسط دستگاههای تصفیه ای گرفته ولی مجدد قریب ۱۷ لیتر آب و تقریباً همه عناصر جذب بدن می شوند یعنی دستگاه تصفیه ای نفرن ها دو نوبتی هستند و در مقدار سمومی که دفع می کنند هیچگاه تناسب موجود با بردن را از یاد نمی برند.

در هر شش هزار سلول مخروطی و ۳۶ هزار استوانه ای است و سیم هائی پیچاپیچ (عصب) در شکاف لوله های پیچاپیچ

حلزونی گوش است که شمارش آن ها به شش هزار می رسد و سلولها تغذیه مخصوص و متناسب بینائی و شنوائی را از یاد نمی برند و موارد بیشمار دیگر که در جلد مربوط به تشریح غدد است که حافظ اندازه هائی است که اگر از حد معمول بیشتر یا کمتر شود انسان های غول یا خرد پیکر بوجود می آیند و آن اندازه مراقبتند که قدر و وزن ها با اختلاف جزئی در هر نوع آب و خاکی بوجود می آید.

بار دیگر باین مطلب اشاره شود که 2×1410 (دو ضرب در ده بقوه چهارده) سلولی که در بدن انسان بالغ است حس تعاون دسته جمعی را برای نگهداری و صیانت هر قسمت و زاویه از بدن آن چنان محفوظ می دارند که طرز تغذیه یک سلول بر همان مبنای جذب مواد مورد نیازش نمونه جذب سرتاسری بدن در مورد عناصر مورد احتیاجش است.

اهمیت غذا و بازهم اهمیت غذا

بتدریج که ما می نویسیم و شما می خوانید یعنی همین که بدنال نویسنده جلدهای بعدی را می بینید با برخورد به ده ها آیه و صدها خبر بااهمیت بیشتر غذا با این سنجش که فوق العاده مورد علاقه پیشوایان اسلام بوده است اطلاع خواهید یافت و خواهید دانست اینکه در هر موردی دستور غذائی داده شده بعلت ارزش و اهمیت غذا در زندگی روزمره مردم است.

جلد بعدی ما در انحصار آیات قرآن و سپس مربوط به روایات

و همه درباره غذا و تغذیه بوده و هر کدام بطرز خاص و بدون سابقه ای فهرست بندی خواهد شد.

اهمیت غذا

اهمیت فوق العاده ای که در حکمت نامگذاری سوره های قرآن است و به شمه ای از آن اشاره گردید تا حدی شناخته شد و باز هم در همین جلد دو قسمت (اهمیت کیفی غذا - اهمیت غذای فیزیولوژیکی) را اختصاص باهمیت غذا خواهیم داد ولی قبل از هر چیز اگر گفته بودیم نام یکی از سوره های قرآن سفره - میز غذا مائده است در تعریف از اهمیت غذا کافی بود و اهمیت افزونتر اختصاص و نامگذاری روز نزول همان مائده بایام مسرت اثری بنام عید (ربنا انزل علینا مائده من السماء تکون لنا عیدا).

اهمیت غذا

گر چه هم اکنون عمر متوسط مرد و زن در کشورهای پیشرفته جهان بین ۶۵ تا ۷۵ سال اعلام گردیده است ولی فعلا هزار ماه را می توان عمر کسی که خوب تغذیه شده است برای مثال انتخاب نمود.

کسیکه هزار ماه عمر کرده باشد نزدیک به سی هزار روز چشمش گوشه هائی از کره زمین را دیده و گوشش صداهائی را شنیده و زبانش فراورده های غذائی را چشیده و تقریبا صد هزار مرتبه با اطعمه و اشربه سر و کار داشته است.

ما نمی خواهیم با سابقه ذهنی مطالب قبلی ، ارقام بزرگ را نشان داده مثلا بگوئیم انرژی آزاد حاصل از اکسیداسیون

یک ملکول گرم گلوکز (۱۸۰ گرم آن)) چون ۶۸۶۰۰۰ کالری است و میزان جذب گلوکز از راه لوله گوارش در یک مرد ۷۰ کیلوگرمی نیز چون می تواند در یک ساعت ۷۰ گرم باشد لذا در عمر هزار ماهه با ارقام درشت میلیون یا میلیارد سر و کار داریم (البته توجه داشته باشید انرژی آزاد در اثر اکسیداسیون کامل اغذیه آزاد می گردد) بلکه چون بحث ما فقط از غذاست دور از توجه بارقام کوچک یا بزرگ که توجه فرمودید در ریتین هنگام جذب تنها یک عنصر از ده ها عنصر مورد لزوم بدن (گلوکز) بدست می آید و کوچکش نیز مجموعه ای از جذب شده ها و رسوب کرده ها بنام - طول عمر متوسط آدمی - می باشد. آری دور از ارقام ریز و درشت مقدار کلی مایعی که روزانه باید جذب شود برابر مقدار مایعی است که هر روز آشامیده می شود (تقریباً یک لیتر و نیم) باضافه مقدار مایعی که روزانه از شیرهای مختلف دستگاه گوارش ترشح می گردد (نزدیک به هشت و نیم لیتر) که از این ده لیتر نه و نیم آن در روده کوچک جذب و فقط نیم لیترش از روده کوچک و دریچه ایلئوسکال گذشته وارد روده بزرگ می شود بعلاوه در حالت معمولی و طبیعی ساختمان عضلانی معده طوری است که اندک کششی دارد آن چنان که می تواند مرتباً متسع شده و از اینراه مقدار زیادی غذا یعنی در حدود یک لیتر و نیم در خود جا بدهد و بدینقرار هر یکنفر پس از هزار ماه بطور متوسط حدود صد هزار کیلوگرم اطعمه و اشربه بدن خود وارد کرده و سه برابر این مقدار مواد را مورد جذب قرار داده است (محتویات سی ماشین ده تن).

چنانچه از روز تولد سی ماشین ده تن را پر از اطعمه و اشربه و مواد مترشحه نمایند و آنها را بردیف در برابر نوزاد قرار دهند و باو بگویند اگر می خواهی هزار ماه با شادابی و کامرانی زنده بمانی باید در پروگرام زندگی خود جای منظم و مرتبی برای غذا منظور بداری و آنچه را در این ماشین هاست بتدریج و مرتب صرف نمائی.

یقین است نوزاد با اهمیت خاصی به محمولات ماشین ها یعنی به غذای خود نگریسته و آنچه برایش بی اهمیت خواهد بود عمر کوتاه نزدیک به هشتاد سالی است که باو وعده داده می شود و اگر باز بغذایش اهمیت نداد باید گفت غذا چیزی است که در عمر متوسط صد هزار مرتبه با آن سر و کار داری.

اهمیت غذا

برای نامگذاری سوره های قرآن گاهی از مراحل گوناگون ماده - انرژی استفاده شده (نور - دخان - رعد - حدید و ...) و زمانی به مساکن کوچک و بزرگ از یک اطاق تا کشوری بزرگ اشاره گردیده است (حجرات - طور - بلد - سبا - روم)

از جمله سوره هائیس بنام حیوانات (بقره - نحل - نمل - عنکبوت - فیل - عادیات) و موجودات بالاتر از جن و انس و باز بالاتر و مهمتر سوره ای بنام برگزیده زنان جهان (مریم) و سوره دیگر بنام پدر سیده زنان (محمد) که معرف بهترین پیامبران و سرور عالمیان است.

نکته ای که در برگزیدگی و بزرگواری قرآن چشمگیر

است اینکه همیشه نوع اصلی و انبساط برای نامگذاری انتخاب شده ، نملش مورچه ای که با نبی الله حضرت سلیمان همسخن می شود و نحلش که از کل الثمرات فرآورده ای بنام عسل شفا دهنده محتوی عناصر مفید در اختیار بشریت می گذارد و بهمین منوال چون بسوره ای می رسد انسان نام ، نمونه اعلائی انسانیت را برگزیده و در میان خصلت های پسندیده آن انسان شایسته نیز بانتخاب صفت اطعام کنندگی وی اشاره می فرماید که چون بافطار نشست و از سائلی - شب بعد از یتیمی - شب آخر از اسیری فریاد گرسنگی شنید با آن که به یقین ، اطعام کننده از آنها گرسنه تر بود غذایش را بآنها داد و در اهمیت غذا همین بس که انسان انتخاب شده قرآن که نمونه اعلائی انسانیت و انسانی بر فراز انسان هاست بشایستگی ارتباط وی با طعام ستوده شده و باتفاق شیعه و سنی آن انسان که لوجه الله اطعام کرد کسی جز علی مرتضی نبود صلوات الله علیه و یطعمون الطعام علی حبه مسکینا و یتیما و اسیرا ...

اهمیت غذا

صدها آیه و خبر می توان برای اثبات این عنوان (اهمیت غذا) ذکر کرد :

قرآن هنگام باز شناخت پیامبران از سایرین آن ها را به غذا خوردن منتسب می فرماید (یاکلون الطعام و ...)

قرآن رفع خستگی خضر و موسی را با غذا خوردن مرتبط می سازد و در جلد قبلی شرح داده شد (آتنا غذائنا لقد لقینا من سفرنا هذا نصبا).

قرآن در مواردی غذا را عنوان اعجاز قرار داده من و سلوی حضرت موسی و مائده آسمانی حضرت عیسی را متذکر است.

قرآن ... که به بسیاری از آنها بزودی آشنا خواهید شد.

بزرگی و کوچکی غذا

تاکنون آثاری از فعالیت های غذائی شناخته شدند و چون جسم بدون روح و روح بلا جسم کانون توصیفی غذائی ندارند خود ناظر به بزرگی و معترف باهمیت غذا شده و هستیم اما بزرگی غذا بیش از اینهاست که آن ها را مربوط به کنجکاوی های علمی بدانیم بلکه چون یکی از نامهای پروردگار مطعم و طعام دهنده بوده فاطر السماوات و الارض و هو یطعم (سوره انعام) و خلیلش نیز او را بهمین نام خوانده است - هو الذی یطعمنی و یسقین - (سوره الشعراء) ما را در برابر غذا بعنوان بنده ای در برابر یک نعمت بزرگ الهی در می آورد ، عجب تر آن که در سوره مخصوص پیامبران (الانبیاء) برگزیدگان خود را مردانی معرفی فرمود که بآن ها وحی می شد ، اهل ذکر و حلال مشکلات علمی بودند و طعام می خوردند و خوردن و وحی و علم را بردیف آورد یعنی این حق همسایگی را به غذا داد که در جوار علم و وحی جای گزینند. شگرف اینکه خوارکیها را بخود نسبت داده من رزق ربکم - مما ذکر اسم الله علیه - من رزقه - مما رزقکم الله - و از این قبیل کلمات در قرآن بچشم می خورد و از همه مهمتر که خانه خود را با دو عامل نگهدارنده اجتماع و افراد یعنی سلامتی بدنها و سلامتی اجتماع وابسته معرفی فرموده و غذا را اصل

مسلمی که موجودیت مستقلی دارد نشان داده است رب هذا البيت الذی اطعمهم من جوع و آمنهم من خوف. و اگر بگوئیم نام یکی از سوره های قرآن مائده و مربوط به غذاست برای نشان دادن بزرگی غذا رساتر خواهد بود.

کوچکی غذا

اتخاذ تصمیم آزادانه است که هر چه دلمان خواست بخوریم بدون اینکه کوچکترین توجهی به محیط داخل دن خود داشته باشیم بلکه باید تغییراتی را که غذا در حالات مختلف جسمی و روانی سبب می شود در نظر بگیریم.

تا زمانی که بدن بطور طبیعی در برابر سوء تغذیه و خستگی از خود مقاومت نشان می دهد می توان خود را تندرست دانست اما حقیقت این است که این بدن خاموش و ساکتی است که از او چیزی نمی شنویم و کار او را حس نمی کنیم اما بزودی اختلال یکی از اعضاء شروع شده تعادل موجود رو به بی اعتدال می گذارد و سر صدای بدن بلند می شود که علت یا علل پیدایش آنرا باید در قلمرو طرز تغذیه اش کاوش نمود.

آدمی تا قلب سالمی دارد از آن یاد نمی کند و به چشمهائی که خوب می بیند و رنجی ندارند توجهی نمی شود اما همین که برای یک عضو یا همه بدن بعلت سوء تغذیه رنجی یا آثار کوتاهی عمر پدید آمد و آنرا بحدود عمر انعام و چارپایان رساند آدمی از خواب گران بیدار شده می فهمد هر چه معده پر کن بوده بتصور اینکه شکار خوبی بوده است سرازیر کرده و همانگونه که قرآن

فرماید خورده و بهره برداری کرده مانند چهار بیان - يتمتعون و ياكلون كما تاكل الانعام - (سوره محمد) - اگر قرآن فرموده بود می خورند مانند چهار بیان مورد ایراد بود اما با افزودن کلمه بهره برداری بآن بعنوان اعجازی آورده می شود که نه خوراک چارپایان روی حساب است و نه بهره برداری چنین انسانی روی مقررات. خوردن قبل از بهره بردن آورده شده زیرا تمتع با گرسنگی مقذور نیست. بانسانها نسبت خوردن و بهره برداری داده شده اما برای حیوان اشاره بخوردن تنها گردید ، بدین معنی که حیوان نباید با فرمول و سنجش نسبت های غذایی و بهره برداری بخوردن مشغول شود بلکه هر چه در صحرا و بیابانش است یا آنچه در آخورش ریخته اند خواهد خورد همانگونه که در بسیاری از نقاط جهان با فرآورده های محلی سازش کرده و غذایی تهیه نموده و بدیده حقارت و کوچمی بغذا نظر می شود و برای کوچکی غذا همین اندازه بس که مشترک بین انسان و حیوان قرا گیرد و مانند حیوان از روی شکم خورده شود نه مغز

شتر و خرما

چینی ها با برنج ، اسکیموها با ماهی ، مدیترانه ای ها با انگور و زیتون ، برزیلی ها با قهوه و کانادایی ها با گندم و استرالیاییها با گوسفند بیشتر از هر چیز سر و کار دارند ، چهارده قرن قبل هم نوشتن و خواندن این جملات و اینکه کشورهای مذکور از محصول درجه اول کشور خود اغلب غذاها را تهیه می کردند صحیح بود

و بهمین منوال برای اهالی حجاز نام شتر و خرما آوردن مناسبتر و صحیحتر می باشد.

مکه نه زمین حاصلخیزی داشت نه بزودی می توانستند به ماهیگیری پردازند نه صحرا و دشتی داشت که شکار کنند ریگهای روان بود و حیوان آشنا بریک ، شتر در کنار بوته ها و بوته ها دور از درختهایی چند در کنار اندکی آب و خورشیدی بسیار بنام خرما.

چینی ها از برنج صدها رقم خوراک تهیه می نمودند ، عربها نیز از شیر شتر و خرمای فراوان انواع و اقسام غذاها درست می کردند نه تمدنی را قبل از اسلام به حجاز نسبت دادند و نه دانشمندانی از آن سرزمین برخاستند نه خارج از نام شتر و خرما اکتشاف و اختراعی در کار بود و نه درباره خرما و شتر تحقیق و پژوهشی دیده شد ! آخر هر ملتی اگر با سنگ هم هست ده ها هزار سال سر و کار داشته باشد بالاخره بر حسب تصادف هم باشد راجع بجمادات و سنگها تازه ای و تحقیقی خواهد داشت اما مردم حجاز عصر جاهلیت گویا برای شتر و شتر برای آنها خلق شده است که ناگهان دستورات کلی و اساسی تغذیه ای آنقدر مورد بحث و ذکر قرار گرفت که این چند جلد کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر نمونه بسیار کوچکی از همان مطالبی است که اسلام در همان حجاز شتر و خرما بیان فرموده است.

کار پژوهش و تحقیق بجائی رسید که مردمی کنجکاو و روشنفکر بیار آیند و با توجه باین تذکر آسمانی که هر چه نمی دانید از کار دانش بپرسید - فاستلوا اهل الذکران کنتم لا تعلمون -

(سوره النحل). حتی عربها بدوی و بیابانی را بسئالاتی وا دارد که در عصر موشک و فضا شگفت آور است. حضرت صادق در کنار باغچه ای بود گرمی از زمین بیرون خزید عربی که حضور داشت پرسید این حیوان تخم می گذارد یا زایمان می کند؟ حضرت فرمود اگر لاله گوش داشت زایمان و اگر نداشت تخم گذار می بود (۱) که چند سال قبل برای دسته بندی حیوانات تخم گذار یا زایمان کن این سؤال بمسابقه جهانی گذاشته شد و یکی از برادران سنی ما از شمال آفریقا با نقل همین روایت از حضرت صادق برنده شد. زنی ادعا می کند نوزادش بمردی تعلق دارد و مدعی زن بچه را بمرد دگری وابسته می داند حضرت علی استخوانی از هر دو مرد فوت شده طلبید و در اندکی از خون بچه گذاشت یکی خون را بنحو مخصوص جذب کرد و دگری نکرد و حضرت پدرش را به همین روش تبیین فرمود (۲) آیا علم خون شناسی چه سنی دارد و آیا چند سال است دانسته اند علاوه بر خون می توان از اعضاء دگر انسانی نیز برای تعیین گروه های خونی استفاده کرد و هزاران هزار مسائل علمی دیگر که بعضی را در دوره مجلدات همین کتاب خواهید خواند!.

فضیلت غذائی انسانها

درست است که راز زندگی و بهتر زیستن را می توان در میان کلمات دانشمندان یافت و علمای هر قسمت انسانهای برگزیده

۱- صفحه ۱۲ کتاب زنبیل فرهاد میرزا.

۲- حدیقه الشیعه قضاوتهای حضرت علی.

اند که چراغ راههای ظلمانی و پر پیچ و خم از ولادت تا روز مردند اما هنوز علم بآن پایه نرسیده که برای بهبود وضع جسمی و معنوی انسانها بتمام معنی احساس خردمندی و روان شناسی شده باشد. صحیح است که خواجه نصرالدین طوسی خردمند بود پاستور و پلانک و ملاصدرا و ابن سینا و ... همه از خردمندان بودند که در طول اعصار ار قربانیهای جهل کاسته و برای برانداختن عادات غلط در راه تعلیم و تربیت کوششهایی نمودند اما هنوز روزگارانی باید تا پرورش افکار و آموزش افراد در یک محیطی که تقدس و تفکر تحقیر نمی شود اعلام و اجرا گردد.

بشر امروز در انسان شناسی بپایه ای رسیده است که می تواند قضاوتهای عادلانه کند، زیبایی اخلاقیات را در نظر بگیرد، بر خویشتن تملک داشته باشد، بطرفی که روشنائی چراغ عقل شعاعی دارد قدم بگذارد اما رزق و برق مادیت بر تمام مواهب گفته شده هنوز ترجیح داده می شود و بجای نزدیک کردن دلها به کوتاه کردن راهها پرداخته و بعوض مهیا کردن نان جهت انسانهای گرسنه به تهیه وسائل بهتر کشتن و زودتر دست یافتن قدم بمیدان مسابقه تسلیحاتی گذاشته و در نتیجه از یاد برده است که بین جسم و جان مرزی است که در آن حدود نزدیک بهم ریزه کاریهای علم لازم است تا جانها و جسمها بتوانند در تجلی روانی و چهره نمودن مادی بسطحی هماهنگ نظم آفرینش برسند هیئات آدمی فراموش کار است فرمانروائی بر کره ماه را در برابر حکومت بر نفس خویش بزرگتر یافته و دانش خود را در فضای پهناور جان چون جزائر کوچک کوچک پراکنده ساخته است اگر خارج از دنیای

زمان و مکان فعلی که غوطه ور در مادیگری است آزمایشگاهها با چشم سر و معابد با چشم دل بدرک امکان ناپذیرها تمنا می کردند جهانی یافت می شد که عمیقتر در حقیقت نفوذ می کرد و در علم پیشرفت بیشتری می نمود و برای زندگی به ریزه کاریهای دیگر توفیق حاصل می گشت حتی برای برنامه ما که غذاشناسی است دستورات روزانه همراه با روابط وسیعتر انسان شناسی در دسترس همگان قرار داده می شد و مردمان را بدرک عنایت خداوندی و شناختن اسلام عزیز مهیاتر می ساخت.

دیگر اسلام چه کند و چگونه گرانمایه بدارد و تا چه پایه وقع بگذارد که چون فضیلت انسانی را بر بسیاری از مخلوقات بر می شمرد تغذیه خوب را نیز از عوامل شناخته شده و از جمله فضل های الهی بحساب می آورد ، و لقد کرمننا بنی آدم و حملنا هم فی البر و البحر و رزقنا هم من الطیبات و فضلنا هم علی کثیر ممن خلقنا تفضیلا - و ما فرزندان آدم را بسیار گرامی داشتیم و آن ها را بمرکب بر و بحر سوار کردیم (و جهان جسم و جان را مسخر انسان ساختیم و از هر غذای طیب آن ها را روزی دادیم و بر بسیاری از مخلوقات خود برتری و فضیلت بزرگ بخشیدیم).

ارزش و اهمیت غذای فیزیولوژیکی

همین روزها سخن این بود که از عوائد دخانیات برای بقای یک حزب کمک گرفته شود لیکن حزب مخالف اظهار داشت لاجرم افراد حزب ما سیگار کشیدن را ترک خواهند گفت زیرا سینه ما از دود سیگار برای آباد کردن آنها خراب می گردد

گاه و بیگاه بین مسلمانها معمول است می گویند فلان نوشابه ای را نخورید یا فلان جنس را نخرید زیرا در آمد آن ها در سرفصلهای هزینه ای بعنوان تبلیغات ضد اسلامی ثبت خواهد شد و بطور قطع و یقین حزبی که دخانیات را برای اعضاء خود تحریم می کند یا مسلمانیکه نوشابه مقصود را در ردیف شراب محسوب می دارد هر دو از لحاظ اینکه علاقه به معشوق و متبوع مطرح است حق دارند اما اسلام با توجه باثر مادی غذا بر بدن ها و مساعدت ببقای حیات از راه بدل ما یتحلل ها چنان ارزشی برای غذای حلال و طیب یعنی غذای فیزیولوژیک قائل است که می گوید اگر می دانید نان را بآن ها که می فروشید سبب می شود قوت گیرند و زنا کنند یا انگور را جوانهائی خواهند خرید که احتمال بد مستیشان می رود (نه اینکه دانسته شود شراب خواهند کرد) چون رزق و روزی حلال کرده خدائی است بعنوان ارزش و اهمیت فیزیولوژیکی غذا نمی توان کوچکترین مسامحه و تعللی برای تحویل نان و انگور حتی بفاسقین نمود ، خوان کرم الهی بوسیله اسلام عزیز اعلام می دارد که بر روی همه و برای همه گسترده است و امید آن که اثر غذای کرم این خوان جز توجه باین سخن سخنگوی اسلام نباشد که و من یتغ غیر الاسلام دینا فلن یقبل منه. جز اسلام پذیرفتن نمک ناشناسی کردن و ناسپاسی نمودن است.

ناپاکی و ناپاکیزگی

مقام دوستی آن چنان بر همه چیز رجحان دارد که امام علیه السلام در آن جا که فروغ زیارت وارث را تجلی می داد با آنکه موسی را کلیم و هم سخن و عیسی را روح او خواند اشرف انبیاء محمد را دوست خدا نامید.

بلاشک وقتی مسلمین بلطف این موهبت امیدوار شدند و دانستند محبت بالاترین ارزشها را دارد به نقطه مقابل و ضد آن نیز در اینکه بدتر از آن نیست یقین حاصل می نمایند و آن دشمنی و کینه توزی است.

همینطور که دوستی بالاتر از همه دوستی با خداست و از میان بندگانش از همه گرانبهاتر دوست داشتن دوست حبیب الله محمد می باشد در دشمنی و کینه توزی نیز درجات دوزخی کشیده شده و بقعر فرو رفته تا اسفل السافلین وجود دارد که آخرین پله و بدترین محل آن بدبرخوردی با آن بنده کوچک خداست که بی سرپرست مانده و جائی که باو پناه ببرد یا پدری که باو گلایه و شکوه رساند ندارد و این تنها خدا مراقب اوست و آزاد دادنش موجب سخط وی جل جلاله.

گفتیم مرکز عصبی هیپوتالاموس سرچشمه آرامش دلها و یا بر عکس سرآغاز ایجاد اضطراب و بیماریهاست و برای کسی که بینوایان را دستگیرد و به بندگان خدا مهر و محبت کند فرمان اعتدالی هیپوتالاموس همگانی بوده در این حال تحریکات ناجور در اعصاب و ترشحات ناباب بر اثر غدد و در نتیجه ناهنجاریها برای اعضاء

گوناگون بوجود نخواهد آمد برعکس کسیکه زیر فشار غیر قابل تحمل یک گناه خسته افتاده یا توجهش بآلودگی و آزردها جلب شده است هیپوتالاموس وی دستخوش عدم تطابق و ناهماهنگیها شده و در نتیجه ترشحات نامناسب و تحریکات عصبی نباتی نامرتب و ابتلائات گوناگون عضوی برایش پیش خواهد آمد و این همان آتشی است که در وجود آدمی روشن شده و تنها با اطاعت از دستورات الهی خاموش شدنی است ، این همان زندگی ضنک و تاریک است که هر کس با اعراض از فرامین الهی نصیبتش می گردد - و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا و نحشره یوم القیامه اعمی - و هر کس از یاد من اعراض کند همانا (در دنیا) معیشتش تنگ شود و روز قیامتش نابینا محشور کنم (طه ۱۲۳) یعنی اینکه قرآن می فرماید اگر نیکی کردید بخود کردید و اگر بدی نمودید باز گشت آن بسوی خود شماست ان احسنتم احسنتم لا نفسکم و ان اساتم فلها (الاسراء ۷) در حقیقت یک ابلاغ واقعیت علمی با سابقه چهارده قرن می باشد.

هم اکنون بحث ما از بدترین غذا و ناپاک و ناپاکیزه ترین آن هاست مایلم نشان دهیم که عذاب خوردن غذائی که خواهیم گفت کم از رنج طعام ناباب و غیر بهداشتی نیست اگر این موجب می گردد اسهال و استفراغی پیش آید آن هم باعث ایجاد بیماریهای روحی و بطور غیرمستقیم امراض عضوی می گردد.

تصور فرمائید انسان غافلی از میان انگشتان ضعیف و بی پناه یتیمی بزور غذائی را بیرون کشیده و بخوردنش نشسته است اگر ناهماهنگی ایجاد شده در سراسر وجودش بعلت ستمی که خود

بر کردنش یقین دارد برای سوزاندنش کافی بدانیم و عکس عملهای آشفته ای را که هیپوتالاموس و سایر مراکز مغزی و غددی در وی بوجود می آورند جهت بآتش کشیدن جسم و جانش کفایت کند آیا کانون آتش مگر چیز دیگری جز همان مال یتیم متصور است که بصورت غذا در اندرونش جای گرفته است ان الذین یا کلون اموال الیتامی ظلما انما یا کلون فی بطونهم نارا و سیصلون سعیرا - آنانکه اموال یتیمان را بستمگری می خورند در حقیقت آنها در شکم خود آتش جهنم فرو می برند و بزودی بدوزخ در آتش فروزان خواهند افتاد (النساء ۹).

بی اعتنائی بسلامتی

یکی از پزشکان می گوید : لازم نیست گزارشهای پزشکی برای قانع کردن من داده شود که دخانیات سبب ابتلا بسرطان یا برنشیت یا بیماریهای قلبی می شود زیرا خودم تقریباً هر روز شاهد مواردی از آن هستم و بسا در جراحی های ریه بافت های سالم و گلگون کسانی که به دخانیات معتاد نیستند با بافتهای چرکین و بدرنگ معتادان را دیده ام - اما وقتی از او می پرسند چرا خود دخانیات را ترک نمی کند جواب می دهد ما به بیمارانی مانندیم که توصیه می کنیم دخانیات را ترک کنند و نمی کنند ولی حقیقت چیز دیگری است و آن بی تفاوتی در مسئله حیات و ممات برای بعضی انسان هاست که خطرناک تر از آن در کشور وجود ندارد زیرا روح درویشی و بی اعتنائی بدنیا عامل بزرگ سرازیر کننده اجتماع و سقوط آن است لذا آنچه بنام خوشبینی بهمه چیز

ممدوح شمرده می شود بر ضد امر بمعروف و نهی از منکر شناخته خواهد شد همینطور پزشکانی هستند که هنگام درس از زیان الکل داد سخن می دهند سپس بافتخارشان جشنی برپا می شود خود را خمره ای از شراب می کنند ، مسئله بهمین جا پایان نمی پذیرد بی تفاوت بودن در برابر دو گانگی شخصیت که یک جا در ذم شراب خواری سخنانی می شود و جای دگر شرابخواره کامروا می گردد یک خطر مستقیم کوچکی نیست بلکه این بی تفاوتی کوچک تجسم بی تفاوتی بزرگتری نسبت بزندگی و انسانیت است که در جمله بی اعتنائی بسلامتی خلاصه می شود و لذا قلمرو وسیع این آیه - لم تقولون ما لا تفعلون چرا می گوئید آنچه را که نمی کنید (سوره صف ۳) بسیاری از موارد غذایی را نیز در بر گرفته و فردا برای کسیکه می داند یا می گوید فلان غذایی خوردنش زیان آور است و آن را ببدن می رساند پرسشی که جز رسوائی پاسخ و دنبالی ندارد پیش خواهد آمد.

انتخاب کلمات

بشریت متمدن برای درک مسائل انسان شناسی وضع بهتری را انتخاب کرده و حتی کلماتی موزون برای هر موردی برگزیده است در عین حال که توجه بمادیت برای وی قبله گاهی شده و حتی تا پایه نابودی بشر با مقایسه تسلیحاتی در صنعت پیشرفت کرده اما ارزشهای غذاشناسی و مسائل تغذیه ای را در مقام سنجش بخاطر زنده نگهداشتن انسان ها و بحساب انساندوستی باید پذیرفت.

مشاهدات زیاد و آمارهای بسیاری نشان داده اند که مسئله غذا در بالا بردن حد متوسط طول عمر یک عامل درجه اول و قطعی

و انکار ناپذیری است و ضمن بررسی و مطالعه کتابهای غذاشناسی بکلماتی چند مانند فقر غذایی و ... برمی خوریم که تصور می نمایم همزمان با افتتاح کرسی غذاشناسی در فلان منطقه اروپا یا آمریکا اینگونه کلمات وضع شده اند و حال آنکه چنین نیست.

حضرت صادق فرمود ان الله تعالى خلق ابن آدم اجوف ، فرزندان آدم را یک اندرون خالی ظرف مانندی داده اند که برای همه اعضاء و جوارحش مرتب پر و خالی شود و چون فاصله پر شدن آن بطول انجامد همانند کسی که دستش خالی است و باو فقیر گویند آنکه ظرف غذایش نیز خالی باشد او را فقیر در غذا نامیده و مبتلا به فقر غذایی شناخته اند که یکی از کلمات زیبا انتخاب شده ای است که گویا از قرآن مجید اخذ شده است.

حضرت موسی علیه السلام بیابانها را طی کرده صدمات کشیده و رنجهای دیده اینک بشهر آباد مدین نزدیک می شود خسته است دست از نیکوکاری برداشته گوسفندان صفورای تنها و بدون یاور را آب می دهد تا هر توانائی بیپناه خستگی عضوی در انجام نیکوکاری قصور نوزد ، بشهر نزدیک می شود هیچ سخنی جز رساندن غذا ببدنی که همیشه آماده نیکوکاری است بر زبان نمی آورد رب انی لما انزلت الی من خیر فقیر - بار الها من بچیزی (یعنی زندگانی و قوت غذایی) که تو (از خوان کرم) نازل فرمائی محتاجم (قصص ۲۳) که چون از حضرت صادق پرسیدند چگونه حضرت موسی خود را فقیر دانست فرمود سئل الطعام یعنی به پروردگار عرض نمود به فقر غذایی دچار شده ام و محتاج اطعام و اکرام تو ای پروردگار جهانیانم.

اولاد آدم اجوف خلق شده و سخن خدا که حضرت موسی

هنگام فقر غذایی می خواهد مکان اجوف پر گردد و آیه فلیتظر الانسان الی طعامه ضرورت‌های علمی چندی را که همه مستلزم علم خدانشناسی و خوب خوردن و جلوگیری از فقر غذایی کردن است بما نشان می دهد که سعی اسلام حتی برای انتخاب کلمات مربوط به امر عظیم تغذیه فوق العاده می باشد.

دانشمندان مسلمان و علمای بیگانه

آدمی آنچه را از ته قلبش نخواهد نخواسته است وقتی دوستم بمن گفت از تو می خواهم فردا ظهر در فلان محل بکمکم بشتابی اگر در لحظه ای که سفارش می شوم سخن وی را بجان پذیرفتم در راس ساعت معین وعده بیادم آمده اقدام می کنم در غیر اینصورت اکثرا بیاد میعاد نخواهم افتاد.

معنای تزکیه نفس هم همین طور است با آن که دانشمندان می خوانند و می دانند هیچ کار بزرگی در جهان بدون تزکیه نفس انجام نگرفته است اما چون تزکیه نفس را یا ضعیف دانسته یا خود را بدان محتاج ندیده یا از ته قلب نپذیرفته اند کمتر بیاد آن می افتند. امروز وقتی کتب دانشمندان غرب بدست ما می رسد می بینیم در چند صفحه از کتابشان به حضرت مسیح یا تعلیمات ایشان اشاره شده است ، وقتی رئیس جمهور خاطرات خود را می نویسد یا نخست وزیر از خود شرح زندگی می دهد از اعتقاد و ایمان و مسیحیت در لابلای اوراق نوشتجات همه اشان کلماتی بچشم می خورد.

در هر قریه ای از دنیای غرب سر کاکل تیز عمارات کلیساها که تعداد زیادی هم دیده می شود در اولین دیدار با صلیب مخصوصش

جلب نظر نموده و یکشنبه ها محسوس می باشد که مردم بدین تعلق دارند و عبادت متعلق به همگان است. حتی قطعه خشکی وسط رودخانه ای را می بینیم که یک عمارت دارد که اطاقی از آن کلیساست و یکشنبه ها چند زورق بسوی آن در حرکت اند.

از مساجد و جمعه های خود که غالبا با طبقات متمکن و اعیان سر و کاری ندارند سخن نگویم یا از عبادت بسیاری از اکابر چیزی گفته نشود روی سخن با دانشمندان متجدد و نیمه مترقی خودمان است که اگر بگویم کجاست آن دانشمندی که کتاب فیزیک یا ریاضی نوشته و باندازه انشتین که نامی از خدا برده یا دگری که از مسیح یاد کرده دانشمند نامبرده مذهب را بخاطر نه بزرگداشت نه تعظیم شعائر بلکه چون بزرگترین موضوع اجتماعی است یاد کرده باشد؟ کدام است آن استاد علوم تربیتی که از جان دیوئی بهتر بگوید و در یاد کردن از خدا نیز بوی تاسی کرده باشد؟ یا در غذاشناسی که موضوع کتاب ماست آیا دانشمندی در میان اسلامیان دیده شد که باندازه ماک کاریسون ایرلندی یا دکترهای نری لاهمان آلمانی متحمل زحمات فراوانی شده باشند و خود را در عین حال نیز با نام مقدسات مهی نزدیک ساخته باشند؟

وضع ما چنان است که گویا قطعی می دانیم بفضا دست یافتن غریبها عاقلانه است اما در عوض از کلیسا رفتن و حرمت داشتن یکشنبه اشان انتظار داریم از جهالت نجات یابند.

امروز کا ثقل در تهیه غذاها بجائی رسیده است که هر عالم فیزیک و دانشمند ریاضی و پزشک و نویسنده ای و بلکه هر قلمی با تجدید نظر نسبت به اثر عمیق مذهب در قلوب توجه فرموده بخاطر

خدا برای خدمت به بندگان خدا از فداکاری همه جانبه در راه مبارزه با اینهمه غذاهای تقلبی دریغ نرزد ، باشد که روزی همین غذا بخورد خود یا فرزندانشان و یا لااقل حیواناتی که تحت حمایت آن هاست نرسد !

اگر غریبها خوبند چرا در تعیین ارزشهای کالری غذایی و انتخاب غذای بهتر بآن ها تاسی نشده برای تهیه غذاهای تقلبی زهراگین همیشه در تلاش پیدا کردن راه تازه ای می باشیم ؟

علائم تغذیه خوب

در چهار بعد زمانی و مکانی هر کس حقیقت را به مقیاس خودش سنجیده است معروف است که نقاشی ترک کار کرد پس از چندی او را دیدند که طبابت می کند دانستند از دانشکده پزشکی فارغ التحصیل شده است از حکیمی پرسیدند درباره اش چه می گوئی گفت کار درستی کرده است وقتی نقاش بود سعی می کردند عیوب کارش را جستجو کرده بیکدیگر نشان دهند امروز خطایش را خاک می پوشانند ! مجنون اگر لیلای حبشی را دوست می داشت در برابر سرزنش کنندگان شعر معروفش را می خواند یقولون لیلی سوده حبشیه .. یا فروید که می گوید کسی که در عشق تاخیر داشت یا ناکام ماند اگر اولین اعتنا و برخورد جنسی از طرف معشوقه شلی یا فلجی باو بشود این شخص تا آخر عمر شلها و فلجها را می پسندد و همه زبان گویای این واقعیتند که دوست داشتن پسندیدن است آیا شما زیبایی جسم (هیكل مناسب و شاداب) زیبایی جان (با نشاط و انساندوست) پوست نرم و صورتی که بدرخشد

و خشک نباشد - چشم های براق - ناخنهای صورتی - زبان صاف - عضلات پیچیده با چربی مناسب - استخوانهای راست - دندان های شفاف - دهان بی بو - سلسله اعصاب متعادل - قد و وزن متناسب - موهای درخشان را نمی پسندید اگر جوابتان در یکی از قسمت ها منفی است یا نقطه مقابلی دارد بدانید برخورد جبران کننده شکست در عشق چنین بشما آموخته است که مثلا- صورت زرد پف آلود را انتخاب کنید که زیباتر است ولی اگر جواب رد ندارید بدانید تمام آنچه گفته شد از علائم تغذیه خوب است که در توجه و شناساندن هر یک از آن ها معارف اسلامی و کتابهای علمی بشما کمک خواهند کرد و راه بدست آوردن هر کدام را نشان خواهند داد و از علائک یک تغذیه خوب بهره مند خواهند ساخت علائمی که هم اکنون بر شمردیم.

سوگندهای قرآن به غذا و اهمیت غذا

اگر بسوگندهائیکه پروردگار در کتابش بآن اشاره فرموده و در حقیقت بدان وسیله هر صانع را بمصنوعش ذی علاقه نشان داده است توجه کنیم باهمیت این اصل پی می بریم که چرا در ردیف سوگندهائیکه پروردگار بعظمت آفرینش خود اشاره فرموده بخوارکیهائی چند نیز قسم یاد فرموده است.

در قسمت تشکیلات اجتماعی شاید بالاتر از این سوگندی نباشد که بشهر نمونه مکه یا شخصیت اول آن یاد شده است زیرا با توجه بام القری مادر شهرها انسان را متوجه می سازد باید مقررات مادری برای فرزندان خلف خود ، در سایر شهرها نیز لازم الاجرا

بوده و اشاره بشخصیت اول شهر ، آن لحظاتی را از زندگانی بیاد می آورد که نبی گرامی میان دو راه مادی و دنیائی از یکسو و راه انسانی و آخرتی از طرف دیگر انتخاب فرموده اند.

اینکه سوگند بشخصیت اول شهر بلافاصله پس از سوگند بشهر نمونه آورده شده (لا اقسام بهذا البلد - وانت حل بهذا البلد) نشانی از اینست که طول و عرض هر اجتماعی احتیاج باین دارد که شهری داشته باشند و مکمل آن برای اینکه حق پایمال نشود سرفرماندهی و شخصیت اولی که حق و باطل را از هم باز نشناسد.

در جای دیگر قرآن باز نامی از ام القری است و بآن سوگند یاد شده ولی قبل از آن بدو نمونه خوراکی یکی خشک و دگری مرطوب یکی طور سینا و دگری طور زیبا - دو معبد بزرگ کعبه و بیت المقدس - مسجد دمشق و بیت المقدس - مسجد اصحاب کهف و مسجد ایلیا - مسجد نوح بر کوه جودی و بیت المقدس - نام دو شهر دمشق و بیت المقدس - کوفه و شام - یکی ملین و دگری تشکیل شده اط دو قسمت یابس و ملین - یکی علامت شهر و اجتماع و دگری نشانی از بیابان و خلوت و بهتر از همه یکی بغذای تن (انجیر و زیتون) و جای دگر بغذای جان (کانونهای وحی طور سینا و مکه) اشاره و قسم یاد گردیده است که باز خوراکیها و غذا را در ردیف مراحل پاکیزه روحانیت آوردن خود نشانی لزوم از شهر تکامل یافته ای است که غذای خدا پسندانه در آن موجود است بعلاوه قسم خوردن صانع بمصنوع خود از جمله غذا یک احترام خاص و قابل ستایشی بقوانین زندگی و از جمله غذا و تغذیه می باشد. بسم الله الرحمن الرحيم - والتین و الزیتون - و طور سینین -

و هذا البلد الامين... بنام خدای بخشنده مهربان - قسم به تین و زیتون - و قسم به طور سینا - و قسم به این شهر امن و امان ...

پابند اصول مذهبی بودن

در بین آثار دانشمندان ای که پیشرفته ها بخود اختصاص داده اند کم و بیش این کلمات پیدا می شود که علم احتیاج مبرمی بوجود دین دارد تا درست بتواند معنی و مقصود خود را بجانب آدمی معطوف داشته و او را وادار بهماهنگی با نظم طبیعت نماید از آنهاست سخن یکی از دانشمندان که می گوید در خود آمریکا دسته مورمونها که اصول مذهبی آنان را وادار می کند رژیم خاصی داشته باشند هیچوقت مبتلا به بیماری سرطان نمی شوند و حال آنکه بسیاری از امریکائیان چون رژیم غذایی را رعایت نمی کنند سرطان می گیرند و سپس به تفضیل بنقل مطالعاتی که در این زمینه در باره سرطان شده می پردازد.

توجه فرمائید آقای دکتر با علم باینکه آمریکا کشور پیشرفته است و می تواند برنامه های غذایی مرتب و خوب تهیه نماید بواسطه ضعف پایه اخلاق و مذهب مورمونها را که دارای عقیده مذهبی هستند از اختلالات چندی دورتر محسوب نموده است اما درباره ما مسلمانان چگونه فکر می شود؟ آیا هر چه را علوم در اختیارمان گذاشته در صورت متغایر بودن با مذهب آنرا پذیرفته ایم؟

می گویند پنیر کلسیم فراوانی دارد اعصاب نیز بوجودش احتیاج مبرمی دارند و لذا خوردنش بهمین علت سزاوار و شایسته

است. جای دیگر گفته می شود فسفر و کلسیم در خون به حال تعادلند یکی زیاد می شود دیگری کم می شود فسفر عنصر لازم الوجود اعصاب است. پنیر زیاد خورده شود فسفر بیشتر که خوراک اعصاب است دفع می گردد.

کدام را بپذیریم؟ اسلام می گوید خوردن چند چیز که یکی از آنها پنیر است خرفتی می آورد (بر اعصاب اثر دارد) پس عقاید مذهبی به ما اجازه پذیرش قسمت دوم که فسفر و کلسیم در حال تعادلند و باید پنیر زیاد خورده نشود می دهد.

مرحله توقف

هنوز غذاشناسی مرحله کودکی خود را می گذراند، هنوز گوی این علم با چوگان جهل به هر طرف پرتاب می شود، هنوز میزان جهان در حال سبک سنگین کردن مطالب اساسی غذاشناسی است، هنوز نمی توان به انسانها خبر مسرت انگیز تعیین برنامه های غذایی صدرصد سالم را داد، هنوز هم غذا شناسان جز پیشرفت در تعیین ارزش غذا از لحاظ کالری و چند مورد دیگر به یک عقیده نبود اختلاف نظر و سلیقه و حتی مغایرتهای علمی با یکدیگر دارند و ما هم که خوشه چین خرمن چنین دانشمندییم تکلیفمان معلوم، حیران و سرگردان در میان انبوهی از نام غذاها و خواص و شناخت آنها گرفتار و به دست و پا زدنی افتاده و تنها خوشبختی ما این است که می توانیم مواردی را که دین با مطلبی مربوط به غذا یکنواختی و روی موافقی نشان می دهد به صورت قطعیت علمی بنویسیم والا تهیه جلد های کتابهای مربوط به غذا که بگمانها آسانترین است باور

بفرمایید مشکلتترین می باشد و تنها یک مورد از آن اختلاف اشاره می گردد.

بهمن ۱۳۴۳ یک مجله علمی کشورمان تحت عنوان بیست سؤال و جواب درباره غذا و معده مطالبی نقل کرد (لابد از مجلات خارجی) که سؤال دوم چنین بود: پرسش - آیا اگر ترشی و بستنی را باهم بخوریم ناخوش می شویم؟ - پاسخ - نه هر چیزی را که تنها می توانید بخورید با هم نیز قابل خوردن است و به وسیله معده به سادگی هضم می شود.

در شهریور ۴۵ همان مجله تحت عنوان غذاها و بدن شما چنین می نویسد: نادرند کسانی که به سازش مواد غذایی با یکدیگر توجه داشته باشند و معمولاً هر چه را آشپز آنها را تهیه کرده باشد می خورند و محدودیت فیزیولوژیکی غذاها را در نظر نمی آورند و تصور می کنند دستگاه گوارش بدن انسان می تواند هر مقدار و هر مخلوط مواد غذایی را که داخل معده او می شود هضم کند. اما حق با کدام است به زودی با معرفی سفره هایی از اولیا خدا به خصوص مائده آسمانی حضرت عیسی خواهید دانست!

ناسازگاری غذاها در قرآن

وقتی در قرآن می خوانیم: لا-رطب و لا-یابس الا- فی کتاب مبین که همه چیز از خشک و تر در قرآن است متوقعیم انسانها برای ملاحظه هر مطلب علمی بتوانند به قرآن مراجعه نمایند و مشکل خود را با آن حل کنند اما قرآن حل کننده مشکلات است و با توجه به کلمات لعلکم تتفكرون، افلا تعقلون. افلا ینظرون، یتدبرون و... بشریت باید با تعقل و تدبر و تفکر ک خمیر مایه و کلید حل

مشکلهاست و در قرآن زیاد به آنها اشاره گردیده بر روی سختی ها دریچه رفع و دفع و بالاخره سعادت و خوشبختی باز کند و اگر کسی قبول نکرد که هیچ مجهول و لاینحلی وتر و خشکی نیست مگ آنکه در قرآن دیده می شود پس پیشبرد انسانها با توجه به دادن آنها به کلمات تفکر و تعقل چه فایده و معنا خواهد داشت و خوب بود در هر مود به جای اینکه بفرماید سیر وافی الارض فانظروا كيف بدء الخلق (گردش علمی کنید تا شروع و چگونگی آغاز آفرینش را بدانید) فرموده باشد به سوی قرآن بنگرید تا به نحو شروع خلقت و قوف یابید البته همه چیز در لوح محفوظ هست یعنی تمام کائنات خود کتاب گویائی از همه چیز می باشد که از نهاد نظم و ترتیب موجود بین آنها تمام علوم فیزیک و شیمی و ریاضیات و... بیرون کشیده شده و قرآن برای پیوستگی و بستگی انسانها به وسیله وضع قوانین مذهبی با قوانین موجود در کائنات می فرماید لا رطب و لا یابس الا- فی کتاب مبین آن چنان که رهایی از قوانین مذهبی یعنی جدا شدن از قیود اخلاقی و انسانیت و اگر قرآن خود به یک موضوع علمی خارج از این قلمرو اشاره نموده است در حقیقت تفضل فرموده است پس اگر ذکری از نام غذاها یی که با یکدیگر ناسازگارند در قرآن نشده خواندن لا رطب و لا یابس موردی ندارد (با وجود این در اخبار و احادیث چنین مطالبی را داریم که خواهید خواند و ائمه اطهار مروج و مفسر واقعی قرآنند)

از ما پرسیدند چرا قرآن می فرماید : خدا بهر که می خواهد ملک و سلطنت می دهد و جای دیگر است که هر کس در گرو و کسب و کار خودش است و انسان به همان تناسب که سعی کند بهره خواهد برد و پاسخ آن را دادیم (۱) هم اکنون باز می پرسند خدا هر کس را خواهد هدایت می کند - هدایت شدن با خود انسان است (۲) خدا هر کس را خواهد طول عمر می دهد - و دستوراتی برای داشتن عمر زیاد و به همین مضامین ، مطالب بسیاری در قرآن و اخبار است که به نظر می رسد همه متضاد و بر خلاف یکدیگرند.

می دانیم در این اواخر ضمن پژوهشهای علمی یک فرمول استخراجی از نهاد نظم آفرینش عددی به دست داد منفی است و از این رو آیا نمی توان بین فرمول های به ظاهر اضداد آفرینش تشریحی و عناصر مثبت و منفی «ماده و ضد ماده» خلقت تکوینی از این لحاظ که

۱- جلد اول صفحه ۱۱.

۲- با آن که هدایت کردن خدا یعنی راه را نشان دادن (وسیله پیامبران) و پذیرش هدایت به دست خودمان است و اما ثمود فهدینا فاستحبوا العمی علی الهدی (سوره فصلت) اما قوم ثمود را هدایت کردیم لیکن آنها خود کوری جهل و ضلالت را بر هدایت برگزیدند (هدایت خدا ملاحظه فرودید غیر از پذیرش هدایت بشر است).

باز شناخت آنها از یکدیگر جهت ترکیب و تحلیل ضروری به نظر می رسد نسبتی قائل گردید؟ اگر پاسخ مثبت است نه تنها انسانها بلکه تمام خلقت بین اضداد، دافعه و جاذبه، بار مثبت و منفی، ماده و ضد ماده، اکسید کننده و احیا شونده واقع بوده و بالاخره گرایش همگانی به سوی مقصدی که نشان دهنده حقیقت توحید است می باشد.

به علاوه مگر آن عربهای صدر اسلام که در فصاحت و بلاغت نظیر نداشتند متوجه نبودند که یک جا قرآن می فرماید توتی الملک من تشاء (خدا بهر کس خواست ملک و سلطنت می دهد) و جای دیگر لیس للانسان الا ما سعی (هر انسانی بستگی به سعی اش دارد که چه شود) اگر این دو آیه را می دیدند متوجه آیه دیگر هم بودند که می فرماید لو کان من عند غیر الله لوجدوا فیه اختلافا کثیرا (اگر قرآن از جانب غیر خدا بود اختلاف گوی فراوانی داشت) از اینرو که نامبردگان یعنی اعراب فصیح بلیغ به جای ایرادگیری و اشکال تراشی با شنیدن همی آیات مسلمان می شدند معلوم می شود فهم و درک و دانایی ما نسبت به فصاحت و بلاغت و تفسیر و تاویل قرآن و در قرآن ضد و خلافگویی وجود ندارد، با وجود این اجازه فرمایید ما هم چیزی بگوییم.

قبلا گفتیم (۱) همین طور که از پله های نردبان خلقت بالا می رویم و به قلمرو و اجبار و اختیار جماد، نبات، حیوان نظر می افکنیم می بینیم به تدریج و خیلی آهسته وضع اجبار و بی حرکتی ظاهر محض از جماد به بعد هر چه به طرف انسان نزدیکتر گردد تبدیل

به حرکت و مختصر اختیار صوری می گردد تا به انسان می رسد که متحمل پذیرش بار امانت و اختیار انا عرضنا الامانه علی السماوات و الارض... می گردد و قبول زندگی بین جبر و تفویض را می نماید.

شرعی و قانونی برای انسان آمد متناسب کارهای اختیاری وی و کوچکترین دخالتی در امور تکوینی وی ندارد شرع برای این که غذا را کیفا (فلینظر الانسات الی طعامه) و کما (کلوا اشربوا و لا تسرفوا) چگونه انتخاب کند ولی همین شرع پس از گذشتن لقمه غذا در گلو خود را کنار می کشد و هیچ پیامبری و شرعی نیامد تا ترشحات غدد و هضم و جذب غذا را دگرگون سازد و به همین قیاس و سنجش در کلیه امور اگر دقت شود خواهیم پذیرفت همه چیز انسان بر دو پایه جبر و اختیار بوده و لذا متناسب با دگرگونی وی با جبر (قوانین تکوینی) و اختیار (قوانین تشریعی) رسا و خوانا باشد و به همین لحاظ است کخ مطلب و مسائل قرآنی نیز بر دو پایه تکوین (هر چه خدا خواست) و تشریح (هر چه خدا خواسته بشر بتواند در آن دخالت نماید و بخواهد یا نخواهد) بنا شده و به همین علت به نظر سطحی مطالب قرآن متضاد تصور می شود حتی در مورد غذا نیز ملاحظه فرمودید چگونه قرآن به دو دسته بزرگ جبر و تفویض (و ما عملت یدینا - و ما عملته ایدیهیم) تقسیمشان کرد و یک دسته غذا مانند گوشت تخم مرغ، نعناع و... را خدا خواسته و از خلقت تکوین و دسته دیگر را فرآورده های از دست بشر و وابسته به آفرینش تشریح محسوب نمود و تفویضی که بشر را در میان گرفته توجه شده و به عنوان مثال غذا را انتخاب

می‌نمائیم که کلمات حلال و طیب را آورده اند حلال بر پایه پاک بودن تشریح و اختیار و طیب نسبت به پاک بودن تکوین و اجبار و بهر صورت همانگونه که جبر و اختیار در حقیقت متضاد نیستند آیا قرآنی مذکور نیز مغایرت ندارند.

یک سفره ناسازگار

قبلاً در اهمیت سفره به مطالبی اشاره شد و بخاطر بزرگداشت سفره گفتیم ذکر همین مطلب بس که : قرآن یک سوره اش «سفره» میز غذا ، مائده نامگذاری شده است اما مسئله مورد نظر به همین جا پایان نیافته به سفره های ناسازگار و ناشایست نیز در اسلام اشاره شده است.

در جلد سوم تحت عنوان آیه کلوا و اشربوا و لاتسرفوا به تفصیل شرح دادیم و با ثبات رساندیم که هر چه خط دور کمر طولانی شود خط طول عمر کوتاه می‌گردد. مرگ پیس رس که با وارد کردن حجم بیشتر یا وزن بیشتر یا کیفیت نامتناسب تری از غذا پیش می‌آید و در یک جمله «پر خوری بزرگترین علامت مرگ پیش رس است» خلاصه می‌گردد. در اینجا می‌افزاییم که نوعی از پر خوری ناسازگار خوری و بنا بر تعریفی که نبی گرامی فرمودند خوردن غذائی است که گویا گوشت و خون را یک جا با هم خورده باشند.

گوشت (با اندازه و مقدار معین) تازه خوردن با آن همه تعریفی که در اسلام از آن شده و خونی را که خوردنش ممنوع و حرام گردیده اگر برای خوردن مخلوط شود و انسانی در برابرش برای خوردن به نشیند حضرت آن را به میز غذای پادشاهانی

تشبیه فرموده اند که هم غذای طیب بر سفره اشان است و هم غذای غیر طیب و ناسازگار. ایا کم و موائد الملوک و هم ابناء الدنیافان لذلک ضراوه کضراوه الخمر.

بطوریکه ملاحظه میفرمائید حضرت برای سفره ملوک ضراوتی مانند ضراوت حاصله از شرب خمر قائل بوده اند و اینک لازم است معنی ضراوت را بدانیم. در منتهی الارب: آزمندی و حرص: رفتن سگ در پی صید. در المنجد طعام قرار دادن گوشت و خون صید، ادامه کاری در اثر تشویق و کسانی که اطلاعات بیشتری لازم دارند لسان العرب جلد ۱۴ صفحه ۴۸۲.

قبل از اینکه وارد بحث مربوط شویم به کلمه صید در معنای ضراوه توجه فرمائید. گوشت و خون هر دو را بعنوان مثال غذائی آورده و صید را برای جنبه روحی و روانی آنچه تناول خواهد شد و بقیه معانی همه را میتوان در یک معنای «طعام قرار دادن گوشت و خون صید» خلاصه کرد زیرا توجه بسفره رنگین آزمندی و حرص را مانند علاقه رفتن سگ را پی صید آن هم برای مدام در بر دارد. (بعنوان مثال چه نوع غذای ناسازگاری بر سفره شاهانه دیده میشود؟ صفحات بعد ملاحظه فرمائید).

رژیم همه چیز خوری بشرط کنترل

رودخانه ای که از شهر می گذرد پر از کثافات و آلودگیها شده خارج می گردد ضمنا شهر را نیز مشروب و خرم میسازد. گردش خون نیز در بدن همین حکم را دارد در سراسر کشور بدن در چرخیدن بوده آن را تغذیه و مشروب کرده در ضمن آنچه

فضولات و آلودگیهاست وارد خون شده برای دفع بمواضع مخصوص رسانده میشود. PH خون قلیائی و گوشت ترکیب یافته از اسیدهای امینه ترش و اسید است و در اینصورت خوردن گوشت و خون یعنی دو ماده بیاض البیضی را با هم خوردن که یکی اسید است و دیگری قلیا و قبلاً گفتیم باید پایه و اساس ترکیب آنچه را می خوریم بر مبنای خوب هضم و جذب شدن بوده باشد هضم یکی شروع شود در حالی که مانع از هضم دیگری نگردد.

(یا همه در محیط قلیا هضم شوند یا در محیط اسید یا نسبت ترکیب آنها چنانباشد که مزاحم هضم یکدیگر نگردند)

نتیجه آن که رژیم همه چیز خوری در اسلام انتخاب می شود بشرط آنکه ضراوتی مانند ضراوت خمر در بر نداشته و تنها به رنگارنگ بودن سفره توجه نشود و معنای فلینظر الانسان الی طعامه ، نظر سطحی به ظاهر سفره نباشد بلکه نظر ، علمی و پژوهشی بوده باشد.

چرا کلمه خمر را آورده اند زیرا مشروبات الکلی در ردیف ورده غذاها بعلت سوخت و ساز غیر غذائی که دارند به حساب نیامده و رژیم مخلوطی که هضم و جذب غیر معمول داشته باشد همانند الکل بخورد و فایده بدن نرفته ضراوتی چون ضراوت خمر خواهد داشت.

دو سؤال

پس از انتشار جلد سوم اولین دانشگاه دو سؤال پیش آمد : چرا آنجا که از افطار کردن روزه به تفصیل صحبت از خرما

شده به مذمت از پر خوری هنگام افطار با اشاره ای اکتفا گردیده و به شدت از افراط در خوردن بد گوئی و جلوگیری بعمل نیامده است.

چندین صفحه از همان جلد سوم در مذمت از پر خوری است بعلاوه پر خوری مورد استثنائی نداشته و هیچگاه مجاز نیست و نمی توان گفت چون گرسنگی کشیده ام اشکالی در بیشتر خوردن نبوده و یک نوع جبرانی محسوب است علاوه تر آن که این سؤال سبب شد یک خاصیت بزرگ دیگر افطار یا خرما گفته شود.

انتخاب خرما یا کشمش برای افطار بعلت دارا بودن قند هگزوز (دکستروز) (گلوکز e) و فروکتوز (لولز) و جذب سریع آنها (چنانچه در جلد قبل نیز اشاره شد) سبب کاهش در اشتهای انسان شده در نتیجه از پر خوردن و ناگهان خوردن که بیشتر علت امبارا گاستریت را پیش می آورد جلوگیری شود.

دیگر اینکه چرا نمک سبب تسریع هضم مواد نشاسته ای میشود و سر انگشتی نمک و مقداری سبزی بر سفره اسلامی خوردن آیا تناسبی با هم دارند.

آمیلاز بزاق (پتیلین) از نوع الفا بوده و برای فعالیت خود به ین کلر احتیاج دارد و با توجه به اینکه پتیلین بزاق در دهان و معده تا ۷۰ درصد مواد نشاسته ای را هضم می کند و یون کلر با خوردن نمک تأمین می شود ، اهمیت نمک در تسریع هضم مواد نشاسته ای روشن می گردد (۱)

اشخاص سالمند همین که کمبود ویتامین ث پیدا کردند تمایل خاصی به خوردن نمک دارند.

اهمیت خاص اسید اسکوربیک (ویتامین ث) برای غده فوق کلیوی که در آویتامینوزهای شدید ویتامین قسمت کورتیکوئید آنخواهد توانست وظایف خود را به خوبی انجام دهد خاصیت خوردن سبزی دارند ویتامین ث و نمک را با یکدیگر معین می نماید (رابطه خوردن نمک و اعمال غده فوق کلیوی موضوع پزشکی بوده بکتاب مربوطه مراجعه فرمائید)

سالم بیمار

با توجه به تعریف کلود بر نارد از غذا و ارتباط آن با دارو و سم که هر خوراکی اندازه اش غذا، اندکش دوا، زیادش زهر است می توان گفت کسانی که خود را از خوردن پاکیزه ها و طیبات ممنوع می دارند بیمارند یعنی سالم هائی هستند بظاهر و مریض هائی می باشند به حقیقت.

قل من حرم زینه اللّهالتي اخرج لعباده و الطيبات من الرزق قل هي للذین آمنوا... تا کنون چند مرتبه این آیه را آورده و گفته ایم که پروردگار برای بهتر نشان دادن موضوع بصورت سوال میفرماید چه کسی حرام کرده طیبات روزی را بر بندگان و سپس اظهار تمایل ذات مقدسش را نسبت به اینکه خوراک طیب چه بهتر که بدارندگان ایمان تعلق گیرد آورده می شود قل هی

للذین آمنوا...

سوال : کسی که خود را محروم از خوردن همه چیز می بیند آیا سالم است ؟ پاسخ : بیمار کسی است که از هر غذا (بمعنی علمی کلمه غذا) نمی تواند بحد اعتدال استفاده کرده مجبور به انتخاب انواع خاصی است در این صورت سخن نبی گرامی را بیاد می آوریم که فرمود ائمان علیلان ابداء صحیح محتمی و علیل مختلط - دو کس برای همیشه علیل اند صحیحی که رژیم می گیرد و بیماری که مخلوط خورده و بدون رژیم است. راستی همین طور است کسی که محروم از خوردن است بیمار است و بیماری که حاضر نیست از آنچه برایش مضر است دور شود برای همیشه علیل است.

دستور پزشکی

یکجا گفتیم بدن به تدریج با خوردن غذاها آشنا شده و آنزیم های مربوط را ترشح می کند و شیر را هم مثال آوردیم که اگر بتدریج خورده شود آنزیم لازم اندک اندک آمادگی هضم و جذب شیر را فراهم می سازد و ناگهان بدون عادت خوردن مقداری شیر آزار دهنده خواهد بود.

اینجا نیز متذکر شدیم که شخص بیمار نباید همه چیز را مخلوط بخورد.

با مقایسه و صغری کبری کردن این دو مطلب معلوم میشود برای تعیین رژیم بیماران نباید غذای خارج از آنچه عادت بیمار بوده است پیشنهاد گردد بلکه اول باید دید بیمار چه غذاهائی را عادت داشته و دوست دارد و آنگاه از بین آنها یک دسته را که با بیمار

و بیماری مذکور سازگارند جدا و پیشنهاد خوردنش را بنمائیم که در غیر اینصورت اگر خارج از عادت و میل بیمار غذایی بوی پیشنهاد گردد دستور غذایی داده نشده بکله نسخه دارویی دیگر بوی تسلیم گردیده است لذا توصیه می شود اگر بیماری مثلاً هرگز شیر گاو نخورده است باز هم اجازه فرمائید رژیم دیگری برایش منظور گردد.

چه خوش گفته است پاولوف دانشمند معروف روسی «غذای طبیعی و مفید غذایی است که با اشتها و لذت صرف شود» و به یقین شخص سالمی که رژیم دارد نخواهد توانست در ممنوعیت غذایی خاصی که دارد خوراکیهای یک نواخت خود را در کنار غذاهای ممنوع با اشتها و لذت تناول کند بعلاوه هر نوع عدم تعادل بیولژیکی و عدم تحمل نسبت به غذاها خود بیماری بوده و ترس از این عدم تحمل نیز در واقع تلقین بیمار بودن است.

بهترین دستور

اوائل جلد سوم تحت عنوان «فلینظر الانسان الی طعامه» چندین صفحه راجع به اینکه انسان باید نظر علمی به غذایش داشته باشد بحث شد در این جلد نیز تا حدودی راجع به مصلحت درانتخاب رژیم همه چیز خوری مذاکره بعمل آمد در ضمن مسلمانان را بهاین نکته متوجه ساختند که هر چند رژیم همه چیز خوری از بهترین رژیم هاست ولی خوردن مخلوطی از آنچه بر سفره رنگارنگ ملوک دیده می شود غیر علمی و ممنوع می باشد و همه را می توان در این فرموده حضرت باقر جمع شده دید که : لاتشرب

من سقاء حتی تعرف ما فيه حتی در آشامیدن هم تاندانی در ظرف چیست آنرا منوش (۱)

در اینجا ممکن است خواننده با حافظه ای بگوید: در جلد سوم از سفره ای که در عروسی ها انداخته میشود تعریف کردید و آنرا اسلام خواه و خود پسندانه معرفی نمودید، چه شد میز غذای ملوک دگرگون و اجتناب از آن لازم گردید؟ باید گفت کلمه ای که نبی گرامی در آن جمله بکار بردند «ضراوه» بود که یک معنای آن همان طور که گفتیم ادامه دادن است از این رو کسی که همیشه غذای گوشتداری ادویه دار - پر شیرینی و شاهانه مصرف کند مورد ملامت است نه آنکه سفره عروسی مسلمانی انداخته شود و غذاهای حرام بر سفره اش دیده نشود و روزانه مرتب و بدون تعطیل غذایش مخلوطی از همه چیز نبوده و مسموم کننده نباشد (۲)

شرح یک کلمه (رزق)

چنین بنظر میرسد که بحث ما از این یک کلمه - «رزق» هم اکنون لازم است زیرا در بسیاری از موارد ناگزیر خواهیم بود از آن «رزق» نام ببریم و مهمتر آنکه با معنی کلمه رزق که اطلاق بهر چیز سود آوری می شود بسیاری از منفعت های دو جهانی شناخته می شوند.

در این قسمت به هیچ وجه از قرآن خارج نمی شویم و برای

۱- کتاب اقوال الائمة.

۲- یقین است تعریف امام از سفره عروسی توجه به مراتب معنوی اطعام و ازدواج بوده و منظور از سفره عروسی اسلامی است.

ذکر مثال نیز جز آیات الهی اشاره ای نخواهیم کرد.

رزق در موارد زیر استعمال شده است :

رزقی که شامل بسیاری از شئون و وابستگیهای زندگیست و با نفاق آن توصیه شده است از علم و مال و مقام و... و انفقوا مما رزقناکم من قبل ان یاتی احدکم الموت - و از آنچه روزی شما کردیم در راه خدا انفاق کنید پیش از آنکه مرگ بر یکی از شما فرا رسد... (المنافقون ۹)

رزقی که خوردنیها از آن جمله اند : کلوا من طیبات ما رزقناکم - بخورید از پاکیزه های آنچه روزی شما کردیم.

رزقی که یک نوع از خوردنیها را نشان می دهد : و النخل با سقامت لها طلع نضید رزقا للعباد - و نیز نخلهای بلند خرما که میوه آن منظم روی هم چیده شده است بر انگیختیم اینها را رزق بندگان قرار دادیم... (سوره ق ۱۰).

رزقی که یک دسته از انواع خوردنیها را شامل میشود : رب اجعل هذا البلد آمنا وارزق اهله من الثمرات پروردگار این شهر را محل امن و آسایش قرار ده و روزی اهلش را که به خدا و روز قیامت ایمان آورده اند فراوان گردان (یا از میوه جات) (بقره ۱۲۵)

رزقی که مخصوص افرادی معین و مورد توجه است و لاتحسبن الذین قتلوا فی سبیل اللّٰه امواتا بل احياء عند ربهم یرزقون البتہ نپندارید که شهیدان راه خدا مردند بلکه زنده به حیات ابدی شدند و در نزد خدا متنعم خواهند بود (آل عمران ۱۶۸).

رزقی که زمان معین را میرساند و لهم رزقهم فیها بکره و عشا

و روزی آنها صبح و شام (بی هیچ رنج) با آنها میرسد (مریم ۶۲)

رزقی که مربوط به مکان معلومی است ليشهدوا منافع لهم و يذكروا اسم الله في ايام... تا در آنجا منافع (دنیوی و اخروی) بسیار برای خود فراهم بینند و نام خدا را در ایامی معین... (سوره حج ۲۷) که مقصود از مکه و حج است ببرند.

رزقی را که عنایت فرموده به بندگان خود نسبت می دهد رزقا للعباد.

رزقی که بذات مقدس خودش نسبت میدهد رزق ربك (طه ۱۳۱) رزق ربكم (سبا ۱۴)

رزقی که همه بدانند تهیه شده از خواسته اوست : ان الله هو الرزاق (الذاریات ۵۸)

رزقی که پیامبری آنرا از عطایای الهی میشمرد که بوی داده شده : ارايتم ان كنت على بينه من ربي و رزقني منه رزقا حسنا شعيب گفت اگر مرا از جانب پروردگار حجت روشن و دلیل قاطع باشد و از او بر من رزق حلال و پاکیزه برسد. (هود ۸۷)

رزقی که از جانب خدا میرسد ما در می خورد و بر خود و فرزند در شکمش برای همیشه رزق بی حساب خدا خواسته با انحصار می ماند... کلماتی که در رزقها رزقا... هر وقت زکریا بصومعه عبادت مریم می آمد رزق شگفت آوری می یافت می گفت... (آل عمران ۳۷).

رزقی که با دوری از گناه و پرهیزکاری بدست می آید و من ينق الله يجعل له مخرجا و يرزقه من حيث لا يحتسب - و هر کس خدا ترس و پرهیزکار شود خدا راه بیرون شدن (از گناهان و بلا- و حوادث سخت عالم را) بر او می گشاید و از جایی که گمان نبرد

با وروزی عطا کند... (سوره طلاق ۲).

رزقی که بعثت دعای پیامبر (حضرت عیسی) نازل شد و معجزه ایشان بود ربنا انزل علینا مائده من السماء تكون لنا عیدالاولنا و آخرنا و آیه منک و ارزقنا و انت خیر الرازقین - ای پروردگار تو بر ما از آسمان مائده ای فرست تا این روز بر ما و کسانی که پس از ما آیند روز عید مبارکی گردد و آیت و حجتی از جانب تو برای ما باشد که تو بهترین روزی دهندگاین (مائده ۱۱۳).

رزقی که شامل میراث بازماندگان می شود و اذا حضر القسمة اولوا القربی و الیتامی و المساکین فارزقوهم - و چون در تقسیم ترکه میت از خویشان میت و یتیمان و فقیران اشخاصی حاضر آیند به چیزی از آن مال آنها را روزی دهید... (النساء ۹).

رزقی که لباس و مال را شامل باشد. و لاتوتوا السفهاء اموالکم التي جعل الله لکم قیاما و ارزقوهم فیها و اکسوهم - اموالی که خدا قوام زندگاین شما را با آن مقرر داشته بتصرف سفیهان مدهید و از مالشان (بقدر لزوم) نفقه و لباس با آنها دهید. (النساء ۴).

رزقی که از آسمان است مانند باران. و فی السماء رزقکم (الذاریات ۳).

رزقی که از زمین است ، هو الذی جعل لکم الارض ذلولا فامشوا فی مناكبها و کلوا من رزقه و الیه النشور ، او آن خدئی است که زمین را برای شما نرم و هموار گردانید پس شما در آن حرکت کنید و روزی او خورید (ملک ۱۴).

رزقی که مخصوص آخرت است ، اولئک یدخلون الجنة

یرزقون فیها بغير حساب - آنان در بهشت جاودان وارد شوند و آنجا برزق بی حساب بر خوردار گردند (مؤمن ۳۹)

رزقی که مشترک دنیا و آخرت بوده و مشابه یکدیگر در دو سرا خواهد بود قالوا هذا الذی رزقنا من قبل... گویند این مانند همان میوه هائیس است که در دنیا بهره امان بود (بقره ۲۴)

رزقی که بعلت داشتن ماده مخصوصی حسن و نیکوست و من ثمرات النخیل و الاعناب تتخذون منه سکر اورزقا حسنا - و هم از میوه های خرما و انگور که نوشابه های شیرین و رزق نیکو دهند (النحل ۶۶)

رزقی که همه جنبندگان از آن بهره برند - و ما من دابه فی الارض الاعلی اللّٰه رزقها هیچ جنبنده ای در زمین نیست جز آنکه روزیش بر خداست (هود ۵).

رزقی شامل خوردنی ها و آشامیدنیها - کلوا و اشربوا من رزق اللّٰه (البقره ۵۷) و لی قلمرو کلمه رزق در این چند جلد کتاب که مخصوص غذا و تغذیه است چیزهائیس است (هوا - آشامیدنیها خوردنی ها) که در آیه ۱۴ سوره السبا گفته شد.

وسعت حیرت انگیز بین تر و خشک

هیچ تر و خشکی نیست مگر در کتاب زمین (یا نزد امام مبین) و به جای تر و خشک نفرمود هیچ تاریکی و روشنایی - بدی و خوبی - زشت و زیبائی و... اشاره به وسعت علمی موضوع آیه است (لارطب و لایا بس الافی کتاب مبین).

خشک بر خشک بلا اثر بوده علمیت چندان نداشته و جنبه

عملی آن تقریباً صفر است! همین که از اطلاق خشک بودن خارج شد و بسوی رطب گرائید متوجه علم و بلکه رطب و سرانجام متوجه حیات شده است و جعلنا من الماء کلشی حی... و ما می دانیم در مراحل اولیه انجام اعمال شیمیائی بدون دخالت آن ممکن نیست و دو چیز خشک عمل شیمیائی را شروع نمی کنند. پس هیچ تر و خشکی نیست مگر آنکه در کتاب زمین مبین است یعنی در آن کتاب از آن مرحله ماده که انرژی و بلا- احتیاج بر رطوبت است تا آخرین مرحله حیات که تجدید حیات و زنده شدن مردگان و احتیاج مبرمی بر رطوبت است یعنی این فاصله بسیار فوق العاده را شامل و صاحب است و بالاخره در یک جمله خلاصه شود که : هیچ تر و خشکی نیست مگر در کتاب مبین یعنی از آغاز خلقت تا ابد.

رطب ابتدا و انتهائی دارد. یا بس را نیز آغاز و انجامی است. بین رطب و یا بس هم اگر فاصله ای فرض شود آیه مذکور را سه قسمت می باشد.

ابتدای رطب همان آغاز حیات است. زیرا بدون وجود آب و رطوبت اعمال شیمیائی شروع نمی شود (دو خشک بر هم اثری نمی کند) و حیات بدون عمل شیمیائی هم وجود ندارد. انتهای رطب بعلت این که وجودش با حیات لازم ملزوم یکدیگرند و انگهی رطب آن زمان بواقعیت حقیقی خود رسیده که از قطع حیات (مرگ) جلوگیری شونده ای باشد و در این حال حیات جاودانی که در سرای دیگر است نشان داده و معرفی می گردد لذا هر چه از حیات فانی این جهان و زندگانی جاویدان سرای دیگر تصور شود در قلمرو کلمه رطب قرار داشته و آنچه خارج از اینهاست از

انرژیها و... در زمینه ای که سخن از یا بس است مقرر می گردد لذا لا رطب و لا یا بس الافی کتاب مبین یعنی آنچه آفریده شده نزد اما مبین یا کتاب مبین است.

اهمین کیفی غذا

غذا از لحاظ کمیت اهمیتی دارد ، از حیث کیفیت نیز مهم است. وقتی با کمیت غذا آشنا می شویم که مجدد بعنوان قبلی (چاقی لاغری - قحطی - گرسنگی - روزه و...) مراجعه نمائیم و در صورتی بکیفیت آن تا حدودی معرفت حاصل می کنیم که چند جلد کتاب مربوطه را بخوانیم.

گرچه در مورد غذا نمی توان ایندو حالت کیفی و کمی را از هم جدا ساخت اما شروع علائم سوء تغذیه از لحاظ کمیت با نشانیهای که از بدی تغذیه نسبت کیفی آن آغاز می گردد متباین است. ما وقتی در نظر بگیریم که این جمله مقبولیت عامه و کلی یافته که هر خوراکی اندکش دو او متعادلش غذا و فروینش بلاست می توانیم بوی اهمیت کیفی غذا را حتی از این دستورات مذهبی استشمام کنیم که حضرت علی فرمود چون به عیادت مریضی نشست زود برخیز از او پرس چه خوردی ؟ آیا خواب رفتی ؟ و در جای دیگر است که فرمود : آدمی ممکن است در اثر ساده خوردن مانند گیاهان بیابانی ریشه دارو محکم گردد و باز فرموده است بر غذا منشین مگر گرسنه باشی ، جویدن غذا را فراموش مکن ، قبل از آن که سیر شوی دست از خوردن بدار، که با سنجش و صغری کبری کردن این جملات مطالب و مفاهیم زیر بدست می آید :

۱- ارزش غذای بیمار یعنی رژیم بیماری آنچنان است که حتی بوسیله عیادت کننده گرچه پزشک نباشد گوشزد می گردد گویا می خواهد بدون دخالت غیر پزشکان در تعیین نوع غذا آنها را با اهمیت غذای بیمار یاد آوری نماید.

۲- گویا نحوه خواب بیمار علامت بیماری است و در آینده تکیه بیشتر و توجه زیادتری برای تشخیص بیماری با آن خواهد شد و به همین منوال چون در اینجا با توجه با اینکه در کنار علامت تشخیص مرض یعنی خواب، رژیم بیمار قرار گرفته می توان گفت رژیم درمان است و خواب مشخص و لذا حضرت اهمیت غذا را از لحاظ وضع کیفیتی که زمانی بحساب دارو منظور می شود گوشزد فرموده است بعلاوه که سؤال از رژیم و غذای بیمار بر روحیه بیمار اثر نکوئی دارد و دلبستگی او را میرساند و ای بسا خارج از این دو هر گونه سخنی موجب رنج و آزار بیمار باشد.

۳- سطح کاهن را که در زمان نبی گرامی بود معروفتر از آنست که شرح حالی از او گفته شود از مشخصاتش آنکه استخوان های وی بهمان حالت نرمی و غضروفی مانده بود. چنانچه او را برای مسافرت از پا ببالا می پیچیدند و حمل و نقلش می کردند، هم اکنون نرمی استخوانهای بعضی سبب می شود با آنها اجازه عملیات باور نکردنی و نرمش های خارق العاده بدهد.

عمده سهم سفتی و سختی استخوانها با غذای مناسب و ورود و رسوب بعضی مواد بویژه کلسیم با اندازه است که در درختان بیابانی و مناطق کم آب بیشتر است و با این توجه می بینیم همان گونه که فرزند گرامش حضرت رضا زمین سالم را چون بدن

سالم شمرد حضرت علی نیز بدنی محکم و استخوان دار را همانند چوبهای محکم و سفت کویرها و صحراها دانسته و بدنی طریق با اهمیت کیفی غذا که وابسته به وجود یا عدم حتی یک عنصر غذایی در بدن است اشاره میفرماید.

۴- با اجزائی مطالعه در کتب اسلامی به خوبی احساس می گردد که - لحظات بيمصرف عمر را کم کن - یک شعار اسلامی بوده و پیشوایان دین وقت را عزیزتر از آن می دانستند که جز برای تعلیم و تعلم و توجیه و توجه به دو کلمه خدا و دانش بکار برده شود اما در مورد غذا می بینیم توصیه می نمایند دقت بیشتری شود که به عجله خورده نشود و زمان غذا خوردن جز و لحظات پر مصرف و ارزشمند محسوب باشد حتی زمانی که یکنفر مسلمان در صدد تهیه آذوقه و در پی فراهم آوردن مقدمات الکل و شرب است زمانی به حسابش می گذارند که در صدد احیای نفس و بدست آوردن اجر و ثواب است. آیا برای معلوم داشت اهمیت کیفی غذا تعهد و تضمینی از این بالاتر.

کیفیت و کمیت غذا در اسلام

در حقیقت بهشت و جهنم مکمل یکدیگرند از این لحاظ که خیر و شر هر دو وجود دارد منتها بهشت به تنهایی یک محل تکامل یافته و ایدالی است برای پرهیزکاران و دوزخ نیز مکانیست در خور پذیرش گناهکاران. بلکه بهشت و جهنم مکمل یکدیگر نبوده وجودشان در جوار هم بخوبی لازم و ضروری احساس می شود.

ظرفیت بهشت و جهنم در پذیرشها مختلف است ، از آنچه مورد

بحث ماست این که قرآن هنگام سخن گفتن از بهشت آنرا جایی معرفی فرموده که با بعضی از غذاهای گوارا رابطه دارد و زمان نشان دادن جهنم نیز بطعامهای پریشان کننده ای که در آنجاست اشاره میفرماید. (در جای خود آیات و اخبار مربوطه را ملاحظه خواهید فرمود)

غذای انتخاب شده در اسلام - جهت همین دنیا - به همین نحون بهشتی و جهنمی است هر دو شکمها را پر می کنند اما اولی از راهی انتخاب شده که به لزوم زندگی اجتماعی و به مقررات الهی توجه شده و در نتیجه هوش و حافظه و کلیه و قلب با آن غذا در امان و سلامتند اما برگزیدن غذای نوع دوم جز تهیه نیروهای تصنعی برای زنده ماندن و محکوم نمودن به سوختن و ساختن واقعیت دگری ندارد.

طعام بهشتی را علم برگزیده است و غذای دوزخی انتخاب شده از تمایلات و هوسهاست.

طعام بهشتی حتی با دیدن بکامها فرو میرود و غذای جهنمی با عدم توجه به میزانش حتی موجودیت اخلاقی قبلی را نیز کاهش می دهد ، آنجا که گفته اند خواب عالم عبادت و خوراکش عبادت است به همین معنی است که غذایش بهشتی و برگزیده از جانب علم است ، غذایش برای نگهداری جسم و جان فردی که نگهدارنده و مروج علم است به خوبی هضم و جذب انجام می دهد و در پرورش و تنظیم برنامه فعالیت های یک دانشمند که وجودش برای اجتماع لازم است بلاشک نیروئی و قدرتی بشمار می آید بعلاوه چرا خوراک عالم عبادت نباشد که دیگران نیز می توانند برنامه او را ، و رسم زندگی خوراکی

خود برگزینند.

نتیجه آنکه کیفیت و کمیت غذا در اسلام با دانش و دانشمندی سرو کار داشته و بهمین لحاظ که فرموده است غذا خوردن عالم هم عبادت است ضرورت این که انتخاب غذا با غذاشناس می باشد درک می گردد.

هم اکنون منتظر شنیدن نام غذائی بعنوان غذای بهشتی و طعامی دگری در انحصار جهنمی بودید ، این با شماست که بهترین خوراک یعنی طعام بهشتی را جهنمی سازید یعنی آنرا با کینه توزی و اضطراب در جائی که خدا در آن راه ندارد میل نمائید ولی اگر بخواهید غذای جهنمی را بهشتی سازید ممکن نیست : جهنمی ها را به بهشت راه نمی دهند ولی هر بهشتی ، جهنم را با او عرضه می دارند تا بداند خود توانسته است بهشت را بصورتی دور از جهنم برای خود تهیه به بیند ! لذا موضوع کیفیت و کمیت غذا در درجه دوم انتخاب غذای بهشتی یا جهنمی قرار دارد.

اینکه که تا حدودی با اهمیت وضع کمی و کیفی غذا آشنا شدید گفته شود که عنوانی درشت تر و مطلبی بزرگتر از این دو در غذاشناسی نخواهید یافت از آن روزی که تک سلولی های اولیه شروع به تغذیه کردند باید اندازه بخورند و آنچه بوجودشان فایده میرساند انتخاب نمایند تا امروز که انسانها یعنی مجموعه ای از آن سلولها می خواهند به کرات دیگر مسافرت نمایند باز باید مراقب وضع کمی و کیفی غذا بود متناسب با ظرفیت دستگاه گوارش از لحاظ وزن و حجم و از طرف سازگار و موافق با ترشحات و اعمال دستگاه گوارش از لحاظ عناصر و مواد انتخاب غذا نمایند اینکه

قرآن درباره غذاشناسی این دو آیه را متذکر است یکی راجع به وجه کمی غذا (کلوا و اشربوا و لاتسرفوا) و دیگری درباره وضع کیفی طعام (فلینظر الانسان الی طعامه) اهمیت قرآن را از این لحاظ می‌رساند که کتاب صدر اسلام نبوده غذای انتخابی هر زمان باید دور از اسراف و به تناسب نظر علمی انسان همان عصر بوده باشد.

رابطه غذا با علم و اسلام

نتایج حاصله از مطالعه این جلد کتاب و احتمالاً چند جلد دیگر که در همین زمینه و در پی آن است آدمی را ناچار با این اعتراف می‌کند که اهمیت غذا را در مراحل اولیه زندگانی و همین طور در دورانهای بعدی بویژه زمان ناتوانی و پیری نمی‌توان نادیده گرفت و پیوستگی تغذیه را با اسلام و علم نیز جز یک حقیقت خصیصه ای نمی‌توان انگاشت.

از دهان تا مخرج هزاران اعمال فیزیکی، شیمیائی، مکانیکی، فیزیولوژیکی و... بر روی مواد غذائی و برای بثمر رساندن گوارش انجام می‌گیرد که برای شناسائی حتی اعضائی که در کار گوارش دخالت دارند وجود و لزوم دانش مخصوصی درک می‌گردد و به همین معیار و مقیاس وقتی معرفت حاصل گردد که پروردگار در سرای دیگر به حکومت عدل با انجام محاکمات پردازد خود فرماید که درباره غذا و تغذیه نیز باز پرسى بعمل آید - لتسئلن یومئذ عن النعیم - آن گاه از نعمت ها شما را در آنجا باز می‌پرسند

هر کس باید با اقتضای استعداد و دسترس خود بشکلی که مطلوب ساختمان جسمی و روانی بدنش است معایب خورد و خوراکی خود را مرتفع ساخته متوجه ارتباط ناگسستنی بین غذا و علم از یکطرف و از طرف دیگر برای بدست آوردن موجبات رضایت پروردگار که اصالت تامه رضایت هاست دریغ نوزد. نام کتابها را از این جهت بنام خدا: (آخرین پیامبر) و دانش: (اولین دانشگاه) بشرف نامگذاری رساندم تا آن که مفهوم این مطلب هیچگاه تغییری نپذیرد و بدیهی بودن این که تمام مطالب دوره کتاب با خدا و دین از یکطرف و جانب دیگر با یک رفرم علمی وابستگی دارد معلوم بوده باشد چنانچه هم اکنون مخصوص مطلب ما نشان دادن رابطه غذاست با علم و اسلام.

یخچال و مواد غذایی

سرما و گرما هر کدام بطریق خاصی غذاها را فاسد می کنند و یا از فاسد شدن مواد غذایی جلوگیری می نمایند. از زمانهای قدیم استفاده از سردابه و زیر زمین های سرد رایج بوده و در کاخها و عمارت های اعیان نشین حتی غذاها را در جاهای سرد در بین قطعات یخ یا برف نگهداری می کردند تا اینکه «فردیناند کاو» و «چارلز تلیه» متوجه خاصیت سرد کننده گاز آمونیاک شدند و بدین طریق برای سرد نگهداشتن مواد غذایی طرح ساختمان

۱- در بسیاری موارد آمده است که نعیم محمد و آل محمد اند.

یخچال را ریختند.

استفاده از گرما بمنظور فوق بر حسب تصادف بوسیله «چارلز اپرت» شیرینی ساز کشف گردید وی مشاهده کرد که شیرینی هائی که بیشتر از حد جوشانده شده و در شیشه های کاملاً سربسته قرار دارد تا در معرض جریان هوا قرار نگیرد سالم خواهد ماند در ۱۸۰۹ میلادی وزیر امور داخله ناپلئون امتیاز اسرار سالم نگهداشتن غذا را در محیط گرم از نامبرده خریداری و در کارخانه های کنسروسازی از آن استفاده بعمل آمد.

محیط کاملاً سرد هرگز سبب از بین رفتن میکرب نمی شود بکله بعبارت ساده میکرب در یخچال بخواب موقت فرو میرود و همین که از آنجا خارج شد و در محیط مساعد قرار گرفت رشد و تکثیر خواهد نمود و به همین دلیل باید سعی کرد مواد غذایی کاملاً تازه را انتخاب و در یخچال گذاشت بعلاوه بعضی بر آنند که نسوج زنده مانند گوشت و غیره در یخچال در برابر سرما از خود دفاع کرده ترشحاتی می نمایند و غذای سرد شده که در یخچال گذارده اند اگر فوراً پخته یا خورده شود خاصیت غذایی خود را از دست نمی دهد ولی اگر پس از سرد شدن مدتی در خارج بماند خاصیت غذایی کاسته می شود و لذا باز ما را متوجه آیه قرآن که چند برگ قبل ذکر شد می کند که تازه و با طراوت انتخاب کردن غذا برتری دارد.

تهیه غذای روانی

در قرآن است که خانه عنکبوت اوهن البیوت و سست ترین خانه هاست و حال آن که تازه های منظم صد و بیست لایه یا بیشتر

که همه با تعیین زاویه مشخص و خطوط معلومی تنیده شده شاید خانه محکمی را در اختیار عنکبوت قرار داده باشد ولی خانه ای است که فقط روی آن شکار انجام می گیرد و در نتیجه همیشه برای تغذیه و بلکه تهیه غذا وضع روانی ناهنجاری پیش می آورد که بهتر است و هن را که بمعنای ضعف در آفرینش اعضاء و اخلاق هر دو است در آیه مذکور دومی را انتخاب کرد و گفت خانه عنکبوت ضعیف ترین خانه ها از جنبه اخلاقیات بشمار رفته و احتمالاً که دو آیه و لا-تهنوا و لا-تحزنوا و انتم ال-اعلون ان کنتم مومنین (آل عمران ۱۳۸). شما مسلمانان نه هرگز در کار دین سستی کنید و نه از فوت غنیمت و متاع دنیا اندوهناک باشید زیرا شما فاتح و فیروزمندترین مردم و بلند مرتبه ترین ملل دنیا هستی اگر در ایمان ثابت و استوار باشید ذلکم و ان الله موهن کید الکافرین (انفال ۱۷) این فتح شما را نصیب شد محققا خدا سست کننده مکر کافران است مؤید مطلب ما بوده باشد.

تهیه غذای روانی

در بیمارستان روانی کیک در کاندای عنکبوت را بهترین جان دار برای آزمایش داروها تشخیص داده و با انتخاب دو نوع عنکبوت (ارینوس دیامتا- هیئتودت پارادوکس) توانستند سرم خون بیماران روانی را بر روی آنها ریخته و با مطالعه روی طرز تنیدن تارهای بعدی حیوانات و در نظر گرفتن زوایای هندسی و مدتی که طول می کشد عنکبوت دو مرتبه تار سالم و اولیه خود را به تند با اثرات داروئی پی ببرند.

با آن که عنکبوت در برابر کوچکترین نارحتی های روانی ناشی از حیوانات دیگر انفعال و حساسیتی از خود نشان می دهد اگر

روزانه ده ها شکار کند کمترین عکسل العمل و اعتنائی ندارد ! آیا چنین خانه ای که تار و پودش فقط برای سلب حیات از موجودات دیگر ساخته شده است و کمندش همانند کید کافرین (ان الله هن کید الکافرین) در فریب و خدعه است او هن البیوت نباید شناخته شود ؟ چرا سست ترین خانه نباشد و حال آنکه خانه دوستی اش جز برای شکار آمادگی نوعی دگیر از پذیرائیاها را ندارد و همانند آن گونه دوستی ها که در راه غیر خدائی افتاده و سرانجامش جز سستی و بدام افتادن و شکار کردن چیزی دگر نیست می باشد مثل الذین اتخدوا من دون الله اولیاء کمثل العنکبوت اتخذت بیتا و ان هن البیوت لبیت العنکبوت لو کانوا یعلمون مثل حال آنان که (خدا را فراموش کرده) و غیر خدا را به دوستی بر گرفتند (در سستی و بی بنیادی) حکایت خانه ای است که عنکبوت بنیاد کند و اگر بدانید سست ترین خانه خانه عنکبوت است ، بهر صورت آنچه با مطالب غذائی ما بستگی دارد اینکه عنکبوت نمی تواند نوع غذای خود را جدا و انتخاب نماید هر چه بدام سستش افتاد خوراک اوست و حال آن که آدمی باید خانه اش برای انتخاب غذای حلال ، طیب ، ازکی و... بنیان گزاری شود که باز شرحی داده خواهد شد.

مشخصات تغذیه بد

مشخصات تغذیه خوب را گفتیم. بلافاصله انتظار داشتید از تغذیه بد نیز علائمی آورده شود ، از آنجا که «فاما بنعمه ربک فحدث» سخنی آسمانی و دلنشین است و باید زودتر از هر چه

از نعمت‌ها گفت آن را آوردیم و اینک نیز بخاطر نگهداری همان نعمت که سلامتی است و در نتیجه اقدام به تغذیه خوب بدست می‌آید بذکر مشخصات تغذیه سوء می‌پردازیم تا بتوان با توجه به اجتناب از آنها به کانون حقیقی تغذیه یعنی یک غذای انسانی و خوب دسترسی یافت.

اگر رشد بدن کم بود یا از حد متعادل پائین تر - لاغر یا چاق و دارنده چربی نرم و شل - ماهیچه‌ها و عضلات نرم و کوچک - پوست شل و رنگ پریده (سست و زرد رنگ) - زیر پوست چربی وجود نداشت - مخاطها رنگ پریده بود - موها خشک و بدون درخشندگی و طراوت - زیر چشمها گود و تیره با حلقه‌های کبود سر بطرف پائین با قیافه و وضع خسته و سینه باریک و شانه پیچیده و شکم برآمده و صورت چروکیده و کشیده و ناراحت پیر نما یا بشاش اما خسته و افسرده و فشرده - عصبانی و بی‌حوصله و فاقد قدرت تمرکز ناراحت در خواب، سوء هاضمه و یبوست - ایرادگیری در غذا و اشتهای کم - حساس در برابر عفونتها و نیروها و تحملها بود باید در نوع تغذیه یک تجدید نظر کلی انتخابی بعمل آورد.

نقص دستگاه گوارش و رفع آن

بعضی می‌گویند انسانهای آینده که تکامل یافته‌اند بدون دستگاه گوارش بویژه دفع خواهند بود! هر چند این حس تکامل خواهی ارزنده بوده و بهین اعتبار در سرای تکامل یافته انسانهای تکامل یافته‌اش را بهمین وضع خواهند پذیرفت اما در جائیکه باید غذا از خورشید و خاک تهیه شود زندگی بدون احشاء و امعاء امکان

پذیر نیست و حتی نمی توان با تهیه غذاهای مصنوعی بصورت قرص و حب بسر برد.

رئیس انستیتوی علمی ماکس پلانک در شهر دور تموند در برابر عده ای از دانشمندان و پزشکان و متخصصین مواد غذایی اظهار داشت: اگر موفق شویم تمام عناصر لازم برای بدن را عصاره کرده در قرص ها و حب ها جای دهیم برای مدت بسیار کوتاهی خواهیم توانست انسانها را بدان وسیله نگهداریم زیرا اگر حداقل روزی ۶۰۰ گرم مواد غذایی به بدن وارد نشود شیره های گوارش و بزاق ها بتدریج خود و دستگاہهای گوارشی را هضم خواهند نمود و اگر بخواهیم روزانه ۶۰۰ گرم قرص از فرآورده هاهای همان عناصر به حلق انسانها بریزیم باز برای اینکه غرائز روانی پاسخ خوبی نخواهند داد توفیقی بدست نیامده است هر چند غریزه های طبیعی و فیزیولوژیکی هم اقناع شوند بعلاوه ثابت شده است که بدن انسان پس از هر کار فکری به مواد نشاسته ای احتیاج دارد که در این صورت به جای قرص نشاسته قرصی از نان را باید انتخاب کرد و بیشتر بعظمت آن چه قبلاً از اسلام بیان داشتیم که نان را نباید معطل کرد (و هر وقت خستگی پیش آمد) از منزل خارج می شویم باید اندکی غذا خورد. بدیده آفرین بنگریم.

رفع نقص با علم

چند برگ قبل را بیاد آورید که راجع به کشت سلول نوشته بودیم در محیطی کاملاً مساعد و سازگار می تواند ۹۹۹۰ قسمت از غذایی که در اختیار دارد جذب و یک قسمت را دفع نماید.

در عصر فضا هنوز غذاهائی خورده میشود که جذبش بسیار اندک و دفع ناراحت کننده ای دارد ولی گروهی نیز که با غذا شناسان سرو کار دارند از دسترسی به غذای نسبتاً کافی و سازگار برخوردارند.

شکی نیست با پیشرفت بیشتر علم و بهبود وضع غذائی مردم روزبروز جذب غذاها با انتخاب نوع بهتر اغذیه و اطعمه بیشتر شده و با کمال و تکامل بیشتر اجتماع سلولهای بدن همان وضع سلولهای کشت شده را پیدا خواهند کرد یا لاقل به عمل گوارشی آنها نزدیکی خواهند شد و بهمین منوال شاید بتوان اینکه می گویند در جهان تکامل یافته فردا سعی را انسان صورت نمی گیرد توجیه فوق را منطبق ساخت.

باز غذاشناسی

من عرف نفسه فقد عرف ربه ، اعرفکم بنفسه اعرفکم بربه اعظم الحکمه معرفه الانسان نفسه - من عرف نفسه جاهدها و من جهل نفسه اهملها - اعظم الجهل جهل الانسان امر نفسه - افضل العقل معرفه المرء بنفسه - عجيب لمن يجهل نفسه كيف يعرف ربه - من عرف نفسه عقل و من جهل اضل - من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل النجاه - غايه المعرفه ان يعرف المرء نفسه و امثال چنین کلمات که از نبی گرامی یا پیشوایان دوازده گانه دینی در کتابها دیده میشود فراوان بوده و همه گویای این حقیقت اند که : کسی که خود را بشناسد و با استعداد درونی خود آگاه باشد در راه رشد خود مجاهده کرده و پروردگارش را بهتر شناخته و در

غیر این صورت خود را مهمل گذاشته و از معرفت دورتر جای گرفته است! آیا اسلامی که بعضی از مجتهدینش برای کسیکه کاری کند ذائقه دیگری از بین رفته و بر طرف شود - عقیده ضمانت خونبهای او را دارند و ذائقه ای را که اولین حس شناسائی غذایی - آن هم تقریباً شناسائی ظاهر غذا - را بعهدده دارد تا پایه شخصیت آدمی در مقام ارزش بالا ببرند برای شناسائی نفس که ذائقه جزئی از آن است چه ارزشی قائل خواهند بود؟! بعلاوه در اینجا با ارزش غذا نیز که تنها حس چشائی آن برابر با جان آدمی سنجیده شد واقف میگردیم.

آیا اسلامی که می گوید مقصود از آفریدن، عبادت کردن است و دوران عبادت را نیز تقریباً در انحصار دوران جوانی در آورده است انتظار ندارد بندگان برای ذائقه دوران جوانی ارزش بسیار قائل باشند و آن چنان غذایی انتخاب کنند که دوران عبادت یعنی عهد شباب را طولانی سازد؟ بدین طریق هر کس دوران جوانی را طولانی کند یا غذای بهتری انتخاب نماید ایام عبادت را بیشتر و معرفت خود را با توجه به من عرف نفسه فقد عرف ربه زیادتر نموده است.

غذای قلبی

آدمی هم خودش مریض می شود هم فرزندش - اما به بیماری فرزندش آن چنان اهمیت می دهد که زودتر بخاطری به پزشک مراجعه می نماید و اگر خود با تب با داره رفته مشغول می شود و با خبر تب داشتن فرزندش اگر ادراه هم بود نمی تواند به خوبی انجام وظیفه نماید.

در قرآن حتی بهمین نکات بظاهر کوچک توجه شده کسانی که رزق و روزی هائی خدائی خلق الله را به ناروا حرام کرده یا حرام دانسته اند آن چنان می شمارد که گویا کسب باد که فرزندش را از روی جهالت کشته باشد قد خسر الذین قتلوا اولادهم سفها بغیر علم و حرموا ما رزقهم الله افتراء علی الله قد ضلوا و ما کانوا مهتدین آنها که فرزندان خود با بسفاهت و نادانی کشتند زیانکارند و بی بهره از آنچه خدا بهره اشان کرد و چون افترا به خدا بستند سخت گمراه شدند و هدایت نیافتند (انعام ۱۴۰) این جاست که با اهمیت و ارزش اولیاء اموری که در راه مبارزه با کسانی که غذاهای تقلبی درست می کنند واقف شده می توانیم آنها را بعنوان احیاء کنندگان فرزندان وطن معرفی نموده با نبی گرامی همصدایشان بدانیم که فرمود از ما نیست آن که درباره مسلمانی قلب و غش روا دارد یا نسبت با او خیانت کند - لیس منا من غش مسلما - لیس منا من خان مومنا.

جویدن فرآورده های صمغی

تکرار توصیه ای که در جویدن غذاها می نمائیم لازم می کند راجع به جویدن فراورده های صمغی که معمول روز است بحثی بنمائیم

در سالهای ۱۸۴۶-۱۸۴۸ بین مکزیکی ها و امریکائیان جنگ در گرفت و در نتیجه مکزیک مغلوب و ایالات کالیفرنیا و نیومکزیکو - اریزونا - یوتا و قسمتی از کلرادو بتصرف آمریکا در آمد. دیکتاتور معروف مکزیک «سنتا آنا» برای امضای قرارداد متار که به نیویورک وارد شد و بعنوان اینکه شرمندگی

دارد و مراجعت به وطن برای وی دشوار است مدتی در نیویورک درنک نمود، روزنامه‌ها ضمن شرح احوال دیکتاتور می نوشتند که وی عادت عجیب و غریبی به جویدن ماده صمغی دارد که از درخت مخصوصی بدست می آید. در این جر و بحث‌ها شخصی بنام «توماس آدامس» است دست از تجارت شیشه کشید و به سوی درختانی که صمغ بدون اسانس داشت شتافت و بدین ترتیب آدامس اختراع و پول سازی برای آدامس مذکور اکتشاف گردید. بعضی پزشکان و کارشناسان بهداشت امریکا می گویند اگر «سنتانا» می خواست با عالی ترین نقشه های جنگی و با صرف میلیونها دلار از ما امریکائیا انتقام بگیرد باز هم به میزان بلائی که از راه رواج جویدن آدامس بر سر ما آورد ممکن نبود بتواند صدمه و آسیب برساند.

بر خلاف آنچه تبلیغ می کنند که آدامس اشتها آور است جویدن آدامس میزان اسید معمولی معده را که برای هضم غذا بطور طبیعی لازم است بکلی کاهش داده و سوء هاضمه بوجود می آورد.

ثابت شده است شصت درصد وزن آدامس های امروزی از مواد قندی تشکیل شده و با نیم ساعت جویدن یک قطعه آدامس معمولی قند بزاق و آب دهان ۳۵۰۰ درصد افزایش یافته و مینای سطح دندانها بواسطه فعل و انفعالات اسیدی به سرعت آسیب دیده و فساد دندان بوجود می آید.

نشریه انگلیسی طبی «بریتیش مدیکال ژورنال» مورخ ۹ آوریل ۱۹۶۰ اعلام کرده بوده که چه بسا افراد حین جویدن آدامس بواسطه تنفس نامنظم ناگهان قطعه ای از آنرا به برونشها

فرو برده و عواقب و خیم و گاه کشنده ای را ایجاد کرده اند.

دو سه ساعت جویدن آدامس با یک طرف دهان بنظر روبروت را الف متخصص گوش و حلق و بینی و عضو رسمی انجمن پزشکی واشنگتن موجب درد گوش طرف مقابل می گردد.

بالاخره ضرر دیگر آدامس صرفنظر از هزینه نظافت بقایای آن اینست که امروز انواع آنرا از صنعت نفت جدا کرده و بر خلاف بهداشت آنرا در حفره دهان ساعتها به تحریک اعضاء مربوطه واداشته فرآورده نفتی را با مخاطها روبرو می سازند.

نظر اسلام را هم بخواهید از جویدن صمغ بطرز مذکور نکوهش نموده آنرا از جمله کارهای زشت قوم لوط به حساب آورده است: عن امیرالمؤمنین (ع) قال سته من اخلاق قوم لوط الی ان قال و مضغ العلك.

شگفت انگیز

تا کنون از چند آیه قرآن مطالب زیر آورده شده است: زمینی که بر آن کشت و زرع می شود باید زمینی باشد طیب و حاصلخیز گیاهان متنوعی در آن کشت شده و همه طیب باشند و دارنده عناصر مفید و لازم. حیواناتی که انسان از آنها بهره غذایی می برد آنهایی باشند که از گیاهان طیب و زمین طیب و مختصرتر در مرتع طیب چرا کرده باشند (۱).

در جلد سوم نیز دو آیه از قرآن را آوردیم که از کیفیت غذا (فلینظر الانسان الی طعامه) و درباره کمیت آن (کلوا

۱- مطالب فوق را شرح دادیم از سوره های اعراف و طه.

و اشربوا و لاتسرفوا) بود و راجع بهر دو به تفصیل مطالبی آوردیم.

سؤال: چه شد زمانی که قرآن از کیفیت یا کمیت غذا صحبت می کند بنی آدم و انسان را مورد خطاب قرار داده آنان را متوجه کیفیت و کمیت غذاها می سازد ولی برای بهره بردن از عناصر مفید و ضروری، انسان و انعام را شرکت داده انتظار دارد هر دو از غذای طیب بهره ببرند (۱)

صرفنظر از حمایت اسلام از نوزاد حیوانات که انتظار دارد شیری با آنها برسد که دارنده عناصر مفید باشند به مطالب زیر توجه فرمائید:

بعضی حیوانات در برابر کمیت و حجم غذا احساس سیر شدن می نمایند و برخی هستند که کیفیت غذا برای آنها اهمیت دارد مثلاً اگر مقدار زیادی غذا در اختیار سگ قرار دهند هر روز مقداری از آن را می خورد که از لحاظ حجم تقریباً مساوی است اگر مقداری از آن غذا را برداشته سلولز به جایش اضافه نمائیم باز سگ از لحاظ کمیت به همان حجم روزهای پیش می خورد و در این حال کالری کمتری به بدنش می رسد که برای جبران مدت درازی لازم است تا بتواند خود را بخوردن غذای بیشتری عادت دهد ولی در موش صحرائی اگر آزمایش فوق عملی گردد حیوان آنقدر از غذای نامرغوب که سلولز اضافی دارد بیشتر می خورد که به کالری مورد احتیاجش برسد. این انسان است که باید هر دو عامل برایش حد و حدودی داشته باشد هم کیفیت منظور شود هم کمیت معین گردد بلکه انسان است که از مغزش باید انتخاب کند و اگر از مقام یا

ثروتش یا هر ابزار و آلات دیگری غذایش برگزیده شود زیان خواهد دید. لوئیس دبلین حرف خوبی دارد می گوید همان زن کوچک و ظریف پیوسته با این می نازد که برای شوهرش خوراکیهای خوشمزه و کیک ها و... درست کند و بالاخره نتیجه می گیرد رقم مرگ و میر در سن حدود ۵۰ سالگی در ین مردان ۷۰-۸۰ در صد بیشتر از زنان است و علتش اینکه از روی مغز و حساب تغذیه نمی شوند بلکه یا تعارف زنان در کار است یا خستگی اعصاب که در نتیجه پرخوری می خواهند آنرا جبران نمایند.

نتیجه آن که : چون انسان از روی مغزش باید بخورد توجه وی را به کیفیت و کمیت غذا معطوف ساخته اند و الا حیوانات خود آموخته اند که چه باید کرد و چه باید خورد و در غذاهای آفریده شده عناصر مفید بقدر کافی وجود دارد.

فقیر و غنی

هر کس برای حفظ قدرت اجتماعی باید بداند بدهکار اجتماعست حتی اگر فقط از نان آن جمعیت می خورد یا بر زمین آیا پای می گذارد.

نویسنده به سهم خود بسیار مدیون است زیرا موهبت های زیادی بهره اش گردیده که یکی از آن ها سهولت چرخیدن قلم در دستش است.

اینکه مردم یکی را تعظیم می کنند برای اینکه یک تومان بیشتر از گری دارد بمصداق سخن نبی گرامی ثلث ایمانشان را اگر احترام بخاطر ثروت است از دست داده اند و از طرف دیگر

لطمت اجتماعی زیادی که همه سعادت‌ها را در قالب حادثه پیدایش پول محسوب داشته اند بوجود آورده اند در حالی که باید بدارندگان نشان داد که سرفصل های هزینه ای اشان را نیز پر کنند زیرا بدهکار اجتماعند و قانون توازن اسلامی را نیز از یاد نبرند که همواره کننده شیار هولناک بین تهیدستی و سرمایه داری است.

همان گونه که دستگاه نظم آفرینش هم در بسیاری از موارد از جمله تغذیه به جبران تهی بودن دست غذائی فقرا، کشاورز ناتوان را از هوای آزاد و نان سبوسدار و لبنیات سالم برخوردار ساخته و آبگوشت او را بر اغذیه نقرس آور و سفره الکل زده اغنیا رجحان و برتری بخشوده است امیدوارم قلم مرا توفیق باشد که غذاهای بهتری را معرفی کند غذاهائی که دسترسی فقرا و اغنیا با آن در پیچ و خم نیفتد، غذاهائی که مورد تأیید و تصدیق دین و دانش باشد غذاهائی که در ایجاد ظرفیت عمل و ظروف خوبی باشند و بالاخره غذاهائی که اجتماعی آنها را بعنوان اندک دین و بدهی تحویل و بطیب خاطر حاضر باشند رسید دریافت را بدهند.

امروز دیگر جهان علم اجازه نمی دهد فقیر از جهل، غذای غنی بخورد و غنی از ندانستن، فقر غذائی داشته باشد بلکه باید اگر نان سبوسدار بهتر است همه بخورند و چنان چه غذاهای سنگین و پرادویه و الکل زیان آور است همه پرهیزند زیرا علم آنها را جدا از هم بدسته های خوب و بد تقسیم نموده و با علم سرسری و دشمنی داشتن جهل است و مشت با آهن کوبیدن.

غذای کامل

همین که خطراتی متوجه بدن شود اعمال فیزیولوژیکی متوجه آن خطری می شوند که بیشتر می تواند قوانین حفظ حیات را نقض کند ، وقتی خاک آلوده به میکرب کزاز بزخمی تماس یافت انساج برای نابودی خاک نامتجانس تر است پیشقدم شده دفع آنرا بر میکرب مقدم و واجب تر می دانند در نتیجه با سیلهای کزاز به رشد و تکثیر و تولید پرداخته بدن را بگسیختگی تار و پود و امیدوارند و حال آن که اگر خاک وارد نشده بود ای بسا قویا دفاعی نیرومند بدن با سیلهای را نابود می ساخت ! عکس قضیه نیز صحیح است یعنی آنچه بر علیه خرابی بافتها یا برای ترمیم انساج قدرتی را ایجاد و متابولیسمی سازگار را براه می اندازد تا بهتر تعادل و آرامش بدنی ایجاد کرده و طولانی ترین مدت حیات را تأمین نماید کیفیات فیزیولوژیکی بدن متوجه آن قسمت شده و سازگاری بدن و غذای وارده را اعلام می دارد ، یک مقدار سولفات دو سود وارد معده می شود به محض رسیدن بر روده ها برای راندن آن بخارج فعالیت های شدید آغاز می گردد جدار روده ها با درشت شدن شعریه ها متورم می شود توریم بعلت پر آبی آنهاست بدین نحو روده ها از خون گرفته مرتب بر سر و جوانب سولفات که شیء بیگانه ای است میریزند شاید سیلی ایجاد کرده سولفات را طعمه ساخته بخارج گسیل دارد اما اگر غذائی که سازگار بود وارد گردد هضم و جذب شروع می شود در حقیقت احشاء و امعاء در برابر اعمالی که انجام می دهند در اینجا شخصیت فیزیولوژیکی خود را محفوظ داشته و لذت واقعی را درک نموده اند و حتی نمی گذارند

قبل از تأثیر کلی ، عناصر و مواد ضروری به سوی دفع سرازیر شوند از این رو می توان این جمله را نیز به کتابهای غذاشناسی افزود که غذای کامل علاوه بر خصوصیات که دارد کاملترین هضم و جذب نیز بر آن انجام می گیرد.

ضرر فراموشی

بدین مضمون از نبی گرامی نقل شده که فرمود: حضرت موسی بدنیا و حضرت عیسی به آخرت رغبت می کردند و من که سمبل اسلامیتیم از هر دو چشم بینایم (دنیا و آخرت و توجه به آنها) لذا در نظر اسلام دنیای ماده از جهان معنی جدا نیست و بنابر مفهوم الدنیا مزرعه الاخره می باید میوه آخرت را از روی درخت دنیا چید و برای ساختن و پرداختن و بالاخره رسیدن بعوالم بهشتی کوشید مسبب و موجد سلامت و آسایش بود و همه گونه تسهیلات زندگی دنیائی برای خود و مردم فراهم آورد.

هم اکنون که گفتیم آنچه را عادت بخوردنش داشته ایم باید خورد ، فراموش نشود که معنویت سفره اسلامی با مادیت آن متناسب و خواناست و همیشه در قرآن و اخبار و احادیث ارزشی را که کله حلال در مورد غذا دارد کلمه طیب نیز دارد آن دو از هم جدا نیستند و بدنبال یکدیگر ذکر شده اند - حلال گویا نماینده تام الاختیار معنویت غذاهاست و طیب قیم بلاعزل مادیت طعام و اگر هم اکنون به معنویت سفره اسلامی متوجه شده از سفره ای یاد کنیم که چند دست زمخت کشاورز و اهل و عیالش با آن وارد می شود و با خروج خود جز نان و پنیر و اندکی میوه و کمی گوشت چیزی بر نمی گیرد دانسته شود که آزمایش علمی نشان داده نان و

پنیر کمی میوه و اندکی گوشت و یک لیوان آب زلال که محتوی انواع ویتامین ها و املاح معدنی می باشد برای یک فرد سالم ۷۵ کیلوئی کفایت می کند (۱).

اغلب کتابهای غیر اسلامی درباره شناسائی انسان ها این طور تعریف و اظهار نظر می نمایند که در مرزهای چند حسی خود محصورند و خار از این حدود جز بذکر مواردی چند مانند تلپاتی و امثال آن نپرداخته اند اما مسلمان ها به موهبتی بزرگ برخوردارند که از حصار خودش بیرون و بزندگی خارج نظر کلی داشته و دنیای آزادتر وسیعتری دارند و آن موهبت شرح صدر است و من یردالله ان یهدیه بشرح صدره الاسلام. پس هر که را خدا هدایت او خواهد قلبش را به نور اسلام روشن و منشرح گرداند.

در میان زشتی ها و بدیها آنچه بیشتر از همه می تواند انسان را محکوم و منکوب کند و شرح صدر ویرا بخطر اضمحلال و سقوط نزدیک سازد و در نتیجه میان چند حس حیوانی محصورش سازد جهل است.

من هم اکنون که می بینم علم غذاشناسی در قسمت های مختلف جمع و تفریق کالریهای غذائی پیشرفت بسزائی نموده اما مسائل درشت غذائی و دانستنیهای بعنوان رؤس مطالب غذاشناسی هنوز ناشناخت مانده است نوشتن کتابهای مربوطه که اینک یکی از آن مجلدات تقدیم است برایم دشوار و خود را فشرده و در حصار شده می یابم.

بسراغ هر کتاب غذاشناسی شتافتم که دسترس با آن برایم ممکن بود سرم بدیوار خورد گفتم کتابهای دکتر گیلور هاووزر

معروفیت جهانی دارد به چاپ هفتم و شاید بیشتر رسیده و مترجم محترمش نیز خوب آنها را به فارسی برگردانده خواندنش را ضروری دانستم چند جلدی را که توانستم بدست آوردم مطالعه کردم اما نقل از یک مجله طبی خارجی چنین می نویسند : در سال ۱۹۳۷ یک انستیتوی بهداشتی او (دکتر گیلور هاورز) را بعنوان یک دانشمند بزرگ اهل وین معرفی کرد ولی چند ماه بعد نشریه پزشکی رسمی امریکا در مورد او نوشت «گیلور هاوزرنه 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 عجب تر آن که لکورد کردل که کتابهای فراوان و پر فروش در زمینه غذاشناسی نوشته اظهار می دارد محاکمه اش کرده و در موردی به پرداخت چهار هزار دلار محکوم ساختند.

بالاخره پس از مطالعه نتیجه ای که عاید شد فهم مطالب زیر بو.

۱- بر خلاف تصور قبلی نوشتن کتابهای غذاشناسی از نوشتن کلیه موارد پانزده گانه در فهرست داده شده مشکلتر است.

۲- بسیاری از علوم با آن که سروکار کمتری با زندگی ما دارند آنقدر پیشرفته اند که می توان گفت می خواهند از کودکی بلوغ برسند اما دانش غذاشناسی با آن که از ضروریات دائمی و روزمره زندگیست و تحت عنوان فلینظر الانسان الی طعامه با اهمیت بسزای آن اشاره گردید متأسفانه هنوز در مرحله جنینی است.

۳- بدون آن که ما را محاکمه کنند یا درباره مطالب کتاب

یا کتابها بقضاوت اقدامی معمول دارند ما خود را بجرم نادانی و ناتوانی محکوم دانسته و آزادی خود را مستلزم مطالعه کتب غذائشناسی و دقت بیشتری در فهم مطالب دینی آن می دانیم اما ناگزیر بگفتن این مطلب نیز هستیم که اگر در بسیاری از موارد بما خواهند گفت هر چه را غریبها فهمیدند یا اکتشاف و اختراع نمودند بعد مدتی مسلمین آمدند که اینها از ما بوده و قبلاً اسلام بسیاری از قوانین و دستورات غذائی را بیرون کشیدیم که هنوز اشاره با آنها نشده و حتی توجه به آنها دشوار است.

۴- با آن که برای اجرای دستورات غذائی تراوش شده از افکار علمای غذائشناسی مغرب زمین داشتن آشپزخانه مجهز، مامور خرید و سر آشپز و کمک آشپز، ثروت زیاد از ضروریات است مع الوصف چنانچه برای اینجانب تمام امکانات بیان شده موجود گردد جرئت پیاده کردن آئین نامه های طبخی آنها را ندارم زیرا چنانچه ملاحظه فرمودید یکی از غذا شناسان را بمحاکمه و جریمه کشیدند و دگری را ورشکست در علم اعلام نمودند و... ولی آنچه در برابر هر محکمی استوار دیدم اولویت انتخاب دستورات غذائی اسلامی است کما آنکه یقین دارم خوانندگان نیز به خوراکی که قرآن یا محمد به خوردنش توصیه یا تجویز نموده اند بدون تردید رغبت و اشتهای و افرو کاملی نشان خواهند داد و ضرر فراموشی و بی علمی با معرفی حتی یک دستور قطعی غذائی اسلامی قابل جبران است.

ملعون و مغبون

ما امروز در جاده زمان به بسیاری از ایستگاهها برخورد می‌نمائیم که در هر کانون بعدی بیش از قبلی اگر وسائل زمان و آسایش می‌بینیم اضطراب و دلهره نیز دیده می‌شود. در کانونی از زمان های قبل فاصله بین یزد و اصفهان سه روز راه بود اما دل‌های مردم این دو سامان رابطه های نزدیکتری داشت یعنی به موازات ارمغانی که تمدن بر مبنای توجه به مادیات به جهانیان عرضه داشته معنویات را فراموش کرده و از آن اعراض می‌کند و لذا بطور سرسام آور آسایش موتوری و ماشینی رو به تزاید و دلهره از نتایج صنعتی شدن جهان بیشتر گردیده است.

شاهراه علمی نیز مدارجی دارد که باید هر درجه ای افزون از قبلی بوده باشد و اگر یکسان بود بنا بر آنچه نبی گرامی فرمودند من تساوی یو ماه فهو مغبون او ملعون - هر کس دو روزش مساوی بود یا مغبون است یا ملعون اگر از دانش دور مساوی بود ملعون است. و اگر آنچه در پیرامون احتیاجات دنیوی است روز بعد و قبلش یکسان مغبون.

استعمال کلمات ملعون و مغبون بنا بر آنچه گفته شد حتی بین مردم نیز رایج بوده دور شدگان از صراط مستقیم و معنویات را ملعون و کسانی را که در زندگی باخته و یا عقب زده شدند مغبون می‌گویند.

راه زمان و جاده مکان به موازات یکدیگر به سوی ابدیت کشیده شده همه به ناچار پائی در این راه و پای دگر در راه دوم

باید کوشند و آن چنان را هواری کنند که سرانجام به خانه سعادت برسند حتی سبزی فروشی که میوه و سبزیها را از یکی خریده در اختیار مردم قرار داده باید سال بعد باغ دارانی که با او سروکار دارند از قبل بهتر بوده و از راهنمائیهای سبزی فروش مسلمان میوه های بهتری تهیه و تحویل دارند و لاجرم در صورتی که هیچ جنبشی نکرده باشند برای اجتماع بعنوان فردی که احترام شخصیتی و تحرکی نداشته اند شناخته و مغبون به حسابند زیرا هر فرد مسلمان آموزگار و آموزنده و مسئول مراتب افراد مربوط به خود است کلکم راع و کلکم مسئول عن رعیت.

غرور مذهبی

من از اینکه اولین مؤمن به نبی گرامی یا نوئی محترمه بود و نخستین مومن به تشیع نیز زنی گرامی ، هیچگاه از این و چه تشابه و نفوذ خارج نمی شوم.

هیچ یک از مسلمانان در اینکه اولین مؤمن به نبی گرامی خدیجه کبری بود شکی نداشته و کسانی که سخنان دختر علیه عالیه اش فاطمه را ملاحظه کرده باشند از اینکه اولین شیعه ، حضرت زهرا بوده است شک نخواهند کرد و ما نبایستی اشکال روشنی از تشیع را از خاطر برادران سنی خود دور بداریم و به همین مقیاس در این کتاب که بسیاری از موارد اغذیه شناسی را از پیشوایان عالم تشیع نقل می نمائیم چه بهتر که فراموش نکنیم آنچه را به کیفیت وحی و خاندان نبوت مرتبط است و در شرایط مطلوب و متفاوت گاهی با صلح حسن و زمانی با شهادت حسین زیور و زینت یافته و برای

دور نگاهداشتن اسلام و توحید از خطا معمول و بکار رفته همه از جانب خدا و موجب رضایت است و اثبات کفر معاویه با صلح و تعهد نامه ، معاویه ای که تظاهرات اسلامی می کرد کمتر از شهادت در میدان جنگ یزید زندگان نبوده و رنج نبی گرامی و هر یک از دوازده امام در کفه ترازوی سنجش جهانی هر کدام به نحوی مشابه بر آورد گردیده است بعلاوه امروز تنها ملتی که می تواند بگوید با خدا اتصال بندگی را قطع نکرده است شیعه ای می باشد که حجت خدا را زنده و در پس پرده غیبت می داند و لذا نقل هر گونه سخنی از پیشوایان اسلامی شیعیان برای ما در عین حال از زندگی بسیار غرورآمیز است و برای تناول غذاهائی که مجوز اسلامی دراد شایستگی ها آماده تر می باشد.

غذای تازه

با توجه به مطالب غذائی گذشته تعریف مجددی از غذاهای تازه لازم بنظر نمی رسد آنچه را اینجا گفته می شود تازگی آیه ای از قرآن درباره غذای تازه است آنجا که میفرماید «و هو الذی سخر البحر لتأکوا منه لحما طریا و تسخر جوامنه حلیه تلبسونها» و هم از خدائست که در یارا برای شما مسخر کرد تا از گوشت تازه و با طراوت آن تغذیه کنید... که با اندکی دقت متوجه می شویم پروردگار نه تنها به خوردن غذای تازه بخاطر عناصر ویتامینی آن تذکری میفرماید بلکه چون ویتامین های موجود در گوشت تحت الشعاع مواد دیگر گوشت بویژه مواد بیاض البیضی و اسیدهای امینه موجود در آن می باشد انتظار دارد برای همیشه

و جهت همه حتی گوشت هم تازه استعمال شود و اینکه قرآن اسمی از ماهی به میان نیاورده رساننده دو مطلب است یکی اینکه تازگی نباید در انحصار گوشت ماهی تصور شود دیگر آن که علاوه بر گوشت ماهی ها می توان از شکم دریاها گوشت های دگری نیز بیرون کشید که امروز کشیده شده و مصداق اعجاز و پیشگویی آیه مذکور صورت تحقق یافته است.

اسلام و گرسنگان

در میان اخبار غذا رساندن به گرسنگان و پوشاندن برهنگان به خوبی و بسیار هم خوب یاد شده و به همین قیاس در دعاهائی که به ما رسیده این کلمات زیاد به چشم می خورد خدایا گرسنگان ما را سیر کن و برهنگان ما را بپوشان (اللهم اشبع کل جائع واكس كل عريان).

پروردگار در سوره بلد میفرماید دو چشم و یک زبان و لبهائی که به شما اعطا کردیم برای علم و اطلاع و راهبرد از پیچ و خم های زندگی و از جمله گذشتن از گردنه دشوار و تنگه سختی است که پس از آن توفیق رسید به محیط سعادت و نیکبختی حاصل است و آن دره هولناک همانا فریاد شکم گرسنگان است که با سیر کردن آنها آرامش خاطر اجتماع تضمین و شیارهای بین الطبقات مرتفع و هموار خواهد گردید. الم نجعل له عینین - و لسانا و شفقتین - و ما ادریک ما العقبه - فک رقبه او اطعام فی یوم ذی مسغبه یتیمما ذامقربه او ه مسکینا ذامتربه. آیا ما (برای حفظ حیات و تکمیل ذات) دو چشم با او عطا نکردیم؟ و زبان و دو لب (برای سخن)

با او ندادیم. در آن خیر و شر (و حق و باطل و بهشت و دوزخ) را با او نمودیم ، باز هم (بشکرانه این نعمت ها به جای طاعت حق و مخالفت نفس) بعقبه تکلیف تن در نداد ؟ و چگونه توان دانست که آن عقبه چیست ؟ آن بنده (در راه خدا) آزاد کردن است و طعام دادن در روز قحطی و گرسنگی است ، یا به یتیم خویشاوند خود (احسان کردن) یا بفقیر مضطر خاک نشین (دستگیری نمودن).

و مهمتر از آن اشاره به حد نهائی این مطلب است که در سوره ماعون وارد شده میفرماید گرسنگان را در محرومیت نگهداشتن بلاشک مخالفت با دین و تکذیب آئین است. ارایت الذی یکذب بالدين - فلذلك الذی یدع الیتیم و لایحض علی طعام المسکین. (ای رسول ما) آیا دیدی آن کس (یعنی ولیدبن مغیره) را که روز جزا را انکار می کرد ؟ این هما شخص (بیرحم) است که یتیم را از در خود (بقهر) میراند (و هرگز درویش را بر سفره طعام خود نمی خواند) و کسی را بر اطعام فقیرتر غیبت نمی کند.

و در روز رستاخیز چه بسیارند کسانی که مورد عفو قرار گرفته از صفوف دشمنان خارج گردیده به دوستان می پیوندند اما از بسیاری میپرسند چه چیز شما را به جهنم گسیل داشت ؟ پاسخ می دهند از نماز گزاران نبودیم و به مستمندان و گرسنگان غذا نرساندیم... ما سلککم فی سقر ، قالوا لم نک من المصلین و لم نک نطعم المسکین که غذا رساندن هر کسی به مقام و موقعیت وی از مراقبت سیلوهای گندم کشور تا رساندن یک عدد تان سیاه سبوسدار بستگی داشته و خواهد داشت.

اسلام و دانشمندان غذاشناس

آدمی هر چه را در تعریف و بزرگداشت علم بخواند می تواند در این جمله از قرآن هل یستوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون سراغ گیرد و بدین جهت که این آیه نشان دهنده چنین واقعیتی است که هر دانشی انسان را به راه تحقیق در خودشناسی یا هدف آفرینش بدارد بلاشک مفید واقع گردیده و مورد تأیید خواهد بود می توانیم بگوئیم قرآن تحصیل تمام علوم را مستحسن دانسته و با توجه به آیه فوق ، اسلام قلم را در انحصار معارف دینی در نیاورده است.

در اسلام گاه تعلیم قرآن را مهریه قرار می دادند و زمانی با سواد کردن یکی را تعهد می کردند و حتی برای فدیة و خلاص کردن اسیران متعهد می شدند ده نفر را خواندن پیاموند که با یک مطالعه جزئی و نظر سطحی همین اقدام بظاهر کوچک را نشان دهنده مقام و عزت علم نزد اسلام و اینکه نزد مسلمین ، دانش اختصاص به معارف اسلامی نداشته خواهیم شناخت.

اینجاست که چنین سؤالی پیش می آید: آیا اصلاح و رشد انسانها با تغذیه بستگی ندارد؟ دارد.

آیا بسط این موضوع انسان را براه تحقیق در هدف آفرینش نمی کشاند؟ اگر جواب مثبت است صرفنظر از دستور صریحی که انسان باید غذاشناس باشد (فلینظر الانسان الی طعامه) به همین دلیل که اسلام دین علم و عمل بوده و غذا نیز بهر دو بستگی دارد دانشمند غذا شناس نیز در پیشگاه اسلام مقام با عظمتی را دارد.

عیب آفرینش

بما می گویند چرا خدا همه چیز را در حد تکامل نیافرید؟ و از اول خلقت امان زمان را نفرستاد یا همه را پیامبر خلق نفرمود؟ و در آغاز آفرینش غذاهای تکامل یافته پایان خلقت را در اختیار بشر قرار نداد؟

دلایل بسیاری برای اثبات دو مطلب فوق ذکر شده و همه دانشمندان آن دو را بعنوان حقیقت علمی پذیرفته اند.

۱- خلقت آغاز و انجامی دارد و یک دلیل ارزنده که هر دو را با ثبات میرساند قضیه مجاورت گرمی و سردی است. آهنگری کلنک گداخته را در ظرف آب فرو میبرد آب آنقدر گرم و آهن آن اندازه سرد میشود تا حرارت هر دو تقریباً بیک اندازه و یکسان میشود.

آفرینش نیز اگر آغاز نداشت و قدمتش را ابتدائی نبود هم اکنون چنین نبود که قسمتی از آن گرم باشد و پاره ای دیگر سرد بلکه همه گرما سرد شده بود. (بلکه جز سردی چیزی نبود).

زمین خودمان را در نظر آوریم نسبت پوسته سرد شده اش به ضخامت گداخته های اندرون بسیار ناچیز بوده و بتدریج در اثر مجاورت سردی ها و گرمی ها از گداختگی داخل کاسته و به سردی خارج افزوده گردیده و در صورتی که زمین از ابدیت بود همه جا سرد و یکنواخت و فاقد حیات و بدون جلوه مشاهده می شود و بهمین منوال آفرینش پایانی نیز خواهد داشت پایانی سرد بدون حیات و جلوه.

حال که برای آفرینش ابتدا و انتهائی قائلیم :

خطی را فرض می کنیم (خط AB) فرض آن که از نقطه A خلقت شروع شده و در B پایان می پذیرد. تعریف تکامل چنین است که هر نقطه ای نزدیکتر به B بهتر و کاملتر از هر نقطه نزدیک به A باشد بلکه هر گاه دو نقطه روی آن خط در نظر باشد که پهلو به پهلو یکدیگرند آن که بطرف B است کاملتر از دیگری خواهد بود.

حال اگر پرسیم کاملترین نقطه کجاست و انگشتان را بر نقطه B بگذارید چون انگشت ضخامتی دارد آن حاشیه از انگشت که بطرف B است کاملتر از آن کناری است که رو به A قرار گرفته است. فرض آن که شما با سوزنی نقطه سؤال شده را نشان دهید باز سر سوزن ضخامتی دارد در این صورت خواهید پذیرفت که کاملترین وضع خلقت در آخرین نقطه واقع در رأس خط B یعنی یک لحظه مانده به پایان آفرینش است و از اینقرار آفرینش در نهایت تکامل خود یک لحظه زمانی را در بر گرفته خاموش خواهد شد. از شما می پرسیم آیا هدف خلقت یک شعله زدن است و بس؟ وانگهی بنظر ما و شما که زمان و مکان بر ایمان پر معنی بوده و همه چیزمان را در بر گرفته اند ابتدا و انتهائی داشته در صورتی که برای خالق زمان و مکان همه در یک مجموعه ای که لحظه ای بیش نیست و در عین حال در هر نقطه در نهایت تکامل است و به موازات استعدادهای دیگر خلقت به سوی لحظه ای که باز به نسبت خود در نهایت تکامل است به هدفی و سرنوشتی معین شده رهسپارند.

همین طور است قضیه غذای کامل اگر بهترین و کاملترین غذا در اختیار انانهای اولیه گذارده نشده است بدین جهت

می باشد که هر لحظه ای از تکامل غذائی باید بهتر از لحظه قبلی بوده باشد و کاملترین اغذیه برای کسی می توان تصور کرد که آخرین فرد زنده در جهان بوده و در آخرین وعده آنرا تناول خواهد کرد ، از این رو جائی از آفرینش معیوب نبوده تکامل و کمال را جستجو می کند.

اشکال

اینکه گفته شد اگر جهان در نهایت تکامل آفریده شود یک لحظه بیشتر تظاهر نخواهد داشت یا این سخن که هر چه بکمال رسد ابدیت دارد متغایر است !

باید توجه داشت خارج از خط **AB** مذکور که ابتدا و انتهائی دارد خطی خواهد بود که ابتدایش معلوم و بدون انتهاست و اطلاق ابدیت بر آن خط صحیح بوده و مقبول است یعنی در این جهان که قضیه تکامل و کمال مطرح است و چون به نهایت کمال رسید جای خود را تسلیم سرای دیگری که بدون انتهاست خواهد نمود و از این رو این جهان یعنی بهر صورت تعویض محیط نیز باید با حال کمال یافتگان برای خلود متناسب بوده باشد.

اشکال دیگر اینکه در اخبار داریم از میان فردوس رفتگان به قاریان قرآن خطاب می شود اقرء و ارتق بخوان و ارتقا پیدا کن لذا در جهان دیگر نیز ارتقا و کمال و تکامل مطرح است.

با توجه به اینکه قاریان این جهان را در آنجا ارتقا و پاداشی می دهند نه اینکه عده ای را انتخاب کرده قرآن خواندن را با آنان

پیشنهاد نمایند و اینجا عمل است و حساب نیست و آنجا حساب است و عمل نمی باشد تکامل و کمال و ارتقا تحت الشعاع قضیه جزا و پاداش قرار دارد و تحت الشعاع بودن یعنی از کمال افتادن.

دو تذکر ارزنده

مهمترین موضوعی را که تاکنون درباره تغذیه گفته ایم یکی اجتناب از پرخوری است و دیگری توجه به اینکه از محیط خارج چه چیزی بعنوان غذا برداشت کرده و در محیط داخل برای بهتر زیستن فرو می بریم.

در اهمیت این دو یکی اینکه هیچگونه توجیه و تاویلی درباره اشان نتوان کرد و امکان ندارد شرائطی بریا پر خوردن یا جهت بی اعتنا خوردن وضع نموده و آنها را بعنوان یا بهانه ای تجویز بخوردن نمود. انسان باید با اندازه بخورد تا در بدنش زهر ایجاد نشود و به مغزش سم حاصله از پر خوری نرسد و دیگر اینکه انسان شایسته است باقوه درک و فکر غذا را انتخاب نماید نه بالذت چشائی یا بویائی و در اهمیت این دو موضوع همین بس که قرآن مجید با آن که راهنمای دین و دنیاست و در هر موردی عناوین درشت را متذکر است مثلاً دستور نماز خواندن را می دهد ولی چند رکعت باشد و بچه نحو خوانده شود به جای دیگر حواله می کند که پرسیده شود در مورد غذا نیز این دو مطلب بسیار مهم را تحت آیات «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا - فلینظر الانسان الی طعامه» آورده که در جلد قبلی درباره هر دو شرح و بسطی داده شد. اما راجع بهر مطلب دیگر غذائی می گوئیم آن چه نوشته می شود ممکن است شرائطی و گاهی استثنائی هم داشته باشد یعنی غذا بر حسب محیط داخل که سالم

باشد یا بیمار تناسب محیط خارج که چه فصلی و در چه منطقه ای است قابل تغییر و تبدیل می باشد و مهمتر آن که بعضی مطالب بذهن زده آن را قابل انتقاد و پرسش می نماید چنان که هم اکنون می توان گفت :

سؤال - در جلد قبلی نوشته شد مستحب است نان را سر سفره معطل نکرد و تا آوردن غذای بعدی بخوردنش مشغول شد هم اکنون در صفحات قبل نوشته شده بهر چه عادت است دست برده شود. اینک نصف مردم جهان که بخوردن برنج عادت دارند اگر بر سفره نان نشینند چه کنند؟ برای جواب لازم است مختصری راجع به هضم مواد نشاسته ای و دی ساکاریدها و خلاصه بهضم نان اشاره کنیم.

هضم کاربو هیدراتها یا مواد قندی

مواد قندی موجود در غذای یکفرد سالم سه مبدأ بزرگ دارد : سوکروز **Sucrose** و لاکتوز **Lactose** و مواد نشاسته ای که اولی قند نیشکر و دومی دی ساکاریدی است در شیر و سومی تقریباً در تمام غذاها بخصوص در غلات و حبوبات وجود دارد (البته قندهای دیگر نیز هستند که معرفشان اندک است مانند گلیکوژن ، اسید لاکتیک ، اسید پیرویک و...) از شگفتیهای خلقت تناسبی است بین مواد نشاسته ای که قسمت اعظم مواد قندی خورده شده را تشکیل می دهند و آمادگی خاصی که دستگاه گوارش برای هضم مواد نشاسته ای دارد.

در دهان : پتیلین یا الفامیلاز نشاسته را هیدرولیز کرده

به مالتوز که دی ساکاریدی است تبدیل می سازد ولی مدت کوتاه توقف نشاسته در دهان سبب می شود فقط بطور متوسط ۴ درصد کلیه نشاسته خورده شده به مالتوز تبدیل گردد. فعالیت امیلازی دهان در معده ادامه می یابد تا آنکه اسید معدی آنرا خشی و متوقف می سازد با وجود این ادامه فعالیتش سبب می شود تا نزدیک به چهل درصد نشاسته به مالتوز تبدیل شود.

لوزالمعده مانند بزاق مقدار زیادی امیلاز الفای ترشح می کند که مواد نشاسته ای را به مالتوز و ایزومالتوز تجزیه می نماید همین طور در شیره روده نیز کمی آمیلاز وجود دارد. بطور کلی تمام مواد نشاسته ای قبل از خروج از قسمت های فوقانی روده کوچک تجزیه شده اند. مالتوز و ایزومالتوزهای ایجاد شده بوسیله مالتاز ترشح شده از غدد روده کوچک به دو ملکول گلوکز تبدیل می شوند که قابل جذبند.

در مبحث ناسازگاری غذایی قسمت ناسازگاری ساختمانی مطلبی داریم که : عدم تحمل و ناسازگاری را در مورد مالتوز بعلت وجود چهار قسم انزیم هیدرولیز کننده ای که نامبردیم در حد اقل دانسته حتی ادعا دارد که از مصرف مواد نشاسته ای بعلت اثر انزیمهای آمیلازی که از آنها مالتوز جدا میگردد عدم تحمل و ناسازگاری ذکر نشده است.

در اینجاست که باز دستور اسلام را برای شما تکرار می نمایم که اگر برنج خوارهم بودید و نان بر سفره دیدید و خوردید نترسید که عدم تحملی بوجود نخواهد آمد.

رساله ذهبیه چیست؟

تعیین اینکه در فلان ماه چه غذائی تناول گردد و در فصل معینی چگونه سفره ای انداخته شود و بکار بردن ضرایب گرما و سرما با کلیه مواد و عناصر غذائی کار بسیار سختی است و باید صرفنظر از توجه به کالریهای حرارتی و خواص و سازگاری آن با آنها بر مشکلترین قسمت غذاشناسی که تغذیه تطبیقی است تسلط کافی داشت تا بتوان چنین مسئله ای را طرح و بحث نمود.

ما با آنکه هم اکنون دستورات رساله ذهبیه را مورد بحث قرار نخواهیم داد شما را با چنین رساله ای آشنا می سازیم تا قبلاً بدانید حضرت رضا عمل مذکور در فوق را با توجه به کلیه ضرایب چگونه انجام داد و برای هر ماهی (بر اساس گردش خورشیدی) چسان غذائی را که از هر لحاظ سازگار و مناسب است دستور فرمود (با توجه به برگزیدن ماههای خورشیدی از طرف حضرت در برابر ماههای قمری)

آغاز قرن سوم هجرت بود.

کسانی چند این سخن را نقل کردند و از جمله موسی ابن علی ابن جابر اسلامی که استادش سدید الدین یحیی ابن محمد ابن علیان خازن گفت شنیدم از ابو محمد حسن ابن جمهور ابومحمد حسن مذکور از پدرش نقل کرد.

پدر ابومحمد حسن از ملازمان خاص حضرت رضا بود: بسیاری از اوقات خدمتش را درک کرد و از جمله در سفر مدینه به خراسان از ملتزمین رکاب.

پدر ابو محمد حسن چه گفت؟

گفت: عبدالله بن هارون الرشید بنام مامون بالله «معروف بمامون عباسی» بر کرسی حکومت قرار داشت و امام ابوالحسن علی ابن موسی الرضا ولیعهد بود. در شهر نیشابور که آن روز از شهرهای بزرگ جهان بود مجلسی از طرف مامون ترتیب و تشکیل شد که امام - مامون - یوحنا ابن ماسویه طبیب معروف - جبرئیل ابن بختیشوع طبیب مسیحی - صالح ابن سلمه مبتدی هندی و گروه دیگری از پزشکان و فلاسفه عصر در آن حضور داشتند. سخن از هر چیز بمیان آمد تا رشته کلام بطب کشانده شد. جر و بحث ها شد و گفتگو و سخنها بمیان آمد بیشتر سخن از این بود: شگفتیهای بدن آدمی.

چگونگی پیدایش جسم و جان و آنچه مایه حیات و صحت آنهاست:

کدام غذا بهتر می پروراند و کدام زودتر می کشد؟

چه باید کرد تا عمری طولانی و با آسایش و سعادت مندی گذراند؟ بیشتر مطالب را مامون می گفت و جز امام علیه السلام که خاموش نشسته بود همگان نیز کلماتی می آوردند. سرانجام آن که بیشتر می گفت بآن که کمتر از همه گفته بود رو نموده چنین بیان داشت؟

ای ابوالحسن عقیده تو در آنچه سخن بمیان رفت چیست؟ امام فرمود: مرا در موضوع طب و بهداشت اطلاعات و تجربیاتی است که بر اثر مرور زمان و آزمایشهای گوناگون بصحت و درستی آن یقین کرده ام (در اینجا خوانندگان را به کلمات اطلاعات و تجربیات متوجه می سازم تا بدانند امام اصول بهداشت و طب

را بر پایه اطلاعات و مهمتر از آن تجربه قرار می دهد و مرور زمان و ابرواسیون گرفتن را پیشنهاد می فرماید) بعلاوه که بسیاری چیزها از گذشتگان بما رسیده که نمی توان ندیده اشان گرفت و فراموششان کرد و همه را بصورت کتابی جمع آوری خواهم کرد.

مامون بایستی بشتاب بسوی بلخ براند ، از امام جدا شده نیشابور رابسوی بلخ پشت سر گذاشت اما از بلخ نامه ای نوشت و کتاب اشاره شده را خواست حضرت قبول فرمود و نوشته ها را فرستاد. مامون آن گونه بمطالبش دلبستگی نشان داد که فرمان داد آنها را با آب طلا نوشتند و از این جهت آنرا رساله ذهبیه یا مذهبیه نامیدند و این کار بسال ۲۰۱ هجری قمری بود.

باز هم سفره شاهانه

بما می گویند مگر تورات و انجیل کتاب خدا نبود؟ مگر آنها نگفتند دزدی مکن - شرارت منما - قتل نفس ممنوع است و ... و از کارهای خوب تشویق و ترغیب بعمل آوردند؟ وقتی می گوئیم تورات و انجیل کتاب های آسمانی بودند. می گویند پس قرآن چه علاوه تری آورد؟

صرفنظر از اینکه قرآن (۱) پس از ناپایداری و تحریف اصالت تورات و انجیل می بایست بعنوان کتابی که پروردگار حفاظتش را تضمین نموده است (۲) جهت هدایت بشر نازل گردد یک تفاوت کلی بین کلیه دستورات قرآن و کتابهای نامبرده چشم -

۱- علل دیگر نیز در کار است.

۲- انا نحن نزلنا الذکر و انا له لحافظون سوره الحجر.

گیر است. درست است همه و هر کدام می گویند قتل نفس بد است زنا بد است و ... ولی توجهات پیشگیری اسلامی در برابر ادیان دیگر چهره نماست.

همان گونه که طب پیشگیری نمی گذارد مردم مریض شوند و حال آنکه سایر قسمت‌های پزشکی در معالجه بیماران می کوشند و بمقیاس ارزشی شکسته نشده ها بر بند زده شده ها برتری دارند طب پیشگیری نیز برتر است ، بهمین منوال اگر کتاب مقدس می گوید زنا مکن و قرآن نیز اجتناب از زنا را واجب می شمرد در اسلام آن چنان که به پیشگیری گناهان اهمیت می دهد که در همین مورد اشاره شده مثلا زنا حتی مراقب است که کوچکترین تحریکی در این زمینه بوجود نیاید تا آنجا که می گوید هیچ مردی حق ندارد بجائی به نشیند که زنی از آنجا برخاسته و هنوز جایش گرم است.

کتاب مقدس امر به معروف و نهی از منکر را دارد و بندرت نیز در مواردی از مقدمات امر و نهی مراقبت می نماید و دستوراتی می دهد ولی اسلام آنقدر انسان را به مراتب ابتدائی و ریزه کاری های موضوع متوجه می کند و پیروانش را به دقت و مراقبت مجبور می سازد و بازخواست می کند که بطور کلی اصل گناه در اسلام گویا غیر منتظره تلقی می شود چنانچه در مورد زنا ملاحظه نمودید که جای گرم دختری را نمی تواند مردی بگیرد زیرا شیطان برای اغوای آدمی آمادگی خاصی دارد. از طرف دیگر همین اسلام بدنیای نیازمندیهای مرد و زن وارد شده و دستور متعه را که امروز یک شاهکار علمی جنسی اسلامی سهل و ساده بشمار می رود تجویز می کند.

در مورد غذا نیز اسلام همین روش معمول خود را دنبال

کرده اجازه نمی دهد کسی حتی بر سفره ای به نشیند که در آن شرب خمر می شود ولو اینکه خودش آن را میل نماید. و راننده ای اگر بخواهد وسیله خود را برای حمل انگور جهت تهیه شراب اجازه دهد از طرف اسلام اجازه نخواهد داشت.

یک جا نبی گرامی می فرماید : ایاکم و موائد الملوک و هم ابناء الدنيا فان لذلك ضراوه كضراوه الخمر (بر شما باد اجتناب از سفره های ملوک که فرزندان دنیایند و در این میز ضراوتی است مانند ضراوت خمر) و در جای دیگر می گویند : من ترک الککل النقی و رکوب الهملجه فانا و هو شیریکان (کسیکه غذاهای نقی و سوار شدن همجله را ترک کند با من شریک است) در یکجا باید از غذاشناسان پرسید آیا سفره شاهانه که ضراوتی دارد یعنی حضرت آن را تشبیه به خوراکی می فرمایند که مخلوطی از خون و گوشت آن هم گوشت شکار تهیه شده است چگونه سفره ای خواهد بود و چه نوع غذائی است که آن را بدنام و صاحب ضراوه ساخته است پاسخ در یک کلمه نقی که باعجازی از حدیث نبوی می باشد جمع شده است.

غالب کسانی که مرتب و مدام بر سفره شاهانه می نشینند گرانترین و بهترین مرکب را سوار میشوند و لذا می توان گفت نبی گرامی با اشاره به مرکبی شاهانه به سفره شاهانه اشاره فرموده اند.

قبل از آنکه نقی را معنی کنیم باید افزود هیچ کتاب و مجله طبی و غذائی نخواهید یافت که دستور اجتناب از زیاد خوردن مواد نشاسته ای قندی و چربی در آن نباشد و اگر از غذا

شناسان پیرسید سمبل چربیها چیست و بدترین نمونه قندی نشاسته ای ها کدام است پاسخ اولی را مغز استخوان و دومی را نان بدون سبوس خواهند داد و لهذا اینجاست که این سخن نبی گرامی را نیز مانند سایر موارد اعجاز آمیز دانستیم که میفرمایند : من ترک اکل النقی و رکوب الهملجه فانا و هو شریکان ، کسی که از خوردن نان سفید (که آردش ذره ای سبوس ندارد) یا مغز استخوان و سوار شدن بر مرکب را هوار (و تکبر آور) چشم پوشد من و او در یک قسمت از امور اجتماع (که تواضع باشد) شریکیم (۱)

در تأیید آنچه نبی گرامی از سفره های شاهانه مذمت فرموده اند خواندن کتابهایی را به شما توصیه می کنیم که سر گذشت پزشکی بسیاری از سلاطین و مشاهیر جهان در آنهاست اینها که همیشه از لذائد خوراکیها بدون توجه به حجم و قدرت معده بهره مند بوده اند با رنجوری و یاس همیشگی تا زمان در آغوش کشیدن مرگ بسر برده (۲) و بسیاری از آنان آرزوی مرگ پیش رس را داشته اند (چون پایه گزارای و سعی ما بر اینست مطالب و مسائلی را تقدیم داریم که هنوز عنوان نشده و یا حداقل تاکنون در ایران

۱- لسان العرب جلد ۱۵ - نقی به معنی آرد بدن سبوس صحیح است (نه نقی به معنی مغز استخوان) زیرا در جای دیگر داریم نبی گرامی از بعثت تا رحلت هرگز آرد سفید بدون سبوس میل نفرمودند ما رای رسول الله (ص) النقی من حین انبعث الله حتی قبضه.

۲- کتاب کوچک نقش تغذیه در زندگی و راز طول عمر مشاهیر گواه خوبی است.

و سایر کشورهای اسلامی آنها را منتشر نساخته اند بازگو کردن پرونده های پزشکی نامبردگان کار اضافی و صفحه پر کردن بوده طالبین می توانند به کتابهایی که در این باره نوشته شده و ترجمه مختصری از آنها نیز در دست است مراجعه نمایند).

این قسمت را با فرمایش نبی گرامی پایان دهم که فرمودند ان من السرف ان تأکل کل ما اشتهت (این هم اسراف است که هر چیز می خواهی بخوری - نهج الفصاحه) و با توجه به کلمه اسراف در آیه شریفه «کلوا و اشربوا و لاتسرفوا» متوجه می شویم ناسازگار خوری و پرخوری هر دو از اسراف بوده به نظر اسلام سوخت و ساز خوبی برای بدن ندارند.

حقیقتی از یک سوره

آیاتی از قرآن را در زیر می نویسیم از سوره نحل است چند غذا را پشت سر هم آورده و بعد بفضیلت غذائی آنها اشاره فرموده البته غذاها بظاهر هر مورد پسند همه است ولی آنچه اهمیت دارد چند مطلب می باشد اول اشاره به قدرت ذات مقدس خداست و یکی از آنها که میفرماید چگونه بین دو چیز پلید سرگین - خون) خوراکی بس عالی (شیر) جدا ساخته است. دوم توجه به جنبه های علمی آن غذاهاست از این قبیل که اشاره به الوان مختلف و رنگهای گوناگون عسل شده و مهتر از همه آوردن نامهای اولاد و احفاد است بدنبال اسامی غذاهای مذکوره اولاً گویا سوره نحل که اشاره کلی به زندگی زنبور عسل می نماید در حقیقت رای صائب و راهنمایی انسانی است و سوره نحل سوره دستورات و آئین نامه و مقررات محسوب می گردد ثانیاً شاید می خواهد به لطف

زمین را پس از مرگ زنده کرد البته در این کار آیت قدرت و حکمت الهی بر آنان که سخن بشنوند پدیدار است و البته برای شما هوشمندان ملاحظه حال چهارپایان (از شتر و گاو و گوسفند) همه عبرت و حکمت است که ما از میان (دو جسم ناپاک) سرگین و خون شیر پاک شما را می نوشانیم که در طبع همه نوشندگان گوارا است و هم از میوه های درخت خرما و انگور که از آن نوشابه های شیرین و رزق حلال نیکو بدست آرید در این کار نیز آیت قدرت حق برای خردمندان پدیدار است و خدا به زنبور عسل وحی کرد که از کوهها و درختان و سقفهای رفیع منزل گیرید و سپس از میوه های شیرین (و حلاوت گل‌های خوشبو) تغذیه کنید و راه پروردگارتان را با اطاعت بپوئید آنگاه از درون آنها شربت شیرینی به رنگهای مختلف بیرون آید که در آن شفای مردمان است در این کار نیز آیت قدرت خدا برای متفکران پیداست و خدا شما بندگان را آفریده بعضی را بسن انحطاط پیری میرساند که هر چه دانسته اید همه را فراموش می کنید همانا خداست که همیشه دانا و تواناست (و شما را گاهی قوت و دانش می دهد و گاهی می گیرد) و خدا رزق بعضی از شما را بر بعض دیگر فزونی داده آن که رزقش افزون شده بزیرسدتان و غلامان زیاده را نمی دهد تا با او مساوی شود (لیکن مقام خدائی ما را به بتی یا بشری می دهد تا با خدا شریک و مساوی داند زهی جهل و ناسپاسی) آیا نعمت ایمان به خدا را (بعصیان و شرک) باید انکار کنند و خدا از جنس خودتان برای شما جفت آفرید (یعنی زنان را برای آسایش و آرامش مردان آفرید) و از آن جفت ها پسران و دختران و دامادان و نوادگان بر شما خلق

فرمود و از نعمت های پاکیزه لذت برد روزی داد آیا مردم (با وجود این همه نعمت های خدا) باز به باطل می گروند و به نعمت خدا کافر می شوند و بت پرستان از جهل خدا را که نعمت های بشمار با آنها داده نمی پرستند و به جای اویت هائی را پرستش می کنند که در آسمان و زمین مالک چیزی که روزی بمشركان دهند اصلاً نیستند و توانائی بر هیچ کار ندارند.

ملاحظه فرمودید ضمن اینکه پروردگار به چند آیت خود اشاره میفرماید و اعمال چندی (علمی و فیزیولوژیکی) را نشان میدهد و نام خوراکیهای چندی که خالص و سائغ و طیب اند میبرد (شیر - خرما - انگور - عسل) و اثرات متفاوت غذاها را حتی بعلت تغییر رنگ گوشزد می نماید بالاخره به خاندان وسیع و بزرگی که از پسران و دختران و دامادان و نوادگان تشکیل یافته موضوع را پایان می دهد.

گویا می خواهد در این سوره درس زندگی را باشناسائی آیات الهی شروع کرده در ضمن توجه بیشتر بشر را به مقررات غذائی در زمینه امکان ایجاد فامیلهای پر جمعیت بعلت انتخاب اغذیه و اطعمه مناسب جلب نماید بلکه امکان دارد علم غذاشناسی نام چهار غذای نامبرده (شیر - خرما - انگور - عسل) را بزودی بعنوان اغذیه ای اعلام دارد که در ایجاد طول عمر مؤثرند.

انقلاب غذائی

بکرات گفته ایم آفرینش می خواست انسان را بوجود آورد انسان در مجموعه ای پیچیده شده و بوسیله پوست لفافه گردیده

و هر چه محتوی آن است در خدمت مغز انجام وظیفه می نمایند.

آنچه در این زمینه خدمتگزار است به دو دسته بزرگ تقسیم و گماشته شده اند یک عده مأمور رساندن عناصر مفید و ضروری به مغز و سایر اعضا می باشند و دسته دیگر برای جدا کردن سموم و فضولات از محیط مغز و سایر اعضا (بخاطر مغز) مأموریت یافته اند (یکی برای جدا کردن ادرار دگری جهت دفع گاز کربنیک و طرد فضولات و صفرا و...) همه بدن در خدمت مغز برای برای آن که بتواند فکر کند و بهتر انتخاب نماید و به راهی که کمال اوست برود و سرانجام خالق خود را بشناسد.

با آن که همه مغزها بر فطرت آفریده شده و در راه اندیشه کردن اعضا دیگر را به خدمت گرفته اند و از اینرو از لحاظ فطرت و خدمت همه یکسانند به دو دسته بزرگ تقسیم می شوند :

یک عده تصور می کنند آدمی جانوری است که تشریفات به خود افزوده و در راه بهره برداری و تمتع نیز هدف جانوران مشرف شده بشکل آدمی را دنبال می نمایند ، عده دیگر که در شمارش کم اند برای پاسداری شاهراهی آمادگی دارند که سرانجامش آدمی را مثل یا مثل ذات باریتعالی می پذیرد (۱) اینان که به نام های مختلف : دانشمند - نابغه - روحانی و... و انسانهایی بر فراز انسانها به نام پیامبران دیده میشوند هر کدام به نحوی جاده تکامل را برای پیمودن هموار ساخته یا انسان را به وسائلی که بتواند سرعت گیرد مجهز می سازند تا آنجا که میتوان گفت پیامبران این

۱- حدیث قدسی که خدا میفرماید انسان را مثل یا مثل خود خلق فرمود.

شاهراه را زیر پای آدمیان در هم نوردیده و بال و پری نیز با انسانها برای زودتر و بهتر پیمودن داده اند.

پیامبران در پر برکت ساختن مغزها سهم بسزائی داشته و قابل مقایسه با دیگران نبوده و چون مغز آنان بر فراز همه مغزهاست باید گفت آفرینش شروع شد، کراتی را بوجود آورد، آب پیدا شد، گیاهی روئید، انسانهایی و بالاخره مغزهایی و سرانجام برای هدایتشان پیامبران فرستاده شد لذا هدف آفرینش انسانها بود و از انسانها مغزها و از مغزها پیامبران را برگزید. پس همه را بخاطر پیامبران آفرید.

امر پنجگانه تکامل

از آن روز که انسان آفریده شده تا روزی که بتواند به گروه طرفدار مکارم اخلاقی و عبادی الصالحون (۱) به پیوندد پنج امر تکاملی او را به بالاسوق داده است لو کنت دو نوی در کتابش (سرنوشت بشر) می گوید پنج امر که شکی در آنها نیست برای سرانجام رساندن تکامل وجود دارد :

۱- زندگی بصورت ساده ای آغاز شده است.

۲- با تحول و تغییر اشکال گوناگون بوجود آمده است.

۳- نتیجه این تکامل که عمر بسیار طولانی دارد پیدایش انسان بلکه مغز انسان است.

۴- پیدایش اندیشه هائی مخصوص به خود در آدمی. ۵- نمو اندیشه های اخلاقی و معنوی. (که روزی می تواند

۱- در مقدمه جلد اول شرح عبادی الصالحون داده شد.

بعقیده ما انواع نسبتاً تکامل یافته ای را برای تشکیل گروه مذکور بوجود آورد).

ما نیز عقیده داریم که پنج انقلاب آن چنان برای بشر ضروری بوده است که اگر یکی از آنها اتفاق نیفتاده بود هنوز بشر در غذاها زندگی می کرد و هنوز صبح که در پی شکار میرفت تا لقمه ای برای سد جوع بدست آورد شب بر میگشت و هنوز با سنگهای تراشیده می جنگید و هنوز.

از پنج انقلاب مذکور چهار تای آن واقع شده و گذشته و یک انقلاب دیگرش باید در آینده بمنصه ظهور برسد که انقلاب غذائی جزئی از آن است.

شرح چهار انقلاب و بالاخره نوشتن و کاغذ و صنعت چاپ

چون ممکن است با خواندن تاریخ و کتابهای زیست شناسی و درک این واقعیت که اثر چهار انقلاب گذشته بر روی بشریت ما را مجبور به حتمیت و پذیرش آنها می کند و در نتیجه بنا بر نظر بعضی، رویدادهای مذکور تصادفی تلقی گردد بهتر است در معیت چند نفر از جمله خواننده محترم بکره دیگری مسافرت نموده از دانشمندانی چند نیز دعوت در شرکت بعمل آورده جلسه ای تشکیل دهیم دانشمندانی از علم الاجتماع و زیست شناسان و در آنجا با ذکر مقدمه ای چنین عنوان نمائیم: بر کره زمین پس از پیدایش گیاه و حیوان، انسانهایی بوجود آمدند که ما از اولاد و احفاد آنهائیم.

بیائید از ابتدای پیدایش انسان آنان را به دقت بنگرید و بگوئید برای تکاملشان چه انقلابی باید بوجود آید و چه دگرگونی برای آدمیان لازم است تا آنها را به کمال برساند؟

چرا باید از کره دیگر ناظر بر عملیات آدمیان باشیم؟ کره ای را در فاصله متجاوز از دویست هزار سال نوری انتخاب می‌نمائیم زیرا همین امروز اگر از آنجا با دوربین های فرضی کره زمین را قراول برویم شاهد مناظر زیر خواهیم بود.

انقلاب اول

چند انسان از غار بیرون آمده بکنار رودخانه ای که در آن حوالی است رفته چند ماهی گرفته خورده. آب آشامیده باز برای شکار با طرف می‌دوند. اینک غار، خانه و پناهگاه انسانی است جایی که می‌تواند شب هنگام برای پناه از سرما در آن رفت، حفره ای که انسانها در آن از حملات درندگان دور و پنهانند. شب های غار تاریک و اغلب سرد است.

چه انقلابی باید صورت گیرد تا وضع انسانها را دگرگون سازد و با آنان آسایشی ارزنده بخشد؟ پیدایش آتش! انقلابی گرم و روشن کننده، انقلابی که غار را روشن می‌سازد سردیش را می‌کاهد، از ورود حیوانات متجاسر جلوگیری می‌نماید حشرات مزاحم و فراوان عصر را دور می‌سازد ولی صیاد برای تهیه غذایش هنوز با آتش کار ندارد و گوشت را با کمال میل خام میخورد.

چهارصد هزار سال قبل احتمالاً صاعقه ای به جنگل افتاد درختهایی سوخت انسان دانست و شناخت و آنرا بتدریج برای گرم و گیرائی مسکن خود، غار، بکار برد. هر چند انسان از اول دانست که بیشتر قسمت های گیاه با تأثیر آتش خوشمزه میشوند و بعدها آتش را برای پخت بکار برد ولی در یک جنگل سوزی،

حیوانی سوخت برشته شد انسانی با آن برخورد جای برشته اش را دست نزد از آن قسمت که خام بنظر میرسید گرفت و خورد و اندک اندک دانست گوشت که کباب شود بذائقه اش خوشایند میگردد آتش از درختی به درختی سرایت می کرد. دانست چگونه چوب هائی را با آتش نزدیک کند و آنها را بغار خود ببرد. از آتش خیل خوشش آمد مخصوصا که دیشب هنگام می تواند چهره خانوده اش و بازی کودکش را تماشا کند.

اینک اولین انقلاب که برای بشریت گرم و گیرا و روشن کننده و مدافع بود بوجود آمد ، آتش در چهارصد هزار سال قبل
(۱)

(دویست هزار سال نوری را انتخاب کردیم که پیدایش اولین انقلاب را از آن جا نظاره کنیم).

آتش تا امروز

پیدایش آتش در اثر صاعقه جنگلها یا پدیده های آتشفشانی یا هر طریق دیگر بالاخره انسان را به حفظ دائمی آتش واداشت آتش گیره انسانهای اولیه هنوز معلوم نشده بوسیله مالش دو چیز بدست آمده یا در اثر برخورد آنها و جرقه دادنشان بوده است. (قدیمی ترین آلت مالش دهنده شناخته شده یا مته مصری است که به چهار هزار سال قبل از میلاد میرسد). اوائل قرن نوزدهم هنوز فولاد و سنگ چخماق را بهم میزدند تا جرقه ای کند

۱- کتاب در جستجوی عنصر خالص تألیف دانشمند معاصر روسی یوری فیالکوف.

و در سوته افتند و آن را آتش زند و کانون آتشی باشد (سوته مرغوب قطعه ای غو بود که در شوره خیسانده و خشک کرده بودند و غویا از قارج درخت بلوط و زبان گنجشک بود یا نوع پست تراز الیاف).

در سال ۱۸۰۹ اولین کبریت در پاریس ساخته شد (سرچوبی را تراش داده و در گوگرد خیسانده روی آن را مخلوطی از شکر و کلرات پتاسیم می مالیدند و برای آتش زدن آن را در جوهر گوگرد فرو می کردند تا شعله بزند).

در ۱۸۳۱ شارل زوریا (Sharlessauria) کبریت خشک را ساخت و سال بعد در آلمان ژاکوب فکامر با فسفور سفید کار او را تکمیل کرد و بعد ژوهان الوند ستروم Lvndstrom Johan سوئدی (۱۸۱۵-۱۸۸۸) فسفور قرمز به جای فسفور سفید بکار برد و کبریت بی خطر اختراع شد.

در ۱۸۶۴ ژلومون (G-Lemoine) کبریت معمول را با سیسکوفلور Sesquisflrre درست کرد و از ۱۸۶۰ به بعد کارخانجات کبریت سازی شروع به درست شدن گردید تا ۱۹۱۳ که نوع عظیم آن در سوئد بوجود آمد.

در سالهای آخر قرن ۱۹ کارل سوئر (۱۸۵۸-۱۹۲۹) شیمی دان اتریشی برای مصرف فضولات کارخانه تورچر اغسازی فکر می کرد که ممزوجی از آهن و سریوم به نام فراسریوم یا سنگ فندک را پیدا کرد.

بشرهای اولیه نیز برعکس تصور همه چیز خور بوده و از دندان هایشان برعکس تصور همه چیز خوراکی نشان داده میشود میوه ها ، ریشه ها و بطور کلی قسمت های جوانه های زیر زمینی گیاهان بعلاوه حشرات ، حلزونها ، تخم ها و حیوانات ذیفقار پست را می خورده اند. ماهیگیری بشر بیشتر وضعی بود که عهد یخ برایش پیش آورده بود.

بعضی گویند بشر در دو حالت صیادی و ذخیره کنندگی بسر میرده است ابتدا با گول زدن حیوانات وحشی و بعد گاو پروری گوشت فراوانی می خورده است و اولین حیوان پروار خانگی بنظر میرسد اسب (غیر اسب امروزی یعنی اسب با لغت مهجور) بوده است و بعد گوسفند و گاو و اسب می باشد.

غذای گیاهی نزد اینان حالت خورشی داشته است برعکس دسته ذخیره کنندگان که بیشتر در آب و هوای گیاهی زندگی می کردند انواع گیاهان و میوه ها را می خوردند و از روغن گیاهان و ذخیره جوانه ای میل میکردند صید این دسته اغلب با پائین انداختن حیوان بر صخره سنگها صورت می گرفته ولی بعلت زندگی در مکان گیاهی ، کمتر گوشت می خورده اند. بهر صورت با آنکه آتش پیدا شد هنوز انسان باید به محض طلوع خورشید بدنبال تهیه غذا یا شکاری بدود و بلافاصله برای بدست آوردن غذای وعده دیگر بدویدن شکار یا غذای بعدی پردازد.

در اینجا انسان است و شکم و کمترین فرصت برای وی باقی

نمی ماند تا مغزش که چین و شکن بیشتری دارد به فکر دگری پردازد همه اوقات انسان برای بدست آوردن غذا گرفته شده است فرصت آن که به جای دگری متوجه شود نیست و آرامشی که به او اجازه دهد با آن چه در اطرافش هست آگهی مخصوص پیدا نماید و طبع کنجکاوش را اقناع کند وجود ندارد.

اندک اندک بشر بدون توجه از کنار علف ها و درختان رد نمی شد. بزودی میوه جات را شناخت و از آنها استفاده غذایی کرد ولی هنوز پس از سالیان دراز نتوانسته بود غذای اصلی خود را بدست آورد بتدریج که خوشه های غلات از نوع وحشی آنرا دیده بود از خوشه های نارسش خورد خوشمزه بود آن را کوبید و خورد و خوشمزه بود باران بر کوبیده اش ریخت آن را بصورت خمیری در آورد خورد خوشمزه بود بر آتش افکند و بر رشته کرد و خورد خوشمزه بود و بدین وسیله یک غذای مهم خود را شناخت.

اینگلف بویس در کتاب : روابط ایران و دانمارک از آغاز تا عصر حاضر می نویسد «یکی از مهیج ترین حوادث تاریخ بشر در نه هزار سال پیش رخ داد در آن موقع یکی از افراد بشر که احتمالاً بود تصمیم گرفت دانه های وحشی جو و گندم را جمع کند و آنها را بکار (۱)

بنابر عقیده اکثر دانشمندان ، قبل از آن که دانه ها را خمیر

۱- کتاب قدرت و مقام زن در ادوار تاریخ صفحه ۳۰۸ (بنظر نویسنده انقلاب خانه سازی که قریب به هزار سال پیش اتفاق افتاد تاریخ شناخت نان را به زمانهای قبل از آن و در تاریکی های تاریخ فرو میبرد).

کند آنها را در ظرفی یاسنگی کرده آبی با آن افزوده و حریره ای بدست آورد است ، روزگاری پس از یک غفلت آب حریره بخار و تمام و سفت و بر رشته شد و نان اکتشاف گردید (بعدها نیز طرف دیگرش را به رشته کرد و با انواع تهیه نمود)

بشر از ابتدا برای زینت ، جلو منزلش را زراعت و بذر پاشی کرد. بشر حتی در عصر حجر ریشه ها را خاک می کرده است ممکن است دانه هائی چند که از خوشه های گیاهان وحشی برای خوردن آورده است به زمین افتاده در اثر رطوبت سبز شده و خوشه کرده باشد که یکدانه می تواند چند دانه بهره بدهد.

کم کم زمین را حفر نموده تنور ساده ای ساختند که یهودیان آن را اختراع خود می دانند - تنوری با سابقه پنج هزار سال در یکی از حفاریها مشاهده شده ولی انواع مکمل تنور برای طبخ نان از اختراعات ایرانیان است (۱)

سابقه کشت و زرع گندم طولانی تر بوده و آثار خیش های چوبی مربوط به دوازده هزار سال بدست آمده است (۲) (دو گاو مفرغی با خیش مربوط به سه هزار سال قبل در حفاری باستانشناسی در رستم آباد رودبار بدست آمده است) بهر صورت اینک غلاتی بدست آمده و در نتیجه یک فرصت زمانی برای اندیشه درباره آنچه در اطراف مشاهده میشود بوجود آمده است سابقه کشت و زرع با قدمت خیش دوازده هزار ساله احتمالاً به متجاوز از سی هزار سال میرسد.

۱- داستان حضرت موسی اثرها وارد فاست امریکائی

۲- نامه صنعت نفت ایران مسلسل شماره ۴۱.

جای آن دارد اشاره به دو آیه از سوره واقعه نمائیم که انسان را متوجه خلقت آتش و زراعت ساخته است :

افرئیتم ماتحرثون. «انتم تزرعونه ام نحن الزارعون.. ، آیا ندیدید تخمی را که در زمین کشتند آیا شما (از خاک) آن تخم را رویانیدید یا ما و یانیدیم.

افرئیتم النار التي تورون أتم انشاتم شجرتها ام نحن المشئون... آیا آتشی که (برای حوائج خود) روشن می کنید بنگرید ؟ آیا شما درخت آن را آفریده اید یا ما آفریده ایم.

اجداد ما در آن روز که صیاد و بدون علم ، زارع بودند در تاریکی تاریخی بسر بردند و شناخته نمی شوند تا اینکه معلوم شده است فونیت سرها Phonitser (ساکن لبنان غربی و سوریه میانی) سه هزار سال قبل از میلاد زراعتی داشته اند اینان از سامی های عربی هجرت کننده بودند که از لحاظ سیاسی و اقتصادی و فرهنگی مخصوصا از قدرتهای بزرگ اطراف خود آشوریها ، بابلیها و مصریها با قوانین و حتی سکه های ! آنها عمل می کردند و در قسمت غری دریای مدیترانه کارتاژ را با معروفیت در تجارت و کشتیرانی تشکیل دادند (در سال ۵۳۸ قبل از میلاد فونیستر جز و مستعمرات ایران بود) و در زمان حمله اسکندر بزرگ تجارت دنیائی خود را از دست دادند همزمان با فونیت سرها ایرانیان بابلی ها و مصریها نیز زارع بودند و مخصوصا بین ایرانیان حتی در فرهنگ های اولیه اشان تشویق به کشت و زرع و درختکاری به چشم می خورد.

نتیجه آن که دومین انقلاب کشت و زرع بود که بشر توانست برای خود غذای بیشتر و ذخیره ای فراهم نموده و فرصتی برای مطالعه اطراف و محیط بدست آورد.

انقلاب سوم

آتش و تهیه و ذخیره غذا و انقلاب بزرگ ، دو دگرگون ساز زندگی ، دو چیزی که برای آدمها زمان سازی کردند اینک در اختیار است. کمند محدودیت زمانی بر پای بشر شل شده و در عوض مهار اندیشه ، مغز او را سفت و محکم بسوی کنجکاوی و نجات از محدودیت مکانی می کشد. دیگر کم و بیش چیزهایی یاد گرفته و معلوماتی کسب کرده است اما این احساس او را رنج میدهد که دانای هر قسمت در گوشه ها و زوایا پراکنده و دور از یکدیگرند درک می کند اگر گردهم باشند و از معلومات و تجربیات یکدیگر معرفت و آشنائی به مرساوند زودتر به هدف انسانی خود خواهند رسید و بهتر خواهند توانست حیوانات درنده و دشمنان را دفع کرد.

غار فراوانی در طبیعت وجود دارد بسیاری از آنها دور از رودخانه و آبند و غیر قابل سکونت می باشند بقیه نیز بعلت درویشان از یکدیگر بر مغز پرچین و شکن انسانی فشار آورده او را در قید مکان زندانی ساخته است تا اینکه زنجیر اسارت مکانی بدست اولین پیامبران با ساختن اولین خانه از پای بشریت برداشته شد.

آنقدر انقلاب خانه سازی که نخستین گام اجتماعی شدن انسانهاست اهمیت دارد که پروردگار آن را به بشریت مبارکباد

گفت : ان اول بیت وضع للناس للذی بیکه مبارکاً (۱)

پس سومین انقلاب که پایه گذاری تشکیل و تجمع انسانی و توازی و توافق و هماهنگی با نظم تعاون طلبی طبیعت و آفرینش تکوینی بود در یک کلمه «خانه سازی» خلاصه شد در حدود نه هزار سال پیش.

انقلاب چهارم

هنوز روی سخن ما با دانشمندانی است که در فاصله متجاوز از دویست هزار سال نوری به سوی کره زمین قراول رفته و اینک در فاصله پنج هزار سال نوری شاهد خانه سازی و اجتماع پذیری و متشکل شدن آنها هستند.

انسان به محیطی جدا از حیوان دست یافت با پیدایش آتش و پاره کردن زنجیره ای اسارت زمانی و مکانی و اینک برای سروسامان دادن اجتماعات فکر می کند برای وضع مقررات برای طرز برخوردها برای چگونگی روابط بین همسایه ها و ساکنین یک خانه برای اینک زن بداند نسبت به شوهر چه باید کرد و مرد نسبت به زن بداند چه وضعی باید داشت و بسیاری مقررات دیگر.

دیگر بزرگ هر خانواده نباید در پی شکار بدود یا در تهیه سلاحهای سنگی و چوبی و غیره صبح را به شب آورد بلکه کارها تقسیم شده یک عده زراعت می کنند و دسته ای چوپانی می نمایند و بتدریج کسانی نان می پزند و کسانی خیاطند و اصناف دیگر و رئیس خانواده

فرمانروائی می نماید.

آن که خانه ساز است و کسی که زراعت یا خیاطی می کند نان لازم دارد و فرد نانوا به مسکن و لباس و گندم نیازمند است و بدین طریق تعویض اجناس و بتدریج داد و ستد بوجود آمد.

در زمان سواون جو پشتوانه محسوب می شده است. وزن در زمان یونان قدیم - اوی با ۴۳۶ گرم بوده است و آنرا در اخم Drachme می گفتند. همچنین سکه های طلا و نقره و مس که آنها را در اخم نامگذاری کرده و هر در اخم مساوی با صد عدد لپتا lepta و یک کونیکس Choinix جو معادل یک در اخم ارزش داشته است (شاید در اخم و درم که هنوز متداول است ریشه واحدی داشته باشند).

بازار رقابت متناسب با اجتماع بزرگتر گرم می شد هر کس برحسب تجربیاتی که داشت برای بهتر برداشتن محصول و تهیه فراورده های خوبتر کوشش می نمود ضمناً دانستنی ها دهان به دهان از اسلاف به اخلاف منتقل می گردید و هر نسل بعدی دانسته های قبلی می گردید ولی بسیاری از نقل و انتقالات خرد و پاش داشت و در اثر سوانح و حوادث چه بسا دانستنی ها که از دیاد میرفت یا منتقل نمی گردید یا بعلت سختی راهپیمائی و بدی ارتباطات بسیاری از آدمیان از بهره های علمی دیگران محروم بودند.

مشت ها ، رنجها ، خرد و پاشها ، کسر و کاست ها انسان را مجبور به اختراع نوشتن گردانید.

ابتدا اشکالی متناسب با مشاهدات خود تصویر می کردند و در غارهای انسانهای اولیه بر این منوال تصاویر گاو و شکار دیده می شود کم کم این تصاویر تغییر و تبدیل و تکمیل شده و بصورت خط هیروگلف و خط چینی ها در آمد. خط مراحل سه گانه ای بر پایه «فونتیک» - واژه نما «ایدئوگرام» و بالاخره بر اساس حروف «آلفابتیک» را گذراند.

خط هیروگلیف در حقیقت یک نوع نقاشی بود مثلاً برای دعوت به سفره شکل انسانی را که در کنارش غذا نشسته رسم کرده جهت مدعوین میفرستادند و این نوشته ها بر روی پوست و استخوان و برگ درختان ، چوب یا ستون های یاد بود یا ورقه هائی به نام پاپیروس بعمل می آمد.

ایدئوگرام خط نشانه ای بود که هر معنی و چیزی ، شکل ویژه ای داشت این خط در آسیای صغیر و مغرب ایران بکار میرفته و بنامهای آشوری، بابلی ، سومری خوانده میشد و نظیر این نوع خط در کشور چین معمول بوده و هنر نقاشی چینی از خط آنها اقتباس شده است چینی ها ابتدا روی چوب حکاکی می کردند و بعدا با قلم مو روی پارچه ابریشمی می نگاشتند تا در سال ۱۰۵ میلادی تسامی لون مقداری قطعات پارچه ابریشمی را خیساند و بعد صاف و پهن و خشک کرده مورد استفاده قرار دارد بدین طریق کاغذ ابریشمی اختراع گردید بعدها به جای ابریشم از خیزران و چوب درخت توت استفاده شد ولی رموز کاغذ سازی در سال ۷۵ میلادی فاش شد و در شرق به بغداد و دمشق

برده شد مخصوصاً کاغذسازی توسط اعراب در مراکش رواج شد و در ۱۱۹۰ میلادی در فرانسه و سایر نقاط اروپا رونق یافت در ۱۸۰۰ میلادی به فکر خمیر کردن چوب برای ساختن کاغذ افتادند و چهل سال بعد وسیله خرد کردن و بعد آغشته کردن با مواد شیمیائی و خمیر نمودن آن اختراع گردید و بتدریج مدرن ترین کاغذها ساخته شد.

کاغذ قبلاً از کتان و پشم بوده امروز بیشتر از چوب است (اغلب چوبهای کاجی) و از کاه و از علف هالفا **Halfa** که در اسپانیا و شمال غربی آفریقا زیاد کاشته می شود **Bambus** که در مناطق تروپی مخصوصاً جنوب شرقی آسیا روئیده میشود و نی شکل است و محکم هایشان سطوحی دارند برای میل ساختن و اسبابهای ورزشی بکار میرود و برای عصا هم خوب است طرز تهیه کاغذ ماشینی است از عنصری که بیرون می آید و حریره شکل است و پس از فعل و انفعالاتی کاغذها متنوع : پاسپورت ، اداری ، چاپی نوشتنی ، روزنامه ، کابلی و سمباده ای بدست می آید اختراع کاغذ ماشینی در ۱۸۴۵ بود.

خواندن خط ایدئو گرامی و واژه نما مشکل بود چون صداها در آن نشان داده نشده بود.

مرحله حروف الفبائی بنظر برخی از فنیقی ها که قومی بازرگان و دریا نورد بودند اختراع و بتدریج بصورت جهانی و امروزی در آمد و نظریه دیگر که با علم صدانشناسی رابطه داشته و بحسب صداهای مختلفی که در هر زبانی هست ساخته شده است. بهر صورت بتدریج خط بوجود آمد.

گرچه تاریخ را به دو قسمت بزرگ تقسیم کرده و به قبل از

پیدایش خط و بعد از آن منسوب می سازند ولی از آنجا که خط دارای پایه ها و اساس های متغیری بود که لازم بود در خودش انقلابی بوجود آید و یکنواخت گردد ما آن را از انقلاب محسوب نداشتیم.

اینک خطی بوجود آمده است ، آنها که دانستنی هائی در نزد خود دارند یعنی دانشمندان در اجتماع نقشی دارند که از زمانهای بسیار قدیم تا کنون آن نقش عوض نشده و در حقیقت اساس کار همه بر پایه تفاهم بین انسان و جهان بود یعنی در حقیقت هر کس باید محیطش و خودش را بشناسد تا سرانجام صانع و خالقش شناخته شود دیگر دانشمندان کاوش می کنند که بیاموزند و می آموختند که جستجو کنند ولی همه پژوهشها و آموزند گیها بر اساس نتیجه بررسی و زحمات پیشینیان است یعنی علوم از گذشتگان باید به آیندگان منتقل می گردید و هر لحظه بعدی بیشتر و بهتر از لحظه قبلی میشد و چون تعریق تکامل و کمال جز این نیست که هر لحظه بعدی از قبلی بهتر باشد جهان علم بدین طریق رو بکمال میرفت ولی جای افسوس و تأسف بود که خط ایدآل و آسایش بخش الفبائی نیز دانستنی های هر فرد را با اتلاف قسمت اعظم عمر آن دانشمند بر اوراق منعکس مینمود و حاصل رنج عمر دانشمندی فقط یک یا چند کتاب بود که آن هم فقط بدست یک نفر یا چند نفر میرسید و دیگران از این استفاده و استفاضه محروم می ماندند و چه بسیارند نسخه های منحصر به فردی که از بین رفته اند و کسی ندانسته نامشان را ، یا نامشان هست و از آنها اثری نیست یا نسخه ای از آن در موزه ای یا گوشه ای دور از دسترس همگان بودیعت افتاده است.

انسان ها همه مغزی دارند که طالب علم است و فطرت خدانشناسی بر مغز همه مسلط و لذا همه و همه با شرایطی می خواهند دانش آموز باشند و یا دانشجو. در اینجا انقلابی لازم است تا همه دانستنیها در دسترس همگان قرار گیرد و نسخه های منحصر به فرد تکثیر گردد این انقلاب در حدود ۵۴۵ سال قبل بوسیله گوتمبرک به نام صنعت چاپ صورت گرفت.

صنعت چاپ با اختصار

چاپ منعکس کردن کلمات است روی اشیاء از : فلز ، چوب ، استخوان ، پارچه و کاغذ

گوتمبرک حروف فلزی درست کرد و اولین چرخ چاپ را در شهر ما نیز آلمان غربی Mainz دایر نمود جوهانز گوتمبرگ.

Johannes-Gutenberg در حدود ۱۴۰۰ در ما نیز دنیا آمد و در ۱۴۶۷ مرد و در ۱۴۵۵ با چاپ فلزی خود اوراق ۴۲ سطری کتاب مقدس (تورات و انجیل) را چاپ کرد که امروز در موزه ها نگهداری می شود.

در ۱۸۱۱ فریدریش کینک Friedrich - Konig پرس تند را اختراع و در ۱۸۴۵ پرس سیلندری و اوائق قرن ۱۸ استر گوتیپ (صفحه محکمی که زیر چاپ می گذارند) و در ۱۸۳۷ برای اولین مرتبه گالاتو پلاستیک برای چاپ عکسها درست شد و در ۱۸۸۵ ماشین های نشیمنی بکار برده شد.

انقلاب پنجم یا آخرین انقلاب معنوی است شما قضاوت کنید

از دانشمندان کره مذکور رخصت بازگشت بسوی زمین صادر گردید.

در کره خودمان دانشمند زیاد است. روی سخن با آنها داریم :

بدست آوردن آتش - پیدایش غذای ویژه ذخیره ای خانه سازی - صنعت چاپ چهار انقلاب دگرگون ساز بشریت بود که آنها را شرح دادیم . از چهار صد هزار سال پیش تا پانصد و پنجاه سال قبل تقریباً، یعنی همه مربوط به زمان گذشته. اما یک سوال : آیا از زمان ما به بعد دیگر انقلابی صورت خواهد گرفت و بنظر آقایان آیا لزوم و نیاز به انقلاب دیگری احساس می گردد ؟

ملاحظه فرمودید چهار انقلاب گذشته هر چند جنبه معنوی نیر به همراه داشت ولی بدین علت که بر خلاف تمایلات شهوت و لذت طلبی آدمی بود از هر چهار فقط بهره برداری مادی بعمل آمد و لذا چهار انقلاب در چارچوبه ما دیگری بوقوع پیوست و آن چنان آن را در نظرها بزرگ گردانید که امروز تمدن یعنی نسبت چسبندگی و نزدیکی بیشتر بمادیگری و پیشرفت در آن زمینه.

آتش محیط بشر را گرم کرد ، غذا اندرونش را ، خانه ای برای استراحت و چاپخانه های فراوان ، کتابهای بسیار و سرعت سرسام آوری که در چاپ کتب بوجود آمد ، و باز در پیشرفت است همه برای این که دانستنیها در دسترس همگان قرار گیرد و در نتیجه همه دانای با امور زندگی گردند و بتوانند به رفاه و آسودگی

بسر برند. و از حاصل دانش ها و یادگارهای نسل های رفته بهره بردارند و حاصلی از تجربیات ارزنده انسانها را در مجموعه ای به نام کتاب جمع آوری نمایند.

صنعت چاپ سطح فهم مردم را بالا برد ، بسرعت رقم با سوادان فزونی یافت ، اهل مطالعه زیاد شد ، نضج علمی اروپا فرا رسید ، جنبش علمی همه جا گیر شد ، قرنهای ۱۸ و ۱۹ میلادی یعنی دوران شکوفان دانش اوراق دگرگون ساز خود را بنامهای لاهوزیه ، لامارک ، پاستور ، پلانک ، کخ ، فروید، داروین ، فلینک ، انشتین و... در برابر بشریت باز نمود تا عصر حاضر که بشر بسوی آسمانها چشم دوخت و قصد عزیمت از این شهر به آن شهر را تبدیل به مسافرت از کره زمین به کرات دیگر نمود اینک سنه ۱۹۶۸ میلادی است زمانی که آسمان و زمین را زرق و برق اختراعات روشن ساخته است به زمین می نگریم کوهها را شکافته اند ، رودخانه ها را مهار کرده اند ، سدها ساخته اند ، کاخها سر به فلک کشیده کارخانجات در ساختن مواد مورد احتیاج در مسابقه اند و آزمایشگاهها کمترین کارشان تلاش دریافتن راه مبارزه با دشمنان ذره بینی بشریت ، خیابان ها مانند روز در شب روشن است و راهها مانند شبی که بروز مبدل می شود شهرها را به یکدیگر متصل می کند.

به آسمان نگاه می کنیم وسائل نقلیه ای که در هر گوشه ای از آن مانند عقابی که بسوی لانه در پرواز است در حرکت بوده ماهواره هائی که در اطراف زمین میچرخند و عما قریب همان گونه که حضرت علی فرمود (لاح لکم قمر منیر) ماه مصنوعی شبها

کره زمین را روشن خواهد ساخت (۱)

به دریا میرویم کشتی های بزرگ را در حرکت می بینیم و وسائل ارتباطی که از اعماق گذشته قاره ها را بیکدیگر متصل می سازند و کشتی هائی را با انواع که از قعر عبور می کنند و معادنی را که از کف دریاها بیرون می کشند و...

این بود خلاصه ای از مناظر زیبای ظاهر آسمان و زمین جهان روز که در اثر توجه و دلبستگی به مادیت بوجود آمده است : آسمان و زمینی پر زرق و برق.

اما جنبه معنویت در دریا و صحرا و هوا و بخصوص در اندرونها و دلها بچه مقیاس است ؟ همین پاسخ خلاصه کافیت که اگر مقتدرترین روسای جمهور جهان بخواهد گوشه ای از جهان را برای استراحت دور از اضطراب انتخاب کند نخواهد یافت احساس این خطر که کلید بکار بردن نیروهای هسته ای در دست افرادی چند ناشناخته است بشر را در یک حالتی که حضور بین مرگ و زندگی است نگاهداشته ، هر کشوری عملش بیشتر است اضطرابش افزونتر و لذا کشورهای متمدن مضطرب یک طرف قرار دارند با آسمان زمین و دریائی که پر زرق و برق است ولی آنچه بیش از همه چیر در آنها یافت می شود وسائل هموعکشی و تخریب و ستم.

در برابر مردم کشورهای مذکور که ماهواره هایشان در اطراف کره زمین در چرخش است چه بسیارند آدمیانی که از صبح تا شام میچرخند و برای سیر کردن شکم اهل و عیالشان به نقطه مطلوب نمی رسند.

در بزرگترین کشورهای جهان رنگ پوست هنوز علامت حقارت و پستی است و حق ورود به دانشگاه و مهمان سرا و مجالس و... ندارند و با آن که اسلام در چهارده قرن قبل عملاً با ثبات رساند که وجه تمایز آدمی رنگ پوست نبوده آن کس گرامی تر است که تقوی و خود نگهداشتش بیشتر است هنوز علم روز از اینکه سلولهای رنگدانه پذیر بدن بعضی انسانها را جزو ارگانسیم انسانی به حساب و در ردیف سلولهای مشابه به حساب آورد لجاجت میورزد.

کودکان اجتماعند که از دامن پر مهر و محبت مادری به مؤسساتی سپرده می شوند تا مادر بتواند رانندگی کند شنا نماید در مجالسی شرکت کند و...

جوانان آن چنان بی بند و بار که دولت متمدنی به جبران خیره سری بیست ساله آنان چهل ساله مهلت برای اصلاح خواست هروئین و I.S.D بهترین پناهگاه جوانان روز شده و نصب تصاویر عریان در اطاقهایشان نشانی از تفاخر آنها بشمار میرود.

پیران نیز با آن که خواسته های جوانان را بر عکس آنچه گفته می شود که درک نمی کنند کاملاً می فهمند ولی برای حفظ مقام و موقعیت به حمایت دو تیپ افراطی و تفریطی برخاسته آنها را که بعیش و نوش مشغولند یا کسانی که بعزت و روی گردانی از دنیای ناپایدار و در طریقت هر چه پیش سالک آید خیر اوست تشویق می کنند و در نتیجه خود به راحت بر کرسی افتخار و مقام نشسته اند. بسیاری از مردم عوامند که سر از توجه به دانشمندان باز زده اند و بسا دانشمندان که علمشان را به حساب پس اندازشان بستگی داده و روحانیانی که باید حافظ دین باشند و دین آنها را حافظ است.

قضایوت کنید

بر ناظرین خارجی که در فاصله معینی از کره خاکی بشر را می نگرستند مسلم گردید که اگر آتش یا زراعت یا خانه سازی یا چاپ زندگی بشریت را دگرگون نساخته بود از موفقیت‌های شایانی که امروز نصیبش شده کمتر بهره مند بود ولی ناظرین خارجی برای این انتخاب شدند که از گذشته بشریت در فاصله ای دور بررسی و بازرسی بعمل آورند در صورتی که انقلاب پنجم انقلابی که در زمان آینده روی خواهد داد چه نوع انقلابی خواهد بود و چه رویداد و دگرگون سازی است؟ دیگر احتیاج به کمک ناظرین خارجی ندارد و میتوان آن را بخوانندگان منصف واگذار نمود.

فرض بفرمائید: نبی گرامی نفرموده اند که مصلحی خواهد آمد و جهان را پس آن که پراز جور و ستم شده سرشار از عدل و داد خواهد کرد (یملاء الله الارض به قسط و عدلاً بعد ما ملئت ظلماً و جوراً) و فرض آن که پیامبران دیگر و حتی یکنفر این وعده را نداده باشد ولی: آیا قبول دارید که هم اکنون جهان پراز جور و ستم است؟ آیا می پذیرید که با پیشرفت فوق العاده علم در زمینه مادیگری و عدم تناسب این پیشرفت بار کود و سیر قهقرائی جنبه های معنوی، احتیاج مبرم بشریه مصلحی کاملاً محسوس است تا بیاید و تناسب و توازنی متعادل بین عوالم مادی و معنوی برقرار سازد؟

اگر جهان مملو از جور و ستم نیست این همه پیمان های

منطقه ای برای چیست ؟

اینکه هم اکنون در ۱۶ نقطه جهان نائره جنگ و آدمکشی شعله ور است جهت کدام قصد و مقصودی می باشد ؟

آیا کسی می تواند بجرئت بگوید صبح که بیدار می شوم صاحب ثروتم هستم ؟ زن و فرزندم در کنار خواهند بود ؟ حق ماندن در خانه خودم را دارم ؟ و بالاخره هیچکس آیا می تواند فردایش را تأمین شده تصور کند ؟

این همه تبعیض نژادی - اختلافات طبقاتی - تخطئه های مستعمراتی - مسابقه های تسلیحاتی - بی بند و باری جوانان - بی اعتنائی سالمندان - افزایش کیفی و کمی مواد مخدره - پائین آوردن سن قانونی ازدواج پسر و دختر حتی به ۱۴ و ۱۲ سال در هشت ایالت آمریکا (ایراد بر این قسمت بدین معنی است که پسران ۱۴ ساله و دختران ۱۲ ساله آزادند طبق عقیده فروید عقده های مخصوص خود را در هر مکان و زمانی بدلخواه با عضوی که طبیعت آن را برای استفاده جنسی با آنان عطا کرده بکشایند و کسی را حتی پدر و مادر حق چون و چرائی بعلت تعیین سن توسط قانون نیست) - دولت ها به ملت ها دروغ می گویند و ملت ها به دولتها خیانت می ورزند (اخیرا در مجلات خواندید در یکی از کشورهای مترقی بعده ای از زنان تجاوز شد دولت برای استمالت جهت هر کدام از آنان حقی نقد قائل گردید.

زنان با خبر شدند برای اخذ وجه ناچیزی که معین شده بود چندین برابر آنانیکه مورد تجاوز قرار گرفته بودند رقم مراجعین نشان داده شد که همه با آب و تاب اقرار و اعتراف

میکردند با آنها تجاوز شده است و این نمونه ای از رفتار ملتها با دولت هاست و اگر نمونه ای از رفتار دولتها را با ملت ها بخواهید بدقت سخنان تازه فاتحینی را که در کودتاها موفق شده اند مورد بررسی قرار دهید در این صورت خواهید دانست دولتی که تا دیروز بنظرتان خلد الله ملکه بوده و جای سم اسب گردانندگانش معجزه مینموده امروز همان اسب متهم است که ناموسها بر باد داده و جوهاتی غیره شروع را در راه غیر مجاز صرف کرده و رحمان سابق شیطان امروز است و آنان که مصدر امور شده اند شایستگی هر صفت پسندیده ای را دارند و بس !)

ناجوری و ناامنی در روابط دامنه اش تا بدان جا کشیده شده است که روحانیون از هر مذهب و ملتی را امروز می توان به دو دسته تقسیم کرد یعنی اگر روزگاری روحانیون حافظ شرع بودند امروز روحانیون بر دو دسته اند : آنان که شرع را حافظ اند و بقیه که شرع حافظ آنهاست و خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل !

از شما میپرسم با آن همه پیشرفتی که در جنبه مادگیری حاصل شده (و برای آن که دهان من و شما بسته باشد همه و همه را به حساب رفاه و آسایش و خاطر خواهی بشریت قلمداد می کنند) اگر رئیس جمهور یا پادشاه بزرگترین کشورهای جهان که آسایشها را بیشتر از دیگران می توانند به خود اختصاص دهند اگر بخواهند در گوشه ای از جهان با استراحت بپردازد و روزهایی چند دور از اضطراب بسر برد آیا آن گوشه جهان و ناحیه مقصود را خواهد یافت ؟

هنوز چشم روزگار به تندی و خشم به دو منظره نگران است

یکجا که فروید زده ها درجت غول پیکر شخصی شب را بعیش در میان آسمانها صبح می کنند و جای دیگر که از صبح تا به شام رئیس خانواده میچرخد و باز هم زن و فرزندش را برای یکدفعه سیر شدن وعده فردا می دهد.

اگر جهان پر از جور و ستم نیست این همه سازمان های امنیتی برای چیست ؟ کانون های مبارزه با گرسنگی - مباره با برده فروشی - مبارزه با بیسوادی - مبارزه با بیماریهای آمیزشی مبارزه با می خوارگی و مواد مخدر و هزاران مبارزه دیگر آیا دلالت بر این می کند که صلح و صفا و صمیمیت همه جا را فرا گرفته یا احتیاج بوجود مصلحی احساس میگردد ؟

برای کوتاه کردن مطلب اجازه بدهید شکلی را که هر الد تریبون از یک روز عادی زندگی مردم منعکس ساخته ارائه داده شود.

سؤال دوم : آیا قبل از پیدایش آتش اگر چگونگی زندگی بشر را به شما نشان می دادند که در غارهای تاریک فرو میرود و از سرما و تاریکی آن رنج میبرد و حشرات فراوان و درندگان مزاحم بغار حمله میبردند به ذهن شما نمی رسد که آتش اگر میبود بشر نجات مییافت ؟

چنانچه قبل از زراعت و در اختیار آوردن روش ذخیره کردن غذاها ، وضع خوراک بشر را به شما نشان می دادند و شما نیز طریقه بدست آوردن غلات را می دانستید تعلیم آن را به بشر واجب نمی دانستید.

اگر احتیاج بشر را به اجتماعی بودن احساس می کردید قبل از خانه سازی حضرت آدم شما معماری نمی کردید ؟

اگر رنج دانشمندان را در نوشتن یک کتاب و نشر آن می دانستید و به فکرتان میرسید که می توان به طریق چاپ آن را در دسترس همگان قرار داد آیا چرخ چاپ را عرضه نمی داشتید

هم اکنون خود قضاوت نمائید آیا با جهانی که می بینید چگونه در مادیگری و تعصب غوطه و راست احتیاج بیک مصلحی که نجات دهنده بشریت از منجالبهای گفته شده باشد احساس نمی شود.

آیا می توان گفت بشر عصر حجر با آتش و بعد به خانه و چرخ چاپ محتاج بود و با آن رسید ولی بشر عالم پر مغز که در اضطراب و مادیگری غوطه ور است به کسی که توازن بین مادیت و معنویت را متعادل سازد (محتاج نیست؟ و انقلابی به نام انقلاب اخلاقی (انقلاب پنجم) ضروری بنظرتان نمی رسد ؟ اگر جوابتان منفی است بدانید پیامبران الهی به چنین وعده ای متفق القولند و همه احتیاج جهان پرستم را با آمدن چنین شخصی متذکر گردیده اند

چه کسی انقلاب کند و رهبر انقلاب کیست

آیا کشوری انقلاب کند؟ دسته ای انقلاب نماید؟ نژاد زرد، سرخ، سفید یا سیاه انقلاب را رهبری کنند؟ با مراجعه به تاریخ انقلابهای بشری که تا کنون به وقوع پیوسته این انقلاب باید بدست یکنفر صورت گیرد این انقلاب باید پرچمداری و رهبری داشته باشد!

رهبر انقلاب کیست؟

کسی که انقلاب اخلاقی و دینی باید به دستش صورت گیرد حتما باید دارای مشخصات زیر بوده باشد!

انقلاب کننده قبلاً معرفی شده باشد برای تقویت روحیه امیدوار کننده کسانی که از تفوق مادیگری خسته شده و رنج میبرند. انقلاب دینی و اخلاقی پرچمدارش باید مرد خدا و دین و بازمانده مذهبی باشد که توان اولیه اش را پرچمداری اعلام نمود بدین طریق: آمده برای تمام کردن مکارم اخلاقی (بعثت لاتمم مکارم الاخلاق).

رهبر انقلاب باید اعلم زمان باشد حتی اگر وسائلی مانند مغزهای الکترونی درست کرده اند که پیشگوئی می کند پیش بینی می نماید تشخیص امراض می دهد دروغگو و دزد را نشان می دهد این رهبر باید بتواند به باطن حکم کند یعنی مافوق علم بزرگ زمان را بیاورد.

اشجع زمان باید بود یعنی بتواند طبق برنامه های پیش

بینی شده یک حکومت واحد جهانی بر پایه داد و داد بوجود آورد.

از نژاد پاک باشد و از دودمانی شناخته شده زیرا در آینده نزدیک کشورهای پیشرفته برای سپردن حتی مقامات کوچک به اشخاص، نسبت به فامیلش و ریشه و نژادش بررسی نموده در صورتی که واجد صلاحیت بود کرسی اش را با او خواهند سپرد. کما این که هم اکنون در یکی از کشورها برای شرکت در کنکور پزشکی اصالت فامیلی دخالت کلی داشته جان مردم را بدست هر کس و ناکس نمی سپارند.

شخص مذکور باید یا بهمان نسبت که دانش روز عمر متوسط بشریت را بالا برده باست خود نشان دهد که بر اصول کلی بهداشتی مسلط و واقف بوده می تواند عمر خود را از حد متوسط و روز بالا ببرد و از آنجا که قاندين انقلاب همیشه دست نیاز به گوشه آزمایشگاه و دامن دانشمندان داشته اند و رهبر این انقلاب عظیم چنانچه قبلاً اشاره شده واجب است داناترین مردم زمان باشد لازم است قبلاً این موضوع را بعنوان اعجاز و این نماینده و حجت خداست نشان داده خود در حالیکه بصورت مرد جوان است ولی در مسئله طول عمر جای ابهامی برایش باقی نمانده ظهور فرماید.

از انقلاب کننده مذکور باید هزاران علامت و نشانی بدست باشد تا مدعیان دروغین در مدت قلیل یکهزار ساله عددشان به صد نرسد زیرا با ظهور صد انقلاب کننده و اینکه گوشه بدون اضطرابی در جهان پیدا نشود خدشه ای در اصل قبول انقلاب پدید خواهد آورد.

انقلاب کننده شناخته شد

مردم آمدن پیامبران را دیدند و اعراض و اعتراض مردم را نیز مشاهده کردند! نوح و ابراهیم و موسی و عیسی و محمد آمدند ولی با آن که فرستاده خدا بودند دین خدا آن گونه که شایسته است جهانیان را متدین و مطیع نساخت لذا این سؤال خود به خود پیش می آید که چرا؟

در پاسخ: همه ادیان، به گرایش بیشتر مردم به زشتیها و آلودگیها و جهالت و مادیگری اشاره کرده در ضمن وعده حکومت واحد جهانی زیر سایه پرچم توحید و می دادند حکومتی که جهان پرستم را مبدل به دنیای پر از عدل خواهد نمود. در اینجا باز این سؤال پیش می آید که این انقلاب بدست کیست و مشخصات وی کدامست لذا تمام ادیان علائم و مشخصاتی از انقلاب کننده بدست داده اند که با مذاقه کافی و صرفنظر از اختلافات جزئی که آن را طول تاریخ بوجود آورده است همه و همه نشانیها بر شخص بقیت الله حضرت محمد ابن الحسن العسگری منطبق می گردد.

گفتیم باید مردم خدا و تقوی و بازمانده دودمان اعلام کننده بعثت لا-تمم مکارم الاخلاق باشد که هست و چنین معرفی گردیده است باید اعلم و اشجع زمان باشد که گفته اند. عمری دراز داشته و به باطن حکم کند که از علائم مسلم اوست باید از فامیلی باشد همه پاک و شناخته شده که پاکتر از آنچه وی دارد کسی ندارد و بالاخره آنقدر علامت در اسلام و ادیان دیگر درباره پرچمدار انقلاب ذکر شده است که با اندک توجه و انصاف کسی جز حضرت مهدی انتخاب نخواهد شد.

مگر حضرت موسی یا حضرت عیسی یا نبی گرامی اسلام انقلاب نکردند ، اگر کردند چرا انقلاب در پنج رقم محدود شد؟

با دید وسیعی آنچه را می توان انقلاب نام نهاد حتی فرمول معروف آشتن و تجربه ساده لاوازیه از آنهاست ولی خلقت تکوین و خورشید یا آفرینش تشریح و بعثت انبیاء انقلاب نبوده از ضروریات اولیه برای حیات و بقاء و ادامه آن است و اتم شگافی و فضا رفتن و حتی تفنگک ساختن را باید توجه داشت که انقلاب انسانی این است که حصول آن برای بشر آزادانه باشد و مغزها را بهتر نگهدارنده.

انقلاب غذائی در دوران انقلاب پنجم یا انقلاب معنوی

صرفنظر از این که علم به زودی اطعمه و اشربه محرمه اسلامی را ناسازگار اعلام داشته و اجتماع علمی ، آن را مطرود و از برنامه های غذائی حذف خواهد ساخت. در زمان حضرت اساس آنچه خوردنش حرام است از بیخ و بن برکنده می شود.

برای تعیین غذاهای طیب و حلال نیز بدین علت که ضرایب متعددی را باید منظور داشت هنوز جهت علم باید فرصت زمانی قائل شد تا با تلاش و کوششی در آینده آنچه را که شایسته انتخاب ست برگزید و بدنبال آن اگر ضرایب منظور نشده ای به جای ماند ، بدست توانای حجت خدا معلوم گردد (بعضای از ضرایب مذکور عبارتند از : تناسب غذا با فصل - با محیط - با سن - با شغل

چگونگی اختلاط غذاها با یکدیگر و موضوع ناسازگاری ها چگونگی وضع دستگامهای بدن در پاسخ دادن به غذای خورده شده ارتباط و تناسب غذاهای بعدی با قبلی با...)

اما آن چه بنظر میرسد «احتمالاً» جزو برنامه انقلابی غذائی آن زمان باشد تعطیل کشتار حیوانات است بدین سبب که یا از دریا مواد پرتئینی استخراج شده یا از راه تهیه فرآورده های پتروشیمی و غیره بدست خواهند آورد و احتمال بیشتر و بخصوص تهیه گوشت با کشت نسج در آزمایشگاهها می باشد که می تواند مصرف گوشت جهانیان را بخوبی تأمین نماید ولی از نظر شرعی خوردن این گوشت اشکالی داشته باشد یا خیر؟ هم اکنون فقهای بزرگ و آیات عظام که نمایندگان رهبر انقلاب اند به شما پاسخ خواهند داد و در اینصورت قدر حدس انقلاب غذائی ما نیز شناخته خواهد شد.

بحثی جالب و تازه

چندین دفعه در معرض این سؤال قرار گرفتم ، مستقیماً غیر مستقیم - حتی بوسیله روزنامه و... که : چرا مسلمانان نتوانسته اند از اقیانوس علمی اسلامی حتی سرانگشتی تر کنند ؟ (بعضی هم انصاف بیشتری داشته گفتند : چرا در بین مسلمین دانشمند میکروشناس بیولژیست و... دیده نمی شود و با آن همه صراحتی که اسلام در موارد مربوطه داشته علم از دست مسلمانان خارج می باشد ؟).

مطلب جدی تر است . از یک طرف خوانندگان جلد چهارم

(کتابی که در دستشان است) را برای آشنائی به مسائل غذائی انتخاب کرده اند و حال آن که تاکنون چند نوبت وقتشان با خواندن مطالب خارج از موضوع. (فرق پیامبر و نابغه - انقلاب غذائی) گذشته و باز خارج از موضوع گفتن ناصواب است از طرف دیگر فهرست داده شده چنین بود که : جلد سوم درباره «روزه» باشد و مطالب مقدماتی غذائی (طرز دعوت - چگونگی سفره چیدن - ظروفی که باید غذا در آن پخت و خورد و...) و جلد چهارم (این جلد) در انحصار مسائل نظری و عملی غذائی و مطالب پژوهشی و تحقیقاتی تغذیه ای قرار داده شود و از جلد پنجم به بعد به بحث غذاهائی که در قرآن نامشان ذکر شده پردازیم که متأسفانه بلکه خوشبختانه جلد چهارم و جلد دیگر باید به تئوریه‌ها و تعریف‌های علمی و عملی غذائی اختصاص داده شود ولی برای اینکه خلف وعده نباشد مسائل و مطالب گوناگون غذائی را در جلدهای آخری بهداشت غذا و تغذیه آورده و جلد بعدی را منحصر به غذاهای قرآن می‌نمائیم و بهر صورت باز باید از موضوع (نه از اسلام و علم خارج) بحث نمائیم.

معرفی کتابی ارزنده از خانم دانشمند آلمانی

هر چند مسئله فوق را با اشکال مختلف جواب داده و دانشمندان اسلامی مطالبی ارزنده در این باره ذکر کرده اند (۱) ولی نمونه‌های عالی پاسخ‌گوئی معرفی کتاب ارزنده ای است که اخیراً دکترس دانشمند آلمانی سرکار خانم Sigrid - Hunke

نوشته و Dte Allahs Sonne uber dem abendland نام دارد.

مقایسه خانم دکتر آلمانی بین طب اسلامی و طبابت کشیشان

کتاب مذکور در چهار قسمت می باشد. قسمت چهارم را شرکت داروئی ربوگن بعنوان نمونه (اشانتیون) چاپ و برای بسیاری از پزشکان کشور آلمان فرستاده است. جلد چهارم طبابت در فرهنگ عربی نام دارد (۱)

(Der Arzt Inder Arabichen Kultur)

نه تنها انتظار نویسنده بلکه بیشتر مسلمانان است که فردی اسلام دوست و روشنفکر که زبان آلمانی را به خوبی می داند بخاطر بزرگداشت دین خدا و تعظیم شعائر اسلامی و برای خدمت به کلیه کشورهای اسلامی بویژه کشور تشیع ایران اقدام به ترجمه کتاب ارزنده مذکور بنماید.

نویسنده می تواند جسته گریخته بعضی از مطالب جلد چهارم آن را که مربوط به پزشکان اسلامی و دارو سازان قدیمی مسلمان است برای شما نقل نماید (۲). هر چند باز مطلبی خارج از موضوع خواهد بود ولی ناگزیر از دوره کتابهای ما (مجلدات اولین دانشگاه و آخرین پیامبر) خارج نیست زیرا کتابهای مذکور

۱- اصولاً در اروپا اسلام را به عربها می شناسند و حال آنکه دانشمندان ایران در اسلام چنانچه همین کتاب مقرر است سهم بسزائی دارند.

۲- قسمت مذکور را برادرم آقای سید محمد پاک نژاد که بزودی دکترای در اقتصاد ملی از سویس خواهند شد ترجمه کردند.

حاوی کلیه برنامه دانشکده پزشکی بوده و انشاء الله یک دایره المعارف اسلامی خواهد بود . بهر صورت اجازه می خواهیم که آن را بنویسم:

در آغاز نویسنده به درمان های شرم آوری که در سرزمین خودشان اروپا معمول بوده اشاره کرده ابرو اسینوهای چندی را شرح می دهد : پای مجروح یکی را با تبر قطع کردند و مرد. زن مریضی را آوردند پزشک گفت شیطان در مغزش قرار گرفته و عاشق اوست موهایش را بریدند بعد بعلت بالا رفتن تب که شیطان ایجاد کرده بود پوست سرش را به شکل صلیب بریدند تا استخوان جمجمه آشکار شد بر آن نمک پاشیدند که شیطان خارج شود و زن مرد. بعد راجع به امیرعظما نامی (۱۰۹۵-۱۱۸۸ میلادی) می گوید... کجای جهان وضع پزشکی منظمی مانند آنچه نزد مسلمین (۱) بوده است دارا می باشد و در چه نقطه ای از دنیا نهضت علمی پزشکی منظمی مانند آن چه نزد مسلمین بوده وجود داشته است، آیا بیمارستانی مدرن مانند بیمارستان های مسلمانان روی زمین وجود داشته است حق است که : روش درمانی آنان نشانی از بزرگی پیدایش آنهاست و بهداشت آنان درس نمونه ای بود.

فرانک ها دست نیاز به سوی دکترهای مسلمان دراز میکردند

۱- با آن که خانم دکتر نویسنده قسمت اعظم کتابش در تعریف از دانشمندان ایرانی است چون کتابهای ایشان به زبان علمی روز یعنی عربی نوشته شده همه را عرب نامیده و ما با اجازه ایشان همه را مسلمان نوشتیم.

... قضیه ای امیر عظمای زبان ویلهم فن بورن شنیده چنین نقل می کرد :

آن زمان که امیرمعین الدین در دمشق حکومتی می کرده حکومت در ناحیه کینرت در اسرائیل قسمت غربی شلان که رود اردن از آن رد می شود) و یلهم گفت یک سوار قوی از کشور ما بیمار شد مشرف به موت شد به کشیشی که معروف و نزد مردم خوب بود مراجعه کردیم که نزدی بیاید گفت با میل میایم نزد سوار که سونت سونام داشت آمدیم ما تصور کردیم با دستش بیمار را شفا خواهد داد ، مقداری موم طلبید به شکل بند انگشت در آورد در بینی بیمار کرد بیمار مرد با او گفتیم سونت سومرد گفت : آری او در مقام مقاومت و مقابله با دردهای زیادی بود بینی اش را گرفتم که راحت شود (صفحه ۵).

در آن زمان شیطان بیرون کردن و دعا خواندن بوسیله کشیش ها و راهبه های اروپائی از نیازمندیهای بدنی یک بشر بیمار محسوب میشد بعد به شفا دادن حضرت مسیح از روی ایمان کامل اشاره کرده و از اینکه کسانی دیگر که ایمان کامل نداشتند و از حضرت تقلید می کردند نکوهش کرده می گوید حتی از معلم کلیسا آقای تاتیان **Tatian** این جملات درخشانده عصر خود باقیمانده است که : چرا میخوری خودت را مانند سگ از طریق علفها یا مانند خوکها با خوردن خرچنکها و شیر از راه میمونها معالجه کنی بلکه انسان باید از طریق روح شفا یابد و بعد از کسانی که با طبابت داروئی یا دست و جراحی خود را مشغول می دارند مذمت کرده و این اعمال را از نظر کشیش ها پائین تر از لیاقت

انسانی دانسته است. نبض گرفتن ننگ و جراحی و حتی آموختن آن به وابستگان کلیسا حرام بوده است.

آنچه را هم اکنون مغرب زمین دارد پس از جستجو معلوم می شود از ممالک مشرق پیدا شده اند (صفحه ۷).

یک نفر یهودی به نام دونولو (۱۰۰۵-۹۱۰) (Donnolo) که در جنوب ایتالیا نزد مسلمانان طب خوانده بود وقتی به میلوس فن رسانو مقدس رسید (Mtlus Fon Rossano) رسانو با او گفت : همانا بهتر است به خدا اطمینان داشت تا اینکه خود را به بشر بسپارند و من به خدا و آقای خود مسیح اطمینان می کنم و احتیاجی به داروهای تو ندارم.

بر دهاردون کلارو (۱۱۵۳-۱۰۹۰) (BernHard von Clarvaux) که از زعمای بزرگ دیر بود توجه کردن به پزشکان را قدغن کرد و گفت حتی آن کس که در شدت تب میغلطد باید از طریق اصلاح روح، خود را درمان کند و اجازه ندارد از پزشکی کمک بگیرد قبل از اینکه اقرار و اعتراف کند.

سال ۸۹۵ در نانتِه Nantes سینود Synode تصمیم گرفت بدون اقرار هیچ معاینه و عملی نسبت به بیمار انجام نگیرد.

سال ۱۲۱۵ پاپ اینوزنز سوم ۳ Innozenz هنگام تشکیل مجمع اسقف ها گفت چون بیماری از گناهان بوجود می آید قبل از اقرار نباید بیمار معاینه شود.

خانم دکتر نویسنده از ارائه مدارکی دال بر عقب افتادگی اروپا که ما بسیار مختصرش را نوشتیم به مراتب علمی و مدارج دانش مسلمانان اشاره از جمله می گوید :

ابن رضوان رئیس پزشکان قاهره در اواسط قرن یازده میلادی ضمن تنظیم وظایف اطباء از جمله می گوید پزشک باید دشمنان خودش را نیز با همان روح عبادت و انجام وظیفه ای که دارد معاینه و درمان کند.

با آن که اولین بیمارستان های اروپا هتل دیو (خانه خدا) در پاریس بود در روی آجرهای زمینش کاه ریخته بودند و بیماران را روی این کاه ها می خواباندند پای یکی کنار سر دیگری بود و بچه ای نزدیک پیرمردی و زنان و مردان مخلوط بودند بیمار مسری در کنار کسی بود که مرض کوچکی داشت و بدن به بدن پرس شده آه و زاری بلند بود حتی در گوشه ای زائو با دردها و یک بچه متشنج و یک بیمار قرمز شده از تیفوس و دیگری از سرفه و یکی که با ناخن های عصبانی شده اش اگزمای خود را خاموش می داد همه و همه در کنار یکدیگر بودند.

بیشتر بیماران لوازم اولیه را نداشتند مردم پست ترین وسائل غذایی را که غیر کافی بود با آنها می دادند. شب و روز در بیمارستان باز بود و هر کس در هر زمان می توانست از بیمارش عیادت کند اگر بیماری نصف روز گرسنگی خورده بود حق داشت روز بعد از لحاظ افراط شکم خود کشی نماید. وقتی صبح وارد بیمارستان می شدند گویا یک ابر مخلوط بسر که را جلو دهان آدمی می ماندند نعل ها ۲۴ ساعت طبق معمول و زمانی بیشتر در مرده خانه می ماندند و جای نعل را باید بیماران خودشان «دوستانه» تقسیم نمایند روی نعل ها حشرات سبز رنگی دسته دسته.

قبل از اواخر قرن ۱۲ در مغرب زمین جائی که بیماران

را بپذیرند وجود نداشته است.

پدر عزیز از من پرسیده ای که آیا پول برایم بیاوری برای زمانی که می خواهم از بیمارستان مرخص شوم ، یک کت و شلوار نو و پنج سکه طلا- می گیرم که مجبور نباشم بلافاصله پس از مرخصی کار کنم. دوست ندارم که گله خودت برای من حیوانی را بفروشی. زودتر بیا من در بخش ارتوپدی نزدیک اطاق عمل هستم اگر از کربدور از در اصلی وارد شدی برو از هال جنوبی بگذر آن جا پلی کلینیک است که اول پس از افتادن مرا بدان جا آوردند بیماران در آن جا توسط آسیستان ها و دانشجویان معاینه می شوند اگر لازم نبود بستری شود نسخه ای با او میدهند نسخه را میل داشته باشد می تواند از داروخانه بیمارستان بگیرد. مرا ابتدا معاینه و نامم را ثبت کردند و نزد دکتر بالاتری فرستادند یک فراش مرا در بردن کمک کرد و به قسمت مربوط به مردان برد. ابتدا مرا به حمام بردند لباس پاک بیمارستانی پوشاندند و بعد بستری کردند کتابخانه را دست چپ خود قرار داده بعد اطاق کلاس که باید دانشجویان در آن جا تدریس شوند پشت سرت خواهد بود. کربدور دست چپ به بخش زنان میرود متوجه باش از دست راست بیائی از بخش داخلی که گذشتی بخش جراحی است در آن اطاق که آوازی مترنم است نگاه کن من در آن جا هستم.

کتاب هم برای مشغولیت بما می دهند. وقتی رئیس بیمارستان با آسیستان و خدمتگزاران برای ویزیت به من رسیدند و مرا معاینه می کرد به رئیس بخش چیزی را دیکته کرد که نفهمیدم بعد به من گفت که فردا مرخص هستم ولی خوشم نمی آید همه چیز

پاک و روشن و تخت خوابهای نرم و ملافه های گلدار سفید و لحافهای کر کدار و ظریف و مخملی و آب های جاری در اطاقهای و اطاقهایی که هنگام سرما گرم می شوند و گوشت پرنده یا گوسفند هر روزه را از دست بدهم. در هر حال قبل از آن که برای من آخرین مرغ بریان می شود بیا.

نسبت هائی که در نامه نشان داده می شود ما می توانیم آن را فقط به قرن ۲۰ تمجید شده نسبت و تطبیق دهیم و در حقیقت نویسنده نامه نشان می دهد بیمارستانی را که چگونه در هزار سال قبل در یکی از شهرهای بزرگ عربی بین کوههای هیمالایا و پیرنه ساخته شده بود. کوردبا Cordoba (پایتخت یک بخش اسپانیائی در اندلس نزدیک گوآدار کوی ویر که امروز ۱۸۲۰۰۰ نفر جمعیت دارد و مسجدهای بزرگی در آن است) در اواسط قرن دهم به تنهائی پنجاه بیمارستان داشته است حتی از بیمارستان های معروف بغداد در زمان هرون الرشید بیشتر (و همه به مسلمانان تعلق داشته است).

دکتر الرازی (زکریای رازی) در زمان عضدالدوله سلطان وقت دستور داد قسمت های شانه دنده و احشاء گوسفند را در نقاط مختلف بغداد آویزان کردند آنجا که پس از ۲۴ ساعت گوشت تازه تر و خیلی کمتر فاسد شده بود آن جا را بیمارستان عضدی درست کرد.

سلطان صلاح الدین وقتی خواست یکی از قصرهای خود را به بیمارستان نصیری تبدیل نماید در قاهره جائی را انتخاب کرد که مورچگان کمتر در حال هایش رفت و آمد می کردند. تمام

راحتی ها از لحاظ نشستن و خواب و اطاقهای بیماران و تختخوابها و حتی بادها و غیره نشان داده می شده است و

وقتی بیمارستان منصوری در قاهره درست شد سلطان منصور گفت من این را درست کردم برای فرماندهان و نوکران ، سربازان و افسران ، بزرگان و کوچکان ، مردان و زنان ، سلطان که در زمان ابتلای به قولنج صفراوی نذر کرده بود اگر بهبودی یابد دارالشفائی (بیمارستانی) درست کند پس از بهبودی نذر خود را ادا کرد.

در میافارکین دختر حاکم مشرف بموت گردید حاکم بدکتر قول داد اگر عزیزش را نجات دهد هموزن دخترش با و طلا خواهد داد دکتر زاهد العلما دختر را درمان کرد و از آن پول بیمارستانی ساخت.

در بعضی بیمارستان ها مثلاً بیمارستان نصیرالدین شاکر تمام بیماران حتی ثروتمند معالجه مجانی و داروی مجانی و لباس و پول جیبی یک ماهه داشتند. خانم دکتر نویسنده کتاب بیمارستان های دیگری را نام میبرد و در موردی چنین می گوید. علی ابن عیسیای وزیر به توسط نامه ای خبر یافت که بیماران از لحاظ کم کردن زغال و لحاف در رنج اند و زیر بشر دوست که خود بنیان گزار بیمارستانی بود نامه را بشدت لوله کرد و پشت آن به ابوالذکر که اداره کننده و جوهات مزروعی بود چنین نوشت «تو : خدا به تو عنایت کند آن چه را در نامه نوشته اند و قابل توجه است بخوان در تمام اوضاع تو باید سهم هر قسمت را بدهی آن جا خانه بیماران است و جائیست که در انتظار کمک بیشتر است و کارهای خوبی باید

از آنجا سر بزند همه با به من اطلاع بده خدا با تو لطف داشته باشد»

رؤسای بیمارستان ها با سعی خودشان و امتحاناتی که می دادند به ریاست انتخاب می شدند. رازی قبل از اینکه بریاست برسد باید از بین ۲۴ متخصص که تمامشان رئیس یک بخش بودند و دایره وار کار کردنشان را خودشان عوض می کردند انتخاب شود و شد، بعد شرحی از طرز رفتار روساء بیمارستان ها و کلاسهای کنفرانس و کتابخانه های موجود در بیمارستانها و چگونگی تدریس و گفتگو با دانشجویان به میان آورده می گوید. زمانی که در مدارس دیری مغرب زمین در نور مصنوعی چراغها کتاب می خواندند در آنجا (نزد مسلمین) علم پراکتیکی انجام میگرفته است.

عصیبه Ussaibiah در زمان دانشجویش در دمشق چگونگی ویزیت رئیس بیمارستان را از بیماران چنین نوشته است :
رئیس بیماران را ویزیت می کرد در حالی که دانشجویان به دنبالش حرکت می کردند و در موقع معاینه او را بدقت نگاه می کردند و... تا آنجا که نویسنده می گوید اینطور دکترها ساخته میشدند که دنیا ندیده بوده است و تازه در این زمان جدید دوباره دیده می شود. دانشجو بوسیله دانشیار با امضاءهای کتبی که دال بر دیدن دروسش است ليسانس مخصوص می گرفت ولی در عمل نیمه کاره خواندن به کنار زده می شد و اگر دکتری می خواست مطب باز کند باید یک تصدیق لیاقت از دولت بگیرد.

در ۹۳۱ میلادی المقتدر بالله خلیفه عباسی خبر یافت که در بغداد دکتری در هنرش اشتباه کرده است و در نتیجه مریض فوت

نموده است خلیفه دستور داد یک هیئت پزشکی به ریاست سینان ابن تابیت ۸۶۰ Sinan – Ben – Thabit نفر دکتر بغداد را فقط بیاد گرفتن یک شعبه درس طبی پذیرش دهند (دکترهای تحت نظر دولت در اینجا بشمارش نیامدند) در همان زمان در تمام Rheingau (حاشیه رودرن) حتی یکدکتر پیدا نمی شده است. (صفحه ۱۶). بعد از سینان ریاست پزشکان به ابن التلمیذ رسید. ابن التلمیذ پزشکان را آزمایش می کرد و اجازه طبابت می داد. داستانی از او نقل میشود بین کسانی که نوبت گرفته بودند تا نزد ابن التلمیذ امتحان بدهند پیر مردی بزرگ و نورانی با موهای سفید بود که او را در یک قریه دور افتاده ای پیدا کرده بودند در آنجا طبابت می کرده است همین که به این التلمیذ وارد شد در حالیکه می دانست پیرمرد فقط در موارد سادم کوچک طبابت می کند و در طب حقیقی دانائی ندارد با او گفت : چرا شیخ و الامقام در مباحثات علمی شرکت نمی فرمایند که ما به نظریات ایشان مطلع شویم؟ - چه فرمودید و شیخ دستش را پشت گوشش گذاشت و بعد گفت آیا کسی از من چیزی گفته که من نتوانستم بفهم ؟ معلم شما در این هنر چه کسی بوده است ؟ وقتی با کشی به سن من

صحبت میشود آقای من بهتر است خیلی مؤدبانه از او پرسند چند شاگرد داری و شاگردان مشهورت چه کسانی هستند ، معلمان من مدتهاست مرده اند.

ابن التلمیذ معذرت می خواهد و میگوید این سئوالات را معمولاً باید پرسید ولی اکنون شیخ صاحب لیاقت بفرمایند چه کتابها و جزوات طبی را مطالعه فرموده اند پروردگار قادر توانا بر

بزرگواری شما بیفزاید؟ بهتر است از من در این سن پرسید آقای من که کدام کتابها و چه جزواتی نوشته ای و در ضمن پیرمرد خودش را به ابن التلمیذ نزدیک کرد و در گوشش گفت من یک مرد پیر فرتوتی هستم و خرج عده زیادی از فامیل را باید بدهم همیشه بعنوان دکتری معروف مرا شناخته اند... ابن التلمیذ از او قول گرفت که در موارد بسیار سبک فقط طبابت کند تا آنجا که حق دادن حتی مسهل و حجامت کردن نداشته باشد و سپس با صدای بلند که همه شنیدند گفت شیخ والامقام می توانند به مطب خود بروند نفر بعدی که وارد شد ابن التلمیذ از او پرسید معلمت کیست؟ جواب داد شیخ قبلی. ابن التلمیذ بقدری خندید که اشک از چشمانش سرازیر شد و گفت شیخ خودش را راحت کرد آیا تو هم میتوانی مانند وی رفتار کنی گفت بلی گفت مبادا پارا از متدو رفتاری که گفته شد بیرون بگذاری و...

امتحان جراحی بدین طریق بوده است که آیا اناتومی و جراحی پاولوس Paulus از Aegina یا از علی ابن عباس تحصیل کرده و از در رفتگی ها - کنار زدن سنگ ها و عمل کردن لوزتین و آب مروارید سوراخ کردن - عمل انواع کوری های چشم - باز کردن زخم و قطع و باز کردن جمجمه و بعد اگر قبول می شد این دیپلم متخصص یک جراحی کوچک بوده است... سپس چنین می گفتند امیدواریم با راهنمایی پروردگار ما قدرت انجام وظیفه داشته باشیم و از هنر جراحی که خدا عالم است نتیجه ببریم و از کار خود وسیله سعادت فراهم آوریم.

متخصص مذکور حق داشت بو اسیرا ببرد دند آنها را بکند زخم ها را بدوزد و بچه ها را ختنه کند ولی باید با کسی که بالاتر

و رئیس اوست به نشیند و صحبت و مشورت کند و بیاموزد. کمیسیون های پزشکی در مواقع سخت و بغرنج برای جلوگیری از اشتباهات تشکیل می شد برای دقت در تشخیص و درمان رئیس کمیسیون مسن ترین متخصصین بود و جوانتر از همه پروتکل می نوشته است (دستورات مشورتی جلسه یا پروتکل).

جراحان بزرگ آسیستان و یک بیهوشی دهنده. بیهوشی دهنده علفی را بنام علف هرزه خواب **Bilsenkreut** با حشیش نم میکرده و آنرا بر اسفنج نهاده جلوبینی بیمار نگهداشته و یکی نبض او را کنترل میکرده سومی اداره امور اطاق عمل را بعهده داشته برش های جراحی با احتیاط شروع میشده که بزرگ و عمیق نباشد یک آسیستان با یک قلاب لطیفی پوست را بر می گردانده است. «علی ابن عباس جراح معروف در حین عمل درس می داده است :

حالا- یواش ببر که بر آمدگی را از بافت های اطرافش جدا کنی. باید مواظب بودرگی زخم نشود عصبی قطع نگردد وقتی رگی زخم شد باید آنرا با احتیاط بست که خونریزی دهانه زخم را فرانگیرد و مانع دقت تو شود همین که بر آمدگی پوست کنده شد انگشت در داخل آن قرار بده و خوب حس کن آیا قسمت های کوچکتري باقی مانده اند یا نه بعدا جدا کن آن را با دقت که آیا بر آمدگی بیرون آمده است یا خیر؟ پس پوست را دو دفعه بهم برسان (پوست زیادی را کمی کوتاه کن) و دوخت و دوز را با وترهای ماهیچه های گربه انجام بده

هنگام سرطان تمام برآمدگی باید از عضو جدا شود و مقداری از اطراف سرطان که ریشه اش باقی نماند ،

یک دستمال خیس شده باید به زخم ها بست که چرکی و گندیده نشود.

در ابرواسیون نوشتن ابتدا اشکایات بعد عاداتها و بیماریهائی که در سابقه بیمار بوده و سپس عاداتها و بیماریهائی که در فامیل بیمار سابقه داشته می نوشته اند بعد وضع ظاهری تمام قسمت های بدن از صورت و چشم و پوست و تنفس و... و سپس از شخصیت بیمار از اکتسابی ها و روحی و جسمی و مزاجی (در فواصل از بیمار می پرسیده اند آیا سخن دکتر را به خوبی می فهمد؟) بعد شنوائی و عقل و عواملی که می تواند او را تحریک کند و...

در اینجا خانم دکتر نویسنده از ابن الرضوان طبیب معروف نقل می کند آنچه را بشاگردانش درس می داده و طریقه ابرواسیون نوشتن را می گفته است تا آنجا که کبد و کلیه را باید لمس کرد و ادرار و مدفوع را دید و بعد چنین می نویسد : شگفت انگیز است آنچه را پزشکان مسلمان از طریق نبض می فهمیدند و آنچه را از ادرار درک می کردند و بعد نمونه ای را که از ادرار ، چرکین بودن پریکارد را تشخیص داده عنوان می کند. ابن سینا می گوید با شرائط معینی ما از ادرار چیزهائی بدست می آوریم ادرار باید اولین ادرار صبح باشد مدتی از آن نگذشته باشد بیمار نباید آب زیادی خورده باشد متوجه باشد آیا به بیمار زعفران یا انار یا عناصر رنگی دیگر خورانده شده یا خیر ؟ کارهای اضافی از حد معمول و عادت نباید انجام دهد. روزه نباشد

دیر از خواب بیدار نشود و...

بعد شروع می کند از تمجید و تجلیل الرازی (زکریای رازی) و با آن که می گوید او اواسط قرن نهم وقتی در مغرب زمین نوه های شارل کبیر سرزمین کارولینک ها را تقسیم می کردند در ری که قسمت شرقی تهران امروزی است بدنیا آمد باز او را از دانشمندان عرب و ابن سینا را نیز از عربها می داند... رازی تا سی سالگی به علم زبان و فلسفه و ریاضیات مشغول بوده و ضمناً در دکان صرافی پدرش و از آن به بعد به تحصیل علم طب پرداخت و بسرعت پیشرفت نمود و با دانستنی های زیاد پس از ماندن مدتی در بغداد بری برگشت بعنوان رئیس بیمارستان و در بین صد نفر پزشک به ریاست بیمارستان منصوب شد... او بزرگترین قدرت در مواقع شک و آخرین روزنه امید برای تشخیص رنجها بود...

رازی علم طب را چنان در تصرف داشت که هیچ دکتر دیگری از زمان جالینوس به بعد نداشته است بدون خستگی علمش را بیشتر می کرده نه فقط نزدیک تختخواب بیماران و در شب ها روی کتابها و آزمایشهای شیمیائی خم می شده است...

رازی دکتر بزرگ که شاهزادگان او را احترام میکنند عزیز ملت شده است و بت فقیرانی که پس از خوب شدن باز بوسیله پول شخصی وی مساعدت می شده اند در حالی که خودش محتاجانه زندگی می کرده است و در سال ۹۲۵ کاملاً فقیر فوت کرده است (صفحه ۲۳) دستبازی بدون حد انتقام همکاران فرومایه اش عصای گدائی بدست وی داد و از ریاست بیمارستان بغداد شهر یک میلیون و نیم نفری و همچنین از تمام مقامهائی که در ری داشت او

را به دور ساخت بانو خدیجه خواهرش آن بی گناه فقیر را که روزی زندگانی نورانی داشت و اکنون خفه و خفیف و بی نوازش شده و چشمانش که هزاران نفر را کمک کرده و با ضربه های شلاق فرمانروای خشن و قسی القلب منصور ابن اسحاق بخاطر به نتیجه نرسیدن آزمایش شیمیائی ، امروز کور و بی نور مانده در کنار خانه خود خاموش نشانده است چشم پزشکی برای جراحی چشم وی انتخاب می کنند او را به نزد رازی می آورند رازی از او راجع به چشم سوالاتی می کند و رازی حاضر بعمل نمی شود و می گوید من اینقدر از دنیا دیدم که از آنها متنفر و خسته ام ، قبل از مردن فهمش را از دست داد خدیجه بیشتر از دویست و سی کار بزرگ او را می شمارد از کارهای طبی - غیر طبی - شیمیائی - فقه - فلسفه - نجوم ریاضیات.

چرا مغناطیس آهن را به خود می کشد یکی از تزه های اوست کتابی درباره شکل دنیا با اثبات اینکه دنیا روی دو چیز می چرخند و خورشید بزرگتر از ماه و ماه کوچکتر از زمین است - کتابهای آشپزی و نگهداری خوراکی ها و رباعیاتی هم از وی بوده است. صندوقی که تالبش پر از لوله های کاغذ به خط رازی بود روزی زنی یک صفحه اش را بیرون می کشد عبدالله ابن سباده آن را می خواند (خانم دکتر آنچه بر آن کاغذ نوشته بود نقل میکند و آن شرح حال بیماری بود که به آبسه کلیه مبتلا شده و رازی با ذکر علائم مرض آن را به خوبی تشخیص داده و ما آنرا برای جلوگیری از زیاده روی نقل نکردیم و بقیه جملات را نیز باختصار خواهیم آورد) بعد خدیجه خواهر رازی کاغذی را بیرون می آورد (شرح حال بیماری

بنام ابوبکر ابن هلال بر آن بود...

سالیان درازی صندوق بسته بود تا ابن العمید وزیر به ری آمد و در خانه ای که رازی مرده بود به خدیجه مقدار زیادی پول داد و صندوق را با خود برد و تمام شاگردان رازی که دکترهای معروف بودند جمع کرد و گفت تمام بسته های کاغذ را بنگرید و بعنوان کتاب در آورند حاصل را الحاوی که در مغرب زمین **Continens** گویند نامگزاری نمایند.

خانم دکتر نویسنده گوید این کتاب سی قسمتی یک انسیکلویدی درمانی است از زمان هیپوکرات تا رازی و نشان می دهد چه علمی که این مرد نداشته و چه تجربیاتی که خودش نکرده و نظریه هائی که نداده است وی از زبان های یونانی - هلنی - هندی - سوری - عربی - فارسی با تکمیل ترین نشان آشنائی داشته.

کتاب طب منصورى **Pretiosus** را در زمان خوشبختی بنام منصور نوشت و بوی تقدیم کرد کتاب دیگرش بنام : کتاب برای کسانی که هیچ دکتر در دسترس ندارند (در کتاب از هر کدام شرحی داده شده است)

شهرت بیشتر رازی از فرمولهای منوگرافی اوست (منوگرافی = پژوهشهای علمی برای کشف یک چیز جدید) که درباره اش «جوش و دمل و سرخک» نوشته است و معروفیت های دیگرش بعلت معالجات مخصوص رماتیسم مفاصل - رنجهای و در مثانه و کلیه - بهداشت خانه و حمام و محیط - تهویه اطاقهای بیماران - کتابهای رژیم و آشپزی نصایح و پندها برای تهیه غذای سالم - مقدمه ای برای درست کردن ترشی جات و مرباجات.

رازی آزمایشاتی بر حیوانات داشته وی تنها یک دکتر بزرگ نبود بلکه شیمیگر حقیقی بود و دانشمندی ساعی رازی اولین کسی بود که شیمی را به خدمت طب در آورد... رازی و همکارانش برای ممالک غربی یک پیش تصویر درخشانی بودند. بعد از سجایا و صفات پسندیده و نصایح پدران پزشکی رازی که حاوی مطالب بسیاری بوده و از اینکه کتابی از او بین سال ۱۴۹۸-۱۸۶۶ بیش از چهل نوبت چاپ شده نام میرد.

خانم دکتر سپس از طرز رفتار مغرب زمین با دیوانگان انتقادهائی نموده و شواهدی رنج آور از آنها نقل کرده می گوید تا قرن ۱۹ در ممالک غربی دیوانگان تحت نظر پلیس زندانی و بعنوان یک جنایتکار با آنها رفتار می شده است و حال آن که کلینیک های عصبی و بخش های روانی در بیمارستان های مسلمین فراوان بوده است. اواخر قرن ۱۸ دکتر پینل Pinel به کنوانت Convent در فرانسه اجازه داد که دیوانگان را آزاد و بدست دکترها بدهند و آن هم نه فقط بیماران روحی و عقلی بلکه بیماران کشف نشده.

ابن النفیس چهارصد سال قبل از هاروی گردش خون را کشف کرد (هاروی در ۱۶۱۶ کشف کرد) و سیصد سال قبل از سروت (۱۵۵۳) Servet که گردش خون ریوی یا گردش خون را کشف کرده بود. ابن النفیس رئیس بیمارستان نصیری بود که صلاح الدین بنا کرده بود از کشفیات ابن النفیس نکات زیر است :

(۱) اولین کسی است که گردش خون کرناری را شناخت

و تغذیه قلب را با رگهای خونی شرح داد.

(۲) خون به ریتین می‌رود برای اینکه خودش را با هوا سیر کند (آنچه را بعداً هاروی گفته است).

(۳) واسطه هائی بین شریان شش و وریدشش قرار دارد که گردش جریانی را در توی شش می بندد (آنچه را کلمبو بعداً بعنوان اولین شخص بیان داشت).

(۴) وریدشش نه با هوانه با دوده پر است بکله از خون پر است (که بعقیده گالن ورید حتی در جهت مخالف حرکت می کند)

(۵) دیوارهای شراین شش کلفت تر از وریدهای شش اند و از دو لایه هستند که بعدها بنام سروت **Servet** آنرا نوشته اند.

(۶) دیورا غلافی قلب خلل و فرج ندارد. بعد خانم دکتر دلائلی ذکر می کند و اشخاصی را با مدرک نشان می دهد که چگونه در اثر تماس با مسلمانان دانستنیهای طبی وارد اروپا شد و بعضی اشخاص آنها را بنام خود ثبت و انتشار دادند.

علی ابن عباس اولین کسی بوده که کنتراکتور و جمع شدن و انقباض رحم را برای بیرون راندن بچه شرح داد. وی راجع به زخم های رحم و دهانه رحم و سرطان اعضای سافله نوشته هائی دارد. وی هزار سال قبل از داروین از بنیاد انواع و مناسب بودن هدفشان با محیطشان سخن گفته است.

ابن سینا می گوید آنها که تا کنون می گفتند بافت های قوی مانند بافت های شل التهاب پذیر نیستند اشتباه کرده اند استخوان هم که بافت قوی است ملتهب میشود. وی عفونت حاد منتر را شرح می دهد و اولین نوشته از اوست که در

این حال سفتی گردن بوجود می آید پاتولژی اسلامی مقدم از یونانی است و حتی از گالن.

رازی تصویری از آبله و سرخک بطور تکمیل نشان داد که توسط دکترهای قرن ۱۸ یکی از بهترین شاهکارها محسوب می شد. نقرس و رماتیسم را رازی از یکدیگر افتراق و باز شناخت.

ابن سینا تشخیص افتراقی بین پلوریت التهاب شش اعصاب بین دنده ای - آبسه کبد - التهاب مدی یا ستین را شرح داد علائم قولنج روده و کلیه - تفاوت فلج صورت بعلت آسیب های محیطی و مرکزی را نوشت.

ابن بشر ارزش درمان با آب و سرد کردن و بخور دادن را می دانست و بطور حیرت انگیز بکار میبرد.

ابن سینا فیلسوف بزرگ و عالیقدر عفونت طحال (Milz Hrand) که آنرا تب ایرانی می نامید و همچنین بیماریهای مختلف دیگر و مانند یرقان و پارازیت بافت سلولی زیر پوستی کرم گینه ای یا مدینه ای و پریکارد خشک و مربوط قلب و تغذیه مصنوعی بعلت فلج مری و تصویر کامل سرطان معده و این که سرطان یک بیماری عمومی عضوی است شرح داد و او کسی است که مسری بودن سل ریوی را ثابت کرد. او نشان داد که بعضی بیماریها ایمنوتیه دائم می دهد در نیمه اول قرن نهم مازویه به مسری بودن جذام اشاره کرد.

در اینجا خانم دکتر نویسنده از رفتار زننده و خشونت آمیز مغرب زمین با جذامی ها داد سخن داده از جمله می گوید جذامی را در قبر می خوابانند و کشیش سه مرتبه خاک بر او می پاشید تا در اجتماع همانند مرده ای ارزش او درک و بر آورد گردد.

بعد راجع با آمدن طاعون شرحی داده می گوید گاه گناه آمدن طاعون را در سویس و فرانسه جنوبی بگردن یهودیان انداختند و صد تا صد تایی آنان را در آتش سوزاندند و زمانی ملت دیگر را قطعه قطعه نمودند (صفحه ۴۳) و بعد به این الخطیب و چند مسلمان دیگر اشاره می کند که مسری بودن طاعون و راه جلوگیری از سرایتش را ذکر کرده اند.

ابوالقاسم اندلسی متوفی در ۱۰۱۳ راجع به بیماری خونی فامیلی و ۷۰۰ سال قبل از ۱۷۸۸-۱۷۱۳ (Percival - Pott) سل ستون فقرات (مال دوپت Male - de - pott) را شرح داد او نیز عمل سوزاندن زخم ها (کتریزاسیون) و متد جدید بیچه بدنی آوردن را با دست و با الات و ابزار در زمانی که یک دست یا پای بیچه جلو باشد یا کنج قرار گرفته باشد یا این که اول از قسمت صورت شروع بکار کند.

وضیعت مخصوصی که ۱۹۳۵-۱۸۵۶ (Walcher) در این اواخر برای زایمان پیشنهاد کرد متدی است که قبلاً ابوالقاسم آنرا بکار برده است آینه و اژینال و اسبابهائی که برای باز کردن فرج بود و بعدها در زایمان اهمیت زیادی پیدا کرد از اوست. او درست کرد لوله هائی که با در آن می کردند تا وارد رحم نمایند و دردهای زایمانی ایجاد نمایند قلابی درست کرد برای بیرون کشیدن پلپ ها - یک تراکتومی موفقیت آمیز روی نوکر خودش بکار برد - آنچه را امبروس پاره - Ambroise Pare در ۱۵۵۲ برای وصل کردن رگها بهم

می کرد ششصد سال قبل از آن ابوالقاسم آنرا آموخته و آمپوتاسیون را بهتر کرد.

ابوالقاسم دوختن زخم های جراحی شده را مخصوصا در زخمهای شکمی با دوختن **Kurschnerncht** (مانند دوختن پوست خزبه پالتو) و **Achternacht** (مانند هشت لاتین ۸ دوخت) و دوختن با یک سوزن و دو سوزنی و همچنین دوخت با روده گربه (کات کوت) برای دوختن روده ه به کار برد - ابوالقاسم برای دوختن جراحی های زیر ناف نصیحت می کند پا و لگن بیمار را بالا قرار دهند.

ترندلنبورک که ممالک غربی مستقیا با تشکر آن را از ابوالقاسم فرا گرفته اند در اوائل قرن ۲۰ آنرا به اسم جراح آلمانی فرید ریش ترند لنبورک (۱۸۴۴ - ۱۹۲۴) به کار بردند ابوالقاسم هنگام مواجه شدن با شکستگی ها با زبرای جلوگیری از توسعه زخم یک پنجره ای از گچ درست می کرد که با پر نرم از پر شده بوده و آنرا به کار می برد - ابوالقاسم ابزار و آلات جراحی های مختلف و همچنین برای جراحی دندان و چشم درست کرده بود و آنها را در یک کیف نگه می داشت.

حنین ابن اسحاق درباره چشم و درمانش مطالبی داشتند که تا قرن ۱۸ هنوز به آنها عمل می شد و امروز نیز در بعضی بیماریها از درمان آنها استفاده می شود (مثال زده شده است) حتی متدجا انداختن شانه هنوز متد عربی معروف و به آن عمل می شود.

ابن سینا به کار برد حمام گرم و سرد و تنقیه و کیسه یخ

گذاشتن را. ضد عفونی کردن از مسلمانها به ایتالیای شمالی آمد ، بر ضد افکار پیشینیا پس از هزار سال ابن سینا معالجه زخم بدون چرکی را معمول داشت و موفقیت های او به سر حد معجزه رسید زیرا قبلا برای مدتها زخم بسته می شد و هم اکنون در فاصله کوتاهی زخم خوب می شود.

انتهی بیوتیک ها را می شناختند و در مواردی از غبار سبز رنگ کپکها استفاده می کردند به صورت خمیر در آورده به کار می برند.

مانی ها و بیماران روحی را با خواب درمانی و تریاک درمان می کردند.

معرفی چند طبیب اسلامی

فیزیک دان بزرگ الهیثم AL-Hcitham تأثیر موسیقی را روی بیماران روحی و بدنی را برای آنان پیشنهاد کرد.

امروز عدد عربی - جبر عربی - منجمی عربی هنوز هست و آرزوی مغربی ها تا مدتها این بود که مانند بیمارستانهای بغداد و کردبا داشته باشند.

معذرت خواهی

آنچنان مطالب کتاب خانم دکتر آلمانی را به اختصار آوردم که هم اکنون متجاوز از پنجاه صفحه اش نقل شده است و اینک تردید دارم که بقیه را نقل کنم یا نکنم! آیا کار درستی است که کتاب غذا را این گونه مطالب پر شود ولی چند مسئله است اول آن که می خواهیم پس از پایان ، عظمت کلمات پیشوایان اسلام و مراتب علمی آنان را نشان دهم

دوم: ثابت شود عقب افتادگی امروزی مسلمانان مربوط به اسلام نیست در صورتی که پیش آهنگ بودن در علم و برتری جهانی دانش مسلمانان تا سیصد سال قبل کاملاً به اسلام بستگی دارد مخصوصاً برای شناسایی قرنهای درخشان اسلامی که مشتمل بر مدت دو قرن ۵ و ۶ هجری بوده است سوم: نقل می شود برای آن که بعضی ها خواستار و دوست دارند از تاریخ پزشکی اطلاعاتی داشته باشند چهارم: شاید رادمرد مسلمانی که زبان آلمانی می داند در ترجمه مفصل از مختصر ما یعنی کتاب اصلی دکترس آلمانی اقدامی به عمل آورد و بالاخره به عنوان ضمیمه جلد چهارم انتخاب گردید.

ابوالقاسم اندلسی (۹۳۶ - ۱۰۱۳) در دربار الحکم دوم در کرد با کتاب طب و تجربیات طبی خودش را به نام التصریف نوشت این مرد ستاره بزرگ جراحی است و قسمت سوم کتابش بنیان و پایه جراحی اروپایی است و از لحاظ عمل بسیار محکم است و آناتومی را یک شعبه جداگانه طبی به حساب آورده است.

ابن الحضر (۱۰۹۱ - ۱۱۶۲) کتابش به نام تیسیر Taysir یک وادمکوم Vademecume طبی است که رژیم و درمان را در بیماریها شرح می دهد و از آناتومی هم چیزهای نوشته است و تاریخ امراض را نیز شرح داده است و کتابش را تقدیم ابن رشد (۱۱۲۶ - ۱۱۹۸) کرده است.

ابن سینا (۹۸۰ - ۱۰۳۷) شهرت گالن ها را خاموش ساخت و هفتصد سال درسش را در غرب تدریس می کرده اند؟

خانم دکتر از صفحه ۵۷ کتابش به بعد به نام بیدرای مغرب زمین عنوانی باز کرده و در آنجا ثابت می کند که آنچه را غرب دارد از مدرسه سالرنو Salerno شروع کرده که در قرن ۱۱ شهرت به سزایی داشته از مسلمانان بوده است و به تفضیل نحوه ورود علم و دانش را با روپا شرح می دهد. بعد در صفحه ۶۳ عنوانی به نام: ابوعلی سینا صحبت می کند، باز کرده آنقدر در بزرگی ابن سینا سخن می گوید که باز کردن عنوان «ابوعلی سینا صحبت می کند» برای اشاره کافی بود و حال آنکه برای هیچ یک از دانشمندان دیگر عنوان جداگانه ای دیده نمی شود در ضمن می گوید و آسنیست AveCennist لقب بزرگ کسانی بوده است که مکتب ابن سینا را خوب می دانسته اند و چون از ابوالقاسم اندلسی جراح معروف سخن می گوید می نویسد ابوالقاسم دائم از ابن سینا صحبت می کند.

اولین بیمارستان در اشتراسبورک در ۱۵۰۰ تاسیس شد و حال آنکه ولید خلیفه اموی ۸۰۰ سال قبل از آن بیمارستان ساخت.

کتاب پادشاهی را که علی ابن عباس نوشته و حد فاصل بین کتابهای الحاوی و منصورى است بعنوان انسیکلوپدی هنوز می تواند مورد استفاده قرار گیرد. مسلمانان نور و نظم در تاریکی پیدا می کردند فقط کسرهای خود را از قدیمی ها پر می کردند.

ابن بطلان تابلوهائی از اثر آب و هوا و محیط و حرکات و استراحت و تغذیه بر بدن در کتابی دارد.

کارهای ابن سینا در مقام سنجش سه هزار بار نوشته شده

و رازی و گالن هزار بار و هیپوکرات ۱۴۰ بار (۱) قانون ابن سینا در ۱۴۷۳ در مایلند (میلان) ظاهر شد. بعد از دو سال دو مرتبه چاپ شده بود و تا سال ۱۵۰۰ شانزده مرتبه قانون ابن سینا چاپ شده بود و در مقابلش یکدفعه کتاب گالن.

کتاب ابوعلی سینا بیش از هر کتاب طبی دیگر در تاریخ دنیا تحصیل شده و تفاسیری که بر آن نوشته اند غیر قابل شمارش است.

اولین بار در قرن ۱۴ طب مغرب زمین شروع کرد که خود را با طب عربی مقایسه کند و تا مدت زیادی چیزی نبود جز حرفهای بیهوده و کاریکاتور و حرکات ناشایست مثلاً در بازل Basel (شهر شمال غربی سویس) پارسیلوس Paracelsus در مارکت پلانز (امروز جلو شهرداری شهر واقع است) نوشتجات ابن سینا و گالن را سوزاندند.

میشل سروت با آنکه علومی را با پایه عربی در اروپا گسترش داد و گردش کوچک خون را بنام خود کرد، اسمی از منبع و ماخذ عربی آن نبرد.

کتاب سرخک و آبله رازی بین سال ۱۴۹۸ - ۱۸۶۶

۱- کومه فکری بعضی هاست که اگر شخصی بنام محمد یا علی یا رضا پژوهشی داشت نزدشان باندازه یک کار علمی کوچک یکنفر خارجی چهره نمی کند. و کومه فکرت کسانانی که برای بزرگ جلوه دادن خود کشوری را که در آن تحصیل کرده اند فوق العاده نشان می دهند (اروپا رفتگان در برابر آمریکا دیده ها).

بیشتر از چهل دفعه چاپ شد و کارهای رازی در آن هنوز با اسم کار کلاسیکی معتبر است. کتابهای دانشمندان مسلمان از جمله ابن سینا و رازی در قرن ۱۶ برنامه اساسی دانشگاههای مغرب زمین بود ولی از ابن سینا و رازی (دو دانشمند ایرانی مسلمان) تا اوائل قرن ۱۷ نیز عمیقا ادامه داشت و درس و درمان چشمشان تا قرن ۱۸.

خیلی از تجربیات و کشف های آنها پایه گزار مستحکم علم درمانی بین المللی شده اند.

بعد در صفحه ۷۲. عنوان بزرگ داروسازی بنام ، گفته های افسانه ای عرب ، باز کرده که بسیار مختصر چنین است. قهوه را اولین مرتبه مسلمین برای قلب بکار بردند و آرد پودر شده قهوه را در التهاب لوزتین و اسهال خونی و زخم های سخت. کامفر برای دوباره بکار انداختن قلب گیاه کامالا بر ضد کرم و ...

ابن سینا در کتاب قانونش آنقدر راجع به گیاهان داروئی نام می برد که کمتر از هفتصد و شصت داروی آن نیست که تمامشان در داروسازی گیاهی مغرب زمین وارد نشده باشد و خیلی از آنها نامهایی را که ابن سینا بر آن ها گذاشته محفوظ مانده مانند آمبرا Ambra - سیناموموم Cinnamomum زعفران Safran صندل Sandal سنا Senna کامفر Camphr تماریند Tamarinde الوئه Aloe حشیش Haschish گالگانت Galgant موسکات Muskat.

از این جلجل کتابی بوجود آمد بیشتر از ۱۴۰۰ داروی

گیاهی که اسامی آنها و طرز مصرف آنها و وسائلی که جانشین آنها کنند و ...

ابن بیطار (۱۱۹۷ - ۱۲۴۸) گیاه شناس بزرگی بود کاری کرد شامل تمام مواد فارما کولژی عصر خودش. ابن بیطار به بسیاری ممالک برای تحقیقات گیاه شناسی مسافرت کرد ابن بیطار بیشتر از ۱۴۰۰ دفعه با چشم خودش که برایش ثابت شده بود آنها را برداشته نوشته است.

در اینجا خانم دکتر بذکر شش تذکری می پردازد که ابن بیطار در آغاز کتابش آورده و یکی از آنهاست که کتاب را بحرف الفبا طبقه بندی نمایند که پیدا کردن آنچه دانشجو لازم دارد آسان باشد (کاری که چندی است در کتاب های لغت معنی معمول داشته اند).

مطلب خیلی جالب که خانم دکتر می گوید: در حقیقت عقیده اسلامی بخدای قادر این بود که با خرافات دشمن شود تا برای خدا کفر حساب نشود و ایشمی Alchemie (شیمی) کمتر مورد زیان کلاه برداران و مغازه بازان قرار گرفت زیرا بنظر یک روحانی مسلمان باید آن را مورد جستجوهای منظم قرار داده عناصر را آنالیز و تجزیه و ترکیب کنند و اختلافشان را بسنچند و آنرا تقسیم بندی کنند و در آزمایشگاه خودشان یک چیزی پیدا کنند آن چیزی که قبلا دیگری آنرا نفهمیده است (۱)

مسلمانان شیمی تجربی را در مفهوم علمیش پیدا کردند.

۱- قابل توجه بعضی از روحانیون).

در قرن نهم همزمان بارازی ستاره درخشان شیمی اسلامی علم شیمی اوج گرفت.

جابر آب دادن فلزات را پیدا کرد. اسید نیتریک - گوگرد اسید نمک - تیزاب سلطانی - اکسید جیوه - ارسنیک - نترات نقره - سولفات جیوه - کلرورید آمونیم - نمک های دو ظرفیتی آلومینیوم و پتاسیم - سولفات کریستال شده مس - کالیم هیدراکسید محلول هیدراکسید پتاس در آب - محلول هیدراکسید سدیم در آب - سولفور گوگرد - سولفور پتاس و چیزهای دیگر از جابر است.

مسلمانان اختلاف می گذاشتند بین اسیدها و بازها - آن ها متوجه اضافه شدن وزن فلز در موقع کسید کردن و سولفور کردن شدند. آنها اولین دفعه دانستند چون هوا با آتش نرسد خاموش می گردد - آنها گسترش دادند ریزه کاری های شیمیائی را مانند تبخیر کردن - سوبلیمه کردن - کریستاله کردن - تکلیس کردن - فیلتره کردن - تقطیر کردن.

گیلاس ها - قرعها - لوله های نازک. قرابه های تقطیرگیری که هنوز قسمت های بالا و پائین آن بنامهای عربی آن نامیده می شود آلآمبیک **Alambik** و آلودل **Aludel**.

ابوالقازی در موقع تقطیر اجاقی درست کرده بود که اتوماتیک بود و در لوله های قرعش با دیک مرتبه از یکطرف وارد و خارج می شد و نوبت بعد برعکس.

مسلمین از راه تقطیر ، آب تمیز بدست آوردند و آنرا در داروهای درمانی بکار بردند.

رازی مهمترین اسید گوگردی را درست کرد - رازی الكل

خالص را بدست آورد.

مسلمین آنقدر در علم شیمی پیشرفت داشته و پیش آهنگ بودند که هنوز بسیاری از واژه های نامگذاری شده توسط آنان جزو اصطلاحات تخصصی بشمار می رود مانند : آلامیک - الن **Alaun** (نمک های دو ظرفیتی آلومینیوم و پتاسیم) **Aldehyd** الهاندل **Alhandal** الیزارین **Alizarin** (رنگ ریشه رناس) الگالی (هیدراکسید آمونیم) - الکل - آلودل - امالگام **Amalgam** (حل فلزات در جیوه برای پر کردن دندان بکار می رود) اینلین - انتیمون - عرق - - **Bedeguar** **Azurblau** بنزین **Benzol** - بزوار براکس دروگه (داروگری) - الکسیر - کالی (بازی که صورت نمکی دارد) کالیم - کل کتار **Kolaotar** - لا-ک - سنگ لاروز (سنگ لاک سفید) - مارکازیت **Markazit** - ناتبرون (اسید کربنیک دو ظرفیتی ناتریم) رالگار **Realgar** (ارسن دی سولفید) شلاک **Schellack** (نوعی لا-ک است) - سدا - تالکوم **Talcum** تینتال (۱). **Tintal**

رازی اولین کسی بود که دانست شیمی در خدمت طب است رازی دانست که می توان با تغییر دادن و تبدیل با حسن کردن از راه مصنوعی عناصر طبیعی و سائل درمانی جدیدی می توان تهیه کرد که در طبیعت وجود ندارد و بدینوسیله رازی ارزش شیمی طبی را باندازه درمان

۱- ملاحظه فرمودید بعضی از کلمات را که فارسی است مانند داروگری.

های گیاهی بالا برد. رازی قبل از مصرف مواد سنتز آنها را روی حیوانات آزمایش می کرد. تشکر می کند طب از شیمی اسلامی با درست کردن اشکال دارویی جدید از قبیل شربت **Sirap** که از تقطیر کردن گیاهان ... و ژولب **Julep** یک آشامیدنی شیرین خنک **Sief** ضیف نامید رازی پاستیل (حب مانند)ها که خودش درست کرد و **Roob** که حب بود و از عصاره مخمر شده گیاهی بود که مردم با خود آنرا حمل می کردند و می خوردند.

رازی خیلی فکر کرد برای بیمارانی که حساس بودند و دارو نمی خوردند تا اینکه **Roob** (همان رب خودمان) که عصاره مخمر شده گیاهی بود با قالب شکری رویش را پوشاند و حب درست کرد یا عصاره ها و ریشه ها را بصورت آب نباتی در آورد و روی سنگ های مرمر ریخته آنرا می بریدند ولی ابن سینا روی قرص ها را طلائی یا نقره ای کرد و گفت طلا و نقره تحریک کننده گردش خون و قلب هستند

لکوپلاست - کاتاپلاسیم - باند - پماد از اختراعات مسلمین است (صفحه ۷۹).

بین سال ۸۰ و ۹۰ سال قرن هشتم میلادی مسلمین داروخانه عمومی در زمان منصور درست کردند و داروخانه چی را در خودش در موقع درس خواندنش مخصوصا به مسئولیت او درباره تجارت داروها که از زمان قدیم معمول بود بیدار می کردند و این مسلمین بودند که جدا کردند محیط کار داروخانه را از آن که نسخه نویسی می کرد و آنها بودند که برای هر بیمارستانی یک داروخانه

دادند و یکطرح ریزی که حتی در جندی شاپور وجود داشته است و مسلمین داروخانه های حوزه ای که با بیمارستانهای حوزه ارتباط داشته بوجود آوردند (صفحه ۸۰). درمانگاه سربازی در قرن نهم حالت دولتی گرفت و هر کدام داروخانه ای داشت.

همانطور که پزشکان هر شهر رئیس الاطبا داشتند رئیس داروخانه چی ها جدا بوده است و کسانی که می خواستند داروخانه باز کنند باید امتحان بدهند.

ابن البیطار مدتها رئیس داروخانه های قاهره بود و بعد از اوالکوهین عطار بود. دواخانه ها مرتب از کارمندی های پلیس (محتسب) برای سلامتی رسیدگی می شدند همین طور آسیابانها - خبازها - شیرفروشها و مغازه های غذا قروشی که جای خود و دکان و اجناسشان تمیز باشد و باندازه و کیل و وزن درست بفروشند و گوشت را در قصابخانه های خارج شهر نگهدارند و قصابی ها را نگاه می کردند که زهری کننده نباشند و ایجاد بیماری نکنند.

بعد خانم دکتر چگونگی بوجود آمدن داروشناسی را در اروپا که همه از مسلمین گرفته اند شرح داده می گوید از همانوسیموس تا رنسانس تا قرن ۱۹ تاثیر مستقیم دروس داروئی مسلمانی در مغرب غیر قابل انکار بود و تا ۱۸۳۲ کتاب عربی فارسی داروئی نوشته شده در قرن ۱۲ با خط های ارمنی Mechithar تازه چاپ شده بود (صفحه ۸۴).

مقایسه و سنجش (خلاصه از آنچه در مجلدا قبلی بعنوان شگفتیهای اسلام مورد بحث واقع شده)

خوانندگان حدس زده و می دانند بقیه سخنان ما از چگونه مطالبی خواهد بود و نزد خود حساب کرده اند پس از این همه تعریف که از دانشمندان اسلامی (پزشکی و داروسازی) شد یقین با ذکر و دلیل ثابت خواهیم کرد همه دانشمندان مذکور از خوان کرم علم اسلام و قرآن چنان برخوردار بوده اند که خود جهانی را بنور علم روشن ساختند ولی همه خوانندگان چشم انتظارند که کیفیت پیوند شیمی اسلامی بوسیله جابر شاگرد حضرت صادق به کانون وحی را بدانند یا بفهمند رشته مطالب پزشکی چسان با پیشوایان دین بستگی پیدا می کند و در میان چهار هزار شاگرد حضرت صادق کدام شیمیست و کدام پزشکی بوده و کدام باعث نضج آنها شده و سرآمد اقران می باشند و باصطلاح سر نخ را بدست پشت سری ها داده اند.

شرح و بسط قسمت مذکور که باز مطلب خارج از موضوعی است در جای خود خواهد آمد و آنجا که از شیمی و اسلام و پزشکی و اسلام سخن خواهیم گفت راجع به جابر و دیگران صحبت خواهیم نمود، همین طور از ارتباط پزشکی با قرآن مطالبی خواهیم آورد و در ضمن برای تأیید آنچه خانم دکتر نوشته است که بیمارستانی زمان خلیفه اموی برقرار بوده است مسائلی را خواهیم نوشت که نشان می دهد نظر امام وقت راجع به بیمارستان و مراجعه و درمان در آن چگونه بوده است و برای جلوگیری از انحراف توجه، موردی را که مردی به حضرت صادق مراجعه و سئوالی مطرح

می سازد می آوریم.

مردی نزد حضرت آمده گفت: اطباء می گویند در مثانه پسر سگی است درشت که هرگز از ممر اصلی خارج نخواهد شد و باید آن را با جراحی خارج ساخت آیا حضرت اجازه عمل می فرمایند و اگر پسرم بهمین علت جراحی مرد آیا من گناهکار خواهم بود حضرت ضمن تشویق کار جراحان بر خلاف آنچه کلیسا تا هزار سال بعد با تحریم جراحی معمول می داشت مستحسن بودن عمل را متذکر گردیده و برای بهبودی فرزندش دعا می فرماید.

بر گردیم به مطلب اصلی خودمان که برای مقایسه و سنجش و بلکه آزمایشی که قبلا اشاره گردیده لازم است و برای این قسمت ناگزیریم مطالب جالب سه جلد قبلی را که قریب نهصد صفحه است در چند صفحه باختصار بیاوریم. فقط از شما درخواست می نمائیم کلیه مطالب زیر را از قرآن یا نبی گرامی یا ائمه اطهار و مربوط به ۱۴ قرن قبل بدانید:

اولین کلمه ای که بر نبی گرامی نازل شد دو کلمه خدا و دانش بود (بخوان و بنویس) اما بنام خدا. (ج ۱ ص ۸) [\(۱\)](#) زمین کروی شکل - متحرک بوده و در مرکزش مواد جوشان و مذاب وجود دارد، (۱۲۸)

بزودی آسمان و زمین کره خاکی پرزرق و برق خواهد شد زیبا و روشن خواهد گردید - علاوه بر اسبها و خرها که برای سوار شدن و زینت خلق کردیم مرکب های سریع السیری مانند آنها

۱- از اینجا بعد صفحات کتاب جلد اول چاپ سوم نشان داده می شود.

که از حد گذرانده اند در آینده خلق خواهیم کرد.

تهیه هر گونه ای انرژی و سواره نظام برای ترساندن دشمنان و جلوگیری از حملات احتمالی دشمنان اسلام لازم است تا زمانی که مسلمانان مومن واقعی نباشند نصارا بر آنها تفوق دارند (ص ۳۶).

در بیماری عفونی پوستی میکرب دخالت دارد (۵۵).

دستمال آلوده به مواد بیاض البیضی و بن ناخنها و خاکروبه گوشه خانه ها جای رشد و تکثیر و نشست میکربهاست (ص ۵۶).

میکربها دارای زهرا به درونی و بیرونی می باشند (۶۰).

در شکاف ظروف و کنار سوراخهای بدن و جای شکسته آن چه در آن غذا می خوریم و در اطراف ریشه و موهای زیر بغل میکربها پنهان می شوند (۶۲).

چربی پوست محافظ و مانع ورود میکربها به بدن است (۶۵)

خون در بدن می گردد (گردش دارد) (۶۶)

مقاربت بصورت زنا سبب میکرب وارد آلت گردد (۶۸).

راه سرایت میکرب وبا از آب است (۷۰).

وبا و طاعون دو بیماری مسری می باشند (۷۳).

اگر در شهری وبا و طاعون آمد و در آن شهر بودید خارج نشوید و اگر خارج بودید وارد نگردید (۷۳)

شروع خلقت از ابتدا روح بود ، نور بود ، عقل بود ، بعد رنگ - هسته ایها - دخان (هیدرژن) - کرات - جماد - نبات - حیوان - انسان به ترتیب و تدریج پیدا شدند (۱۰۱).

جهان دائم رو بوسعت می رود (۱۱۷)

خورشید بیشماری در پشت خورشید ما وجود دارد (۱۱۸)

خورشید جسمی است منیر و ماه مستنیر (۱۱۴)

زمین کروی شکل است - متحرک می باشد - مواد گداخته و جوشانی در میانش است دارای حرکاتی چند است ، در نتیجه حرکتش چهار فصل در او بوجود می آید (۱۲۴)

پیدایش اولین جنبنده از کنار دریا بود (۱۴۳)

از ابتدا جنبدگان سپس دوران خزندگان بعد پرندگان و به ترتیب پستانداران بوجود آمدند (۱۵۲)

مدتی بر زمین گذشت که در آن آدمی نبود بعد دورانی بود برای آدمیان بدون تاریخ (۱۷۶)

قبل از حضرت آدم پیامبر ابوالبشر آدمهائی روی زمین بودند (۱۸۱)

در کرات دیگر مراحل گیاهی - حیوانی - کسانی مانند و باهوش تر از انسان وجود دارند (۲۲۲)

نطفه زن و مرد بهم می رسد انسانی بوجود می آید (۲۴۱).

از اکسیژنی که مادر می بلعد جنین نیز بهره مند می شود (۲۵۲).

چنانچه جنین پس از ۶ ماه سقط ! شود می تواند زنده بماد (۲۶۲)

جنین در رحم باشکال مختلف بیرون می آید (۲۶۶)

زندگی در کار مردابها سبب ابتلاء مجاری صفراوی و بزرگی طحال می گردد (ج ۲ ص ۴۹) (۱)

خدا مسخر انسانها می سازد سفینه هائی که در دریا جریان دارد و همچنین مسخر انسانها ساخت خورشید و ماه را (۷۶).

مثل و مانند کشتی های پر از جمعیت که در دریا حرکت می کنند برای حرکت در غیر دریا خلق خواهند شد (۷۶)

زمانی بیاید که خلق آسمانها و زمین با یکدیگر ملاقات کنند (۷۷)

تبدیل شدن شب به روز همانند برداشتن پوست از روی گوسفند بوسیله سلاخ (۷۷)

نزدیک های ظهور قائم ماه مصنوعی نور دهنده ای ظاهر خواهد شد (۸۰)

چون قائم ظهور فرماید در جای خود ایستاده که همه او را می بینند و سخنانش را می شنوند (۸۰) زمان ظهور حضرت مردم مشرق مغربی ها را می بینند و خلق مغرب مشرقی ها را (۸۰).

هنگام ظهور برای دیدن یکدیگر و شنیدن صدای هم پروردگار هوا را مانند کاغذی که برای یکدیگر پست کنند می گرداند و ارتفاعات و تل ها برداشته شده و مانع نخواهند شد (۸۳)

قرآن خیرات را بمسابقه می گذارد (۸۹)

هر سال بعدی باید وضع عمران و طبخ کشورهای اسلامی از سال قبل بهتر بوده باشد (۹۱)

هیچکس حق ندارد بدون اجازه قانون یک شاخه گیاه را بشکند یا یک ریشه را از زمین برکند (۹۵)

در آبی که دیگری خود را شسته است دیگری حق ندارد

خود را بشوید (۱۷۹)

کوچه و مکان های ایاب و ذهاب شایسته است وسیع باشد (۱۹۳)

پیادگان در دو طرف و سوارگان در وسط جاده ها باید بروند (۱۹۴)

برای مبارزه با مالاریا باید مردابها را بسه طریق مکانیکی شیمیائی - فیزیکی خشک نمود (۲۳۵)

احتکار بعضی مواد غذایی حیوانات نیز نزد اسلام گناه بشمار می رود (۲۳۹)

بازنشستگی و کار افتادگی از مقررات اسلامی است (۲۴۳). صدها خبر و حدیث در تعریف از کار و مذمت بیکاری و سستی (۲۷۱)

قلم خود نویس از اختراعات صدر اسلام است (۲۸۷)

خدای می خواهد که بهترین رزق برای کسانی باشد که ایمان دارند (جلد سوم ۱۲) (۱)

انسان باید برای انتخاب غذا کیفیت آنرا علما بررسی نماید (۱۳)

همین طور باید کمیت غذا را نیز منظور بدارد (۱۷۰)

و صدها خبر و حدیث که همه یا جنبه علمی داشته یا یک تحرک علمی است و برای بیشتر گوئی تکرار نمی کنیم.

یک آزمایش

کتاب اول و دوم ما قریب ۷۰۰ صفحه است اخبار و احادیث چندی از آن دو انتخاب و در اینجا نوشته شد که الان ملاحظه فرمودید اما از جلد سوم (۳۵۰ صفحه) جوانب دیگری منظور و بذکر دو سه سطری از شگفتی های اسلامی اکتفا گردید حتی از بعضی مسائل که موضوع پر سر و صدای روز هم بود چشم پوشی شد مثلاً از این مطلب : مسلمان اگر به بیماری مسری مبتلاست نباید در اجتماعات شرکت کند صفحه ۳۴۵.

ابن سینا و اعتقادات دینی و احترام او بسخنان پیغمبر

ذکر مراتب ارادت دانشمندان مذکور بدین و آئین مقصودمان نیست و با خلاص و ایمان ابن سینا - رازی - ابوالقاسم اندلسی علی بن عباس - ابن النفیس و... کار نداریم همین قدر کافیست درباره بزرگترین آنها مطلبی را بیاد بیاوریم که همه می دانند و آن رفتن ابن سیناست هنگام گرفتاری و زمانی که اشکال علمی داشت به مسجدی که نماز می گزارد و از خدای متعال حل و رفع اشکال خود را مسئلت می نمود و اگر نسبت به مسائل قطعی اسلامی اشکالی داشت می گفت یا می نوشت که چون نبوت و رسالت نبی گرامی بر من ثابت و مسلم است بدون درک ماهیت و علت و حکمت و واقعیت موضوع ، آنرا به جان و دل می پذیرم. (یعنی ابن سینا بر عکس بعضی از دبیرستان دیده های امروزی بنده خدا بودند بنده تشخیص خود)،

این را هم نمی خواهیم بگوئیم که مکتب اسلام شاگردانی چون ابن سینا و رازی تربیت کرد و اتصال علمی آنان را به صدر

اسلامی با اثبات برسانیم زیرا در جلد مربوط به تاریخ پزشکی با چنین مسئله ای روبرو خواهیم شد و مطلب مذکور جز و برنامه گفتنی های ما خواهد بود بعلاوه خانم دکتر تا حدودی با این مسئله در کتابش اشاره نمود و موردی از آن را که دکترس گفته و برایتان نوشتم اشاره به بیمارستانی بود که در زمان یکی از خلفای اموی که خیلی به صدر اسلام نزدیک است ساخته و برای درمان بیماران مراجعه کننده را می پذیرفته است و حال آنکه قبل از نبی گرامی یعنی در عصر جاهلیت ، علم و بیمارستان و دارو و طب ... اصلاً برای دنیای روز بخصوص اعراب معی و مفهومی نداشته است.

بلکه مقصود تذکر چند مطلب زیر است :

خواندید که ابن سینا چنی و چنان کرد و نبی گرامی چنی و چنان فرمود ، آیا در مقام مقایسه شما جرو کدام دسته از نفرات زیر خواهید بود، همین جاست که آزمایش بکار برده می شود ؟

از احاطه علمی هر دو در شگفت مانده اید ؟ از آنچه حضرت فرموده اند تعجب کرده اید یا از مدارج علمی ابن سینا خوششان آمده است ؟

فقط توجه داشته باشید که از پاپ کاتولیکتر نباشید و از آنچه ابن سیناها نسبت به وحی و قرآن و محمد داشته اند از اندکش بی بهره نمانید که طرفداری از ابن سیناها و بی احترامی با اساس و پایه عقیده آنان توهین و تحقیر بسیاری نسبت به آنان بلکه نسبت به کلیه دانشمندان جهان است.

مصریها وقتی اسم ابن النفیس برده می شود و اهالی اسپانیا

چون به نام ابوالقاسم میرسند و ایرانیان همینکه از ابن سینا و رازی نامی می شنوند غروری و افتخاری دارند ولی همه بوجود نبی گرامی مفتخر بود و نبی گرانی در قرآن است که برای همه جهانیان است و اختصاص بیک قوم و دسته مخصوصی (۱) ندارند همانگونه که شاگردان مکتبش ابن سیناها نیز بنحوی دیگر بهمه مردم تعلق دارند.

حضرت عیسی نه لندنی بود نه نیویورکی نه پاریسی بلکه متعلق بتمام آنهاست و دانشمندان متدین نصارا همه و همه حضرتش را انسانی بر فراز انسانها می دانند (۲) دانشمندان مسلمان نیز به نسبت بیشتر و بمقیاس افزونتر حضرت محمد را انسانی بر فراز انسانها می دانند با این تفاوت که : هر کتاب و نوشته ای ، چه مذهبی و چه غیر مذهبی ، با قلم گذشت زمان بتدریج خط قرمز و بطلانی که بر بسیاری از مطالبشان کشیده شده و می شود رونق خود را از دست می دهند و حال آن که قرآن مجید چون خورشید که در لایه های قرون و اعصار پیچیده شده و هر لحظه لایه ای از آن کنار زده می شود و نور بیشتری از آن ساطع می گردد مدام با جلوه بیشتری در چهره نمودن و تاییدن بیشتری است.

شما تاکنون تصور کردید که هر چه را علم مغرب زمین عنوان کرد ما یک آیه و یا خبری آوردیم. گفتیم که ما مسلمانان قبلا این اختراع و پژوهش را داشته ایم و حال آنکه دیدید این سخن را ما مسلمانان به تنهایی نمی گوئیم خانم دکتر آلمانی نیز

۱- انا ارسلناک للناس کافه.

۲- شرح بیشتر جلد اول چاپ سوم صفحه ۱۵۵.

می گوید که مسلمانان قبل از نصارا چنین و چنان بودند آنزمان که مسلمانان بخش اعصاب در بیمارستانها و کلینیک بیماریهای روحی داشتند در اروپا دیوانگان را گناهکار دانسته زندان می کرده اند (حتی تا قرن ۱۹) (صفحه ۳۰ کتاب) و آنزمان که در فرانسه جذامی را در قبر خوابانده و کشش سه مرتبه بر او خاک می پاشید تا او را در اجتماع بعنوان مردی تلقی نماید و بعد او را بجزیره دور دست بفرستند مسلمانان بدرمان جذامی ها می پرداختند (صفحه ۴۲) بعلاوه در مورد کسانی که بدقت دوره کتابهای اولین دانشگاه و آخرین پیامبر را مطالعه فرموده اند حق این است که با آوردن چنین مطالب اوقاتشان را ضایع نسازیم زیرا نامبردگان شاهدند که نویسندگان ناتوانی چون بنده توانست از نهاد اسلام بعضی مطالب را بیرون بکشد و ارائه دهد در صورتیکه چندی بعد آنچه را ما قبلا گفته بودیم توسط علمای غرب عنوان گردید و نیاز خود را برای اثبات این ادعا بذکر چند مورد از آن کاملا محسوس می بینیم : (یعنی چه بسیار بود مطالبی که در ظرف همین سه چهار سال نویسنده از اسلام نقل کرد و بعد از آن از اروپا یا امریکا عنوان گردید و ما برای نمونه از هر جلد یک مطلب مورد ادعا را ذکر می کنیم).

تاریخی که جلد اول اولین دانشگاه بچاپ و بدست آقایان رسیده معلوم است صفحه ۱۱۰ چاپ سومش آنجا که از کلمه آب تحت عنوان آیه شریفه و کان عرشه علی الماء بحث کرده ایم چنین اظهار نظری شده است :

از سطر ۱۱ به بعد چنین است : این احتمال است که شاید در آغاز آفرینش ، دنیای هسته ایها بصورت تراکم و رتق همه جا

یکسان و یکنواخت دنده بدنده وجود داشته است (در اینجا وجه تشبیه آن بآب ذکر شده است).

مدتها بعد یعنی در اردیبهشت سال (۴۷) از گریگوریف یا کاشف ریاضی دانان مشهور شوروی در مجله دانشمند صفحه ۱۰ چنین نقل شد: توده ای متراکم و سرد از نوترون، الکترون و نوترینو در لحظه ای شروع بانبساط نموده و در انتها درجه سرعت پس از ۱۵ دقیقه که از آغاز انبساط می گذشت، چگالی جهان برابر چگالی آب گشت

توجه فرمودید که ما طبق مدارک اسلامی حدس زدیم که قبل از پیدایش هیدرژن دنیای ذرات بود بوزن و وجه تشابهی با آب داشت و نظریه دانشمند دیگری هم اکنون پس از ۱۴ قرن اینست که دنیای ذرات بود بوزن مخصوص برابر وزن مخصوص آب و بعد به ترتیب هیدرژن، هیدرژن سنگین، هلیوم و هیدرژن فوق سنگین ساخته شد.

از این قبیل موارد باز هم داریم و با گذشت زمان، بعلت تغییر پذیری و پیشرفت و کمال علم، باز روز بروز موارد اسلامی ما رو بافزایش بوده و حکمت و علت آنچه را اسلام فرموده است بیش از پیش چهره کرده و ارقام درشت تری را نشان خواهد داد.

و در صفحه ۲۴۳ جلد دوم شرحی درباره تعدد زوجات داده پیش بینی کردیم که بزودی دنیای مسیحیت که روزگاری جز کشتن برای مردی که دومین زن را می گرفت تخفیف مجازاتی را نمی پذیرفت اتیم مطلب قطعی اسلامی را که تجویز تعدد زوجات باشد خواهد پذیرفت و مقدمه آنرا می توان از مجله جاسمین ۱۰ *Jasmin* ژوئن ۱۹۶۸ تحت عنوان لغت معنی عشق

Das Lexikon Der Erotik صفحه ۷۰ پس از شرح مفصلی که راجع به تعدد زوجات داده باین مطلب اشاره می کند که مسیحی مغرب زمین باید سئوالهای طبیعت و زندگی بشری را از لحاظ علمی امتحان کند و دوباره شروع کند بفکر کردن بخصوص در باره چگونگی ازدواج. (مختصرا در اینجا توضیح داده شود که هر مسئله اساسی بشری که بر پایه قوانین اسلامی استحکام و بنا نگردد با گذشت مختصری از زمان هر گونه بنائی با زیر بنای غیر اسلامی ویران خواهد گردید و ما در دوران عمر کوتاه خود از این گونه رویدادها را زیاد دیده ایم که مهمتر از همه قضیه کالخوز و چالخوز است که برای قلیل مدتی حق مالکیت بکلی محکوم بود و برای دفعه بعد پس از اندک مدتی حاکم و محترم گردید (باز بطرز مخصوص غیر اسلامی ولی با اصل اسلامی احترام بحق مالکیت).

یک نمونه نیز از جلد سوم : گفتیم نبی گرامی خوراک داغ خوردن را ممنوع فرموده و از غذائی که سخن و ولرم (با حرارتی حدود گرمی بدن یعنی قریب ۳۷ درجه) است تعریف و سفارش می فرمایند.

غذای داغ خوردن بد است با ذکر مدارک در همان جلد باثبات رسید آنچه قابل اهمیت است عطف توجه جهانیان در حال حاضر باین موضوع است که از خوراکیهای سرد مانند بستنی و آب خیلی سرد باید خودداری نمود و جالبتر آن که در سفر اخیر یک کاغذ دو برگی را بصورت بخشنامه دیدم که برای پزشکان کشور فدرال آلمان فرستاده بودند و در آن مبتلایان به بیماریهای گوارشی بویژه آنانکه به اولسهای معده یا اثنی

عشر دچارند از خوردن و آشامیدن هر چیز سرد ممنوع شده بودند.

پاسخ

سی و چند جلد کتاب همه در تعریف و خواص خوردنیها و آشامیدنیها.

کتابهای متعدد تشریح و فیزیولوژی کامل دستگاه گواترش تمام درباه ساختمان اعضاء وابسته و شرح اعمال هضم و جذب و سوخت و ساز غذائی.

و چند کتاب دیگر که مجموعا مورد مطالعه و بهره برداری قرار گرفتند و کتابی شد که اینک در دست شماست ، کتابی مشتمل بر ناچیز مطالبی مربوط به بهداشت تغذیه و غذاشناسی ، بهمین مقیاس می توان میزان مطالعات لازم پزشکی را برای نوشتن دوره کتابهای اولین دانشگاه و آخرین پیامبر سنجید کتابهایی که تقریبا تمام برنامه دانشکده پزشکی در آنها گنجانیده و منظور شده است و باتکای همین سنجش تصدیق خواهید فرمود که تخصص خود را فراموش نکرده و از قلمرو دانش پزشکی خارج نگردیده ام بعلاوه چه بهتر که بتوانم صدها آیه و خبر برای تأیید واقعیت های علمی مطالب غذائی گفته و کلماتی اسمانی بیاورم که همه بزبان معنوی و مخصوص ، پژوهندگان و دانشمندان را مورد تحسین قرار می دهند و از این ببعد عده زیادتری خواهند دانست : به غذائی که مصرف می کنند اعتماد بیشتری است زیرا غذاشناس آنرا گفته است و پیشوایان دین صحتش را گواهی نموده اند. (ولی اصل مطالب قطعی اسلامی است زیرا علم در معرض دگرگونی و تکامل است).

پرسش چه بود؟

نامه ها ، روزنامه ها ، حتی چند مجله پزشکی که همه موجود است تشویق کرده اند روش انتخابی خود را دنبال کنم و در نشر آنچه برای بهبود جسم و جان مردم مفید است قصور نورزم خواه مطالب پزشکی باشد یا از دین.

تنها روزنامه ای که مرا بانصراف و عدول مرسوم دعوت کرد می نویسد: چرا وقتی بشود دکتری کتاب بنویسد از اختراع و عملیات آزمایشگاهی ننویسد و به تخصص خود نرسد امروز دیگر کسی نمی گوید خدا چند تاست و لازم نیست نیروی انسانی صرف اینگونه کارها شود همه می دانند خدا یکی است و این دیگر بحثی ندارد!

یکتا پرستی جهانیان

نتیجه بحثی که مدیر محترم روزنامه کرده اند تقریباً این است که چون مردم جهان همه یکتا پرست شده اند از دین صحبت کردن لزومی ندارد و نتیجه ای که ما گرفته ایم اینکه نه تنها نامبرده روزنامه نویس سهل انگاری می باشند بلکه در پذیرش توحید قاصر و آخر بوده اند.

آقای عزیز هنوز بت پرستان جهان در اکثریتند! آیا این ادعای بزرگ که همه مردم موحد شده اند بعنوان دلیل بر بصیرت و اطلاع در روزنامه نگاری ذکر کرده اند یا مقصود دگری داشتند؟

تخصص و کاردانی

بفرمائید در کدام یک از موارد زیر می باید ساکت نشست و کار را به کاردان سپرد؟

گاه تجاوز بعرض و ناموس بامید تخصص مجریان قانون! در برابر دزدیکه می خواهد اموالمان را ببرد بانتظار اینکه پلیس متخصص دزد بگیری است!

زمانی که بملیت توهین می شود بدین آرزو که کاردانی با قوای دفاعی است!

درست است هر کشوری بوجود پزشک متخصص، دارو ساز، مهندس، مکانیک، بانکدار، حسابدار، صباغ و... نیازمند است ولی آیا صحیح است گفته شود: هر کس در زن داری متخصص است می تواند داماد شود و کسی که استعداد تربیت شدن دارد بمدرسه راهش بدهند؟ بهمین قیاس تشویق کارهای خوب و اعتراض و فریاد در برابر بدیها و پلیدیها تخصص بردار نبوده هر کس باید امبر بمعروف کند و نهی از منکر که باز پای دین بمیان کشیده شده همه را در دینداری مانند زن داری و دانش آموزی متخصص بلکه کوشا خواسته اند.

آتش عظیم نمرود که شعله ور گردید معروف است مرغکی ناتوان بنام بوتیمار پر و بال زنان به چشمه ای می شتافت و منقار کوچکش را پراز آب کرده بسرعت برگشته بر آتش می ریخت. گفتند این چکار است بیابانی آتش و قطراتی آب نه تناسبی دارند نه خاموش خواهد شد! جواب داد باندازه منقارمان انجام وظیفه می نمائیم.

ما هم باندازه توانائی که داریم در برابر آتش فسادى که برای سوزاندن معنویت جهان شعله ور است هم به نشر معارف اسلامى که متضمن سعادت بشر است و هم در خور کاردانى و تخصص پزشکی که حاصل گردیده در رفع سوء تغذیه ها ، پرخوریها ، بدخوریها ، کم خوریها ، ژولیدگیها، آلودگیها و خلاصه برای بهبود و بهداشت مردم می کوشیم.

افکار دیروز و امروز

همین که سخنی از دنیای ذرات (اتم ها ، کوانتم ها) بمیان می آید از ذیمقراط بزرگی یاد می شود که درباره ذرات متشکله آفرینش چنین گفت و چنان نوشت و اول کسی بود که از اتم نام برد.

بزرگداشت سقراط و بقراط و افلاطون و ارسطو باین دلیل پسندیده است که سوگند نامه پزشکی آن هنوز بقوت خود باقی است و نام باغ این که آکادمی بوده باز هم بمجامع علمى روز اطلاق می گردد ولی سخنان محمد ابن عبداللّه و علی این ایبطالب باین دلیل کاذب ، مجاز نیست که همه یکتا پرست شده و احتیاجی بذکر دلیل نیست !

علت حساسیت و آلرژى بعضی ها در برابر مطالب دینی بحث جداگانه ای دارد که در جای خود گفته خواهد شد. (ارثی - اکتسابی - عقیده ای).

همه جا با ما بیائید تا بر شما ثابت شود پیامبران الهی و وابستگان بآنها بزرگتر از آنند که بخاطر عملشان برزگداشت

شوند آنان انسانهائی بودند بر فراز انسانها و این دانشمندانند که به تناسب دانائیشان محترمند.

انتقاد و اصلاح

برای اینکه بضرر دین نویسیم و یا دانشکده پزشکی را به بدنامی نکشانم چاپ اول هر جلد را که در شمارش محدود مقرر گردیده است در معرض نقادی متخصصین هر دو رشته (دین و دانش) قرار می دهیم باشد که از بذل توجه و انتقاد و اصلاح اهل فضل صورت بهتر و کاملتری بخود بگیرد و آن گاه اجازه ترجمه داده شود. ملاحظه فرمائید در هر جلد تجدید نظر کلی بعمل آمدخ است و هر چاپ بعدی بهتر از قبلی است با وجود این در بسیاری از موارد کلمات : شاید ، احتمالا ، بنظر بکار برده شده تا فاصله بین نام پیامبر و رساله دکترا از یکطرف با آنچه می نویسم فعلا در حداقل اختلاف و اقصر فاصله بوده باشد بامید آن که دانشمندان اقدام کنند و شایدها و بنظر رسیدنها را از میان بردارند.

جلد پنجم

جلد پنجم اولین جلدی است که در آن راجع به غذاهائی که در قرآن نامشان آورده شده بحث و گفتگو می شود.

دکتر سید رضا پاک نژاد

مهرماه ۱۳۴۷

استدراک بعضی از مطالب جلد ۴

صفحه ۹ بعد از سطر ۲۰: (تقسیم زیر بر حسب سلیقه نویسنده انجام گرفته است)

صفحه ۲۳ بعد از سطر ۱۱: (هر چند اصل خوردن از غرائز است)

صفحه ۴۱ بعد از سطر ۱۵: (بجای شناسائی آنها: شناسائی و انتخاب و صرف آنها باید بود)

صفحه ۶۷ بعد از سطر ۱۳: (قلاده اطاعت بگردن انداختن)

صفحه ۶۸ بعد از سطر آخر: (بجای مترادف بهتر است مشابه گفته شود)

صفحه ۷۲ بعد از سطر ۱۱: (توضیح این مطلب در جای خود خواهد آمد)

صفحه ۷۳ بعد از سطر ۴: (یعنی در اینجا نتیجه را مقصود است)

صفحه ۱۰۷: تحت عنوان غذای مردم آن روز شایسته است فرمایش حضرت زهرا را هنگام دفاع از فدک نیز ملاحظه فرمائید (ناسخ التواریخ جلد حضرت زهرا خوب است) تا بدانید اوضاع خوراک عربهای عصر جاهلیت تا چه پایه ناگوار بوده است.

تحت عنوان باز اهمیت غذا ، خوب بود آورده شود : آیه شریفه کلوا و اشربوا و لا تسرفوا خود بهترین دلیل بر بهتر بودن همه چیز (حلال) بخورید و رژیم همه چیز خوری است.

صفحه ۱۶۳ بعد از سطر ۱۹ : (هر چند غذا خوردن پیامبران دلیل بر اهمیت غذا نیست).

صفحه ۱۶۶ سطر اول : (آیه دوم سوره الحجر باید آورده شود ذرهم یا کلوا و يتمتعوا ...

صفحه ۱۶۸ سطر ۱۷ : (چون امروز با پوست و استخوان و ... نیز می توان تعیین گروه کرد)

صفحه ۱۷۰ سطر ۹ : بعد از کلمه چگونه «انسانرا» و بعد از پایه ، کلمه «بدو» بیفزائید.

صفحه ۱۹۰ سطر ۹: در حقیقت ضراوه در اینجا به معنی عادت است.

صفحه ۲۰۲ سطر ۳: در مجمع البیان از حضرت علی است که رطب ، زنده و یا بس مرده است که باز باید افزود زندگی با آب و اعمال شیمیائی شروع می شود.

صفحه ۲۰۵ : از این جهت خوردن عالم از عبادت آوردم که فرمانبرداری از آیه و الطیبات من الرزق قل هی للذین آمنوا می نماید.

صفحه ۲۱۵ سطر ۲: از جامع عباس نقل شد.

صفحه ۲۱۶ سطر ۳: در حقیقت هر دو دسته را زیانکار دانسته است.

صفحه ۲۲۳: ان اخى موسى كان عينه اليمنى عمياء و ان اخى عيسى كان عينه اليسرى عمياء و انا ذوالعينين.

صفحه ۲۲۹ سطر ۳: بعد از نامه افزوده شود: نیست بلکه با صبر و جنگ سرد در برابر معاویه ای است که تظاهرات اسلامی می کرد، و صبر ولی خدا حضرت حسن کمتر از شهادت در میدان جنگ یزید زدگان نبود.

صفحه ۲۴۴ سطر ۱۷: بعد از ۱۵ و قبل از نقی کلمه، اینجا افزود شود.

صفحه ۲۷۹ سطر ۵: با توجه باینکه حلال محمد حلال الی یوم القیامه بجای خود استوار خواهد بود.

صفحه ۲۸۶ سطر ۲۲: بعد از کلمه معاینه، می کردند رئیس بیمارستان، افزوده شود.

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

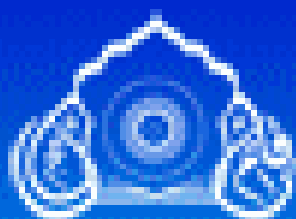
ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقاتی و ترجمانی

اصفهان

گامی

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