



علمی‌بازی‌آموزشی‌تربیت‌دهنگان

آموزش‌بهزی آموزش‌هزاری‌فارمی‌اطلاعات

سازمانی‌بریت‌کنندگان

مجله توسعه دهنگان - علمی، آموزشی، سرگرمی

MAG.TEDSA.COM

عنوان کتاب : راز طول عمر



توسیه‌نمکان آموزش‌کل‌آموزنی‌ایرانیان

www.IranElearn.org

نویسنده: هاشم دلخوشنواز



بنیاد آموزش جاوز و الکترونیکی ایرانیان
www.IranElearn.com



کمپانی تخصصی تدوینگان سیمای ایران
WWW.TEDSA.COM

تماس و دریافت مشاوره رایگان پیرامون شرکت در دوره های آموزش حضوری و غیر حضوری و دریافت گواهینامه های ملی و بین المللی معتبر آموزشی
۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۳ | ۰۹۱۹۳۶۰۰۲۵۲ | ۰۹۱۳۰۰۱۶۸۸ | ۰۹۳۳۰۰۹۹۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۸۸۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۳۲۲۸۴ | ۰۹۳۳۰۰۲۲۲۸۴

دارای نمایندگی رسمی در کلیه استان های کشور :: مشاهده نمایندگان WWW.EBAMA.IR

تماس با دفتر مرکزی هلдинگ : ۰۲۱۲۸۴۲۸۴

فهرست مندرجات

۱۱	مقدمه جناب دکتر صابری
۱۳	مقدمه جناب دکتر آریانی
۱۷	مقدمه نویسنده
فصل اول		
۱۹	بهداشت و نظافت در دین اسلام
۲۱	مضرات مشروبات الکلی
۲۳	فلسفه و حکمت وضو از لحاظ پزشکی
فصل دوم		
۲۷	پیری از لحاظ رئیک و روانشناسی
۲۸	تقسیم‌بندی روانشناسان
۳۰	علل و علامت پیری
۳۱	پیران چگونه ضعف بدی و روانی را جبران می‌نمایند
۳۲	چگونه پیر می‌شویم
فصل سوم		
۳۵	امراض پیری
۳۶	بیماری نقرس

۳۷	علت‌های اصلی نقرس
۳۷	انواع نقرس
۳۸	فرق آرتربیت نقرس و رماتیسم چیست؟
۳۸	علائم نقرس
۳۹	درمان و رژیم غذایی
۳۹	ترجمه خارجی یک متن فرانسه
۴۰	مرض قند یا دیابت
۴۱	علائم بیماری قند
۴۱	دیابت در افراد چاق
۴۲	رژیم افراد چاق
۴۲	دیابت افراد لاغر
۴۲	رژیم کلی غذایی دیابت
۴۳	غذاهایی که نباید بخورند
۴۳	فشار خون و رژیم آن
۴۴	علت‌های اضافه شدن فشار خون
۴۴	رژیم فشار خون
۴۵	چه بخورند
۴۶	زخم معده
۴۶	دلایل پیدایش زخم معده
۴۶	خونریزی معده
۴۸	معالجه روانی و عصبی
	فصل چهارم
۵۱	ضعف قوه باه
۵۲	معالجه از نظر بوعلی سینا
۵۳	دو قطعه شعر
۵۴	نظر سید اسماعیل جرجانی
۵۴	اساس و پایه روانی ناتوانی جسمی
۵۵	درمان روانی

فهرست / ۵

۵۶	مرض خاص پیران
۵۷	عوامل و علل این انحراف
۵۹	روش مداوا
		فصل پنجم
۶۱	راز طول عمر و مبارزه با پیری
۶۲	شعر پیری
۶۴	حدیث عمر طولانی
۶۵	افراد مُعمر و دارای طول عمر
۶۶	شرایط و راز طول عمر
۶۷	غصه و سیگار
		فصل ششم
۷۱	سکته قلبی و پیشگیری
۷۳	کولیت بیماری رایج
۷۴	رژیم کولیت
		فصل هفتم
۷۷	برنامه اوقات پیری
۷۸	رژیم پیری
۷۹	بیوست
۸۰	حدیث عمر طولانی
۸۲	تصلب شرائين
۸۳	تأییدیه و گفتار جناب دکتر آریانی
۸۴	امراض عصبی و روانی
۸۶	تذکر به فرزندان پیران
		فصل هشتم
۸۹	توجه بدوران بازنشستگی
۹۰	برنامه دوران بازنشستگی
۹۱	ورزش
۹۲	یافسه شدن

۶ / راز طول عمر

۹۲	سلولی شدن یا سلولیت
۹۳	رژیم درمانی
۹۴	چاقی و چاق شدن
۹۴	رژیم چاقی و درمان آن
	فصل نهم
۹۵	آثار و علائم پیری
۹۷	علت العلل پیری
	فصل دهم
۹۹	مبارزه با پیری
۱۰۳	آخرین مرحله پیری پارکینسون
۱۰۴	گمراه نکردن پزشکان
۱۰۵	آکینزیا چیست؟
	فصل یازدهم
۱۰۷	پیری و سرطان
۱۰۸	مواد سرخ کرده چه ربطی به سرطان دارد
۱۰۹	اثر کمبود ویتامین در تولید سرطان
	فصل دوازدهم
۱۱۱	ایجاد میکروب در بدن و سرطان
۱۱۲	پیری خانم‌ها
۱۱۴	اوصف کسی که عمر زیاد می‌کند
۱۱۷	علت‌های مسمومیت از غذای غیررسمی
	فصل سیزدهم
۱۱۹	جلوگیری از امراض
۱۲۳	راویکولیت نوعی مرض پیری
	فصل چهاردهم
۱۲۵	پایه‌های پیری
۱۲۷	یک تمرین ورزشی برای تقویت معده
۱۲۸	تمرینات ورزشی جهت جلوگیری از بیماری

فهرست / ۷

۱۲۹	برای دفع سردرد چه باید کرد	
	فصل پانزدهم	
۱۳۱	حمله قلبی	
۱۳۲	فرق آنژین قلبی و حمله	
۱۳۳	مرخص شدن از بیمارستان	
	فصل شانزدهم	
۱۳۵	رزیم چاقی	
۱۳۷	رزیم لاغری	
۱۳۹	جدول قد و وزن بطور کامل	
۱۴۰	غذاهای مناسب برای افراد چاق	
۱۴۱	فشار خون	
۱۴۳	چه غذاهایی برای افراد فشارخون دار ضرر ندارد	
	فصل هفدهم	
۱۴۵	اسهال و رزیم آن	
۱۴۶	معالجه اسهال حاد	
۱۴۷	برگشت بدوران کودکی	
۱۵۱	سوفله چیست؟	
۱۵۲	رزیم کیسه صفرا	
۱۵۴	بیمارانی که دارای غُدّه پرستات هستند	
	فصل هیجدهم	
۱۵۷	بیماریهای روده	
۱۶۱	انواع ناراحتی‌های معده	
۱۶۲	سایر معالجات باونه	
۱۶۳	معالجه کهیر	
۱۶۴	ریشه‌بابی کنیم	
	فصل نوزدهم	
۱۶۵	رزیم زبانی	
۱۶۶	رزیم پوست خشک	

۸/ راز طول عمر

۱۶۸	رزیم پوست چرب
۱۶۹	غذاهای دیگر برای زیبائی
۱۷۱	فهرست و جدول بیماریها
۱۷۱	امفیزیم ریوی
۱۷۱	زخم معده
۱۷۲	سرطان معده
۱۷۴	بیماری آپاندیسید
۱۷۵	سیر و ز چه نوعی بیماری است
۱۷۶	هیاتیت چیست؟
	فصل بیستم
۱۷۷	خواص انواع خوراکیها
۱۷۸	اسفناج
۱۷۹	آبلیمو
۱۷۹	برگ زیتون
۱۸۰	بادام شیرین
۱۸۱	بومادران
۱۸۲	بادنجان
۱۸۲	بیدمشک
۱۸۲	باقلاء
	ردیف ت و ث
۱۸۴	توت فرنگی
۱۸۴	ترخون
۱۸۵	ترتیزک
۱۸۶	چغندر
۱۸۷	خرمالو
۱۸۸	چای
۱۸۹	دارابی
۱۸۹	زیتون

فهرست / ۱

۱۹۰	رازیانه
	حرف س
۱۹۱	سهریجات
۱۹۲	سیر
۱۹۳	سوسنبر
۱۹۴	کاسنی
۱۹۴	کولک
۱۹۵	گل بهار
۱۹۵	گیاه
۱۹۵	شاه بلوط
۱۹۶	شیرین بیان
۱۹۷	عدس
۱۹۸	غاز
۱۹۹	عسل
۲۰۱	کلم
۲۰۲	گنجد
۲۰۲	گندم
۲۰۳	کلابی
۲۰۴	گل گاوزبان
۲۰۵	گوجه فرنگی
۲۰۷	گوشت آب پز
۲۰۷	گوشت بصورت آبگوشت
۲۰۸	میوه ها
۲۰۹	موز
۲۰۹	ماکارونی
۲۱۰	لیموترش
۲۱۲	مرغابی
۲۱۲	ماهی

۲۱۳	طرز شناختن ماهی تازه
۲۱۴	نارگیل
۲۱۵	ماست
۲۱۶	هوبیج
۲۱۷	نسخه گیاهی بیوست
۲۱۸	منابع و مأخذ

بسمه تعالیٰ

مقدمه جناب دکتر صابری متخصص داروسازی

برای دیر پیر شدن و چند صباحی که در این دنیا زندگی می نمائیم و جان را در قفس تن زندانی کردن، به قول یکی از آئمه (دنیا زندان مؤمن است)، باید به نکات زیر توجه مبذول نمود:

ابتداه باید صحیح فکر کیم و در زندگی روشی را پیشه سازیم که دانشمندان و اطباء دنیا چگونگی آنرا در مَد نظر داشتند. ساده‌ترین آنها داشتن فکر سالم در بدن سالم است.
پس باید ابتداه دندان را سالم نگهداشت

برای سالم زیستن به سه نکته اصلی باید عطف توجه داشت:

الف. داشتن دستگاه گوارش سالم

ب. داشتن دندانهای خوب و نشاط و سلامتی در بدن و روح. توجه به انواع میوه‌ها و سبزیجات برای پیشگیری از بیماری‌ها اولین عامل در سلامت نگاهداشت دستگاه گوارش، داشتن دندانهای سالم می باشد تا به وسیله آن بتوان سبزی و میوه و غذایها را خوب جوید و از خواص سبزیجات و مرکبات استفاده نمود و آنهم در سایه عمل مسوک دندان صورت پذیر است که بهترین روش برای بهداشت دهان و دندان می باشد. باید دانست که میوه و گیاه خود نوعی دارو است، اما چگونه می توان آن را هضم و جذب بدن کرد؟ باید توجه داشت که اولین مرحله هضم غذا، خوب جویدن آن و آغشته شدن با بزاق دهان

می باشد، که آماده برای بلعیدن می گردد. زیرا در غیر اینصورت در اثر خوب نجویدن غذا به مشکلات عدیده ای برخورد می نماییم که بکی از آنها تحمیل رحمت دندانها به معده می باشد. بنابراین مقدمات امراض معده خود به خود فراهم می آید.

ج- مسئله شاد زیستن را تباید فراموش نمود، بدین معنی که تا می توانید غم و غصه به خود راه ندهید و بر گذشته ها بالاخص مسائل مادی و کم و کاست آن توجه نفرمایید. زیرا هر کس در جهان دارای سرنوشتی است که نمی توان آنرا تغییر داد. اگرچه کار و کوشش بسیار مؤثر است، اما باید رضا به داده الهی داد. به قول حکیم خیام:

از رفته قلم هیچ دگرگون نشود وز خوردن غم بجز جگر خون نشود
گر در همه عمر خویش خونابه خوری یک ذره از آنچه هست افزون نشود
البته در فصلهای آتی، نویسنده این کتاب درباره غم و اندوه و مضرات آن توضیحات بیشتری می دهد. پس بخند تا دنیا بر تو بخندد. و گره از جبین بگشا تا دیگران را نیز شاد نمائی.

گرچه غم مهمان ناخوانده است اما اگر در وجود انسان جاخوش کند، تا دم مرگ نیز با انسان همراه است، گویا زاد و ولد نیز می نماید. عالیترین راه جلوگیری از غم، ایمان به خدا و اطاعت از دستورات پیغمبر اکرم صلی الله و اولیاء خدا و ائمه می باشد. اما در مورد امراض پیری که نویسنده محترم به تفصیل بیان نموده اند باید گفت که این امراض عبارتند از: نقرس - قند - فشارخون و بالا بودن چربی خون (کلسترول و تری گلیسرید) - عصبی بودن - تنگی نفس (آسم) - برونشیت مزمن - کولیت - زخم معده - ضعف قوه باء (ناتوانی جنسی) - میکروبی و چرکی شدن یکی از اعضاء - تصلب شرائین - یبوست (خشکی مزاج) - بیماری نارسایهای کلیوی - و کبدی و بالاخره بقیه عمر دست و پنجه ترم کردن با بیماریهای مختلف است. بدانگونه که آقای هاشم دلخوشنواز نویسنده این کتاب با صرف اوقات گرانهای و خدمات زیاد از منابع و مأخذ مختلف مطالبی درباره ناتوانیهای دوران پیری بدست آورده، قابل تقدیر است.

دکتر عباس صابری متخصص در داروسازی
امضاء و مهر جامعه داروسازان

بسمه تعالیٰ

مقدمه جناب دکتر آریانی پزشک عالیقدار

استفاده از گیاهان داروئی و میوه‌جات موجب جلوگیری از پیری و نشاط است و علم پیری‌شناسی، ژروتوولوزی نامیده می‌شود. که از التصاق دو کلمه لاتین ژرون به معنای پیری و لوزیا به معنی شناسائی بوجود می‌آید.

اصطلاح دیگر مطالعه وضع سالمدان «جریاتریک» می‌باشد که از دو کلمه لاتین ژرون به معنی پیری و یاتریلوکس به معنای درمان تشکیل می‌گردد. و به معنای پیشگیری و درمان موارد پاتولوژیک در افراد پیر می‌باشد که متراffد های فارسی آن پزشکی سالمدان یا پیری‌پزشکی می‌باشد.

این رشته جدا از پزشکی عمومی بوده و رشته مفصلی را تشکیل می‌دهد که عموماً به نام جریاتریک نامیده می‌شود. گیاه‌درمانی مذتهاست که رایج گردیده، پیشرفت علم پزشکی منجر به بالا رفتن حداکثر سن در دوران پیری شده است. و منجر به وجود افراد کهنسال بسیار در سنین بالا می‌باشد.

برخی گیاهان و میوه‌جات جلوی پیر شدن را می‌گیرد. و بالنتیجه بررسی تغییرات وضع روحی و جسمی این افراد روزبروز اهمیت بیشتری پیدا نموده است.

امروزه با الهام از گفتار شیخ الرئیس بوعلی سینا، گاهی بجای دوا از غذا استفاده می‌کنند. علی‌الخصوص که درصد افراد مسن در جمعیت‌های امروزی بطور سریع در حال

از دیاد می باشد. همچنین مسائل مربوط به تفسیرات وضع روانی و جسمانی این افراد و مشکلات مربوط به آن در دست مطالعات وسیع قرار گرفته است و بالنتیجه از این رشته، رشته های دیگری منشعب می گردد که شاخص آنها (پسیکوژرونتولوزی) یا بررسی اختلالات روانی دوران پیری و درمان آن می باشد.

کوشش در زیاد نمودن طول عمر انسان در حال و آینده و آسیب‌پذیری روان افراد سالمند در مقابل ناملایمات، در ضد اختلالات روانی را در افراد مسن افزایش می دهد و سبب اشکالات فراوان در جوامع مختلف می گردد، و از طرفی بارشان بهدوش گروه تولیدکننده یا گروه فعال اجتماع که در سنین پائین تر قرار دارند سنگینی می کند. بنابراین بهخوبی می توان دریافت که رشته پسیکوژرونتولوزی چه موقعیت حساسی در زمان حال و آینده نزدیک و دور خواهد داشت.

و اما اینکه پیری از چه سنی شروع می شود؟ بهخوبی مشهود است که خیلی از افراد در سنین حتی ۳۰ سالگی عوارض و نشانه های دوران سالمندی را نشان می دهند و بالعکس برخی حتی در ۹۰ سالگی شاداب و جوان بنظر می آیند و سنی که تقریباً محققین مختلف تا اندازه ای برای شروع سالمندی بر آن توافق دارند اینست که سالمندی از ۶۵ سالگی شروع می گردد. لازم به تذکر است که مهمترین عامل پیری زودرس پیری نسوج عصبی می باشد.

ادامه یک زندگی معنوی و روحانی می تواند از پیری زودرس جلوگیری نماید. کتابی که در دست مطالعه تان قرار گرفته، حاصل زحمات فراوان نویسنده پر کار و با تجربه و با سابقه جناب آقای هاشم دلخوشنواز می باشد که در جمع آوری و تدوین بیماری های شایع دوران سالمندی زحمات بسیار کشیده اند، مطالب کتاب تماماً از منابع موثق و بازرس گرفته شده است و باعث خوشحالی است که در کشورمان نیز در سالهای اخیر به عوارض دوران سالمندی دارد توجه بیشتری می شود و بالنتیجه زحمات جناب آقای دلخوشنواز درخور تحسین فراوان و تشویق بسیار می باشد.

با درنظر گرفتن اینکه پیری یک مرحله طبیعی و اجتناب ناپذیر در تکامل حیات و موجودیت بشری است، بررسی اختلالات روانی و جسمانی افراد سالمند و درمان آنها جای خاصی در علم پزشکی پیدا نموده است و هرچه درباره آن تحقیق بیشتر بعمل آید مفید

خواهد بود. علی الخصوص که همه فکر می کنیم عنقریب فوائد این مطالعات ما را نیز بهره مند خواهد نمود و بشریت، کهولت سنی را در وضع بهتری طی خواهد کرد.

دکتر هوشنگ آریانی
امضاء و مهر نظام پژوهشی

مقدمهٔ نویسنده

سالهاست که زمزمهٔ معالجه با غذا و میوه و سبزیجات بر سر زبانهاست. برای اغلب مردم، استفاده از داروهای شیمیایی تنها وسیله درمان دردها محسوب می‌شود، درحالی که با شناخت خواص گیاهان و با رژیمهای درست و دقیق می‌توان با همین نعمات خداوندی که به ما عطا شده است علاوه بر پیشگیری از امراض به معالجه انواع آن نیز اقدام نمود.

مگر نه کسانی که راه گم کرده در بیابانها سرگردان بودند تا به یک آبادی برسند با ریشه گیاهان سدجوی می‌نمودند؛ چه بسا که در گیاه یا میوه‌ای موادی هست که در دوا بطور کامل نباشد. مثلاً انواع ویتامین‌های مختلف بخصوص ویتامین ث که حیات بخش است در پرتقال و برخی میوه‌های ترش وجود دارد. ما در این کتاب علاوه بر بحث میوه و گیاه، پیری و عوارض و بیماریهای آن را نیز تشریح نموده‌ایم.

ما مانند ماشینی هستیم که راننده ناشی و ناوارد آن به دلیل عدم استفاده صحیح از آن موجب استهلاکش گردیده است.

پیری خزان زندگی است، اگرچه هر خزان، بهاری در بی دارد اما خزان زندگی موفق به دیدار مجدد بهاران نخواهد شد.

ما در این کتاب چگونگی حالت زمان پیری و ناتوانی ناشی از آن را در حد امکان توضیح داده و تشریح کرده‌ایم و سعی می‌کنیم درمان و رژیم نارسانیها و عدم توانائی این دوران را تا آنجا که مقدور است بنویسیم.

فصل اول

بهداشت و نظافت در دین اسلام

مانطور که معروفست در احادیث نبوی از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم مقول است: **النظافة من الأيمان** یعنی نظافت و پاکیزگی از اساس و ارکان دین اسلام است. و آنچه از صحابه نزدیک پیغمبر (ص) مقول است اینکه، مرتب مساوک می نمودند. درحالی که اکنون افراد متمن و بهداشتی، روزی یکبار مساوک می کنند. مستله خوشبو بودن وجود مبارکشان نیز در تاریخ زیانزد خاص و عام بوده است. اکثر امامان پاک چون امام جعفر صادق به طور کامل به طبایت و پزشکی و معالجه افراد می پرداختند (البته به طور غیرحرفه‌ای).

و از شاگردان آن حضرت غیر از شیعی دانان معروفی چون «جابر ابن حیان» تعدادی پزشک در آن زمان به کار طبایت مشغول بوده‌اند. پس دستورات عالیه اسلام بر مبنای بهداشت روانی و بدنی از پایه‌ها و زیربنای این دین مبین است.

در اروپای مترقبی سالها تا قرون ۱۵ و ۱۶ هنوز توالت وجود نداشت و باز هنوز هم که هنوز است غربیان مترقبی و در آمریکا طهارت و شستشو وجود نداشته از دستمال کاغذی استفاده می نمایند. اما اسلام ۱۴ قرن قبل نظافت را بهشدت پیگیری نموده شعار بهداشتی پیغمبر اکرم (ص) را در همه سطوح پیاده می نماید. اینست بهداشت اسلامی.

پیغمبر اکرم باز در جای دیگری می‌فرمایند:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْسَّوَابِينَ وَيُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ يعنی خداوند هم تو به کنندگان و هم مراعات کننده پاکیزگی و بهداشت را دوست می‌دارد. آن زمانها که در غرب و آمریکای به اصطلاح متمن هنوز حمام کاملاً دایر نبود علی علیه السلام می‌فرمایند:

نَعَمَ الْبَيْتُ الْحَمَامَ يَذَكُّرُ فِيهِ النَّارُ وَيَذَمُّبُ بِاللَّدِنِ يعنی حمام چه جای خوبی است که در آن انسان را به یاد آتش دوزخ می‌اندازد و هم چرک و شوخ بدن را زایل می‌سازد. مسئله غسل در اسلام به این سادگی نیست و اکثرأ عمل غسل به خاطر پاکیزگی و نظافت می‌باشد. چنانکه در فلسفه وضو دفت کنیم، نوعی بهداشت در شب‌انروز می‌باشد. خلاصه اینکه بعد از ظهور اسلام به حدی به نظافت اهمیت داده می‌شد که در جوار هر مسجدی حمامی دایر شد.

بدین معنی که اول غسل کرده تمیز می‌شوند و سپس به نماز می‌ایستند. حتی لمس کردن قرآن هم بدون پاکیزگی قدغون شده است. لَا يَمْهُدُ إِلَّا مُطَهَّرُونْ يعنی قرآن را لمس نمی‌کنند جز پاکیزگان. اکثر صحابه پیغمبر اکرم می‌گویند: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ -يُحِبُّ أُمَّتَهُ عَلَى النَّظَافَةِ وَيَا مُرْهَمْ بِهَا يعنی پیغمبر صلی الله امّت خود را تشویق می‌فرمودند به پاکیزگی و نظافت و بدان امر می‌دادند. باز از حضرت علی علیه السلام روایت است: الظَّهَرُ نَصْفُ الْآيَمَانِ يعني پاکیزگی نیمی از ایمان است.

ایمانی که موجب دلگرمی انسانهاست و توسل و توکلی که در مشکلات خود به خدا داریم و منشاء و پایه تندرسی و سلامت نفس و روح انسان است. دکتر کارل یونگ می‌گوید، بین بیمارانی که به من مراجعه می‌نمودند، آنانکه ایمان و دین کامل داشتند زودتر معالجه می‌شدند^۱. یونگ شاگرد فروید و همکار او بود، از او جدا شد و مخالف فروید گردید.

بهداشت در اسلام با بهداشت در لفظ عام فرق دارد، زیرا اسلام انسانها را در سطح وسیع تری از بُعد یا ابعاد جسمی و روانی در نظر دارد. بدین معنی که اسلام انسان را از دو

۱- یکی از بیشکان عالیقدر به من فرمودند ابتدا ایمان کامل نداشتم اما افرادی را دیدم در حالت روحانیت و معنویت عمر طولانی و با نشاط نموده مقابله امراض مقاومت داشتند من از ایمان مریضان خود ایمان یافتم و عبشه بر دیر بیر سدنتنانت خوردم.

بعد معنوی و روحی علاوه بر جسمی می‌نگرد و به همین جهت هم از لحاظ جسمانی و هم روانی بهداشت افراد را طالب است.

اسلام می‌گوید روح و بدن چنان پیوستگی دارند که ناراحتی یکی موجب آزردگی دیگری می‌گردد.

این همان است که در روانشناسی امروز بهنام (پسیکوسوماتیک) نامیده می‌شود. یعنی روان تنی. سایکوسوماتیک علم جوانی است که بیماری بدن و روح را با هم مربوط می‌داند.

رهبران اسلام و پیغمبران عظام سعی می‌نمودند روح انسان از آلایشها پاک گردد تا در سایه پاکیزگی روح، سلامت تن به دست آید و فرسودگی و پیری و ناتوانی دیر فرارسد.^۱

مضرات مشروبات الکلی

در فرسودگی تن و حدوث بیرونی زودرس

در کشورهای باصطلاح متمن هنوز مصرف الکل بهشدت ادامه دارد و نمی‌دانند الکل چه هضراتی دربر دارد و تا چه حد موجب فرسودگی روح و جسم آدمی می‌گردد: در آیه ۱۱۸ سوره بقره آمده است:

يَسْتَلُونَكُمْ عَنِ الْخُمُرِ وَ أَلْمِسَرِ قُلْ فِيهِمَا إِثُمٌ كَبِيرٌ وَ مَنَافِعٌ لِلنَّاسِ وَ إِنَّهُمْ مَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا: یعنی ای پیغمبر درباره شراب و قمار از تو سوال می‌کنند بگو در این دو گناهی بزرگ است. البته منافعی دارد (که شاید مادی باشد) ولی گناه آن از نفع آن بیشتر است.^۲

البته ضرر الکل به حدی است که اگر توضیحات بیشتر داده شود خود کتابی خواهد شد. هرگاه شرب آن ادامه باید به تمام اعصاب و شرائین انسان و به کلیه‌ها فشار زیاد وارد

۱- اینجانب دانی مؤمن و مقدسی داشتم که ۱۳۰ سال عمر نموده و از ساعت ۳ نیمه شب تا صبح عبادت می‌کرد

۲- مُلَىءِ محترم و معروف جانب فلسفی ضمن سخنرانیان در کنگره جهانی رسول اکرم که بنده حضور داشتم، مطلب تازه‌ای فرمودند (البته ایشان در تعليم و تربیت اسلامی هم صاحب نظرند) فرمودند ارویای متمن با کامپیوتر توانست برتری ضرر الکل را بر نفع مادی آن حساب کند اما اسلام و قرآن ۱۴۰۰ سال پیش محاسبه نموده است.

می‌کند.

امروزه همانطوری که همه می‌دانید، مشروبات الکلی فاسد را می‌خورند و می‌نوشند به نام الکل اتیلیک و الکل متیلیک که جوهر چوب است. آمار نشان داده است که از ۵۰ نفر مسموم ۲۵ نفرشان فوت نموده ۱۵ نفر بقیه کور شدند. یعنی برای یک لحظه خوشی، بینائی خود را ازدست دادند. زیان الکل به حدی است که پیری زودرس را باعث می‌شود.

رابطه سرطان و الکل برای علماء زیست‌شناسی و پزشکی میرهن است. دکتر ژاکت در انجمن بیمارستانهای اروپایی گزارش داد، از ۸ نفر بیمار مبتلا به سرطان معده، ۶ نفرشان الکلی بودند.

الکل ضمن عبور از معده و ریه و روده به همه جا آسیب می‌رساند. غشاء سلولی داخل سلولها را خراب می‌نماید.

بر متابولیسم بدن ضرر می‌رساند. من جمله در غشاء سطحی مغز و کرتکس و تاپسورال همه جا فساد و تباہی ایجاد می‌کند. روانشناسان و روانپزشکان ضایعات الکل را در روان مطرح می‌نمایند و علت بیماریهای روانی را و بیماری ناشی از الکل را غیرقابل علاج می‌دانند. آمار جنحه و جنایت ناشی از الکل در اروپا و امریکا به حد اعلا رسیده است.

بخصوص تجاوزات جنسی و کارهای خارج از اختیار آدمی ناشی از مصرف الکل است.

برهمنیں اساس آن‌چه را که اسلام منع نموده، مانند گوشت خوک و مسکرات بسر از ۱۴۰۰ سال برای ملل باصطلاح متمدن حالا دارد روشن می‌گردد که اسلام حق داشت همه اینها را حرام اعلام نمود.

اخيراً دولت فنلاند مبارزه با الکل را شروع کرده و زندانی مخصوص، جهت رانندگان الکلی و افراد مست ساخته است.

الکل در بیرون یاخته‌های بدن بسیار مؤثر است. بدن را فرسوده کرده نظام سوخت و ساز را از بین می‌برد و انسان را به طرف بیرون و چروکیدگی سر و صورت سوق می‌دهد.

بازهم بهداشت اسلامی

جهت پیشگیری از بیرونی

احادیث نبوی و گفتار فراوان از امامان مطهر نقل شده در باب پاکیزگی تن و لباس و معالجات زیادی از امام صادق به صورت داستان روایت شده است که گرچه شیرین است اما در این مختصر نمی‌گنجد، زیرا نمی‌خواهیم از موضوع کتاب خارج شویم. باز از امام صادق روایت شده است:

تقاء الشُّوْبِ يَكْبَثُتُ الْعَدُوَ وَ غَسْلُ الْيَثَابِ يَذْمَبُ الْهُمَّ وَ الْحَزْنُ: یعنی پاکیزگی لباس دشمن را دور می‌سازد و شستشوی جامه غم و اندوه انسان را بر طرف می‌سازد. ثوب و یثاب یعنی لباس هم غم است.

فلسفه و حکمت وضو از لحاظ پژوهشکی

در سوره مائدہ آیه ۶ آمده است:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ إِذَا أَقْهَمْتُمْ إِلَى اتْصِلَوَةٍ فَاغْسِلُو وَجْهُكُمْ وَأَيْدِيْكُمْ إِلَى الْمَرَاقِفُ وَ امْسِحُوا بُرُوسَكُمْ وَ ارْجُلَكُمْ . اقهمت یعنی اقامه نماز، امسحوا یعنی مسح کردن، ارجل یعنی پا، رجل مرد است.

یعنی ای کسانی که ایمان آورده اید زمانی که به نماز می‌ایستید صورت خود را شستشو دهید و دستهای خود را تا مرفق بشوئید و مسح بکشید سر و پاهایتان را.

فلسفه وضو از آنجا مشخص می‌گردد که نتیجه بهداشتی حاصل از آن بدین قرار است:

- ۱- شستشوی دهان در روز چهار بار و یا مسواك کردن که در اسلام بسیار رایج بود.
- ۲- مالش دست و جریان خون و بخصوص بعد از آن با حوله دست را پاک کردن.
- ۳- تمرکز حواس به یک نقطه که آن وضو باشد و دور شدن از افکار مزاحم دیگر که موجب ناراحتی جسم و روح می‌گردد.
- ۴- رفع آلودگی بدن و تمیز کردن دست و صورت.
- ۵- مسح سر انسان موجب آزادگی فکر و رسیدن اکسیژن هوا به پوست سر و مسامات

- پوست بدن^۱ می‌گردد.
- ۶- مضمضه کردن یعنی آب توی دهان ریختن و برگرداندن و تمیزی دهان و دندان که اشتها را زیاد می‌کند. اکثراً بدون پیدا کردن آب تمیز چنین عملی را انجام نخواهد داد.
- ۷- پاک کردن مخاط بینی و تحریک قوای عقلانی بهوسیله وضو.
- ۸- در مسح پا تمیز نگهداشتن پا و سر و سه بار در روز آب بر آن زدن موجب اعاده سلامتی در بدن انسان می‌گردد.
- همه این دستورات بهداشتی و بهداشت مسکن که در اسلام به آن تأکید شده، انسان را در مقابل امراض جسمی و روانی مقاوم می‌نماید. و موجب جلوگیری از پیری زودرس یا مبارزه با پیری خواهد شد. دیدیم که در صدر اسلام، مردان قوی در سنین بالا بودند، که در نهایت سلامت، داوطلبانه به جبهه جنگ می‌رفتند. و نمی‌هراسیدند، در سایه تعالیم بهداشتی اسلام آنگونه سالم ماندند. امثال سلمان‌ها و ابوذرها و میثم تمارها و حبیب مظاہرهای پیر که در رکاب امام حسین (ع) جنگیدند. آنچه که مهم است وضو و نماز و صفائی باطن و نشاط آنست که همین نشاط و شادابی است که موجب ازدیاد^۲ عمر می‌گردد.

شعری در همین زمینه از نویسنده کتاب:

عبادت کردن و آرام بودن لذتی دارد
خدرا نیمه‌های شب ستودن لذتی دارد
چرا گرد گاهان گردی ای شبگرد دور از حق
مطیع درگه دادار بودن لذتی دارد
چه حاصل لذت آنی و نآرامی وجودان
به بسترهای ذکر حق غنومند لذتی دارد

- ۱- مسامات یعنی سوراخهای زیر موی دست و پا و اعضای بدن انسان
- ۲- کسی از بهترین لذتهای زندگی برسید هر کس چیزی گفت در آخر آن فردی بر زندگی که گفت: «سحرگاه برخیزی و ضر کنی صدای اذان را بشنوی و دور گفت نماز با صفائی دل بخوانی اینست بهترین لذت زندگی که برتر از آن نیست.»

هوای نفس را در کف گرفتن همتی خواهد
کله از تارک شیطان ربودن لذتی دارد
اذان صبحگاهی مینوازد روح انسانی
که این تکبیر بزدان را شنودن لذتی دارد
نمیدانی بسجده سر نهادن چه صفا دارد
غورو خود چو زنگاری زدون لذتی دارد
ستایش یا نیایش در دل شبها نما (دلخوش)
جلیس حضرت دادر بودن لذتی دارد

فصل دوم

پیری از لحاظ ژنتیک و روانشناسی

پیری مرحله نهانی تحول زندگی و همچنین دوره افول و تنزل آنست. از لحاظ تجریبی و اندوختن دانسته‌های زندگی، پیری مرحله کمال خوی انسانی است.

کمال به مرحله دانانی، اما چه کسانی راه این کمال را می‌پیمایند. پیرانی که از ابتدای جوانی عمر خویش را به بطالت نگذراند صرف اعمال و کردار بیهوده و بی نتیجه و پیش‌پا افتاده نکرده باشند. چه اندوخته‌ای از تجارت مطلوب در پیری خواهند داشت؟ ولی با وجود هر این، تمام افراد کم سواد هم در پیری مطالعات و تجربیات و اطلاعات بیشتری از افراد همسان و همنگ خود خواهند داشت. سه مرحله در زندگی انسان است که دو مرحله اول، رشد را در روانشناسی نشان می‌دهد:

بوهلر (شارلوت) سه مرحله متوالی زندگی را با سه دوره کودکی - جوانی - نوجوانی مشخص می‌نماید.

با شناخت زندگینامه عده‌ای از پیران معمولی و مشاهیر و افراد معروف این مشتبه شخص‌تر می‌گردد.

بنابراین پرسشنامه‌ای تهیه نموده در آن تاریخچه زندگی هر پیری را بررسی می‌نمایند. این تاریخچه و پرسشنامه عبارتست از:

۱- زندگی شخصی ۲- خانوادگی ۳- حرفه و شغل ۴- محفل معاشران ۵- اقدامات و

پیشرفت‌ها ۶- شکست‌های زندگی ۷- موقعیت‌های خوب
که البته در طی این مراحل پیر شدن مشخص می‌گردد.
اینست خلاصه بررسی پیری از نظر روانشناسی.

در این پروسه، تغییرات و تحولات زندگی یک پیر را مورد تحقیق قرار داده، اثرات و
شوکها یا شوقهای هر مرحله را که در پیری و پیری زودرس مؤثر بوده است، بررسی
می‌نماییم.

مسلم است وضع روانی پیران در این چهارچوب و سلسله مراتب زندگی مشخص
می‌گردد. اما در هر مرحله این سه حلقه را فراموش نکنیم (جوانی و نوجوانی و پیری).
باتوجه به مراحل رشد، بهتر می‌توان دریافت که علت پیری زودرس و دوام و طول عمر چه
بوده است.

البته یک قضاوت درست در این بررسی لازم است. مثلاً آثار نقاشی یا شعر یک هنرمندرا
در پیری تخطیه نکنیم زیرا در پیری آثار پخته‌تری از علم و هنر از خود نشان می‌دهد.
بقراط، حکیم یونانی حدود سن پیری را ۵۶ گفته و امروز حدود این سن را ۶۰ یا ۶۵
دانسته‌اند.

البته باز این قضاوت درست نیست زیرا همانطور که گفته شد برخی در ۴۰ سالگی
پیر می‌شوند و بعضی در ۹۰ سالگی ازrی و آثار جوانی دارند.

تقسیم‌بندی روانشناسان

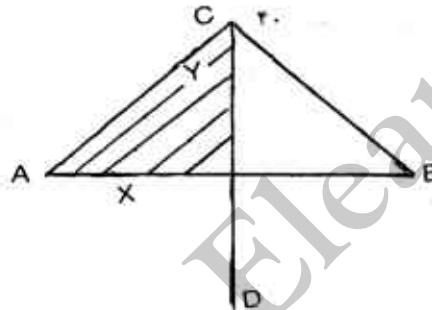
البته ناراحتی‌های جسمی در حالات روانی انسان اثر دارد. و در روانشناسی جدید
پیکوسوماتیک را مطرح نموده‌اند یعنی ناراحتی جسمی در روان و بالعکس اثر دارد.
دو نفر از دانشمندان به نام هونه^۱ و بومگارتner^۲ برای پیری و جوانی تقسیم‌بندی خوبی
نموده‌اند:

- ۱- دوره رشد که تا ۴۰ سالگی می‌باشد.
- ۲- مرحله پیش پیری: الف (۴۵ تا ۶۰ سالگی) که مرحله عبور است. ب (۶۰ تا ۷۵ سالگی)

۳- دوره کهولت از ۸۰ تا ۰۰۰ به بالاست.

(البته افراد مُعمر زیاد دیده شده در رویدار گیلان مرد ۲۰۰ ساله‌ای زندگی می‌کرد که نوه ۵۶ ساله داشت).

هرگاه منحنی سیر زندگی انسان را تنظیم و بررسی نمائیم محور AB یا X را محور سن و محور CD یا Y را محور رشد معین کنیم در سن ۴۰ سالگی انسان از هر حیث به مرحله کمال می‌رسد چه بدنی چه عقلی. مهمتر از همه اینکه در تاریخچه زندگی یک فرد باید حوادث و اتفاقات گوناگون مسیر زندگی او را بررسی نمائیم.



مثلاً مرگ همسری که دوستش داشته است ممکن است او را به کلی در مدت کوتاهی پیر کند، بخصوص که در همان خانه با یادبود و خاطرات آن مرحوم زندگی کند یا عزیزی از دست داده و داغ سینه‌سوزی موجب پیری او گردد به قول شاعر:

یاد ایام جوانی جگرم خون می‌کرد خوب شد پیر شدم کم کم و نسیان آمد

البته یکی از مشخصات و ویژگیهای پیری نسیان است. البته نه هر کس که به پیری رسید نسیان می‌گیرد، خیر پیرانی را می‌بینیم چون امام راحل که در سخترانیهای خویش از بر صحبت نموده مطالب متعدد و تازه را بیان نموده بدون لکنت و لغتش زبان رشته کلام را از دست نمی‌دادند.

در حالی که در آن سن و سال، قشر خاکستری مغز اکثر پیران به مرحله‌ای می‌رسد که طبق نظرات روانشناسی در نیم ساعت مطالب ربع ساعت را از بر می‌کند. آری اتفاقات

۱- منحنی از دکتر صابری و روانشناسی زنگیک

۲- نسیان یعنی فراموشی.

و حوادث و رنج‌های دوران پیری اگر ایمان و تکیه‌گاه و توسل به خدا کم باشد، انسان را خرد خواهد کرد.

عشق داغی است که البته نگردد خاموش هرکه در سینه از این داغ نشانی دارد عشق‌های پاک و بی‌شانبه که به ناکامی و ناکامرانی بیانجامد موجب بروز غم و پیری خواهد شد.

علل و علایم پیری

می‌گویند شروع پیری با ضعف قوای جنسی همراه است در مردان^۱ عدم توانائی جنسی و در زنان دوران یانسگی^۲.

مسئله سکس گرچه از مسائل و مشکلات حاد زندگی برای افراد اهل علم نیست، اما شوق و علاقه زندگی انسان تاحدی درآنست. توضیح اینکه اهل علم فقط به تحقیق و دانش شائق‌اند نه امور جنسی، بدین معنی که داشتن نیروی جنسی کمک به ادامه زندگی و دیر پیر شدن می‌کند. حال چه رکود فعالیت داشته باشد چه کاملاً غیرفعال باشد، فقدان این قوه می‌تواند باعث رنج و پیری شود.

پیر شدن در زن و مرد با تغییرات مرفوژیک و شکل و نوع اندامهای بدن همراه است. ابتداء تغییراتی در متابولیسم و فعالیتهای اعصاب پدیدار می‌گردد.

مهمنترین تغییرات در بست بدن و سایر اعضای ظاهری آن بروز می‌کند، مانند حالت پوسته پوسته شدن یا چروکیدگی و سفیدی موها (البته هر مو سبیدی دلیل پیری نیست چه برخی در جوانی موهایشان سفید می‌گردد یا بالعکس برخی در پیری موهای مشکی قشنگی دارند). رنگ پریدگی چهره و حالت زردی آن، نتیجه کندی اعمال گردش خون یا گاهی با پارکینسون^۳ همراه است که در آخر کتاب مفصل‌شرح و توضیح آن آمده است.

در عروق و شریانها حالاتی بوجود می‌آید که هماهنگ پیری است. یاختمها و سلوهای عصبی و ماهیجه‌ها کند و از کار افتاده می‌شوند.^۴

۱- فرق عنن و عقیم ایست که در عقامت نارا می‌شوند اما در عنن ضعف قوای جنسی می‌گیرند.

۲- دوران یانسگی یعنی عدم قاعده‌گی و از رگل افتادن

۳- پارکینسون یعنی لرزش دست و با

۴- البته در خانه سالم‌مندان همه اینها باید منظور گردد فقط غذا و نگهداری نیست.

پیران چگونه ضعف‌های بدنی و روانی را جبران می‌نمایند؟

می‌دانیم که هر نوع کمبودی چه در افراد پیر و چه در جوانان باید جبران گردد. این خاصیت کلی تنها خاص انسان نیست بلکه حیوانات نیز در مقابل کمبودهای جسمی و روانی به دفاع برخیزند.

قانون تنازعبقاء شاید تاحدی ناشی از این مستله باشد.

حیوانات در مقابل زخمی که به بدنشان وارد می‌شود حالت دفاع داشته محل رخم را ابتداء شستشو نموده سپس میلیستند و با آب دهان خویش کم کم آن را مداوا می‌نمایند. اما پیران چگونه واکنش جبرانی در مقابل ضعف پیری آغاز می‌نمایند؟

پیران با باقیمانده انرژی خویش کوشش می‌کنند هم نیرو را حفظ کنند و هم ضعف و کمبودها و نارسانیهای بدنی و روانی را جبران نمایند.

این نکته را نباید از نظر دور داشت که شغل و حرفة‌ای که یک فرد پیر قبلًا داشته در طرز تفکرات و برداشت‌های او از جامعه و واکنش‌هایش چنان مؤثر است که شکست چهره و اندامش بدان بستگی دارد. تمام تلاشها و تقلاهای یک پیر تلاشی است برای جبران کمبودهای بدنی و روانی. بنابر گفته دو دانشمند به نام (مناکوم)^۱ و (مورز^۲) چنانچه در کودکی که مرحله صعودی رشد و نمو بدن است، یکی از نیمکرهای مغز آسیب بهبیند، فوری جبران می‌شود و این جبران توسط قسمت دیگر نیمکره مغز انجام می‌گیرد، اما در پیران چنین جبرانی مقدور نیست.

برخی نظام‌های فکری دوران جوانی و تجربیات آن چه به حق و چه ناحق به همان شکل در نظام فکری فرد باقی می‌ماند زیرا آن گونه بینش را رها نمی‌کند.

به قول سعدی شاعر معروف:

چوب تر را چنانکه خواهی پیچ نشود خشک جز به آتش راست
و نیز به همان گونه که دانش و علمی که هر فرد قبلًا داشته به مرحله کامل تری می‌رسد، استعدادهای او شکوفاتر می‌گردد.

نام مکانها و اشخاص و خاطرات گذشته که به یاد می‌آورد بیشتر مربوط به مکانهای

است که در دوران خیلی دور کودکی و نوجوانی آنها را دیده است، یا بطور ناگهانی بر اثر اتفاقات و حوادث بوجود آمده و در ذهن او اضطراب و ثبت گردیده است.

چگونه پیر می شویم؟

یاخته‌های بدن به تدریج فرسوده می‌گردد - بافت‌ها کم کم طراوت و شادابی خود را ازدست می‌دهد - الیاف بدن به تدریج خشک شده و آن حالت نرمی سابق را ندارد. معده که مرکز اداره تنفسی بدن است کند و سست می‌گردد و دیاستازهای لازم و کنترل شده را نمی‌سازد، در نتیجه انسان در زمان پیری به بیماریهای مختلف معده‌ای و روده‌ای و عصبی و ترش کردن غذا و سوء‌هاضمه و سوء‌تغذیه دچار می‌گردد. بخصوص اگر دندانش سالم نباشد.

هاضمه انسان در زمان پیری به مرحله‌ای می‌رسد که حالات بالا او را رنج می‌دهد در اثر کند کار کردن معده بدن تاب اینهمه فشارها را ندارد و از طرفی سوم فراوانی داخل خون و اعضاء تولید می‌شود.

در نتیجه این وضع، کند شدن حرکات عادی معده بوجود آمده و عدم گوارش منظم دردی شدید بوجود می‌آورد، باز در نتیجه اغذیه نیمه‌گوارش یافته سعومی در بدن تولید می‌شود.

اینهمه اختلالات داخلی تاب تحمل را از پیر سلب می‌نماید. سوم تولید شده به تدریج وارد غرفه‌های مختلف بدن می‌گردد و بخصوص خون در اثر کتیف بودن کمتر گلbul قرمز و سفید می‌سازد.

گلbulهای سفید که مدافعان بدن و سربازان دنیای وجود آدمی هستند به تدریج کمتر شده ضعیف می‌گردند.

بدن قدرت دفاعی خود را که در واقع مبارزه و جنگ با میکربهاست ازدست می‌دهد، و بدین ترتیب تمامی آن امراض از خارج به بدن فشار می‌آورد. صورت چین و چروک پیدا می‌کند - موها سفید می‌شوند. مقداری از چروک‌های صورت هم به خاطر ازدست دادن طراوت یاخته‌هاست. (به قول معروف پیری است و هزار درد بی درمان). بنابراین امراض مختلف به بدن و به وجود آدمی فشار می‌آورد. یکی دیگر از علت‌های پیری، عفونت معده و شکم است. که این عفونتها روده و معده را متعدن نموده میکربهای مفید را که حافظ

ویتامین ب می باشد کم می کند.

در اثر کم شدن ویتامین ب موها کم سفید شده و آدم پیر می شود. (البته سفیدی مو شرط نیست بلکه قوای بدنی رو به تحلیل می رود).

فصل سوم

امراض پیری

برای پیر نشدن چند چیز لازمت: ۱- معده سالم ۲- دندانهای خوب ۳- نشاط و شادمانی. لازمه داشتن معده سالم در درجه اول داشتن دندانهای منظم است. چرا باید دندان‌ها سالم و کرم نخورده باشد؟ زیرا در اثر بد جویدن یا نجويiden غذا، معده ما بسیار ناراحت می‌گردد. نقش مسئله نشاط و شادمانی را در طول عمر در دیر پیر شدن فراموش نکنید تا می‌توانید غم و غصه بخود راه ندهید.

ما در فصول دیگر تا حدی بیان خواهیم نمود که غم چه اثرات بدی بجا می‌گذارد. یک خنده بلند و یا لبخند پرنشاط، خود دنیائی از انبساط درون را دربر دارد. جریان خون را منظم و اکثر غنّد گره کرده بدخیم داخل بدن را آب می‌نماید و طراوت و تازگی به بدن می‌دهد. شاعر بیهوده نگفته است:

«که خندان روی از اهل جنان است» - چرا که اطرافیان را نیز بانشاط خود، به امید و رجائی خدا و امیداره، نور ایمان در این شادیهای مشروع است.

ضمناً علماء زیست‌شناسی زیاد خوردن گوشت قرمز را مجاز نمی‌دانند، زیرا سمعومی در معده تولید می‌نماید.

البته قبل امراض عفونی را باید معالجه کرد که این امراض اثر بسیار بدی بجا می‌گذارد، بهترین راه جلوگیری از غم را نویسنده‌گان و بزرگان، ایمان به خداوند می‌دانند

که توسل و توکل به خدا نیز جزء ایمانست که در آیه‌الکریمی آمده است:

فَمَنْ يَكْفُرُ بِالظَّاغُوتُ وَيُؤْمِنُ بِاللَّهِ فَقَدْ أَسْتِمْسَكَ بِالْعِرْوَةِ الْوُثْقَىٰ، إِلَّا أَنْفَاصَامْ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعُ عَلِيهِمْ

یعنی هر کس پشت به طاغوت کند و روی به ایمان خدا آورد به تحقیق دست به دست آویز محکمی زده که گستنی نیست ایمان همان عروة‌الوثقی است. بدینوسیله با امراض پیری می‌توان مبارزه کرد.

مسئله مهم اینست که تلقین به نفس به طریقه بد در دوران پیری زیاد دیده می‌شود بدین معنی که یک فرد کهنسال همیشه فکر می‌کند یک جای بدنش ناقص است.

و یا فکر می‌کند یک نقطه از طحال یا کبدش عیب پیدا نموده. در نتیجه اینکه پیری خودش به خودش تلقین بد می‌کند که این خود موجب رکود در تغذیه و یا سلامت فکری و روحی اش می‌گردد، زیرا امراض مجھول و ناشناخته را به خود نسبت داده قوه خیال آن را شدت می‌بخشد.

و همه اینها موجب پیر شدن و ضعیف گردیدن در مقابل عوامل خارجی می‌باشد. چرا که قدرت واکنش و عکس العمل فرد را کم می‌کند. این تصورات و خیالات واهی و غلط، کم کم موجبات کهولت و شکستگی او را فراهم می‌آورد.

بیماریهای دوران پیری عبارتند از:

۱- نقرس ۲- قند ۳- فشارخون ۴- ناراحتی اعصاب ۵- تنگی نفس یا آسم ۶- کولیت

۷- زخم معده

که در جای خود، هر کدام را توضیح داده رژیم غذائی و برخی از شیوه‌های مداوای آنها را می‌نویسیم که به نظر پزشکان محترمی که مقدمه کتاب را نوشته‌اند رسیده است.

بیماری نقرس

نام دیگر این بیماری داء‌الملوک، است یعنی بیماری شاهان و ثروتمدان - داء یعنی مرض، ملوک یعنی شاهان. پیدایش این بیماری هم در اثر بدی تغذیه است. یک علت آن اختلالاتی است که در سوخت و ساز بدن بوجود می‌آید. این سوخت و ساز را متابولیسم هم می‌نامند. در نسوج بدن اوره رسوب می‌کند.

مدتها رماتیسم و آرتوریسم را جزو آن محسوب می کردند.

علت های اصلی نقرس

ابتداء در کارکرد کبد، اختلالاتی حاصل می گردد، یعنی کبد خوب کار نمی کند.
دوم - معده به نحو احسن نمی تواند وظیفه اش را انجام دهد. به اصطلاح عامیانه معده
تنبل شده است.

سوم - پرخوری، بالاخص خوردن غذاهای گوشت قرمز و مغز گوسفند وغیره موجب
بروز این مرض می شود.

چهارم - توارث که این بیماری از والدین و اجداد به انسان به ارث می رسد.
پنجم - عدم فعالیت و کم حرکت کردن (در ضمن عدم تحرک، سکته را هم باعث
می شود). البته اکثر این امراض، بویژه سکته در زنان کمتر دیده می شود، شاید اثر این
باشد که زنان مرتب در کار کردن منزل در حالت حرکت هستند. به قول یکی از خانمهای که
می گفت: (ما شبانه روز چندین کیلومتر در داخل خانه و آشپزخانه پیاده روی می کنیم).
در مرض نقرس ابتداء درد در نسوج بدن و مفصلها احساس می شود - گاه درد چنان
شدید است که غیرقابل تحمل می گردد. گاهی مرض نقرس توأم با اسیداوریک در زیر
پوست دیده می شود. در ورقه آزمایش خون که دارای جدول هم هست مقدار اسیداوریک
کاملاً مشخص و معلوم می گردد.

أنواع نقرس

مرض نقرس دو نوع است: ۱- نقرس حاد ۲- نقرس مزمن

۱- نقرس حاد

به طریق آرتربیت یا آرتروز در شست پا پیدا می شود. چند شب پی در پی درد به بیمار
فشار می آورد. بعد خوب شده دوباره بازمی گردد و یا عود می کند.
حالاتی به انسان دست می دهد که شبیه احساس فرورفتگ میخی در پاست، لذا همیشه
یک قسمت بدن درد می کند.

فرق آرتربیت نقرس و رماتیسم چیست؟

در رماتیسم، تمام نسوج داخل محیطی مفصل گرفتگی پیدا می‌کند، اما در نقرس هم یک قسمت بدن و هم غضروف کیسول را فرامی‌گیرد و از طرفی بیخوابی و دردپا و تپ و هیجان هم درپی دارد. زمانی موجب هذیان می‌گردد و گاهی تهوع تولید می‌نماید. یبوست و اسهال وغیره هم درپی دارد. ادرار غلیظ و پررنگ می‌شود. فشارخون زیاد می‌گردد. نیمه شب درد به انسان فشار می‌آورد.

نقرس مزمن

در افراد بزرگسال و مسنی که قبلاً مبتلا به نقرس حاد شده بودند، نقرس مزمن بوجود آید. و گاهی رماتیسم نقرسی بوجود می‌آید بدینظر از:

- ۱- درد شدید و مداوم مفصل‌ها
 - ۲- سفت شدن و حالت گرفتگی مفصل‌ها
- توضیح اینکه در عکسبرداری از محل‌های درد، تصاویر تاریک و تیره‌ای به نظر می‌رسد که رسوبات (اسیداوریک) را در خون نشان می‌دهد.

عوارض بد مرض نقرس

- ۱- دیابت یا مرض قند
- ۲- کهیر در بدن
- ۳- میگرن یا سردرد مداوم
- ۴- خارش
- ۵- سنگ کلیه
- ۶- سنگ کیسه صfra

علایم نقرس

همانگونه که در صفحات گذشته گفته شد، نیمه‌های شب به ناگهان شست پا به سختی درد می‌گیرد - علامت دیگر آن در آزمایش خون است که میزان اسیداوریک در فهرست آزمایش، غیرنرمال نشان داده می‌شود. کمی ادرار هم یک علامت است. اما در بیماری قند افزایش و تکرار ادرار از علایم مشخصه است.

درمان و رژیم غذائی^۱

اول در نقرس حاد باید رژیم ساده‌ای را در غذا مراجعات نمود؛ ابتدا باید فقط از آب میوه و آب سبزی و کمبوت استفاده شود و بعد شیر هم به آن اضافه گردد. سپس بد تدریج انواع سبزیجات و میوه‌ها و شیر را می‌توان مصرف نمود.

شخص مبتلا به نقرس نباید به معالجه دارونی قوی بپردازد زیرا اثرات بد می‌گذارد. با تجویز پزشک روغن‌های مسکن و گرم کردن محل درد مجاز است. پُماد ضددرد که رایج است با تجویز دکتر و ضمناً تنتورکشیک را از روز سوم تجویز می‌نمایند - در موقع دردهای شدید، استفاده از آسپرین بی ضرر است،

رژیم نقرس مزمن

کمی دشوار است. بدینقرار: از خوردن مواد گوشتی باید صرفنظر کرد در موقع درد مفصلی، فیزیوتراپی لازمست.

سپس دوش آب و ماساژهای مختلف، البته پزشک ممکن است اتفاقان تجویز نماید، اما چنانچه سرخود از این دارو استفاده شود کلیمه‌ها و کبد مسموم می‌گردد و تهوع شدید می‌آورد.

پزشک معالج زمانی که ملاحظه نمود اتفاقان برای آن مریض بخصوص مضر است و تاب تحمل آن را ندارد (سالیسیلات دوسود) خواهد داد.^۲

نقرس از ترجمه خارجی یک متن فرانسه

همانگونه که پزشکان عالیقدر می‌گویند این مرض اکثراً ارثی است و التهاب شست پا علامت آنست. گاه چند شب متوالی شست پا می‌گیرد.

علت‌ها: ۱- اختلال در کار کبد ۲- اختلال در تنفسیه ۳- افراط در خوردن گوشت^۴-

۱- چنانچه بعضی معالجات نوشته شود موجب شگفتی نیست زیرا حتی در فرهنگ معین هم که کتاب لفت است مثلاً نقرس را شرح داده معالجه و دوای آن را نوشته است.

۱- البته نوشتن نام دارو به معنای استعمال آن نیست زیرا ما فقط بی خواهیم اطلاع و معلوماتی داشته باشیم.

دوری گزیدن از مردم ۵- عدم تحرک^۱ ۶- بیخوابی و هیجان و هذیان ۷- درد قلب و بیوست ۸- اسیداوریک در افراد معمولی بطور نرمال ۴۰ است اما در افراد نقرس دار به ۷۰ درجه می‌رسد. سپس بعد از حمله شبانه درد شست پا ناگهان در شب آخر، ادرار زیاد می‌شود بدینوسیله سوم بدن دفع می‌گردد.

تذکر: در متن خارجی هست که نقرس را با رماتیسم حاد مفصلی نباید اشتباه نمود. گاه در بدن گلوله‌های سفتی بوجود می‌آید مانند کورک و دُمل که آن را (توفوس) می‌نامند.

رزیم = میوه و آب سبزی و فیزبوتراپی و آمپول A-CT تجویز دکتر و معالجه (دیاترمی) و دوش آب که همه اینها با برنامه و تجویز پزشک است.

۲- مرض قند یا دیابت

سلولهای بدن بوسیله ماده‌ای قندی به نام گلوکز تغذیه می‌شود. قند خون بوسیله دستگاه هاضمه تأمین می‌گردد. البته همانطور که در آزمایشات خون دیده اید همیشه مقدار آن ثابت می‌باشد.

مقدار و اندازه آن همیشه حدود ۸/۰ تا ۱ گرم در لیتر در خون انسان است. علت اینکه پزشک معالج و آزمایشگاه هردو قرار آزمایش را جهت صبح و ناشتا می‌گذارند، اینست که بعد از صرف غذا مقدار قند خون به ۱/۰ می‌رسد. سالها قبل از میلاد مسیح، طبق شواهد، شناخت مختصری از بیماری قند داشته‌اند اما بعدها تا مدت‌های طولانی این بیماری جزو امراض ناشناخته محسوب می‌گردید.

در کشور امریکا حدود ۲ میلیون نفر به مرض قند مبتلا هستند. اکثر افراد بالاتر از ۵۰ سال به این مرض مبتلا می‌گردند. طبق آماری که گرفته‌اند کلیمی‌ها بیشتر مبتلا می‌شوند.

براساس تحقیقات انجام شده ارشی بودن این مرض به اثبات رسیده است. بنابراین دو نفر دیابتی باید سعی کنند حتی المقدم باهم ازدواج نکنند. چاقی هم در تولید این مرض

۱- اتومبیل داران باید توجه کنند که هر فاصله کوتاه را با ماشین سخنی می‌روند بخصوص پیاده روی نکردن موجب سکته هم می‌شود.

نقش دارد.

در میان شیرینی فروشها و آشپزها این مرض بیشتر شایع است زیرا از هر غذائی مقداری می‌چشند.

کسانی که کار بدنه دارند کمتر به این مرض دچار می‌شوند، اما بر عکس دارندگان مشاغل فکری بیشتر مبتلا می‌شوند.

افراد منزوی و گوشنه نشین نیز بیشتر از دیگران در معرض ابتلاء به این بیماری هستند. در خون انسان به وسیله یک هورمون مخصوص گلوکز یا قند وارد می‌گردد، نام آن هورمون مخصوص (انسولین) است.

ترشح هورمون انسولین به وسیله لوزالمعده انجام می‌گیرد.

علامات بیماری قند

علامتها عبارتند از: تشنگی - ادرار زیاد - اشتہای زیاد به غذا در حالت بیماری چون بدن انسان نمی‌تواند گلوکز مصرف کند یا ازدست بددهد در عوض ذخیره چربی و پروتئین خود را مصرف می‌کند. لذا گاهی مرض قند موجب لاغری می‌گردد.

دیابت چنانچه فوری معالجه نشود، ناراحتی و خطرات زیر بوجود می‌آید:

۱- موجب تصلب شرائین می‌گردد.

۲- اجسام ستونی که در ادرار بوجود می‌آید سبب مسمومیت انسان شده او را به حالت بیهوشی و اغماء می‌اندازد.

۳- در بدن و بخصوص در پا زخم‌های عفونی بوجود می‌آید.

۴- قلب را آزار داده موجب انفارکتوس می‌شود.

۵- زخمهای ممکن است به صورت قانقاریا درآیدا

دیابت در افراد چاق

گاهی افراد بالای سن ۴۰ دچار دیابت می‌شوند. - خانمهای بسیار مبتلا می‌شوند،

۱- قانقاریا یعنی خون در یک نقطه عضله لخته شده سیاه می‌شود. جراحان مجبورند آن دست یا با را ببرند.

همچنین در مردان تنومند هم دیده می شود.

رزیم و مداوای افراد چاق

چنانچه به پزشک مراجعه کنند ممکن است سولفامید برایشان تجویز شود. زیرا این دارو از لوزالمعده انسولین ترشح می کند. تجویز رزیم غذائی لاغری برای این افراد مهم است. و نیز خوردن مواد قندی و خود قند برای افراد دیابتی ممنوع است.

دیابت افراد لاغر

افراد لاغر و حتی جوانها به این مرض مبتلا می شوند. ترشح انسولین در بدن کم می شود. پزشکان روزانه انسولین به مريض تزریق می نمایند. (گاهی خوراکی و گاه به صورت آمپول). همانگ با تزریق انسولین باید رزیم غذائی هم داده شود. و گرنه وجود مستون یا استون در ادرار باعث اغماء و بیهوشی می گردد.

مداوا و رزیم لاغری

همان سولفامید که به چاقها می دهنند جهت لاغرها نیز مفید است. رزیم غذائی مفیدتر است.

افراد لاغر نباید غذا کم خورده رزیم بگیرند، زیرا باید مواد پروتئینی و گاموسمید مصرف نمایند. از خوردن قند خالص و معمولی و چیزهایی که مواد قندی دارد جدا پرهیز نمایند.

رزیم کلی غذائی دیابت

بیمار باید سه وعده غذا را با مقدار کمتری در ۵ وعده مصرف نماید. یعنی نباید پرخوری نموده سیر غذا بخورد. در غذای اینگونه بیماران باید مقداری ویتامین و مواد معدنی باشد. البته مقدار آن باید تحت نظر پزشک تعیین گردد. نصف قاشق چایخوری قبل از هر غذا میل نمایند.

عسل که باصطلاح دواه و شفاء للعالمن نامیده شده، موجب ترشح انسولین در بدن بیماران دیابتی می‌گردد.
حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت یا ماهی بیشتر مصرف کنند. احتشام حیوانات زیاد نخورند مثل دل و قلوه و جگر.

غذاهایی که می‌توانند بخورند

۱- نان ۵۰ گرم - ۲- سبزیجات ۴۰۰ گرم - ۳- میوه ۱۰۰ گرم - ۴- سبزیجات ۵۰۰ گرم
۵- شیر ۱۰۰ گرم - ۶- گوشت ۲۰۰ گرم - ۷- کره مقداری - ۸- پنیر ۵۰ گرم - ۹- تخم مرغ ۱
عدد ۱۰- پنیر و ماست هم مفید است.

غذاهایی که نباید بخورند^۱

۱- قند ۱۰۰ درصد - شکر خام ۳% - شیرینی ۴% - بستنی ۲۰% - مریا ۵%
۶۵% - گرد و بادام و فندق و شاه بلوط و خرما و انجیر نخورند. برنج به مقدار کم بخورند.
موادی که باید بخورند عبارتست از: پنیر و ماست و کرفس - قارچ و کلم سبز - کاهوی
پیچ - خیار - لوبيا سبز - بادنجان - جعفری

۳- فشار خون و رژیم آن

یکی از امراض دوره سالمندی فشار خون است.
علت = علت فشار خون اینست که چون مقدار لازم خون در بدن ۵ الی ۶ لیتر است
این فشار هورمونها را به داخل خون منتقل می‌نماید.
مواد غذائی را به بدن می‌رسانند و فضولات و مواد سوختنی و زایدرا خارج می‌نمایند.
همه این کارها به وسیله نیری گردش خون و فشار آن صورت می‌پذیرد. خون داخل
قلب می‌شود و قلب حالت انقباض و انبساط دارد. انقباض یعنی جمع شدن و انبساط یعنی
باز گردیدن و گشادگی. در عمل گردش خون، سرخرگها و سیاهرگها هردو فعالیت دارند.
در حالت انقباض یعنی جمع شدن، فشار خون در سرخرگ زیاد می‌شود. در انبساط فشار

۱- باید گفت جدول بالا و پایین حد منوط تجویز کارشناسان غذائی و بزشکان محترم است.

حجم خون کم می‌گردد.
حالات ارتجاعی سرخرگها می‌توانند فشار خون را کنترل کند.

فشار معمولی و اختلالات آن

درجه فشار خون معمولی حدود ۹ الی ۱۴ است. همین فشار می‌تواند برابر ۱۴ سانتیمتر جیوه باشد.
در سن و سال بالا، فشار خون بیشتر می‌گردد. بدین لحاظ یکی از امراض پیری فشار خون می‌باشد.

علت‌های اضافه شدن فشار خون

۱- اختلال دستگاه عصبی یا ناراحتی عصبی ۲- اختلالات غدد فوق کلیوی ۳- ناراحتی کلیه ۴- وراثت ۵- عامل ناراحتی روانی ۶- زیادی استعمال نمک (کلرورسدیم) (در آسیا و آفریقا کمتر و در ژاپن زیاد است زیرا مردم آن کشور نمک زیاد مصرف می‌نمایند).

چنانچه فشار خون معالجه نشود موجب سکته می‌شود.
فشار خون در زنان، حدود ۲ برابر بیشتر از مردان است.

علامت‌های اضافه شدن فشار خون

۱- عصبانیت زیاد ۲- بیخوابی ۳- سردرد ۴- سرگیجه ۵- ناراحتی قلبی ۶- تغییرات در چشم ۷- مختصر ناراحتی در کلیدهای همه اینها در اثر فشار خون بوجود می‌آید.

رژیم و مداوا

- ۱- بیمار باید در خوردن غذا افراط نکند.
- ۲- غذاهای ادویه‌دار نخورد.
- ۳- الكل به طور کلی مصرف ننماید.
- ۴- نمک بسیار مهم است. یا نخورد یا مقدار بسیار کمی مصرف نماید.
- ۵- قهوه و چای محرک هستند خیلی نیاشامد. افراد مبتلا به فشار خون نانهای بی نمک

تهیه و استفاده می‌کنند.

- ۶- غذای گوشتی یا اصلاً نخورند یا کمتر استفاده نمایند.
- ۷- ماهی و گوشت‌های دیگر زیاد نخورند.
- ۸- تخم مرغ و پنیر شور مصرف ننمایند.
- ۹- سبزی خشک (نعمانع - شوید خشک نخورند)
- ۱۰- مبارزه با چاقی نمایند (رزیم ضد چاقی)
- ۱۱- میزان چربی بدن خود را کاهش دهند.

چه بخورند

۱- برنج بطور مختصر و کم ۲- میوه خام ۳- سبزیجات تازه ۴- ویتامین آ که برای معالجه آن مفید است ۵- سیر مفید است ۶- برگ زیتون فشار را پائین می‌آورد بطور (دم کرده) استفاده شود.

صبحانه

گریپ فروت یا پرتقال - گلابی - توت فرنگی - زردآلو - زردآلو با کمپوت تذکر = تا مدتی که فشار پائین نیامده همین رژیم‌ها باید عملی شود.

ناهار افراد فشارخونی

۱- برنج ۶۰ گرم ۲- قند ۱۵ گرم ۳- میوه ۱۵۰ گرم ۴- ساعت چهار ۳۰ گرم برنج باضافه ۳۰ گرم قند پخته - مقداری آبمیوه (البته ممکن است پرشک بگویید به جای برنج نان بخورد)

شام

آبمیوه یا ۱۵۰ گرم میوه (کنسرو نباید بخورد). یک فنجان برنج و یک فنجان آبمیوه. وسط روز آب معدنی مصرف کند.

۱- اخیراً در فواید استفاده از سیر علاوه بر معالجه فشار خون کشف شده است که ضد سرطان می‌باشد.

تذکر = چنانچه با این رژیم کمبودهایی در بدن خویش احساس نماید ۳۰۰ گرم شیر و ۴۰ گرم کره مصرف نماید.

۴- زخم معده

محیط ماشینی امروز، فشارهای عصبی و رنجها و دردهای داخلی و خانوادگی و شغلی همه موجب زخم معده می‌گردد.

معالجات دارویی کمتر و رژیم غذائی بیشتر درمان این مرض می‌باشد. محیط سرسام آور زندگی ماشینی و خرابی اعصاب مردم دست به دست هم می‌دهد، فشار اعصاب و ناشکیابی ما همه و همه موجب فشار خون می‌گردد (یا زخم اثنی عشر). فشار خون و زخم معده از عوارض دنیای ماشینی و بیماری قرن است. اکثرًا در جوانان زیاد است، که کشیدن سیگار بر شدت آن می‌افزاید^۱

چگونه زخم معده بوجود می‌آید؟

می‌دانیم مقداری از بافت‌های داخل معده وظیفه محافظت آن را دارند. این بافت‌ها در اثر حرص و جوش و فشارهای مختلف و کشمکش‌های روانی و یا سوء‌تفذیه، کم کم سائیده شده تولید زخم معده می‌نمایند.

یعنی بافت‌های مخاطی محافظت، کنده می‌شود، در حقیقت نوعی اسید است که موجب سائیده شدن آن می‌گردد.

چون اسیدکلریدریک به جدار معده فشار می‌آورد و معده هم که عاری و خالی از مخاط پوششی است، لذا آن را کاملاً زخم می‌نماید. ابتدا سوراخ کوچکی در معده بوجود می‌آورد که مانند یک حفره به قطر ۵ میلی‌متر به نظر می‌رسد.

دلایل پیدایش زخم معده

۱- نگرانی شدید ۲- فشارهای عصبی و روانی ۳- تغذیه نامرتب ۴- الکلیسم ۵- قهوه

۱- از مباحثه که بر روی خرگوشها و گربه‌ها نمره‌ند ابتداء از معده عکسیرداری شد سالم بود یک شوال یا عصبانیت ایجاد کردند مجددًا عکسیرداری کردند، زخم معده را نشان داد.

زیاد ۶- چای زیاد و داغ ۷- مصرف سیگار زیاد بخصوص در حالت گرسنگی. در بیماریهای زخم معده معمولاً دو دوره مشاهده می‌گردد. ۲ هفته، ۳ هفته گاهی ۲ سال طول می‌کشد. اکثراً نزدیکهای خوردن غذا و احساس گرسنگی درد هم شروع می‌شود. اکثراً مبتلایان به زخم معده سعی می‌کنند معده‌شان خالی نباشد تا درد شروع نشود و البته این به معنی پرخوری نیست.

پرخوری نه تنها دردی را دوا نمی‌کند بلکه ممکن است تولید نوعی مسومیت کند که در اثر آن، حفره زخم معده عمیق‌تر گردد. بنابراین افراد مبتلا به زخم معده باید سعی کنند غذای نامناسب و کهنه نخورند.

خونریزی معده

چنانچه زخم معده به موقع معالجه نشده به پزشک مراجعه نکنند، کم کم حفره و سوراخ زخم عمیق‌تر گردیده به تدریج رگها و عروق و بخصوص اکثر رگهای خونی پاره شده تولید خونریزی می‌نماید. اکثراً برای معالجه مبادرت به عمل جراحی می‌نمایند. اما پزشکانی هستند که بدون استفاده از عمل جراحی با داروهای خاصی، معالجه می‌نمایند. برای جلوگیری از زخمی که خونریزی دارد ترکیبات ویتامین K می‌دهند و دارویی که تجویز می‌شود مانند پوسته یا پوششی روئی زخمها را می‌پوشاند.

مداوا و رژیم

گرفتن رژیم غذائی در مداوا بسیار مؤثر است. در معالجه چون می‌دانیم خالی بودن معده موجب درد می‌گردد، لذا بمجای سه وعده باید مقدار کمتری غذا خورده و جبره غذائی را به روزی ۵ بار برسانند. در درجه اول باید سعی نمود از مواد محركی که ترشح معده را زیاد می‌نماید پرهیز کرد. مواد گوشتی و پروتئینی به مقدار کم لازمست تا از گسترش قسمت زخمی معده جلوگیری شود.

البته بهتر است گوشت به صورت پُخته یا کباب مصرف شود. خوردن مواد سرخ شده یا به قول معروف (سرخ کردنی) برای معده مضر است.

اول: معالجه روانی و عصبی

- ۱- بیمار ابتدا باید از نظر روحی و جسمی و عصبی استراحت کامل داشته باشد.
- ۲- تا می‌تواند از محیط پر صدا و پرآشوب دوری کند.
- ۳- تا می‌تواند از شدت عصبانیت خود بکاهد و سعی کند عصبانی نشود. به قول حضرت علی علیه السلام «الْكَاظِمِينَ الْغَنِظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» یعنی فرونشانندگان خشم؛ بخشندگان به مردم هستند. بنابراین کم غیظ کردن و فرونشاندن آن بسیار مفید است. در عفو للذئبی است که در انتقام نیست^۱
- ۴- اطرافیان بیماری که زخم معده دارد باید ملاحظه کنند و از دادن هرگونه شوک عصبی و اخبار ناگوار به او خودداری ورزند.
- ۵- چنانچه شدت مرضی ملاحظه شد باید او را از محیط شغلی و خانوادگی اش که موجب آن حالت شده دور نمود. زیرا در استراحت مطلق و آزادی فکر است که دوا و رژیم غذائی اثر می‌کند.
- ۶- چنانچه سیگار می‌کشد باید مصرف آن را به حداقل برساند. مصرف الكل، حتی یک جرعه هم بسیار خطرناک و سم است و خونریزی می‌آورد.
- ۷- به تجویز پزشک داروهایی برای رفع ناراحتی اعصاب تجویز می‌شود که مصرف آن، اعصاب معده را هم تسکین می‌بخشد. البته داروها از خانواده (آنتی اسپاسمودیک) نافع است گاه داروهایی می‌دهند که به شکل یودر است باید در آب حل شود و آن ترشحات معده را کم می‌کند.
- ۸- باز تکرار می‌شود هر نوع عصبانیت هر نوع شوک عصبی هر نوع حرص و جوش مضر است خونریزی شدید ممکن است در پی داشته باشد.

دوم: برنامه غذائی

اول صبحانه = ۳۰ گرم خامه و حدود ۵۰ گرم شیر باضافه یک بُرش نان خیلی برشته

- ۱- بارها در کارآموزی معلمان که تدریس می‌کنند می‌گوییم کسی که شاگردی را بزند مثل اینکه خودش تبیه شده زیرا درونش اختلالاتی بوجود می‌آید البته تبیهات بدنی قدرگون است

شده. (تا سه روز این صبحانه را تکرار نمایند). ۱ ساعت بعد ۱ عدد تخم مرغ نیم بند میل نماید.

حدود ساعت ۱۰ الی ۱۱ گرم خامه و مقداری قند مصرف کنند (یا خاکه قند) دوم ناهار = تا هفتم روز یا روز هفتم (دباله صبحانه) ناهار ساعت ۱۲ یک عدد تخم مرغ و مقداری نان بر شته شده بخورد. البته نان بر شته گاهی خیلی سوخته باشد بهتر است. از روز هفتم تا هیجدهم ناهار چنین است (دباله مطالب بالا) در روز بیستم ۱ یا ۲ تخم مرغ بخورد و حدود ۷۰ گرم گوشت گاو^۱ مصرف نماید (البته پخته شده نه بصورت خورشت سرخ کرده) حدود ساعت ۱ مقداری سبزی تازه خرد شده که با سوس سفید مخلوط شده باشد اضافه نماید (سوس کهنه و فاسد نباشد) حدود ساعت ۴ عصرانه بخورد. (برای خالی نماندن معده این برنامه حدود ساعت ۴ باید اجرا شود).

عصرانه عبارتست از مقداری گندم جوانه زده با ۳۰۰ گرم قند، البته افراد خام خوار اکثر از گندم سبز شده استفاده می نمایند.^۲

حدود ساعت ۶ عصر یک تخم مرغ نیم بند بخورد. (علت اینکه تخم مرغ نیم بند گفتیم اینست که هرچه تخم مرغ پخته تر شود دیرتر هضم می شود.) ساعت ۷ الی ۸ شب جهت صرف شام مقداری نان بر شته بخورد (البته شیر جوشیده سرد شده چنانچه اضافه شود ضرر ندارد) شام اگر سبک تر باشد بهتر است.

۱- برای افراد مسموم نان سوخته شده تجویز می کنند.

۲- نفرماند گوشت کم بیدا می شود زیرا همین است که باید عمل شود.

□ البته منابع و مأخذ کتاب حدود ۲۵ ناست که در آخر کتاب هست و از منابع بسیار موقت و محکم استفاده شده و پژوهشکان محترم تأیید کرده و مقدمه نوشتهند.

فصل چهارم

ضعف قوه باء

دوران پیری

یکی از امراض دوران پیری ضعف قوه باء است. در زنان سردمازاجی و در مردان عقیم شدن و عنن بودن است.

فرق این دو حالت را هیچ کتابی واضح نمی نویسد اما ما تاحدی توضیح می دهیم. عقیم یعنی اینکه مرد می تواند وظایف زناشوئی خود را انجام دهد اما قدرت تولید مثل ندارد یعنی اسperm او ضعیف است (این بستگی به چاقی و لاغری و ضعیف بودن یا قوى بودن مرد ندارد).

ما فقط درباره عنن بحث می کنیم = عنن عبارتست از اینکه مرد عاجز است از نزدیکی یعنی قدرت انجام عمل لقاچ را ندارد علت این امر تنها پیری نیست بلکه علل دیگری هم دارد.

چه بسا در شب عروسی، جوانان نیز عجز از خود نشان می دهند. علت آن روحی و تلقینی است و عقده حقارت نیز در آن مؤثر است. که آن را (عنن کاذب) می گویند در حالی که فرد در معابینات پزشکی سالم است. گاهی نیز این حالت او به علت شرم و عفت می باشد. بسیاری از افراد به دنبال این احساس کاذب ناتوانی، دچار یأس مطلق شده و به جای

چاره جویی، دست به خودکشی می‌زنند^۱ و در دین اسلام خودکشی از گناهان کبیره است و مانند دیگرکشی محسوب می‌شود یعنی مثل (قتل نفس) می‌باشد.

اما اکثر پرمردان هم در اثر القاء چنین فکر می‌کنند پیر شده‌اند و دیگر قادر به انجام عمل آمیزش نیستند، در حالی که آمار نشان می‌دهد برخی حتی تا هفتاد و چند سالگی سالم بوده و ازدواج کرده‌اند. چنانچه فرصت باشد و کتاب و موضوع آن اجازه دهد، انواع عنن را می‌نویسم.

معالجه از نظر «بوعلی سینا»

بوعلی سینا پزشک بزرگ و عالیقدر ایرانی که نظریات پزشکی اش هنوز در غرب مورد توجه می‌باشد، ضعف قوه بام را به سه مرحله تقسیم می‌کند:

- ۱- تمایلات جنسی در مرد نیست (مانند زنان سردماج است)
- ۲- تمایلات مردانگی دارد اما قدرت آمیزش ندارد یعنی قادر نیست نزدیکی کند.
- ۳- هم تمایلات در او وجود دارد و هم قادر به نزدیکی است، اما به سرعت ارزال می‌شود

(خارج شدن ترشح غده جنسی)

آدمهای پیر اکثر به چنین حالتی دچار می‌شوند که به محض نزدیکی ترشح از آنان خارج می‌گردد. گاهی میانسالان و گاهی هم جوانان چنین اند و در اثر این عارضه، اختلالاتی در زندگی زناشویی پدید می‌آید.

۴- یک حالت چهارمی هم هست و آن عکس حالت سوم است یعنی ارزال خیلی دیر صورت می‌گیرد. پزشکان این حالت را طبیعی می‌دانند ولی هردو طرف از این مسئله رنج می‌برند.

البته در معالجات، اکثراً داروهای تقویتی و ویتامین ب می‌دهند. پزشکانی که مبادرت به معالجه این قبیل ناراحتی‌ها می‌نمایند غیر از داروهای تقویتی، نوعی درازه عصاره جگر هم تجویز می‌نمایند.

۵- یکنوع تمایلات نیز وجود دارد که بسیار شدید است و تبدیل به نوعی ناراحتی

- ۱- تذکر نوشتن کتاب یک هدفش خدمت به جامعه است ناچار این سطور را نگاشتیم چون این ضعف خود جزو بیری زودرس می‌باشد.

روانی می گردد که (جنون جنسی) خوانده می شود.

این عارضه در زن و مرد هردو دیده شده است که گاه این جنون به جنایت هم می انجامد. انواع تجاوزات جنسی در خارج و غرب از این دسته است. دین ما اسلام و سنت های پاک ما ترمی است در مقابل این اعمال. در طب جدید، نوعی معالجه است که ترکیبات تستروژن می دهنده که موجبات ترشح طبیعی بیضه را فراهم می آورد.

برای پیش گیری از سرعت ازاله، بعضی داروها را تجویز می نمایند که حالت مخدر دارد که بسیار مضر است. البته در ضعف قوه پیری که موجب سرعت ازاله است، گاهی پزشکان ترکیبات استرکینن تجویز می کنند (باید با نظر پزشک باشد) بوعلی سینا معالجات زیادی دارد. این حکیم نسبت به مزاج اشخاص معالجاتی تجویز نموده است: مثلاً برخی سوداوی مزاج و بعضی صفر اوی مزاج و عده ای بلغمی مزاج هستند که در روانشناسی هم تیپ های شخصیت را گاهی به همین طریق تقسیم می نمایند. بوعلی سینا می گوید مهم تقویت کبد و قلب و مغز است.

نظر حکیم اینست که چون آن مریض را ندیده ایم و نمی دانیم حالت قلب و کبد و مغز او چگونه است معالجه ای از بر نمی توان نمود. بوعلی سینا معالجات غذانی را بهتر می داند.

دو قطعه شعر در معالجه قوه باء

شعری از طرف شخص ناشناسی به بوعلی سینا داده شد و سؤالاتی در قالب شعر مطرح شده بود که در پاسخ، آن حکیم به همان وزن و قافیه معالجه اش را نوشت.

سوال

خدایگان افضل نظام ملت و دین
که از وجود تو علت ز خلق برخیزد
مراست زحمتی از ضعف قوه بائی
کزین غمم دل مسکین بهم آمیزد
خدا بر امن دلخسته را دوائی ده
و گرنه بار ز نزدم چو مار برخیزد

۱- در مغز غده هیپوفیز است که تحریک جنسی را سبب می شود.

پاسخ بوعلی سینا

ایا خجسته خصالی که طبع و نظم سخن
شوال کرده‌ای از ضعف قوه باشی
ز نارگیل و شفاق قول و خرفه و بهمن
خوراک خود همه از قلیه نرگسی سازی
بنابراین خرفه و شفاق قول و نارگیل و بهمن را کوبیده مخلوط نمایند.

نظر سید اسماعیل جرجانی پژشك اسلامی

«دوا چندان مؤثر نیست بلکه غذا اثر دارد.»
او مانند زمان حال عقیده دارد که اول تحریک مناسب است تا زن آمادگی پیدا کند،
آن وقت خود مرد هم باید روحآ آمادگی داشته باشد.
جرجانی می‌گوید: اعتماد به اغذیه باید بنماییم نه به ادویه زیرا غذای مقوی اعصاب
را هم قوی می‌کند.
دانشمندان عصر می‌گویند ناراحتی‌های زندگی ماشینی امروز این ضعف را در مرد
پدید می‌آورد. بخصوص پیران که بیشتر آسیب پذیرند.

اساس و پایه روانی ناتوانی جنسی

دانشمندان بخصوص علماء اهل علم، ناتوانی جنسی را دو قسمت کرده‌اند.

۱- واقعی - تخیلاتی یا روانی

натوانی واقعی عضوی یا فاکشنال است. اما ناتوانی روانی نوروتیک و غیرعضوی است. بدین معنی که چنانچه فرد ناتوان را معاینه کنیم تمام دستگاههای تناسلی او اعم از تخدمان‌ها و محل ترشحات اسperm و سایر قسمت‌ها سالم است. و معلوم می‌شود بر اثر حالات عصبی روانی یا تخیلاتی فکر می‌کند ضعیف است یا در اثر تلقین به خویش، این

۱- در این شعر کلمات هزل زیاد بود حذف نمودیم - ضمناً شاید این شعر منتبه به بوعلی سینا باشد اما ۲ قلم دوا چندان ضرری ندارد همه مقوی است فقط (بهمن) میان آنها برای ما ناشناس است.

حالت بوجود آمده است.

ناتوانی جنسی ناشی از علل روانی بدینقرار است:

۱- خشم ۲- ترس ۳- تنفس ۴- وضع ماشینی امروز ۵- تحریک عصبی ۶- هیجان روحی (که تازه‌دامادها را عارض می‌گردد). البته اکثر این مطالب مربوط به پیران هم هست^۱ ۷- افرادی که ترسو هستند خود را متهم به ضعف می‌نمایند در حالی که ضعیف نیستند. برخی روی همین تصورات غلط، از ازدواج خودداری می‌نمایند. ۸- یک مستلزم هشتم هم وجود دارد. شاید کسی باور نکند عشق شدید و پاک و عارفانه نسبت به دلدار که فقط با یک نگاه خوش بوده خیال وصال نداشته، موجب بسته شدن او و مانع انجام عمل زناشوئی است به قول شاعر:

من به یک دیدن خوشم با یک تبسم شادمان
آری آری این بود رسم و فای عاشقان
با به قول سعدی که فرق عشق و عیش را مشخص نموده مرزبندی کرده است:
هر کسی را نتوان گفت که صاحب نظر است
عشقیازی دگر و نفس پرسنی دگر است
نظرات پاک پاکیازان و دلبختگان صادق را بیان می‌نماید:
چشم کوتاه نظران بر ورق صورت خوبان
خط همی بیند و عارف قلم صنع خدا را

درمان روانی

وقتی که یک انسان سالم خود را ناتوان می‌پنداشد چاره چیست؟ باید او را روان‌درمانی نمود. با حرف، با تلقین و با روش صحیح درمان روانی چون اینگونه ناتوانیها از روی تخیل است. پس درمان آنهم باید روانی باشد نه با دارو و غذا - بلکه معالجه عصبی روانی باید نمود.

۱- از زبان عامیانه می‌گویند او را بسته‌اند یعنی طلس می‌کرده‌اند. اما در اسلام جادوگری منسوخ و مطرود است گاهی زبانی زن او را مسحور نموده.

باید ابتدا علت آن را ریشه‌یابی کنیم و معالجه را از همانجا شروع نمائیم. این خود نوعی روانکاوی است و گرنه خوردن داروهایی که بوعلى سینا گفته است یا نسخه‌هایی که این و آن داده‌اند مؤثر نیست. راه روانکاوی اینست:

۱- بیمار را تحت کنترل قرار داده کارهای او را تحت نظر می‌گیریم.

(پسیکوتراپی و روان درمانی درباره او باید انجام گیرد^۱.)

البته در روانشناسی، عقده اختگی از بدترین عقده‌های روانی است چه بسا که بیمار عقده اختگی را همراه عقده حقارت داشته، خود را در مقابل زن حقیر تصور می‌نماید. بعد از پی بردن به خصوصیات روحی او شروع به تلقین و یا القاء به نفس نموده سعی می‌کنیم به او انتقام به نفس دهیم.

این نوع بیماران گاهی ممکن است حالت همجنس‌بازی داشته به همین لحاظ به جنس موافق متمایل و از جنس مخالف بیزار باشند. همه این موارد در روانکاوی مشخص می‌گردد.

اشتباه خانواده‌های بی اطلاعی که از سر جهالت به پسر لباس دخترانه و حالات و قیافه دختر داده و به دختر لباس مردانه می‌پوشانند، اینجا مشخص می‌گردد. توان این ناگاهی را نوجوانان معصوم باید بدهدند، چرا که همین مسئله می‌تواند تأثیر نامطلوبی در آینده ایشان داشته و موجب سردمزاجی در زنان و عنین شدن در مردان گردد.

۶- داء المشايخ یا مرض خاص پیرمردان^۲

البته از حالا بگوئیم که همه پیرمردان به این بیماری دچار نمی‌گردند. در حالی که در غرب اکثر جوانان به این مرض مبتلا هستند. این نوعی مرض است که در نشیمن تولید می‌گردد و شبیه حالت همجنس گرانی است. فروید بطور کلی می‌گوید جزو امراض نیست بلکه یک مسئله طبیعی است. عقیده فروید اینست که گرایش به جنس موافق در وجود زن و مرد هست اما قوت نگرفته. او انسان را موجود دوچنگی می‌داند که هرگاه یک حالت و

۱- البته اگر قبلاً معاینه کرده به سلامت دستگاه تناسلی او اطمینان داریم.

۲- این کتاب برای پیران نوشته شده چون آنها در اوج کمال هستند، بیان کردن برخی مطالب جنسی نباید مانع داشته باشد و ما اکثر مطالب را سانسور نمودیم.

خاصیت جنس نر یا ماده در او تقویت و تحریک شود، ادامه می‌یابد.

عوامل و علل این انحراف

- ۱- بیوست شدیدی که موجب شفاق در داخل بدن می‌گردد و بواسیر بوجود می‌آورد.
البته مدفوع در نشیمن مانده و بواسطه عدم ظهارت کامل موجب خارش می‌گردد.
- ۲- نگهدارتن مدفوع و یا خوب اجابت نکردن مزاج که مقداری در انتهای روده باقی می‌ماند.

۳- خارش شدید ناراحت کننده که بجهه‌ها زیاد به آن مبتلا می‌شوند و پیران هم که در زمان کهولت سن، مجدداً به دوران کودکی برگشته تمام حالات و رفتار و اخلاق کودکی در آنها عود می‌نماید چنین‌اند (البته نه همه).

- ۴- وجود کرم‌های ریزنخ مانند که در کودکان هم هست.
- ۵- ترشح هورمون زنانگی در مردان.
- ۶- به علت ضعف قوای جنسی از عمل متقابل دیگری با خود استفاده می‌نمایند.
- ۷- ناراحتی خاصی موجب این عمل شده است یعنی از کودکی کسی اورا به این کار عادت داده است.

تذکر: هر کدام از این حالات به خودی خود مستقل است، هیچکس نباید یکی را عنوان نموده تعمیم برای همه دهد. یعنی تا شخصی را مبتلا به این مرض دید، فوری بپرسد آیا در کودکی این عمل را انجام داده‌ای؟ این غلط است.

- ۸- روش غلط خانوادگی که لباس جنس مخالف را از کودکی به او می‌پوشانند.
- ۹- با یکی از پزشکان معروف در این باره صحبت می‌نمودم گفت، یک علت هم این است که رحم زنانه در وجود او هست^۱

۱- اخیراً در روزنامه‌ها نوشته بودند سربجه‌ای را تحت عمل جراحی قرار دادند در داخل شکم اورخم زنانه وجود داشت. چند سال پیش پزشکی را جراحت تهران نوشتند که پس از سالها زندگی مردانه و داشتن چند فرزند تغییر جنسیت داد و زن شد اما از خجالت نمی‌توانست روی فرزندان خود را بیند و اضافه نمودند که اکثر در محله‌ی گمنام و غریبه با لباس زنانه ظاهر می‌شدند.

باید تذکر داد که مبتلایان به این مرض خود ناراحتند و هیچ وقت مایل نیستند چنین باشند اکثر به فکر معالجه خود هستند و اکثراً پیاده‌ها و دواهای لازم که پزشک تجویز می‌نماید مصرف می‌کنند. اما به علت حالت روانی و عادتی که دارند، نمی‌توانند خوبیشتن را از قید و بند و زنجیر این ناراحتی خلاص نمایند.

در کتاب ایدز نوشته شده، در خارج مبتلایان به زور زد و خورد مردان را به خانه می‌برند.

۱۰- نوعی ناراحتی روحی باعث این ناخوشی فرد می‌گردد. بدین عنوان که فکر می‌کند جنس مخالف شده است.

چنانچه می‌گویند در فرانسه در یک محل گروهی از نوجوانان پسر حالت زنانه پیدا کرده سینه برجسته یافتد. پس از تحقیق معلوم شد که همه از یک مرغ فروشی مرغ خردباری می‌نمودند - مرغ فروش پول پرست هورمون مخصوصی به مرغها تزریق می‌نمود.^۱

علت حرمت گوشت خوک در اسلام هم همین است. علاوه بر کرمها، خلقيات اين حيوان نيز به انسان سرايت می‌کند. به تازگي در يافته‌اند که دستورات اسلام در مورد عدم مصرف مشروب و تأكيدات قرآن در مورد حرمت گوشت خوک درست است زيرا كشف کرده‌اند که اگر حتی کرم‌های مختلف خوک را از بین بيرند، خاصیت حيوان از بین نمی‌رود و آن به انسان سرايت می‌کند. زيرا میل به همجنس‌گراني در خوکان هست. اسلام فکر همه چيز را کرده است.

۱۱- مسئله ايدز که فرصت بحث زياد درباره آن نداريم در اثر عدم طهارت خارجيان است. اوّاً همانطور که عرض شد، مقداري مدفعه در بدن باقی می‌ماند که با نشستن آن خارش بوجود می‌آيد. ضرر دوم آن تولید اين مرض است که هر دو طرف نظافت و طهارت را رعایت نمی‌کنند، میکر بهایی که در بدن آنهاست مجامعاً وارد خون می‌شود. همانطور که قبلًاً گفتیم خود اسپرم الوده هم اثر دارد. ضمناً بیماری دیگری که در خارج رایج است مرض سفلیس است. آب دهان سگ ناقل مقداري از مرض سفلیس می‌باشد. علاوه بر آن کسانی که سگ در منزل نگه می‌دارند جوشاهای مخصوص در بدنشان می‌زند که اثر وجود شگ می‌باشد، (در اسلام گربه نجس العین نیست سگ نجس العین می‌باشد).

به اعتقاد يکی از پزشکانی که مقدمه اين کتاب را نوشته است، يك علامت ايدز همان جذب اسپرم در داخل بدن شخص مفعول است که در روده‌ها جذب شده و کهنه گردیده وارد خون می‌شود.

۱- راديو در تاريخ سوم ديماه ۱۳۶۶، خانمی می‌گفت، پرسیجه‌اش آمیول اشتباهی هورمونی زد و پستان بزرگ درآورد.

دلیل منطقی که آورده اینست که: «پُمادهانی که ما برای معالجه شقاق و بواسیر و فستول می دهیم جذب بدن می گردد. و اسیرم مرد هم همان حالت را دارد مانند همان پُمادها جذب می شود.» علایم بیماری ایدز، همانطور که چندی پیش از رادیوتهران پخش شد اینست:

۱- بی اشتہانی شدید ۲- زردی رخسار ۳- ضعف شدید در بدن چه بر اثر کم اشتہانی و چه ویروس داخل خون ۴- عدم استقامت روی پا ماندن ۵- سرگیجه و تهوع.
البته ویروس ایدز ناشناخته است و هنوز در دنیا ویرانگری می کند و تلفاتی دارد.

روش مداوای داء الشیوخ

- ۱- ناحیه نشیمن را با صابون ملایم شستشو دهند^۱
- ۲- آب سرد مؤثر است و پس از شستشو، باید خشک شود یا با حوله یا پارچه نرم (نه خشن) پاک کنند. کودکان که کرمک دارند همینطور (با این عمل کرمکهای ریز در مقابل صابون چندان مقاومت نمی کنند).
- ۳- از پوشیدن البسه زیر و خشن و یا مرطوب باید خودداری نمود.
- ۴- ناحیه نشیمن را باید در برابر نور خورشید یا گرمای خشک قرار داد.^۲
- ۵- در برنامه غذائی باید دقت شود که غذا در معده و روده عفونی نشده تولید کرم ننماید. چنانچه احساس عفونت نمود فوری باید معالجه نماید.
- ۶- از خوردن شیرینی زیاد که خارش در مقعد تولید می نماید بخصوص دادن قند خالی به اطفال خودداری نمایند.
- البته شیرینی زیاد در سنین بالا تولید مرض قند می نماید.
- ۷- شقاق و کرم داخل نشیمن به تجویز دکتر حتماً باید معالجه شود.
- ۸- انواع یبوست باید معالجه شود. که در تولید این مرض مؤثر است.
- ۹- چکاندن روغن زیتون در نشیمن با وسائل مخصوص قطره چکان یا پودر، کرم را می کشد.

۱- ملایم یعنی مواد قلیانی آن زیاد نباشد.

۲- نور خورشید به حدی حالت میکرب زدایی دارد که میکرب سل را می کشد.

- ۱۰- رسول اکرم (ص) فرموده است «در روایت است که هر کس صبح ناشتا ۲ عدد خرما بخورد کرمهای معده او ازین می‌رود.»
- ۱۱- امیر المؤمنان (ع) می‌گوید «سرکه انگور بخورید که این مایع ترش کرمهای روده را می‌کشد.»
- ۱۲- امام صادق (ع) فرمودند «کوهان شتر را شکافته در حالت گرمای آن نشیمن مرد مريض را روی اين کوهان شکافته شده قرار دهنده مدتهاي بنشيند تمام ناراحتی حاصله بر طرف می‌شود حتی کرمکها.»
- ۱۳- ملااحمد فراق دانشمند معروف می‌گوید: «سیر را در شیر جوشانیده بخورند حتی کرم کدو هم بدینو سیله ازین خواهد رفت.»
- ۱۴- در سوپهای کودکان و پیرمردان باید سیر باشد.
- ۱۵- عواقب وخیم این کار را باید به آنها گوشزد کرد. که چقدر زشت است.
- ۱۶- تزکیه نفس و عبادت بسیار مؤثر است. عموماً برای جلوگیری از هرگونه خطانی باید خداتی را در بالای سر در نظر گرفت.
- ۱۷- معالجه فرویدی با معالجه اسلامی این فرق را دارد که فروید می‌گوید مريض باید ارضاء گردد. اسلام می‌گوید باید تقوی و توبه پیشه کند تا با کف نفس و پرهیز از افکار گناه آسود رهایی باید.

فصل پنجم

راز طول عمر و مبارزه با پیری

هر کسی در زندگانی آرزوی طول عمر دارد. البته عمر با سعادت و رستگاری. اما رسیدن به عمر دراز برای هر کسی مقدور نیست. برای نیل به این آرزو باید یأس و نامیدی را به خود راه داد. هر کس باید سعی کند آرامش خود را در زندگی حفظ نماید و آن چند مرحله دارد:

- ۱- معده سالم ۲- دندانهای خوب ۳- آرامش خاطر ۴- دوری از غم و غصه ۵- صبر و برداشتن برای آرامش داشتن. اینست که اسلام صبر را در قرآن به کرات ستوده است.
اللهُ مَعَ الصَّابِرِينَ يَا اللهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ وَبِهِ كَفَارُ شَاهِ مَرْدَانَ عَلَى عَلِيهِ السَّلَامُ (الصَّابِرُ مَفْتَاحُ الْفَرْجِ)
- ۶- دوری از مشروبات الکلی
- ۷- عدم استعمال دخانیات
- ۸- سینه و ریه سالم داشتن
- ۹- مهمتر از همه ایمان به خدا داشتن که در شدیدترین مراحل سختی‌ها، انسان را باری می‌کند.
- ۱۰- داشتن قلب سالم و کنترل مريض نشدن آن.
- ۱۱- جهاز تناسلی سالم و غیرجرکی

۱۲ - برای خوب هضم کردن غذا باید دندانهای سالم داشت. عده‌ای از افراد که صبح زود در اتوبوس سوار می‌شوند بوی بد از نفسشان متلاعده می‌شود، معلوم می‌گردد دهانشان و دندانشان پیوره دارد ولی خود بی‌اطلاعند.

۱۳ - در ضمن جهت مبتلا نشدن به زخم معده باید مواطبه حرکات و کار کردن معده باشیم^۱

۱۴ - سعی کنیم هرگونه هیجان و اضطراب را از خود دور نمانیم.

۱۵ - فکر و خیال بیجهت و غم و غصه به خود راه ندهیم.

غم دوران مخور برهم مزن اوراق دفتر را که پیش از طفل ایزد پُر کند پستان مادر را

۱۶ - سعی زیاد در مشغول کردن خود به کاری در ایام فراغت.

۱۷ - چنانچه قلب ناسالم باشد فوری باید معالجه نمود، در غیر این صورت موجب سکته ناگهانی خواهد شد.

۱۸ - فشار خون و مرض قند و همه اینها را به موقع با مراجعت به طبیب باید معالجه نمود.

۱۹ - یکی از علت‌های کم شدن عمر، امراض عفونی است هر نقطه چرکی در بدن را باید معالجه نمود.

۲۰ - ورزش سحرگاهی با حرکات منظم و حرکات سوئنی نشاط و شادمانی به انسان می‌بخشد.

۲۱ - باید برنامه جهت ۲۴ ساعت شبانه‌روز تهیه نمود.
نویسنده کتاب شعری در زمینه پیری ساخته بود که در یک انجمن ادبی این شعر را به اقتراح (یعنی مسابقه شعری) گذاشته بودند، برندۀ شد. اکنون آن شعر را در اینجا به نظر شما می‌رسانیم:

پیری

افسوس رفت آنمه شادابی شباب

چون برق تندی که شود محظوظ با شتاب

۱ - عوام‌الناس کار کردن معده را اجابت مراج تصور می‌کنند درحالی که معنی آن اینست که معده خوب غذا را بتواند

هضم نماید.

و آن جمله آرمان طلائی دلفریب
گونی چو نقش هاتی بودند روی آب
اندیشه های دلکش مینانی قشنگ
گونی که بود بر سر آبی چو یک حُباب
رؤیا فریب بود و طربزا بس آرزو
اکنون چو بنگرم همه بُد وهم یا که خواب
ای آرزو که جان مرا میگداختی
اکنون چگونه شد همه آن سوز و التهاب
اکنون چو بنگرم نه نشاطی و نه دلی
کز کوره محبت می سوخت چون کتاب
در این سرفکننده نه شور مُحبتی
در این دل رمیده نه یک نفمه رُباب
صحرای سینه بود پر از لعل آتشین
وادی سر ز شوق چو پُر از دُخوشاب
موی سهید من که نظر می کند دگر
این برف گرچه سرخ کنم با دو صد خضاب
چیزی نخواهم آنکه بخواهم به ایده ال
نبود دگر به سینه مولهای ناصواب
در بهمن دشت گیتی نه روزنی به نور
در کهکشان بالا نه اختری به تاب
ای بوته های وحشی یاس امید من
اکنون بدل به یأس شدید و غم و عذاب
ای خوابهای صبح جوانی دلمذیر
بستید از چه بر من ابواب این کتاب
بینم که هیچ چیز نخواهم از این جهان
زیرا بریده مرغ طربه ام چون شهاب

پیرانه سر چه عشقی خواهم که تا از آن
رسوا شوم که بر همه خلقی بی عتاب
تا چشم برگشودم رفت آنچه خواستم
در جان نه تاب عشقی و در دل نه هیچ تاب
ای غنچه‌های نورس اندیشه‌های من
نشکفته از چه پر پر گشید باشتا
(دلخوش) سوی خدا رو اندیشه کم نما
وقت عبادتست به فتوای شیخ و شاب

حدیث عمر طولانی

چه کسانی عمر طولانی می‌کنند؟ پس از کشف وینامین‌ها، مردم کم کم راه تغذیه خوب را دانستند. چرا مردمان قدیم بیشتر عمر می‌کردند؟ با آنکه بهداشت نبود، شاید هوای سالم بود و در محیط ماشینی هوای ما همه جا آلوده شده است. اما اخیراً با رعایت بهداشت جسمی و بهداشت روانی کم کم عمر دارد طولانی‌تر می‌شود. این اواخر افراد ۱۵۰ ساله هم دیده شده‌اند.^۱ از طرفی بشر فهمید که چگونه با میکروب مبارزه کند. میکروب امراض مُسری همه‌گیر را کشف کرد. ساقاً از یک آیله یا کور می‌شدند یا می‌مردند. یکی از استادان می‌گفت، از زمانی که مردم در رک نمودند باید از صابون استفاده کرد و در توالت‌ها صابون گذاشته شد، اکثر اپیدمی‌ها و امراض عفونی ریشه کن شد. چون صابون یک ضد عفونی کننده قوی است. هم اکنون در محله‌هایی که فرهنگ مردم پائین است از صابون بعد از توالت، کمتر استفاده می‌کنند. یکی از راههای رسیدن به طول عمر، رعایت بهداشت است. پرخوری عمر را کم می‌کند. گوشت قرمز سم بیشتری از سایر گوشتها تولید کرده و عمر را کم می‌کند. پرخوری مانند اینست که با ماشین ۵ تنی، ۸ تن بار حمل کنیم.

۱- دانی پیری داشتم که ۱۳۰ سال عمر کرد ساعت ۳ نیمه شب برمی‌خاست و ناصیح عبادت می‌کرد. غذای زیادی هم نمی‌خورد شبها اکثر نان و جانی شیرین می‌خورد اما غم به خود راه نمی‌داد.

سمومیت حاد، ناشی از پرخوری است. ویتامین ث تازه، عمر را زیاد می کند. ماست عمر را زیاد می کند. می گویند علت اینکه موش دیر پیر می شود اینست که از ویتامین ث زیاد استفاده می کند. نقش ویتامین ها را باید بدانیم که چه بخوریم و چه نخوریم. ورزش اندام را قوی کرده، چربیهای زیادی بدن را آب و تولید انرژی و عضله محکم می نماید - گردش در هوای آزاد و سالم در طول عمر اثر دارد.

افراد مُعَمَّر و دارای طول عمر

۱- در قرآن و برخی تواریخ آمده است حضرت نوح هزار سال عمر نمود. شاعری می گوید:

عمر اگر خوش گذرد زندگی نوح کم است
ور بهشتی گذرد نیم نفس بسیار است

۲- می گویند ربیع بن مسیح تا ۳۲۰ سال عمر نموده است.

۳- شخصی به نام لی چینک چینی که عکسش در مجلات چاپ شده بود، می گفتند ۲۵۲ سال طول عمر داشته است.

۴- بوضا تاتگتون ۱۶۰ سال عمر کرده است.

۵- کهن سال ترین مرد ایران را می گویند ۱۸۰ سال عمر داشته است.

۶- در رشت شخصی به نام لامکان می زیست که شغل او ساختن آب مقطر ۴ درجه حرارت بود ۱۴۵ سال عمر نمود. کیهان آن زمان عکسش را چاپ نمود.

۷- در کوههای هیمالیا افراد ۲۰۰ ساله هم دیده شده اند.

۸- در رودبار گیلان مردی ۲۰۰ ساله بود که به تازگی مرد. نوه این مرد ۶۵ سال داشت.

۹- از عجایب خلقت خداست که ملکه زنبور عسل ۱۵ سال یعنی ۱۵ برابر یک زیبور معمولی عمر می کند.

علت ها

از افرادی که زیاد عمر کرده اند سؤال شد راز طول عمر شما چیست؟ منقاً گفتند:

- ۱- برنامه غذائی منظم - ۲- استراحت به موقع - ۳- خواب مرتب - ۴- گردش در هوای آزاد - ۵- ورزش - ۶- عدم توجه به غم و اندوه که به انکای ایمان به خدا این مهمان ناخوانده را به

درون خویش راه نداده ایم.

شرایط و راز طول عمر بشر

راز طول عمر پرسی خوانده ام در کتاب
بایدست در زندگی هر کار در حد نصاب
اعتداش از عدل آید، عدل میزان است و بس
آمده خیرالامور اوسطا فریادرس
باید اندر قلب ایمان داری و عشق حیات
نامسیدی دور کن پیش آورد مرگ و ممات
سن خود را دانم بیس از یاد سن سال و ماه
غم مخور گر کرده ای در زندگانی اشتباه
از هم اکنون سعی کن جبران کنی بگذشته را
مرد عاقل از خطأ بر خویش سازد رهنما
تا توانی غم منه بیهوده در صحرای دل
گوشه ای اندوهگین منشین چنین زار و کسل
هیچ می دانی که ورزش چون کند اعضای تو
تا دم پیری دهد تیرو تن زیبای تو
دانماً می کوش تن ورزیده و چابک شود
این نشاط و بی غمی منهاج جان تو شود
در غذا باید توجه داشت، نیکو تغذیه
پیرمردان را نماید تغذیه بس تصفیه
ماست و شیرخشک بی چربی بسی در آن کتاب
دانماً تکرار گردیده است در حد نصاب
ژان سبب ایمان که باشد موجب عمر زیاد
تکیه گاهی هست در هر جا ترا با قلب شاد
گفته جراحان که اندر سخت جراحی چنان

معجزه دیدیم از ایمان که تن گیرد عنان
در همان دنیاگی گیرودار مرگ و زندگی
ناگهان دیدیم بیماری است در فرخندگی
عشق هستی عشق خالق داده رخمي را نجات
چون سحرگاه بهاری داده بر جانش حیات
هیچ می‌دانید ایمان خدای لایزال
در گرفتاری و غم دورت نماید از خیال
گر کسی ایمان ز کف داده است دیوانه شود
رو به صحرا می‌نهد آواره از خانه شود
خوردن سیزی در آنجا باز شد تکرارها
تازه و خامش شده تکرار اند هر غذا
باز اگر خواهی به طول عمر تو در زندگی
باید امید در دل باشد و تابندگی
گر کسی را نیست امیدی چگونه زنده است
مرده زنده نما باشد کون افسرده است
نامیدی هست از شیطان و امید از خدا
کن فراموش آنچه دیدی در بلاها ماجرا
(دلخوشا) این دلخوشا را دور از جانت مکن
شاد باش و سست ایمانت به یزدانست مکن

۷- غصه و سیگار

سیگار نه تنها غصه را کم نمی‌کند بلکه اضافه‌تر می‌نماید - تمام عروق بدن را آسیب می‌رساند به حنجره فشار می‌آورد.
فکر نکنید دنیا به آخر رسیده است. هر رنجی می‌کشید، رنج به امید موقبیت، شیرین است.
مرد باید که در کشاکش دهر سنگ زیرین آسیا باشد

از جوانان بیاموزید که با روی گشاده و شوق و ذوق فراوان به جبهه جنگ می‌روند و ترس به خود راه نمی‌دهند. مشکل‌تر از این کاری هست که آنها با روی گشاده انجام می‌دهند؟ خم به ابرو نمی‌آورند؟ تازه به امید شهادت. اما یک پیر آسوده، تازه از مرگ احتمالی می‌ترسد اما این جوانان مبارز می‌گویند:

مرگ اگر مرد است گو سوی من آی

تا در آغوشش بگیرم تنگ تنگ

البته زنها در مشکلات و سختی‌ها پ्रطاقت‌تر از مردها هستند. طوری که علم ژنتیک گفته است، مرد جنس لطیف است و زن پرطاقت‌تر می‌باشد. ملاحظه فرمودید که فضانورد زن را به فضا فرستادند.

این جملات تشویقی است که خانمهای خود تلقین نکنند و باشاط باشند. کارهای سنگین خانه به زن فشار می‌آورد، کمک کردن به زنان در کارهای خانه از پیری و فرسوده شدن زودرس آنان جلوگیری می‌کند.

در پیری چه زن و چه مرد نگرانی‌های اضافه می‌شود. تشویشها، نگرانیها همه یکباره جمع می‌گردد سرخوردگی‌های دوران جوانی و خاطرات تلخ همه هجوم می‌آورد - سعی کنید با خاطرات خوش زندگی، عمر را سپری نمائید.

افسردگی را هم باید جزو ناتوانیهای دوران پیری بنامیم. بر وید مطالعه کنید، افسردگی جزو بیماریهای روانی است. اینهمه شدت و قوت به افسردگی‌های خود ندهید تا بیمار روانی نشوید^۱. سیگار نکشید. سیگار غم را بر طرف نمی‌کند. سیگار به روده و معده و مویرگها زیان می‌زند. یک زن حامله اگر سیگار بکشد ۹۰ درصد کودک عقب افتاده بدینها می‌آورد.

براساس تازه‌ترین تحقیقات علمی حتی سلطان مثانه هم از سیگار ناشی می‌شود چه رسد به سلطان حنجره و مری. سیگار نه تنها غم را کم نمی‌کند، غم‌باد هم می‌آورد. آری عزیزان به جهت شیرین تر شدن زندگی، لبخند را از لب دور نکنید. بی جهت نیست که گفته‌اند «لبخند تا جهان بر تو بخند»، و «که خندان روی از اهل جنان است»

۱- در کتاب بیماری روان نوشته مؤلف این کتاب بیماری آزار و زار آمده است که از غم زیاد است که در پایان موجب

مرگ فوری می‌گردد.

راز طول عمر و مبارزه با بیماری / ۶۹

در تاریک ترین زوایای مظلوم و تاریک و تار زندگی خدا را بخوانید. غم، خون را در بدن لخته می کند - غم سکته می آورد. پزشکان می گویند یک خنده بلند و بانشاست غده های بد خیم داخل بدن را آب می کند.

فصل ششم

سکته قلبی و پیشگیری

۸- سکته قلبی

سکته زائیده محیط ماشینی و سوقات غم و افسردگی است. البته استراحت زیاد هم سکته می آورد زیرا چربیها دور رگهای قلب و مغز را می گیرند.
در همه دنیا میزگرد های برای شناخت دلایل سکته تشکیل شد که در نتیجه، علت نهانی را همان کلسترول خون دانستند.

کلسترول بدین معنی است که روزانه مقداری چربی با غذاها مصرف می کنیم که تبدیل به کلسترول خون می شود. در جدار رگ های قلب و سر می ماند، رسوب می کند.
شريانی که خون را به قلب می رساند دیگر محل عبور ندارد زیرا چربی یا کلسترول راه عبور آن را مسدود کرده است. لذا بیمار دست و پا می زند و درجار سکته می گردد.

دکتر گیز روانشناس که اهل میناپولیس بود می گفت، از هر ۴ نفر آمریکائی ۱ نفر مبتلا به مرض شریان و کلسترول می باشد. اما اهالی ایتالیا، کمتر سکته میکنند - علت آن در رژیم غذائی آنهاست. وی مصرف سبزیجات تازه و میوه و امثال آن را توصیه کرده و معالجه سکته را بر مبنای آن خوراک دانست.

دکتر گیز اضافه کرد که در سبزیجات ماده ای هست به نام پکتین که ضد سکته است.
می خواستند از این ماده نوعی واکسن علیه سکته بسازند که این ماده ضد کلسترول می باشد. خون در رگ سر جمع می شود و رگ تورم می کند اتو ریسم شرائین مغزی می شود.

علت‌های سکته به صورت فهرست وار

- ۱- اضطراب و آشتفتگی
- ۲- ناراحتی و هیجان
- ۳- استراحت زیاد - زیرا استراحت چربی و کلسترول را می‌بندد و خون را دلمه می‌کند.
- ۴- سیگار
- ۵- چاقی مفرط
- ۶- فشارخون
- ۷- بالا رفتن درصد قند خون

رژیم پیشگیری از سکته

- ۱- توجه نمودن منظم به قلب و بهداشت قلب و آرامش دادن آن لازم است.
- ۲- سعی کنید عصبانی نشوید که علاوه بر سکته، زخم معده و فشار خون هم می‌آورد. مسائل و مشکلات زندگی را با خوشنودی و با زبان خوش حل کنید. اگر کسی به شما پرخاش نمود و کلمه رشتی گفت، فوری نباید به فکر تنبیه او بیفتد، باید توجه کرد آن فرد چه ناراحتی درونی دارد از چه چیزی عصبانی شده و درصد چاره‌جویی برای آن برآمد. واکنش‌های عصبی عارضه سکته را قوت می‌بخشد.
- ۳- وزن خود را مرتب کم کنید تا همیشه وزن مناسب داشته باشید.
- ۴- انجام ورزش‌های سبک صبحگاهی، حرکت دست و گردن و نشستن و بلند شدن^۱ بسیار مفید است.
- ۵- معده را زیاد پر نکنید و همیشه قبل از اشباع کامل معده از سر سفره بروخیزید.
- ۶- از پله‌ها سریع بالا نروید (البته در سنین پیری و گرنه جوانان شاید روی پله بدو راه روند) - بیجهت در این سن و سال خود را به نفس نفس نیندازید مگر در حالت ورزش ۱- الحق والانتصاف در دوران حکومت اسلامی شدیداً به ورزش توجه می‌شود.

سحرگاهی و حرکات نرمش.

- ۷- هر زمان احساس درد در ناحیه سینه نمودید، کمی بنشینید تا نفس تان آرام گیرد.
- آنگاه نفس عمیقی کشیده برخیزید به کار خویش ادامه دهید.
- ۸- در موقع تنگ شدن نفس هنگام کار سنگین، همان روش را انجام دهید.
- ۹- کارهای فکری را که آرامش دارد انجام دهید نه کارهای خستگی آور.
- ۱۰- ناراحتیهای فکری و روحی را تا می توانید از خود دور کنید.
- ۱۱- سعی کنید ناگهان خوشحال و ناگهان غمگین نشوید. «زیرا آدمهای احساساتی به محض یک خبر بد شدیداً شوکه می شوند و بر عکس با شنیدن خبر خوب فوری ذوق زده می گردند».
- ۱۲- استراحت زیاد مُضر است باید حرکت و پیاده روی کرد.
- ۱۳- فشارخون خود را در سن بالا گاهگاه اندازه بگیرید.
- ۱۴- نشاط داشته باشید - نشاط توأم با ایمان به خداوند بزرگ.

۹- «کولیت» بیماری رایج روده

«کولیت» از بیماریهای رایج دستگاه هاضمه و معده است. ناراحتی عملکرد و حالت کولیتی است که با دردهای شکم به قول^۱ معروف دل درد همراه است. از علامتهاهی کولیت، اسهال پی دربی و یبوست پی دربی است. که گاه تبدیل به خونریزی و زخم معده می گردد. باید مواظب باشید خونریزی آن با خونریزی اسهال خونی یا زخم معده اشتباه نشود. اینست که پزشک موقع معاينه مرتب ستوالاتی می نماید. عین واقع را به پزشک معالج بگوئید. هیچ وقت در هیچ مرضی نباید فکر پزشک را منحرف نمود بلکه اصل حقیقت را باید گفت.

علل بیماری کولیت

- ۱- هیجان ۲- نگرانی ۳- تشویش ۴- عصبانیت ۵- خشمگین شدن. همه و همه اینها موجب کولیت می گردد.

۱- اصطلاح اهل تهران است و گرنه دل که قلب را می گویند اما درد ناحیه سکمی را دل دره می نامند.

توجه = نوعی اسهال وجود دارد که شاید از هر هزار نفر یک نفر مبتلا به چنین اسهالی شود. این نوع اسهال با اسهال وبائی یا کولیت عادی متفاوت است و نباید اشتباه شود. دواهانی امثال (سالزت پرم) طبق تجویز دکتر می دهنند. البته بدون نسخه نمی دهند نوعی شیاف است که فقط از خارج می آورند در ایران نیست به نام (بتنازول اینما)^۱ همانطور که عرض شد، به دلیل خطرناک بردن این دارو، بدون تجویز پزشک و مهر و امضای تأیید شده در دسترس افراد قرار نمی گیرد، البته اگر بیماری به خونریزی شدید منجر شود، این داروی آخری لازم است.

این بیماری را باید با اسهال آبیبی و اسهال خونی فرق گذاشت. در آن حالت آمیب‌ها به جدار روه می چسبند. و آن بر اثر خوردن سیزی خامی است که در مایه ضدغفونی کننده امثال (روکال) تصفیه نشده است، یا مصرف آبهای کثیف غیر بهداشتی غیرلوله کشی.

البته گاهی سرطان روده هم هنگام مرگ دچار خونریزی می گردد. همه اینها را پزشک باید تشخیص دهد، فقط باید اطلاعاتی در حد لزوم داشته باشیم^۲ اما کولیت عصبی که تولید اسهال عصبی می کند، بر اثر هیجانات و ناراحتی اعصاب و دیر معالجه کردن کولیت عادی است. نوعی بیوست عصبی هم هست که عکس این بیماری است.

نتیجه می گیریم که این همه، یکی از امراض دوران پیری است اما در پیران گاهی فرسودگی روانی هم سبب عوارض می گردد. البته جوانان هم گاهی به این درد مبتلا می شوند.

رژیم کولیت

- ۱- استراحت جسمی و روحی.
- ۲- ایجاد تعادل در کالری بدن و رعایت اصول تغذیه.
- ۳- استفاده از ویتامین‌های مورد نیاز بدن.

- ۱- البته بتنازول شنیدم در شرکت داروپخش مقدار زیادی هست گویا در ایران ساخته‌اند.
- ۲- در درس‌های دانشگاهی غیر از رشته پزشکی هم بهداشت عمومی و بهداشت محیط می خوانند این کتاب پیری چنین حالتی دارد.

- ۴- اجتناب از نوشیدن نوشابه خیلی گرم و خیلی سرد و خوردن غذای گرم و سرد.
- ۵- مواد گازدار مانند پیاز خام و گل کلم و حبوبات مضر است.
- ۶- خوردن پنیر تازه به جای شیر و شیرینی و خامه به جای شیر.
- ۷- پرهیز از خوردن حبوبات.
- ۸- پرهیز از خوردن میوه خام.
- ۹- استفاده از گوشت پخته و کباب. بهتر است که از گوشت سرخ کرده استفاده نشود.
- ۱۰- آجیل و تخمه زیاد نباید استفاده کنند.
- ۱۱- خوردن سبزی خام برایشان مضر است.

رژیم کولیت حاد

- ۱- سحرگاه نان سوخاری - پنیر سفید. - نوشیدن چای کمرنگ.
- ۲- ناهار = آش سبزی
- ۳- گوشت پخته شده با کباب سرخ کرده و یا ماهی مخصوص قزل آلا.
- ۴- سبزیجات تازه پخته - لوبیا سبز - و سبزی در هر صورت پخته باشد.
- ۵- ساعت ۴ عصر مقداری بیسکویت با ماست میل نماید.
- ۶- با تجویز بزشک ویتامین آ و مواد خوراکی آهن دار مناسب است.
- ۷- برای شام صرف همان غذای ظهر همراه با مقداری نان.

فصل هفتم

برنامه اوقات پیری

اگر برنامه‌ای در کار نباشد، زندگی برای همه مشکل است. از بی تفاوتی‌ها، خستگی و بی حوصلگی پیری زودرس به وجود می‌آید. داشتن معاشر و دوستان خوب بهترین تکیه‌گاه دوران پیری است.

چون از بی همزبان و نداشتن دوست، ناراحتی روحی انسان بیشتر می‌شود پس باید در دوران پیری دوستی که انتخاب می‌کند عاقل و پخته باشد اکثرًا مُد شده جهت معالجه دردهای دوران پیری انسان را تشویق به کشیدن تریاک می‌کنند (یک پُك بزن چون دوای همه دردهای تو است) یا گیلاسی بنوش تا غمها را فراموش کنی. با این اصطلاحات فریبینده و اغواگر نه تنها جوانان بلکه پیران را می‌فریبند.

تریاک دوای هیچ دردی نیست بلکه بدقول معروف قوزی بالای قوز انسان اضافه می‌کند - با تریاک هیچ چیز درست نمی‌شود. هیبات و الحذر که در دوران پیری سعی کنید مبتلا به تریاک نشوید که این بلای خانمانسوز اول مردی و حالت جنسی هر دو جنس را زایل می‌کند بعد صورت را فرو می‌برد و سپس یبوست زیاد می‌آورد. بنابراین پیر را پیرتر می‌نماید.

۳- پس از انتخاب دوست خوب، باید جهت رفع خستگی گاهی به اقوام سر زد که این عمل را در دین اسلام صلدرحم یا صلهارحام می‌نامند که بسیار ثواب دارد.

۴- ۲۴ ساعت شبانه‌روز را سه قسمت کنید:

۸ ساعت کار، ۸ ساعت خواب، ۸ ساعت استراحت. اگر کار ندارید آن ۸ ساعت را به کارهای منزل کمک نمایید و یا خرید و کارهای ضروری خانه - اما در مدت ۸ ساعت سعی کنید که حتماً تمام ۸ ساعت را بخواهید. اگر خواب حتی یک ساعت کمتر شود، اختلالاتی در پیران بوجود می‌آورد که اول آن سردرد و حشتناک است. علت کم خوابی خارجیان مصرف زیاد قهوه و الکل است. یا ۸ ساعت مدت کار را صرف مطالعه کنید، و یا به شکلی مفید خود را مشغول نمایید. مثلًا نقاشی و خطاطی. ضمناً عبادت را فراموش ننمایید و توبه را و پاک کردن نفس را که در لحظات آخر منزه و فارغ‌البال به سرای باقی بستایید.

به مرد پیری گفتم که حضرت علی در مورد توبه چه گفت:
إِنَّ الْأَسْتَغْفارُ دَرْجَةٌ عَلَيْنَا أَوْلَاهُمَانِدُمْ عَلَىٰ مَاضِيٍّ وَالثَّانِي عُودَ إِلَيْهِ = یعنی استغفار درجه و مقام ملائک است اولش اینکه پیشمان شوی از آنچه گذشته است و درثانی برگردی از آن.

رژیم پیری

- ۱- مصرف مواد پروتئینی به اندازه و طبق دستورات ذکر شده.
 - ۲- استفاده از ویتامین ب برای معالجه اعصاب و تسکین دردهای پیری (البته ویتامین ب را برای درد استخوان هم تجویز می‌کنند^۱).
 - ۳- ویتامین ث جهت تولید شادی و شادابی مخصوصاً در اغذیه‌ای که می‌دانید ویتامین ث دارند.
 - ۴- معالجه و مداوای جهاز هاضمه ناتوان، خود چنانچه ناراحت باشد.
 - ۵- مداوای دندان و سالم‌سازی محیط دهان.
 - ۶- جلوگیری از امراض عفونی که عمر را کم و پیری را زودرس می‌نماید.
 - ۷- دوری از غم و غصه.
 - ۸- استراحت و خواب به موقع چنانکه ذکر شد.
- ۱- باز تکرار می‌شود سرخود نباید هیچ قرصی را مصرف نمود.

- ۹- افراط نکردن در غذای روزانه.
- ۱۰- دوری از هرگونه تشنجهای و عصبانیت‌ها و حرص و جوش‌ها.
- ۱۱- در فصل سرما و گرما مواطن خود بودن.
- ۱۲- کنترل وزن بدن.
- ۱۳- آزمایشات منظم خون و توجه به کلسترول و فشار و قند خون که سکته می‌آورد.
ارایه نتایج آزمایش به پزشک معالج.
- ۱۴- پرهیز از چاقی زیاد که آن هم سکته می‌آورد.
- ۱۵- افراط نکردن در قهوه و چای و سیگار.
- ۱۶- داشتن جدول تغذیه بر طبق نظر پزشک خانوادگی.
- ۱۷- داشتن جدول قد و وزن و گنجایش سینه.
- ۱۸- دوری از نامیدی‌ها و یأس و تولید ایمان به خدا جهت شادابی.
- ۱۹- گردش در هوای آزاد طبق برنامه تنظیمی و پیاده روی جهت آب کردن چربی‌های زائد بدن.

۱۰- یبوست

یکی از ناتوانیها و ناراحتی‌های دوران پیروی یبوست است. یبوست باعث می‌شود که در هنگام مریضی فوری تب فرارسد. بدین منوال که چنانچه شخص تب کند در درجه اول بار زبانش را ملاحظه کنید که یکی از علت ازدیاد تب کار نکردن معده است. هنگام مسمومیت‌ها هم یبوست بهشدت آن می‌افزاید. چنانچه عمل دفع انجام نگیرد، ضعف عمومی بدن و سردد و سرگیجه پیدا می‌شود. نزد افراد راحت طلب که کم حرکت می‌کنند، یبوست شایع‌تر است. در پیران نیز غالباً یبوست وجود دارد بدین علت‌ها:

- ۱- وجود ناراحتی در عضلات راست‌روده.
- ۲- خشکی نشیمن که مانع عمل دفع می‌گردد.
- ۳- فقدان و نقص حرکات دودی معده و روده.
- ۴- کم بودن مواد غذائی فیبردار.
- ۵- خشک بودن و آبکی نبودن غذائی که می‌خوریم.

۱۰ / راز طول عمر

- ۶- نوشیدن مایعات مفید (که مایعات در زمان انفلونزا هم مفید است).
- ۷- کم بودن ویتامین ب بدن.
- ۸- هیجانات و نگرانی هم در بیوست اثر دارد.
- ۹- ترس ها و حرص و جوشها گاه اسهال و گاه بیوست می آورد.
- ۱۰- وجود بواسیر در قسمت راست روده که موجب انقباضات غیر ارادی می گردد.
- ۱۱- نخوردن غذاهای مُلین.
- ضمناً مواظب باشند از مصرف قرصهای مُسهل به مقدار زیاد پرهیز نمایند.

رژیم غذائی مبتلایان به بیوست

- ۱- خوردن پارافین بهداشتی ۲- پیاده روی ۳- شنا ۴- دوچرخه سواری آهسته جهت ورزش سالم (تغزیحات سالم) ۵- نوشیدن یک لیوان بزرگ آب در صبح ناشتا ۶- نان سیوس دار ۷- شیر و پنیر جهت کلسیم آن ۸- زرده تخم مرغ ۹- جعفری ۱۰- سبزی خوردن ۱۱- بولاغ اوتی^۱ (نوعی سبزی است که گرد است و با نمک می خورند) ۱۲- گریپ فروت ۱۳- آلو ۱۴- هلو ۱۵- چربی در صورت کم بودن کلسترول خون ۱۶- کره در صورت کم بودن کلسترول خون ۱۷- روغن مایع و روغن زیتون ۱۸- خوردن آب پرتقال در صبحها ۱۹- صباحانه نان سبوسدار خوردن ۲۰- نان برسته با کره ۲۱- مرباتی توت فرنگی یا انجیر ۲۲- عسل - مارمالاد (سالم) ۲۳- کمپوت آلو ۲۴- ناهار سوب سبزی ۲۵- ماهی با سُس ۲۶- کلم - کرفس

حدیث عمر طولانی

(در چرايد نوشته بودند دارویی کشف شده که عمر را زیاد می کند.)

چه حاصل عمر بیحاصل به درد و رنج پنهانی
که از اندوه حرمان نیست آسایش ترا آنی
چه حاصل گر بنایی خوش تاروان عمر بخانی
چه سود آخر بنا شادی حدیث عمر طولانی

۱- در شمال این گیاه را بلاقوتنی می گویند و بولاغ اوتی ترکی است ترش مزه است.

باندک شاد اگر باشی و عمر کوتاه باشد
به از این عمر طولانی به غم جانت به پیچانی
که تادست دی آری بسوی کبریا آری
که ای حق آری و آری بگیر این عمر اگر دانی
دعایکونی تناگونی بگیر این عمر را آخر
در آن هنگام آری پس بحکمت جای یزدانی
بگیر این عمر را هر لحظه اش غرق گته باشد
نباشم سرفکننده پیشگاه پاک یزدانی
دوانی کشف گردد تا سعادت را بیمار آرد
سعادت بخش ای دانش اگر یک لحظه بتوانی
چو هفتصد سال عمر با سعادت را وفا شاید
نمائی خودکشی آن لحظه و نادم ز نادانی
اگرچه خودکشی در پیشگاه حق گنه باشد
عذابی می کشد از خشم و از پاداش سُبحانی
یکی از خواب برخیزد که خون دوستان ریزد
نباشد در رگی پاکی به مغزی خوی انسانی
تو ای دانش اگر دانی جهان را تربیت بنما
به انسانها کمک کن تا رهند از چاه نادانی
تو ای دانش اگر دانی بساز انسان نه دیو و دد
که از سر بدر بنما غرور و کبر نادانی
بغم آلووه عمری در تماساهای زشتی‌ها
چه حاصل با دوا (دلخوش) نمائی عمر طولانی

۱۱- تصلب شرائين

يکی از علت‌ها و علامت‌های پيری، تصلب شرائين است. تصلب و صلب و مصلوب همه در لغت معنی آويزان شدن را می‌دهد، اما در اصطلاح علمی و پيشكسي، سفت و سخت شدن جدار رگهاست. بدین معنی که جدار شريانها که دارای اليف مخصوص عضلانی است نرم می‌باشد، اما در حالت بيماري سخت و محكم می‌گردد.

جدار و عروق و شريانها وقتی که سفت گردید اختلالاتی در گرديدن خون ايجاد می‌نمایند که بدینقرار است:

۱- معمولاً در سنین ۴۵ به بالا طبق نظر پيشكان متخصص، چنین حالتی در افراد پديدار می‌گردد؛ زيرا در سن كهولت نارسائي خاصل در جدار رگها پديد می‌آيد.

۲- اکثرآ ناراحتی کلیه‌ها در اثر همين تصلب شرائين بوجود می‌آيد.

۳- يکی ديگر از علت‌های تصلب شرائين، فشار خون است که باید سعی نمود حالت نظمی در فشار خون وجود داشته باشد (با دوا و رژيم). اينها دليل و علت پيری است که باید معالجه شود.

۴- علت ديگر آن ازدياد چربی خون است که چون سوت و ساز بدن در سنين پيری نامنظم است، عموماً توليد ازدياد چربی در خون می‌نماید.

۵- بد کار کردن و اختلال غده‌های مترشحه داخلی نيز که خود به شکل ديگری، سبب پيری است موجب تصلب شرائين می‌گردد.

۶- علت ديگر تصلب شرائين، بيماريهای تغذيه‌ای است. يعني به علت كهولت و پيری و خرابی دندانها و خوب کار نکردن دستگاه هاضمه در تغذيه و هضم آن چنین حالاتی پديدار می‌گردد که منجر به تصلب شرائين می‌شود.

بنابراین در اين مورد هم باید اقدام به پيشگيري و بهداشت دستگاه هاضمه نمود که بسيار مهم است. زيرا غير از تصلب شرائين، سوءهاضمه و بسياری از اختلالات ديگر بدن انسان را موجب می‌گودد. هنگام بروز تصلب شرائين به علت خوب جريان پيدا ننمودن خون، ناراحتی در کلیه‌ها و قلب مشاهده می‌گردد. فشاری غيرعادی در جريان خون پديد می‌آيد.

تأییدیه و گفتار جناب دکتر آریانی

تصلب شرائین از امراض بسیار شایع دوران پیری است، که آن را (انتریوسکروز) می‌نامند - در جاهای مختلف بدن تظاهرات مختلفی دارد. در مغز عوارض خاصی ایجاد می‌نماید، همچنین در چشم و سایر اندامها علائم خاصی به وجود می‌آورد. باید آن را شناخت و معالجه نمود.

۱۲- امراض عصبی و روانی

هنگام پیری و بالا رفتن سن، علائم و ناراحتی‌های عصبی همراه با اوقات تلخی‌های فراوان دیده می‌شود.

اینها علت‌ها و عوامل بسیار دارد که در این مختصر نمی‌گنجد. از یک طرف سوء‌هاضمه از طرف دیگر تنگی نفس که هر کدام منشاء اختلالات داخلی بدن هستند، همه با هم دست به دست هم داده یک شخص را در سن بالا به ورطه ناراحتی روانی عصبی سوچ می‌دهند. در مسئله بهداشت روانی - پسیکوسوماتیک یعنی روان‌تنی، بسیار حائز اهمیت است. بدین قرار که ناراحتی جسمی در روان و بالعکس ناراحتی روانی در جسم مؤثر است. البته همه پیران یکسان شکسته و فرتوت نمی‌شوند و همه ناراحتی اعصاب پیدا نمی‌کنند.

حتی در سنین ۹۰ تا ۸۰ هم افراد سرحال و پرشوق دیده شده است. مثال بارز و آشکار در جبهات جنگ حق علیه باطل است که در صحنه‌های جنگ در تلویزیون، پیرانی را مشاهده می‌کردیم که دوشادوش جوانان به همان شکل به پیکار می‌پردازند و آثار پیری در رخسارشان نیست، فقط سبیدی ظاهري موی سر و صورت اما چالاکي و دلبری و شجاعت‌شان آنها را مانند یک جوان بیست و چند ساله نشان می‌دهد. از جنگ اظهار خستگی نمی‌کردند. به قول شاعر: «شیر شیر است گرچه پیر بود».

اما در پیران دیگر و دسته‌هایی از آنان که خود را فرسوده کرده‌اند چنان که در علم جدید روانشناسی یعنی پسیکوسوماتیک یعنی روان‌تنی فرسودگی جسم در روح اثر دارد، لذا نز آنان آثار پیری مشاهده می‌شود. گاه حالات کودکی در پیران هست نه نیروی کودک بلکه خوی آن که صادق هدایت در کتاب بوف کور خود اشاره می‌کند: «دایه برایم قصه می‌گفت

می خوابیدم» این حالت را برحی پیران دارند این را (رجکش) می گویند یعنی برگشت به دوران کودکی اما عشقی شاعر می گوید:

خوش آنکه دور جوانی من شود تجدید

ز سی دوباره کنم پایه سال بیستمین

اصولاً همه رنجهای دوران پیری که موجب حالت روانی و فرسودگی فرد می گردد،

به طور کلی (جنون پیری) نامیده می شود.

مسئله مهمی که باید در این مراحل درنظر گرفت، تفاوت پیری در شهر و روستاست.

در شهرها ناتوانی و فرسودگی پیری به مرتب بیشتر از روستاهاست. البته این را طبق راپورت‌های آماری مختلف بررسی کرده‌اند.

گرچه کار و زحمت در روستا بیشتر است اما آنها شاداب‌تر و خندان‌ترند. تا آخرین مرحله عمر کار می کنند و هیچوقت خم به ابرو نمی آورند.

دلایل این گفتار را خودتان بباید:

۱- خوبی آب و هوا ۲- کار با رنج شیرین به امید حاصل ۳- آلوهه نبودن محیط چه

اخلاقی چه اجتماعی.

جهت روانکاوی پیران مانند سایر بیماریهای روانی باید حرفه و فن را درنظر گرفت

و پرسید آخرین شغلی که داشته است چه بوده است.

روانشناسان و روانپژوهان معتقدند که امراض پیری قابل معالجه و قابل پیشگیری

است.

پیران نباید از تاراحتی اعصاب و روان و افسردگیها، چندان نگرانی داشته باشند.

برنامه‌های نوشته شده در گذشته و آئیه این کتاب را مطالعه فرمایند. در مصاحبه با پیران و

معاینه آنان سه مسئله را باید درنظر گرفت: ۱- زندگی گذشته بیمار ۲- نوع زندگی فعلی او

۳- آخرین شغل و پیشه‌ای که داشت. یا از حالات پیری چه پیری زودرس و چه بهموقع

می توان جلوگیری به عمل آورد و از پیشرفت و زیادتر شدن آن می توان پیشگیری نمود.

این مسئله را (بهداشت پیری) می نامند. چه بسا جوانان که هنوز به مراحل سنین بالا

ترسیده آثار و عوامل پیری در ناحیه موهایشان مشاهده می گردد. در دوران پیری آسیب

خاصی در مغز بوجود می آید.

بدینقرار که: عروق در رگهای داخلی مغز به علت کهولت یا شدت تفکرات و آلام و ناراحتی‌ها (مادی و معنوی) با شدت ناراحتی عصبی صدمه و آسیب می‌بیند. اینگونه پیران را در آسایشگاههای خاصی می‌خوابانند و گاهی تا آخر عمر بسترهای می‌گردند. اما این کافی نیست باید ترمیم نارسانیهای جسمی و روحی آنان را انجام دهیم؛ یعنی جبران کنیم. مسئله مهم دیگر، عدم انطباق با محیط و ناسازگاری در سن پیری است. این علت ناتوانی، مقداری مربوط به تغییرات فیزیولوژیکی مغز است و مقداری هم کم شدن فعالیت مغزی و قسمتی هم از علل مربوط به آن که اثر واکنشی مربوط به عوامل خانوادگی است.

مثلاً یک نوع رفتارها و اعمالی در خانواده‌شان بوجود آمده، آنها را به صورت واکنش و عکس العمل در کنش ایشان می‌توان دید. برای معالجه دوران ناراحتی روانی پیری باید این رفتارها را ریشه‌یابی نمود. یعنی علت‌ها را جستجو کرد و از همان علت‌ها شروع به معالجه آن نمود. گاهی علت‌های غیرآشکار و نامعلومی موجب این حالات می‌گردد و گاه علتهای دیگری به آن تداخل نموده دست بدست هم می‌دهند و چنین وضعی را پیش می‌آورند. لذا چهارچوب خاصی نمی‌توان برای آن قائل شد. هر نوع علتهای برای این حالات پیری در نظر بگیریم، نتیجه‌اش یکی است. و آن اختلالاتی در سوخت و ساز یا متابولیسم سلولهای عصبی است. چه در مغز و چه در سایر ارگانهای بدن.

مسئله دیگری که باید تأکید نمود اینست که: هرگاه یک سلول عصبی در پیران ازین برود، مانند جوانان دوباره ترمیم نمی‌گردد و سلول دیگری به جای آن جایگزین نخواهد شد. عامل زمان به تدریج موجبات فرسایش سلولهای عصبی را بوجود خواهد آورد. اقدامات اولیه بدینقرار است:

- ۱- پیری زوردرس و یا کهولت حاصله در افراد در اثر عوامل و علتهای روانی بوجود می‌آید باید این عوامل را شناخت و آنرا ریشه‌کن نمود.
- ۲- توجه ما به عوامل و علتهای ناسازگاریهای آنها با محیط اطراف و اطرافیان باید باشد که چه ناراحتی برایش تولید می‌کند.
- ۳- قبل از رسیدن زمان پیری باید آنان را برای انطباق با محیطی که زندگی می‌کنند

۱- در حیلی از خانواده‌ها فرزندان و نواده‌ها با پیران بدرفتاری می‌نمایند.

آمده نمانیم.

«مینوسکی» می‌گوید: «رسیدن به مرحله پیری ممکن است با شرایط خوشایند و یا ناخوشایندی توأم باشد که بهره‌حال گزینش این هردو دردست خودمان است. البته مقداری هم به اطرافیان شخص ارتباط دارد.»

۴- مسائل روانی دوران پیری را باید به مردم و اطرافیان افراد پیر بشناسانیم که تا با اجتناب از خشونت و تندی در مقابل بهانه‌جوری آنها، ملایمت به کار گیرند.^۱

۵- سرگرمیهای برای این دوران بوجود آوریم که بار سینگین فرسودگی ایام را احساس نکنند.

البته مراکزی که جهت آسایش پیران بوجود آمده نباید بصورت فراموشخانه باشد بر نامه‌های متنوع برایشان باید ترتیب داد.

بر نامه‌های تفریحات سالم از قبیل سخنرانی علمی و بحث و مشاوره و مناظره ملایم و نیز برنامه تفریحات سالم مطلع سخنرانی علمی و بحث و مشاوره و مناظره ملایم تاریخی و فلسفی و عبادت و تفسیر قرآن وغیره و ورزش. در ضمن مرتب باید از خانه سالم‌دان دیدن کرد و بهوسیله فیزیوتراپی و کاردرمانی آنها را به فعالیت وادار نمود. خوردن و خوابیدن مطلق موجب سکته و سایر رنج‌های دیگر می‌شود، برای پیش‌گیری از عوارض پیری یا روان درمانی بکار بردہ می‌شود و در صورت لزوم داروهای آرامبخش تجویز می‌کنند.

تذکر به فرزندان پیران

باید توجه داشت که یک فرد پیر عمری رنج برده زندگی را سهری کرده و به این مرحله رسیده است بنابراین نباید تند و زننده با پیران خانواده سخن گفت. در قرآن کریم هست: و بالوالدین احساناً ولا تقل افْ لِهُمَا که در چند جای قرآن تکرار شده یعنی به پدر و مادر نیکی کنید و حتی اف به آنها نگویند. اشتیاق آنها را برای اظهار عقاید قدیمی‌شان جدی پنگیرید. از تجربیات گزنبهای آنان استفاده نمانید. بهایاد آورید که روزی خودتان به همان مراحل خواهد رسید. می‌گویند عروس خانواده‌ای به همسر خود با فشار و زور

۱- داستانهای بسیار ناراحت کننده و غم‌آلودی می‌دانیم از آخرین لحظات پیران و رفتار اطرافیان نسبت به آنان که نه مجال نوشن آنست و نه حال شنیدن و خواندن.

می‌گفت که باید پدرت را از این خانه بیری، من نمی‌توانم متحمل خدمات او شوم من که زن تو هستم، نوکر و کلفت نیستم. و بدمجنسی را به جائی رسانید که پسر پدر را در حالت کهولت و بیماری به پشت نهاده به سوی بیابانی رهسپار شد. هرچه عجز و الحاج از پدر شنید توجه نکرد او را به زمین گذاشت و به راه خوبیش ادامه داد. پیرمرد با گریه و زاری گفت بیا دم آخر بوسه‌ای به صورت تو بزنم و چیزی بگویم. پسر برای آخرین بار برگشت به کلمات گریه‌آلود پدر گوش داد: او می‌گفت می‌ترسم همین بلا به سر تو آید چون من هم همین کار را در جوانی با پدر خود کرده بودم، می‌ترسم عقوبت الهی گربانگیر تو هم بشود. پسر از شنیدن این کلمات پدر را باز به پشت قرار داده به سوی خانه حرکت نمود و به همسرش گفت زود باش باید مراقب این پیرمرد باشی و گرنه برو و به منزل پدرت، من خودم پرستاری اورا بعهده خواهم گرفت، اما پس از مدت کوتاهی پیرمرد فوت نمود.

احتمالاً داستان ایرج میرزا را که در همین زمینه است شنیده‌اید. این داستان به صورت شعر بیان شده مادری را فرزند به چنین وضعی در اثر سعادت و بدگوئی عروس می‌برد و به چاهی می‌افکند. هنگام خاتمه عمل پای پسر محکم به سنگی اصابت می‌نماید و مادر از ته چاه می‌گوید «آه پای پسرم خورد به سنگ» نمونه این داستانها زیاد است، اگر می‌خواهید خداوند از شما راضی باشد با والدین خود خوش‌رفتاری و محبت کنید. بدقول معروف خیر و خوبی از جوانی و زندگانی خود خواهید برد. مثلاً عاق والدین که معروفست طوری می‌رسد که روی شادکامی و خوشی را آنگونه فرزندان نخواهند دید و بدانید که فکر پیری و زمان ناتوانی خود را هم بعنایند. سعی کنید مواظب حالات روحی و جسمی پیران خانواده باشید و با آنان آنگونه مدارا کنید که انتظار دارید با شما در پیری همانطور رفقار شود.

فصل هشتم

توجه بدوران بازنشستگی

۱۳- توجه به دوران بازنشستگی

باید مسائل بی حوصلگی دوران بازنشستگی را همراه با عود همه ناراحتی‌ها و امراض نهفته فراموش شده بمنظر آورد - در این دوران تلقین به نفس زیاد است و اینگونه افراد فکر می‌کنند یک نقطه بدنشان عیوبی پیدا کرده است.

باید در بهبود هرگونه ناراحتی آنها با همان تلقین اقدام نمود. بدین معنی که چون تلقین می‌کند مرضی پیدا کرده با روش القاء به نفس به آنها اتکاء به نفس داد. به قول شاعر:

پیر پیر است گرچه شیر بود شیر شیر است گرچه پیر بود

اما در دوران بازنشستگی گاهی مصراع اول و گاهی مصراع دوم این شعر مصدق و حقیقت پیدا می‌کند^۱.

گرچه پیری مرحله تکاملی زندگی انسانست، اما باید دقت نمود که چگونه در این دوران بخصوص زمان بازنشستگی از کهولت و ناتوانی شدید آنان جلوگیری به عمل آورد و پیشگیری نمود.

گاهی در پیری یا بازنشستگی یک نوع حالت برگشت بدوران کودکی بوجود می‌آید. علت آن از لحاظ روانشناصی، برخی تعابرات ارضا نشده دورانهای گذشته است که

۱- یکی از دوستان می‌گفت پدرم تا بازنشسته شد قبری کند و به آن تماشا می‌کرد یعنی فکر می‌کرد مرحله بعد مرگست.

مثل یک دُمل سر باز می کند.

باید حداکثر مراعات دوران بازنشستگی را که از رویدادهای سخت دوران زندگی است به عمل آورد. علت ناراحتی عصبی و فکری این دوره اینست که یک فرد بطور ناگهانی پس از یک دوره فعالیت و اشتغال ۳۰ ساله یا ۲۸ ساله بازنشسته می شود.

از قضا برخی از آنان در شغل خود بی نهایت فعال بوده اند. آنهمه کوشش و فعالیت به ناگهان رو به رکود می نماید. چون عادت به کار کردن و کوشش داشته و حال بیکار شده، به شدت رنج می برند. برخی از کشورها این عمل بازنشستگی را بدتردیع انجام می دهند نه یکباره یعنی کم کم از کارشان کم می کنند تا به مرحله صفر برسد.

و عده ای پس از آن همه فعالیت، چون خود را عاطل و باطل می بینند ناگهان ناراحتی هائی در خویش احساس می نمایند.^۱

خاطرات دوری از دوستان - خاطرات تلخی ها و شادیهای دوران گذشته مانند تصاویر سینمایی از جلوی دیدگان آنها می گذرد. احساس غیرمفید بودن به آنها فشار می آورد. ۳۰ سال تمام ساعت معینی صبح زود از جا و از رختخواب برخاسته به اداره و سرکار رفتند و حالا ناگهان این مسئله تعطیل شده است. این بیکاری و احساس هیچی و پوچی در روحیه بازنشسته اثر دارد.

اما گاهی برخی کارهای ضروری عقب افتاده قدیم را انجام می دهند. به قول یکی از بازنشستگان که می گفت ما وقت کم می آوریم.

برنامه دوران بازنشستگی

برای مشغول شدن و رفع اختلالات بعدی

این افراد باید برنامه ای برای خود بسازند که شبانه روز خود را مشغول نمایند هر کار بی برنامه، تولید ناراحتی می نماید. یعنی زندگی را خسته کننده می سازد. اولاً از قدیم الایام در کتب درسی خوانده ایم ۸ ساعت کار ۸ ساعت خواب و ۸ ساعت استراحت. شاید اکثر

۱- یک فیلم تلویزیون پارسال دادند که گرجی بازی می کرد. هر بار خود را به یک نوع مربیگی متهم می کرد. یعنی ناراحتی فیل از بازنشستگی عود می نمود.

بیماریها و خستگی عادی مردم بدلیل همین بی برنامه‌گی باشد. چرا در خارج بیخوابی زیاد است؟ چرا انسانها از رنج بیخوابی‌ها خود را به روانشناس و روانپزشک معرفی می‌کنند؟ چرا در فیلمهای خود کلمه من خسته‌ام تو خسته‌ای را بکار می‌برند؟ برای این بی برنامه بودن است که عیاشی و لینگاریشان مانع حفظ سلامتیشان می‌گردد.

چرا ۸ ساعت خواب از قدیم مطرح شده بهجهت اینکه هرقدر کمتر از آن باشد سردد می‌آورد. خوب ما به چه جهت قرص سردد مصرف کیم؟ خوب برنامه پیران و بازنشستگان چه باید باشد؟ بدینقرار است:

۱- ۲ ساعت مطالعه مدام. گرچه خسته‌کننده هم باشد، باید بر دایره معلومات خویش بیفرایند.

۲- ۳ ساعت گردش در هوای آزاد بدون دغدغه و فکر و خیال مزاحم.

۳- ۲ ساعت استراحت مطلق.

۴- ۲ ساعت یا ۱/۵ ساعت عبادت و پرداختن به نمازهای عقب افتاده^۱ قضا شده. البته نماز با صفاتی درون و صدق کامل یک حالت روحانیت به انسان می‌دهد که از هر لذتی بهتر است.

۵- ۳ ساعت صله ارحام، یعنی بازدید از اقوام که در دین اسلام جزء واجبات است و توابع زیاد دارد.

۶- ۳ ساعت پرداختن به کارهای عقب افتاده و خریدهای روزانه منزل که برایشان سرگرم کننده می‌باشد.

۷- بقیه کمبود ساعت را تا ۶ ساعت باز به استراحت کامل پیردازند. تا رفع خستگی شود. البته تفریح سالم و رفتن به پارک‌ها و دیدن دوستان خوبست.

ورزش

ضمناً برنامه ورزش را می‌توان در فواصل ساعات استراحت انجام داد. چون بحث ورزش از مقوله گفتار ما تاحدودی خارج است اما ورزش تمام چربیهای بدن را آب کرده

۱- چون اکثر این از فوت، نمازهای قضا شده را به شخصی واگذار می‌کنند که می‌خواند، تا مدتی که زنده هستیم سعی کنیم آن نمازهای فوت شده را حیران کنیم

به جایش عضله قوی می‌آورد.

ورزش تمام خون را در بدن به جریان انداخته یک زندگی سالم را نوید می‌دهد. ورزش اشتها را زیاد می‌کند - ورزش به بدن استقامت می‌دهد تا در مقابل بیماریها ایستادگی کند، یک آدم ورزشکار کمتر دچار سرماخوردگی و تب می‌شود. از قدیم گفته‌اند، عقل سالم در بدن سالم است. از لحاظ علمی هم درست است. اخیراً بسیاری از اشخاصی که آرتروزو و دیسک داشته‌اند با ورزش آن را بر طرف نمودند.

۱۴- یائسه شدن

عبارتست از این که زن در اثر رسیدن به سن خاصی از رگل می‌افتد، یعنی عادت ماهانه‌اش دیگر انجام نمی‌پذیرد.

یائسگی حدود سالین ۵۰ و ۵۵ است. اما برخی که اشتیاق زیاد ندارند و شکسته شده‌اند زودتر یائسه می‌شوند.

دختران نقاط گرم‌سیر و جنوب که خیلی زود به حد بلوغ می‌رسند دیرتر هم یائسه می‌شوند، برای معالجه یائسگی زودرس عصاره‌ای به زن تزریق می‌کنند که حالت رگلی را دوباره به او بر می‌گرداند.

این عمل را تزریق سرم اپوتراپیکی^۱ می‌نامند.
که البته پزشکی به نام (دکتر ژابل) سی سال است که در این قسمت تحقیقات دارد.
یائسگی یکی از علتهای سردمزاجی زنان در این دوران می‌باشد.

۱۵- سلوی شدن یا سلویت

در اثر نقل شدن و رسوب و سنگینی مواد چربی و تراکم سوم داخل بدن بوجود می‌آید.

بدین طریق که چربیها و سموم به اعصاب فشار می‌آورد، و داخل عضلات بدن می‌گردد و اکثراً زیر پوست بدن جمع می‌گردد.
چون تعداد زیادی سلولهای عصبی در زیر پوست بدن انسان متراکم است، لذا اعصاب

۱- کتاب خزان زندگی صفحه ۱۰۷ و ۱۰۸ و بدون نظر دکتر همیج کاری نباید کرد.

حساس را تحریک نموده به صورت دردهای گوناگون بروز می‌کند. (زیرا احساس درد در اثر فشار به سلسله اعصاب بوجود می‌آید). انواع دردها عبارتست از:

۱- درد مفاصل و سخت شدن آن.^۱

۲- درد خود منطقه اعصاب.

علت‌های این نارسائی‌ها و امراض اینست:

۱- ثقل و سنگین شدن مواد چربی و عدم اطلاع مریض از نوع چربی خون خود یا مقدار آن.

۲- عدم توجه به بهداشت غذایی.^۲

۳- یبوست شدید.

۴- مسدود شدن مسامات بدن یعنی روزنمه‌های زیر پوست که محل خروج عرق است. (رفتن حمام و نظافت این حسن را دربر دارد که انسان به خیلی از امراض دچار نمی‌شود)

۵- خرابی اعمال گُدد (غده‌های داخل بدن) از قبیل غده‌های هیپوفیز و تیموس و

تیر و نید که مواد ترشح می‌کنند که این خرابیها و اختلالات گُدد هم در اثر ناتوانیهای دوران پیری رخ می‌دهد.

این ۵ مرحله بالا را چنانچه منظور نظر داشته و به خوبی مراعات و پیشگیری کنیم به چنان دردها و ناله‌ها در دوران پیری دچار نمی‌شویم.

رژیم درمانی

۱- مالش مخصوص که به بدن داده می‌شود (به قول معروف مشت مال).

۲- حرکات ورزشی که قبلًا هم از آن صحبت نمودیم - چه مانعی دارد که پیران سحرگاهان چند حرکت ورزش سوئی انجام دهند. بدین وسیله گدد مترشحه داخل بدن هم به کار می‌افتد و هم خون به جریان می‌افتد. البته فوائد ورزش را قبلًا نوشتم اگر ورزش نمی‌کنند حداقل در روز مقداری پیاده روی کنند.

۱- با سایر امراض مشابه نباید در تشخیص مرضی اشتباه شود

۲- برخی عوام‌الناس خیار و مواد مشابه را نشسته می‌خورند وقتی که به آنها تذکر داده می‌شود باسخ می‌دهند (می‌رود آن داخل تصفیه می‌شود)

۳- استفاده از حمام آفتاب و یا ماندن در زیر اشعه طلائی خورشید.

۴- اشعه ماوراء بنفس با نظر پزشک.

۵- داروهایی که قدرت دفاعی بدن را زیاد می کنند به تجویز پزشک. بهر حال طبق ضرب المثل پزشکی - یک جو پیشگیری برابر است با یک خروار معالجه، لذا باید قبل از جلوی اختلالات بعدی گرفته شود.

۱۶- چاقی و چاق شدن

و استعداد چاقی خانوادگی

اکثر اوقات پیری مصادف است با چاق شدن - و چاقی مفترط گاه ارثی است و زمانی هم افراد، استعداد چاق شدن را دارند. چه بسا هنگام پیری رنجوری و خمودی پدید آید چه بسا چاقی. خمودی در لغت به معنی لا غری زیاد است بر عکس چاقی زیاد. علت چاقی در اثر مصرف غذایی پر چربی و شیرینی حتی نوشیدن آب زیاد است. البته بدن این مطالب را می پذیرد که ما آب بنوشیم یا شیرینی مصرف کنیم، اما همانطور که در اسلام حد وسط دستور است (خیر الامور او سطها) در هر کاری و هر خواراکی حد وسط را طبق دستور اسلام باید منظور نمود. یکی از علتهای چاقی هم اینست که غدد مُترّشح داخلی بدن به نوعی خاص و انحرافی ترشح می نمایند که موجب چاقی می شود.

درمان چاقی با رژیم

۱- مراعات قواعد و مقررات بهداشتی در مسیر لاغر شدن.

۲- محدود کردن نوع غذا و کم خوردن.

۳- اقدامات اپوتراپیکی.

۴- مطالعه کتبی که راههای مبارزه با چاقی را نشان می دهد.

۵- مراجعت به پزشک و کنترل وزن بدن نسبت به قد و گنجایش قفسه سینه.

فصل نهم

آثار و علائم پیری

آثار و علائم پیری^۱

بر دو قسم است: ۱- خارجی ۲- داخلی

الف - آثار و علائم خارجی پیری

- ۱- برآمدگی شکم یا برعکس لاغری.
- ۲- چین و چروک در پیشانی.
- ۳- برآقی پوست بدن و پرچین و مواج شدن آن، گاهی با پریدگی رنگ صورت.
- ۴- فرورفتگی در دو طرف گردن. گاه همراه با پیدایش خطی در دو طرف گونه.
- ۵- فک بالا سست می گردد.
- ۶- برآمدگی و نمایان شدن شربانهای بدن. (اما برعکس در افراد چاق طوری است که موقع تزریق آمپول نمی توان رگ دست را پیدا کرد و تزریق نمود).
- ۷- نامنظم کار کردن غده‌های داخل بدن که علت العلل پیری است.

۱- نذکر و توجه: بیشتر مردم رژیمهای خودسرانه‌ای جهت لاغری می‌گیرند که هم لطمه به بدن می‌زند و هم تمام ویتامین‌های لازم را از بین می‌برد هم اعصابشان خرابتر می‌شود، در نتیجه امراض دیگری بوجود می‌آید که غیرقابل علاج است پرسشک باید رژیم بددهد نه خودمان.

- ۸- سفیدی موهای سر و صورت و سبیل یا در زنها موی سر.
- ۹- خمیدگی قامت یا حداقل پیدا شدن مختصر اینها در آن.

ب - علامت داخلی بیری

- ۱- کم کم احساس خستگی مفرط در بدن پیدا می شود.
- ۲- به تدریج قامت خم می شود زیرا از داخل انحنای استخوانها و غضروفها پدیدار می گردد.
- ۳- سستی لتهها در دندانها (چنانکه بوی آب قلیان گندیده می دهد). البته این علامت پیوره است ولی هیچکس خودش نمی داند دهانش بو می دهد یا نمی دهد.
- ۴- کم شدن قدرت شناوی و ضعف شیبور استاش.
- ۵- ضعف قوه باصره و بینانی.
- ۶- یبوست شدید در مزاج.
- ۷- زیاد شدن ادرار به دو علت یا بر اثر مرض قند یا سست شدن اعصاب مرکز بول و یا وجود عیوبی در پرستات.
- ۸- ایجاد قارچ در انداهای زیرین که باید زیاد استحمام نماید.
- ۹- ایجاد تنگی نفس در اثر اندک حرکت سریع و تند یا اصولاً آسم که گاهی اوقات عصبی است^۱.
- ۱۰- کم شدن قوه تفکر و اندیشه و مدت یادگیری به علت فرسودگی قشر خاکستری مغز به قول معروف نسیان. ایرج میرزا در شعری گفته است^۲:
یاد آیام جوانی جگرم خون می کرد خوب شد پیر شدم کم کم و نسیان آمد
البته این مسئله عمومیت ندارد، پیرانی هستند که استاند و حدود ۱/۵ ساعت حفظی صحبت می کنند. خود امام بدون لکنت مدت زیادی سخراوی می نمودند و بدون آنکه رشته کلام از دستشان خارج شود.

- ۱- این نوع آسم رایج تر است:
- (۱) آسم برونشیک که اثر برونشیت است. (۲) آسم نوروپیک که عصبی است.
- ۲- در روانشناسی هست آنچه جوانان در یک ربع ازبر می کنند پیران ممکن است در نیمساعت همان را حفظ نمایند.

علت العلل پیری

علت و عوامل زیادی درباره پیری ذکر نموده‌اند. اما آنچه محققین علوم پزشکی تبیّن گرفته‌اند اینست که:

پیری تبیّن زیاد شدن سومون بدن است که سم به تدریج داخل خون شده و چون آن خون مسموم داخل قسمت‌های یاخته‌ساز می‌گردد، نشاط و تروتازگی بدن به تدریج ازدست می‌رود. لذا بدین وسیله پیری فرا می‌رسد. بدین قرار است:

- ۱- در خون انسان این مواد بوجود می‌آید: الف- اوره ب- قند ت- مواد صفاراوی
- ۲- در ادرار الف- باسیل ب- آلبومین پیدا می‌شود.
- ۳- در اعضاء دفاعیه بدن که اکثراً غده‌ها^۱ هستند سم پیدا می‌شود.
- ۴- عدم قدرت اعضای دفاعیه بدن برای سوزاندن آن سومون مهلك و میکرها.
- ۵- عدم ترشح هورمونهای مفیدی که نقش مهمی در تر و تازه ماندن بدن انسان دارند زیرا هورمونها مواد حیاتی مهم بدن انسان هستند. پس باید سعی کرد که ترشح آنها به خوبی صورت گیرد.
- ۶- خوب کار نکردن کلیه‌ها و تصفیه انجام ندادن و تولید سم اضافی در بدن.
- ۷- مسدود گردیدن مسامات زیر پوست که بدن انسان مقداری هوا از آنجا می‌گیرد. یک سود دیگر مسامات اینست که عرق بدن را خارج می‌نماید.
- دکتر گینو و دکتر ویکتور پوشہ می‌گویند که چون عرق نمی‌تواند از زیر این سوراخهای جلدی خارج شود سم را به طرف داخل برمی‌گردازد.
- ۸- بد کار کردن غده صنوبری و غده فوق کلیوی و غده جنسی یا هیبوفیر.
- ۹- نرسیدن خون تمیز به سلولهای بدن و فرسودگی تدریجی آنها.

۱- غده‌ها عبارتند از غده ُمرقی، کلیمه‌ها، غده صنوبری - طحال - ریه‌ها

فصل دهم

مبارزه با پیری

برنامه مبارزه با پیری را بطور سیستماتیک و طبقه‌بندی از طریق اولویت موضوع پی می‌گیریم.

هر اختلالی را به شیوهٔ رویارویی متقابل با عوامل بیماری می‌توان مرتفع و درمان کرد. مثلًا هنگامی که اختلالاتی در کار غدد داخلی وجود دارد و سوخت و ساز بدن مختلف شده است، سعی می‌کنیم آن غده را معالجه کنیم یعنی کاری کنیم که این غده‌ها خوب کار کند. این غده‌ها در رشد و نشاط بدن اثر دارد. قسمت بعدی جلوگیری از افراط و تنفس است. مثلاً افراط در مشروب و سیگار و لهو لعب انسان را فرسوده و عمر را کم می‌کند. بدن انسان مانند ماشینی است که هرچه بیشتر کار کند، استهلاکش بیشتر است. پس سعی کنیم آلات و ابزار این ماشین استهلاک نیابد.

یعنی سیگار را به تدریج ترک کرده و به کلی لب به مشروب نزنیم که در دین ما حرام است. بیخوابی شیها و دیر خوابیدن و یا در خواب به این پهلو، آن پهلو غلتیدن و افکار مزاحم همه اینها را باید کنار گذاشت. این کارهای بی برنامه، پیری زودرس می‌آورد. چون گوشت قرمز سومون بدن را زیاد می‌کند، باید سعی کنیم حداقل به جای آن، از سبزیجات تازه استفاده نماییم.

مسئله دیگری که در مورد پیری گفته شد، غم و غصه و ناامیدی بود که با آن هم باید

مبارزه کرد. گرچه غم مهمان ناخوانده است. همانطوری که گفتیم نامیدی کار شیطان است. غم انسان را پژمرده می‌کند و از نشاط انسان می‌کاهد.

کسی که ایمان به خدا داشته باشد باید غصه به خود راه دهد.

در کتاب روان‌درمانی، نوشته اینجانب، مرضی را به نام آزار معرفی نموده‌ام که قدیم به نام (آزار دق) می‌گفتند که موجب مرگ می‌شد و برابر است با افسردگی حال که جزو بیماریهای روانی است.

امروز اگر مشکلی برایتان پیش آمد بدانید همان مشکل فردا پیش‌پا افتاده می‌شود. بیانید نگرانی و تشویش را از خود دور کنید. دل به کرم خدا بسپارید. «فَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» یعنی هر کس توکل به خدا کند خداوند او را در پناه خویش خواهد گرفت.

مسئله دیگر داشتن برنامه در زندگی است چه معنوی چه مادی و اقتصادی. از لحاظ معنوی، وجود برنامه انسان را مشغول می‌کند و از لحاظ مادی هم زندگی را تأمین می‌نماید. در قرآن کریم آیات زیادی جهت افراد قناعتگر آمده است که در این مختصر نمی‌گنجد. بدین معنی که اگر امروز در برنامه‌تان غذای گران قیمت بود، فردا غذای ساده‌تر می‌کنید که جبران شود. زندگی را به خود سخت نگیرید، الگوی خوبی برای بجهه‌هایتان باشید، مشکلات را با لبخند و خونسردی حل کنید. (البته گذراندن اوقات فراغت در همه کشورها مورد بحث است.) همانطور که عرض شد کار را برمبنای ۲۴ ساعت شب‌نیروز باید تنظیم کرد. چه بسا کارمندان که ساعت ۶ صبح باید از خواب برخیزند تا ساعت ۱ شب بیدار می‌مانند. بعد شیها فقط ۵ ساعت می‌خوابند. این رفتار هم تن فرسودگی می‌آورد هم از لحاظ روحی باعث پیری زودرس می‌گردد.

خواب کمتر از ۸ ساعت سردرد مداوم می‌آورد مگر این که عادت کرده باشیم. اگر سردردی نگرفتید از عمرتان کاسته خواهد شد و ضررش را بعدها خواهد چشید. نوشیدن قهوه و چائی زیاد را ترک کنید - سیگار هم فکر و خیال را کم^۱ نمی‌کند ترک کنید.

۱- دوستی اهل علم و دانش دارم که از بی‌حوصلگی می‌نالد - همه چیز را هیچ و یوچ می‌داند او را به حالت افسردگی کشانیده - گفتم خداوند را باید سکر کرد اولاً جهت نعمت سلامتی سیس داشتن اولاد و فرزندان خوب و بعد از آن، همین که نیاز به کسی نداشته باشی سیس امتیاز علم را خداوند به تو داده همه را شکرگزار باش کم کم نشاط سابق را یافت و دگرگون شد

کسانی که زندگی را بیهوده انگارند، خدای تعالی آنها را نخواهد بخشید. اگر از دریچه زیبائیها به زندگی بنگرید واقعاً زیباست. ما قدر آن را نمی‌دانیم. البته بهتر است در این سنین و قبل از آن دوست خوبی برگزینیم. مسئله دیگر استفاده از استعدادهای نهفته است. بدین معنی اگر شخص نقاشی خوب بلد باشد برود و دوره نقاشی بهبیند، همین مسئله او را مشغول می‌کند. همین طور خطاطی یا با کارهای دستی خویشتن را مشغول کند. اوقات فراغت را پگذراند که شوق آن، از پیری جلوگیری می‌نماید. باید به خویشتن امید دهد و القاء به نفس کند (من هنوز جوانم) - من پیر نیستم. تلقین اثر بسیار خوبی دارد.

پیران بیمار باید به خود تلقین کند، خیر من قوی هستم من بیمار نمی‌شوم. این مطالب را سرسری نگیرید. روانشناسان بر همین مبنای بیماران روانی را معالجه می‌نمایند. در کتاب روانشناسی دکتر سیاسی خواندم، شخصی خواب دید یک نقطه بدنش سرطان گرفته و در بیداری آنقدر به خویشتن تلقین نمود تا بالاخره همان نقطه بدنش سرطان گرفت. حال این مسئله تا کجا با علم مطابقت کند نمی‌دانم. البته تلقین در همه شئون زندگی مؤثر است. امروزه کار روانشناسی بجایی رسیده که جوش بدن را با مشاوره و گفتگو معالجه می‌نمایند.

مسئله دیگر اراده است، کتابهای زیادی درباره اراده نوشته شده است. به وسیله قدرت اراده می‌توانیم خود را جوان نگهداریم و از پیری جلوگیری کنیم. با اراده هر نوع اعتیادی و هر نوع عادت غلط و بد را می‌توان ترک کرد. در مورد ورزش هم که عرض شد انرژی خاصی به بدن می‌بخشد به طوری که در اثر ورزش، انرژی جوانها را پیدا می‌کند و حرکات جوانها را انجام می‌دهد^۱. ورزش در هر سنی لازمست وزن و مرد ندارد. ورزش‌های مخصوص برای خانمها هست. فقط اراده لازمست که سحرگاهان انسان برخیزد و پس از نماز صبح نیم ساعتی حداقل ورزش کند.

ورزش برای بانوان تناسب اندام می‌آورد. جلوگیری از چربی خون می‌نماید. با عمل ورزش انسان به خود می‌بالد و به خویشتن اطمینان دارد که قوی شده است. با ورزش

۱- در سنته گذشته مأمورینی از طرف داشنگاه در زندانها داشتیم که تحقیق در علتها و عوامل جرم و جنحه بنماییم. بیمردی را به سن ۸۵ سالگی مشاهده نمودم که دور حیاط زندان با جوانها به هدف ورزش می‌دوید. جوانان خسته شدند او همانظر ادامه می‌داد. عفو به ایشان خورده بود می‌ترسیدند ناگهان بگویند شوکه شود. (ذوق زده)

است که تمام غده‌های کنده کار بدن به کار می‌افتد. به جای رژیم غذانی مضر که سرخود انجام می‌دهند، انجام ورزش اثرات نیکوتری دارد.

مسئله دیگری که در مبارزه با پیری باید گفت مراعات بهداشت است، چه بهداشت بدنی چه بهداشت روانی. نخوردن آب مشکوک، میوه‌های نشسته، صابون زدن دستها بعد از توالت و قبل و بعد از غذا، حمام از روی برنامه، همه را باید رعایت نمود.

مسئله مهمی که در پیران عادی شده بیوست است، که عامل شکستگی می‌شود. علت بیوست فقط عدم اجابت مزاج و خشکی آن نیست. علتشن مقدار زیادی از امراض و ناراحتی‌های داخلی و اماء و احشاء می‌باشد که موجب بیوست می‌گردد، بدین قرار:

- ۱- اغتشاش و اختلال در هضم غذا
- ۲- خرابی دندانها
- ۳- اغتشاش در ماده صفوایی مترشحه (کیسه صفرا و کبد)
- ۴- تغییر شکل قولون
- ۵- اختلال در غدد دُرقی که باید بدوسیله پزشک بررسی و آزمایش شود و بعد مسهل تجویز نماید.

مسهل بی‌دریبی برای بدن ضرر دارد. به قول پزشک معروف (گالین ژر) «صرف مُسهل مثل این است که انسان روی اسبی که نشسته و راه می‌رود، بی‌جهت به حیوان شلاق زند» یکی دیگر از علتها بیوست امروزه اینست که توالتها داخل ساختمان است. به جای مُسهل می‌توان مواد لینت دار خورد (ملین) خوردن سنا - سولفات دوسود - منیزی با اجازه دکتر به جای قرص مُسهل.

عصاره میوه‌ها و نباتات و گیاهها و سبزی خوردن لینت می‌آورد. آلو و هلو و انجیر خشک را خیس کرده میل نمایند.

ادامه بیوست تولید امراض مختلف از قبیل شقاق داخل روده - بواسیر - فستول وغیره می‌نماید.

خلاصه مبارزه با پیری

- ۱- معالجه غدد داخلی مریض
 - ۲- جلوگیری از افراط در هر کاری
 - ۳- غصه به خود راه ندادن
 - ۴- داشتن برنامه صحیح در هر کاری
 - ۵- تلقین به خوبیشن که پیر نیستم
 - ۶- اراده در هر کاری بخصوص ترک سبیگار
 - ۷- مراعات بهداشت عمومی جسمی و روانی
 - ۸- جلوگیری از بیوست‌ها
 - ۹- معالجه دندانها
 - ۱۰- ورزش و گردش در هوای آزاد
 - ۱۱- وایمان
- به خدا که در سرلوحه همه کارهاست.

آخرین مرحله پیری

پارکینسون یا لرزش دست و پا

البته این حالت تنها در پیری اتفاق نمی‌افتد، جوانها هم گاهی لرزش می‌گیرند. این بیماری اگر در جوانی معالجه نشود در پیری شدیدتر خواهد شد.
به حدی که توان آنها را گرفته و به زمین خواهند خورد و تبدیل به آکینزیا می‌شود که در فصل خود خواهیم گفت.

اما چون در پیری بیشتر مشاهده می‌شود، پارکینسون پیری را توضیع می‌دهیم که به علت اشتیاهات دوران جوانی وارد آمدن آسیب‌های خاصی در سلسله اعصاب، در پیری بوجود می‌آید.

اکثر پیران را مشاهده می‌کنیم که دستها و یا پاها یشان لرزش خاصی دارد. یا سرشان مرتب در حال لرزیدن و حرکت است.

علت‌ها و عوامل

- ۱- فرد مبتلا بدون اینکه احساس کند و بداند علت‌ش چیست، تمام مهارتهای حسی و حرکتی را که در دوران کودکی آموخته بود فراموش می‌کند.
- ۲- دستهایش موقع راه رفتن تاب نمی‌خورد و حرکت نمی‌کند.
- ۳- حرکات عادی را از یاد می‌برد - دستهایش به‌موقع مخصوصی درمی‌آید و حالات غیرارادی دارد.
- ۴- حرکات غیرارادی در خود حس می‌کند. مثلاً (هنگام نشستن و برخاستن تلوی کوچک می‌خورد که مقدمه پارکینسون است).
- ۵- خستگی شدید و احساس سنگینی زیاد (البته در حالت فلنج شدن هم همین وضع مشاهده می‌شود).
- ۶- در لباس پوشیدن و اصلاح صورت سستی و رخوت خاصی در خود احساس می‌کند. همچنین هنگام غذا خوردن حالت رخوت دارد.
- ۷- مدتی به یک نقطه خیره شده و با یک شیئ خاصی بدون اراده بازی می‌کند - گاهی اراده سرشن را مرتب می‌خاراند.

- ۸- در حالت شروع استراحت مدتی بدنش می‌لرزد.
- ۹- سختی و فشار و گرفتگی در آرنجهای دستها در حالت خواب و استراحت.
- ۱۰- در موقع ایستادن حالت هل داده شدن به جلو یا به عقب دارد. (یعنی اینکه انگار از ارتفاع در حالت افتادن است).
- ۱۱- حالت خمیدگی در گردن و مفصل‌ها و کشاله‌های ران دارد.
- ۱۲- حرکات بی‌اراده در چشم.
- ۱۳- چشمک‌زدن‌های زیاد که می‌گویند اثر کم شدن کلسیم است. گاهی اثر همین پارکینسون است.
- ۱۴- اختلالات در اعصاب اعصابی بدن و عصب مغز.
- ۱۵- سیلان در آب بزاق یعنی راه افتادن بی‌اراده آب دهان.
- ۱۶- زیاد شدن عرق در بدن.
- ۱۷- اختلال در ادرار - طیش قلب - مقدمات فشار خون.

گمراه نکردن پزشکان

بوسیله بیماران

همیشه در هر نوع مراجعه به پزشک معالج، خودتان از بیماری خود تفسیر و تحلیل نکنید تا فکر پزشک منحرف نشود. مثلاً عوام‌الناس یک درد را ضربه‌ای در هنگام کودکی و یا یک تب را ناشی از یک (بهانه) می‌دانند. کلمه بهانه را بیماران تکرار می‌کنند. مثلاً ترشی موجب بیماری من شد. این پزشک است که باید تشخیص دهد. گاهی بیماران حتی دوای خود را معین کرده به پزشک معالج می‌گویند فلاں دوا را برایم بنویسید. در پارکینسون هم همین عمل اتفاق می‌افتد. مثلاً می‌گویند در کودکی در رودخانه افتادم، آب سرد بود آن بهانه شد لرزش بگیرم. سهی وقته که معاینه دقیق از او به عمل

۱- البته شبیه لرزه‌های تب نیست بلکه لرزش بی‌حسی است.

می آید معلوم می گردد انسفالیت مغز دارد. یا بیمار دیگری می گوید، شب هنگام سگها به من حمله کرده اند و همان ترس موجب این پارکینسون شده است. پس از معاینه معلوم می شود یک انفولانزای شدید گرفته بود که در سلسله اعصابش اثر گذاشته است.

مداوای کلی با نظر پزشک

۱- انسولین ۲- الکالوئیدها ۳- بلادون ۴- فنتیازین ۵- باراپتال ۶- آرتان ۷- انواع ویتامین ۸- دکسدرین ۹- میروبامات (البته انواع آن را پزشک می بیند بعد هر کدام از این داروها را به تسبیت همان نوع می دهد).

تذکر = هیچگاه هیچ دارویی را بدون اجازه پزشک مصرف نکنید و در ثانی به محض مشاهده حالاتی که گفته شد، فوری خود را به پزشک معرفی نمائید. ضمناً گاهی بیمارانی یافته می شوند که لرزش شدید یا رعشه دارند و خواب و آرام ندارند. آنان از لرزش راحت نیستند. به آنها داروهای مسکن و خواب آور می دهند از قبیل بیتوباربیتال، بنادریل و میروبامات و دیازیمام ۵ یا ۱۰ چنانچه با این داروها معالجه نشدند، باید عمل جراحی روی قسمت تalamوس مغز انجام پذیرد^۱

سن مریض در موقع عمل جراحی نباید بیش از ۶۵ سال باشد.

آکینزیا چیست؟

در قرن ۱۹ که اوچ ترقی در اکثر علوم است، پس از تحقیقات فراوان مشاهده نمودند که بیمارانی مبتلا به لرزش پارکینسون، علاوه بر سختی عضلات که عرض شد و لرزیدن بدن، یک ناراحتی دیگر نیز دارند که ضعف و خستگی مفرط است.

علم طب مدتها از پیدا کردن علت و نام این مرض عاجز بود. علت این مرض سکته های ناقص قلبی است. و یا کهولت و پیری و علت بالا در سلسله اعصاب اثر گذاشته است. وقتی پارکینسون به حالت حاد و شدید درآید آکینزیا می شود.

یک علت شدت پارکینسون و یا همین مرض که منجر به جراحی مغز می شود، عفونت داخل مغز می باشد. بیمار در موقع بیماری آنتی بیوتیک مصرف نکرده بود و مواد چربکی

۱- نام لاتین دارو در آخر این فصل نوشته شده است باید به تجویز و تشخیص پزشک باشد.

همانطور به واسطه عدم مداوا در مغز باقی مانده بود.

البته بیشتر کرتکس مغز را محل این عفونت‌ها می‌دانستند.

آکینزیا^۱ صدمه قسمت‌های موتوری مغز است که مدت‌ها آن را «فلج لرزان» می‌نامیدند.

اسامی داروها به لاتین

- 1- Parsidol
- 2- Paetal
- 3- Cogentin
- 4- Artan
- 5- Ritaline
- 6- Dexedrine
- 7- Akinesion

فصل یازدهم

پیری و سرطان

دنیای ماشینی امروز و آلوگی هوا - کشیدن سیگار و استفاده از لوازم آرایشی بطور مداوم - پوشیدن البسه نایلونی - خوردن غذاهای سرخ کرده - کمبود ویتامین ها - حساسیت نسبت به برخی غذاها و تکرار آن بدون توجه نمودن و نظایر اینها تولید سرطان می کند. می دانید که امروزه سرطان بیداد می کند. روزی نیست و خانواده ای نیست که قربانی سرطان نداده باشد.

ما در این فرست کم، تمام مسئله سرطان را که کتابها درباره آن نوشته اند، نمی توانیم بیاوریم - بلکه آنچه را که در ارتباط پیری و سرطان وجود دارد بمرشته تحریر درمی آوریم، البته باید پرسید چه رابطه ای بین پیری و پیر شدن و سرطان است؟

باید گفت سرطان مانند سرماخوردگی نیست که فوری پیدا شود و فوری معالجه گردد رابطه اش اینست که چون در طول مدت عمر اشتباہی را تکرار می کنیم و سرطان هم در درازمدت پیدا می شود و به همین جهت است که در پیران سرطانهای مشاهده می گردد که تکوین آنها در طی مدت زمان طولانی انجام پذیرفته است. مثلاً اگر شخص سیگار می کشد و سالها ادامه می دهد و متوجه نیست که چه زیانی به سینه و ریه و قلب و خون خود وارد می کند.

اگر معده بیمار دارد، سالها با آن می سازد، کمتر متوجه معالجه آن می شود و اگر

گوشت قرمز را جویده و نجويده فرومی برد، سالها همان کار را انجام می دهد.
و یا درحالی که همیشه هوای آلوده استنشاق نموده و سالهاست که به فکر مهاجرت
از آن شهر نیست و همان هوا را مرتب فرمی برد.

یک مستنه مهم در مورد سرطان اینست که این مرض وحشتناک در اوایل هجوم خود
علام ظاهری چندانی ندارد. وقتی که به مرحله آخری و تزدیکی به مرگ می رسد، سه
علامت از خود نشان می دهد: ۱- تب ۲- درد ۳- خونریزی و آن وقتی است که دیگر چاره
از دست بیرون رفته، تومور بدخیم شده مراحل آخر خود را طی می کند و میزان خویش
را با خود به مسافت آخرت می برد. بهمین جهت پیش از رسیدن این بیماری به مرحله
خونریزی و درد شدید تاحدودی می توان آن را معالجه کرد.

دوستی داشتم که سالها اسهال مداوم و مزمن داشت. زمان کهولت و پیری زمانی که
سالها او را ندیده بودم، موقع فوت عکسش را روی دیوار مشاهده کردم، معلوم شد سرطان
روده داشته است. پس آن دردها و اسهال که در طول سالها داشت سرطان بود و
نمی دانست.

مواد چربی و غذای سرخ کرده چه رابطه‌ای با سرطان دارد؟

کلسترولها در حدود ۲۰ درصد ترقی و رشد و نمود به سرطان می دهد. در هندوستان و
افریقا که از سبزیجات و غذاهای نباتی استفاده می کنند، سرطان کمتر است.

بر عکس در سویس و آمریکا و قسمتی از اروپا که غذاهای چرب و پرکلسترول
می خورند، آمار سرطان بیشتری را نشان می دهد. علتی اینست که کلسترول تبدیل به
هیدروکربور می شود. کسانی که شیمی آلی خوانده اند می دانند که هیدروکربورها جمع
کردن یعنی ذغال حیوانی و هیدروژن است. کلسترول در زرده تخم مرغ - قلوه حیوانات و
گره و جگر و مغز سر حیوانات زیاد است و وارد بدن می شود. در تومورهای خوش خیم
کلسترول کمتری از تومورهای سرطان بدخیم مشاهده شده است.

سعی کنید مقدار کلسترول خون را کم کنید. سالمندان سالها همان کلسترول و چربی
خون را با خود حمل می کنند تا به سرطان مبتلا شوند.

مواد غذائی که کلسترول خون را کم می کنند عبارتست از لوبيای ژاپنی و زیتون و

پسته خام که در آنها یک نوع اسید است به نام اسیدسینولیشیک که این اسید باعث کم شدن چربی خون می‌شود - غذاهای یُددار باعث کم شدن کلسترول خون می‌شود که در حیوانات دریانی و ماهی وجود دارد. در لوبيای سبز و آناناس ید و وجود دارد.

پس پیران همه این جریانات را در طول مدت عمر انجام داده‌اند. خوردن سبزی سرخ کرده به طور مدام موجب افزایاد کلسترول می‌شود. اولاً دیرهضم است، ثانیاً ترشح لوزالمعده و صفراء در داخل آن کمتر اثر و نفوذ دارد.

در کشور زاپن و آمریکا در زنان سنین بالا، سرطان پستان دیده می‌شود که به علت همان چربیهای مصرف شده می‌باشد. پرستات مردان که داخل لگن خاکره است و تخدمانهای زنان و رحم آنها در اثر زیادی کلسترول، مبتلا به سرطان می‌شود. پس باید سعی کرد گوشت و چربی و سبزی زیاد سرخ کرده مصرف نشود چه اشکال دارد سبزی سرخ نکرده را داخل خورشت نموده بهزیم و استفاده نمائیم؟

اثر کمبود ویتامین‌ها در تولید سرطان

۱- ویتامین A چنانچه این ویتامین در بدن کم شود تumor سرطانی در بدن ایجاد می‌گردد. زیرا این ویتامین موجب احتراق چربیهای بدن می‌شود. گیاهان و هویج، مواد کاهو و اسفناج، کلم و زردآلو بهترین منبع تأمین کننده این ویتامین است.

۲- ویتامین B در گردو و جوانه گندم و سبزیجات سبز و تازه و زردآلو وجود دارد. نام دیگر ویتامین ب ۲ بیوتین است. در اسفناج - برنج موجود است - نقصان ویتامین ب موجب تغییرات در پوست و سرطان پوست می‌گردد.

زیرا این ویتامین نیز سبب احتراق مواد چربی در بدن می‌شود.

۳- ویتامین C در منابع گیاهی بیشتر موجود است. در گیاهان کلروفیل دار مانند اسفناج - برنتال - سیب - ترب و میوه‌های ترش و تمشك موجود است. کمبود ویتامین ث موجب افزایش تumor سرطانی می‌گردد. این ویتامین مانند سیمانی پوششی بین سلولها و مویرگها قرار می‌گیرد.

۴- ویتامین D این ویتامین در اشعه آفتاب وجود دارد (در پوست) کمبود این ویتامین موجب بروز تumor سرطانی می‌گردد.

۱۱۰ / راز طول عمر

۵- ویتامین E در بافت‌های گیاه کلروفیل (برگ‌های سبز) ساخته می‌شود. کسانی که سبزی خام روزانه می‌خورند آمار نشان می‌دهد ابتلا‌یشان به سرطان کمتر است. ضمناً کسانی که به خوردن میوه‌جات عادت دارند سرطان معده کمتر می‌گیرند. همین‌طور روده و روده بزرگ - ویتامین E حالت ضد سمی دارد و سلوشهای بدن را مقابل میدرود که بورها حفظ می‌نماید.

فصل دوازدهم

ایجاد میکروب در بدن و سرطان

البته ارتباط این مسئله با پیری اینست که یک فرد پیر سالهای متعددی مبتلا به حالت میکربی بوده خود را معالجه ننموده است.

بدینوسیله هم عمر را کم می‌کند هم فرسودگی بدن را موجب می‌شود و نهایتاً به مرحله‌ای می‌رسد که به سرطان مبتلا می‌گردد. بدین قرار:

۱- چرکهای مزمن بدن از قبیل برنشیت در ریه که کم کم تبدیل به سرطان ریه می‌گردد.

آبشهایی که در ریه وجود دارد - حفره سمی ایجاد می‌کند و ضایعات برنشیت به تدریج حالت سرطانی می‌گیرد. قبل از خم ایجاد می‌کند. مثل خم معده که انسان را در حالت کهنه شدن آن مبتلا به سرطان معده می‌سازد.

تورم روده کم کم تولید سرطان می‌کند. در کودکان در دوران جنبینی در کبد تورمی ایجاد می‌گردد که بعدها، همان تبدیل به سرطان می‌شود.

در نهایت دقت زیاد در خوردن میوه‌ها و ضد عفونی کردن آنها، استفاده از سبزیجات تازه و ضد عفونی کردن موجب جلوگیری از سرطان می‌شود.

اگر مردم در ضد عفونی کردن میوه‌ها توجه نداشته گاهی نشسته می‌خورند وقتی که اعتراض می‌نمائی در پاسخ اظهار می‌دارند که «ما خودمان ضد میکروب هستیم» چه بسا که

قوی باشند و همان میکرها را در بدن حفظ کنند و چرکی شود و عفونت کند و سال‌ها بعد کم کم بروز نماید.

در بهداشت عمومی اصطلاحی هست که می‌گوید «خطرناکتر از همه افراد، مردمان قوی بنیه هستند زیرا اینها به اکثر امراض عفونی و یا مسری مبتلا نشده خود میکروب را با خود حمل می‌کنند.»

بدین معنی که آدمهای سالم و قوی حامل میکروب هستند. ممکن است خودشان نگیرند اما به دیگران سراحت می‌دهند.

پیری خانمها

همانطوری که آگاهی دارید، دانشمندان علوم شیمی و طبیعی کوشش دارند راز جوان ماندن و طول عمر را پیدا کنند. زیرا اکثراً فکر می‌کنند پیری نوعی بیماریست. چون بیماریها قابل پیش‌گیری است، پس پیری هم مانند بیماریها باید پیشگیری شود. البته مراقبت و دقت و پرستاری می‌خواهد هم از جانب خودمان و هم از جانب دانشمندان و هم اطراحیان هم خادم و پرستار که همگی نگهدار جوانی ما هستند.

مسلمان رعایت بهداشت و مصرف مواد غذائی سالم و اضباط در منزل و رژیم و برنامه تغذیات سالم در رسیدن به این مقصود از شروط اساسی است.

در بیست‌سالگی نوعی ورزش کنیم که با استفاده از تمام نیروی جوانی، بدن را به تحرك و اداشته و ریه‌های خود را از هوای سحرگاهی پر کنیم. اگر قدرت انجام ورزش را ندارید، پیاده‌روی را فراموش نکنید.

سوار شدن دوچرخه در خانه یا بازی تنیس و پینگ‌پونگ یا والیبال و هر نوع حرکتی که نشاط‌آور باشد برای ورزش خانمها خوبست. شب به موقع بخوابید. در این سن بهموقع ورزش کردن، بهموقع خوابیدن و استراحت، به سلامت جسم و روح شما کمک می‌کند.

در بیست و پنج سالگی خود را به یک دکتر پوست نشان دهید تا اطلاع از نوع پوست بدن خود داشته باشید که خشک است یا نرم یا مرطوب و از کرم‌های بهداشتی که بتواند لطافت پوست شما را حفظ نماید، استفاده کنید. البته کرم‌های استاندارد شده مورد قبول و باید طرز ماساژ پوست صورت را بلد باشید. فقط مالیدن کرم شرط نیست. سپس با روغن خاصی که مناسب موها باشد پوست سر و موها را هر چند روز یکبار ماساژ دهید. ورزش را

فراموش نکنید.

در ۳۵ سالگی که سن بالا رفته است مواطن غذای خود باشید. نه اینکه غذای کم بخورید، خیر به هر غذائی که حساسیت دارید از آن دوری کنید. منظور غذاهایی است که بر اساس تجربه، همیشه پس از خوردن آن احساس ناراحتی می‌کنید.^{۱۱} از پژوهش مخصوص خود بپرسید در سی و پنج سالگی چقدر باید وزن داشته باشد البته نسبت به قد و اندام.

البته عوارض دنیای ماشینی بر سلسله اعصاب، در نوع تغذیه و اشتها و تمام ارگانهای بدن اثر دارد.

در محیط‌های شلوغ و پر جمعیت، نشاط و شادابی افراد بسیار کمتر از مکان‌های کم جمعیت با هوای سالم است. در این سن، یعنی سی و پنج سالگی به ورزش بپردازید البته ورزشهای خاص خانه‌ها مثل پیاده‌روی و سایر حرکات ورزشی که پیش از این برای بیست و پنج سالگی ذکر شد، بیشتر انجام دهید.

چنانچه گاهگاهی در هر سن و سال چند تار موی سفید در سر مشاهده شد، به کمک رنگ مو آن را بپوشانید، زیرا این تارهای سفید مو شمارا دلسردمی کند، و خیال کهولت به شما دست می‌دهد و در سن سی و پنج سالگی پس از ورزش استراحت کامل لازم است. هیچ وقت در هیچ سنی به خود تلقین نکنید که من بپرسیدم و این مسئله را که گاهی در حضور دیگران تکرار می‌کنید، اشتباه محض است. با تلقین ممکن است به سرآشیبی بپیری نزدیک شوید.

در پنجاه سالگی سه چیز را نباید از نظر دور داشت:

۱- رژیم غذائی ۲- ورزش ۳- بهداشت و مسئله مهمتر از اینها چکاپ بدن یعنی آزمایشات خونی و اطلاع از چربی و قند و کلسیترول و اوره در خون است که به دکتر مخصوص خانوادگی توصیه کنید، آزمایش جهت این کار بنویسند. البته نه وقتی که احساس ناراحتی کردید به این فکر بیفتید، بلکه باید قبل از بروز علائم ناراحتی در جسم و روح و امعاء و احشاء و قفسه سینه وغیره این کار را انجام داد.

(۱) اکتون که این مطلب را می‌نویسم تلویزیون از نوع تغذیه و اثرات آن در باره سلامت بدن صحبت می‌کند.

در ۵۰ سالگی باید مواطن مفاصل دست و پای خود باشید، چون این مفاصل ظریف‌تر می‌شود و قابلیت شکنندگی و آسیب‌پذیری بیشتری دارد. در لغزیدن پا و پوشیدن کفش تنگ با پاشته بلند باید دقت نموده چون با یک لغزن، دررفتن استخوان مفصل و عذاب‌های بعدی دربی خواهد بود. در این سن باید مواطن پوست صورت خود باشید، چنانچه خشک شود با ماسک مخصوصی آن را مرتقب نگهارید، زیرا خشکی پوست صورت موجب چین و چروک می‌شود.^۱

در این سن از خوردن گوشت قرمز پرهیز کرده و سعی کنید از ماهی استفاده نمائید.

سعی کنید عصبانی نشوید - از مواد آرایشی کمتر استفاده نمایید - و از پرخوری پرهیزید.

در این سن، عبادت و پرهیزکاری تکیه به خدا، یعنی ایمان و توکل به نیت خیر را فراموش نفرمایید.

آگاه باشید که خوبی و پرهیزکاری، صفاتی باطن می‌دهد و صفاتی باطن از لحاظ روانشناسی به انسان نشاط می‌بخشد و همان نشاط موجب جوان‌تر ماندن است.

افرادی که روح پلید دارند چه مرد چه زن وقتی که در فکر اغواهی دیگران باشند، راه فلاح و رستگاری را نخواهند دید اما کسانی که صفاتی باطن دارند، عمر طولانی‌تری می‌کنند. - نماز صبحگاهی را از یاد نبرید، که سحرخیزی و آن حالت وضو و پاکی درون، لذتی دارد که با هیچ لذت دنیاگی و مادی قابل مقایسه نیست.

او صاف کسی که عمر زیاد می‌کند

۱- ساختمان بدن: متناسب نه لاغر نه ضعیف و نه چاق است. (البته لاغری دلیل ضعف نیست. افراد لاغر اندامی هستند که پرقوه و قوی می‌باشند) رنگ صورت به حالت طبیعی است.

پوست بدن پر طراوت و جمع شده است، به طوری که شرائین بدن از خارج تاحدی

۱- چون هدف ما مبارزه با پیری است اینها جزو بهداشت زنان است جهت تفنن و آرایش نیست.

برآمده و نمایان است. گردن متوسط دارد. شکم او زیاد برآمده نیست. دستها بزرگ و پاها محکم است. ماهیچه‌های بدن قوی و گرد و برجسته است. سینه‌ای باز دارد. صدای قوی دارد.^۱

چنین شخصی دارای حواس پنجگانه قوی است، یعنی حس بینائی او خوب می‌بیند - حس شنوایی اش خوب می‌شود یعنی داخل گوش او چرکی نشده است که این خود از دلایل کوتاهی عمر می‌تواند باشد.

حس لامسه ایرادی ندارد - حس سردی و گرمی یا روفیتی که در زیر جلد است، سالم می‌باشد. تمام جهاز هاضمه‌اش کاملاً سالم است یعنی معده و لوزالمعده یا پانکراس او خوب کار می‌کند. اشتها بش خوب - هضم غذا سریع و آسان است. فقط با هدف خوردن، غذا صرف نمی‌کند، بلکه هر روز برای او مانند جشنی است^۲ در موقع صرف غذا حالت بشاش و شادمانی دارد.

بطورکلی، حالات روحیش جذاب و دلچسب است. قیافه‌اش شادان و شاداب به نظر می‌رسد.^۳ به قول شاعر که گفت: «خندان روی از اهل جنان است» غذا را آهسته صرف می‌کند و آب در فواصل غذا کمتر می‌نوشد. بعد از خوردن غذا، مدتی که گذشت؛ عطش دارد علت آن عطش، کار کردن درست و صحیح معده است.

از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل می‌کنند که هنگام صرف غذا خیلی آهسته باید خورد و اصحاب مشاهده می‌کردند که خود حضرت خیلی آرام غذا می‌خورد و نیز از خوردن غذاهای خیلی داغ خودداری می‌ورزید.

در اینجا دو حکمت نهفته است، اولاً در آرام خوردن غذا، بزاق دهان به خوبی با غذا مخلوط می‌گردد و فرست کافی هست که انسان غذا را خوب بجود. در خوردن سریع، غذا خوب جویده نشده وارد معده می‌گردد و فشار زیادی بر معده وارد می‌کند. مسئله دیگر اینکه ۱- در دوره دانشوری در دانشگاه آزمایشی از همه به عمل آوردن و آزمایش مربوط به اینجانب جزء افراد قوی بیه درآمد با شگفتی اعتراض کردم که از کودکی خود را ضعیف می‌بنداشتم، گفتند خیر فرمول دارد، طبق فرمول تو قوی هست.

وزن × قد

گنجابش به

- ۲- کتاب چگونه می‌توان عمر طولانی نمود به قلم دکتر هولاند پرشک آلمانی ترجمه مصطفی شفقی.
- ۳- بزشکان از قدیم الایام گفته‌اند موقع صرف غذا با خنده و شادمانی و خوشی باید غذا صرف نموده اخم و بداخلانی و عصبانیت، زیرا آنگونه تغذیه، خوب به مرحله هضم نمی‌رسد.

غذای بسیار داغ از گلو تا معده و روده همه جا را می‌سوزاند و این عمل، زیانهای بسیار به معده وارد می‌نماید.

شما یک ماشین را مرتب در دست انداز بیندازید و کلاچ و دنده را بد عوض کنید، ابتدا صدمات وارد به ماشین به علت نو بودن آن ظاهر نمی‌گردد، اما پس از مدتی که کار کرد، میزان هسته‌لاکش مشخص خواهد شد. دیسک و صفحه کلاچ ماشین خراب می‌شود. پیج و مهره‌های آن بهم می‌خورد. انسان هم به همانگونه است، تاحدی توانائی دارد، پس علت دارد که عده‌ای زیاد عمر می‌کنند. یک فرد از این گروه، همیشه چهره‌ای بشاش دارد - بسیار کم عصبانی می‌شود. هیچ وقت نسبت به کسی کینه پیدا نمی‌کند - قلبش مالامال از مهر و محبت نسبت به مردم است. در سایه خوش‌وئی و محبت خود همه را مجدوب می‌کند. یعنی جاذبه دارد، اما دافعه ندارد. از بیکاری جلوگیری می‌کند اوقات خویش را به بطالت نمی‌گذراند. همیشه خوش بین و خوش نیت است.

نسبت به همه با خوش بینی رفتار می‌کند تا خلافش ثابت شود. به مال و منال توجه ندارد. سعی می‌کند غم و غصه به خویش راه ندهد.

از خوردن ادویه زیاد و فلفل در غذا پرهیز می‌نماید که آنها محرك داخل بدن هستند. باید دانست که مواد تحریک‌کننده مثل ادویه‌جات چیزی نمی‌افزاید که بگوئیم مقوی است خیر مقوی نیست، فقط محرك اعصاب و سایر قسمتهای بدن است. در مسئله خوردن غذاهای مقوی باید دقت کرد. همانطوری که دکتر هولاند پژشك بزرگ آلمانی می‌گوید بدن شخص باید توانائی داشته باشد آن غذا را بهزیرد یا خیر؟ مثلاً خوردن یک کیلو موز برای یک انسان قوی که معده سالم دارد و قبلًا به مقدار زیادی خورده هضمش بعراحتی میسر است. اما یک چهارم همان موز برای کسی که آمادگی ندارد، تهوع آور می‌باشد - یا چربی گوسفند و دنبه راه رمعده‌ای نمی‌تواند هضم کند. افراد در مقابل آن تحمل و طاقت مختلفی دارند، یعنی همه بیکسان توانائی هضم ندارند.

۱- باز از پیغمبر اکرم صلی الله روایت می‌کنند که طبیبی به شهری اسلامی وارد شد به عنوان شکایت نزد پیغمبر آمد و گفت یا محمد (ص) مدتی است کسی به من مراجعه نمی‌کند پیغمبر (ص) فرمودند مردم این شهر بهداشت خود را رعایت می‌کند موقع غذا خوردن هنوز سیر شده دست از غذا بر می‌دارند در هر کاری می‌انبروی و اعتدال را رعایت می‌کنند مریض نمی‌شوند.

زمانی که مشاهده می‌کنید شخصی هالت و وزنه برمی‌دارد، شما هم اگر از او تقلید کنید امکان ندارد بتوانید همان وزنه هالت را از جای خود تکان دهید، اما او به آسانی از شانه بالا می‌برد و به پائین می‌رساند - خوردن غذا هم همین حالت را دارد.

مسابقه در خوردن کباب یا ماهی سرخ کرده با افرادی که در حال خوردن هستند بسیار بسیار غلط است. همه نمی‌توانند در یک سفره رنگین پایهای افراد خوش‌حاضر مه پیش روند چرا که برخی مسموم می‌شوند. هیچ‌گاه فکر کرده‌اید که چرا پس از صرف یک غذای دسته‌جمعی در یک مهمانی یک نفر از میان آن عده مسموم می‌شود و بقیه به راحتی غذا را هضم می‌کنند؟

علتهای مسمومیت از غذای غیر سالم

(غذا را به اداره بهداشت برد و آزمایش می‌کنند، سالم است. پس چرا یک نفر مسموم شده است؟ به دلایل زیر):

- ۱- احتمالاً معده فرد مسموم انباسته از غذای قبلی بوده است.
- ۲- مراجحت خوب کار نمی‌کرده، به اصطلاح قبل‌شکمش پر بوده است.
- ۳- خیلی گرسنه نبوده که غذا را جذب نماید.
- ۴- هاضمه‌اش ضعیف بوده است.
- ۵- نسبت به همان غذا یعنی ماهی یا گوشت سرخ کرده یا کباب، کمی حساسیت داشته و خودش از آن مطلع نبوده است.
- ۶- پرخوری زیاد نموده ولی غذا سالم بوده است.
- ۷- دیگران هم پرخوری نموده بودند اما معده‌شان قوی بوده تا ب تحمل آن غذا را داشتند.

جهت محکم کردن اعضاء بدن به خاطر طول عمر

- ۱- حمام با آب سرد (البته به تدریج باید این کار را کرد نه اینکه یکباره آب سرد بر خود بربزیم).
- ۲- تنفس عمیق پس از ورزش به طریقه گشادن دست به دو طرف و فرو بردن هوای

سالم به داخل ریهها.

۳- تمرینات ورزشی.

۴- فعالیت بدنی در روز، چنانچه کار فعالانه ندارید، حرکات نرمشی و پیاده روی لازم است.

۵- غافل نباشد از پیاده روی زیاد.

دستور کلی اینست که با فعالیت ورزشی و پیاده روی و کوهنوردی، چریهای زائد بدن آب می شود و بدجای آن، عضلات سخت و مستحکم به دست می آید. یعنی چاقی ورزشی غیر از چاقی معمولی است، زیرا در بدن شخص ورزشکاری و چربی خالص وجود ندارد بلکه تمامش عضله است.

فصل سیزدهم

جلوگیری از امراض

برخی خانواده‌ها هستند که اهمیت زیادی برای مراجعه به پزشک و معالجه خود قایل نیستند. یک مریضی و ناراحتی طولانی را تحمل می‌کنند و در بی معالجه کامل یعنی ریشه‌یابی آن مرض نمی‌باشند.

برای اینکه عمر طولانی داشته باشیم، یا حداقل دیر پیر شویم باید حداقل هرگونه مرضی را ریشه‌کن کنیم.

شما فکر می‌کنید در یافتن علت‌های بیماری روانی چه سوالاتی از طرف پزشک مطرح می‌شود؟

حتی سرخک دوران کودکی و منزیت کامل معالجه نشده از دوران نوجوانی شرط است که مغز را یا یک نقطه بدن را چرکی کند.

عفونتهای داخل بدن بسیار مهلک است. عمر طولانی یا دیر پیر شدن که هیچ، حتی ممکن است فرد را به سرطان مبتلا کند یا چرک داخل خون شود. موقع سرما و گرما هرگونه امراض حاصله را پیش‌بینی نمایید. در فصل سرما انفلوآنزا رایج می‌گردد. در فصل گرما و با یا التور شیه‌وبا اپیدمی می‌شود.

برای پیش‌گیری از ابتلاء به این بیماری‌ها بکوشید و یا اگر مبتلا شدید، فوری به معالجه آن بپردازید. سعی کنید هوای مناسب تنفس نمایید - اگر محل کار اداری وغیره در

زیر زمین است، روزی حداقل یکی دو ساعت در آفتاب به سر برید. اطاوهای غیر آفتابگیر معروف است که مرض سل می آورد. می توان یک ساعت به اطاق دیگری رفت که آفتابگیر است. پوست بدن باید تمیز باشد زیرا خلل و فرج داخل پوست (زیر موها) جای تنفس است، یعنی نه تنها از راه ریه ها تنفس می کنیم از زیر پوست و مسامات آن نیز تنفس می نماییم. پس حمام و نظافت را فراموش نکنید.

روزه

اخيراً کتابهای زيادي درباره روزه اسلامی از طرف نويسندگان خارجي منتشر گردیده است. ماحصل و فلسفه روزه را اگر بخواهند بيان کنند خود کتابي مفصل و طولاني خواهد شد.

مهتمرين فواید پزشكى «روزه» از اين قرار است:

۱- آب شدن چربیهای زاید در پرطرف شدن کلسترول خون که هم سکته می آورد و هم سرطان.

۲- پاک شدن امعاء و احشاء و روده ها از چربیهای زاید.

۳- استراحت معده و روده در مدت يك ماه از سال.

۴- بهترین رژیم غذائی است. شما که معتقد به رژیم غذائی هستید و بی جهت با نخوردن مواد ویتامین دار به عنوان رژیم، خود را مرض می کنید چه بهتر روزه بگیرید که هم خدا از شما خشنود می شود و هم به همان رژیم با روش بسیار جالب تری خواهید رسید. همانند روحی و عصی روزه اینست که صفاتی باطن می دهد. انسان را به حالت پاک روحانی می برد - علاوه بر همه اینها، جلوگیری از معاصری می کند تا در نظر پروردگار بزرگ منفور نشویم - البته کسی که روزه می گیرد باید چشم و روح و قلب و زبان و کلام او نیز روزه بگیرد و نه به چشم بد به نوامیس مردم بنگرد و نه با دست و زبان خود کسی را بیازارد. به قول علی علیه السلام شاه مردان «مؤمن کسی است که مردم را از دست و زبان خود نیازارد».

اینست که حُسن روزه تزکیه نفس است و پاک کردن درون از آلایش ها که همان پرهیز کاری و تقرب به خداست.

دکتر آ - اس - آدلنا که پژوهشکی از کشور جماهیر سوری است در کتاب (زندگی بدون داروا) می گوید، با توجه کامل به حفظ عمر و جوانی و انرژی خویش می توانید حداقل تا صد سال عمر کنید.

البته آب و هوا و نوع غذا در این روند بسیار مهم است. می گویند افرادی در آذربایجان سوری صد و چند سال عمر می کنند چون کسی از نزدیک با آنها تعاس نداشته تا برنامه و چگونگی طول عمرشان را بداند اکنون این پژوهش در مورد ایشان اظهار نظر می کنند بدین قرار:

ایشان می گویند «این امتیاز با رعایت اصول بهداشتی، نه فقط برای مناطق کوهستانی که شرایط اقلیمی خاص و عالی و هوای پاک شفابخش دارد و عده کهنسالان در آن بیش از هرجای دیگر است^۱ بلکه برای همگان می تواند فراهم آید.» نویسنده این کتاب اظهار می دارد «هم اکنون سپاهی از دانشمندان روی مسائل طولانی کردن عمر کار می کنند».

«اما صحبت بر سر طولانی کردن عمر نیست بلکه طولانی کردن جوانی است» یعنی در سن بالا نیز خود را در همان حالت بدنی و روحی ۴۰ الی ۴۵ سالگی باقی نگه داریم. ورزش کردن یکی از راههای مهم دستیابی به جوانی پائینه است. «تلقین نیز از اهمیت کمتری برخوردار نیست. همیشه درباره حداقل صد سال بیندیشید».

منظور نویسنده اینست که چون سن به ۶۵ الی ۷۰ یا بیشتر رسید به خود تلقین نکنید دیگر وقت رحلی و مردن و کوچ کردن است. به خویشن القاء به نفس کنید که من تا صد سال زندگی خواهم نمود^۲.

و بعد اضافه می کند «بر اعصاب خود مسلط باشید و برای چیزهای بی اهمیت اعصاب خود و دیگران را خراب نکنید - روحیه خوب که بدون شک در اطرافیان نیز اثر خواهد داشت ضامن عمر دراز است».

«سخن خوش و دلپذیر و لطف و توجه تسلی بخشی که نثار هم صحبت خود می کنید چند هفته و حتی چند ماه هم بر عمر او هم بر عمر خود شما می افزاید. فکر نکنید که در

۱- البته هدفش اینست که در هر جای دیگر دنیا هم می توان صد سال عمر کرد

۲- مثال آن بازنشسته‌ای که گور خود را خرید و آماده کرد و بر آن می نگریست.

چهل یا پنجاه سالگی دیگر پیر شده‌اید. این نیز جوانی است منتهی مرحله دوم جوانی^۱. سالهای ۴۵ تا ۵۵ برای زن و مرد سالهای بحران گذار یا گذر کردن از یک حالت فیزیولوژیک به حالت دیگر است.

و نیز اضافه می‌نماید، از تربیت بدنی یعنی ورزش غفلت نکید. سپس می‌گوید، ورزش وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف نهانی انسان است. و این تغییرات فیزیولوژیک را عنوان کرده و می‌گوید، افراد سالخورده به وسیله ورزش می‌توانند آن را تحمل نمایند. یعنی با این تغییرات فیزیولوژیک انطباق و سازگاری پیدا کنند.

او سالهای جوانی را، رفتن به کوه و سالیانی را به بیان و فلات تشبیه می‌نماید که فراز و نشیب و دست انداز دارد.

می‌گوید، انسان باید خود را بشناسد و اراده داشته باشد موضوع اراده که کتابهای نوشته‌اند، در طول عمر اثر دارد.

سپس اضافه می‌کند، زندگی خود را سازمان دهید. پیش‌بینی کنید و اندیشه نمائید. تا می‌توانید شاد باشید و آواز بخوانید و برقصید. البته مسئله رقص نه اینکه در میان جمع بلکه برای خود بنهانی برقصید و او نام سه رقص را می‌برد که گوباروسی است به نامهای بولکا و بولز و گادریل.

علت نام بردن از این رقص برای افراد مسن که باید مشغول عبادت باشند و ذکر و ثنای خدا کنند، برای این بود اگر رقص (لیزگی) معروف را دیده باشید می‌دانید که تعامل ورزش است و رقص نیست. همان ورزش و پرورش اندام است. حتماً دیده اید که به محالت نشسته روی ساق پا و لگن خاصره راه می‌روند و این کار بسیار سخت است و اگر تمرین شود تمام عضلات پا و شکم و امعاء و احشاء ورزش می‌کند نه رقص. بنابراین با نام رقص اشتباه و سوءتفاهم نشود زیرا نویسنده بعد از این مقال دستورات ورزشی سحرگاهی خود را بیان می‌کند، آنگاه می‌گوید (رادیکولیت) از بیماریهای پیران است، چون در طول سالها کمرشان تغییراتی یافته و هر بار باید با پیشگیری از این مرض رادیکولیت امراض دیگر پیری را هم پیش گیر نمایند.

۱- کتاب زندگی بدون دارو نوشته آولدنا صفحه ۸۵ و ۸۶ و ۸۷.

رادیکولیت نوعی مرض پیری

و راه پیشگیری آن

می‌دانیم که ستون مهره‌ای انسان از ۳۳ مهره بوجود آمده است. ستون مهره‌های انسان متحرك است. می‌تواند حرکت نموده به طرفین و بطرف جلو حرکت کرده یا خم شود. بیشترین تحرک را قسمت کمر و مهره‌های آن دارد که دارای ۵ مهره است. پائین تر از همه اینها، استخوان خاجی قرار دارد. در میان لایه‌های مهره‌ها غضروف وجود دارد. لایه‌های غضروف که قابلیت ارتجاعی دارد و آن را دیسک بین مهره‌ای می‌گویند.

به همین جهت پرس و دویدن ما اثری بر مهره کمر می‌گذارد، زیرا این لایه‌های غضروفی مانند فنری است که باز و بسته می‌شود. رباط‌های کمر قدرت نرمش دارد که مقابل فشار مقاومت می‌کند. اما باید مواظب وزن خود باشیم که این ستون مهره موقع خم شدن و بلند شدن و پرس، تحمل داشته باشد.

ملاحظه می‌فرمایید افرادی که مرض دیسک در کمر دارند یا (المباگو) دارند وقتی که خم می‌شوند یا می‌نشینند، اگر بخواهند بلند شوند، عاجزند و چه بسا چند نفر باید کمک کرده آنها را بلند کرده و به نقطه‌ای ببرند.

فصل چهاردهم

پایه‌های پیری

دکتر آدولنا جوانی را در نظر گرفت که کنار خیابان ایستاده است. همه مردم با سرعتی که شغل و کارشان ایجاد می‌کند از جلوی اورده می‌شوند، اما یک پیشک یک نظر به قیافه آن جوان می‌اندازد و ملاحظه می‌کند که سگش پسیار برآق و سرحال و خودش زرد و بیحال است. سگ را ناز پرورده و قوی ساخته به بهداشت او طوری پرداخته که برخلاف سگهای دیگر، کثیف و خالک‌آلود نیست، بر عکس برآق و تمیز و قوی است اما صاحبیش بدون اینکه هوا سرد باشد دست در جیب خود کرده گوشیده ای کز کرده سیگار هم می‌کشد.

بسیار کثیف و زولیده بود قوز هم داشت. آدولنا می‌گوید می‌خواستم به او بگویم به فکر بهداشت خود نیستی و معلوم است که ورزش هم نمی‌کنی که اینطور قوز کرده‌ای. تو که حیوانی را به این زیبائی پرورش می‌دهی چرا برای خودت رژیم خوب بوجود نمی‌آوری؟ خلاصه اینکه، این پیری زودرس و نابهنه‌گام تو بخاطر همین مستله عدم رعایت بهداشت بدن و لباس است.

داشتن امuae و احساء سالم

متخصصان بهداشت در خصوص عادات مفید دست و رو شستن و مسواك کردن در سحرگاه و شامگاه مقالاتی نوشته و توصیه‌هایی نموده‌اند اما درباره تخلیه روده‌ها و مثانه

به خاطر شرم و حُجب و حیای کاذب، سکوت کرده‌اند درحالی که تخلیه روده‌ها بسیار مهم است.

در کتاب زندگی بدون دارو آمده است که در مدت ۶ الی ۸ ساعتی که در حالت خواب شبانه هستید - غذاهای داخل معده و روده به تدریج در همان حالت خواب هضم شده زایده‌های آن به جای می‌مانند. باید نه تنها خود بلکه از کودکی به اطفال بیاموزید که در فکر تخلیه روده و معده خود باشند، چون دفع بموضع مهم است.

مسئله مهم در اینجا چه برای آدم بزرگ و چه کودک، مسئله بیوست است. بسیاری از افراد از بیوست شدید ناله دارند. بیوست است که تولید شفاق و فستول و بواسیر می‌کند - در شروع بواسیر درد و خارش ایجاد می‌شود.

خوب همانطوری که در روانشناسی گفته‌ناراحتی‌های جسمی در روح و روان و بر عکس اثر دارد این مسئله بیوست و بواسیر و سایر ناراحتی‌های امعاء و احشاء در خلق و خوی انسان مؤثر است. آدم عصبانی و ناراحت می‌شود - گاه بر اثر کار نکردن معده رنگ زرد شده و انسان پژمرده می‌شود. همه و همه اینها مقدمات کم شدن عمر است. می‌گویند در بعضی کشورهای عرب نشین برای احوالپرسی می‌گویند مراجعت خوب کار می‌کند؟

این پزشک عالیقدر اضافه می‌کند. همانطوری که در ساعت معین خود را موظف می‌دانید غذا بخورید ساعتی را هم جهت توالت رفت رفتن معین کنید و همان لحظه بروید. منظور اینکه افراد خودشان حس نمی‌کنند باید به توالت رفت به خاطر بیوست مراج اما هر قدر هم احساس ناراحتی نکردن باز روزی چند بار باید رفت. مثلاً ساعت ۷ صبح سعی کنید به توالت بروید.

برای داشتن معده سالم باید مراج خوب کار کند - برای کار کردن مراج هم باید از میوه‌جات یا آبمیوه و سبزیجات تازه و خام و مواد ملین استفاده کرد. البته سبزی خام برای آب کردن کلسترول بدن هم مفید است.

اما سعی کنید پس از ضد عفونی کردن سبزی آن را مصرف کنید، زیرا میکروب‌های سبزی پخته که خود در ۱۰۰ درجه حرارت ازبین می‌رود. اما سبزی خام با روکال و یا پرکلروین سایر مواد ضد عفونی کننده که اخیراً وارد شده و در داروخانه‌ها هست ضد عفونی می‌شود. سبزی را ۲۰ دقیقه در آن مایع قرار دهید بعد آن را شسته و مصرف کنید که از هر

لحوظ مفید است بخصوص برای دفع بیوست.

خوردن ماست هرچند طول عمر می‌آورد اما از آن طرف به بیوست اضافه می‌کند، بلکه رمز طول عمر، استفاده از ماست خوب و تازه است. چندر برای دفع بیوست مفید است - برنج بیشتر می‌بندد.

آروغ زدن و طعم بد دهان و بی اشتہانی از وقفه در کار معده حکایت می‌کند. نفح در روده حاصل شده و احساس سنگینی در انسان به وجود می‌آید. همه اینها وقفه مواد زائد در روده بزرگ را نشان می‌دهد.

یک تمرین ورزشی برای تقویت معده و روده

دکتر آدولنا معتقد است با یک سری تمرینات به چند هدف می‌رسیم، یعنی یک تیر به چند نشان زده‌ایم و این تمرین، روده‌ها و معده انسان را تقویت کامل می‌کند:

۱- صبح زود از خواب برخیزید.

۲- فوری به توالت بروید و سعی کنید به مرحله اجابت برسید. گاهی کار و عجله مانع می‌شود.

۳- دندانها را مسواک کنید.

۴- دهان و گلو را با آب و گاهی با محلول جوش شیرین بشوئید.

عملیات ورزشی بدین قرار است:

۱- روی زمین دراز بکشید.

۲- پاها را خم کنید.

۳- زانوها را یا با دست بگیرید و یا همینطور به‌طرف بالا یا به‌طرف شکم خم کنید.

سپس زانوها را با هر دو دست گرفته مقداری در همین حالت بمانید. این عمل ماهیجه‌های پا را قوی کرده روده و معده را ورزش می‌دهد. سپس نفس بکشید. آنگاه پا را آهسته آهسته به سوی خود بکشید و دور کنید، این عمل را چند بار تکرار نموده سپس نفس عمیق بکشید.

۴- پاها را مجدداً پائین آورده روی شکم را با دست ماساژ بدهید. در جهت عقر به ساعت و بطور مارپیچی باید ماساژ داد و مدتی ماساژ را تکرار کنید.

سپس کف دستها را روی پهلوها قرار داده و شکم را آهسته به راست و چپ حرکت دهید، آنگاه پنجه‌ها را روی ناف قرار داده دایره‌وار شکم را ماساژ دهید. سپس برخیزید - قدم بزنید - قدم را از انتهای کشاله ران بردارید یعنی پا را بطور راست و مستقیم از انتهای ران حرکت دهید.

با این کار مبادله مواد، یعنی هضم غذا و حرکت مواد زائد با هم انجام می‌پذیرد. این عمل به حرکات دودی شکل روده‌ها کمک می‌کند که عمل دفع انجام گیرد.^۱

۵- حرکت بعدی، روی دو پا بجهید. موقع جهیدن و پرش ماهیچه‌های شکم را گاهی روی یک پا تکیه داده بجهید که باصطلاح ایرانیها (لی لی بازی) و گاه روی دو پا عمل جهیدن را (نه خیلی بلند و نه فاصله دور) انجام دهید.

۶- برای فشردن روده‌ها - پا را به عرض شانه باز کنید دست به پهلو یا آویزان تنه خود را از راست به چپ و بالعکس بچرخانید. این حرکات تقویت روده نموده حرکت دودی شکل آن را تسهیل می‌نماید.

هر روز این حرکات را ۸ الی ۱۰ بار انجام دهید و نفس عمیق بکشید. عمل تمرین بالا خواب را منظم می‌نماید از بیخوابی نمی‌نالید زیرا بدن پس از این حرکات خسته می‌شود، البته نه خستگی طاقت‌فرسا بلکه احساس قوی بودن می‌نماید.

تمرینات ورزشی جهت جلوگیری از بیماری

۱- موقع تمرین به بیست بخوابید. ۲- بالشی زیر کمر قرار دهید. ۳- سعی کنید خود را شل کنید. ۴- تنه خود را از روی آن بالش به طرف بالا و پائین ببرید و حرکت دهید.

۵- دستها را گاهی پائین و گاه زیر سر و گاهی به بالا بکشید.

۶- سپس در همان حال پای راست را بلند کنید پنجه‌های پا را به طرف خود بکشید، بعد آهسته پائین آورده همین کار را با پایی چپ انجام دهید.

۱- اصلًا هر کسی خوب تغذیه و خوب فعالیت بدنی داشته باشد کمتر به بیوست دیگار می‌شود. آدمهای بانشاط و فعال مزاجی سالم داشته معده‌شان خوب کار می‌کند (روده).

۱- توجه کنید حرکات ورزشی با شکم سیر و بُر انجام نشود.

- ۷- بار دوم باز به پشت بخوايد اما بالش را از زیر کمر خود خارج نمائيد. دو دست را پشت سر قرار دهيد. پنجه‌های پا را به طرف سینه خود بکشيد (به طرف صورت).
- ۸- پای چپ را حدود زاویه ۴۵ درجه بلند کنيد و پای راست را به آن بچسبانيد اول پای چپ بعد راست را به پائين بياوريد.
- ۹- باز در حرکت بعدی به پشت بخوايد و پاهای را خم کنيد کمر و لگن خاصره را به طرف بالا بکشيد سيس پائين بياوريد. اين عمل را چند بار تكرار کنيد. وقتی که خود را بلند کردید روی شانه تکيه خواهيد نمود، آنگاه چند ثانيه در اين حال بمانيد.

برای دفع سردرد چه باید گرد؟

- ۱- مقداری آب نوشیده از منزل بیرون آئيد. قبل از سر پا ایستاده دستها را به طرفين شل کنيد. عمل دم و بازدم را در هوای آزاد انجام دهيد. با سه شماره ۱ و ۲ و ۳ دم یعنی نفس فروبردن و با ۴ شماره ۱ و ۲ و ۳ و ۴ بازدم یعنی نفس برآوردن را انجام دهيد. آنگاه سر را به چپ و راست حرکت دهيد - سر را محکم به طرفين حرکت دهيد. با حرکت ماهیچه‌های گردن سردرد خوب می‌شود. پياده روی کنيد و سعی کنيد نفسهای عميق بکشيد به قول سعدی:

«هر نفسی که فرو می‌رود مُمَد حیات است و چون برمی‌آید مفرح ذات پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمتی شکری واجب».

برای رفع بیخوابی به خود تلقین کنيد (تا صبح استراحت می‌کنم). سر را از روي بالش بلند کنيد پاهای را خم نمائيد دستها را به هم وصل کنيد - پاهای را دراز و دستها را آزاد نمائيد آرام از بالش پائين تر آئيد بعد به پهلو دراز کشide بگوئيد من به خواب خواهم رفت با حرکات ورزشی و تمرین و تلقین به خواب خواهيد رفت.

فصل پانزدهم

حمله قلبی

در هر اتفاق و تصادفی چون مردم اطلاع از مسائل پزشکی ندارند، مربیض را تا رسانند به بیمارستان به مراحل مرگ نزدیک می‌سازند. دانستن این مسائل مربوط به کمکهای اولیه است که در وظیفه کتاب مخصوصی بدین عنوان می‌باشد اما در اثر دوره‌های خاصی که در کمکهای اولیه می‌بینند (بخصوص در دوران جنگ هلال احمر تعلیم می‌دهد) این مسائل آموخته می‌شود و اگر همگان بدانند بهتر است.

یکی از مسائل مهم که مبتلا به همه است انفارکتوس و حملات قلبی است که امروز زیاد رایج است. علت آن بروز حادثه تکان‌دهنده روحی یا شوکها و فشارهای عصبی و مبتلایان ناراحتی^۱ قلبی کسانی که سابقه بیماری قلبی دارند بیشتر در معرض این بلایا می‌باشند.

علامت حمله قلبی

یکی از شریانهای قلب که خون می‌رساند و موجب تغذیه قلب می‌گردد، مسدود

می شود علت مسدود شدن آن را خواهیم نوشت. در اثر این انسداد، خون به عضله قسمتی از قلب نمی رسد - کمی و زیادی گرفتگی این ناحیه قلب، بستگی به محل مسدود شدن رگ دارد.

فرق ازین قلبی و حمله

هرگاه اکسیژن کمتری موقتاً به عضله قلب بر سر ازین قلبی حاصل می شود. علت ها عبارتند از: تمرینات سنگین - هیجانات فوق العاده شدید. اگر بیمار تمرینات و حرکات و هیجانات خود را قطع کند آن درد حاصله از ازین قلبی هم قطع می شود. یا به تجویز دکتر با یک قرص (نیترات) مرتفع می گردد. ازین قلبی به علت همان کمبود اکسیژن کُرونر قلب یعنی شریان گُرتی که مجرایش تنگ می گردد ایجاد می شود.

اما در حمله قلبی، درد ناحیه قلب زیاد می شود و مدت زمان بیشتری دوام دارد. در اثر استراحت کامل و خوردن فرصهای ترکیبات نیترات خوب نمی شود. بیمار احساس درد شدید در سینه و قسمت پشت خود که همان ناحیه قلب است و قسمتهای دست چپ که قلب در آنجاست می نماید. علامت دیگر آن عرق شدید است در بیمار - یکی از سه تا شریان آورنده و برندۀ خون بسته می شود.

هنگام حمله قلبی یک نفر چه باید کرد؟

استراحت کامل به بیمار بدھیم - با پزشک مخصوص او تماس فوری حاصل کنیم یا سرویس اورژانس را در احتمال شدت حمله قلبی خبر کنیم. مراکز بهداشتی و درمانی آمبولانس مخصوص دارند - برای اینگونه بیماران تجهیزات آماده دارند. افراد آن بیمارستانهای مخصوص خود دوره دیده اند و آموزش ویژه ای یافته اند و می دانند که پس از شروع حمله قلبی چه اقداماتی باید به عمل آورد.

علت فرستادن بیمار به بیمارستانهای ویژه چیست؟

برای اینکه، حمله قلبی آسیب دیدگی قسمتی از عضله قلب است که در ضربان قلب

اثر می‌گذارد. و عملیات افراد ویژه متخصص دوره دیده از آسیب‌های بعدی قلب پیشگیری به عمل می‌آورد.

در اینگونه بیمارستانها عملیات فیزیکی و فیزیولوژی و الکتریکی قلب تحت نظر برشکان قرار می‌گیرد.

ملاقات اینگونه بیماران اکثرًا من نوع است زیرا باید تحت مراقبت شدید باشند تا در اثر استراحت آسیب‌های قلبی ترمیم شود. در رژیم غذایی اینگونه بیماران باید دقت شود غذای سبک بخورند چون غذای سنگین فشار بیشتری به قلب وارد می‌آورد.

آزمایشات فوری خون به وسیله پزشک معالج داده می‌شود، تا موقعیت حرکت خون در عروق و سایر ضایعات بررسی گردد.

در اثر سه روز استراحت، حال بیمار خوب می‌شود اما مرخص نمی‌گردد زیرا باید استراحت کند اما او را به قسمت عمومی منتقل می‌نمایند.

چند روزی هم آنجا استراحت نموده در صورت ملاقات فقط به افراد درجه اول اجازه ملاقات داده می‌شود.

ملاقات کنندگان از هرگونه هیجان باید جلوگیری کنند.

در استراحت خانه هم از هرگونه فشار اعصاب و هیجان باید جلوگیری شود. مجدداً آزمایش خون و رادیوگرافی قلب عملی می‌گردد. آزمایشات به پزشک مهلت پیدا کردن راه مناسب در معالجه را می‌دهد.

مرخص شدن از بیمارستان

بیمار حدود ۸ تا ۲۱ روز باید در بیمارستان باشد. در صورت درخواست بیمار این مدت تمدید می‌شود. هفته دوم پزشک دستور حرکت کردن داخل بیمارستان را به مریض می‌دهد. سپس تعریباتی می‌دهد که در زندگی بعد برایش مفید خواهد بود.

در منزل باید آرامش فکری و روحی و جسمی داشته باشد. سیگار را به کلی کنار بگذارد، چنانچه عادت دارد روش کرده به لب نگذارد یا به ریه فرو نبرد. سرگرمی ساده انتخاب کند که حوصله بیمار در خانه سر نزود. ورزش‌های معمول در بیمارستان را تکرار نموده و ادامه دهد.

کم کم هفته سوم می توان از پله ها بالا رفت - در هفته چهارم با غبانی در منزل کم کم کار در داخل خانه - راه رفتن و قدم زدن .
در موقع رفتن سر کار قبلى یا شغل قبلى باید کمی پیاده روی کرده تمرین برای کار نماید .

انجام کارهای سخت هم قدغون است . مشاغل سخت را انجام نداده و به محض احساس خستگی باید استراحت کند . و تحت نظر پزشک باشد . مدت ها با هوای پما مسافرت نکند . رژیم غذائی کم چربی داشته باشد .
۲ هفته اول اصلاً رانندگی نکند . بیماران زن وقتی مریض شدند ، مدت ها نباید کار خانه انجام دهند ، زیرا سلامتی آنها مهم است حداقل سه هفته از کار منزل خودداری کنند .

فصل شانزدهم

رژیم چاقی

در باره چاقی بسیار صحبت شده، اما علت چاق شدن را کمتر بیان کرده‌اند. علت چاقی دو چیز است:

- ۱- غذا خوردن بیش از اندازه و مصرف مواد چربی دار وغیره
- ۲- کمی حرکت و یا عدم حرکت

موارد بالا در ترشحات غده‌های بدن از قبیل غُده هیپوفیز و غُده تیرونید و فوق کلیوی و غدد جنسی اختلال بوجود می‌آورد. می‌دانیم که هیپوفیز یک رشته و یک سلسله رشته‌های عصبی به غُده جنسی می‌فرستد. غُده هیپوفیز را شاه غُده بدن می‌نامند. بهر حال این مسائل موجب چاقی می‌گردد.

البته می‌گویند چاقی گاه ارثی و خانوادگی است. عده‌ای می‌گویند که از لحاظ پزشکی برخی افراد استعداد چاق شدن را دارند. می‌توان بوسیله تغذیه خوب و روش صحیح رژیم غذائی، چاقی را رفع نمود. متأسفانه اکثرًا وقتی می‌خواهند رژیم بگیرند، سعی می‌کنند برخی شبها غذا نخورند. برخی خانواده‌ها در نخوردن غذا نیز یک نوع افراط‌کاری می‌کنند، در نتیجه تمام انرژی خود را ازدست می‌دهند و تمام ویتامین‌های مفید بدن را محظوظ نمایند. رژیم غذائی آن نیست که شام نخوریم.

می‌توان شام و ناهار و صبحانه را به موقع صرف کرد. فقط در این میان باید نوع غذا را سبک و سنگین نمود. نه اینکه اصلاً غذا نخوریم که لاغر شویم.

خیر این روش صحیح و درستی نیست.

هنگام داشتن رژیم غذائی باید از مصرف نمودن چربی‌ها و انواع غذاهای نشاستهدار و یا مواد نشاسته‌ای دوری نمود.

بدین قرار:

الف - ناگهان و بطور جهشی نباید اقدام به لاغر شدن بنماییم.

ب - در تفکرات به خود تلقین نکنیم که چاق هستیم و باید لاغر شویم.

ج - نباید خود را از انواع خوراکیها محروم نماییم.^۱

چه باید کرد؟

افراد چاق باید قبل از هر غذا مقداری مایعات بنوشند.

بعد از غذا و وسط غذا نباید آب و مایعات دیگر بنوشند.

علت اینکه شخص یکباره نباید خود را لاغر کند اینستکه:

الف - بتدریج و کم کم باید به لاغری خود پردازند.

باید با صبر و حوصله این عمل را انجام دهند.

ب - افراد چاق سعی کنند روزی ۲۰ گرم وزن کم نمایند. نه اینکه یکباره این عمل را انجام دهند.

علت اینکه نباید یکباره خود را لاغر کنند، اینستکه همیشه در همین رژیم لاغری باقی خواهند ماند.

علت دیگر اینکه، از حالت طبیعی و خانوادگی و ارثی هیکل خود را نباید یکدفعه خارج نمایند. مگر بتدریج و از روی اسلوب و روش متعادل پزشکی و فیزیکی و علمی،

علت اصلی اینکه گفتیم لاغر شدن ناگهانی ضرر دارد یا بطورکلی رژیم بدون دستورات پزشکی خطرناک است اینستکه، بدن انسان به انواع ویتامین‌ها نیاز دارد - اگر یک ویتامین

۱- اکثر خانمهای که رژیم غذائی دارند از مهمنان دعوت بعمل آورده و با حسرت به غذاها نگاه می‌کنند، اما سعی من نمایند نخورند و خودداری و امساك در خوردن غذا می‌نمایند.

به بدن نرسد - کمبود آن مشکلات زیادی را ایجاد می‌نماید.

برای آدمهای چاق سبزیجات تازه مفید است چون خوردن سبزی چاقی هم نمی‌آورد. مسئله دیگری که برای جلوگیری از چاقی باید درنظر گرفت اینستکه، سعی کنیم غذا خیلی اشتها انگیز و بامزه نباشد که ترشح معده را موجب گردد. مثلًاً چاشنی ادویه و فلفل و نمک که به غذا زده می‌شود هضم و جذبش را آسان تر می‌نماید. اما برای آدمهای چاق نباید از این مواد استفاده کرد که غذا زیاد خوش طعم و خوش مزه نباشد. تا ترشحات معده و روده را جهت هضم تحریک کامل نماید.

رژیم لاغری

۱- همراه هر غذائی، سالاد سرکمدار باید مصرف نمود که آن سرکه موجب حل شدن بسیاری از چربی‌ها می‌گردد.

بنابراین در دستور غذائی افراد چاق با هر قاشق غذا که کمی چربی دارد یک قاشق سالاد سرکمدار باید مصرف نمود.

الف - شیر بدون خامه، بدون چربی، یعنی شیر محلی نباشد که چرب است.

ب - مقداری بیسکویت.

ج - مقداری میوه نارس و کم شیرین. البته در دستور غذائی میوه نارس هست و از طرفی در بهداشت آمده اما از طرفی می‌گویند میوه نارس اسهال خونی می‌آورد. میوه‌هایی مانند سیب در حالت کمال بودن هیچگونه ضرری ندارد. بلکه منافع زیادی هم دارد. برای اینکه در میوه نارس هنوز مقداری نشاسته تشکیل نشده است.

غذای ظهر

رژیم چاقی

۱- گوشت پخته حدود ۷۵ گرم

۲- سبزیهای تازه که با مواد ضد عفونی روکال و پرکلرین استریلیزه شده باشد. یا اینکه سبزی را آب پز نموده مصرف نمایند.

۳- سالاد که در آن سرکه ریخته باشیم و مرتب با هر لقمه غذا از آن استفاده کنیم.

البته لازمست عادت کنند با نان برشته بجای برنج تغذیه نمایند.

غذای شب

- ۱- یک تخم مرغ آب پز یا مقداری ماهی که بدون روغن در آب پخته باشند.
- ۲- سوپ سبزی بدون چربی بدون گوشت.
- ۳- بجای نان مقداری سبز زمینی آب پز بخورند. بدین معنی که نه برنج و نه نان و بجای همه اینها از همان سبز زمینی پخته بجای نان استفاده نمایند.
- ۴- سالادی که سر که زیاد داشته باشد.
- ۵- اگر بتوانند نان برشته یا چائی شیرین بجای همه اینها مصرف نمایند یا نان سوخاری بدون نمک، بهتر است.

حال در مورد لاغری صحبت کنیم

میدانیم علت اصلی چاقی، حرکت نکردن است. - این عدم تحرک موجب چاقی بسیار می گردد.

- انواع روشها برای زن و مرد توصیه شده که می توانند موجب لاغر شدن و آب شدن چربی های زائد بدن و تبدیل آن به انرژی گردد.
 - ۱- گردش در هوای آزاد و پیاده روی.
 - ۲- انواع ورزش های لاغر کننده و خستگی آور.
 - ۳- استحمام زیاد در حمام داغ که چربیها را آب می کند.
 - ۴- داروهای خاصی که گیاهی و شیمیائی مخلوط باشد.
(آن دواها مُدر و تقویت کننده اعصاب اگر باشند، بهتر است).
 - ۵- علت اینکه غذاها مُدر باید باشد اینکه آدمهای چاق آب بدنشان زیاد است - بطریقی باید آن آب از بدن کم شود - نوعی دارو هست بنام بوکران BUGRANE که از داروهای مُدر است. داروی دیگری بنام نتفیلین هم بسیار ادرار آور می باشد و آب بدن و چاقی را کم می کند. از میان میوه ها هندوانه مفیدتر است.
- مصرف این داروها دستگاه تنفس را باز می نماید. برای آسم و افراد دارای آسم و

نفس تنگی مفید می‌باشد.

۶- داروهای دیگری بنام نیترات دوسود از انعقاد خون جلوگیری می‌نماید.

۷- رفع بیوست یکی از راههای مبارزه با چاقی است.

از داروهای مسهل بنام بوردین BOURDIN البته با تجویز پژشک می‌توان استفاده کرد.

جدول قد و وزن بطور کامل

(اول ۲۰ سالگی)	قد
وزن ۴۵ باید باشد	۱/۵ متر
وزن ۴۹/۵ باید باشد	۱/۵۵ متر
وزن ۵۴ باید باشد	۱/۶۰ متر
وزن ۵۸/۵ باید باشد	۱/۶۵ متر
وزن ۶۳ باید باشد	۱/۷۰ متر
وزن ۶۷/۵ باید باشد	۱/۷۵ متر
وزن ۷۲ باید باشد	۱/۸۰ متر
(بین سن ۲۵ تا ۳۵ تا)	
وزن ۴۶/۲۵ باید باشد	۱/۵ متر
وزن ۵۱ باید باشد	۱/۵۵ متر
وزن ۵۵/۵ باید باشد	۱/۶۰ متر
وزن ۶۰ باید باشد	۱/۶۵ متر
وزن ۶۴/۳۵ باید باشد	۱/۷۰ متر
وزن ۶۹/۲۵ باید باشد	۱/۷۵ متر
وزن ۷۲ باید باشد	۱/۸۰ متر
(بین سن ۵۰ بیلا)	
وزن ۵۰ باید باشد	۱/۵ متر
وزن ۵۵ باید باشد	۱/۵۵ متر

وزن ۶۰ باید باشد	۱/۶۰ متر
وزن ۶۵ باید باشد	۱/۶۵ متر
وزن ۷۰ باید باشد	۱/۷۰ متر
وزن ۷۵ باید باشد	۱/۷۵ متر
وزن ۸۰ باید باشد	۱/۸۰ متر

غذاهای مناسب برای افراد چاق

بطور کلی افراد چاق دارای استعداد چاقی هستند باید گفت چه بخورند و چه نخورند.

۱- گوشت

الف - بدون چربی به صورت کباب.

ب - سرخ کرده گوشت گاو (البته اول بیزند بعد کباب کنند)
زیرا اکثرا ممکن است کرم کدو داشته باشد و به انسان سرایت کند.

ج - گوشت سرخ کرده گوسفند به مقدار نه چندان زیاد.

د - گوشت آب پز، که هم گوشت و هم آب آن جهت انواع رژیم ها مفید است.

۲- ماهی از انواع ماهیهای بدون چربی.

مثالاً آبشارین و ازوون برون - بصورت سرخ کرده مضر است.

«ضمناً نباید با ماهی از انواع سوس استفاده نمایند».

۳- آنچه که باید بسیار کم استفاده کنند اینست:

الف- زبان گوسفند و گاو ب- قلوه حیوانات ج- سوسیس د- انواع ماهیهای پر چربی

و گوشت بره که چربی زیاد دارد.

۴- انواع بقولات و حبوبات.

۵- انواع سبزیجات.

الف- تره فرنگی ب- هویج ج- لوبیای سبز د- سبز زمینی مفید است. البته در

صورتی که سبز زمینی سرخ کرده نباشد و بصورت آب پز استفاده نمایند.

۶- میوه جات: انواع میوه ها

میوه‌های تازه، اما سعی شود به مقدار کمتری استفاده نمایند.

۷- غذاها و مواد چربی دار بهمیزان کم.

کره به مقدار کم درصورتی که تازه باشد - ضرر ندارد - البته کره دولتی پاستوریزه -

ضمناً در انواع رژیم غذائی افراد چاق، کلمه پارافین و روغن پارافین زیاد تکرار می‌شود.

۸- از مشروبات: چای و قهوه بدون استفاده از قند یا حداقل یک قند - دم کرده نعناع مفید است.

۹- لبنتیات: انواع ماست و پنیر و پنیر هلندی بدون ضرر است.

آنچه افراد چاق و دارای استعداد چاقی نباید بخورند.

۱- سوسیس زیاد ۲- جگر ۳- گوشت غاز ۴- آنگوشت ۵- ماهیهای چرب و کنسرو

شده مانند ماهی تن و غیره ۶- نان تازه زیرا نان کهنه زودتر هضم می‌شود و بی ضررتر است.

۷- برنج زیاد ۸- فندق ۹- بادام ۱۰- انواع مریبا ۱۱- نانهای شیرین بن مثل نان شیرینی و

نان فانتزی ۱۲- مشروبات الکلی ۱۳- انواع سرخ کردنیها ۱۴- سوس داخل غذا ضرر دارد ۱۵- خردل و خیارشور ۱۶- انواع پنیرهای خامدار.

فشار خون

و رژیم آن

داروی معالج فشار خون زیاد است، اما رژیم غذائی بهتر به نظر می‌رسد. بیمار باید بداند بدون رژیم غذائی، خلاصی از این بیماری ممکن نیست. بیماری فشارخون صدائی ندارد و خبر نمی‌کند. یکباره به انسان فشار می‌آورد. علت:

۱- یکی از علتهای آن اینستکه فشار کار روزانه باعث این بیماری می‌گردد.

۲- حرص و جوش با اطرافیان در مشاغل بخصوص سروکله زدن با مردم.

۳- دنباله یک اضطراب که دفع شده است.

۴- بالا رفتن از پله‌ها و کار فعالانه.

۵- یکی از رژیمهای معالجه بیماری، خواب^۱ است. در اثر خواب، فشار خون کم

۱- خواب در برخی بیماری‌ها موجب معالجه بیمار است، مثلاً با آمپول همونورین بیماران را حدود ۱۶ یا ۱۸ ساعت به خواب وامی دارند تا بهبود باید.

می شود.

- ۶- استعمال دخانیات بسیار مضر است و در فشار خون مؤثر می باشد.
- ۷- نکرار و افراط در اعمال جنسی.
- ۸- چاقی بی اندازه.
- ۹- خوردن نمک زیاده از حد.
- ۱۰- رفتن بالای بلندی مخصوصاً کوه.

برنامه غذائی

صبحانه

۱- شیر ۱۰۰ گرم	
۲- قهوه ساده یا چای ۱۵۰ گرم (البته چای کمرنگ باشد)	
۳- نان سوخاری ۴۰ گرم	
۴- کره ۱۰ گرم	
۵- مریبا ۵۰ گرم	
۶- نان بدون نمک ۵۰۰ گرم	

غذای قبل از ظهر

۱- میوه ۱۰۰ گرم	
۲- سیب زمینی ۱۰۰ گرم	
۳- سیب زمینی تازه ۲۰۰ گرم	

رژیم ناهار

۱- سالاد	
۲- میوه ۱۵۰ گرم	
۳- سوخاری بی نمک ۴۰ گرم	
۴- کره ۱۰ گرم	

عصرانه

شیر و قهوه یا چای	۱۵۰ گرم
نان بی نمک	۴۰ گرم
میوه	۱۰۰ گرم
سوخاری	۴۰ گرم

شام

سوپ سبزیجات	یک کاسه کوچک
سبزی زمینی پخته	۲۰۰ گرم
غذای خمیر مانند	۷۰ گرم
برنج	۷۰ گرم
سبزی تازه	۲۰۰ گرم
میوه	۱۵۰ گرم
نان بی نمک	۵۰ گرم

چه غذاهایی برای آدمهای دارای فشار خون منوع است؟

- ۱- قارچ
- ۲- دنبلان
- ۳- زیتون شور
- ۴- نان و بیسکویت
- ۵- خامه تازه
- ۶- گوشت مانده یا کنسرو شده
- ۷- خاویار
- ۸- فلفل قرمز
- ۹- خردل
- ۱۰- نمک طعام و انواع نمک ها

۱۱- عرق گیاهان تند

۱۲- مشروبات الکلی

چه غذاهایی برای آدمهای فشارخون دار ضرر ندارد؟

۱- سبزیجات تازه.

۲- هویج.

۳- شلغم.

۴- میوه‌هایی از قبیل سیب و گلابی و زردآلو.

۵- برشج.

۶- گندم.

۷- جو.

۸- ماست.

۹- گوشت جوجه.

۱۰- ماهی و انواع ماهی بدون چربی.

۱۱- ادویه‌جات ساده.

۱۲- جعفری پخته شده.

۱۳- آب میوه‌جات پخته.

فصل هفدهم

اسهال و رژیم آن

بیماریهای مختلف موجب اسهال می‌شود.

همیشه نمی‌توان نظر داد که اسهال در اثر مسمومیت غذائی باشد، گاه برشوری هم موجب اسهال می‌گردد، درحالیکه غذا سالم است و فاسد نیست.

انواع میکروب‌های روده باعث اسهال می‌گردد در حالیکه ربطی به غذا ندارد.
گاهی اوقات وقتی که در مهمانخانه‌ها غذائی صرف می‌شود به دنبال آن حالت خاصی به انسان دست می‌دهد که فکر می‌کند مسموم شده است.

اما آن غذا در معاینه پزشکی و آزمایشگاهی سالم درمی‌آید و مشخص می‌شود که کارد و چنگال و چاقو و پارچه‌های نظافت و سایر وسایل و (قاب دستمالها) کتیف بوده و تولید میکرب نموده است.

عدم رعایت بهداشت از سوی گارسونهای رستوران هم ممکن است باعث چنین عارضه‌ای باشد.

در روده انسان انواع میکروب‌های ناسالم و غیرمفید هم هست، همانطور که میکروب‌های مفید وجود دارد.

علت اینکه گفته‌یم غیرمفید این است که گاهی میکروب‌های مفید موجب هضم غذا می‌گردد.

مثلاً آنچه شراب را تبدیل به سرکه می‌کند نوعی میکروب است یا اینکه میکربهای داخل روده گاهی موجب تخمیر و هضم غذا می‌گردد.

گاهی اسهال در اثر فشارهای عصبی و حرص و جوش است که تبدیل به اسهال خونی غیرقابل معالجه می‌گردد.

برخی غذاهای قندی تخمیر شده در بدن و یا خارج از بدن، تولید میکروب در معده می‌نماید.

غذاهایی که دارای مواد قندی و اسید لاتکتیک هستند، بیشتر به هضم غذا و تقویت معده کمک می‌کنند.

امثال غذاهای نشاستهدار مثل برنج وغیره.

چه چیزهایی برای روده اسهالی و افراد اسهالی مضر هستند؟

- ۱- آلبومین‌های حیوانی.
- ۲- غذاهایی که مواد سلولزی دارند.

معالجه اسهال حاد

- ۱- دو قرص لوموتیل با هم بخورد یا ۲ انثی بیوفرم به فاصله نیمساعت میل کند.
- ۲- ماست زیاد باید مصرف نماید زیرا ماست حالت جذب و بستن شکم را بعد کافی دارد.
- ۳- مقداری آبلیمو در یک لیوان آب ریخته با مقداری نمک بهم زده بتدریج آرام آرام بخورد.

- ۴- سوب نشاسته.
- ۵- برنج نرم که شل بار آمده باشد.
- ۶- نمک بهروسله داخل آب لیمو یا ماست.
- ۷- سبوس برنج و گندم آبکش شده.

دستور برنج و پختن آن برای رفع اسهال

- ۱- ابتدا داخل آب نیم گرم برنج را خیس نمایند.

۲- برنج را از آنجا خارج کرده داخل آب سرد می نمائیم، حدود یک ساعت باید بجوشد.

۳- برنج را از صافی می گذرانیم بطوريکه کاملاً آبش خارج شود.

۴- مانده این برنج را با نمک باید مصرف نمود.

البته کته با ماست هم برای فرد مبتلا به اسهال مفید است. یک شبانه روز پلوی که با ماست بدون گوشت بخورد.

رژیم افراد لاگر

(جهت چاق شدن)

علت‌های لاگری و چاره آن:

۱- لاگر بودن ممکن است بدلیل کم‌اشتهايی اشخاص باشد. در دستگاه گوارشي آنها اختلالاتي وجود دارد و گرنه باندازه افراد چاق گاهی هم غذايی خورند. اما ديستازهای معده طوری است که نمی‌تواند آنرا خوب هضم کند. اين افراد، از غذائی که احساس می‌کنند با آنها سازش ندارد، نخورند. اصولاً یکی از علت‌های سرطان عدم رعایت حساسیت‌ها نسبت به مواد غذایی و تکرار مصرف آن است.

مثالاً بعضی خانواده‌ها مرتب آب‌گوشت بار می‌کنند، درحالی که ممکن است یکی از افراد آن خانواده سازش با آب‌گوشت نداشته باشد.

یک مستله مهم اینجاست که باید تذکر داد، از مصرف غذایی که میل و رغبتی در فرد برئی انگیزد و اشتهاي او را تحریک نمی‌کند، باید اجتناب ورزید.

برگشت به دوران کودکی

عده‌ای از کودکان بعضی غذایها را نمی‌خورند، مثلاً گوجه‌فرنگی داخل خورشت را.

باید با روش‌های خاص برای رفع این عادت کودکانه کوشید. پدر و مادرها می‌توانند با انواع ترفندها، کودکان را وادار به خوردن غذای‌های لازم بنمایند. مثلاً بگویند فرزند عزیز هر غذائی ویتامین دارد تو اگر گوجه‌فرنگی نخوری لته و دندان تو در اثر کمی ویتامین (ث) خراب می‌شود. اولیاء اطفال باید با زبان خوش بهترتبیبی برای کودک غذا را شیرین و جالب سازند.

در روانشناسی در مورد کودکانی که کم غذا می‌خورند، به بزرگترها توصیه شده است که حجم غذای کودکان را باید آرام افزایش داد، چون کودک از دشواری هضم غذا رنج می‌برد.

ابتدا باید کمتر برینزد - هنگامیکه غذا را خورد بیشتر برینزد.

به همین ترتیب با زیان و تحریک اشتها به بچه‌هایی که اشتها ندارند، غذا بخورانند.

کودکان کم اشتها در بزرگی لاغر شده بنیه بسیار ضعیفی خواهند داشت.

البته لازم است مواد اشتها آور به آنها بخورانند تا اشتها بیشان باز شود.

۲- تغییرات سوخت و ساز بدن.

بعد از هر غذا کمی استراحت کنند.^۱ چون فعالیت آنها بعد از غذا موجب سوختن مواد غذائی می‌شود.

اصلًا استراحت بعد از ناهار موجب چاقی می‌گردد. بدین معنی که یک مختصر بخوابند.

افراد لاغر نباید زیاد از انرژی خود بکاهند و کارهای خسته‌کننده انجام دهند.

ممکن است یکی از دلایل لاغری، واقع شدن در معرض کار طاقت‌فرسا باشد. مثل

کارهای روزانه و کارهای شغلی خسته‌کننده.

محل هر شغل را طوری باید ساخت که در صورت لزوم چند دقیقه‌ای استراحت کنند.

۴- مصرف شیر یعنی اگر بدن بطلبید، شیر یعنی بسیار چاق کننده است. زیرا در شیرینی

ماده‌ای است که دیاستازها و انزیم‌های معده را تنظیم می‌نماید.

۵- انواع غذاهای نشاسته‌دار، بخصوص برنج زیاد مصرف کنند. برنج بهوفور مواد نشاسته‌ای دارد.

برنج انسان را چاق می‌کند، بخصوص افراد لاغر برای شام و ناهار بهتر است از برنج استفاده نمایند.

۶- مسئله ششم که باید اضافه نمود اینکه ممکن است در بدنستان یک هسته یا نقطه چرکی باشد که سالها از آن رنج می‌برند. - کشف نکردن آن هسته چرکی و رفع و دفع آن

۱- هنگامیکه برای سال آخر دیرستان و کنکور و دانشگاه کار و فعالیت می‌کردیم، برخی دوستان می‌گفتند بعد از ناهار یا شام کمی باید مکث کرد بعد به مطالعه ادامه داد، زیرا خون متوجه معده است موقع مطالعه بیشتر بطرف سر متمایل می‌شود.

علاوه بر اینکه روز بروز بر خمودی و لاغری شان می‌افزاید آنها را به امراض خطرناک مبتلا می‌سازد.

۷- زیاد کردن غذا.

سعی کنند کم کم به غذا اضافه کنند مانند هالتریستی که هالتر می‌زند از ۲۰ و ۲۵ کیلو شروع می‌کند تا برسد به ۱۴۵ کیلو.

بنابراین هر روز و هر ناهار و شام سعی کنند یک لقمه به مقدار غذا اضافه کنند تا بتدريج حجم غذايشان بيشتر شود و اشتها بازگردد.

۸- سعی شود چاشنی غذا زياد گردد. در اثر زياد کردن مواد چاشنی دار، غذا بازه می‌شود و بهتر می‌توان غذا خورد - چيزهای ديگر مانند سیر خام یا پیاز خام و سالاد بدون ترشی اشتها را زياد می‌کند.

يا همراه هر غذا پیاز سفید و یا سیر شمال که کم بو است بخورند. این مواد اضافی از قبیل سبزی خوردن و پیاز و سایر چیزها همراه غذا موجب می‌گردد غذای بیشتری بخورند.

اما سعی شود از انواع ترشی‌ها پرهیز گردد، چون ترشی رژیم افراد چاق است. ترشی تمام چربیها را حل می‌کند و فرد را لاغرتر می‌سازد.

۹- استفاده از مواد چربی دار یا حداقل خود چربی انواع کبابهای چرب مثل کباب ماهی و آستیرین که چرب است، البته بتدريج اينكار را انجام دهند. ممکن است معده شان استعداد و ظرفیت و قابلیت هضم چربیها را نداشته باشد. همه این رژیم‌ها را باید بتدريج انجام داد - رژیم جهشی و ناگهانی متعر به نمر نبوده فایده نخواهد داشت.

رژیم لاغری چگونه است؟ (صبح)

۱- توت فرنگی و یا یک شیرینی خامه‌دار

۲- شیر و سرشیر تازه

۳- انواع شیر برنج

۱- ترشی مربوط به رژیم لاغر شدن چاق‌هاست.

ساعت ۱۰ قبل از ناهار

- ۱- آب میوه با زرده تخم مرغ
- ۲- کمی گوشت پخته یا سرخ کرده

برنامه ظهر

برنج همانگونه که دیگران استفاده می کنند اما همراه با مواد نشاسته ای و چربی باشد.

شام

- ۱- سبب زینتی با گره یا نان با گره و پنیر چرب ماکارونی - انواع کمپوت بعد از غذا.
- ۲- ممکن است ترشی معده شان زیاد باشد.

لاغری بعلت ازدیاد ترشی معده برای جبران آن چه باید کرد؟

انواع آش جو - و جوانه های جو و گندم

انواع سوپ چرب برای جبران آن ترشی اضافی معده

خامه زده - خامه شیرین ۱۲۰ گرم

آب حدود نیم لیتر

خامه را آرام بهم بزنید

اگر ممکن است شیر جوشیده را (شیر محلی چرب) با عسل مخلوط کنند و بخورند.

سوپ آرد

۱- مایه نان ۲ گرم - آرد گندم ۲۵ گرم

گره ۱۵ گرم - نمک ۵ گرم - سبزی خشک کرده ۲۵ گرم

روش تهیه سوپ سبزی مقوی

مایه خمیر را در داخل آب نیم گرم مخلوط کنید تا خوب حل شود و بصورت گلوله نماند.

سوس مقداری آرد اضافه کنید کم کم آرد را بهم زده خمیر سازید طوریکه آرد بصورت

خمیر مایه درآید.

ظرف را کنار چراغ گذاشته حرارت متوسط دهید تا خوب حالت تخمیر پیدا کند.
بویون سبزی یا سبزی خشک کرده را خوب بجوشانید - وقتیکه خوب جوشید روی آن خمیر قرار دهید خمیر را با آن حل کنید دوباره روی آتش قرار دهید. تا مدت ۱۰ دقیقه خوب بپزد.

سوفله چیست؟

رژیم چاق شدن

سوفله مواد زیر را می گویند:

۱- لبه

۲- هویج

۳- سبب زمینی تازه

۴- پیاز

۵- تخم مرغ

۶- آرد

۷- پنیر

۸- خامه

ابتدا لبه و هویج و سبب زمینی و پیاز را کاملاً مخلوط کنید هویجهای خرد شود.
۱۰۰ گرم شیر در آن بریزید.

پس از جوشاندن شیر را روی آن بریزید. وقتیکه سرد شد از صافی گذرانده و دوباره روی آتش قرار دهید.

در موقع جوشیدن برنج کسی قهوه روی آن بریزید.

این مایع را در شیشه دریسته ریخته و کم کم میل کنید.

۱۰- برای رفع ترشح ترشی معده انواع سبزیها بخصوص سبزی آب پز خوب است.

۱- این غذا را ترکانی که از ازلی به رشت می آمدند در دوران جنگ دوم درست می کردند بنام دشواره می گفتند. البته ماکارونی بوتهای بود.

- ۱۱- هر روز صبح یک تخم مرغ پخته یا به صورت نیمرو غذا میل فرمائید.
- ۱۲- غذاهایی که نیاز به جویدن نداشته باشد، مثل کتاب کوبیده برای آنان خوب است. در اثر جویدن غذا بزاق دهان ترشح می‌کند و برای جلوگیری از لاغری بزاق نباید زیاد ترشح کند.

رژیم

کیسه صfra و کبد و یرقان

ابتدا به اینگونه بیماران رژیم ساده‌ای که میوه و سبزی در آن باشد پیشنهاد کرده و آنگاه بتدریج چربی غذاها را کم کنید.

میدانیم کیسه صfra مواد چربی را بصورت ریز ریز درمی‌آورد. اگر ترشح صfra در اثر ضعف کبد در کبد جمع شود و بیرون نرود، تولید یرقان می‌نماید. یا اگر در کیسه صfra جمع شود ناراحتی کیسه صfra می‌آورد که از تحسین علایم این ناراحتی، تهوع و استفراغ است.

اینجانب در دانشکده پزشکی ۱۰ نوع بیماری گفتum که تهوع و استفراغ می‌آورد حال بدانید شماره ۱۱ همین اختلالات کیسه صفراست. حال یک پزشک چگونه بداند این ۱۱ نوع بیماری استفراغ آور کدامش مربوط به کیسه صفر است که از آنجا شروع به معالجه نماید؟ بنابراین اگر خودتان واقع به احوال خود هستید و میدانید که کیسه صفر ایتان مريض است بدانید استفراغ از آنجا است.

چاره کار شما فقط رژیم غذائی است و بس.

گاهی ناراحتی کیسه صfra با اسهال هم همراه است که در اینصورت، تشخیص آن از انواع مسمومیت‌ها بسیار دشوار می‌شود.

بیماری سنگ‌های کیسه صfra با درد و انقباض شدید همراه است و روده‌ها را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. موقع خروج چربی از کیسه صfra سنگی در آنجا می‌ماند. می‌گویند فلانی کیسه صفرایش یا مثانه‌اش سنگ‌ساز است. این سنگ‌سازی گاه تولید قولنج می‌کند که کار به بیمارستان می‌کشد.

رژیم اینگونه بیماران

۱- شیر	۲۵۰ گرم
۲- گوشت بدون چربی	۱۰۰ گرم
۳- پنیر خوب	۵۰ گرم
۴- ماهی بدون چربی	۱۰۰ گرم (یعنی انواع آستیرین باشد)
۵- نان	۲۵۰ گرم (نان برشته باشد بهتر است)

البته روی آتش برشته شود نه نان تازه چون نان تازه اصلاً دیرهضم است.

سبزی زمینی با برنج پخته	۲۵۰ گرم
سبزی تازه	۴۰۰ گرم
عسل	۵۰ گرم
مریبا	۵۰ گرم
کره پاستوریزه	۲۰ گرم
آب میوه برای دسر	۲۰۰ گرم

رژیم بدون چربی برای دردهای صفرا و تبلی کبد وغیره

۱- سبزی زمینی	۱۰۰ گرم
۲- هویج	۱۰۰ گرم
۳- نخودفرنگی	۱۰۰ گرم
۴- لوبيا سبز	۱۰۰ گرم
۵- سبزی پاک کرده	۱۰۰ گرم

دستور غذای ثانویه

سبزی را پاک کنید و بشوئید و ضد عفونی کنید.

سبزی زمینی و هویج را تکه تکه نمائید.

لوبیا سبز را به قطعات ریزی درآورید.

سبزیها را در پارچه ململ تمیز پخته در دیگی که دارای آب جوش و نمک است بهزید.
شیره آن در ململ می‌ماند آن را میل فرمائید.

بیماران که دارای غُده پروستات هستند
چه بخورند و چه نخورند؟

آنچه باید بخورند

۱- ماهی قزل آلا و ماهی سفید

۲- گوشت گاو و کبوتر و جوجه

۳- نان سرخ شده - بیسکویت - برنج پخته شده

۴- پنیر و خامه تازه

۵- سبزیجات تازه

۶- سبب زمینی

۷- گلابی - هلو - موز

۸- کره تازه

۹- مربا و کمپوت

۱۰- آب سبب، آب میوه

چه چیزهایی خوردنش برای بیماران صفر اوی و کبدی ضرر دارد؟

۱- گوشت خام حیوانات

۲- دل و قلوه گوسفند و گاو

۳- پرندگان چرب مثل مرغابی

۴- گوشت‌های شکار

۵- انواع ماهی چرب مانند آستیرین و اوزون برون

۶- نان شیرینی - انواع نانهای فانتزی

۷- پنیر تازه

اسهال و رژیم آن / ۱۰۵

- ۸- گوجه فرنگی
- ۹- خامه
- ۱۰- کلیه مشروبات الکلی و آبجو
- ۱۱- انواع خردل و ادویه

فصل هیجدهم

بیماریهای روده

در این بیماری جذب و هضم روده خوب صورت نمی‌گیرد و گاه می‌تواند سرطان زا باشد.

پس این نوع بیماری را سرسری و ساده نگیرید. کم کم به معالجه آن بپردازید. از قدیم گفته‌اند یک متفال پرهیز و پیشگیری از خوارها معالجه بهتر است. پس پیش از شدت گرفتن بیماری بوسیله رژیم غذائی از بروز آن پیشگیری کنید.

بیماران مبتلا به ناراحتی روده از این غذاها باید پرهیز کنند

- ۱- غذای مانده
- ۲- پنیر تخمیر شده و پنیرهای تازه
- ۳- سبزی خشک مانند شوید و نعناع وغیره
- ۴- مشروبات الکلی
- ۵- انواع ادویه
- ۶- غذای سرخ کرده

رژیم افراد مبتلا به ناراحتی روده، گوشت پخته و گوشت کباب شده است. البته کباب خانگی مطمئن‌تر است. گوشت را قبلاً در آبلیمو و نمک خوابانده و بعد کباب کنند.

چه باید بخورند

- ۱- پوره سبزی زمینی
- ۲- گوشت مرغ بسیار پخته شده
- ۳- آرد حبوبات و بلغور
- ۴- ماهی تازه بدون چربی
- ۵- نان سرخ شده

بعنی در موقع صرف غذا کمی نان برشه میل کنند. البته نان تازه نباشد (نان کهنه برشه شده بهتر است).
۶- انواع زله میوه
ضمناً ماست - شیربرنج و چانی و قهوه و کره تازه به مقدار کم بی ضرر است.

رژیم غذائی (ظهر)

- ۱- کمی سوپ جو یا بلغور
- ۲- بیفتنک
- ۳- پوره سبزی زمینی با هویج پخته
- ۴- سبب پخته شده همراه غذا

غذای شب

- ۱- سوپ سبزی
- ۲- ماهی سرخ کرده و پوست کنده که روی آتش سرخ شده باشد
- ۳- کمبوت گلابی یا سبب

نکاتی تازه در مورد بیماری دیابت (مرض قند)

رژیم تنها عامل معالجه این بیماری است.

رژیم بر دو نوع است سبک و کم چربی - رژیم کامل
البته رژیم دیابت یکنواخت است، بیمار نمی تواند تحمل آن غذای یکنواخت را بنماید.

این رژیم بخاطر نوع و کیفیت نامطلوب و یکتواخت خود به کلی اشتهاي بیمار را نسبت به غذا کم می کند.

در قدیم که وسایل پزشکی نبود هر بیماری ساده‌ای بیمار را تلف می کرد اما اکنون با وسایل مدرن و رژیم‌های مناسب، بسیاری از بیماری‌ها به طور کامل درمان می شود. می دانیم بیماری قند اینستکه تمام قندی که داخل بدن بیمار است نمی تواند آنرا بسوزاند، و بمصرف انرژی بدن برساند. بنابراین قند سوخته و ناقص داخل خون می شود و قند خون را بالا می برد.

و گاهی نیز کلیدهای از راه ادرار تمام قند را دفع می کند.
ادرار افراد سالم قند ندارد.

قند خون بر روی رگهای بدن اثر کرده آنرا مسموم و ناسالم می کند.
جدار رگها و عروق حالت ارتیجاعی خود را ازدست می دهد. کم کم تنگ تر و تنگ تر می گردد

عواقب وخیم این عارضه بدین قرار است:

- ۱- نوعی سکته مخصوص قند است.
 - ۲- التهاب شبکه چشم که به کوری می انجامد.
 - ۳- مویرگهای چشم خراب می شود.
 - ۴- بتدریج دید چشم ازبین می رود.
 - ۵- قند خون اگر زیاد شد - میکرها در خون تکثیر می شوند و در نتیجه انواع بیماریهای عفونی بوجود می آید.
 - ۶- چون خون نمی تواند قند را بسوزاند لذا قند، نسوج بدن را می سوزاند و متعاقب آن، بیماری خمودی یا لاغری شدید پدید می آید.
 - ۷- وجود عناصر میکری باعث اختلال در تغذیه می گردد.
 - ۸- گاهی اوقات حمله و غش هم دست دهد.
 - ۹- با حالات صرع مانند، تبدیل به نوعی سکته ناقص می شود.
- پس نگوئید چرا بیمار دیابتی که قند در خونش هست باز انسولین و قند تزریق می کنیم دلیلش اینکه قند را نمی تواند بسوزاند.

انواع ناراحتی‌های معده (ترش کردن و نفخ معده)

چه بخورند

- ۱- گوشت کباب یا آب پز
 - ۲- مرغ پخته
 - ۳- گوشت تازه
 - ۴- ماهی بدون چربی که آستیرین و ازوون برون باشد.
 - ۵- نان سوخاری
- (در مورد آنها همان مسئله نان تازه پیش می‌آید، که نان تازه سنگین است نان گندم و
برشته شده خوبست.)
- ۶- برنج پخته شده
 - ۷- پنیر هلندی
 - ۸- سبزیجات تازه پخته شده
 - ۹- هویج پخته
 - ۱۰- کره تازه به مقدار کم
 - ۱۱- مایعات باید کمتر بتوشنند.
 - ۱۲- نان قندی به مقدار کم
 - ۱۳- تخم مرغ تازه آب پز (نیرو نباشد) و اگر نیرو شد کم روغن و نیم پخته باشد.
 - ۱۴- سوپ سبزی

آنچه برای این بیماران ضرر دارد

- ۱- قلوه گاو و گوسفند
 - ۲- گوشت‌های چرب
 - ۳- گوشت شکار
- ۴- انواع کنسرو ماهی و گوشت و خورشت کنسروی
 - ۵- مغز نان و نان تازه مضر است.

- ۶- میوه نارس مضر است.
- ۷- مشروبات الکلی کلاً منتوع می‌باشد.
- ۸- انواع سوس ساندویچ
- ۹- انواع ساندویچ
- ۱۰- انواع سرخ کردتی‌ها
- ۱۱- سوپ پیازدار

بابونه کدام بیماری را معالجه می‌کند؟

- ۱- سوء‌هاضمه
- ۲- کنده کار کردن معده و روده
- ۳- انواع بیوست‌ها
- ۴- عفونت‌های روده‌ای
- ۵- عفونت‌های قاعده‌گی که (آنوره) قاعده دردناک می‌گویند درد قاعده دردناک را بر طرف می‌کند
- ۶- انواع کولیت‌ها

دستور پخت

۳۰ گرم در یک لیتر آب مدت ۳۰ دقیقه با شعله کم دم کنید.

سایر معالجات بابونه

- ۷- رماتیسم
 - ۸- درد اعصاب یا نورولژی
 - (البته نورولژی علم عصب‌شناسی است. و نورالوزی بیماری درد اعصاب می‌باشد)
 - ۹- روغن آن برای درد رماتیسم مفید است.
- البته روغن آن از مخلوط کردن با روغن زیتون و حدود ۱/۵ ساعت جوشاندن بدست می‌آید که دافع درد رماتیسم می‌باشد.

برای قاعده دردناک

۴۰ گرم بابونه را در یک لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و بعد آمیخته با شکر یا قند هر روز سه فنجان میل بفرمایند.

معالجه کهیر

بیمار در وان بشینند داخل آب وان وسط استحمام او جوش شیرین بربزید یا نشاسته ذرت.

چنانچه حساسیت دارد از داروی ضد حساسیت هم استفاده کند. داروی ضد حساسیت بنام آنتی هیستامین است که قرص سفیدرنگ بسیار کوچکی است. ضمناً شیر منیزی یا سایر مسهل ها لازم است چون معده پاک نشده است، پس از استحمام در محل جوش کهیر و آبسه های آن روغن کالامین مالینده شود.

ریشه یابی کنیم

ممکن است بیمار به شوکولات و آجیل یا برخی غذاها حساسیت داشته باشد. به محض تشخیص آن باید از خوردن آن خوراکی ها پرهیز کند. گاهی مسمومیت دوانی یا حساسیت دوانی هم باعث کهیر می شود - زیرا دکتر چند دارو تجویز می کند یکی از آنها به بیمار نمی سازد فوری باید به اطلاع دکتر برساند او هم دستور می دهد فلان قرص را کم کن یا اصلاً مصرف نکن.

فصل نوزدهم

رژیم زیبائی

پوست بدن دارای دو قسم است:

۱ - اکتودرم ۲ - اپیدرم

اپیدرم که قسمت خارجی پوست است، دارای سلول‌های محکم‌تری است. این قسمت، همانند سه‌ری در مقابل تحریکات خارجی محافظت بدن است و نیز حس لامسه انسان نیز می‌باشد.

قسمت دوم اکتودرم است که زیر قسمت اول واقع شده است.

نوك آزاد اعصاب که باعث حس درد می‌شود در این قسمت قرار دارد.
احساس سوزش و درد از این ناحیه است.

اگر قسمت اعصاب و چربی پوست بسوزد انسان آب بدن خود را ازدست می‌دهد
بدن خشک می‌شود.

أنواع بيماريهای پوست

جوش یا بثورات - مانند زمانیکه انسان مبتلا به سرخک می‌شود، جوش‌های ریز و سرخی بر روی پوست ظاهر می‌گردد.
جوش صورت را گاهی (آکنه) هم می‌نامند. این نوع جوش طاول چرکی دارد و

برطبق یک عادت غلط، بسیاری از افراد با ناخن آن را می‌کنند. به دلایل زیر باید از این کار اجتناب کرد:

- ۱- دست میکرب دارد داخل پوست شده و لک و جوش آن بیشتر می‌شود.
- ۲- در اثر کندن جوش چرک و میکرب آن به سایر قسمت‌ها سراحت کرده، جوش بیشتر می‌شود.

توصیه ما اینستکه تا می‌توانید جوشها را با ناخن نکنید چون بعدها به مرحله‌ای می‌رسد که آبله‌گون می‌شوید. کسانیکه در قدیم مرض آبله می‌گرفتند سورتشان دارای سوراخهای ریزی می‌شد و تا پایان عمر اثرات آن بر جا می‌ماند.

این سوراخهای ایجاد شده بر روی پوست بصورت زشت بجلوه کرده و تا پایان عمر با شما خواهد بود، زیرا تمام سلولهای پوست شما سوراخ سوراخ شده است و در آن وضعیت چاره‌ای جز جراحی پوست و جراحی زیبائی که دارای مخارج بسیار سنگین است ندارید.

۲- نوع دوم بیماری پوست به این شکل است که گاهی پوست یک قسمت از بدن نازک می‌شود و یک قسمت اپدرم بصورت یک شیار درمی‌آید. گاه در شکم بعضی زنان به شکلی بروز می‌کند که مانند فلس ماهی می‌شود یا اصلاً پوست سُل شده آویزان می‌گردد.

۳- سوم در پوست لکه‌های سیاهی که سیاه‌دانه خوانده می‌شود بوجود می‌آید. بعضی بیماریها مانند بیماری (آدیسون) باعث عارضه‌ای می‌شود که بیماری فوق کلیوی است و بر اثر ترشحات فوق کلیوی یا کلک و مک در صورت بوجود می‌آید. و گاهی نیز نور آفتاب باعث آن می‌شود.

۴- چهارم بثورات و جوشهای مادرزادی است که بصورت خال غده‌دار بروز می‌کند. مانند خالهای سرخ و سیاه که بر اثر اتساع عروق پدید می‌آید. گاه این خالها خونریزی می‌کند یا دردناک می‌شود.

رژیم پوست خشک

هر کسی خودش بهتر می‌داند که پوست بدنش خشک است یا چرب.

خرابی کبد در بروز ضایعات پوستی اثر دارد.
بنابراین نوع صابونها باید مناسب پوست باشد.

صابون پوست خشک یا چرب نمی توانند از یک نوع صابون استفاده نمایند.
صابونهای حمام (لانوبیسی) که از داروخانه باید گرفته شود برای پوست خشک مفید
است.

انواع صابونهای طبی هم هست.

هر شب موقع خواب با کمی شیر و با پنبه پوست صورت خود را ماساژ دهید و یا اینکه
مخلوطی از روغن بادام و شیر را به صورت بمالید.

چیزی که مهم است انتخاب نوع کرم و پودر است و شما نباید ندانسته از هر نوع کرم
و پودری استفاده کنید. چون ممکن است علاوه بر بی فایده بودن، موجب حساسیت های
شدیدی در پوست بشود. وجود کمک احتمالاً ناشی از این بی توجهی است.
به رژیم زیر توجه نمائید.

۱- موم سفید ۱۵ گرم

۲- آب مقطر ۴ درجه حرارت ۱۰۰ گرم (از داروخانه تهیه کنید.)

۳- سفیده نهنگ هم در عطاری هست هم در داروخانه ۳۰ گرم

۴- موم عسل ۱۵ گرم

آمیخته ای از این مواد به صورت مرهم برای مالیدن به پوست بسیار مفید است.
و دیگر اینکه خانمها می توانند مقداری آب باران را موقع بارندگی در ظرف تمیزی
جمع کرده و هر صبح و هر شب با کمی از آن، صورت خود را شستشو دهند.
باران همان گونه که باعث روئیدن گیاهها و سبزی درختان می شود، صورت خانمها را
هم باطرافت می کند

بقول سعدی:

«باران که در لطافت طیعش خلاف نیست

در باغ سبزه روید و در شوره زار حسن»

کرم نوع دوم

۱- روغن بادام ۱۰۰ گرم

- ۲- لیستین در سویا ۵ گرم
- ۳- موم عسل ۱۰ گرم
- ۴- لانولین ۴۰ یا ۲۰ گرم

برروی آتش با شعله کم قرار دهید و مقدار گلاب در آن بزیزد با قاشق چوبی باید بهم زنید تا مخلوط شود. (البته قاشق فلزی ممکن است با آن ترکیب شود) برای رفع کلک مک صورت مفید است. قبل از خواب باید به صورت مالیده شود.

رژیم پوست چرب

- ۱- با پوست چرب پیری زودرس فرا نمی‌رسد.
- ۲- پوست چرب در مقابل سرما و گرما مقاومت دارد.
- ۳- حرکات بدنی و ورزش برای نشاط و دیر پیر شدن، بسیار مفید است.
- در ۵۰ سالگی هم می‌توانید پوست باطرافت داشته باشید اگر لک در صورت و پوست شما هست باید آنرا رفع نمایید. اگر آنکه در صورت است به مطالب زیر توجه فرمائید:
- ۱- بهداشت عمومی و بهداشت فردی باید رعایت شود.
- ۲- از داروخانه صابونهای عضوی مخصوص پوست چرب تهیه کنید.
- ۳- غیر از شیر و غیر از آب مقطر ۴ درجه حرارت از آب باران برای شستن استفاده کنید. صبح هم شیر بمالید.
- ۴- در مصرف محلولها و کرم‌ها دقت کنید، هر کرمی مخصوص پوست چرب نیست.

انواع استحمام و دوش گرفتن‌ها

- ۱- نوعی سرم از بافت گیاه و حیوان است که در مؤسسات بهداشتی یا مغازه‌های بهداشت و زیبائی وجود دارد، در وان ریخته و با آن استحمام نمایید.
- ۲- در آب نیم گرم وان حدود ۲ کیلو نمک را خوب حل کنید و از آن برای شستشو استفاده نمایید - مگر نه اینکه نمک همه میکرها را می‌کشد.
- ۳- مایع خاصی در داروخانه برای استحمام وجود دارد که با استفاده از آن هم بدن خوشبو می‌شود و هم ضد عفونی می‌گردد. چند قطره از آن مایع را در وان بزیزد و حمام

کنید.

۴- سبوس گندم را گرفته حدود یک کیلو در یک کیسه فشرده قرار دهید در آب نیم گرم حمام البته قبل آن را بجوشانید و بعد، از آن برای استحمام استفاده نمائید.

۵- حمام سونا با درجه حرارت متوسط مناسب است.

۶- برای شستن پستانها باید مرتب از آب سرد استفاده نمود و باید در حمام با حolle پستانها را ماساز بدھید و با ادوکلن سرتاسر آنرا خیس نمائید، خودبخود خشک می شود.

لطفات پوست صورت

غذاهای زیر برای حفظ لطفات پوست مناسب است:

۱- کاهو ۲- پیاز خام ۳- کرفس ۴- کلم ۵- آناناس ۶- سیب ۷- پرتقال

غذاهای دیگر برای زیبائی

۱- گوشت بدون چربی

۲- کلم

۳- اسفناج که خون را زیاد می کند و برای جبران خونریزی و قاعده‌گی مفید است.

۴- بلاغ اوئی گیاهی است که آنرا با ریشه می کنند. خودروست و ترش مزه می باشد با نمک می خورند لطفات می آورد.

۵- انگور خشک شده - (مویز) که در قدیم می گفتند حافظه را قوی می کند.

۶- انواع ویتامین‌ها الف: ب / ب: ویتامین ث: ج: ویتامین‌های دیگر.

۷- شب‌هنگام با آب سبزی یا شیر صورت خود را بشوئید.

۸- توجه به دندانهای سالم و جویدن غذا بحد کافی.

انواع غذاها برای حفظ زیبائی

۱- از خوردن غذای سرخ کرده تاحدی بپرهیزید.

۲- سوس زیاد مفید نیست.

۳- مشروبات الکلی برای زیبائی ضرر دارد.

- به همین جهت، دین اسلام عرق و مشروب الکلی را حرام نموده است، چون برای تمام اعضاء و جوارح بدن ضرر دارد.
- ۴- گوشت بدون چربی بصورت کباب.
 - ۵- ماهی بدون چربی آب پزشده.
 - ۶- انواع شیر و ماست و پنیر.
 - ۷- مشروبات غیرالکلی هم برای زیبائی مضر است. تا می‌توانید از آب خالص و معمولی برای رفع تشنجی استفاده کنید.

فهرست و جدول بیماریها در سنین بالا

علت	علامت	سن	بیماری
تنگ شدن رگهای قلب	درد پشت	۵۰ الی ۳۰	انژین قلبی
به علت سرماخوردگی ریه	درد استخوان سینه		
عوامل روانی و عصبی	نفس تنگی و خستگی		
زیادی فشار خون	درد در پشت	۵۰ تا ۶۰	انفارکtos
تولید چربی در خون	شدت تدریجی دارد		قلبي
صرف دخانیات - کمی حرکات بدن			
دستگاه تنفسی انسان	احساس سنگینی	در زنان ۳۰ سالگی	برونشیت
در مردان ۵۰ سالگی	خشکی در سینه		
در اثر سرماخوردگی چركی	سرفه خشک گاهی تب	در مردان ۵۰ سالگی	
شروع می شود	می شود - خرابی هوا هم اثر دارد.		
سرطان ریه اکثراً مرد در سنین ۴۰ تا ۷۰ ساله هستند در	سرفه های ناهنجار	۴۰ سالگی	سرطان ریه
استعمال دود و هوای بد	خشک درد در پشت		
سن ۶۵ موجب مرگست گرفتگی زیاد صدا			
در روستا کم است	ضایعه ای که اثر بیماریهای در خون در اخلاط دیدن		
	برونش بجا مانده باشد مثلًاً زخم ریه		

آمفیزم ریوی (بیماری سیگاری ها)

آمفیزم ریوی عبارت از آسیب واردہ به جدار و داخل ریه است. علت آن، معالجه نشدن

و کهنه شدن برونشیت است که قبلاً ذکر کردیم هنگامی است که برونشیت بصورت مزمن درآمده باشد. ابتلاء به این بیماری معمولاً از سن چهل به بالا بیشتر دیده می‌شود و اکثر مردان مبتلا می‌شوند تا زنان، زیرا معمولاً زنان کمتر سیگار می‌کشند. اکثرأ در کارخانه‌هایی که سموم بخار و غبار مواد شیمیایی به ریه می‌نشینند، مانند چاپخانه‌ها و شیشه‌سازی‌ها، این بیماری شایع‌تر است.

علامت این بیماری، سرفه‌های خشک و ناراحتی در قفسه سینه همراه سردرد است - کشیدن سیگار اثر زیادی در بروز این بیماری دارد. ورزش در هوای آزاد برای درمان این بیماری مفید است. رفتن به پارک و استنشاق هوای سالم و نیز انجام انواع ورزش‌های سوئنی^۱ در هوای پاک صبحگاهی بسیار نافع است.

زخم معده

می‌گویند حتی جوانان نیز بر اثر مصرف سیگار دچار این عارضه می‌شوند، حال چه بطری ... گار، باید تسبیق شود.

مسئله حرص و جوش و درگیری‌های عصبی در بروز این بیماری بسیار اثرگذار است. در این باره در دانشگاه تهران آزمایش شد روی خرگوشها و گربه، ابتداء از اعضای داخلی این حیوانات عکسبرداری شد، معده و روده‌شان سالم بود. بعد آنها را از دالانها یا مازه‌هایی گذراندند.

هنگامیکه حیوان می‌خواست به غذا برسد زیر پایش فنری قرار دادند که می‌افتد. البته با سگ نمی‌توان این آزمایش را انجام داد زیرا سگ حیوان خشمگینی است، فریادهای عصبی نموده تعارض روانی پیدا می‌کند.

خلاصه اینکه گربه یا خرگوش در اثر این رفتار که نوعی شوک عصبی به او وارد می‌کرد پیش از رسیدن به غذا در اثر جهش فنر زیر پایش به زمین می‌افتد و در نتیجه این کشمکش روانی و استرس‌ها در او تولید زخم معده می‌گردید. بلافاصله پس از عکسبرداری مشخص شد که روده و معده او دارای زخم شده است.

انسانها هم در محیط زندگی خود با تعارضات روانی مداوم سروکار دارند که منجر به زخم معده می‌گردد. غم و غصه هم در بروز این عارضه مؤثر است. غم اثرات بسیار بدی در انسان دارد. غم زیاد، تولید حالت دلمه شدن خون در رگها می‌کند.

غم تبدیل به افسردگی می‌گردد - افسردگی جزو بیماریهای روانی محسوب می‌شود. گرچه بوسیله داروهای سه حلقه‌ای افسردگی را معالجه می‌کنند اما باید محیط و شرایط را تغییر داد تا غم از انسان دور شود. انسانهایی که به خدا ایمان دارند، کمتر دچار غم و آندوه ناشی از ناامیدی می‌شوند.

در مورد سن مبتلا شدن باید گفت بین سن ۳۰ تا ۵۰ سالگی مبتلا می‌گردد. از علامت‌های این بیماری، درد در ناحیه معده است که گاه درد شدت می‌یابد و اکثرًا منجر به تهوع و استفراغ می‌گردد.

در معالجات زخم معده رعایت این مسائل مهم است:

- ۱- غصه را از خود دور کردن.
- ۲- سعی کنیم هیچوقت عصبانی نشویم، موقع عصبانیت خونسردی خود را حفظ کنیم.

۳- از پرخوری خودداری کرده و همان غذا را در روز به دو وعده اضافه افزایش دهیم. بعد از ناهار و بعد از شام هر بار نان برسته شده روی آتش و گوشت پخته و کبابی مفید است. (گوشت سرخ شده در روغن زیان‌آور است).

سرطان معده

به طور کلی مردان بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می‌گردد.

سن تقریبی کسانیکه مبتلا می‌شوند ۵۰ الی ۶۰ سال است.

علت بیماری خوردن غذای نامناسب است.

زیاده روی در مصرف فلفل و سایر ادویه‌جات در بروز این بیماری نقش دارد.

- ۱- در یک دانشکده پزشکی تدریس می‌نمودم ۱۱ نوع بیماری بیان شد که همه حالت تهوع دارد - حال استفراغ زخم معده را از مسمومیت چگونه تشخیص دهیم؟ درحالیکه دوای مسمومیت و زخم معده با هم بسیار ضد و مخالف هستند در مورد تشخیص آن به دانشجویان تأکید زیادی نمودم.

قبل‌اگفته علت برخی بیماریها، بخصوص سرطان اینستکه، شخص یک غذای تکراری می‌خورد. مثلاً در خانواده‌ای آبگوشت رسم است اما یکی از افراد خانواده که نسبت به نخود یا لوبيا حساسیت خاصی دارد، مجبور است مرتب آن غذا را صرف کند. باید دانست که خوردن غذاهای یکنواخت مضر است بخصوص افراط در مصرف ادویه‌جات تن. ممکن است بپرسید بنابراین در کشورهای هندوستان و پاکستان و چین که ادویه زیاد می‌خورند باید اکثر مردم مبتلا به زخم معده یا سرطان معده باشند؟ البته ما آمار دقیقی از تعداد مبتلایان به سرطان در کشورهای نامبرده نداریم پس نمی‌توان در این خصوص صریحاً قضاوت نمود.

یکی از علامت‌های این بیماری این است که بیمار اشتها به غذا نداشته، بخصوص نسبت به گوشت حس نفرت دارد؛ علامت دیگر سرطان معده اینستکه درد به معده فشار می‌آورد.

برای جلوگیری و پیشگیری از این بیماری باید هرچند وقت یک بار از معده عکس برداری شود تا تردید درباره نوع درد معده برطرف گردد که آیا زخم معده است یا سرطان معده چون هر کدام از این بیماری‌ها معالجه خاصی دارد.

البته گاهی فیریون معده هم هست که طی آن، یک قسمت معده به شکل شاخی درمی‌آید، یعنی سفت و محکم و فیری می‌شود.

باز هم درباره بیماری قند

مبتلابه تعداد زیادی از مردم است. اکثرًا در سن ۵۰ بیالا بدان مبتلا می‌شوند. یکی از علت‌های مهمش چاق شدن و عدم تحرک و ورزش است. یک علت دیگر آن تولید جراحت در بدن و عفونت می‌باشد.

علامت‌های دیابت یا مرض قند اینست:

- ۱ - تشنجی زیاد
- ۲ - ادرار زیاد
- ۳ - کوفنگی بدن و احساس خستگی

۴- تولید خارش در پوست

۵- هر زخمی دیر معالجه می شود.

برای پیشگیری این بیماری باید به تدریج از وزن بدن افراد چاق کاسته شود.

بیماری آپاندیسیت چگونه معلوم می شود؟

حدود سن ۱۰ تا ۲۰ سالگی بیشتر مبتلا می شوند. این بیماری در سنین بالا چندان بروز نمی کند.

از علامت های بیماری این است که گاه بطور ناگهانی درد در ناحیه روده و معده حاصل می گردد.

البته درد در قسمت راست شکم احساس می شود، چون آپاندیسیت در قسمت راست روده قرار دارد.

گاه درد حرکت می کند و به قسمت معده و سایر قسمت های روده هم می رود و به ناف می رسد و ناف هم دردناک می شود.

برای جلوگیری و پیشگیری، سالی یکبار باید معاینه ای از روده ها بشود و به محض احساس درد آپاندیسید، فوری باید به بیمارستان رجوع نمود.

زیرا چنانچه آن قسمت در اثر فشار پاره شود، بخشی از محتویات آن داخل شکم شده و خطر مرگ وجود دارد.

بحشی درباره سرطان

سرطان در عربی به معنی خرچنگ است، یعنی همچنانکه خرچنگ تمام پاهای خود را به اطراف پای انسان قفل می کند، هر پا را که جدا کنید، پای دیگر را می چسباند، سرطان بهمان شکل است.

سرطان خبر نمی کند، بطور ناگهانی در انتهای حالت بد خیم خود آشکار می شود و آن زمانی است که هم خون ریزی دارد هم تب دارد و هم درد.

دردی که در دوره بد خیم بودن بروز می کند، ناگهانی و پیش بینی نشده است. بقول معروف، سرطان بیماری نامردمی است که در طول مدت گسترش خود سروصدائی ندارد.

کسانیکه از یک نقطه بدن خود مشکوک هستند باید به فکر عکس برداری و معاینه کامل آن باشند. باید مطمئن شد که آیا توموری در بدن وجود دارد یا نه؟ البته تومور آن ورم کرده و برآمده است، از آن تکه برداری می‌کنند در آزمایش معلوم می‌شود سرطان است یا فیبریون یا دمل یا کورک یا سایر غُده‌ها و بثرات سفت شده بزرگ آن، بسته به تشخیص آزمایشگر و پزشک معالج است. این نوع تکه برداری را (بیوبسی) می‌گویند. در حال حاضر برای معالجه سرطان، انواع دارو و عمل جراحی وجود دارد.

سرطان ممکن است بدخیم باشد یا خوش خیم و خدا کند که همه بندگان خدا در چنین حالتی، بیماری شان خوش خیم باشد. موقع سوزاندن با اشعه ایکس و بمب کیالت چندان درد ندارد اما پس از عمل جراحی ممکن است مدتی درد مختصر داشته باشد. این سوزاندن‌ها در تعقیب عمل جراحی است. اخیراً داروهای جدید کشف کردۀ اند که انواعی از سرطان بهوسیله آن معالجه می‌شود.

«سیروز» چه نوعی بیماری است؟

تمام سلولهای کبد تولید ورم می‌کند. البته نباید با سرطان اشتباه شود. افراد الكلی بیشتر مبتلا می‌شوند. بیجهت نیست که در قرآن منزه‌بات الكلی و مسکرات حرام شده است - حال می‌گویند مثلاً قرآن شراب را نگفته در حالیکه طوری بیان کرده که همه مسکرات یعنی سُکرآورها و مستی آورها را حرام کرده خلاصه آیه اینست: **لَيَسْتُلُونَكُمْ عِنَ الْخَمْرِ وَالْمَسْرُورِ قُلْ كُلُّ مَا رِجْسٌ مِّنْ عِمَلِ الشَّيْطَانِ تَاجِبُهُمَا** ملاحظه می‌فرمایند که قumar را هم حرام نموده است.

یکی دیگر از علت‌های این بیماری (سیروز) کبود مواد آلبومین و عواقب بیماری قند در بدن است. مسمومیت داروئی هم می‌تواند باعث آن گردد.

زیرا کسانیکه مرتب یک داروی تکراری را می‌خورند، مبتلا بدان می‌گردند. سن افراد مبتلا به این بیماری از ۵۰ ببالاست. باید از خوردن چربی و گوشت چربی دار پرهیز نمود از خوردن الكل اجتناب کرد. مواد آلبومین دار بخوریم در سفیده تخمرغ آلبومین هست و جگر سفید و بعضی

غذاهای دیگر

هباتیت چیست؟

انواع ویروس‌ها در بدن عفونی شده می‌ماند. معتقدان با خوردن داروهای یکنواخت و مداوم، بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند. هباتیت نوعی بیماری شدید کبدی است که موجب تورم کبد می‌گردد. حال با پزشک است که بداند و تشخیص دهد که آیا:

۱- هباتیت است؟

۲- سیروز است؟

۳- سرطان خانمانسوز است؟

اغلب از سن ۳۰ بیالا شروع می‌شود. در هر دو جنس زن و مرد بیک حدود سرایت دارد. حالت خشکی و بی‌اشتهاهی در غذا وجود دارد. قسمت راست شکم درد می‌کند. چون آپاندیسیت هم در قسمت راست است باید به وسیله پزشک از این عارضه تشخیص داده شود.

- ۱- اینجانب در دانشکده پزشکی گفتم ۱۰ نوع بیماری است که نهوع دارد^۹ بیماری سردید دارد. شباهت میل استخوانها و سرطان لنفاوی و ایدز را که تقریباً در ظاهر شبیه‌اند و هر سه به مفرز استخوان نشار می‌آورد، باید بدانند. پزشکان جوان قبول کردند.

فصل بیستم

خواص انواع خوراکیها

ردیف الف

انگور

برای نیروی عضلات لازم می‌باشد و سلسله اعصاب را تقویت می‌کند. انگور خون را تصفیه نموده موجب لینیت مزاج می‌گردد. اکسید آهن و منگنز و کلر نیز در آن وجود دارد. آب انگور بسیار مفید می‌باشد. آب انگور ارائه شده در بسته‌بندی‌های ورق سربی اگر چنانچه سالم و بهداشتی باشد نافع است.

انجیر

دارای ویتامین‌های آ و ب و ث می‌باشد و قند فراوان دارد. در نقاط گرم‌سیر انجیر شیرین تری به عمل می‌آید. اگر برگ انجیر در حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم در یک لیتر آب دم شود در شرایط عادت ماهانه زنان مفید است.

انجیر دارای مواد چربی و ازت و برم و منگنز می‌باشد و آهک و کلسیم دارد. بی جهت نیست که خداوند در قرآن به انجیر و زیتون قسم خورده است. **وَالْتَّيْنَ وَالْزَيْتُونَ** که در اینجا حرف (و) حرف قسم است.

انجیر دارای موادی است که آنرا زودهضم می‌نماید و چنانچه در جای تمیزی خشک

شود، ارزش غذائی بیشتری پیدا می‌کند.
برای کسانی که دوره نفاهت بعد از بیماری را طی کرده‌اند، انجیر مفید می‌باشد. برای
کودکان بسیار نافع است. انجیر خشک و تر هردو لینت مزاج می‌آورد.

اترج

ضد اسهال - مقوی قلب و اعصاب است.

انار

مقوی و قبض دهنده روده است. خون را بند می‌آورد. گل تر انار قابض است.^۱ یعنی
شکم را می‌بندد.

ازگیل

برای معالجه اسهال و اختلالات روده مفید است.
برای منظم کردن کار روده‌ها و جلوگیری از التهاب آن بسیار مفید است. بیماران ورم
روده اکثراً از ازگیل استفاده می‌کنند. دارای ویتامین ب و ث است. سلولز و اسید سیتریک
نیز دارد.

اسفناج

یک گیاه و سیزی به ظاهر ارزان و کم قیمت و در باطن مُقوی و خون‌ساز می‌باشد.
اسفناج دارای ویتامین‌های آ و ب و ث است. مقدار فراوانی فسفر و آهن در آن موجود
است. بهدلیل وفور آهن در این گیاه است که می‌گویند در زیاد شدن و تقویت خون نافع
می‌باشد.

اخیراً در آزمایشات علمی متوجه شده‌اند که در ساخت و تکثیر گلوبولهای قرمز خون،
نقش عمدی دارد.

۱- یعنی اسهال را بند می‌آورد.

آبلیمو

در معالجه رماتیسم و سیاتیک مفید است. صبح ناشتا ده دقیقه بعد از حمام، نوشیدن آبلیمو مفید است. بهنگام مسمومیت و هضم نشدن غذا، یک قاشق آبلیمو را در یک فنجان آب مخلوط کرده و بتوشید. رژیم لیمو، درد دل و درد معده را معالجه می‌نماید.

آلوزرد

مانند سایر میوه‌ها دارای ویتامین‌های حیاتی است. ویتامین آ و ب ۱ و ب ۲ دارد. و نیز بهمقدار فراوانی ویتامین ث در آن وجود دارد. مواد معدنی دیگر آلوزرد عبارتست از: فسفر و کلسیم و منیزیم و منگنز و فلوروگوگرد.

آویشن

برای تقویت معده - تنگی نفس - رقیق کردن خون مفید است.

ردیف ب و پ

بیدکانی

خنک - تب بر

برگ زیتون

پائین آورنده فشار خون است.

برگ چنار

تب بر - ضد آسم و امراض عصبی

پونه

بادشکن برای سیاه‌سرفه و آسم

زیره

برای لاغر شدن و هضم غذا

زنگان

ضد نفخ - ضد عفونی کننده کبد.

پیاز

حالت ضد میکروبی دارد. هضم غذا را موجب می‌گردد و دارای مواد نشاسته‌ای نیز می‌باشد.

پیاز مخمری دارد که سرشار از ویتامین B است.

پیاز را باید با برنج خورد زیرا در برنج سفید کرده مخمری است که زیان ندارد. باید پلو را با پیاز خورد. زیرا پیاز خام جبران آن کمبود را می‌نماید.

قوم بنی اسرائیل چنانچه در قرآن مذکور است از خداوند پیاز و خیار خواستند. سوب پیاز را بدین ترتیب می‌سازند که برگهای سبزشده آنرا در روغن کمی سرخ می‌کنند که نارنجی شود. سپس داخل آن رشته فرنگی می‌ریزند. ۲۰ دقیقه می‌جوشانند. پیاز پر است از ویتامین B و آهن و گوگرد و برای پیران مفید است.

بادام شیرین

بسیار مقوی است. اما بادام تلخ در طب به مصرف ساختن پماد استعمال خارجی می‌رسد. در بادام تلخ (اسیدسیان هیدریک است) که حالت سمی دارد. بادام چین و چروک خورده و نرم را نباید خورد.

بادام دارای ویتامین ث و آوب می‌باشد و قند و فسفر و پتالیسم و منیزیم و گوگرد دارد. مغز بادام شیرین فیبر دارد. برای درمان عُصْبی مفید می‌باشد. بادام دارای چربی و روغن است. برای زنان حامله نیز فایده دارد.

بادام مقدار زیادی ویتامین آ و ب دارد.

موقع خوردن باید آهسته جوید تا با بزاق دهان مخلوط شود.

بومادران

این گیاه در نواحی شمالی و غربی ایران می‌روید، بخصوص در شاهین شهر. و به نام برناحسف هم معروف است. بوی معطر و طعم تلخ دارد. برای تأخیر قاعده ماهانه زنان بسیار مفید می‌باشد. ورم عضله، خونریزی معده و قلب را تخفیف می‌دهد.

بادنجان

در کشف الاخبار جمله‌ای آمده است که ترجمه آن اینست: بادنجان بخورید که درد را از بین می‌برد و خود موجب دردی نمی‌شود. برای رفع اخلاط و اسهال مفید است. در غذاشناسی قدیم آمده است، بادنجان غذائی است که با اکثر امراض سازگار می‌باشد و معده را نیز تقویت می‌کند.

چون با سرکه مخلوط شود مُدر است.

بادنجان ملبن است. طبعش گرم می‌باشد. کسانی که به قولنج مبتلا می‌باشند باید در خوردن آن افراط نکنند. برای کسانی که سوداوی مزاج هستند و آنهایی که امراض پوستی دارند و خارش در بدنشان می‌باشد بادنجان مفید است.

بید

تب بر - ضد تشنج و مُسکن است.

پرتقال

خواص آن عبارتست از اینکه سرشار از ویتامین ث می‌باشد. گاهی بهجای دوای ویتامین ث توصیه می‌کنند پرتقال بخور. می‌گویند اگر کسی مرتب پرتقال بخورد بیمار نمی‌شود.

برای جلوگیری از سرماخوردگی مفید است.

آب پرتقال برای کسانی که دوران نقاوت را می‌گذرانند لازم است. پرتقال ترشی خون را متعادل می‌نماید. از پیری جلوگیری می‌کند.

دیگر ویتامین‌های پرتقال عبارتست از: ب_۱ و ب_۲ و ب_۶ و پ ب و مواد معدنی مفید.

بیدمشک

تقویت کننده اعصاب قلب و معده. آرامبخش.

به

حالت ضد خونریزی دارد و برای پاک کردن زخم مفید است. به علت داشتن جوهر مارو حالت قابض دارد.

مربا و کمبوت به که بدرنگ صورتی خوشرنگ می‌باشد دارای ویتامین تائن است که قبض کننده شکم و حالت اسهالی می‌باشد. به دارای ویتامین آ است که این ویتامین مخصوص تجدید جوانی است و همچنین ویتامین ب دارد. این ویتامین در تعادل و تسکین اعصاب مفید می‌باشد.

برنج

از اغذیه خوب و غذایی کامل روزانه ماست. برنج جزو غلات محسوب می‌شود. ترکیبات برنج عبارتست از:

- ۱- چربی حدود ۸ درصد تا ۱/۵ گرم
- ۲- آلبومین در حدود ۷ الی ۷/۶ گرم
- ۳- هیدرات دوکربن حدود ۷۷ تا ۷۹ گرم

آلبومن برنج مانند سایر قسمت‌های غذائی آلبومین دار دیرهضم می‌گردد. اما فقط آلبومین موجود در گوشت فوری هضم می‌شود. مصرف زیاد برنج موجب چاقی می‌گردد، زیرا در آن مواد پتاسیم و منیزیم موجود است. اما مواد معدنی برنج باعث تندرستی انسان می‌گردد.

باقلا

از طرفی جزو حبوبات و از طرف دیگر جزو سبزیجات می‌باشد.

باقلا مانند سایر حبوبات مواد زیر را دارد:

- ۱- هیدرات دوکربن ۵۷ درصد
- ۲- آلبومین ۲۵ درصد

- ۳- چربی ۱/۵ درصد
- ۴- مواد معدنی ۳ درصد
- ۵- سلولز ۵ درصد

از آنجا که آلبومین دارد به جای گوشت هم می‌توان از آن استفاده کرد.^۱ انرژی زیاد به وسیله هیدرات دوکریں آن تأمین می‌شود. مواد معدنی آن عبارتست از پتاسیم و فسفر و منیزیم و کلسیم و آهن.

مقدار کلسیم و فسفر باقلا از سایر حبوبات بیشتر است. کلسیم موجود در آن باعث رشد استخوان است و اعصاب را نیز قوی می‌سازد.

فسفر آن به سلولهای بدن و مغز نیرو می‌بخشد. به خاطر وجود آهن در باقلا خون انسان از آن بهره می‌گیرد. برای معالجه کلیه‌های مریض، پتاسیم و منیزیم آن مفید است.

ویتامین‌های باقلا عبارتست از:

- ۱- ویتامین آ
- ۲- ویتامین ب ۱
- ۳- ویتامین ب ۶
- ۴- ویتامین ب پ

برای کسانی که ناراحتی روده دارند زیاد مفید نیست زیرا سلولز آن زیاد می‌باشد. هضم باقلا برای چنین کسانی خوب نبوده نفع می‌آورد.

پنیر

غذانی است کامل که برای کودکان مفید می‌باشد زیرا کلسیم دارد. بعضی خانواده‌ها اظهار می‌دارند که ما به کودکان خود کره و عسل و یا کره و مریبا می‌دهیم درحالی که پنیر به خاطر کلسیمی که دارد بهتر از آنهاست، زیرا استخوان‌بندی کودکان را می‌سازد.

اما زیاد خوراندن پنیر به کودکان باعث کندی حافظه می‌شود. پنیر پر از ویتامین‌هاست و از مواد مغذی تشکیل یافته است. دارای مواد (پتین) و اسید‌آمینه است و ۹/۳۱ گرم کلسیم دارد.

۱- در دوران قحطی حدود ۷۵ سال قبل مردم باقلا اندوخته می‌کردند که جای سایر غذاها را بگیرد.

ردیف ت و ث

توت فرنگی

میوه‌ای است بسیار مقوی که سرشار از یُد می‌باشد و یُد هم که می‌دانید برای معالجه مرض گواتر مفید است. توت فرنگی دارای املاح مفیدی از قبیل فسفر و آهن است. ویتامین‌های آ و ب و ب ۲ و ب پ و ث دارد. دارای مواد قلیائی و سلولز است.

ترب

ترب سه فایده دارد ۱ - برگش بادها را بر طرف می‌کند ۲ - مغزش ادرار را آسان می‌سازد ۳ - خود ترب غذا را هضم می‌کند. ترب سنگریزه‌های کبد را دفع می‌سازد. و آب ترب سیاه برای دفع سنگ مثانه و کلیه مفید می‌باشد.
ترب سینه انسان را از اخلال پاک می‌کند.
پخته شده آن برای درد سینه منعطف دارد گرچه ترب گاهی خود نفح می‌آورد اما برای هضم غذاهای سنگین مفید است.

ترخون

مُعرَّب آن طرخون است. خنک و گرم و مقوی است و حالت مُخدر دارد. برای پیشگیری حالت وبائی و طاعونی مفید است.
خوشبوکننده دهان و حل‌کننده بادها و اخلال است. زیاد خوردن آن برای قوه باء زیان‌آور است.

تره

که گاه خام و گاه پخته مصرف می‌شود، دارای مقدار زیادی کلروفیل است.
برای تشکیل خون و خونسازی مفید می‌باشد. هموگلوبین خون را منظم می‌کند.
و همچنین عضله قلب را تحریک و تقویت می‌کند.
در ایجاد نیرو و قدرت و سلامتی بدن مفید می‌باشد. مانند اکثر سبزیجات دارای مقدار

قابل توجهی پتاسیم است. برای کودکان لاغر و کم اشتها مفید می باشد. می تواند به صورت دارویی اشتها آور عمل نماید. برای کسانی که از چربی خون و افزایش اسید اوریک رنج می برند، تره بسیار مفید است. تره دارای کلسیم و فسفر می باشد. متابولیسم و سوخت و ساز بدن را منظم می سازد.

در تأمین مواد مورد نیاز برای افزایش شیر مادران نقش دارد و دارای ویتامین آ و ب۱ و ب۲ و ویتامین ث است.

تره به صورت خام مفیدتر است.

تره آب پز بهتر از سرخ کرده است زیرا خواص آن از بین نمی رود.

«تره تیزک» یا شاهی

از سبزی های بهاره است به صورت خام مصرف می شود. خواص زیر را دارد. اول اینکه داروی کم خونی است. به علت وجود مقدار قابل توجهی آهن که خود را جذب بدن می کنند.

دوم اینکه به دلیل وجود مقدار فراواتی کلسیم در رشد و نمو و استحکام استخوان بندی کودکان نقش بسیار سازنده ای می تواند داشته باشد.

سوم: اشتها آور است زیرا پتاسیم دارد.

چهارم: برای سالمندان خوب است زیرا از تصلب شرائین و افزایش فشار خون و اوره جلوگیری می کند.

تخم مرغ

تخم مرغ یک ماده بسیار مغذی است که برای رشد کودکان بسیار مفید است. تخم مرغ مانند گوشت مملو از پروتئین می باشد. مواد معدنی آن عبارتست از کلسیم - آهن و فسفر و گوگرد. مواد موجود در تخم مرغ برای تقویت اعصاب و عضلات و استخوان بندی مفید است.

مقداری هورمون هم می سازد.

زرده تخم مرغ سرشار از مواد پروتئینی و انواع ویتامین هاست.

در زرده تخم مرغ تمام ویتامین‌ها بجز ویتامین ث وجود دارد. ویتامین آ و ب نیز در آن وجود دارد. می‌گویند ارزش غذایی یک تخم مرغ با ۳۰۰ گرم گوشت برابری می‌کند. تخم مرغ برای معالجه بیماری‌های عفونی نیز مفید است.

یکی از مواد مهم داخل تخم مرغ ماده «لیسین» می‌باشد که در تقویت قوای جنسی مؤثر و سازنده اسپرماتوزوئید در مردان است. تخم مرغ کاملاً پخته شده، مقداری از خواص خود را ازدست می‌دهد ولی زود هضم تر است.

ردیف ج و چ

چغندر

آب چغندر حاوی مقداری کلودین است و این ماده را پاسبان بدن می‌خوانند که موجب پاکیزگی داخلی بدن می‌گردد. برگ چغندر مُلّین است و ضدرعشه است و در زبان علمی پارکینسون خوانده می‌شود. پارکینسون حالت لرزش دست و پا در دوران پیری و رعشه‌های ناشی از عصبانیت است. چغندر برای درد مثانه و نشیمن نیز مفید است.

جعفری

سرشار از ویتامین آ و ث است. دارای آهن می‌باشد. خوردن آن خون را زیاد می‌کند. به اضافه اسفناج که آهن دارد برای خانم‌هایی که خونریزی دارند، مفید می‌باشد. جعفری اشتها آور و مُدر است.

تخم جعفری ماده‌ای دارد به نام آپیول که یک ماده پرقوت است و برای اختلالات قاعدگی زنان مفید می‌باشد. جعفری ضداستقامه و ضدورم دست و پا و شکم است.

خرما

یک طبق خرما پیش امام صادق علیه السلام گذاشتند و گفتند خرمای برتری است. فرمودند آن شفای دردهاست.

خرما شفای سعومات است. موقع صبح مفید است. خرما دارای املاح زیادی است مانند گوگرد و فسفر و کلسیم و آهن از طرفی ویتامین های آ و پ نیز در آن وجود دارد. بی اندازه مقوی است چون حالت گرمی دارد، خوردن آن با ماست، طعم لذیذی خواهد داشت.

رسول اکرم فرموده اند که هرگاه کسی صبح زود و ناشتا ۲ عدد خرما بخورد تمام کرمهای معده و روده را زایل می گرداند. موقع خواب هرگاه ۷ دانه خرما بخورند، کرمهای معده کشته می شود.

خرما بدن را گرم و فعال می سازد. خرمای نرسیده و ترش در تنظیم جریان خون و جلوگیری از اسهال و استحکام لثه های دندان مؤثر است.

خرما دارای ویتامین ب و ث و قند و سلولز و مواد آبومینوئیدی است.

خربزه

خربزه به دلیل داشتن مقدار فراوانی آب و مواد قندی، به سرعت جذب بدن شده و تولید انرژی می نماید. با دارا بودن مقدار زیادی پتاسیم در شستشوی اعضای داخلی بدن مؤثر است. ادرار را دفع می نماید. هیچ میوه ای به پایی خربزه نمی رسد. با این تفاصیل ضرب المثل «فکر نان کن که خربزه آبست» را باید به فراموشی سپرد.

خربزه خستگی را رفع می نماید. فعالیت سلولها را زیاد می کند. با خواصی که خربزه دارد، داروی بسیاری از امراض مزمن از قبیل نقرس - کار نکردن کبد، روماتیسم مزمن است. البته برای مبتلایان به دیابت و یا مرض قند مفید نیست چون قند خون را بالا می برد. مواد معدنی شامل پتاسیم و منگنز و فسفر دارد.

ویتامین های موجود در خربزه، ب و ب پ است و بهمیزان کمی هم ویتامین ث دارد. در گوشت خربزه آنزیم هایی وجود دارد که باعث هضم غذا می شود.

خرمالو

کلسیم موجود در خرمالو باعث رشد کودکان می شود و سلامتی و نیروی بزرگسالان را نیز تأمین می نماید.

خرمالو دارای مقدار زیادی ویتامین A است که چشم را قوی می نماید. ویتامین های دیگر آن عبارتست از: ب ۱ و ب ۲ و پ پ و ویتامین ث. مواد معدنی مفید آن عبارتست از: کلسیم - گوگرد - آهن - فسفر - منیزیم و پتاسیم.

خیار

خوش مزه و خوش طعم است. در گذشته فکر می کردند که خیار هیچ خاصیتی ندارد. خوردن زیاد آن موجب دل درد و املاک معده می گردد. خیار گرچه جزء سبزیجات است اما در شمار میوه جات از آن نام برده می شود.

در خیار این مواد موجود است:

- ۱- هیدرات دوکربن ۲ تا ۳ درصد
- ۲- چربی ۱٪
- ۳- آلبومین ۹۵٪

نفاخ بودن خیار به دلیل وجود ماده ای به نام (پانتوزان) است که همی سلوژ داخل آن دیرهضم می باشد. مبتلایان به بیماری دیابت یا قند خون باید خیار بخورند زیرا در خیار ماده دیگری وجود دارد به نام (مانیت) که در پیش گیری از افزایش قند خون بسیار مؤثر است.

دیگر مواد موجود در خیار عبارتست از: پتاسیم - منیزیم - کلر و گوگرد.

خیار در کنترل بیماریهای چربی خون و کلسترول مفید است. اما ۲ نوع ماده در آنست که دیرهضم بوده و معده را تحت فشار می گذارد. این دو ماده همی سلوژ و پانتوزان می باشد. اثرات خیار در لینت مزاج از خواص بسیار مهم آن است.

کلروفیل پوست خیار شبیه (هموین) است. - دانه های داخل خیار را خشک کرده برای بیوست بکار می بردند.

ضمناً پوست خیار موجب تقویت عضله قلب و همچنین زیاد شدن خون می گردد.

چای

چای نوشیدنی مرسوم در اغلب کشورهای آسیانی است که به طور معمول روزانه چندبار مصرف می شود. مردمان کشورهای غربی بیشتر به نوشیدن قهوه عادت دارند. اما

باید دانست که فواید چای بیشتر بوده و ضرر آن نیز نسبت به قهوه بسیار کمتر است.
چای هزاران سال پیش در چین شناخته شده است.

در چای ماده‌ای به نام «تئین» وجود دارد که بر روی سلسله اعصاب و قلب اثر کرده
فعالیت آنها را زیاد و رفع خستگی می‌نماید. چای برای کودکان و پیران زیاد مفید نیست.
هنگام انجام کارهای فکری، نوشیدن چای مفید است زیرا فعالیت سلوهای مغزی را
زیاد می‌نماید. چای در رفع مسمومیت نیز تا حدی مفید است.

تئین داخل چای بر روی دستگاه گردش خون اثر گذاشته فشار خون را بالا می‌برد
و با افزایش انقباض عضلات قلب، باعث رفع خستگی می‌گردد.

چای در بدن اسید سولفوریک را اضافه می‌نماید. زیرا دارای «توفیلین و تانن است»
گاه موجد سنگ کلیه هم می‌شود (البته چنانچه در مصرف آن افراط شود).
زیاده روی در مصرف چای باعث تهیش قلب شده و نیز همچون قهوه اثرات بی‌خوابی
دارد.

د - ذ

دارابی

دارابی یکی از نعمات پرفایده خداوند است. از خانواده مرکبات و ترکیبی از لیمو و
برنقال به نظر می‌رسد که تلخی طعم آن، اشتها آور و طبیعی است. برای تمام کسانی که
می‌میل به غذا هستند مفید می‌باشد.

باید قبل از غذا میل شود. علاوه بر آنکه اشتها را تحریک می‌کند، در هضم غذا نیز
بسیار مؤثر است.

روی ترشحات معده اثر دارد. بعضی‌ها آن را همراه با قند و یا شکر مصرف می‌کنند.
نوشیدن آب دارابی به صورت ناشتا، جوانی و سلامتی می‌آورد.

ر - ز

زیتون

برای بیماران دیابتی مفید است و تبلی کبد را رفع می‌نماید. در زیتون مقدار زیادی

۱۹۰ / راز طول عمر

چربی و مواد معدنی وجود دارد. درختان زیتون عمر طولانی دارند و افراد مصرف کننده زیتون هم عمر طولانی می‌نمایند. در رویدبار زیتون پیرمردی ۲۰۰ ساله مشاهده شده بود که چند سال پیش فوت نموده است.

روغن زیتون گرم شده در تسکین درد عقرب گزیدگی بسیار مؤثر است. زیتون بسیار مقوی است و از همین روی خداوند در قرآن به آن قسم خورده است.

ریحان

سبزی خوشبوئی است که ساقه نازک دارد. برگهای آن نیز خواص زیادی دارد. از محلول آن با گلاب می‌توان به عنوان ضماد استفاده کرد. بوئیدن و خوردن آن زکام را برطرف می‌سازد. برای بواسیر خونی مفید می‌باشد.

زردآلو

برای علاج کم خونی مفید می‌باشد. تحقیقات زیادی برای شناخت مواد موجود در زردآلو و دلایل تأثیر آن در رفع کم خونی صورت گرفته است. زردآلو البته کمی نفخ است و علاج نفخ آن، خوردن هسته زردآلو است که می‌شکنند و می‌خورند.

زردآلو دارای ویتامین‌های آ و ث می‌باشد و آهن و فسفر نیز دارد. زردآلو برای مبتلایان فشار خون مفید است. برای تنظیم کار معده و بیوست مفید است. غذائیت زردآلو ثابت شده است.

رازیانه

برای زنان مفید می‌باشد. بخصوص آنهایی که سردمزاج هستند، زیرا هورمونهای زنانگی را تقویت می‌نماید. به دلیل وجود همین خاصیت در آبجو، مصرف آبجو برای مردان مضر است.^۱

۱- شاید هم به علت نوشیدن زیاد آبجو در خارج و غرب اینهمه انحرافات جنسی زیاد است. بخصوص خوردن گوشت خوک که از نظر اسلام حرام است.

آبجو صرفنظر از داشتن ۳ درصد الكل که در اسلام حرام است، حالت زنانگی می‌آورد و مردی را ضعیف می‌کند. ریشه رازیانه هر قدر تازه‌تر باشد جهت دفع ادرار مفیدتر است. و برای کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند فایده زیاد دارد. مردانی که آبجو می‌خورند به خود ضرر می‌زنند البته این غیر از ماء الشعیر است که الكل ندارد.

حرف س

سبزیجات

دارای املاح معدنی هستند از قبیل: کلر - کربن - هیدرژن - گوگرد - آزت - فسفر و فلزات مختلف مثل سدیم - پتاسیم - منیزیم - آهن که خون‌ساز است و همچنین وجود مس که قسمت اعظم رشد و نمو بدن انسان از آنست. کمبود مواد بالا که در اثر نخوردن سبزی پدید می‌آید، اختلالاتی در بدن بوجود می‌آورد (بخصوص نخوردن سبزی خام)

سبزی را ابتدا در مقداری آب خیس نمایید، سپس مقداری پرکلرین که همه داروخانه‌ها دارند و یا ماده روکال به مقدار یک قاشق چایخوری در یک لیتر آب بریزید. پس از پاک شدن گل ولای و ضد عفونی شدن کامل آنرا مصرف نمایید. سبزی خام اثرات خوبی در ازبین بردن کلسترول و چربی خون دارد. سبزی خام طراوت و جوانی می‌آورد به شرطی که ضد عفونی شده باشد.

سیب زمینی

دارای آهن و سرشار از ویتامین ب و ث می‌باشد. سالم و مغذی و زودهضم است. پتاس یا پتاسیم در آن وجود دارد. سیب زمینی را به صورت کباب یا تنوری یا پخته با بخار بهتر می‌توان مصرف نمود. سیب زمینی ترشی که در ترشی می‌ریزند پر است از ویتامین‌های آ و ث.

سیر

برای تمام بیماریها حالت معالج را دارد.

در تنظیم جریان خون و درمان سیاه سرفه و سل ریوی نافع می باشد. در معالجه آسم و امراض مسری مانند وبا مفید است. در دوران وباشی باید سیر زیاد مصرف نمود. بنایه قول دانشمندان علم تغذیه، سیر هم در فشار خون و هم در ضد عفونی کامل معده وروده و هم در جلوگیری از سرطان مفید می باشد. سیر کرمهای روده را از بین می برد و درد مفاصل و سیاتیک را تسکین می دهد. برای سلسه اعصاب و شرائین نیز بسیار ثمر بخش است.

در باب خواص سیر

از پیغمبر صلی الله زوایت شده است که سیر هفتاد نوع بیماری را معالجه می نماید. آیا دوست دارید بدانید دانشمندان طب تا چه اندازه به اهمیت این گیاه پی برده اند. می گویند سیر برای کارگران جهت تولید نیرو مفید است. سیر مُدر و مُحرک قوه باء می باشد. سیر برای معالجه اسهال و برونشیت و سل ریوی بسیار مؤثر است. عفونت داخلی و التهابات روده را برطرف می سازد. برای معالجه سردرد و زکام مزمن و ضعف حافظه و سرگیجه نفع دارد.

سیر حجاجهای حباب مانند درون رگ ها را که باعث تصلب شرائین می شود، زابل می سازد.

خوردن سیر عضلات قلب را به نشاط می آورد و خون را به جریان می اندازد و خون را تصفیه و پاک می کند. و بیماریهای ناشی از فشار خون را برطرف می نماید. مانند ناراحتی قاعده‌گی زنان. برای پیری و شکستگی زیاد، پیری غیرعادی و بواسیر و رماتیسم مفید است. سیر مجرای تنفس و مجرای خون را پاک می کند.

تنگی نفس را برطرف می نماید. سیر پوست بدن را خوشرنگ و گونه ها را سرخ می نماید. برای تب و انفلوانزا هم مفید می باشد.

ذراتی که به شکل ذره های حبابی در داخل خون بوجود آمده در شرائین جمع می شود و تولید تصلب شرائین می نماید به وسیله خوردن سیر حل می شود.

خواص انواع خوراکیها / ۱۹۳

سیر جریان خون را کند می کند.

در اثر حالت تقویت کننده ای که بر روی عضلات قلب دارد و فشار خون را کم کرده جریان خون را نیز منظم ساخته و خون را تصفیه می نماید.
بهانه نخوردن سیر بوی بد آنست که با دودانه قهوه یا جویدن جعفری رفع می گردد.
سیر بسیار مفید است اما زیاد باید خورده نشود. زیاد خوردن سیر باعث جوش بذن تمام بدن می گردد.

سیر میکروب های معده را بر طرف نموده، جهاز دستگاه تنفس را منظم می نماید.
سیر دارای مقدار فراوانی ویتامین های پ و ث می باشد.

سوسنبر

که گاهی سوسن عنبر نیز خوانده می شود، مقوی معده و نیرو بخش بوده و مقوی قلب است. و بادشکن می باشد.
برای عوارض معده و اختلالات آن مفید است.

و برای تصلب شرائین فایده دارد. ضد درد و تسنج است. برای مصرف ۱۰ تا ۲۵ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده بعد از هر غذا یک فنجان از آن را باید نوشید.

سیب

در نیوزیلاند در شش میان ماه بارداری به جای غذا، میوه می خورند، بخصوص سیب. مردم بسیاری پراین باورند که با خوردن سیب در دوران حاملگی فرزندان سالم و زیبا بدنیا خواهند آورد. این اعتقاد چندان دور از حقیقت هم نیست زیرا در سیب مواد مغذی و ویتامین داری وجود دارد که در رشد طبیعی جنین مؤثر است.
ویتامین های سیب عبارتست از آ و ب و ب ۱ و ب ۲ و ب پ و ت. مواد معدنی مثل فسفر و کلسیم دارد. مواد داخل سیب حافظه را قوی می سازد.

سرکه

بدن انسان خود سازنده مقداری مواد ترشی است که در معده و سایر قسمت های جهاز هاضمه بوجود می آید. برای تنظیم میزان مورد نیاز این مواد، مصرف مقدار کمی مواد ترشی

مانند آبلیمو و سرکه لازم است. سرکه برای ترشح صفراوی بدن ضروری است.

سرکه برای جلوگیری از تبیلی کبد نیز مفید می‌باشد.

سرکه ۷ درصد اسیداستیک و مقداری اسیدمالیک و اسیدسیتریک و مقداری

اسیدتارتاریک دارد.

این اسیدها ترشح سلولهای کبدی را موجب می‌گردند. از زیاد شدن اوره جلوگیری

می‌نمایند.

متخصصان می‌گویند مصرف مقدار کمی سرکه در روز برای سلامتی هر فرد لازم

است. در دوران وباتی می‌گویند باید مقداری آبلیمو و سرکه در داخل دستگاه هاضمه باشد

که کشنده میکرب و با است.

سرکه فقط برای کسانی که دارای ناراحتی معده و ترشح معده باشند مضر می‌باشد.

شاه تره

معالج خارش‌های جلدی - تصفیه‌کننده کبد و صفرابر است.

شنبلیله

مقوی و مفید برای بیماران قندی و چربی خون.

کاسنی

تصفیه‌کننده خون - دوست کبد.

گلپوره

برای رفع سرفه و عرق کردن زیاد.

کولک

تصفیه خون - و تنظیم کننده فشار خون - رفع سردی - نشاط آور - آرام بخش.

گلبهار

مفید برای نظافت و نظافت پوست صورت و دست و درمان نقرس - نرمی استخوان -

تسکین آسم.

مورد

ضد عفونی کننده گلو و لکه های پوستی - تقویت مو.

نعناع

تقویت کننده معده - اشتها آور - مسکن.

۸ گیاه

برای نفخ و دل درد - مخصوصاً اطفال.

۹ گیاه

برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن.

۱۰ گیاه

برای شستشوی کلیه ها و دفع سنگ و شن کلیه.

۱۱ گیاه

مفید برای قند خون.

شاه بلوط

که آنرا گندم درختی نیز می نامند، دارای مقدار زیادی ویتامین (ب) B می باشد و ویتامین ث نیز در آن وجود دارد.

دارای سلولز و مواد چربی و مواد نشاسته ای است.

اگر پخته شود بهتر هضم می گردد.

شاه بلوط اگر با شیر ترکیب شود، غذای کاملی خواهد بود که بسیار مقوی است.
شاه بلوط پوست کلفتی دارد. اغلب آنرا روی آتش کباب می کنند.

شاه بلوط مغذی و انرژی‌زا است. نباید به جای دسر بعد از غذا مصرف شود زیرا خود آن غذای کاملی است. در شاه بلوط گوگرد وجود دارد که ضد عفونی کننده بدن است. در شاه بلوط سدیم نیز وجود دارد که برای اعصاب مفید می‌باشد. کلسیم موجود در شاه بلوط برای استخوان‌بندی بدن نافع است.

شاهی

یا ترتیزک ادرارآور است و جگر و سیرز یا طحال را باز می‌کند. تحریک کننده حالات نزدیکی زناشویی می‌باشد. ضماد آن که با زهره گاو مخلوط شود برای رضمها مفید می‌باشد. ناشتا چنانچه مصرف شود بدبوثی زیر بغل را رفع می‌کند. بلغم را رفع می‌نماید.

شوید

ادرارآور و منظم کننده حیض است، ریشه و تخم آن مقوی است. برای برقان مفید می‌باشد. ضعف معده و بلغم را معالجه می‌کند. رفع قی می‌نماید.

شلغم

برای درد سینه و سرماخوردگی مفید است. سرفه را رفع می‌کند. قوه باصره یا بینائی را قوی می‌سازد.

اشتها آور و مُدر می‌باشد - برای معالجه سنگ مثانه می‌خورند که سنگ را می‌شکند. افراط و زیاده روی در خوردن آن چاقی می‌آورد. در شلغم فسفر و کلسیم و آهن و ویتامین ب و ث وجود دارد.

قند طبیعی و منیزیوم در آن وجود دارد. شلغم برای تقویت کبد و اعصاب خوب است.

شیرین بیان

ریشه شیرین بیان چنانچه به مقدار ۵۰ گرم در یک لیتر آب در حدود ۵ دقیقه جوشانیده شود برای تقویت غده فوق کلیوی مفید می‌باشد.

شلیل

شلیل مانند سایر میوه‌ها دارای مواد چربی و آلبومین است. آب زیاد و املاح قلیانی و سلولزی دارد. انواع ویتامین در آن موجود است. محرك دستگاه گوارشی جهت هضم می‌باشد. برای رفع یبوست مفید است.

موادی در شلیل وجود دارد که خون را شستشو می‌دهد.

کلسیم و پتاسیم و آهن دارد و آهن است که خون را زیاد می‌کند. شلیل برای دفع سعوم بدن مفید است. و برای هرسنی از کودکی تا بزرگسالی مفید می‌باشد.

ردیف ط - ظ

طالبی

مانند خربزه از نعمت‌های خداوندی است که بهما عطا شده است. آب مخلوط با مواد قندی دارد که زود جذب بدن می‌شود.

املاح داخل آن عبارتست از: منگنز - آهن - فسفر - پتاسیم.

طالبی دارای مقدار کافی آلبومین و مواد معدنی است.

ویتامین‌های موجود در آن: ب_۱ و ب_۲ و پپ و ث می‌باشد. مواد قندی و گلوسید دارد. طالبی برای کودکان و نوجوانان نافع و اشتها آور می‌باشد.

به کسانی که می‌خواهند شاداب باشند و وزنشان اضافه نشود توصیه می‌شود یک وعده غذا را با نان و طالبی یا گرمک بگذرانند (باضافه مختصری پنیر).

ردیف ع - غ

عدس

عدس دارای ویتامین B می‌باشد. همچنین آهن و کلسیم در آن وجود دارد و بسیار مقوی می‌باشد.

اگر عدس پخته شود و مقداری روغن در آن بریزند بسیار انرژی زا خواهد بود.
صرف عدس پخته برای کارگرانی که فعالیت بدنی دارند لازم است همچنین
کسانی که کارهای فکری دارند.

مواد زیر در عدس موجود است:

۱- آلبومین $۲۴/۵$ گرم

۲- هیدرات دوکربن ۵۹ گرم

۳- سلولز ۲ گرم

۴- چربی $۱/۵$ گرم

چون در عدس سلولز کمتری وجود دارد، لذا هضم آن آسان است. و همچنین به دلیل وجود آلبومین در عدس می‌تواند به جای گوشت مصرف شود^۱. وجود پتاسیم عدس باعث دفع سومون بدن می‌گردد.

فسفر و کلسیم موجود در عدس رشد و نمو را موجب می‌گردد.

آهن داخل عدس خون‌ساز است.

ویتامین‌های دیگر عدس بدین قرار می‌باشد:

آ ۵۰ گرم یا ۵۰ واحد، ب $۱/۵$ میلی گرم، ب $۲/۴$ میلی گرم.

غاز

از غذاهای حیوانی بالارزش است که بسیار چرب و مقوی می‌باشد. گوشت غاز حاوی حدود ۷ گرم آلبومین به مقدار ۴۰ تا ۴۵ گرم چربی و در حدود $۵/۰$ گرم مواد معدنی از قبیل کلسیم و فسفر و آهن و منیزیم و پتاسیم است. گوشت غاز بسیار مغذی و مقوی است. برای معلولین بسیار مفید و درمان کننده می‌باشد. همچنین آدمهای ضعیف را نیز قوی می‌سازد.

بعد از طی دوران نقاوت اگر گوشت غاز مصرف شود اثرات تقویت کننده‌ای دارد.
در گوشت غاز اسیداوریک زیاد می‌باشد.

۱- همانگونه که ملاحظه کردید در دوران اقامت امام در نوفل لوشاتو غذای خود و همراهانشان یک روز عدس پخته و روز دیگر سبزیجی پخته بود و تعداد زیادی مهمان را هم با همان مواد بخصوص عدس پخته پذیرانی می‌کردند.

عسل

غذائی است مقوی و کامل و ضد میکروب. عسل مدت‌ها بهترین غذا بود و اکنون مردم کمتر به آن توجه می‌نمایند. در یک داستان عربی آمده بود: غذاء و دواوه‌ها للعالمين. یعنی دوا و غذای همه عالم است. چنانچه عسل خوب و طبیعی پیدا شود از مقوی‌ترین مواد غذائی است که برای بسیاری از ناراحتی‌های دستگاه هاضمه معالج و مداوا کننده است. در جانی که گیاهان داروئی وجود دارد، عسل مفید‌ترین داروست. مثلاً اگر در آن منطقه اوکالپیتوس بروید، عسل آن منطقه دوای بیماری ریه و برشیست است.

عسل منطقه کوهستانی که گیاه (تیول) دارد، برای آرامش اعصاب مفید است. ویتامین‌های موجود در عسل عبارتند از، B و، PP و E و C. عسل در تقویت قوای عصبی و امور تناسلی انسان مفید می‌باشد.

مواد قندی داخل عسل عبارتست از: (لولولوز) و گلوکز و ساکاراز.

آهن موجود در عسل برای تقویت گلبولهای قرمز و کم خونی مفید می‌باشد. در عسل دیاستازهای هاضمه وجود دارد و از این روی افرادی که دارای ناراحتی دستگاه گوارشی هستند عسل می‌خورند. از آزمایشات دانشکده پزشکی پاریس که بر روی عسل انجام شده است این نتیجه حاصل گردید که مصرف عسل بدن را در مقابل میکروب اسهال خونی، میکروب کورک و دمل و مرض حصبه مقاوم می‌سازد. عسل خاصیت شدید میکروب کشی دارد.

عسل برای تقویت روده‌ها مفید می‌باشد.

همچنین در بیماری‌های پیری و مقابله با عوارض آن مفید است.

خداآوند چنین مقرر فرموده است که زنبور شیره گیاهان و گلهای خوشبو را بمکد و با انجام یک سری فعل و افعال شیمیایی در جهاز هاضمه خود داخل کند و شده در حضور ملکه زنبورها قی کند و آن را از دهان بیرون ریزد.

ضمناً همانگونه که مشخص گردیده است عمر طبیعی زنبور عسل یکسال و عمر ملکه زنبور عسل ۱۵ سال می‌باشد.

ف - ق

فندق

دارای فسفر و آهن و گوگرد و ید و مس است.

درخت فندق و پوست ریشه آن قابض می باشد.

جوشانده آن برای مداوای تب نوبه و جلوگیری از خونریزی و تصلب شرائین مفید است - برای پیشگیری از ترشحات زیاد زنانه نیز سودبخش است.^۱

در فندق مواد زیر وجود دارد:

آب ۶ گرم - املاخ ۱/۸۰ گرم مواد ازته ۱۸/۵ گرم چربی ۵۱ گرم

هیدرات دوکربن ۱۱ گرم.

فندق سرشار از مواد غذائی است - چربی آن قابل جذب است.

هیدرات دوکربن آن، انرژی کافی ایجاد کرده و حرارت بدن را تأمین می کند.

مواد ازت دار فندق همان خاصیت گوشت و تخمر را دارد. مواد موجود در آن بدین قرار است.^۲

فسفر ۳/۵۴ گرم کلسیم ۲/۸۷ گرم

منیزیوم ۱/۴۰ گرم پتاسیم ۶/۱۸ گرم

آهن ۰/۴۱ گرم

کلسیم موجود در فندق عامل رشد و نمو کودکان است - فسفر آن نیرودهنده، منیزیم و پتاسیم آن دارویی مقوی قلب و آهن آن سازنده خون می باشد.

قهوه

نوشیدنی دائمی اغلب اروپائیان است - برای کسانی که دائم الخمر هستند، معالجه قهوه در حالت مسمومیت الكل و شدت التهاب آن مفید می باشد. می گویند مصرف قهوه برای نخستین بار به وسیله لونی پانزدهم در فرانسه رایج گردید.

۱- اسرار خوراکی ها صفحه ۳-۱

۲- کتاب جسم و جان به قلم پروفسور حاجی صفحه ۱۶۰

در ایران نیز نوشیدن آن تا حدودی رواج دارد.

قهوه اعصاب را تحریک می‌نماید و بشاشت می‌آورد. برای رفع خستگی بسیار مفید است

برای حل مواد داخلی بدن مفید است - قهوه بر روی سلسله اعصاب و دستگاه گردش خون اثرات مفیدی دارد. بدلیل اثرات آرامش‌بخش آن بر روی اعصاب در انجام کارهای فکری بسیار نافع است.

اما زیاده روی در مصرف قهوه مضر می‌باشد - برای کسانی که کمبود فشار خون و ضعف و بیحالی دارند، خوب است. قهوه دارای مواد مغذی نیز می‌باشد. افراد مبتلا به ارترز نوراستنی باید قهوه بنوشند.

در قهوه کافئین وجود دارد و چربی و سلولز نیز موجود می‌باشد.
مواد معدنی و قند دارد و ازت نیز در آن وجود دارد.

در انواع مسمومیت‌ها مؤثر است. در معالجه معتادین یکی از عوامل همان قهوه می‌باشد. نوراستنی نوعی بیماری روانی است که موجب خستگی و کوفتگی و بی‌حالی مفرط می‌گردد.

ک - گ

کلم

پر است از ویتامین‌های آ و ب و ث و ارزش غذانی زیادی دارد. کلم به علت دارا بودن آرسنیک نیرو و جوانی می‌بخشد و قیافه را خوشرنگ می‌نماید. در جاهائی که فقر غذائی وجود دارد، مشاهده شده است که افراد با خوردن کلم به زندگی با نشاط خود خود ادامه داده‌اند! سوب کلم بسیار مفید است - خوانندگان برای صاف شدن صدایک زرده تخم مرغ را در سوب کلم ریخته می‌خورند. کلم دارای آهن و گوگرد و سایر املاح است. سوب کلم را با رشته فرنگی و هویج و شلغم و چغندر می‌سازند و یک دانه تخم مرغ هم برای تغییر طعم به آن اضافه می‌نمایند.

کُنجد

موجب طول عمر می‌گردد - پهلوانان قدیم برای زیادی قوت، کُنجد می‌خوردند.
هنديان آنرا دارای خاصیت معجزه‌آسا می‌دانند. روغن کنجد دیر فاسد می‌شود.
روغن آن را با چند گیاه مخلوط نموده جهت سوزش معده به کار می‌برند.
آب برگ کنجد برای تقویت و زیاد شدن موی سر مفید است.

افراد روسانی که کنجد زیاد می‌خورند، عمرشان بیشتر است. نقل است که پزشکی
به یک بیمار مبتلا به لرزش و رعشه یا پارکینسون در فصل زمستان آمیوول و دوا نمی‌داد.
روزی پرسید، علت اینکه در زمستان لرزش کمتری داشته نیاز به دوا نداری چیست؟ پس
از مدت‌ها تحقیق در پاسخ گفت ما زمستانها - ارده‌شیره می‌خوریم یا کنجد در آبگوشت
ریخته می‌خوریم. پزشک مقداری کنجد را برده در آزمایشگاه مورد آزمایش قرار داد معلوم
شد سرشار از ویتامین ب است که موجب تقویت اعصاب گشته رعشه اورا معالجه نموده
است.

لیسین که هورمون جوانی را می‌سازد در کنجد وجود دارد.

گندم

در اکثر کشورها مادران به کودکان خود جوانه گندم می‌دهند - گندم مقدار زیادی مواد
غذائی دارد. درباره فایده گندم همین بس که غذای شام و ناهار ما را تشکیل می‌دهد، یعنی
یک انسان زنده می‌تواند با نان به حیات خود ادامه می‌دهد.
گندم از مقوی‌ترین حبوبات است، دارای مواد فراوان نشاسته‌ای است. ۱ درصد
چربی دارد. جوانه گندم بسیار مفید می‌باشد.

سبوس در پوست گندم وجود دارد.

گندم دارای ویتامین (آ) و (د) است.

نان گندمی که در منزل پخته می‌شود دارای سبوس زیادی است.

کاهو

بر است از ویتامین های آ و ب و ث و آهن و کلسیم و فسفر و منیزیم و ید. حس خشکی و تشنگی را تسکین داده و موجب گشوده شدن رنگ چهره می گردد. برای هضم زودتر غذا کاهو بهتر است با آبلیمو یا سرکه خورده شود.^۱ اگر سالاد کاهو خوب جویده شود روده و معده را تقویت می نماید.

کدو

کدو نیروی عقل و دماغ را زیاد می کند^۲ و برای درد قولنج مفید است. کدو طبیعت را خنک و دماغ (مغز) را تازه می نماید. کدو مُدر است و لینت آور می باشد. برای یرقان مفید است. کدو تپ های حاد را فرومی نشاند - برای کم خوابی مفید است. برای مردان جافتاده و مسن و کسانی که خستگی فکری دارند خوردن زیاد کدو مفید است.

گلابی

صورت را نیکو ساخته و دل را سکون و آرامش می دهد^۱. هر کس در صبح ناشتا گلابی بخورد ماء النسلش پاک و فرزندش نیکو بدنیا می آید. گلابی باعث نیروی قلب و پاکی دل می شود. گلابی صورت را زیبا می سازد. مقوی و نشاط آور است.

اعمال اعضای درونی مانند کلیه و مثانه را منظم می کند. در هر ۱۰۰ گرم گلابی ۱۰ گرم ویتامین آ و ب و ث وجود دارد. علاوه بر اینها مقدار زیادی آهن و منگنز دارد. برای بیماری قند و دیابت منفعت دارد - ترشح براق دهان را زیاد می کند. در گلابی تانن و املاح معدنی مانند پتاسیم وجود دارد. اسیداوریک را بهر اندازه ای

۱- میوه ها و سبزی های شفابخش صفحه ۵۹

۲- طب الصادق صفحه ۱۲۶

۳- طب الصادق صفحه ۱۳۱ و سائل الشیعه صفحه ۲۰۱

زیاد باشد کم کرده و معالجه می نماید. برای کسانیکه مبتلا به روماتیسم و نقرس هستند و درد مفاصل دارند مفید است. گلابی اگر به طور مرتب مصرف شود در کار تصفیه خون مؤثر است.

گیلاس

میوه‌ای سرشار از ویتامین‌های آ و ب و ث و دارای قند و آب می باشد. مقداری کلسیم و منیزیم نیز دارد. مقداری سدیم در آن وجود دارد که تمام این مواد برای بدن انسان لازم می باشد. خاصیت غذائی دارد. صفراشکن است مثل آبالو. دم کرده گیلاس ادرار را زیاد می کند. مواد اسیدی ادرار را کم می نماید. ورم مجرای طحال را معالجه می نماید.^۱

برای اینکه پی به خوبیهای گیلاس بپرید باید گفت تمام قسمت‌های دم و هسته و برگ آن برای مصارف طبی به کار می رود.

کاسنی

پر است از ویتامین ث دارای پتاسیم - فسفر و مقوی معده می باشد. اشتها آور است. خواص مسهل - تقویت کننده و تب برداشته و خون را تصفیه می کند. کاسنی را به شکل شربت به بچه می دهند.

ریشه کاسنی هم خواص برگ آن را دارد.

خوردن کاسنی موقع خواب در پیش گیری از قولنج بسیار مفید است. کاسنی بنیان کن دردهای روانی است. مخاطی از روغن بنفسه همراه کاسنی اگر بر روی پیشانی گذاشته شود، تب و سردرد را رفع می کند.

گل گاو زبان

عرق آور است و به عنوان تب بر در امراض مختلف مفید و مؤثر است. گل گاو زبان را در گیلان گاهی به زبان محله‌ای اطراف (دیم عاج) می گویند - در یک

لیوان بزرگ آبجوش یک قاشق سوپخوری گل گاو زبان را ریخته ۱۰ دقیقه بجوشانید و هر روز ۳ تا ۴ لیوان بعد از غذای صبح و ناهار و شام مصرف نمایید.

گوجه فرنگی

هم جزو سبزیجات و هم جزو میوه‌جات می‌باشد. یکی از مواد خوش طعم کننده و خوش منظر غذاها است. گوجه فرنگی از مواد مغذی می‌باشد - بر است از ویتامین‌های مختلف. فقط برای کسانی که ناراحتی و نارسانی کبد دارند، مضر می‌باشد زیرا مقداری از مواد الکالولیتیدی دارد که برای بیماران کبدی زیان آور است و در برخی تولید حساسیت می‌نماید.

خوردن گوجه فرنگی خام برای کسانی که ناراحتی دستگاه هاضمه دارند بی‌فاایده است و مضر می‌باشد.

گوجه فرنگی جزو سبزیجات است اما سبزی نیست باید آن را جزو میوه‌جات به حساب آورد. نیم پز آن در غذا مفید است. اگر زیاد پخته شود مواد غذایی آن از بین می‌رود. بدین معنی که بهتر است در آخرین لحظات پختن خورشت چند گوجه فرنگی روی آن بگذارند که زیاد پخته نشود. هم لذیذتر است هم ویتامین ث زیاد دارد. مواد موجود در گوجه فرنگی بدین قرار است: هیدرادرکر بن ۴ گرم - آلبومین ۹/۰ گرم

- چربی %۲۵

گوجه فرنگی دارای مقدار زیادی مواد معدنی نیز می‌باشد.

ویتامین‌های گوجه فرنگی از این قرار است^۱

K-E-PP-B_۱-B_۲-A

گوجه معمولی و گوجه برگانی

برای رفع خستگی و ناراحتی‌های اعصاب مفید می‌باشد - برای جبران کمبود آب بدن در فصل گرما، فایده دارد و خداوند عالم به خاطر همین گویا در این فصل این میوه را می‌رساند - که اتفاقاً از سایر میوه‌ها ارزان‌تر است.

۱- کتاب جسم و جان به قلم بروفسور حاجی

فعالیت کبد - فعالیت معده و کلیه‌ها را زیاد می‌کند. باعث هضم غذا می‌گردد. در ظاهر خیلی کم ارزش است اما بسیار مفید می‌باشد. در هر صد گرم گوجه ۱۰/۵ گرم پتاسیم وجود دارد.^۱.

افراد مبتلا به ناراحتی کبد باید مصرف نمایند. برای فشار خون و اوره و کلسترول بسیار مفید است و این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

مقدار زیادی کلسیم و فسفر و منیزیم و آهن دارد.

برای کودکانی که بیوست دارند بهترین مسهل می‌باشد. باعث رشد و نمو کودکان می‌گردد - تحریکات عصبی و خستگی ناشی از کار را رفع می‌نماید. گوجه سلولها را شستشو می‌دهد - سومون بدن را رفع می‌کند. ویتامین ث زیاد دارد. سایر ویتامین‌های گوجه عبارتست از: آ و ب و ب_۲ و ب_۶. کلسیم زیاد دارد. غدد شیری را مترشح می‌نماید.

برای بانوان شیرده مفید می‌باشد. برای خونسازی هم مفید است چون ۳ گرم آهن دارد. در تصفیه خون نیز مؤثر است.

گوشت

باعث تقویت قلب می‌گردد - انرژی حیاتی روزانه را تأمین می‌کند. گوشت برای سلولهای کبد مفید می‌باشد - در ترشح دستگاه گوارش لازم است - در هضم غذا مؤثر می‌باشد - مواد سمی کبد را دفع می‌کند. اگر در خوردن گوشت زیاده روی شود - ناراحتی قلبی و تصلب شرائین می‌آورد. فشار خون بالا می‌رود. پس مصرف هر چیزی در حالت متعادل و متوسط آن مطلوبست.

ترکیبات گوشت عبارتست از:

۱- آب تا ۷۵ درصد ۲- آلبومین‌های محلول ۵ درصد

۳- ژلاتین ۸/۵ درصد ۴- چربی ۹ درصد

مواد معدنی آن عبارتست از:

۱- فسفر ۲- پتاسیم ۳- کلر

۱- کتاب جسم و جان به قلم بروفسور حاجی

۴- کلسیم ۵- آهن ۲ درصد آزت دارد

گوشت برای کلیه‌ها و معده بسیار مفید است. انواع مصرف گوشت بدین قرار است:

۱- کباب - موقع سرخ شدن روی آتش آلبومین آن منعقد شده قشری می‌سازد که از بخار شدن آب آن جلوگیری می‌کند و گوشت کبابی در شیره خودش می‌پزد اما گوشت کبابی حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد آب خود را ازدست می‌دهد.

گوشت آب پز

۷/۵ درصد مواد غذائی را ازدست می‌دهد - ۳ درصد آلبومین محلول می‌شود. بقیه مواد که در آب حل می‌گردد عبارتست از پیتون - ژلاتین اما چربی گوشت در آب پز خوب می‌پزد به علت همین مستله پزشکان به بیماران درد معده می‌گویند گوشت آب پز باید بخورند.

گوشت سرخ کرده

دیرهضم می‌باشد زیرا چربی آن حل نشده داخل گوشت می‌ماند.

گوشت به صورت آبگوشت

یکی از استادان ما می‌گفت یک نعلبکی آبگوشت کوییده با مواد غذائی که دارد و به دلیل مغذی بودن آن، برابری می‌کند با تمام غذاهای داخل سفره. اما خوردن آبگوشت‌های غیرخانگی باید باحتیاط و اطمینان از سلامت آن مصرف شود. اگر آبگوشت را در آجמושش عمل بیاوریم مواد مغذی آن کمتر ازین می‌رود. زیرا در آجوش آلبومین آن منعقد شده قشری تشکیل می‌دهد که از ضایع شدن مواد مغذی داخل گوشت جلوگیری می‌کند. آبگوشت برای تحریک ترشحات معده و تقویت اعصاب مفید می‌باشد. آبگوشت برای افراد ضعیف و کمبینیه و لاغر مفید است.

برای مبتلایان به نقرس و آرتسروز مفید نیست، بخصوص برای کسانی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، غذای مناسبی نیست.

کبک

غذای بسیار مفیدی است ۲۴/۵ گرم آلبومین و مقدار کمی چربی دارد. مواد معدنی آن حدود ۱/۵ گرم است - ارزش حیاتی زیاد دارد پتاسیم و کلسیم زیاد دارد - فسفر و آهن و گوگرد نیز در گوشت کبک موجود است. کبک زودهضم و حلال گوشت است، موجب سلامتی است، اسیداوریک تولید نمی کند - سوموم بدن را دفع می نماید.

میوه‌ها

سرشار از مواد قندی هستند که برای عضلات بدن مفید می باشد. برای کارگرانی که کارهای سنگین جسمی دارند، مصرف میوه‌جات بسیار مفید است.^۱

برای افراد رژیم دار غذائی، میوه هیچگونه ضرری ندارد - البته باید میوه‌ها را هنگامی که کاملاً رسیده و شیرین هستند مصرف نمایند - میوه‌های نارس همان‌طور که متخصصان فن گفته‌اند ممکن است اسهال خونی تولید نماید، بجز سبب که کال و نرسیده آنهم مفید می باشد. میوه‌ها اکثرًا در معالجه بیماریها مفید می باشند. به طوری که گاه اتفاق می افتد نیاز به دوا نباشد.

حالت لینت بخش میوه‌ها معروف است و برای افرادی که بیوست شدید دارند خوردن آبمیوه ضروری است.

بر عکس نوعی زالزالک صحرائی مقدار زیادی تانن دارد که جلوی اسهال را می گیرد^۲ چون میوه‌ها دارای مواد سلولزی می باشند در طول روده‌ها عمل تصفیه‌ای به عمل آورده مواد زائد بدن را به خارج می رانند.

میوه‌ها ضدسم می باشند و از تصلب شرائین هم جلوگیری می نمایند. پروفسور اهرت می گوید، میوه‌ها بهترین عوامل تصفیه‌کننده بدن می باشند. و اضافه می کند افرادی که با رخمهای عفونی میوه زیاد مصرف نموده باشند، رضم و جراحت بدن‌شان زود معالجه می گردد. میوه‌ها عمل ادرار را آسان می نمایند و برای کسانی که اسیداوریک دارند مفید هستند.

۱- کتاب میوه‌ها و سبزیهای شفابخش صفحه ۱۱۰

۲- کتاب طبیب خانواده صفحه ۱۸

موز

موز دارای ویتامین‌های A و B و C (ث) است و قند و تانن دارد. علاوه بر آن، موز دارای آهن و فسفر و منیزیم و پتاسیم و روی می‌باشد. در کشورهای فیلیپین و مالزی و فرانسه غذای مهمی به شمار می‌آید. می‌گویند چون تفاله ندارد تماماً جذب بدن می‌گردد.

موز را باید خوب جوید تا در معده تحمیر نگردد.

موز در ردیف مواد غذائی کامل است - استخوان‌بندی کودکان را قوی می‌نماید. خواص یک عدد موز تازه باندازه یک کیلو گوشت است. مقدار مواد موجود در موز سه برابر شیر است.^۱

مرزه

گیاهی است از نوع بادرنجونه - خام و پخته آن هردو مفید است. گرم و خشک است، بلغم را حل می‌کند - خوردن آن با ماست برای رفع قولنج مفید است.

لیموشیرین

پر است از ویتامین‌های آ و ب بخصوص ث و از طرفی دارای آهن - کلسیم و فسفر و پتاسیم است - مردم تهران بجای دوا در سرماخوردگی از لیمو استفاده می‌کنند بخصوص جهت درد گلو بسیار مفید می‌باشد. ضد بیماری اسکوربیت است - باعث می‌شود مجرای دستگاه روده و معده و ادرار ضد عفونی شده - تورم مجرای روده و مثانه را معالجه می‌نماید - اخیراً پزشکان امریکانی نوعی ویتامین در لیمو کشف کرده‌اند که باعث تقویت اعصاب می‌گردد.

ماکارونی

ماکارونی را که اسم دیگر آن ورمیشل یا ورنیشل است، از آرد سفید گندم و مقداری شیر و کره و تخم مرغ می‌سازند. هنگامی که خواص همه اجزاء و مواد تشکیل‌دهنده آن را بدانیم، فایده آن مشخص

۱- میوه‌ها و سبزیهای شفابخش صفحه ۱۲۲ و ۱۲۳

۲- اسرار خوراکی‌ها

می‌گردد. بدینقرار آلبومین ۴ درصد - چربی ۵ درصد - هیدرات دوکربن ۷۲ درصد - مواد معدنی ۸/۵ درصد
دارای خواص گندم است و مقدار کافی پتاسیم و منیزیم و فسفر و کلسیم دارد. شیر و تخم مرغ هم به مواد غذائی آن افزوده شده است.
ماکارونی درصورتی که خوب پخته شود، به سهولت هضم می‌شود.

لیموترش

از لحاظ غذائی علاوه بر اینکه غذاها را قابل هضم و خوش مزه می‌نماید مقدار زیادی ویتامین ث و ویتامین P دارد. خاصیت حیات بخش و نشاط‌آور دارد.
یکی از دانشمندان خارجی به نام «پلین» لیمو را ضد عفونی کننده می‌داند. بوعلی سینا عقیده داشت که لیموترش برای رفع استفراغ در زنان مفید است. در قرون وسطی لیموترش را برای رفع کرم روده و تب مورد استفاده قرار می‌دادند. برای معالجه بسیاری از امراض در علوم پزشکی به کار می‌رود، از قبیل برنشست و حصبه - سرماخوردگی - رماتیسم - نقرس و درد کمر - و سنگ کلیه و مثانه - لیموترش دارای مواد ضد مسمومیت است. در حالات مسمومیت بهترین کار آنست که مقدار یک قاشق آب لیمو در یک لیوان آب ریخته و با افزودن قدری نمک به آن به آرامی آن را بنوشیم. بخصوص در حالت‌های عدم هضم و املاکی معده هم همین کار را باید نمود.

صورت را با پنبه و آب لیمو پاک می‌کنند و خانمها اکثر به‌این کار مبادرت می‌ورزند.
پوست را لطیف می‌کند. خانمها مخلوطی می‌سازند - از گلیسرین - لیموترش - و ادوکلن و آن را به‌دست می‌مالند - نقره و مس را می‌توان با آن جلا داد.

لوبیا سبز

یکی از سبزیجات نافع است. دارای مواد غذائی می‌باشد. برای سلامتی و نشاط لازم است. مقدار زیادی پتاسیم دارد. سایر املاح آن اینست:
فسفر ۱/۳۰ گرم - منیزیم ۷۲/۰ و آهن. مقدار زیادی آلبومین دارد که از مواد مغذی است و لوبیا به‌واسطه داشتن این ماده، مواد غذایی مورد نیاز بدن را تأمین نموده و تاحدی

جای مواد گوشتی را می‌گیرد.

لوبیاسیز علاوه بر داشتن مقداری مواد مقوی، هیدرات‌دوکر بن نیز دارد. ماده دیگری به نام اینوزیت در لوبیاسیز وجود دارد که روی آن آزمایشاتی شده است - مثلاً پس از آزمایش بر روی چند موش آزمایشگاهی و کاهش دادن مواد اینوزیت بدن آنها متوجه شدند که موى بدن این حیوانات به سرعت دچار ریزش می‌شود. لوبیاسیز علاوه بر کلروفیل که خون‌ساز است، مقداری ویتامین آ-وب و پ-پ دارد. مقدار این ویتامین‌ها در لوبیا خشک کمتر است.

مرغ

گوشت مرغ کم ضررتر از گوشت قرمز است. زیان آور بودن گوشت قرمز به دولت عمد است ۱ - گوشت قرمز برای اکثر افرادی که دچار ناراحتی معده و روده و کبد هستند یا از تروز دارند مضر است - برای افرادی که دچار ناراحتی هاضمه می‌باشند نیز تجویز شده است به صورت پخته و با یک تکه پیاز یا به صورت کباب زیاد ضرر ندارد.

۲ - گوشت قرمز بطور کلی و براساس مطالب بسیاری از کتب طبی، مقداری مواد سمی از خود پس می‌دهد که موجب کم شدن عمر می‌گردد. اما گوشت مرغ هیچکدام از این ضررها را ندارد. خواص و ترکیبات آن طوری است که تمام نیازمندی‌های بدن را تأمین می‌نماید.^{۱۹} تا ۲۰ گرم آلوومین در گوشت مرغ وجود دارد.

مواد معدنی آن حدود ۸۷٪ است که عبارتند از:
فسفر - کلسیم - منیزیم - پتاسیم - کمی آهن. ضمناً در گوشت مرغ ژلاتین نیز وجود دارد.

اگر روزانه حدود ۱۵۰ گرم مصرف کنیم ضرر ندارد.^{۲۰}

گوشت مرغ باعث تقویت عضلات بدن می‌گردد. بهترین غذای بیماران دستگاه هاضمه و مفیدترین نوع رژیم غذایی در ناراحتی معده است. ضمناً در مرغ اسیداوریک زیاد است - مبتلایان به این مرض و بیماری نقرس باید از مصرف بیش از حد این غذا خودداری نمایند.

مرغابی

از لحاظ ترکیبات، گوجه شبیه مرغ است اما فواید بیشتری دارد. چرب تر است. مواد غذایی مهمی که در گوشت مرغابی وجود دارد عبارتست از: ۱۲ تا ۳۳ درصد مواد چربی، ۹۰٪ مواد معدنی که بسیار مورد نیاز بدن است از قبیل فسفر و کلسیم و آهن. در تقویت کلیه‌ها اثر دارد.

ماهی

ماهی غذائی است که همه دوست دارند - گذشته از لذیذ بودن، بسیار مقوی و مغذی می‌باشد.

اکثر نیازهای بدن را از لحاظ مواد غذائی تأمین می‌سازد.

ماهی آلبومین دارد - مواد معدنی آن زیاد است. ویتامین آ و ب۱ و ب۲ و پپ و بخصوص ویتامین کمیاب E دارد. مواد چربی ماهی‌ها بر حسب نوع آنها تفاوت دارد. نوعی ماهی خاویار که گوشت آن را کباب می‌کنند و خاویار آن جزو بزرگترین صادرات کشور می‌باشد، چربی زیادی دارد و نمی‌توان آن را در تابه سرخ نمود چون هضم آن در حالت سرخ کرده مشکل است اما به صورت کباب بهتر و لذیذتر می‌باشد. در ماهی ساردين آلبومین بیشتر است و به همین جهت در درمان آرتروز می‌تواند مفید باشد.

در ماهی پر چربی، مواد معدنی بیشتر از نوع کم چربی‌تر می‌باشد. سایر مواد ماهی

عبارتست از: ۱- پتاسیم ۲- فسفر ۳- گوگرد ۴- کلر ۵- منیزیم ۶- کلسیم ۷- آهن

در ماهی نیز اسید اوریک وجود دارد. اما برای کسانی که مبتلا به آرتروز می‌باشند، پزشک معمولاً فقط ماهی تجویز می‌نماید و آنها را از خوردن سایر گوشتها منع می‌سازد. و نیز توصیه‌های ورزشی با نظر پزشک همراه با خوردن ماهی درد و ناراحتی این نوع بیماران را کاهش می‌دهد. جذب آلبومین و جذب چربی ماهی بسیار آسان است.

روغن ماهی ویتامین A و D زیاد دارد. برای اکثر امراض مزمن و ناراحتی‌کننده مفید است گرچه روغن ماهی اکثراً کمیاب است. ماهی کبور دوای کم خونی و برقان می‌باشد. باید در خوردن ماهی رعایت تازگی آن را نمود.

طرز شناختن ماهی تازه

- ۱- ظاهرآ درخشان است - پولک‌های پشت آن گاه موج می‌زند. پولک و فلس ماهی تازه بسختی جدا و کنده می‌شود. باللهای شنای آن سالم است و کوچکترین شکستگی ندارد و مرطوب و خیس می‌باشد.
- ۲- چشمها ماهی تازه درخشند و برجسته است - مردمک آن باز درخشان و سیاه است - از گوشهای ماهی بوئی جز بوی دریا بهمشم نمی‌رسد. شکم ماهی درخشان بوده و کوچکترین نرمی و فرورفتگی ندارد. اگر وسط ماهی را بگیرند تا نمی‌شود و یکنواخت است.
- ۳- شکم ماهی وقتی باز شد روده‌های آن درخشان می‌باشد و بوی تند نمی‌دهد.
- ۴- ماهی فاسد کدر و تیره است - چشمها تورفته و مردمک دیده نمی‌شود - شکم آن نرم است

ن - و

نارگیل

مقداری کلورین دارد که بسیار کمک در پتاسیم بدن می‌نماید و برای افراد چاق مفید می‌باشد.

شیر نارگیل از هر مشروبی مقوی‌تر است - حالت خنکی دارد.

روغن نارگیل برای تقدیم انسان مفید می‌باشد - دیر فاسد می‌شود.

شیر آن برای اطفال مفید بوده و تاحدی می‌تواند جایگزین شیر مادر باشد، اما شیر مادر بهترین غذای ممکن برای کودکان است.

نارگیل برای افراد بلغمی مزاج مفید می‌باشد. کسانی که ترشح تیر و تیدشان کم است، می‌توانند از نارگیل استفاده نمایند. و نیز کسانی که مزاج گرم دارند.

نعمان

لطف‌ترین سبزیهاست و از بسیاری جهات از پونه قوی‌تر است. گرم و خشک و

تقویت کنندهٔ معده است و فرج آور می‌باشد. بادهای معده را رفع می‌نماید - اقسام کرم شکم را رفع می‌کند. دو سه شاخه از آن با آب انار برای معالجه قی مفید است. تسکین دهنده درد معده و درد دل و پهلو درد است.^۱

نخود

دارای مواد زیرین می‌باشد ۱- آلبومین ۲- هیدرات دوکربن ۳- چربی ۴- مواد معدنی ۵- آب ۶- سلولز

لیه نیز همین خواص را دارد. نخود به علت داشتن آلبومین می‌تواند غذائی کامل شود^۱ پتاسیم ۹ درصد و فسفر ۴ درصد، کلسیم ۸/۵ درصد، آهن نیز در آن موجود است. ویتامین‌های موجود نخود عبارتست از: ویتامین آ - ویتامین ب۱ - ویتامین ب۲ - ویتامین ب پ. مصرف نخود برای کسانی که فعالیت زیاد دارند مفید است.

ماست

ماست دارای اسید لاکتیک می‌باشد. و احتمالاً مقداری اسیدهای دیگر مثل اسید استیک^۲ - البته چنانچه ماست که قبلاً شیر بوده خوب جوشانیده نشود میکربهای زیادی بخصوص سل در آن رخنه می‌کند. و نیز شیرهای غیرپاستوریزه که به صورت آزاد فروخته می‌شود، اگر چنانچه خوب جوشانده نشود، ایجاد تب مالت می‌کند - ماست‌های پاستوریزه دولتی و پنیرهای سهمیه که به مردم داده می‌شود به خاطر دقت و پاستوریزه شدن، از انواع لبنتیات آزاد بهتر و مطمئن‌تر است.

از خواص ماست اینست که تمام خواص شیر را دارد باضافه خواص خود ماست. برای کسانی که مایل نیستند چاق شوند مفید می‌باشد.

در ماست، آلبومین - چربی - لاکتوز - وجود دارد.

املاح ماست عبارتست از: کلسیم - فسفر - پتاسیم - منگنز و منیزیوم - گوگرد. ماست

۱- کتاب ده مقاله در طبع یونانی صفحه ۱۴۱

۲- می‌گویند نادرساه روی اسب می‌خوابید، اکثر غذاش در جنگها همان نخود برشته بوده و فرست شام و ناهار نداشت.

۳- کتاب جسم و جان به قلم پروفیسر حاجی صفحه ۱۷۶

بواسطه داشتن اسیدلاکتیک روده‌ها بخصوص روده بزرگ را ضد عفونی می‌کند - برای درمان اسهال و مسمومیت ساده‌ترین وسیله معالجه است. موجب کم شدن کلسترول و اسیداوریک هم هست. ماست طول عمر می‌آورد.

۵ - ی

هویج

برای درمان بیماری قولنج و پیشگیری از آن مفید است. خوردن هویج کلیدها را گرم می‌کند و دستگاه تناسلی را تقویت می‌نماید^۱. در معالجه یرقان مفید است - هنگامی که با عسل آمیخته شود، مقوی قوه باء است. هویج در بیماری تنگی نفس و ضعف اعصاب و برای رشد و نمو اطفال سودمند است. خوردن هویج خام خون را زیاد و کرم معده را ناتوان می‌کند. هویج عطش را برطرف می‌سازد - برای اسهال مفید است. آب هویج برای چشم مفید می‌باشد.

هویج دارای ویتامین‌های آ و ب و ت است. چون دارای آهن است برای کم خونی و اختلالات رشد مفید است. هویج دارای طبع گرم است. ضد بلغم، و اشتہا آور می‌باشد.

هندوانه

میوه‌ای مُدر است که زیادی صfra را از بین برد و از تولید آن جلوگیری می‌نماید - اکثر مردم تهران هندوانه را در ردیف دوا و معالج امراض سرماخوردگی می‌دانند - آب هندوانه برای بیماری که در بستر است مفید می‌باشد، زیرا هندوانه حالت مُسهل را نیز دارد و یکی از علت‌های تب بُر بودن آن، کمک به اجابت مزاج است، زیرا عدم اجابت مزاج یکی از دلایل تب می‌باشد.

هلو

ادرارآور و موجب لینت مزاج می‌باشد - برای زمانی که در ادرار خون و سنگ دیده

شود، تجویز می نمایند.

دارای ویتامین های ب ۱ و ب ۲ و ب ۶ می باشد که موجب تقویت اعصاب است و نیز مواد معدنی مانند کلسیم دارد که برای استخوان بندی بدن بخصوص در کودکان مفید می باشد.

نسخه درمانی یبوست

ریشه گزنه	۲۰ گرم
گل پنیرک	۲۰ گرم
برگ انگور فرنگی	۲۰ گرم
برگ تیبول	۲۰ گرم
ریشه بابا آدم	۲۵ گرم
برگ کاسنی وحشی	۲۵ گرم
ریشه ریوند چینی	۱۰ گرم

همه را خرد کرده مخلوط نمایند و یک قاشق سوپخوری پر کرده از آن را در یک فنجان آب دو دقیقه بجوشانید و دو دقیقه بحال خود بگذارید و با کمی عسل آن را شیرین نمایند و هرشب موقع خواب یک فنجان از آن را بنوشید^۱

باید دانست که یبوست برای وجود انسان بسیار مضر است و سرمنشاء بسیاری از امراض می باشد. در حالت سرماخوردگی اولین ضر به یبوست همانا تب است - در انر یبوست شدید است که حالت بواسیر و فستول و شقاق پیدا می شود که هر سه از بیماریهای شدید روده بزرگ می باشد^۲. اکثرآ طوری که می گویند در کشورهای عربی قبلاً رایج بود که به جای احوالبرسی می گفتند آیا مزاجت خوب کار می کند؟ بهرتقدیر اکثرآ افراد مسن مبتلا به یبوست می باشند. فستول جوش بزرگی است که داخل روده بزرگ یا ابتدای روده کوچک بوجود می آید.

۱- اسرار خواراکی ها صفحه ۲۲۱

۲- گلهای و گیاهان شفایخن

۳- از توپستنده کتاب