

کتابخانه مرکزی آستان قدس رضوی

راز طول عمر

معالجه بیماریها

با میوه و غذا - انواع رژیم های غذایی

جلوگیری از پیری زودرس

با مقدمه دو پزشك عالیقدر:

دکتر صابری

متخصص داروسازی

دکتر آریانی

جراح معروف

کتابخانه مسجد امام رضا (ع) خواجه ربیع

تألیف: کتابخانه آستان قدس رضوی - واحد شماره ۲

شماره ثبت ۱۳۹۸۴ تاریخ ۷/۵

« استاد هاشم دلخوشنواز »



نام کتاب : راز طول عمر یا معالجه بیماریها با غذا و میوه
 نویسنده : هاشم دلخوشنواز
 ویراستار : سیف
 حروفچینی : مشیری ۸۳۹۵۰۸
 لیتوگرافی : حمید
 ناشر : حافظ نوین ۵۶۳۱۳۷۴-۵۶۲۱۰۲۰
 چاپخانه : دیبا
 چاپ : اول بهار ۱۳۷۲
 تیراژ : پنجهزار جلد

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 ژنتیک و روانشناسی
۲۸	 تقسیم‌بندی روانشناسان
۳۰	 علل و علائم پیری
۳۱	 پیران چگونه ضعف بدنی 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 آرتریت نقرس و رماتیسم چیست؟
۳۸		علائم نقرس
۳۹		درمان و رژیم غذایی
۳۹		ترجمه خارجی يك 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		غذاهائی 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 بقاء
۵۲		معالجه از نظر بوعلی سینا
۵۳		دو قطعه شعر
۵۴		نظر سید اسمعیل جرجانی
۵۴		اساس و پایه روانی ناتوانی جسمی
۵۵		درمان روانی

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		یبوست
۸۰		حدیث عمر طولانی
۸۲		تصلب شرائین
۸۳		تأییدیه و گفتار جناب دکتر آریانی
۸۳		امراض عصبی و روانی
۸۶		تذکر به فرزندان پیران
		فصل هشتم
۸۹		توجه بدوران بازنشستگی
۹۰		برنامه دوران بازنشستگی
۹۱		ورزش
۹۲		یائسه شدن

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 میکرب در بدن و سرطان
۱۱۲	پیری خانم ها
۱۱۴	اوصاف کسی که عمر زیاد می کند
۱۱۷	علت های مسمومیت از غذای غیرسستی
	فصل سیزدهم
۱۱۹	جلوگیری از امراض
۱۲۳	راویکولیت نوعی مرض پیری
	فصل چهاردهم
۱۲۵	پایه های پیری
۱۲۷	یک تمرین ورزشی برای تقویت معده
۱۲۸	تمرینات ورزشی جهت جلوگیری از بیماری

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	 رژیم چاقی
۱۳۷	 رژیم 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 رژیم آن
۱۴۶	 معالجه اسهال حاد
۱۴۷	 برگشت بدوران کودکی
۱۵۱	 سوفله چیست؟
۱۵۲	 رژیم کیسه صفرا
۱۵۴	 بیمارانی که دارای غده پرستات هستند
	فصل هیجدهم
۱۵۷	 بیماریهای روده
۱۶۱	 انواع ناراحتی های معده
۱۶۲	 سایر معالجات بابونه
۱۶۳	 معالجه کهیر
۱۶۳	 ریشه یابی کنیم
	فصل نوزدهم
۱۶۵	 رژیم زیبایی
۱۶۶	 رژیم پوست خشک

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

۱۹۰	 رازیانه
	حرف س
۱۹۱	 شمریجات
۱۹۲	 سنیر
۱۹۳	 سوسنبر
۱۹۴	 کاسنی
۱۹۴	 كوك
۱۹۵	 گل بهار
۱۹۵	 ۱۶ گماه
۱۹۵	 شاه بلوط
۱۹۶	 شیرین بیان
۱۹۷	 عدس
۱۹۸	 غاز
۱۹۹	 عسل
۲۰۱	 کلم
۲۰۲	 کُنجد
۲۰۲	 گندم
۲۰۳	 گلابی
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
۲۱۳		نارگیل
۲۱۴		ماست
۲۱۵		هویج
۲۱۶		نسخه گیاهی یبوست
۲۱۷		منابع و مآخذ

بسمه تعالی

مقدمه جناب دکتر صابری متخصص داروسازی

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

ابتداء باید صحیح فکر کنیم و در زندگی روشی را پیشه سازیم که دانشمندان و اطباء دنیا چگونگی آنرا در مدّ نظر داشتند. ساده‌ترین آنها داشتن فکر سالم در بدن سالم است. پس باید ابتداء 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 نگهداشتن دستگاه گوارش، داشتن دندانهای سالم می‌باشد تا به وسیله آن بتوان سبزی و میوه و غذاها را خوب جوید و از خواص سبزیجات و مرکبات استفاده نمود و آنها را در سایه عمل مسواک کردن صورت پذیر است که بهترین روش برای بهداشت دهان و دندان می‌باشد. باید دانست که میوه و گیاه خود نوعی دارو است، اما چگونه می‌توان 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 عیدیه ای برخورد می نمایم که یکی از آنها تحمیل زحمت دندانها به معده می باشد. بنابراین مقدمات امراض معده خود به خود فراهم می آید.

ج- مسئله شاد زیستن را نباید 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 نفرمائید. زیرا هرکس 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 يك ذره از آنچه هست افسزون 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. عالترین راه جلوگیری از غم، ایمان به خدا و اطاعت از دستورات پیغمبر اکرم صلی اله 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 بقاء (ناتوانی جنسی) - میکربی و چرکی شدن یکی از اعضا - تصلب شرائین - پیوست (خشکی مزاج) - بیماری نارسائیهای کلیوی - و کبدی و بالاخره بقیه عمر دست و پنجه نرم کردن با بیماریهای مختلف است. بدانگونه که آقای هاشم دلخوشنواز نویسنده این کتاب با صرف اوقات گرانبها و زحمات زیاد از منابع و مآخذ مختلف مطالبی درباره ناتوانیهای دوران پیری بدست آورده، قابل تقدیر است.

دکتر عباس صابری متخصص در داروسازی

امضاء و مهر جامعه داروسازان

۶۶/۹/۱۱

بسمه تعالی

مقدمه جناب دکتر آریانی پزشك عالیقدر

استفاده از گیاهان داروئی و میوه جات موجب جلوگیری از پیری و نشاط است و علم پیری شناسی، ژرونتولوژی نامیده می شود. که از التصاق دو کلمه لاتین ژرون به معنای پیری و لوژیا به معنی شناسائی بوجود می آید.

اصطلاح دیگر مطالعه وضع سالمندان «جریاتریك» می باشد که از دو کلمه لاتین ژرون به معنی پیری و یاتریلوکس به معنای درمان تشکیل می گردد. و به معنای پیشگیری و درمان موارد پاتولوژیک در افراد پیر می باشد که مترادف های فارسی آن پزشکی سالمندان یا پیری پزشکی می باشد.

این رشته جدا از پزشکی عمومی بوده و رشته مفصلی را تشکیل می دهد که عموماً به نام جریاتریك نامیده می شود. گیاه درمانی مدتهاست 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 می باشد.

برخی گیاهان و میوه جات جلوی پیر شدن را می گیرد. و بالنتیجه بررسی تغییرات وضع روحی و جسمی این افراد روز بروز اهمیت بیشتری پیدا نموده است.

امروزه با الهام از گفتار شیخ الرئیس بوعلی سینا، گاهی بجای دوا از غذا استفاده می کنند. علی الخصوص که درصد افراد مسن در جمعیت های امروزی بطور سریع در حال

ازدیاد می‌باشد. همچنین مسائل مربوط به تفسیرات وضع روانی و جسمانی این افراد و مشکلات مربوط به آن دردست مطالعات وسیع قرار گرفته است و بالتبلیجه از این رشته، رشته‌های دیگری منشعب می‌گردد که شاخص آنها (پسیکوژورونتولوژی) یا بررسی اختلالات روانی دوران پیری و درمان آن می‌باشد.

کوشش در زیاد نمودن طول عمر انسان در حال و آینده و آسیب‌پذیری روان افراد سالمند در مقابل ناملایمات، درصد اختلالات روانی را در افراد مسن افزایش می‌دهد و سبب اشکالات فراوان در جوامع مختلف می‌گردد، و از طرفی بارشان به‌دوش گروه تولیدکننده یا گروه فعال اجتماع که در سنین پائین‌تر قرار دارند سنگینی می‌کند. بنابراین به‌خوبی می‌توان دریافت که رشته پسیکوژورونتولوژی چه موقعیت حساسی در زمان حال و آینده نزدیک و دور خواهد داشت.

و اما اینکه پیری از چه سنی شروع می‌شود؟ به‌خوبی مشهود است که خیلی از افراد در سنین حتی ۳۰ سالگی عوارض و نشانه‌های دوران سالمندی را نشان می‌دهند و بالعکس برخی حتی در ۹۰ سالگی شاداب و جوان بنظر می‌آیند و سنی که تقریباً محققین مختلف تا اندازه‌ای برای شروع سالمندی بر آن توافق دارند اینست که سالمندی از ۶۵ سالگی شروع می‌گردد. لازم به تذکر است که مهمترین عامل پیری زودرس پیری نسوج عصبی می‌باشد.

ادامه يك زندگي معنوی و روحانی می‌تواند از پیری زودرس جلوگیری نماید. کتابی که دردست مطالعه‌تان قرار گرفته، حاصل زحمات فراوان نویسندهٔ پرکار و باتجربه و باسابقه جناب آقای هاشم دلخوشنواز می‌باشد که در جمع‌آوری و تدوین بیماریهای شایع دوران سالمندی زحمات بسیار کشیده‌اند، مطالب کتاب تماماً از منابع موثق و باارزش گرفته شده است و باعث خوشحالی است که در کشورمان نیز در سالهای اخیر به عوارض دوران سالمندی دارد توجه بیشتری می‌شود و بالتبلیجه زحمات جناب آقای دلخوشنواز درخور تحسین فراوان و تشویق بسیار می‌باشد.

با درنظر گرفتن اینکه پیری يك مرحله طبیعی و اجتناب‌ناپذیر 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. علی‌الخصوص که همه فکر می‌کنیم عنقریب فوائد این مطالعات ما را نیز بهره‌مند خواهد نمود و بشریت، کهولت سنی را در وضع بهتری طی خواهد کرد.

دکتر هوشنگ آریانی
امضاء و مهر نظام پزشکی

مقدمه 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، درحالی‌که 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 يك آبادی برسند با ریشه گیاهان سدجوع می‌نمودند؛ چه بسا که در گیاه یا میوه‌ای موادی هست که در دوا بطور کامل نباشد. مثلا انواع ویتامین‌های مختلف بخصوص ویتامین ث که حیات‌بخش 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 پی 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 درحد امکان توضیح داده و تشریح کرده‌ایم و سعی می‌کنیم درمان و رژیم نارسائیها و عدم توانائی این دوران را تا آنجا که مقدور است بنویسیم.

هاشم دلخوش‌نواز آذرماه ۱۳۶۶

فصل اول

بهداشت و نظافت در دین اسلام

همانطور که معروفست در احادیث نبوی از پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم منقولست: **النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ** یعنی نظافت و پاکیزگی از اساس و ارکان دین اسلام است. و آنچه از صحابه نزدیک پیغمبر (ص) منقولست اینکه، مرتب مسواک می نمودند. درحالی که اکنون افراد متمدن و بهداشتی، روزی یکبار مسواک می کنند. مسئله خوشبو بودن وجود مبارکشان نیز در تاریخ زیانزد خاص و عام بوده است. اکثر امامان پاک چون امام جعفر صادق به طور کامل به طبابت و پزشکی و معالجه افراد می پرداختند (البته به طور غیرحرفه ای).^۲

و از شاگردان آن حضرت غیر از شیمی دانان معروفی چون «جابر ابن حیان» تعدادی پزشک در آن زمان به کار طبابت مشغول بوده اند. پس دستورات عالیه اسلام بر مبنای بهداشت روانی و بدنی از پایه ها و زیربنای این دین مبین است.

در اروپای مترقی سالها تا قرون ۱۵ و ۱۶ هنوز توالت وجود نداشت و باز هنوز هم که هنوز است غربیان مترقی و در آمریکا طهارت و شستشو وجود نداشته از دستمال کاغذی استفاده می نمایند. اما اسلام ۱۴ قرن قبل نظافت را به شدت 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 التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ یعنی خداوند هم توبه‌کنندگان و هم مراعات‌کننده پاکیزگی و بهداشت را دوست می‌دارد. آن زمانها که در غرب و آمریکای به اصطلاح متمدن هنوز حمام کاملاً دایر نبود علی علیه السلام می‌فرمایند:

نِعَمَ الْبَيْتِ الْحَمَامِ يَذْكُرُ فِيهِ النَّارُ وَيَذْمُبُ بِالْذَّنِّ یعنی 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 اکثراً عمل غسل به خاطر پاکیزگی و نظافت می‌باشد. چنانکه در فلسفه وضو دقت کنیم، نوعی بهداشت در شبانه‌روز 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 قدغن شده است. لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ یعنی قرآن را لمس نمی‌کنند جز پاکیزگان. اکثر صحابه پیغمبر اکرم می‌گویند: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - يُحِبُّ أُمَّتَهُ عَلَى النَّظَافَةِ وَ يَا مُرْهَمُ بِهَا یعنی پیغمبر صلی الله اُمّت خود را تشویق می‌فرمودند به پاکیزگی و نظافت و بدان امر می‌دادند. باز از حضرت علی علیه السلام روایت است: أَلْطَهْرُ نِصْفِ الْإِيمَانِ یعنی پاکیزگی نیمی از ایمان است.

ایمانی که موجب دلگرمی انسانهاست و تَوَسَّلُ و تَوَكَّلُ که در مشکلات خود به خدا داریم و منشاء و پایه تندرستی 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. یونگ شاگرد فروید و همکار او بود، از وی جدا شد و مخالف فروید گردید.

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

۱- یکی از پزشکان عالیقدر به من فرمودند ابتداء ایمان کامل نداشتیم اما افرادی را دیدیم در حالت روحانیت و معنویت عمر طولانی و با نشاط نموده مقابل امراض مقاومت داشتند من از ایمان مریضان خود ایمان یافتم و غبطه بر دیر بیر شدنشان 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 آزرده‌گی دیگری می‌گردد.

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

رهبران اسلام و پیغمبران عظام سعی می‌نمودند روح انسان از آایشها پاك گردد تا در سایه پاکیزگی روح، سلامت تن به‌دست آید و فرسودگی و پیری و ناتوانی دیر فرارسد.^۱

مضرات مشروبات الکلی

در فرسودگی تن و حدوث پیری زودرس

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

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعُهُمَا: یعنی ای پیغمبر درباره شراب و قمار از تو سؤال 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 به‌حدی است که اگر توضیحات بیشتر داده شود خود کتابی خواهد شد. هرگاه شرب آن ادامه یابد 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- ملای محترم و معروف جناب فلسفی ضمن سخنرانی‌شان در کنگره جهانی رسول اکرم که بنده حضور داشتم، مطلب تازه‌ای فرمودند (البته ایشان در تعلیم و تربیت اسلامی هم صاحب نظرند) فرمودند اروپای متمدن 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 ۳۵ نفرشان فوت نموده ۱۵ نفر بقیه کور شدند. یعنی برای يك 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 مبرهن است. دکتر ژاکت در انجمن بیمارستانهای اروپایی گزارش داد، از ۸ نفر بیمار مبتلا به سرطان معده، ۶ نفرشان الکی بودند.

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

بر متابولیسم بدن ضرر می‌رساند. من جمله در غشاء سطحی مغز و کورتکس و تاپسورال همه جا فساد و تباهی 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.

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

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

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

بازهم بهداشت اسلامی

جهت پیشگیری از پیری

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 نمی گنجد، زیرا نمی خواهیم از موضوع کتاب خارج شویم. باز از امام صادق روایت شده است:

تَقَاءَ الثُّوبِ يَكْبِتُ الْغَدَوَ وَ غَسَلَ الْيَثَابَ يَذْ مُبَ الْهَمِّ وَ الْحَزْنِ: یعنی پاکیزگی لباس دشمن را دور می سازد و شستشوی جامه غم و اندوه انسان را برطرف می سازد. ثوب و یثاب یعنی لباس هم است.

فلسفه و حکمت وضو از لحاظ پزشکی

در سوره مائده آیه ۶ آمده است:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ إِذَا أَقْبَلْتُمْ إِلَى اتِّصْلَاةٍ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَ امْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ. اقْتُمِ یعنی اقامه نماز، امسحوا یعنی مسح کردن، ارجل یعنی پا. رُجل مرد است.

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

فلسفه وضو از آنجا مشخص می گردد که نتیجه بهداشتی حاصل از آن بدین قرار

است:

- ۱- شستشوی دهان در روز چهار بار و یا مسواک 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 يك نقطه که آن وضو باشد و دور شدن از افکار مزاحم دیگر که موجب ناراحتی جسم و روح می گردد.

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 می گردد.

۶- مضمضه کردن یعنی آب توی دهان ریختن و برگرداندن و تمیزی دهان و دندان که اشتها را زیاد می کند. اکثراً بدون پیدا کردن آب تمیز چنین عملی را انجام نخواهند داد.

۷- پاك کردن مخاط بینی و تحريك قوای عقلانی به وسیله 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 می گردد.

همه این دستورات بهداشتی و بهداشت مسکن که در اسلام به آن تأکید شده، انسان را در مقابل امراض جسمی و روانی مقاوم می نماید. 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 می رفتند. و نمی هراسیدند، در سایه تعالیم بهداشتی اسلام آنگونه سالم ماندند. امثال سلمان ها و ابوذر ها و میثم تمار ها و حبیب مظاهره های پیر که در رکاب امام حسین (ع) جنگیدند. آنچه که مهم است وضو و نماز و صفای باطن و نشاط آنست که همین نشاط و شادابی است که موجب ازدیاد^۲ عمر می گردد.

شعری در همین زمینه از نویسنده کتاب:

عبادت کردن و آرام بودن لذتی دارد
خدا را نیمه های شب ستودن لذتی دارد
چرا گرد گناهان گردی ای شبگرد دور از حق
مطیع درگه دادار بودن لذتی دارد
چه حاصل لذت آنی و ناآرامی وجدان
به بسترهای ذکر حق غنودن لذتی دارد

۱- مسامات یعنی سوراخهای زیر موی دست و پا و اعضای بدن انسان

۲- کسی از بهترین لذتهای زندگی پرسید هر کس چیزی گفت در آخر آن فردی برنده شد که گفت:
«سحرگاه برخیزی وضو کنی صدای اذان را بشنوی و دو رکعت نماز با صفای دل بخوانی اینست بهترین لذت زندگی که برتر از آن نیست.»

هوای نفس را در کف گرفتن همتی خواهد
کُله از تارك شیطان ربودن لذتی دارد
اذان صبحگاهی مینوازد روح انسانی
که این تکبیر یزدان را شنودن لذتی دارد
نمیدانی بسجده سر نهادن چه صفا دارد
غرور خود چو زنگاری زدودن لذتی دارد
ستایش یا نیایش در دل شبها نما (دلخوش)
جلیس حضرت دادار بودن لذتی دارد

فصل دوم

پیری از لحاظ ژنتیک و روانشناسی

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

کمال به مرحله دانائی، اما چه کسانی راه این کمال را می‌پیمایند. پیرانی که از ابتدای جوانی عمر خویش را به بطالت نگذرانده صرف اعمال و کردار بیهوده و بی نتیجه و پیش پا افتاده نکرده باشند. چه اندوخته‌ای از تجارب مطلوب در پیری خواهند داشت؟ ولی باوجود بر این، تمام افراد کم‌سواد هم در پیری مطالعات و تجربیات و اطلاعات بیشتری از افراد همسان و همرنگ 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 مسئله مشخص تر 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 يك پیر را مورد تحقیق قرار داده، اثرات و
 شوکها یا شوقهای هر مرحله را که در پیری و پیری زودرس مؤثر بوده است، بررسی
 می‌نمائیم.
 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 يك قضاوت درست در این بررسی لازمست. مثلاً اثر نقاشی یا شعر يك هنرمند را
 در پیری تخطئه 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 انرژی و آثار جوانی دارند.

تقسیم‌بندی روانشناسان

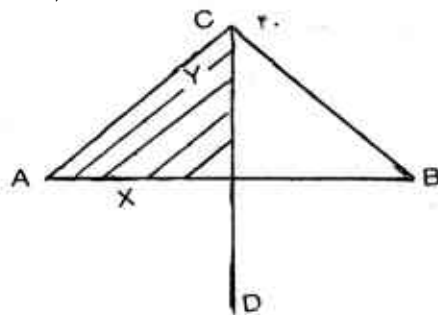
البته ناراحتی‌های جسمی در حالات روانی انسان اثر دارد. و در روانشناسی جدید
 پسیکوسوماتیک را مطرح نموده‌اند یعنی ناراحتی جسمی در روان و بالعکس اثر دارد.
 دو نفر از دانشمندان به نام هوته^۱ و بومگارتنر^۲ برای پیری و جوانی تقسیم‌بندی خوبی
 نموده‌اند:

- 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 بالا است.

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

هرگاه منحنی سیر زندگی انسان را تنظیم و بررسی نماییم 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 يك فرد باید حوادث و اتفاقات گوناگون مسیر زندگی او را بررسی نماییم.



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^۱. البته نه هرکس که به پیری رسید نسیان می‌گیرد، خیر پیرانی را می‌بینیم چون امام راحل که در سخنرانیهای خویش از بر صحبت نموده مطالب متنوع و تازه را بیان نموده بدون لکنت و لغزش 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 ژنتیک.

۲- نسیان یعنی فراموشی.

و حوادث و رنج‌ها و غم‌های دوران پیری اگر ایمان و تکیه‌گاه و توسل به خدا کم باشد، انسان را خرد خواهد کرد.
عشق داغی است که البته نگردد خاموش هر که در سینه از این داغ نشانی دارد
عشق‌های پاک و بی‌شائبه 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 یائسگی^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 شائق اند نه امور جنسی. بدین معنی که داشتن نیروی جنسی کمک به ادامه زندگی و دیرپیر 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 مرفولوژیک و شکل و نوع اندامهای بدن همراه است. ابتداء تغییراتی در متابولیسم و فعالیت‌های اعصاب پدیدار می‌گردد.

مهمترین تغییرات در پوست بدن و سایر اعضای ظاهری آن بروز می‌کند، مانند حالت پوسته پوسته شدن یا چروکیدگی و سفیدی موها (البته هر مو سفیدی 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 مفصلاً شرح و توضیح آن آمده است.
در عروق و شریانها حالاتی بوجود می‌آید که هماهنگ پیری است. یاخته‌ها و سلولهای عصبی و ماهیچه‌ها کند و از کار افتاده می‌شوند.^۴

۱- فرق عتن و عقیم اینست که در عقامت نازا می‌شوند اما در عتن ضعف قوای جسی می‌گیرند.

۲- دوران یائسگی یعنی عدم قاعدگی و از رگل افتادن

۳- پارکینسون یعنی لرزش دست و پا

۴- البته در خانه سالمندان 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 قبال کمبودهای جسمی و روانی به دفاع برمی‌خیزند.

قانون تنازع بقاء شاید تاحدی ناشی از این مسئله باشد.

حیوانات در مقابل زخمی که به بدنشان وارد می‌شود حالت دفاع داشته محل زخم را ابتداء شستشو نموده سپس می‌لیسند و با آب دهان خویش کم‌کم 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 نارسائیهای بدنی و روانی را جبران نمایند.

این نکته را نباید از نظر دور داشت که شغل و حرفه‌ای که يك فرد پیر قبلاً 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 يك پیر تلاشی است برای جبران کمبودهای بدنی و روانی. بنابه گفته دو دانشمند به نام (مناکوم)^۱ و (مورژ)^۲ چنانچه در کودکی که مرحله صعودی رشد و نمو بدن است، یکی از نیمکره‌های مغز آسیب به بیند، 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 خشك جز به آتش راست

و نیز به همان گونه که دانش و علمی که هر فرد قبلاً داشته به مرحله کامل تری می‌رسد، استعدادهای او شکوفاتر می‌گردد.

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

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 ضبط و ثبت گردیده است.

چگونه پیر می شویم؟

یاخته های بدن به تدریج فرسوده می گردد - بافت ها کم کم طراوت و شادابی خود را ازدست می دهد - الیاف بدن به تدریج خشک شده و آن حالت نرمی سابق را ندارد. معده که مرکز اداره تغذیه بدن است کند و سست می گردد و دیاستازهای لازم و کنترل شده را نمی سازد، در نتیجه انسان در زمان پیری به بیماریهای مختلف معده ای و روده ای و عصبی و ترش کردن غذا و سوء هاضمه و سوء تغذیه دچار می گردد. بخصوص اگر دنداننش سالم نباشد.

هاضمه انسان در زمان پیری به مرحله ای می رسد که حالات بالا او را رنج می دهد در اثر کند کار کردن معده بدن تاب اینهمه فشارها را ندارد و از طرفی سموم فراوانی داخل خون و اعضاء تولید می شود.

در نتیجه این وضع، کند شدن حرکات عادی معده بوجود آمده و عدم گوارش منظم دردی شدید بوجود می آورد، باز در نتیجه اغذیه نیمه گوارش یافته سمومی در بدن تولید می شود.

اینهمه اختلالات داخلی تاب تحمل را از پیر سلب می نماید. سموم تولید شده به تدریج وارد غرفه های مختلف بدن می گردد و بخصوص خون در اثر کثیف بودن کمتر گلبول قرمز و سفید می سازد.

گلبولهای سفید که مدافع بدن و سر بازان دنیای وجود آدمی هستند به تدریج کمتر شده ضعیف می گردند.

بدن قدرت دفاعی خود را که درواقع مبارزه و جنگ با میکربهاست ازدست می دهد، و بدین ترتیب تمامی آن امراض از خارج به بدن فشار می آورد. صورت چین و چروک پیدا می کند - موها سفید می شوند. مقداری از چروک های صورت هم به خاطر ازدست دادن طراوت یاخته هاست. (به قول معروف پیری است و هزار درد بی درمان). بنابراین امراض مختلف به بدن و به وجود آدمی فشار می آورد. یکی دیگر از علت های پیری، عفونت معده و شکم است. که این عفونتها روده و معده را متعفن نموده میکربهای مفید را که حافظ

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

فصل سوم

امراض پیری

برای پیر نشدن چند چیز لازمست: 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 نجویدن غذا، معده ما بسیار ناراحت می گردد. نقش مسئله نشاط و شادمانی را در طول عمر در دیر پیر شدن فراموش نکنید تا می توانید غم و غصه بخود راه ندهید.

ما در فصول دیگر تا حدی بیان خواهیم نمود که غم چه اثرات بدی بجا می گذارد. يك خنده بلند و یا لبخند پر نشاط، خود دنیائی از انبساط درون را دربر دارد. جریان خون را منظم و اکثر غدد گره کرده بدخیم داخل بدن را آب می نماید و طراوت و تازگی به بدن می دهد. شاعر بیهوده نگفته است:

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

ضمناً علماء زیست شناسی زیاد خوردن گوشت قرمز را مجاز نمی دانند، زیرا سمومی در معده تولید می نماید.

البته قبلاً امراض عفونی را باید معالجه کرد که این امراض اثر بسیار بدی بجا می گذارد، بهترین راه جلوگیری از غم را نویسندگان و بزرگان، ایمان به خداوند می دانند

که توسل و توکل به خدا نیز جزء ایمانست که در آیه الکرسی آمده است:
 فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى، اِلَّا أَنْفَصَامَ لَهَا وَاللَّهُ
 سَمِيعٌ عَلِيمٌ

یعنی هرکس پشت به طاغوت کند و روی به ایمان خدا آورد به تحقیق دست به دست‌آویز محکمی زده که گسستنی نیست ایمان همان عروۃ الوثقی 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 يك فرد کهنسال همیشه فکر می‌کند يك جای بدنش ناقص است.

و یا فکر می‌کند يك 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 روحی‌اش می‌گردد، زیرا امراض مجهول 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 عکس‌العمل فرد را کم می‌کند. این تصورات و خیالات واهی و غلط، کم‌کم 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، هرکدام را توضیح داده رژیم غذایی و برخی از شیوه‌های مداوای آنها را می‌نویسیم که به‌نظر پزشکان محترمی که مقدمه کتاب را نوشته‌اند رسیده است.

بیماری نقرس

نام دیگر این بیماری داءالملوک، است یعنی بیماری شاهان و ثروتمندان - داء یعنی مرض، ملوک یعنی شاهان. پیدایش این بیماری هم در اثر بدی تغذیه است. يك 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 آرتوریزم 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 و غیره 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 تحرك، سکنه را هم باعث می شود). البته اکثر این امراض، بویژه سکنه 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 خانمها 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 مفاصل ها 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.

انواع نقرس

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

۱- نقرس حاد

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

فرق آرتريت نقرس و رماتیسم چیست؟

در رماتیسم، تمام نسوج داخل محیطی مفصل گرفتگی پیدا می کند، اما در نقرس هم يك قسمت بدن و هم غضروف کیسول را فرا می گیرد و از طرفی بیخوابی و درد پا و تب و هیجان هم در پی دارد. زمانی موجب هذیان می گردد و گاهی تهوع تولید می نماید. یبوست و اسهال و غیره هم در پی دارد. ادرار غلیظ و پررنگ می شود. فشارخون زیاد می گردد. نیمه شب درد به انسان فشار می آورد.

نقرس مزمن

در افراد بزرگسال و مُسنی که قبلاً مبتلا به نقرس حادّ شده بودند، نقرس مزمن بوجود می آید.
و گاهی رماتیسم نقرسی بوجود می آید بدینقرار:

- ۱- درد شدید و مداوم مفصل ها
 - ۲- سفت شدن و حالت گرفتگی مفصل ها
- توضیح اینکه در عکسبرداری از محل های درد، تصاویر تاریک و تیره ای به نظر می رسد که رسوبات (اسیداوریک) را در خون نشان می دهد.

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 صفرا

علائم نقرس

همانگونه که در صفحات گذشته گفته شد، نیمه های شب به ناگهان شست پا به سختی درد می گیرد - علامت دیگر آن در آزمایش خون است که میزان اسیداوریک در فهرست آزمایش، غیرنرمال نشان داده می شود. کمی ادرار هم يك علامت است. اما در بیماری قند افزایش و تکرر ادرار از علائم مشخصه است.

درمان و رژیم غذایی^۱

اول در نقرس حاد باید رژیم ساده‌ای را در غذا مراعات نمود: ابتدا باید فقط از آب‌میوه و آب سبزی و کمپوت استفاده شود و بعد شیر هم به آن اضافه گردد. سپس به تدریج انواع سبزیجات و میوه‌ها و شیر را می‌توان مصرف نمود. شخص مبتلا به نقرس نباید به معالجه داروئی 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 تتورکشیک را از روز سوم تجویز می‌نمایند - در مواقع دردهای شدید، استفاده از آسپرین بی‌ضرر است،

رژیم نقرس مزمن

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

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

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

نقرس از ترجمه خارجی يك متن فرانسه

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

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

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

۱- البته نوشتن نام دارو به‌معنای استعمال آن نیست زیرا ما فقط می‌خواهیم اطلاع و معلوماتی داشته باشیم.

دوری گزیدن از مردم ۵- عدم تحرك^۱ ۶- بیخوابی و هیجان و هذیان ۷- درد قلب و یبوست ۸- اسیداوریک در افراد معمولی بطور نرمال ۴۰ است اما در افراد نقرس دار به ۷۰ درجه می رسد. سپس بعد از حمله شبانه درد شست پا ناگهان در شب آخر، ادرار زیاد می شود بدینوسیله سموم بدن دفع می گردد.

تذکر: در متن خارجی هست که نقرس را با رماتیسم حاد مفصلی نباید اشتباه نمود. گاه در بدن گلوله های سفتی بوجود می آید مانند كورك و دُمَل که آن را (توفوس) می نامند.

رژیم = میوه و آب سبزی و فیزیوتراپی 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 ماده ای قندی به نام گلوکز تغذیه می شود. قند خون به وسیله دستگاه هاضمه تأمین می گردد. البته همانطور که در آزمایشات خون دیده اید همیشه مقدار آن ثابت می باشد. 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 می گذارند، اینست که بعد از صرف غذا مقدار قند خون به ۶۰/۱ می رسد. سالها قبل از میلاد مسیح، طبق شواهد، شناخت مختصری از بیماری قند داشته اند اما بعدها تا مدتهای طولانی این بیماری جزو امراض ناشناخته محسوب می گردید.

در کشور امریکا حدود ۲ میلیون نفر به مرض قند مبتلا هستند. اکثراً افراد بالاتر از ۵۰ سال به این مرض مبتلا می گردند. طبق آماری که گرفته اند کلیمی ها بیشتر مبتلا می شوند.

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

۱- اتومبیل داران باید توجه کنند که هر فاصله کوتاه را با ماشین شخصی می روند بخصوص پیاده روی نکردن موجب سکنه

نقش دارد.

در میان شیرینی‌فروشها و آشپزها این مرض بیشتر شایع است زیرا از هر غذایی مقداری می‌چشند.

کسانی که کار بدنی دارند کمتر به این مرض دچار می‌شوند، اما برعکس دارندگان مشاغل فکری بیشتر مبتلا می‌شوند.

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

ترشح هورمون انسولین به‌وسیله لوزالمعده انجام می‌گیرد.

علائم بیماری قند

علامتها عبارتند از: تشنگی - ادرار زیاد - اشتهای زیاد به غذا در حالت بیماری چون بدن انسان نمی‌تواند گلوکز مصرف کند یا ازدست بدهد 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 به‌وجود می‌آید سبب مسمومیت انسان شده او را به حالت بیهوشی و اغماء می‌اندازد.
- ۳- در بدن و بخصوص در پا زخم‌های عفونی به‌وجود می‌آید.
- ۴- قلب را آزار داده موجب انفارکتوس می‌شود.
- ۵- زخمها ممکن است به‌صورت قانقاریا درآید^۱

دیابت در افراد چاق

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

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

همچنین در مردان تنومند هم دیده می شود.

رژیم و مداوای افراد چاق

چنانچه به پزشك مراجعه کنند ممكن است سولفامید برایشان تجویز شود. زیرا این دارو از لوزالمعده انسولین ترشح می کند.
تجویز رژیم غذایی 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. پزشكان روزانه انسولین به مریض تزریق می نمایند. (گاهی خوراکی و گاه به صورت آمپول). هماهنگ با تزریق انسولین باید رژیم غذایی هم داده شود. وگرنه وجود مستون یا استون در ادرار باعث اغماء و بیهوشی می گردد.

مداوا و رژیم لاغری

همان سولفامید که به چاقها می دهند جهت لاغرها نیز مفید است. رژیم غذایی مفیدتر است.

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

رژیم کلی غذایی 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 پزشك تعیین گردد. نصف قاشق چایخوری قبل از هر غذا میل نمایند.

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

غذاهایی که می‌توانند بخورند

۱- نان ۵۰ گرم ۲- سیب‌زمینی 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 ۲- شکر خام ۹۵٪ ۳- شیرینی ۲۰٪ ۴- بستنی ۲۰٪ ۵- مربا ۶۵٪
گردو و بادام و فندق و شاه‌بلوط 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 - لوبیا 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 غذایی را به بدن می‌رسانند و فضولات و مواد سوختنی و زاید را خارج می‌نمایند.
همه این کارها به وسیله نیروی 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 پائین حد متوسط تجویز کارشناسان غذایی و پزشکان محترم است.

حجم خون کم می گردد.
حالت ارتجاعی سرخرگها می تواند فشار خون را کنترل کند.

فشار معمولی و اختلالات آن

درجه فشار خون معمولی حدود ۹ الی ۱۴ است. همین فشار می تواند برابر ۱۴ سانتیمترجیوه باشد.
در سن و سال بالا، فشار خون بیشتر می گردد. بدین لحاظ یکی از امراض پیری فشار خون می باشد.

علت های 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 می نمایند).

چنانچه فشار خون معالجه نشود موجب سکتة می شود.
فشار خون در زنان، حدود ۲ برابر بیشتر از مردان است.

علامت های اضافه شدن فشار خون

۱- عصبانیت زیاد ۲- بیخوابی ۳- سردرد ۴- سرگیجه ۵- ناراحتی قلبی ۶- تغییرات در چشم ۷- مختصر ناراحتی در کلیه ها که همه اینها در اثر فشار خون بوجود می آید.

رژیم و مداوا

۱- بیمار باید در خوردن غذا افراط نکند.
۲- غذاهای ادویه دار نخورد.
۳- الکل 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 می کنند.

۶- غذای گوشتی یا اصلاً نخورند یا کمتر استفاده نمایند.

۷- ماهی و گوشت های دیگر زیاد نخورند.

۸- تخم مرغ و پنیر شور مصرف ننمایند.

۹- سبزی خشك (نعناع - شوید خشك نخورند)

۱۰- مبارزه با چاقی نمایند (رژیم 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 می آورد 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 رژیم ها 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 پزشك بگوید به جای برنج
نان بخورد)

شام

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

۱- اخیراً در فواید استفاده از سیر علاوه بر معالجه فشار خون كشف شده است كه ضد سرطان می باشد.

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

۴- زخم معده

محیط ماشینی امروز، فشارهای عصبی و رنجهای دردهای داخلی و خانوادگی و شغلی همه موجب زخم معده می گردد.

معالجات دارویی کمتر و رژیم غذایی بیشتر درمان این مرض می باشد. محیط سرسام آور زندگی ماشینی و خرابی اعصاب مردم دست به دست هم می دهد، فشار اعصاب و ناشکیبائی ما همه و همه موجب فشار خون می گردد (یا زخم اثنی عشر). فشار خون و زخم معده از عوارض دنیای ماشینی و بیماری قرن است. اکثراً در جوانان زیاد است، که کشیدن سیگار بر شدت آن می افزاید.

چگونه زخم معده بوجود می آید؟

می دانیم مقداری از بافتهای داخل معده وظیفه محافظت آن را دارند. این بافت ها در اثر حرص و جوش و فشارهای مختلف و کشمکش های روانی و یا سوء تغذیه، کم کم سائیده شده تولید زخم معده می نمایند.

یعنی بافت های مخاطی محافظ، کنده می شود، در حقیقت نوعی اسید است که موجب سائیده شدن آن می گردد.

چون اسید کلریدریک به جدار معده فشار می آورد و معده هم که عاری و خالی از مخاط پوششی است، لذا آن را کاملاً زخم می نماید. ابتدا سوراخ کوچکی در معده بوجود می آورد که مانند يك حفره به قطر ۵ میلی متر به نظر می رسد.

دلایل پیدایش زخم معده

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

۱- آزمایشاتی که بر روی خرگوشها و گربه ها نمودند ابتداء از معده عکسبرداری شد سالم بود بعد يك شوک با عصبانیت ایجاد کردند مجدداً عکسبرداری 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 می گردد. ۲ هفته، ۳ هفته گاهی ۲ سال طول می کشد. اکثراً نزدیکهای خوردن غذا و احساس گرسنگی درد هم شروع می شود. اکثراً مبتلایان به زخم معده سعی می کنند معده شان خالی نباشد تا درد شروع نشود و البته این به معنی پرخوری نیست.

پرخوری نه تنها دردی را دوا نمی کند بلکه ممکن است تولید نوعی مسمویت کند که در اثر آن، حفره زخم معده عمیق تر گردد.

بنابراین افراد مبتلا به زخم معده باید سعی کنند غذاهای نامناسب و کهنه نخورند.

خونریزی معده

چنانچه زخم معده به موقع معالجه نشده به پزشك مراجعه نکنند، کم کم حفره و سوراخ زخم عمیق تر گردیده به تدریج رگها و عروق و بخصوص اکثر رگهای خونی پاره شده تولید خونریزی می نماید. اکثراً برای معالجه مبادرت به عمل جراحی می نمایند. اما پزشکانی هستند که بدون استفاده از عمل جراحی با داروهای خاصی، معالجه می نمایند. برای جلوگیری از زخمی که خونریزی دارد ترکیبات ویتامین K می دهند و دارویی که تجویز می شود مانند پوسته یا پوششی روی زخمها را می پوشانند.

مداوا و رژیم

گرفتن رژیم غذایی در مداوا بسیار مؤثر است. در معالجه چون می دانیم خالی بودن معده موجب درد می گردد، لذا به جای سه وعده باید مقدار کمتری غذا خورده و جیره غذایی را به روزی ۵ بار برسانند. در درجه اول باید سعی نمود از مواد محرکی که ترشح معده را زیاد می نماید پرهیز کرد. مواد گوشتی و پروتئینی به مقدار کم لازمست تا از گسترش قسمت زخمی معده جلوگیری شود.

البته بهتر است گوشت به صورت پخته 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 می تواند از محیط پر صدا و پر آشوب دوری کند.
- ۳- تا می تواند از شدت عصبانیت خود بکاهد و سعی کند عصبانی نشود. به قول حضرت علی علیه السلام «الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْغَافِينَ عَنِ النَّاسِ» یعنی فرونشاندگان خشم؛ بخشندگان به مردم هستند. بنابراین کم غیظ کردن و فرونشاندن آن بسیار مفید است. در عفو لذتی 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 مریضی 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 غذایی اثر می کند.
- ۶- چنانچه سیگار می کشد باید مصرف آن را به حداقل برساند. مصرف الکل، حتی یک جرعه هم بسیار خطرناک و سم است و خونریزی می آورد.
- ۷- به تجویز پزشک داروهائی برای رفع ناراحتی اعصاب تجویز می شود که مصرف آن، اعصاب معده را هم تسکین می بخشد.
- البته داروها از خانواده (آنتی اسپاسمودیک) نافع است گاه داروهایی می دهند که به شکل بودر است باید در آب حل شود و آن ترشحات معده را کم می کند.
- ۸- باز تکرار می شود هر نوع عصبانیت هر نوع شوک عصبی هر نوع حرص و جوش مضر است خونریزی شدید ممکن است در پی داشته باشد.

دوم: برنامه غذایی

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

۱- بارها در کارآموزی معلمان که تدریس می کنم می گویم کسی که شاگردی را بزند مثل اینکه خودش تنبیه شده زیرا درونش اختلالاتی بوجود می آید البته تنبیهات بدنی قدغن 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 (دنباله صبحانه) ناهار ساعت ۱۲ يك عدد تخم مرغ و مقداری نان برشته شده بخورد. البته نان برشته گاهی خیلی سوخته باشد بهتر است.^۱ از روز هفتم تا هیجدهم ناهار چنین است (دنباله مطالب بالا) در روز بیستم ۱ یا ۲ تخم مرغ بخورد و حدود ۷۰ گرم گوشت گاو^۲ 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 سبزشده استفاده می نمایند.^۱
حدود ساعت ۶ عصر يك 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 برشته 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- نفرمائید گوشت کم پیدا می شود رژیم همین است که باید عمل شود.

فصل چهارم

ضعف قوه باء

دوران پیری

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

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

ما فقط درباره عنن بحث می کنیم = عنن عبارتست از اینکه مرد عاجز است از نزدیکی یعنی قدرت انجام عمل لقاح 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 درحالی که فرد در معاینات 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 و در دین اسلام خودکشی از گناهان کبیره است و مانند دیگرکشی محسوب می‌شود یعنی مثل (قتل نفس) می‌باشد.

اما اکثر پیرمردان 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 پزشك بزرگ و عالیقدر ایرانی که نظریات پزشکی اش هنوز در غرب مورد توجه می‌باشد، ضعف قوه باء را به سه مرحله تقسیم می‌کند:

- ۱- تمایلات جنسی در مرد نیست (مانند زنان سردمزاج 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 انزال می‌شود (خارج شدن ترشح غده جنسی)
- ۴- يك حالت چهارمی هم هست و آن عکس حالت سوم است یعنی انزال 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 ناراحتی‌ها می‌نمایند غیر از داروهای تقویتی، نوعی درازة عصاره جگر هم تجویز می‌نمایند.

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

۱- تذکر نوشتن کتاب يك هدفش خدمت به جامعه است ناچار این سطور را نگاشتیم چون این ضعف خود جزو پیری

زودرس می‌باشد.

روانی می‌گردد که (جنون جنسی) خوانده می‌شود. این عارضه در زن و مرد هر دو دیده شده است که گاه این جنون به جنایت هم می‌انجامد. انواع تجاوزات جنسی در خارج و غرب از این دسته است. دین ما اسلام و سنت‌های پاک ما ترمزی است در قبال این اعمال. در طب جدید، نوعی معالجه است که ترکیبات تستروژن می‌دهند که موجبات ترشح طبیعی بیضه را فراهم می‌آورد.

برای پیش‌گیری از سرعت انزال، بعضی داروها را تجویز می‌نمایند که حالت مخدر دارد که بسیار مضر است. البته در ضعف قوه پیری که موجب سرعت انزال است، گاهی پزشکان ترکیبات استرکینن تجویز می‌کنند (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 صفراوی مزاج و عده‌ای بلغمی مزاج هستند که در روانشناسی هم تیپ‌های شخصیت را گاهی به همین طریق تقسیم می‌نمایند. بوعلی سینا می‌گوید مهم تقویت کبد و قلب و مغز است. نظر حکیم اینست که چون آن مریض را ندیده‌ایم و نمی‌دانیم حالت قلب و کبد و مغز او چگونه است معالجه‌ای از بر نمی‌توان نمود. بوعلی سینا معالجات غذایی را بهتر می‌داند.

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 معالجه‌اش را نوشت.

سئوال

خدایگان افاضل نظام ملت و دین	که از وجود تو علت ز خلق برخیزد
مراسم زحمتی از ضعف قوه بائی	کزین غم دل مسکین بهم آمیزد
خدایرا من دلخسته را دوائی ده	وگرنه یار ز نزد من چو مار برخیزد

پاسخ بوعلی سینا

ایا خجسته خصالی که طبع و نظم سخن ز طبع و نظم لطیف گهر همی ریزد
سئوال کرده ای از ضعف قوه بائی عجب خجسته خصالی که عیش از او خیزد
ز نارگیل و شقاقول و خرفه و بهمن بقند صاف بسائی بهم برآمیزد
خوراک خود همه از قلیه نرگسی سازی بشرط آنکه ز چیز دیگر بهره یزد
بنابراین خُرفه و شقاقول و نارگیل و بهمن را کوبیده مخلوط نمایند.

نظر سید اسمعیل جرجانی پزشک اسلامی

«دواچندان 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 روحاً آمادگی داشته باشد.
جرجانی می گوید: اعتماد به اغذیه باید بنمائیم نه به ادویه زیرا غذای مقوی اعصاب
را هم قوی می کند.
دانشمندان عصر می گویند ناراحتی های زندگی ماشینی امروز این ضعف را در مرد
پدید می آورد. بخصوص پیران که بیشتر آسیب پذیرند.

اساس و پایه روانی ناتوانی جنسی

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

۱- واقعی ۲- تخیلاتی یا روانی

ناتوانی واقعی عضوی یا فاکشینال است. اما ناتوانی روانی نوروتیک و غیرعضوی
است. بدین معنی که چنانچه فرد ناتوان را معاینه کنیم تمام دستگاههای تناسلی او اعم از
تخمندانها و محل ترشحات اسپرم و سایر قسمت ها سالم است. و معلوم می شود بر اثر
حالات عصبی روانی یا تخیلاتی فکر می کند ضعیف است یا در اثر تلقین به خویش، این

۱- در این شعر کلمات هزل زیاد بود حذف نمودیم - ضمناً شاید این شعر منتسب به بوعلی سینا باشد اما ۴ 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- تنفر ۴- وضع ماشینی امروز ۵- تحریک عصبی ۶- هیجان روحی (که تازه دامادها را عارض می گردد). البته اکثر این مطالب مربوط به پیران هم هست^۱ ۷- افرادی که ترسو هستند خود را متهم به ضعف می نمایند در حالی که ضعیف نیستند. برخی روی همین تصورات غلط، از ازدواج خودداری می نمایند. ۸- يك مسئله هشتم هم وجود دارد. شاید کسی باور نکند عشق شدید و پاك و عارفانه نسبت به دلدار که فقط با يك نگاه خوش بوده خیال وصال نداشته، موجب بسته شدن او و مانع انجام عمل زناشویی است به قول شاعر:

من به يك دیدن خوشم یا يك تبسم شادمان

آری آری این بود رسم وفای عاشقان

یا به قول سعدی که فرق عشق و عیش را مشخص نموده مرزبندی کرده است:

هرکسی را نتوان گفت که صاحب نظر است

عشقبازی دگر و نفس پرستی دگر است

نظرات پاك پاکبازان و دلباختگان صادق را بیان می نماید:

چشم کوتاه نظران بر ورق صورت خوبان

خط همی بیند و عارف قلم صنع خدا را

درمان روانی

وقتی که يك انسان سالم خود را ناتوان می پندارد چاره چیست؟ باید او را روان درمانی نمود. با حرف، با تلقین و با روش صحیح درمان روانی چون اینگونه ناتوانیها از روی تخیل است. پس درمان آنها باید روانی باشد نه با دارو و غذا - بلکه معالجه عصبی روانی باید نمود.

۱- از زبان عامیانه می گویند او را بسته اند یعنی طلسم کرده اند. اما در اسلام جادوگری منسوخ و مطرود است گاهی زیبایی زن او را مسحور نموده.

باید ابتدا علت آن را ریشه‌یابی کنیم و معالجه را از همانجا شروع نماییم. این خود نوعی روانکاوی است و گرنه خوردن داروهایی که بوعلی 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 روان‌درمانی درباره او باید انجام گیرد).^(۱)

البته در روانشناسی، عقده‌اختگی از بدترین عقده‌های روانی است چه بسا که بیمار عقده‌اختگی را همراه عقده‌حقارت 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 اتکاء 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 بی‌اطلاعی که از سر جهالت به پسر لباس دخترانه و حالات و قیافه دختر داده و به دختر لباس مردانه می‌پوشانند، اینجا مشخص می‌گردد. تاوان این ناآگاهی را نوجوانان معصوم باید بدهند، چرا که همین مسئله می‌تواند تأثیر نامطلوبی در آینده ایشان داشته و موجب سردمزاجی در زنان و عتن‌پسندن در مردان گردد.

۶- داء‌المشایخ 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 همجنس‌گرایی است. فروید بطور کلی می‌گوید جزو امراض نیست بلکه يك مسئله طبیعی است. عقیده فروید اینست که گرایش به جنس موافق در وجود زن و مرد هست اما قوت نگرفته. او انسان را موجود دوجنسی می‌داند که هرگاه يك 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 شقاق در داخل بدن می‌گردد و بواسیر بوجود می‌آورد. البته مدفوع در نشیمن مانده و بواسطه عدم طهارت کامل موجب خارش می‌گردد.

۲- نگهداشتن مدفوع و یا خوب اجابت نکردن مزاج که مقداری در انتهای روده باقی می‌ماند.

۳- خارش شدید ناراحت کننده که بچه‌ها 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 چنین اند (البته نه همه).

۴- وجود کرمهای ریز نخ‌مانند که در کودکان هم هست.

۵- ترشح هورمون زنانگی در مردان.

۶- به‌علت ضعف قوای جنسی از عمل متقابل دیگری با خود استفاده می‌نمایند.

۷- ناراحتی خاصی موجب این عمل شده است یعنی از کودکی کسی او را به این کار عادت داده است.

تذکر: هر کدام از این حالات به‌خودی 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، يك علت هم این است که رحم زنانه در وجود او هست^۱

۱- اخیراً در روزنامه‌ها نوشته بودند پسر بچه‌ای را تحت عمل جراحی قرار دادند در داخل شکم او رحم زنانه وجود داشت. چند سال پیش پزشکی را جراید 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 به‌بیند و اضافه نمودند که اکثر در محله‌ای گمنام و غریبه با لباس زنانه ظاهر می‌شد.

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 پمادها و دواهای لازم که پزشک تجویز می‌نماید مصرف می‌کنند. اما به‌علت حالت روانی و عاداتی که دارند، نمی‌توانند خویشتن را از قید و بند و زنجیر این ناراحتی خلاص نمایند.

در کتاب ایدز نوشته شده، در خارج مبتلایان به زوز 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 يك محل گروهی از نوجوانان پسر حالت زنانه پیدا کرده سینه برجسته یافتند. پس از تحقیق معلوم شد که همه از يك مرغ فروشی مرغ خریداری می‌نمودند - مرغ فروش پول پرست هورمون مخصوصی به مرغها تزریق می‌نمود.^۱

علت حرمت گوشت خوك در اسلام هم همین است. علاوه بر كرمها، خلیقات این حیوان نیز به انسان سرایت می‌کند. به تازگی دریافته‌اند که دستورات اسلام در مورد عدم مصرف مشروب و تأکیدات قرآن در مورد حرمت گوشت خوك درست است زیرا کشف کرده‌اند که اگر حتی كرمهای مختلف خوك را از بین ببرند، خاصیت حیوان از بین نمی‌رود و آن به انسان سرایت می‌کند. زیرا میل به همجنس گرایی در خوكان هست. اسلام فکر همه چیز را کرده است.

۱۱- مسئله ایدز که فرصت بحث زیاد درباره آن نداریم در اثر عدم طهارت خارجیان است. اولاً همانطور که عرض شد، مقداری مدفوع در بدن باقی می‌ماند که با نشستن آن خارش بوجود می‌آید. ضرر دوم آن تولید این مرض است که هر دو طرف نظافت و طهارت را رعایت نمی‌کنند، میکربهایی که در بدن آنهاست مجتمعاً وارد خون می‌شود. همانطور که قبلاً گفتیم خود اسپرم آلوده هم اثر دارد. ضمناً بیماری دیگری که در خارج رایج است مرض سفلیس است. آب دهان سگ ناقل مقداری از مرض سفلیس می‌باشد. علاوه بر آن کسانی که سگ در منزل نگه می‌دارند جوشهای مخصوص در بدنشان می‌زند که اثر وجود شگ می‌باشد، (در اسلام گر به نجس العین نیست سگ نجس العین می‌باشد).

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

۱- رادیو در تاریخ سوم دیماه ۱۳۶۶، خانمی می‌گفت، پسر بچه‌اش آمبول اشتباهی هورمونی زد و پستان بزرگ درآورد.

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

- ۱- بی اشتهائی شدید ۲- زردی رخسار ۳- ضعف شدید در بدن چه بر اثر کم اشتهائی 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 زبر 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 غذایی 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 وسایل مخصوص قطره چکان یا پودر، کرم را می کشد.

۱- ملایم یعنی مواد قلیائی آن زیاد نباشد.

۲- نور خورشید به حدی حالت میکروب زدائی دارد که میکروب سل را می کشد.

- ۱۰- رسول اکرم (ص) فرموده است «در روایت است که هرکس صبح ناشتا ۲ عدد خرما بخورد کرمهای معده او از بین می‌رود.»
- ۱۱- امیرالمؤمنان (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 مریض را روی این کوهان شکافته شده قرار دهند مدتی بنشیند تمام ناراحتی حاصله برطرف می‌شود حتی کرمکها.»
- ۱۳- ملا احمد فراق دانشمند معروف می‌گوید: «سیر را در شیر جوشانیده بخورند حتی کرم کدو هم بدینوسیله از بین 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 خطائی باید خدائی را در بالای سر در نظر گرفت.
- ۱۷- معالجه فرویدی با معالجه اسلامی این فرق را دارد که فروید می‌گوید مریض باید ارضاء گردد. اسلام می‌گوید باید تقوی و توبه پیشه کند تا با کف نفس و پرهیز از افکار گناه‌آلود رهایی یابد.

فصل پنجم

راز طول عمر و مبارزه با پیری

هرکسی در زندگانی آرزوی طول عمر دارد. البته عمر باسعادت و رستگاری. اما رسیدن به عمر دراز برای هرکسی مقدور نیست. برای نیل به این آرزو نباید یأس و ناامیدی را به خود راه داد. هرکس 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 بردباری برای آرامش داشتن. اینست که اسلام صبر را در قرآن به کرات ستوده است.
اللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ يَا اللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ و به گفتار شاه مردان علی علیه السلام (الصَّبْرُ مِفْتَاحُ 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

یاری می‌کند.

۱۰- داشتن قلب سالم و کنترل مریض نشدن آن.

۱۱- جهاز تناسلی سالم و غیرچرکی

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

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

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

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

غم دوران مخور برهم وزن 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 سکتة ناگهانی خواهد شد.

۱۸- فشار خون و مرض قند و همه اینها را به‌موقع با مراجعه 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 سوئدی 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 يك انجمن ادبی این شعر را به اقتراح (یعنی مسابقه شعری) گذاشته بودند، برنده شد. اکنون آن شعر را در اینجا به نظر شما می‌رسانیم:

پیری

افسوس رفت آنهمه شادابی شباب

چون برق تندی که شود محو با شتاب

۱- عوام الناس کار کردن معده را اجابت مزاج تصور می‌کنند درحالی که معنی آن اینست که معده خوب غذا را بتواند هضم نماید.

و آن جمله آرمان طلائی دلفریب
گوئی چو نقش‌هائی بودند روی آب
اندیشه‌های دلکش مینائی قشنگ
گوئی که بود بر سر آبی چو يك حُباب
رؤیا فریب بود و طریزا بس آرزو
اکنون چو بنگرم همه بُد و هم 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 می‌سوخت چون کباب
در این سرفکننده نه شور مُحبتی
در این دل‌رمیده نه يك نغمه رُباب
صحرای سینه بود پر از لعل آتشین
وادی سر ز شوق چو پُر از دُر خوشاب
موی سپید من که نظر می‌کند دگر
این برف گرچه سرخ کنم با دوصد خضاب
چیزی نخواهم آنکه بخواهم به ایده‌ال
نبود دگر به سینه مولهای ناصواب
در پهن‌دشت گیتی نه روزنی به نور
در کهکشان بالا نه اختری به تاب
ای بوته‌های وحشی یاس امید من
اکنون بدل به یأس شدید و غم و عذاب
ای خوابهای صبح جوانی دل‌هذیر
بستید از چه بر من ابواب این کتاب
بینم که هیچ چیز نخواهم از این جهان
زیرا پریده مرغ طربهام چون شهاب

پیرانه سر چه عشقی خواهم که تا از آن
رسوا شوم که بر همه خلقی پی 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 پرپر گشتید باشتاب
(دلخوش) سوی خدا رواندیشه کم نما
وقت عبادتست به فتوای شیخ و شاب

حدیث عمر طولانی

چه کسانی عمر طولانی می‌کنند؟ پس از کشف ویتامین‌ها، مردم کم‌کم 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 کم‌کم 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. سابقاً از يك آبله یا کور می‌شدند یا می‌مردند.
یکی از استادان می‌گفت، از زمانی که مردم درك نمودند باید از صابون استفاده کرد و در توالت‌ها صابون گذاشته شد، اکثر اپیدمی‌ها و امراض عفونی ریشه‌کن شد. چون صابون يك ضد عفونی‌کننده قوی است.
هم‌اکنون 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 نیمه‌شب برمی‌خاست و تا صبح عبادت می‌کرد. غذای زیادی هم نمی‌خورد شبها اکثر نان و چائی شیرین می‌خورد اما غم به خود راه نمی‌داد.

مسمومیت حاد، ناشی از پر خوری 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 مُعمر 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 به سختی 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- یوزا تنگتون 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 يك زنبور معمولی عمر می کند.

علت ها

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

۱- برنامه غذایی منظم ۲- استراحت به موقع ۳- خواب مرتب ۴- گردش در هوای آزاد ۵-

ورزش ۶- عدم توجه به غم و اندوه که به اتکای ایمان به خدا این مهمان ناخوانده را به

درون خویش راه نداده‌ایم.

شرایط و راز طول عمر بشر

راز طول عمر پرسی خواننده‌ام در کتاب
 بایدت در زندگی هر کار در حدّ نصاب
 اعتدال از عدل آید، عدل میزان است و بس
 آمده خیرالامور اوسطاً فریادرس
 باید اندر قلب ایمان داری و عشق حیات
 ناامیدی دور کن پیش آورد مرگ و ممات
 سن خود را دائم ببر از یاد سن سال و ماه
 غم مخور گر کرده‌ای در زندگانی اشتباه
 از هم اکنون سعی کن جبران کنی بگذشته را
 مرد عاقل از خطا بر خویش سازد رهنما
 تا توانی غم منه بیهوده در صحرای دل
 گوشه‌ای اندوهگین منشین چنین زار و کسل
 هیچ می‌دانی که ورزش چون کند اعضای تو
 تا دم پیری دهد نیرو تن زیبای تو
 دائماً می‌کوش تن ورزیده و چابک شود
 این نشاط و بی‌غمی منهاج جان تو شود
 در غذا باید توجه داشت، نیکو تغذیه
 پیرمردان را نماید تغذیه بس تصفیه
 ماست و شیرخشک بی‌چربی بسی در آن کتاب
 دائماً تکرار گردیده است در حد نصاب
 زان سبب ایمان که باشد موجب عمر زیاد
 تکیه‌گاهی 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 دنیای گیرودار مرگ و زندگی
ناگهان دیدیم بیماری است در فرخندگی
عشق هستی عشق خالق داده زخمی 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 سبزی در آنجا باز شد تکرارها
تازه و خامش شده تکرار اندر هر غذا
باز اگر خواهی به طول عمر تو در زندگی
بایدت امید در دل باشد و تابندگی
گر کسی را نیست امیدی چگونه زنده است
مرد زنده نما باشد کنون افسرده است
ناامیدی هست از شیطان و امید از خدا
کن فراموش آنچه دیدی در بلاها ماجرا
(دلخوشا) این دلخوشی را دور از جانت مکن
شاد باش و سست ایمانت به یزدانت 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 موفقیت، 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 يك 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 پرتاقت‌تر از مردها هستند. طوری که علم ژنتیک گفته است، مرد جنس لطیف است و زن پرتاقت‌تر می‌باشد. ملاحظه فرمودید که فضا‌نورد زن را به فضا فرستادند.

این جملات تشویقی است که خانم‌ها به خود تلقین نکنند و بانشاط 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 نگرانی‌هایشان 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 نمایید.

افسردگی را هم باید جزو ناتوانی‌های دوران پیری بنامیم. بروید 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 برطرف نمی‌کند. سیگار به روده و معده و مویرگ‌ها زیان می‌زند. يك زن حامله اگر سیگار بکشد ۹۰ درصد كودك عقب افتاده بدنیا می‌آورد.

براساس تازه‌ترین تحقیقات علمی حتی سرطان مثانه هم از سیگار ناشی می‌شود چه رسد به سرطان حنجره و مری. سیگار نه تنها غم را کم نمی‌کند، غم‌باد هم می‌آورد. آری عزیزان به جهت شیرین‌تر شدن زندگی، لب‌خند را از لب دور نکنید. بی‌جهت نیست که گفته‌اند «بخند تا جهان بر تو بخندد». 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.

در تاریک‌ترین زوایای مظلوم و تاریک و تاریک زندگی خدا را بخوانید. غم، خون را در بدن لخته می‌کند - غم سبکته می‌آورد. پزشکان می‌گویند يك خنده بلند و بانشاط غده‌های بدخیم داخل بدن را آب می‌کند.

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 میزگردهائی برای شناخت دلایل سکته تشکیل شد که در نتیجه، علت نهائی 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. شریانی 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 دچار 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 غذایی 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 اتورسم شرائین مغزی می شود.

علت‌های سکنه به صورت فهرست‌وار

- ۱- اضطراب و آشفتگی
- 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 سکنه

- ۱- توجه نمودن منظم به قلب و بهداشت قلب و آرامش دادن آن لازمست.
- ۲- سعی کنید عصبانی نشوید که علاوه بر سکنه، زخم معده و فشار خون هم می‌آورد. مسائل و مشکلات زندگی را با خونسردی و با زبان خوش حل کنید. اگر کسی به شما پرخاش نمود و کلمه زشتی گفت، فوری نباید به فکر تنبیه او بیفتید، باید توجه کرد آن فرد چه ناراحتی درونی دارد از چه چیزی عصبانی شده و درصدد چاره‌جویی برای آن برآمد. واکنش‌های عصبی عارضه سکنه را قوت می‌بخشد.
- ۳- وزن خود را مرتب کم کنید تا همیشه وزن متناسب داشته باشید.
- ۴- انجام ورزشهای سبك 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 برخیزید.
- ۶- از پله‌ها سریع بالا نروید (البته در سنین پیری وگرنه 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 والانصاف 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 نفس‌تان 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 خستگی‌آور.

۱۰- ناراحتیهای فکری و روحی را تا می‌توانید از خود دور کنید.

۱۱- سعی کنید ناگهان خوشحال و ناگهان غمگین نشوید. «زیرا آدمهای احساساتی

به محض يك خبر بد شدیداً شوکه می‌شوند و برعکس با شنیدن خبر خوب فوری ذوق‌زده می‌گردند».

۱۲- استراحت زیاد مُضر است باید حرکت و پیاده‌روی 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 دل‌درد همراه است. از علامتهای کولیت، اسهال پی‌درپی و یبوست پی‌درپی است. که گاه تبدیل به خونریزی و زخم معده می‌گردد. باید مواظب باشید خونریزی آن با خونریزی اسهال خونی یا زخم معده اشتباه نشود. اینست که پزشك موقع معاینه مرتب سئوالاتی می‌نماید. عین واقع را به پزشك معالج بگوئید. هیچوقت در هیچ مرضی نباید فکر پزشك 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 می‌گردد.

۱- اصطلاح اهل تهران است وگرنه دل که قلب را می‌گویند اما درد ناحیه شکمی را دل‌درد می‌نامند.

توجه = نوعی اسهال وجود دارد که شاید از هر هزار نفر يك نفر مبتلا به چنین اسهالی شود. این نوع اسهال با اسهال وبائی یا کولیت عادی متفاوت است و نباید اشتباه شود. دواهایی امثال (سالزت پرم) طبق تجویز دکتر می دهند. 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 آمیبی و اسهال خونی فرق گذاشت. در آن حالت آمیب ها به جدار روده می چسبند. و آن بر اثر خوردن سبزی خامی است که در مایه ضد عفونی کننده امثال (روکال) تصفیه نشده است، یا مصرف آبهای کثیف غیر بهداشتی غیر لوله 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 یبوست 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 ویتامین های مورد نیاز بدن.

۱- البته به تازگی شنیدم در شرکت داروبخش مقدار زیادی هست گویا در ایران ساخته اند.

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 پزشک 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 بی‌حوصلگی پیری زودرس به‌وجود می‌آید. داشتن معاشر و دوستان خوب بهترین تکیه‌گاه دوران پیری است.

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

تریاک دوی هیچ دردی نیست بلکه به‌قول معروف قوزی بالای قوز انسان اضافه می‌کند - با تریاک هیچ چیز درست نمی‌شود. هیئات و الحذر که در دوران پیری سعی کنید مبتلا به تریاک نشوید که این بالای 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 صلہ رحم یا صلہ ارحام 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 یکساعت کمتر شود، اختلالاتی در پیران بوجود می‌آورد که اول آن سردرد وحشتناک است. علت کم‌خوابی 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. مثلاً نقاشی و خطاطی. ضمناً عبادت را فراموش ننمایید و توبه را و پاک کردن نفس را که در لحظات آخر منزله و فارغ‌البال به سرای باقی بشتابید.

به مرد پیری گفتم که حضرت علی در مورد توبه چه گفت:

إِنَّ الْأَسْتَغْفَارَ دَرَجَةٌ عَلَيْنَ أُولَئِكَ استغفار درجه و مقام ملائک است اولش اینکه پشیمان 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 تشنجات و عصبانیت‌ها و حرص و جوش‌ها.
- ۱۱- در فصل سرما و گرما مواظب خود بودن.
- ۱۲- کنترل وزن بدن.
- ۱۳- آزمایشات منظم خون و توجه به کلسترول و فشار و قند خون که سکنه می‌آورد.
- ارایه نتایج آزمایش به پزشک معالج.
- ۱۴- پرهیز از چاقی زیاد که آن هم سکنه 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 ناامیدی‌ها و یأس و تولید ایمان به خدا جهت شادابی.
- ۱۹- گردش در هوای آزاد طبق برنامه تنظیمی و پیاده‌روی جهت آب کردن چربی‌های زائد بدن.

۱۰- یبوست

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

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

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

رژیم غذایی مبتلایان به یبوست

- ۱- خوردن پارافین بهداشتی ۲- پیاده روی ۳- شنا ۴- دوچرخه سواری آهسته جهت ورزش سالم (تفریحات سالم) ۵- نوشیدن يك لیوان بزرگ آب در صبح ناشتا ۶- نان سبوس 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- صبحانه نان سبوسدار خوردن ۲۰- نان برشته با کره ۲۱- مربای توت فرنگی یا انجیر ۲۲- عسل - مارمالاد (سالم) ۲۳- کمپوت آلو ۲۴- ناهار سوپ سبزی ۲۵- ماهی با سُس ۲۶- کلم - کرفس

حدیث عمر طولانی

(در جراید 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 بخائی
 چه سود آخر بنا شادی حدیث عمر طولانی

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

باندك شاد اگر باشی و عمر كوتهت باشد
به از این عمر طولانی به غم جانت به پیچانی
كه تادست دی آری بسوی کبریا آری
كه ای حق آری و آری بگیر این عمر اگر دانی
دعاگوئی ثناگوئی بگیر این عمر را آخر
در آن هنگام آری پس بحکمت جای یزدانی
بگیر این عمر را هر لحظه اش غرق گنه باشد
نباشم سرفکنده پیشگاه پاك یزدانی
دوایی کشف گردد تا سعادت را بیار آرد
سعادت بخش ای دانش اگر يك لحظه بتوانی
چو هفتصد سال عمر باسعادت 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 سُبْحانی
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 آلوده عمری در تماشاهاى زشتی ها
چه حاصل با دوا (دلخوش) نمائی عمر طولانی

۱۱- تصلب شرائین

یکی از علت‌ها و علامت‌های پیری، تصلب شرائین است. تصلب و صلب و مصلوب همه در لغت معنی آویزان شدن را می‌دهد، اما در اصطلاح علمی و پزشکی، سفت و سخت شدن جدار رگ‌هاست. بدین معنی که جدار شریانها که دارای الیاف مخصوص عضلانی است نرم می‌باشد، اما در حالت بیماری سخت و محکم می‌گردند. جدار و عروق و شریانها وقتی که سفت گردید اختلالاتی در گردش خون ایجاد می‌نماید که بدین‌قرار است:

- ۱- معمولاً در سنین ۴۵ به‌بالا طبق نظر پزشکان متخصص، چنین حالتی در افراد پدیدار می‌گردد، زیرا در سن کهولت نارسائی خاص در جدار رگها پدید می‌آید.
 - ۲- اکثراً ناراحتی کلیه‌ها در اثر همین تصلب شرائین بوجود می‌آید.
 - ۳- یکی دیگر از علت‌های تصلب شرائین، فشار خون است که باید سعی نمود حالت نظمی در فشار خون وجود داشته باشد (با دوا و رژیم). اینها دلیل و علت پیری است که باید معالجه شود.
 - ۴- علت دیگر آن ازدیاد چربی خون است که چون سوخت و ساز بدن در سنین پیری نامنظم است، عموماً تولید ازدیاد چربی در خون می‌نماید.
 - ۵- بد کار کردن و اختلال غده‌های مترشحه داخلی نیز که خود به شکل دیگری، سبب پیری است موجب تصلب شرائین می‌گردد.
 - ۶- علت دیگر تصلب شرائین، بیماریهای تغذیه‌ای است. یعنی به‌علت کهولت و پیری و خرابی دندانها و خوب کار نکردن دستگاه هاضمه در تغذیه و هضم آن چنین حالانی پدیدار می‌گردد که منجر به تصلب شرائین می‌شود.
- بنابراین در این مورد هم باید اقدام به پیشگیری و بهداشت دستگاه هاضمه نمود که بسیار مهم است. زیرا غیر از تصلب شرائین، سوءهاضمه و بسیاری از اختلالات دیگر بدن انسان را موجب می‌گردد. هنگام بروز تصلب شرائین به‌علت خوب جریان پیدا ننمودن خون، ناراحتی در کلیه‌ها و قلب مشاهده می‌گردد - فشاری غیرعادی در جریان خون پدید می‌آید.

تأییدیه و گفتار جناب دکتر آریانی

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

۱۲- امراض عصبی و روانی

هنگام پیری و بالا رفتن سن، علائم و ناراحتی های عصبی همراه با اوقات تلخی های فراوان دیده می شود.

اینها علت ها و عوامل بسیار دارد که در این مختصر نمی گنجد. از يك طرف سوءهاضمه از طرف دیگر تنگی نفس که هر کدام منشاء اختلالات داخلی بدن هستند، همه با هم دست به دست هم داده يك شخص را در سن بالا به ورطه ناراحتی روانی عصبی سوق می دهند. در مسئله بهداشت روانی - پسیکوسوماتیک یعنی روان تنی، 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 نمی شوند و همه ناراحتی اعصاب پیدا نمی کنند.

حتی در سنین ۸۰ تا ۹۰ هم افراد سرحال و پرشوق دیده شده است. مثال بارز و آشکار در جبهات جنگ حق علیه باطل است که در صحنه های جنگ در تلویزیون، پیرانی را مشاهده می کردیم که دوشادوش جوانان به همان شکل به پیکار می پردازند و آثار پیری در رخسارشان نیست، فقط سپیدی ظاهری موی سر و صورت اما چالاکی و دلیری و شجاعت شان آنها را مانند يك جوان بیست و چند ساله نشان می دهد. از جنگ اظهار خستگی نمی کردند. به قول شاعر: «شیر شیر است گرچه پیر بود».

اما در پیران دیگر و دسته هایی از آنان که خود را فرسوده کرده اند چنان که در علم جدید روانشناسی یعنی پسیکوسوماتیک یعنی روان تنی فرسودگی جسم در روح اثر دارد، لذا در آنان آثار پیری مشاهده می شود. گاه حالات کودکی در پیران هست نه نیروی کودک بلکه خوی آن که صادق هدایت در کتاب بوف کور خود اشاره می کند: «دایه برایم قصه می گفت

می‌خواهیدم» این حالت را برخی پیران دارند این را (رجکش) می‌گویند یعنی برگشت به دوران کودکی اما عشقی شاعر می‌گوید:

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 می‌گردد، به‌طور کلی (جنون پیری) نامیده می‌شود.

مسئله مهمی که باید در این مراحل در نظر گرفت، تفاوت پیری در شهر و روستاست. در شهرها ناتوانی و فرسودگی پیری به مراتب 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 می‌کنند و هیچوقت خم به ابرو نمی‌آورند.

دلایل این گفتار را خودتان بیابید:

۱- خوبی آب و هوا ۲- کار با رنج شیرین به امید حاصل ۳- آلوده نبودن محیط چه اخلاقی چه اجتماعی.

جهت روانکاوای پیران مانند سایر بیماریهای روانی باید حرفه و فن را در نظر گرفت و پرسید آخرین شغلی که داشته است چه بوده است. روانشناسان و روانپزشکان معتقدند که امراض پیری قابل معالجه و قابل پیشگیری است.

پیران نباید از ناراحتی اعصاب و روان و افسردگیها، چندان نگرانی داشته باشند. برنامه‌های نوشته شده در گذشته و آتیه این کتاب را مطالعه فرمایند. در مصاحبه با پیران و معاینه آنان سه مسئله را باید در نظر 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 به موقع می‌توان جلوگیری به عمل آورد و از پیشرفت و زیاده‌تر شدن آن می‌توان پیشگیری نمود. این مسئله را (بهداشت پیری) می‌نامند. چه بسا جوانان که هنوز به مراحل سنین بالا نرسیده آثار و عوامل پیری در ناحیه موهایشان مشاهده می‌گردد. در دوران پیری آسیب خاصی در مغز بوجود می‌آید.

بدینقرار که: عروق در رگهای داخلی مغز به علت کھولت یا شدت تفکرات و آلام و ناراحتی‌ها (مادی و معنوی) با شدت ناراحتی عصبی صدمه و آسیب می‌بینند. اینگونه پیران را در آسایشگاههای خاصی می‌خوابانند و گاهی تا آخر عمر بستری می‌گردند. اما این کافی نیست باید ترمیم نارسائیهای 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 يك نوع رفتارها و اعمالی در خانواده‌شان بوجود آمده، آنها را به‌صورت واکنش و عکس‌العمل 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 غیر آشکار و نامعلومی موجب این حالات می‌گردد و گاه علت‌های دیگری به آن تداخل نموده دست بدست هم می‌دهند و چنین وضعی را پیش می‌آورند^۱. لذا چهارچوب خاصی نمی‌توان برای آن قائل شد. هر نوع علتی 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 يك سلول عصبی در پیران از بین برود، مانند جوانان دوباره ترمیم نمی‌گردد و سلول دیگری به‌جای آن جایگزین نخواهد شد. عامل زمان به‌تدریج موجبات فرسایش سلول‌های عصبی را بوجود خواهد آورد. اقدامات اولیه بدینقرار است:

- ۱- پیری زودرس و یا کھولت 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 خیلی از خانواده‌ها فرزندان و نواده‌ها با پیران بدرفتاری می‌نمایند.

آماده نمائیم.

«مینوسکی» می گوید: «رسیدن به مرحله پیری ممکن است با شرایط خوشایند و یا ناخوشایندی توأم باشد که بهر حال گزینش این هر دو 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 تندى در مقابل بهانه جوئی آنها، ملایمت به کار گیرند.^۱

۵- سرگرمیهائی برای این دوران بوجود آوریم که بار سنگین فرسودگی ایام را احساس نکنند.

البته مراکزى که جهت آسایش پیران بوجود آمده نباید بصورت فراموشخانه باشد برنامه های متنوع برایشان باید ترتیب داد.

و نیز برنامه تفریحات سالم از قبیل سخنرانی علمی و بحث و مشاوره و مناظره ملایم تاریخی و فلسفی و عبادت و تفسیر قرآن و غیره و ورزش. در ضمن مرتب باید از خانه سالمندان دیدن کرد و به وسیله فیزیوتراپی و کاردرمانی آنها را به فعالیت وادار نمود.

خوردن و خوابیدن مطلق موجب سکنه و سایر رنجهای دیگر می شود، برای پیش گیری از عوارض پیری یا روان درمانی بکار برده می شود و در صورت لزوم داروهای آرامبخش تجویز می کنند.

تذکر به فرزندان پیران

باید توجه داشت که يك فرد پیر عمری رنج برده زندگی را سپری کرده و به این مرحله رسیده است بنابراین نباید تند و زننده با پیران خانواده سخن گفت. در قرآن کریم هست:

و بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقُلْ إِفًّا لَهُمَا^۱ که در چند جای قرآن تکرار شده یعنی به پدر و مادر نیکى کنيد و حتى اِف به آنها نگوئيد. اشتیاق آنها را برای اظهار عقاید قدیمی شان جدی بگیرید. از تجربیات گرانهای آنان استفاده نمائید. به یاد آورید که روزی خودتان به همان مراحل خواهید رسید. می گویند عروس خانواده ای به همسر خود با فشار و زور

۱- داستانهای بسیار ناراحت کننده و غم آلودی می دانیم از آخرین لحظات پیران و رفتار اطرافیان نسبت به آنان که نه مجال نوشتن آنست و نه حال شنیدن و خواندن.

می گفت که باید پدرت را از این خانه ببری، من نمی توانم متحمل خدمات او شوم من که زن تو هستم، نوکر و کلفت نیستم. و بدجنسی را به جایی رسانید که پسر پدر را در حالت کهولت و بیماری به پشت نهاده به سوی بیابانی رهسپار شد. هرچه عجز و الحاح از پدر شنید توجه نکرد او را به زمین گذاشت و به راه خویش ادامه داد. پیرمرد با گریه و زاری گفت بیا دم آخر بوسه ای به صورت تو بزنم و چیزی بگویم. پسر برای آخرین بار برگشت به کلمات گریه آلود پدر گوش داد: او می گفت می ترسم همین بلا به سر تو آید چون من هم همین کار را در جوانی با پدر خود کرده بودم، می ترسم عقوبت الهی گریبانگیر 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 وگرنه برو به منزل پدرت، من خودم پرستاری او را به عهده خواهم گرفت، اما پس از مدت کوتاهی پیرمرد فوت نمود.

احتمالاً داستان ایرج میرزا را که در همین زمینه است شنیده اید. این داستان به صورت شعر بیان شده مادری را فرزند به چنین وضعی در اثر سعایت و بدگوئی عروس می برد و به چاهی می افکند. هنگام خاتمه عمل پای پسر محکم به سنگی اصابت می نماید و مادر از ته چاه می گوید «آه پای پسر خورده سنگ» نمونه این داستانها زیاد است، اگر می خواهید خداوند از شما راضی باشد با والدین خود خوش رفتاری و محبت کنید. به قول

معروف خیر و خوبی از جوانی و زندگانی خود خواهید بُرد. مسئله عاق والدین که معروفست طوری می رسد که روی شادکامی و خوشی را آنگونه فرزندان نخواهند دید و بدانید که فکر پیری و زمان ناتوانی خود را هم بنمائید. سعی کنید مواظب حالات روحی و جسمی پیران خانواده باشید و با آنان آنگونه مدارا کنید که انتظار دارید با شما در پیری همانطور رفتار 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 به نظر آورد - در این دوران تلقین به نفس زیاد است و اینگونه افراد فکر می‌کنند يك نقطه بدنشان عیبی 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 گر چه شیر بود شیر شیر است گر چه پیر بود

اما در دوران بازنشستگی گاهی مصراع اول و گاهی مصراع دوم این شعر مصداق 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 يك نوع حالت برگشت بدوران کودکی بوجود می‌آید. علت آن از لحاظ روانشناسی، برخی تمایلات ارضاء 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 يك دُمل سر باز می‌کند.

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 يك فرد بطور ناگهانی پس از يك دوره فعالیت و اشتغال ۳۰ ساله یا ۲۸ ساله بازنشسته می‌شود.

از قضا برخی از آنان در شغل خود بی‌نهایت فعال بوده‌اند. آنهمه کوشش و فعالیت به ناگهان رو به رکود می‌نماید. چون عادت به کار کردن و کوشش داشته و حال بیکار شده، به شدت رنج می‌برند. برخی از کشورها این عمل بازنشستگی را به تدریج انجام می‌دهند نه یکباره یعنی کم کم از کارشان کم می‌کنند تا به مرحله صفر برسد.

و عده‌ای پس از آن همه فعالیت، چون خود را عاطل و باطل می‌بینند ناگهان ناراحتی‌هایی در خویش احساس می‌نمایند.^۱

خاطرات دوری از دوستان - خاطرات تلخی‌ها و شادبهای دوران گذشته مانند تصاویر سینمایی از جلوی دیدگان آنها می‌گذرد. احساس غیرمفید بودن به آنها فشار می‌آورد. ۳۰ سال تمام ساعت معینی صبح زود از جا و از رختخواب برخاسته به اداره و سرکار رفته‌اند 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 می‌دهند. به قول یکی از بازنشستگان که می‌گفت ما وقت کم می‌آوریم.

برنامه دوران بازنشستگی

برای مشغول شدن و رفع اختلالات بعدی

این افراد باید برنامه‌ای برای خود بسازند که شبانه روز خود را مشغول نمایند هر کار بی‌برنامه، تولید ناراحتی می‌نماید. یعنی زندگی را خسته‌کننده می‌سازد. اولاً از قدیم الایام در کتب درسی خوانده‌ایم ۸ ساعت کار ۸ ساعت خواب و ۸ ساعت استراحت. شاید اکثر

۱- يك فیلم تلویزیون پارسال دادند که گرجی بازی می‌کرد. هر بار خود را به يك نوع مریضی متهم می‌کرد. یعنی ناراحتی قبل از بازنشستگی عود می‌نمود.

بیماریها و خستگی عادی مردم به دلیل همین بی برنامه گی باشد. چرا در خارج بیخوابی زیاد است؟ چرا انسانها از رنج بیخوابی ها خود را به روانشناس و روان پزشك معرفی می کنند؟ چرا در فیلمهای خود کلمه من خسته ام تو خسته ای را بکار می برند؟ برای این بی برنامه بودن است که عیاشی و ولنگاریشان مانع حفظ سلامتشان می گردد.

چرا ۸ ساعت خواب از قدیم مطرح شده به جهت اینکه هر قدر کمتر از آن باشد سردرد می آورد. خوب ما به چه جهت قرص سردرد مصرف کنیم؟ خوب برنامه پیران و بازنشستگان چه باید باشد؟ بدینقرار است:

۱- ۲ ساعت مطالعه مداوم. گرچه خسته کننده هم باشد، باید بر دایره معلومات خویش بیفزایند.

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 صفای درون و صدق کامل يك حالت روحانیت به انسان می دهد که از هر لذتی بهتر است.

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

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

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

ورزش

ضمناً برنامه ورزش را می توان 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 اکثرأ پس از فوت، نمازهای قضا شده را به شخصی واگذار می کنند که می خواند، تا مدتی که زنده هستیم سعی کنیم آن نمازهای فوت شده را جبران کنیم.

به جایش عضله قوی می آورد.

ورزش تمام خون را در بدن به جریان انداخته يك زندگی سالم را نوید می دهد. ورزش اشتها را زیاد می کند - ورزش به بدن استقامت می دهد تا در مقابل بیماریها ایستادگی کند، يك آدم ورزشکار کمتر دچار سرماخوردگی و تب می شود. از قدیم گفته اند، عقل سالم در بدن سالم است. از لحاظ علمی هم درست است. اخیراً بسیاری از اشخاصی که آرتروز و دیسک داشته اند با ورزش آن را برطرف نمودند.

۱۴- یائسه شدن

عبارتست از این که زن در اثر رسیدن به سن خاصی از رگل می افتد، یعنی عادت ماهانه اش دیگر انجام نمی پذیرد.

یائسگی حدود سنین ۵۰ و ۵۵ است. اما برخی که اشتیاق زیاد ندارند و شکسته شده اند زودتر یائسه می شوند.

دختران نقاط گرمسیر و جنوب که خیلی زود به حد بلوغ می رسند دیرتر هم یائسه می شوند، برای معالجه یائسگی زودرس عصاره ای به زن تزریق می کنند که حالت رگلی را دوباره به او برمیگرداند.

این عمل را تزریق سرم اپوتراپیکی^۱ می نامند.

که البته پزشکی به نام (دکتر ژابل) سی سال است که در این قسمت تحقیقات دارد. یائسگی یکی از علت های سردمزاجی زنان در این دوران می باشد.

۱۵- سلولی شدن یا سلولیت

در اثر ثقل شدن و رسوب و سنگینی مواد چربی و تراکم سموم داخل بدن بوجود می آید.

بدین طریق که چربیها و سموم به اعصاب فشار می آورد، و داخل عضلات بدن می گردد و اکثراً زیر پوست بدن جمع می گردد.

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 هیچ کاری نباید کرد.

حساس را تحريك نموده به صورت دردهای گوناگون بروز می کند. (زیرا احساس درد در اثر فشار به سلسله اعصاب بوجود می آید). انواع دردها عبارتست از:

۱- درد مفاصل و سخت شدن آن^۱.

۲- درد خود منطقه اعصاب.

علت های این نارسانى ها 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 غذائی^۲.

۳- یبوست شدید.

۴- مسدود شدن مسامات بدن یعنی روزنه های زیر پوست که محل خروج عرق است. (رفتن حمام و نظافت این حُسن را دربر دارد که انسان به خیلی از امراض دچار نمی شود)

۵- خرابی اعمال غدد (غده های داخل بدن) از قبیل غده های هیپوفیز و تیموس و تیروئید که مواد ترشح می کنند که این خرابیها و اختلالات غدد هم در اثر ناتوانیهای دوران پیری رخ می دهد.

این ۵ مرحله بالا را چنانچه منظور نظر داشته و به خوبی مراعات و پیشگیری کنیم به چنان دردها و ناله ها در دوران پیری دچار نمی شویم.

رژیم درمانی

۱- مالش مخصوص که به بدن داده می شود (به قول معروف مُشت مال).

۲- حرکات ورزشی که قبلاً هم از آن صحبت نمودیم - چه مانعی دارد که پیران سحرگاهان چند حرکت ورزش سوئدی انجام دهند. بدین وسیله غدد مترشحه داخل بدن هم به کار می افتد و هم خون به جریان می افتد. البته فوائد ورزش را قبلاً نوشتیم اگر ورزش نمی کنند حداقل در روز مقداری پیاده روی کنند.

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

۲- برخی عوام الناس خیار و مواد مشابه را نشسته می خورند وقتی که به آنها تذکر داده می شود پاسخ می دهند (می رود آن داخل تصفیه می شود)

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

۴- اشعه ماوراءبنفش با نظر پزشك.

۵- داروهائی كه قدرت دفاعی بدن را زیاد می كنند به تجویز پزشك. بهر حال طبق ضرب المثل پزشکی - يك جو پیشگیری برابر است با يك خروار معالجه، لذا باید قبلاً جلوی اختلالات بعدی گرفته شود.

۱۶- چاقی و چاق شدن

و استعداد چاقی خانوادگی

اکثر اوقات پیری مصادف است با چاق شدن - و چاقی مفرط 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 لاغری زیاد است برعکس چاقی زیاد. علت چاقی در اثر مصرف غذاهای پرچربی و شیرینی حتی نوشیدن آب زیاد است. البته بدن این مطالب را می پذیرد كه ما آب بنوشیم یا شیرینی مصرف كنیم، اما همانطور كه در اسلام حد وسط دستور است (خیر الامور اوسطها) در هر كاری و هر خوراکی حد وسط را طبق دستور اسلام باید منظور نمود. یکی از علتهای چاقی هم اینست كه غدد مُترشح داخلی بدن به نوعی خاص و انحرافی ترشح می نمایند كه موجب چاقی می شود.

درمان چاقی با رژیم

- ۱- مراعات قواعد و مقررات بهداشتی در مسیر لاغر شدن.
- ۲- محدود کردن نوع غذا و كم خوردن.
- ۳- اقدامات اپوتراپیک.
- ۴- مطالعه كتابی كه راههای مبارزه با چاقی را نشان می دهد.
- ۵- مراجعه به پزشك و كنترل 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 چروك در پیشانی.
- ۳- براقی پوست بدن و پرچین و موج شدن آن، گاهی با پریدگی رنگ صورت.
- ۴- فرورفتگی در دو طرف گردن. گاه همراه با پیدایش خطی در دو طرف گونه.
- ۵- فك بالا سست می گردد.
- ۶- برآمدگی و نمایان شدن شریانهای 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 غده های داخل بدن که علت العلل پیری است.

۱- تذکر و توجه: بیشتر مردم رژیمهای خودسرانه ای جهت لاغری می گیرند که هم لطمه به بدن می زند و هم تمام ویتامین های لازم را از بین می برد هم اعصابشان خرابتر می شود، در نتیجه امراض دیگری بوجود می آید که غیر قابل علاج است پزشك باید رژیم بدهد نه خودمان.

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

ب - علائم داخلی پیری

- 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 لثه ها 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 شنوایی و ضعف شیپور استاش.
- ۵- ضعف قوه باصره و بینائی.
- 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 عیبی در پرستات.
- ۸- ایجاد قارچ در اندامهای 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 استادند و حدود ۱/۵ ساعت حفظی صحبت می کنند. خود امام بدون لکنت مدت زیادی سخنرانی می نمودند و بدون آنکه رشته کلام از دستشان خارج شود.

۱- این نوع آسم رایج تر است:

(۱) آسم پروتیک که اثر پروتیک است. (۲) آسم نوروتیک که عصبی است.

۲- در روانشناسی هست آنچه جوانان در يك ربع ازیر می کنند پیران ممکن است در نیم ساعت همان را حفظ نمایند.

علت العلل پیری

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

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

- ۱- در خون انسان این مواد بوجود می‌آید: الف- اوره ب- قند ت- مواد صفراوی
- ۲- در ادرار الف- باسیل ب- آلبومین پیدا می‌شود.
- ۳- در اعضاء دفاعیه بدن که اکثراً غده‌ها هستند سم پیدا می‌شود.
- ۴- عدم قدرت اعضاء دفاعیه بدن برای سوزاندن آن سموم مهلك و میکربها.
- 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 به‌خوبی 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. يك سود دیگر مسامات اینست که عرق بدن را خارج می‌نماید.
- دکتر گینو و دکتر ویکتور پوشه می‌گویند که چون عرق نمی‌تواند از زیر این سوراخهای جلدی خارج شود سم را به طرف داخل برمی‌گرداند.
- ۸- بد کار کردن غده صنوبری و غده فوق کلیوی و غده جنسی یا هیپوفیز.
- ۹- نرسیدن خون تمیز به سلولهای بدن و فرسودگی تدریجی آنها.

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. مثلاً هنگامی که اختلالاتی در کار غدد داخلی وجود دارد و سوخت و ساز بدن مختل شده است، سعی می‌کنیم آن غده را معالجه کنیم یعنی کاری کنیم که این غده‌ها خوب کار کنند. این غده‌ها در رشد و نشاط بدن اثر دارد. قسمت بعدی جلوگیری از افراط و تفریط 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 استهلاك نیابد.

یعنی سیگار را به تدریج ترك کرده و به کلی لب به مشروب نزنیم که در دین ما حرام است. بیخوابی شبها و دیر خوابیدن و یا در خواب به این پهلوی، آن پهلوی غلتیدن و افکار مزاحم همه اینها را باید کنار گذاشت. این کارهای بی‌برنامه، پیری زودرس می‌آورد. چون گوشت قرمز سموم 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 ناامیدی کار شیطان است. غم انسان را پژمرده می کند و از نشاط انسان می کاهد.

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

در کتاب روان درمانی، نوشته اینجانب، مرضی را به نام آزار معرفی نموده ام که قدیم به نام (آزار دق) می گفتند که موجب مرگ می شد و برابر است با افسردگی حال که جزو بیماریهای روانی است.

امروز اگر مشکلی برایتان پیش آمد بدانید همان مشکل فردا پیش پا افتاده می شود. بیایید نگرانی و تشویش را از خود دور کنید. دل به کرم خدا بسپارید. «فَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» یعنی هرکس 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 می کند و از لحاظ مادی هم زندگی را تأمین می نماید. در قرآن کریم آیات زیادی جهت افراد قناعتگر آمده است که در این مختصر نمی گنجد. بدین معنی که اگر امروز در برنامه تان غذای گران قیمت بود، فردا غذای ساده تر میل کنید که جبران شود. زندگی را به خود سخت نگیرید، الگوی خوبی برای بچه های تان 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 بر مبنای ۲۴ ساعت شبانه روز باید تنظیم کرد. چه بسا کارمندان که ساعت ۶ صبح باید از خواب برخیزند تا ساعت ۱ شب بیدار می مانند. بعد شبها فقط ۵ ساعت می خوابند. این رفتار هم تن فرسودگی می آورد هم از لحاظ روحی باعث پیری زودرس می گردد.

خواب کمتر از ۸ ساعت سردرد مداوم می آورد مگر این که عادت کرده باشیم. اگر سردردی نگرانید از عمرتان کاسته خواهد شد و ضررش را بعدها خواهید چشید. نوشیدن قهوه و چائی زیاد را ترك کنید - سیگار هم فکر و خیال را کم نمی کند ترك کنید.

۱- دوستی اهل علم و دانش دارم که از بی حوصلگی می نالد - همه چیز را هیچ و بوج می داند او را به حالت افسردگی کشانیده - گفتم خداوند را باید شکر کرد اولاً جهت نعمت سلامتی سپس داشتن اولاد و فرزندان خوب و بعد از آن، همین که نیاز به کسی نداشته باشی سپس 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 زیباییها 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. همین‌طور خطاطی یا با کارهای دستی خویشتن را مشغول کند. اوقات فراغت را بگذرانند که شوق آن، از پیری جلوگیری می‌نماید. باید به خویشتن امید دهد و اللقاء به نفس کند (من هنوز جوانم) - من پیر نیستم. تلقین اثر بسیار خوبی دارد.

پیران بیمار باید به خود تلقین کنند، خیر من قوی هستم من بیمار نمی‌شوم. این مطالب را سرسری نگیرید. روانشناسان بر همین مبنا بیماران روانی را معالجه می‌نمایند. در کتاب روانشناسی دکتر سیاسی خواندم، شخصی خواب دید يك 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 بجائی رسیده که جوش بدن را با مشاوره و گفتگو معالجه می‌نمایند.

مسئله دیگر اراده است، کتابهای زیادی درباره اراده نوشته شده است. به‌وسیله 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 ترك کرد. در مورد ورزش هم که عرض شد انرژی خاصی به بدن می‌بخشد به‌طوری که در اثر ورزش، انرژی جوانها را پیدا می‌کند و حرکات جوانها را انجام می‌دهد^۱. ورزش در هر سنی لازمست و زن و مرد ندارد. ورزشهای مخصوص برای خانمها هست. فقط اراده لازمست که سحرگاهان انسان برخیزد و پس از نماز صبح نیم‌ساعتی 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 سنوات گذشته مأموریتی از طرف دانشگاه در زندانها داشتیم که تحقیق در علت‌ها و عوامل جرم و جنحه بنمائیم. پیرمردی را به سن ۸۵ سالگی مشاهده نمودم که دور حیاط زندان با جوانها به هدف ورزش می‌دوید. جوانان خسته شدند او همانطور ادامه می‌داد. عفو به ایشان خورده بود می‌ترسیدند ناگهان بگویند شوکه شود (ذوق زده)

است که تمام غده‌های کندکار بدن به‌کار می‌افتند. به‌جای رژیم غذایی 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 یبوست است، که عامل شکستگی می‌شود. علت یبوست فقط عدم اجابت مزاج و خشکی آن نیست. علتش مقدار زیادی از امراض و ناراحتی‌های داخلی و امعاء و احشاء می‌باشد که موجب یبوست می‌گردد، بدین قرار:

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

مسهل پی‌درپی برای بدن ضرر دارد. به‌قول پزشک معروف (گالین ژر) «مصرف مسهل مثل این است که انسان روی اسبی که نشسته و راه می‌رود، بی‌جهت به حیوان شلاق زند» یکی دیگر از علت‌های یبوست امروزه اینست که توالت‌ها داخل ساختمان است. به‌جای مسهل می‌توان مواد لینت‌دار خورد (ملین) خوردن سنا - سولفات دوسود - منیزی با اجازه دکتر به‌جای قرص مسهل.

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

ادامه یبوست تولید امراض مختلف از قبیل شقاق داخل روده - بواسیر - فستول و غیره می‌نماید.

خلاصه مبارزه با پیری

۱- معالجه غدد داخلی مریض ۲- جلوگیری از افراط در هرکاری ۳- غصه به‌خود راه ندادن ۴- داشتن برنامه صحیح در هر کاری ۵- تلقین به خویشتن که پیر نیستیم ۶- اراده در هر کاری بخصوص ترك سببگار ۷- مراعات بهداشت عمومی جسمی و روانی ۸- جلوگیری از یبوست‌ها ۹- معالجه دندانها ۱۰- ورزش و گردش در هوای آزاد ۱۱- و ایمان به‌خدا که در سرلوحه همه کارهاست.

آخرین مرحله پیری

پارکینسون یا لرزش دست و پا

البته این حالت تنها در پیری اتفاق نمی افتد، جوانها هم گاهی لرزش می گیرند. 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 می شود که در فصل خود خواهیم گفت. اما چون در پیری بیشتر مشاهده می شود، پارکینسون پیری را توضیح می دهیم که به علت اشتباهات دوران جوانی و وارد آمدن آسیب های خاصی در سلسله اعصاب، در پیری بوجود می آید. اکثر پیران را مشاهده می کنیم که دستها و یا پاهایشان لرزش خاصی دارد. یا سرشان مرتب در حال لرزیدن و حرکت است.

علت ها و عوامل

- ۱- فرد مبتلا بدون اینکه احساس کند و بداند علتش چیست، تمام مهارت های حسی و حرکتی را که در دوران کودکی آموخته بود فراموش می کند.
- ۲- دستهایش موقع راه رفتن تاب نمی خورد و حرکت نمی کند.
- ۳- حرکات عادی را از یاد می برد - دستهایش به وضع مخصوصی درمی آید و حالات غیرارادی دارد.
- ۴- حرکات غیرارادی در خود حس می کند. مثلاً (هنگام نشستن و برخاستن تلوی کوچکی می خورد که مقدمه پارکینسون است).
- ۵- خستگی شدید و احساس سنگینی زیاد (البته در حالت فلج شدن هم همین وضع مشاهده می شود).
- ۶- در لباس پوشیدن و اصلاح صورت سستی و رخوت خاصی در خود احساس می کند. همچنین هنگام غذا خوردن حالت رخوت دارد.
- ۷- مدتی به یک نقطه خیره شده و با یک شیئی خاصی بدون اراده بازی می کند - گاه بی اراده سرش را مرتب می خاراند.

- ۸- در حالت شروع استراحت مدتی بدنش می لرزد^۱.
- 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 مفصل ها و کشاله های ران دارد.
- ۱۲- حرکات بی اراده در چشم.
- ۱۳- چشمک زدنهای زیاد که می گویند اثر کم شدن کلسیم است. گاهی اثر همین پارکینسون است.
- ۱۴- اختلالات در اعصاب اعضای بدن و عصب مغز.
- ۱۵- سیلان در آب بزاق یعنی راه افتادن بی اراده آب دهان.
- ۱۶- زیاد شدن عرق در بدن.
- ۱۷- اختلال در ادرار - طپش قلب - مقدمات فشار خون.

گمراه نکردن پزشکان

بوسیله بیماران

همیشه در هر نوع مراجعه به پزشك معالج، خودتان از بیماری خود تفسیر و تحلیل نکنید تا فکر پزشك منحرف نشود.

مثلاً عوام الناس يك درد را ضربه ای در هنگام کودکی و یا يك تب را ناشی از يك (بهانه) می دانند. کلمه بهانه را بیماران تکرار می کنند. مثلاً ترشی موجب بیماری من شد. این پزشك است که باید تشخیص دهد.

گاهی بیماران حتی دواي خود را معین کرده به پزشك معالج می گویند فلان دوا را برایم بنویسید.

در پارکینسون هم همین عمل اتفاق می افتد. مثلاً می گویند در کودکی در رودخانه افتادم، آب سرد بود آن بهانه شد لرزش بگیرم. سپس وقتی که معاینه دقیق از او به عمل

۱- البته شبیه لرز هنگام تب نیست بلکه لرزش بی حسی 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 يك انفولانزای شدید گرفته بود که در سلسله اعصابش اثر گذاشته است.

مداوای کلی با نظر پزشك

۱- انسولین ۲- الکلونیدها ۳- پلادون ۴- فنوتیازین ۵- پارایتال ۶- آرتان ۷- انواع ویتامین ۸- دکسدرین ۹- میروپامات (البته انواع آن را پزشك می بیند بعد هر کدام از این داروها را به نسبت همان نوع می دهد).

تذکر = هیچگاه هیچ داروئی را بدون اجازه پزشك مصرف نکنید و در ثانی به محض مشاهده حالاتی که گفته شد، فوری خود را به پزشك معرفی نمایید. ضمناً گاهی بیمارانی یافت 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 میروپامات و دیازپام ۵ یا ۱۰ چنانچه با این داروها معالجه نشدند، باید عمل جراحی روی قسمت تالاموس مغز انجام پذیرد^۱

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

آکینزیا چیست؟

در قرن ۱۹ که اوج 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، يك 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 سکنه 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 اکینزیا می شود.

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

۱- نام لاتین دارو در آخر این فصل نوشته شده است باید به تجویز و تشخیص پزشك 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 آلودگی 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 فرصت 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 به رشته 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 اشتباهی را تکرار می کنیم و سرطان هم در درازمدت پیدا می شود و به همین جهت است که در پیران سرطانهائی 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 نجویده فرو می 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 فرو می برد.

يك مسئله مهم در مورد سرطان اینست که این مرض وحشتناك در اوایل هجوم خود علائم ظاهری چندانی ندارد. وقتی که به مرحله آخری و نزدیکی 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 میزبان خویش را با خود به مسافرت آخرت می برد. به همین 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 عكسش 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 رابطه ای با سرطان دارد؟

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

برعكس در سوئیس و آمریکا و قسمتی از اروپا که غذاهای چرب و پركلسترول می خورند، آمار سرطان بیشتری را نشان می دهد. علتش اینست که كلسترول تبدیل به هیدروکربور می شود. کسانی که شیمی آلی خوانده اند می دانند که هیدروکربورها جمع کربن یعنی ذغال حیوانی و هیدروژن است. كلسترول در زرده تخم مرغ - قلوه حیوانات و کره و جگر و مغز سر حیوانات زیاد است و وارد بدن می شود. در تومورهای خوش خیم كلسترول کمتری از تومورهای سرطان بدخیم مشاهده شده است.

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

مواد غذایی که كلسترول خون را کم می کنند عبارتست از لوبیای ژاپنی و زیتون و

پسته خام که در آنها يك نوع اسید است به نام اسیدسینولثیک که این اسید باعث کم شدن چربی خون می شود - غذاهای یُددار باعث کم شدن کلسترول خون می شود که در حیوانات دریائی و ماهی وجود دارد. در لوییای سبز و آناناس ید وجود دارد.

پس پیران همه این جریانات را در طول مدت عمر انجام داده اند. خوردن سبزی سرخ کرده به طور مداوم موجب ازدیاد کلسترول می شود. اولاً دیر هضم است، ثانیاً ترشح لوزالمعده و صفرا در داخل آن کمتر اثر و نفوذ دارد.

در کشور ژاپن و آمریکا در زنان سنین بالا، سرطان پستان دیده می شود که به علت همان چربیهای مصرف شده می باشد. پرستات مردان که داخل لگن خاصره است و تخمدانهای زنان و رحم آنها در اثر زیادی کلسترول، مبتلا به سرطان می شود. 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 ویتامین ها در تولید سرطان

۱- ویتامین A چنانچه این ویتامین در بدن کم شود تمور سرطانی در بدن ایجاد می گردد. زیرا این ویتامین موجب احتراق چربیهای بدن می شود. گیاهان و هویج، موز، کاهو و اسفناج، کلم و زردآلو بهترین منبع تأمین کننده این ویتامین است.

۲- ویتامین B_۲ 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 می گردد.

زیرا این ویتامین نیز سبب احتراق مواد چربی در بدن می شود.

۳- ویتامین ث C در منابع گیاهی بیشتر موجود است. در گیاهان کلروفیل دار مانند اسفناج - پرتقال - سیب - ترب و میوه های ترش و تمشک موجود است. کمبود ویتامین ث موجب افزایش تمور سرطانی می گردد. این ویتامین مانند سیمانی پوششی بین سلولها و مویرگها قرار می گیرد.

۴- ویتامین D این ویتامین در اشعه آفتاب وجود دارد (در پوست) کمبود این ویتامین موجب بروز تومور سرطانی می گردد.

۵- ویتامین E در بافتهای گیاه کلروفیل (برگهای سبز) ساخته می شود. کسانی که سبزی خام روزانه می خورند آمار نشان می دهد ابتلایشان به سرطان کمتر است. ضمناً کسانی که به خوردن میوه جات عادت دارند سرطان معده کمتر می گیرند. همینطور روده و روده بزرگ - ویتامین E حالت ضد سمی دارد و سلولهای بدن را مقابل هیدروکربورها حفظ می نماید.

فصل دوازدهم

ایجاد میکرب در بدن و سرطان

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

بدینوسیله هم عمر را کم می کند هم فرسودگی بدن را موجب می شود و نهایتاً به مرحله ای می رسد که به سرطان مبتلا می گردد. بدین قرار:

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

آبسه هایی که در ریه وجود دارد - حفره سمی ایجاد می کند و ضایعات برنشیت به تدریج حالت سرطانی می گیرد. قبلاً زخم ایجاد می کند. مثل زخم معده که انسان را در حالت کهنه شدن آن مبتلا به سرطان معده می سازد.

تورم روده کم کم تولید سرطان می کند. در کودکان در دوران جنینی در کبد تورمی ایجاد می گردد که بعدها، همان تبدیل به سرطان می شود.

در نهایت دقت زیاد در خوردن میوه ها و ضدعفونی کردن آنها، استفاده از سبزیجات تازه و ضدعفونی کردن موجب جلوگیری از سرطان می شود.

اگر مردم در ضدعفونی کردن میوه ها توجه نداشته گاهی نشسته می خورند وقتی که اعتراض می نمائی در پاسخ اظهار می دارند که «ما خودمان ضد میکرب هستیم» چه بسا که

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

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

بدین معنی که آدمهای سالم و قوی حامل میکرب هستند. ممکن است خودشان نگیرند اما به دیگران سرایت می دهند.

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 می کنند پیری نوعی بیماریست. چون بیماریها قابل پیش گیری است، پس پیری هم مانند بیماریها باید پیشگیری شود. البته مراقبت و دقت و پرستاری می خواهد هم از جانب خودمان و هم از جانب دانشمندان و هم اطرافیان هم خادم و پرستار که همگی نگهدار جوانی ما هستند.

مسلماً رعایت بهداشت و مصرف مواد غذایی سالم و انضباط در منزل و رژیم و برنامه تفریحات سالم در رسیدن به این مقصود از شروط اساسی است.

در بیست سالگی نوعی ورزش کنیم که با استفاده از تمام نیروی جوانی، بدن را به تحرك واداشته و ریه های خود را از هوای سحرگاهی پر کنیم. اگر قدرت انجام ورزش را ندارید، پیاده روی را فراموش نکنید.

سوار شدن دوچرخه در خانه یا بازی تنیس و پینگ پونگ یا والیبال و هر نوع حرکتی که نشاط آور باشد برای ورزش خانمها خوبست. شب به موقع بخوابید. در این سن به موقع ورزش کردن، به موقع خوابیدن و استراحت، به سلامت جسم و روح شما کمک می کند.

در بیست و پنج سالگی خود را به يك دكتر پوست نشان دهید تا اطلاع از نوع پوست بدن خود داشته باشید که خشك است یا نرم یا مرطوب و از کرم های 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 هرچند روز یکبار ماساژ دهید. ورزش را

فراموش نکنید.

در ۳۵ سالگی که سن بالا رفته است مواظب غذای خود باشید. نه اینکه غذای کم بخورید، خیر به هر غذایی که حساسیت دارید از آن دوری کنید. منظور غذاهایی است که براساس تجربه، همیشه پس از خوردن آن احساس ناراحتی می کنید.^۱ از پزشک مخصوص خود پرسید در سی و پنج سالگی چقدر باید وزن داشته باشید 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 پرجمعیت، 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 خانمها مثل پیاده روی و سایر حرکات ورزشی که پیش از این برای بیست و پنج سالگی ذکر شد، بیشتر انجام دهید.

چنانچه گاهی 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 دلسرد می کند، و خیال کهولت به شما دست می دهد و در سن سی و پنج سالگی پس از ورزش استراحت کامل لازم است. هیچوقت در هیچ سنی به خود تلقین نکنید که من پیر شده ام و این مسئله را که گاهی در حضور دیگران تکرار می کنید، اشتباه محض است. با تلقین ممکن است به سرایشی پیری نزدیک شوید.

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

۱- رژیم غذایی ۲- ورزش ۳- بهداشت و مسئله مهمتر از اینها چکاپ بدن یعنی آزمایشات خونی و اطلاع از چربی و قند و کلسترول 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 و غیره این کار را انجام داد.

(۱) اکنون که این مطالب را می نویسم تلویزیون از نوع تغذیه و اثرات آن در باره سلامت بدن صحبت می کند.

در ۵۰ سالگی باید مواظب مفاصل دست و پای خود باشید، چون این مفاصل ظریف تر می شود و قابلیت شکنندگی و آسیب پذیری بیشتری دارد. در لغزیدن پا و پوشیدن کفش تنگ با پاشنه بلند باید دقت نموده چون با يك لغزش، در رفتن استخوان مفصل و عذاب های بعدی در پی خواهد بود. در این سن باید مواظب پوست صورت خود باشید، چنانچه خشك شود با ماسك مخصوصی آن را مرطوب نگهدارید، زیرا خشکی پوست صورت موجب چین و چروك می شود.^۱

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

سعی کنید عصبانی نشوید - از مواد آرایشی کمتر استفاده نمایید - و از پر خوری بپرهیزید.

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

آگاه باشید که خوبی و پرهیزکاری، صفای باطن می دهد و صفای باطن از لحاظ روانشناسی به انسان نشاط می بخشد و همان نشاط موجب جوان تر ماندن است.

افرادی که روح پلید دارند چه مرد چه زن وقتی که در فکر اغوای دیگران باشند، راه فلاح و رستگاری را نخواهند دید اما کسانی که صفای باطن دارند، عمر طولانی تری می کنند. - نماز صبحگاهی را از یاد نبرید، که سحرخیزی و آن حالت وضو و پاکی درون، لذتی دارد که با هیچ لذت دنیائی و مادی قابل مقایسه نیست.

اوصاف کسی که عمر زیاد می کند

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 می باشند) رنگ صورت به حالت طبیعی است.

پوست بدن پرتراوت و جمع شده است، به طوری که شراین بدن از خارج تاحدی

۱- چون هدف ما مبارزه با پیری است اینها جزو بهداشت زنان است جهت تغن 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 شنوائی اش خوب می‌شنود 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. اشتهايش 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 به‌نظر می‌رسد^۳. به‌قول شاعر که گفته: «خندان‌روی 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 صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم 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 به‌خوبی با غذا مخلوط می‌گردد و فرصت 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 دانشجویی در دانشگاه آزمایشی از همه به‌عمل آوردند و آزمایش مربوط به اینجانب جزء افراد قوی بیه درآمد با شگفتی اعتراض کردم که از کودکی خود را ضعیف می‌پنداشتم، گفتند خیر فرمول دارد، طبق فرمول تو قوی هستی.

وزن × قد

گنجایش سینه

۲- کتاب چگونه می‌توان عمر طولانی نمود به قلم دکتر هولاند پزشک آلمانی ترجمه مصطفی شفق.

۳- پزشکان از قدیم‌الایام گفته‌اند موقع صرف غذا با خنده و شادمانی و خوشی باید غذا صرف نمود نه اخم و بداخلاقی و عصبانیت، زیرا آنگونه تغذیه، خوب به مرحله هضم نمی‌رسد.

غذای بسیار داغ از گلو تا معده و روده همه جا را می سوزاند و این عمل، زیانهای بسیار به معده وارد می نماید.

شما يك ماشين را مرتب در دست انداز بيندازيد و كلاچ و دنده را بد عوض كنيد، ابتدا صدمات وارده به ماشين به علت نو بودن آن ظاهر نمی گردد، اما پس از مدتی كه كار كرد، ميزان لهستلاكش مشخص خواهد شد. ديسك و صفحه كلاچ ماشين خراب می شود. پيچ و مهره های آن بهم می خورد. انسان هم به همانگونه است، تاحدی توانائی دارد، پس علت دارد كه عده ای زياد عمر می كنند. يك فرد از اين گروه، هميشه چهره ای پشاش دارد - بسيار كم عصبانی می شود. هيچوقت نسبت به کسی كينه پيدا نمی كند - قلبش مالا مال از مهر و محبت نسبت به مردم است. در سايه خوشروئی و محبت خود همه را مجذوب می كند. يعنی جاذبه دارد، اما دافعه ندارد. از بيكاری جلوگيري می كند اوقات خويش را به بطالت نمی گذراند. هميشه خوش بين و خوش نيت است.

نسبت به همه با خوش بينی رفتار می كند تا خلافتش ثابت شود. به مال و منال توجه ندارد. سعی می كند غم و غصه به خويش راه ندهد.^۱

از خوردن ادويه زياد و فلفل در غذا پرهيز می نمايد كه آنها محرك داخل بدن هستند. بايد دانست كه مواد تحريك كننده مثل ادويه جات چيزی نمی افزايد كه بگوئيم مقوی است خير مقوی نیست، فقط محرك اعصاب و ساير قسمتهای بدن است. در مسئله خوردن غذاهاى مقوی بايد دقت كرد. همانطوری كه دكتر هولاند پزشك بزرگ آلمانی می گوید بدن شخص بايد توانائی داشته باشد آن غذا را بپذيرد يا خير؟ مثلاً خوردن يك كيلو موز برای يك انسان قوی كه معده سالم دارد و قبلاً به مقدار زيادی خورده هضمش به راحتی ميسر است. اما يك چهارم همان موز برای کسی كه آمادگی ندارد، تهوع آور می باشد - يا چربی گوسفند و دنبه را هر معده ای نمی تواند هضم كند. افراد در مقابل آن تحمل و طاقت مختلفی دارند، يعنی همه بيكسان توانائی هضم ندارند.

۱- باز از پيغمبر اکرم صلی اله روایت می کنند كه طبيبی به شهری اسلامی وارد شد به عنوان شکایت نزد پيغمبر آمد و گفت يا محمد (ص) مدتی است کسی به من مراجعه نمی كند پيغمبر (ص) فرمودند مردم اين شهر بهداشت خود را رعايت می كند موقع غذا خوردن هنوز سير نشده دست از غذا برمی دارند در هر کاری ميانبروی و اعتدال را رعايت می كنند مريض نمی شوند.

زمانی که مشاهده می کنید شخصی هالتر و وزنه برمی دارد، شما هم اگر از او تقلید کنید امکان ندارد بتوانید همان وزنه هالتر را از جای خود تکان دهید، اما او به آسانی از شانه بالا می برد و به پائین می رساند - 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 نمی توانند در يك سفره رنگین پاهای افراد خوش هاضمه پیش روند چرا که برخی مسموم می شوند. هیچ گاه فکر کرده اید که چرا پس از صرف يك غذای دسته جمعی در يك مهمانی يك نفر از میان آن عده مسموم می شود و بقیه به راحتی غذا را هضم می کنند؟

علتهای مسمومیت از غذای غیر سمی

(غذا را به اداره بهداشت برده و آزمایش می کنند، سالم است. پس چرا يك نفر مسموم شده است؟ به دلایل زیر:)

- ۱- احتمالاً معده فرد مسموم انباشته از غذای قبلی بوده است.
- ۲- مزاجش خوب کار نمی کرده، به اصطلاح قبلاً شکمش پر بوده است.
- ۳- خیلی گرسنه نبوده که غذا را جذب نماید.
- ۴- هاضمه اش 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 معده شان قوی بوده تاب 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 بریزیم).
- ۲- تنفس عمیق پس از ورزش به طریق 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 پیاده‌روی لازم

است.

۵- غافل نباشید از پیاده‌روی زیاد.

دستور کلی اینست که با فعالیت ورزشی و پیاده‌روی و کوه‌نوردی، چربیهای زائد بدن آب می‌شود و به‌جای آن، عضلات سخت و مستحکم به‌دست می‌آید. یعنی چاقی ورزشی غیر از چاقی معمولی است، زیرا در بدن شخص ورزشکار پی و چربی خالص وجود ندارد بلکه تمامش عضله است.

فصل سیزدهم

جلوگیری از امراض

برخی خانواده‌ها هستند که اهمیت زیادی برای مراجعه به پزشك و معالجه خود قایل نیستند. يك مريضی و ناراحتی طولانی را تحمل می‌کنند و در پی 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 سئوالاتی از طرف پزشك مطرح می‌شود؟

حتی سرخك دوران کودکی و مننژیت کامل معالجه نشده از دوران نوجوانی شرط است که مغز را یا يك نقطه بدن را چرکی کند.

عفونتهای داخل بدن بسیار مهلك است. عمر طولانی یا دیر پیر شدن که هیچ، حتی ممکن است فرد را به سرطان مبتلا کند یا چرك داخل خون شود. موقع سرما و گرما هرگونه امراض حاصله را پیش‌بینی نمائید. در فصل سرما انفلوانزا رایج می‌گردد. در فصل گرما وبا یا التور شبه‌وبا 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 و غیره در

زیر زمین است، روزی حداقل یکی دو ساعت در آفتاب به سر برید. اطاقهای غیرآفتابگیر معروف است که مرض سل می آورد. می توان يك 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 نمائیم. پس حمام و نظافت را فراموش نکنید.

روزه

اخیراً کتابهای زیادی درباره روزه اسلامی از طرف نویسندگان خارجی منتشر گردیده است. ماحصل و فلسفه روزه را اگر بخواهند بیان کنند خود کتابی مفصل و طولانی خواهد شد.

مهمترین فواید پزشکی «روزه» از این قرار است:

۱- آب شدن چربیهای زاید در برطرف شدن کلسترول خون که هم سکنه 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 غذایی است. شما که معتقد به رژیم غذایی هستید و بی جهت با نخوردن مواد ویتامین دار به عنوان رژیم، خود را مریض 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.

فوائد روحی و عصبی روزه اینست که صفای باطن می دهد. انسان را به حالت پاک روحانی می برد - علاوه بر همه اینها، جلوگیری از معاصی 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 آلائش ها که همان

پرهیزکاری و تقرب به خداست.

دکتر آ - اس - آودلنا که پزشکی از کشور جماهیر شوروی است در کتاب (زندگی بدون دارو) می گوید، باتوجه 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 شوروی صدوچند سال عمر می کنند چون کسی از نزدیک با آنها تماس نداشته تا برنامه و چگونگی طول عمرشان را بداند اکنون این پزشک در مورد ایشان اظهارنظر می کند. 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 هر جای 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 پاینده 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 رحیل و مردن و کوچ کردن است. به خویشتن 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 بازنشسته ای 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 يك حالت فیزیولوژیک به حالت دیگر است.

و نیز اضافه می‌نماید، از تربیت بدنی یعنی ورزش غفلت نکنید. سپس می‌گوید، ورزش وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف نهائی 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 بیابان و فلات تشبیه می‌نماید که فراز و نشیب و دست‌انداز دارد.

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

سپس اضافه می‌کند، زندگی خود را سازمان دهید. پیش‌بینی کنید و اندیشه‌های شما تا می‌توانید شاد باشید و آواز بخوانید و برقصید. البته مسئله رقص نه اینکه در میان جمع بلکه برای خود به تنهایی برقصید و او نام سه رقص را می‌برد که گویا روسی است به نامهای بولکا و بولز و گادرل.

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 تمامش ورزش است و رقص نیست. همان ورزش و پرورش اندام است. حتماً دیده‌اید که به حالت 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 سوء تفاهم 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 پیش‌گیر نمایند.

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 به‌طرفین و بطرف جلو حرکت کرده یا خم شود.

بیشترین تحرك را قسمت کمر و مهره‌های آن دارد که دارای ۵ مهره است. پائین‌تر از همه اینها، استخوان خاجی قرار دارد. در میان لایه‌های مهره‌ها غضروف وجود دارد. لایه‌های غضروف که قابلیت ارتجاعی دارد و آن را دیسک بین‌مهره‌ای می‌گویند.

به‌همین جهت پرش 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 پرش، تحمل داشته باشد.

ملاحظه می‌فرمائید افرادی که مرض دیسک در کمر دارند یا (لمباگو) 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 ایجاب می‌کند از جلوی او رد می‌شوند، اما يك پزشك يك نظر به قیافه آن جوان می‌اندازد و ملاحظه می‌کند که سگش بسیار براق و سرحال و خودش زرد و بیحال است. سگ را نازپرورده و قوی ساخته به بهداشت او طوری پرداخته که برخلاف سگهای دیگر، کثیف و خاك‌آلود نیست، برعکس براق و تمیز و قوی است اما صاحبش بدون اینکه هوا سرد باشد دست در جیب خود کرده گوشه‌ای کز کرده سیگار هم می‌کشد.

بسیار کثیف و ژولیده 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 زیبایی پرورش می‌دهی چرا برای خودت رژیم خوب بوجود نمی‌آوری؟ خلاصه اینکه، این پیری زودرس و نابهنگام تو بخاطر همین مسئله عدم رعایت بهداشت بدن و لباس است.

داشتن امعاء و احشاء سالم

متخصصان بهداشت درخصوص عادات مفید دست و رو شستن و مسواک کردن در سحرگاه و شامگاه مقالاتی نوشته و توصیه‌هایی نموده‌اند اما دربارهٔ تخلیه روده‌ها و مثانه

به خاطر شرم و حُجب و حیای کاذب، سکوت کرده اند درحالی که تخلیه روده ها 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 زائده های آن به جای می مانند. باید نه تنها خود بلکه از کودکی به اطفال بیاموزید که در فکر تخلیه روده و معده خود باشند، چون دفع به موقع مهم است.

مسئله مهم در اینجا چه برای آدم بزرگ و چه کودک، مسئله یبوست است. بسیاری از افراد از یبوست شدید ناله دارند. یبوست است که تولید شقاق و فستول و بواسیر می کند - در شروع بواسیر درد و خارش ایجاد می شود.

خوب همانطوری که در روانشناسی گفتیم ناراحتی های جسمی در روح و روان و برعکس اثر دارد این مسئله یبوست و بواسیر و سایر ناراحتیهای امعاء و احشاء در خلق و خوی انسان مؤثر است. آدم عصبانی و ناراحت می شود - گاه بر اثر کار نکردن معده رنگ زرد شده و انسان پُژمرده می شود. همه و همه اینها مقدمات کم شدن عمر است. می گویند در بعضی کشورهای عرب نشین برای احوالپرسی می گویند مزاجت خوب کار می کند؟

این پزشك عالیقدر اضافه می کند، همانطوری که در ساعت معینی خود را موظف می دانید غذا بخورید ساعتی را هم جهت توالی رفتن معین کنید و همان لحظه بروید. منظور اینکه افراد خودشان حس نمی کنند باید به توالی رفت به خاطر یبوست مزاج اما هر قدر هم احساس ناراحتی نکردند باز روزی چند بار باید رفت. مثلاً ساعت ۷ صبح سعی کنید به توالی بروید.

برای داشتن معده سالم باید مزاج خوب کار کند - برای کار کردن مزاج هم باید از میوه جات 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 میکرب های سبزی پخته که خود در ۱۰۰ درجه حرارت از بین می رود، اما سبزی خام با روکال و یا پرکلورین سایر مواد ضد عفونی کننده که اخیراً وارد شده و در داروخانه ها هست ضد عفونی می شود. سبزی را ۲۰ دقیقه در آن مایع قرار دهید بعد آن را شسته و مصرف کنید که از هر

لحاظ مفید است بخصوص برای دفع یبوست.

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

آروغ زدن و طعم بد دهان و بی‌اشتهائی از وقفه در کار معده حکایت می‌کند. نفخ در روده حاصل شده و احساس سنگینی در انسان به‌وجود می‌آید. همه اینها وقفه مواد زائد در روده بزرگ را نشان می‌دهد.

يك تمرین ورزشی برای تقویت معده و روده

دکتر آدولنا معتقد است با يك سری تمرینات به چند هدف می‌رسیم، یعنی يك 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 ماهیچه‌های 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 عقربه 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 بجھید. موقع جھیدن و پرش ماهیچه‌های شکم را گاهی روی يك پا تکیه داده بجھید که باصطلاح ایرانیها (لی لی بازی) و گاه روی دو پا عمل جھیدن را (نه خیلی بلند و نه فاصله دور) انجام دهید.

۶- برای فشردن روده‌ها - پا را به عرض شانه باز کنید دست به پهلوی 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 نمی‌تواند 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 پشت بخوابید. ۲- بالش 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^۱ پنجه‌های پا را به طرف خود بکشید، بعد آهسته پائین آورده همین کار را با پای چپ انجام دهید.

۱- اصلاً هر کسی خوب تغذیه و خوب فعالیت بدنی داشته باشد کمتر به پیوست دچار 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 بخوابید اما بالش را از زیر کمر خود خارج نمائید. دو دست را پشت سر قرار دهید. پنجه‌های پا را به طرف سینه خود بکشید (به طرف صورت).
- ۸- پای چپ را حدود زاویه ۴۵ درجه بلند کنید و پای راست را به آن بچسبانید اول پای چپ بعد راست را به پائین بیاورید.
- ۹- باز در حرکت بعدی به پشت بخوابید و پاها را خم کنید کمر و لگن خاصره را به طرف بالا بکشید سپس پائین بیاورید. این عمل را چند بار تکرار کنید. وقتی که خود را بلند کردید روی شانه تکیه خواهید نمود، آنگاه چند ثانیه در این حال بمانید.

برای دفع سردرد چه باید کرد؟

- ۱- مقداری آب نوشیده از منزل بیرون آئید. قبلاً سر پا ایستاده دستها را به طرفین شل کنید. عمل دم و بازدم را در هوای آزاد انجام دهید. 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 دهید. آنگاه سر را به چپ و راست حرکت دهید - سر را محکم به طرفین حرکت دهید. با حرکت ماهیچه‌های گردن سردرد خوب می‌شود. پیاده‌روی کنید و سعی کنید نفسهای عمیق بکشید به قول سعدی:

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

برای رفع بیخوابی به خود تلقین کنید (تا صبح استراحت می‌کنم). سر را از روی بالش بلند کنید پاها را خم نمائید دستها را به هم وصل کنید - پاها را دراز و دستها را آزاد نمائید آرام آرام از بالش پائین تر آئید بعد به پهلو دراز کشیده بگوئید من به‌خواب خواهم رفت با حرکات ورزشی و تمرین و تلقین به‌خواب خواهید رفت.

فصل پانزدهم

حمله قلبی

در هر اتفاق و تصادفی چون مردم اطلاع از مسائل پزشکی ندارند، مریض را تا رساندن به بیمارستان به مراحل مرگ نزدیک می سازند.

دانستن این مسائل مربوط به کمکهای اولیه است که در وظیفه کتاب مخصوصی بدین عنوان می باشد اما در اثر دوره های خاصی که در کمکهای اولیه می بینند (بخصوص در دوران جنگ هلال احمر تعلیم می دهد) این مسائل آموخته می شود 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 تکان دهنده روحی یا شوکها و فشارهای عصبی و مبتلایان ناراحتی قلبی کسانی که سابقه بیماری قلبی دارند بیشتر در معرض این بلایا می باشند.

علامت حمله قلبی

یکی از شریانهای قلب که خون می رساند و موجب تغذیه قلب می گردد، 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 انژین قلبی و حمله

هرگاه اکسیژن کمتری موقتاً به عضله قلب برسد انژین 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 انژین قلبی هم قطع می شود. یا به تجویز دکتر با يك قرص (نیترات) مرتفع می گردد. انژین قلبی به علت همان کمبود اکسیژن کُرونر قلب یعنی شریان کُرنری 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 قرصهای 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 برنده خون بسته میشود.

هنگام حمله قلبی يك نفر چه باید کرد؟

استراحت کامل به بیمار بدهیم - با پزشك مخصوص او تماس فوری حاصل کنیم یا سرویس اورژانس را در احتمال شدت حمله فوری 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 شریان قلب

اثر می گذارد. و عملیات افراد ویژه متخصص دوره دیده از آسیب های بعدی قلب پیشگیری به عمل می آورد.

در اینگونه بیمارستانها عملیات فیزیکی و فیزیولوژی و الکتریکی قلب تحت نظر پزشکان قرار می گیرد.

ملاقاتات اینگونه بیماران اکثراً ممنوع است زیرا باید تحت مراقبت شدید باشند تا در اثر استراحت آسیب های قلبی ترمیم شود. در رژیم غذایی اینگونه بیماران باید دقت شود غذای سبک بخورند چون غذای سنگین فشار بیشتری به قلب وارد می آورد. آزمایشات فوری خون به وسیله پزشک معالج داده می شود، تا موقعیت حرکت خون در عروق و سایر ضایعات بررسی گردد.

در اثر سه روز استراحت، حال بیمار خوب می شود اما مرخص نمی گردد زیرا باید استراحت کند اما او را به قسمت عمومی منتقل می نمایند. چند روزی هم آنجا استراحت نموده در صورت ملاقات فقط به افراد درجه اول اجازه ملاقات داده می شود.

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 می گردد. آزمایشات به پزشک مهلت پیدا کردن راه مناسب در معالجه را می دهد.

مرخص شدن از بیمارستان

بیمار حدود ۸ تا ۲۱ روز باید در بیمارستان باشد. در صورت درخواست بیمار این مدت تمدید می شود. هفته دوم پزشک دستور حرکت کردن داخل بیمارستان را به مریض می دهد. سپس تمریناتی می دهد 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 روشن کرده به لب نگذارد یا به ریه فرو نبرد. سرگرمی ساده انتخاب کند که حوصله بیمار در خانه سر نرود. ورزشهای معمول در بیمارستان را تکرار نموده و ادامه دهد.

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

انجام کارهای سخت هم قدغن است. مشاغل سخت را انجام نداده و به محض احساس خستگی باید استراحت کند. و تحت نظر پزشک باشد. مدت ها با هواپیما مسافرت نکند. رژیم غذایی کم چربی داشته باشد.

۴ 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

درباره 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 چربی‌دار و غیره

۲- کمی حرکت و یا عدم حرکت

موارد بالا در ترشحات غده‌های بدن از قبیل غده هیپوفیز و غده تیروئید و فوق کلیوی و غدد جنسی اختلال بوجود می‌آورد. می‌دانیم که هیپوفیز يك رشته و يك سلسله رشته‌های عصبی به غده جنسی می‌فرستد. غده هیپوفیز را شاه غده 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 غذایی، چاقی را رفع نمود.

متأسفانه اکثراً وقتی می‌خواهند رژیم بگیرند، سعی می‌کنند برخی شبها غذا نخورند.

برخی خانواده‌ها در نخوردن غذا نیز يك نوع افراط کاری می‌کنند، در نتیجه تمام

انرژی خود را از دست می‌دهند و تمام ویتامین‌های مفید بدن را محو و نابود می‌سازند.

رژیم غذایی آن نیست که شام نخوریم.

می‌توان شام و ناهار و صبحانه را به‌موقع 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 غذایی 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 بنمائیم.

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

ج - نباید خود را از انواع خوراکی‌ها محروم نمائیم^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 کم‌کم باید به لاغری خود پردازند.

باید با صبر و حوصله این عمل را انجام دهند.

ب - افراد چاق سعی کنند روزی ۳۰ 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 بطور کلی رژیم بدون دستورات پزشکی خطرناک است اینستکه، بدن انسان به انواع ویتامین‌ها نیاز دارد - اگر يك ویتامین

۱- اکثر خانمهایی که رژیم غذایی دارند از مهمانان دعوت بعمل آورده و با حسرت به غذاها نگاه می‌کنند، اما سعی می‌نمایند نخورند و خودداری و امساک در خوردن غذا می‌نمایند.

به بدن نرسد - کمبود آن مشکلات زیادی را ایجاد می نماید.

برای آدِمهای چاق سبزیجات تازه مفید است چون خوردن سبزی چاقی هم نمی آورد. مسئله دیگری که برای جلوگیری از چاقی باید در نظر گرفت اینستکه، سعی کنیم غذا خیلی اشتها انگیز و بامزه نباشد که ترشح معده را موجب گردد. مثلاً چاشنی ادویه و فلفل و نمک که به غذا زده می شود هضم و جذبش را آسان تر می نماید. اما برای آدِمهای 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 سرکه دار باید مصرف نمود که آن سرکه موجب حل شدن بسیاری از چربی ها می گردد.

بنابراین در دستور غذائی افراد چاق با هر قاشق غذا که کمی چربی دارد يك قاشق سالاد سرکه دار 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 می گویند میوه نارس اسهال خونی می آورد. میوه هائی مانند سیب در حالت کال 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 استریزه 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- يك 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 سیب زمینی آب پز بخورند. بدین معنی که نه برنج و نه نان و بجای همه اینها از همان سیب زمینی پخته بجای نان استفاده نمایند.
- ۴- سالادی که سرکه 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 تواند 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 ورزشهای 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 مُدّر و تقویت کننده اعصاب اگر باشند، بهتر است.)

۵- علت اینکه غذاها مُدّر 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 مُدّر است. داروی دیگری بنام نفوفیلین هم بسیار ادرارآور 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 می باشد.

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

۷- رفع یبوست یکی از راه های مبارزه با چاقی است.

از داروهای مسهل بنام بوردین BOURDIN البته با تجویز پزشک می توان استفاده کرد.

جدول قد و وزن بطور کامل

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

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 بپزند بعد کباب کنند)
زیرا اکثراً 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.

مثلاً آبشیرین و ازون 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 پرچربی

و گوشت بره که چربی زیاد دارد.

۴- انواع بقولات و حبوبات.

۵- انواع سبزیجات.

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

صورتی که سیب 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 چربی‌دار به میزان کم.

کره به مقدار کم در صورتی که تازه باشد - ضرر ندارد - البته کره دولتی پاستوریزه - ضمناً در انواع رژیم غذایی افراد چاق، کلمه پارافین و روغن پارافین زیاد تکرار می‌شود.

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

۹- لبنیات: 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- آبگوشت 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 مربا ۱۱- نانهای شیرین 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 خامه‌دار.

فشار خون

و رژیم آن

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

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

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

۳- دنباله يك 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 آمبول همونورین بیماران را حدود ۱۶ یا ۱۸ ساعت به خواب وامی‌دارند تا بهبود یابد.

می شود.

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

برنامه غذایی

صبحانه

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

غذای قبل از ظهر

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

رژیم ناهار

- | | |
|------------------|-----------------|
| ۱- سالاد | بحد کافی و لازم |
| 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
سیب 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 غذاهائی برای آدمهای دارای فشار خون ممنوع 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 غذاهائی برای آدمهای فشارخوندار ضرر ندارد؟

۱- سبزیجات تازه.

۲- هویج.

۳- شلغم.

۴- میوه‌هائی از قبیل سیب و گلابی و زردآلو.

۵- برنج.

۶- گندم.

۷- جو.

۸- ماست.

۹- گوشت جوجه.

۱۰- ماهی و انواع ماهی بدون چربی.

۱۱- ادویه‌جات ساده.

۱۲- جعفری پخته‌شده.

۱۳- آب میوه‌جات پخته.

فصل هفدهم

اسهال و رژیم آن

بیماریهای مختلف موجب اسهال می شود. همیشه نمی توان نظر داد که اسهال در اثر مسمومیت غذایی باشد، گاه پرخوری هم موجب اسهال می گردد، درحالیکه غذا سالم است و فاسد نیست. انواع میکرب های روده باعث اسهال می گردد در حالیکه ربطی به غذا ندارد. گاهی اوقات وقتی که در مهمانخانه ها غذایی صرف می شود به دنبال آن حالت خاصی به انسان دست می دهد که فکر می کند مسموم شده است. اما آن غذا در معاینه پزشکی و آزمایشگاهی سالم درمی آید و مشخص می شود که کارد و چنگال و چاقو و پارچه های نظافت و سایر وسایل و (قاب دستمالها) کثیف بوده و تولید میکرب نموده است. عدم رعایت بهداشت از سوی گارسونهای رستوران هم ممکن است باعث چنین عارضه ای باشد. در روده انسان انواع میکرب های ناسالم و غیرمفید هم هست، همانطور که میکرب های مفید وجود دارد. علت اینکه گفتیم غیرمفید این است که گاهی میکرب های مفید موجب هضم غذا می گردد.

مثلاً آنچه شراب را تبدیل به سرکه می‌کند نوعی میکرب 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 غیر قابل معالجه می‌گردد.

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

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

امثال غذاهای نشاسته‌دار مثل برنج و غیره.

چه چیزهائی برای روده اسهالی و افراد اسهالی مُضر هستند؟

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

معالجه اسهال حاد

- ۱- دو قرص لوموتیل با هم بخورد یا ۲ انتی 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 يك لیوان آب ریخته با مقداری نمك بهم زده بتدریج آرام آرام بخورد.
- ۴- سوپ نشاسته.
- ۵- برنج نرم که شل بار آمده باشد.
- ۶- نمك بهر وسیله 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 نمائید.

- ۲- برنج را از آنجا خارج کرده داخل آب سرد می‌نمائیم، حدود یکساعت باید بجوشد.
 - ۳- برنج را از صافی می‌گذرانیم بطوریکه 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. يك شبانه‌روز پلوی کته با ماست بدون گوشت بخورد.

رژیم افراد لاغر

(جهت چاق شدن)

علت‌های لاغری و چاره آن:

- ۱- لاغر بودن ممکن است به دلیل کم‌اشتهایی اشخاص باشد. در دستگاه گوارشی آنها اختلالاتی وجود دارد وگرنه باندازه افراد چاق گاهی هم غذای می‌خورند. اما دیاستازهای معده طوری است که نمی‌تواند آنها خوب هضم کند. این 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.
- مثلاً بعضی خانواده‌ها مرتب آبگوشت بار می‌کنند، درحالی که ممکن است یکی از افراد آن خانواده سازش با آبگوشت نداشته باشد.
- يك مسئله مهم اینجاست که باید تذکر داد، از مصرف غذاهایی که میل و رغبتی در فرد برنمی‌انگیزد و اشتهای او را تحريك نمی‌کند، باید اجتناب ورزید.

برگشت به دوران کودکی

عده‌ای از کودکان بعضی غذاها 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 غذاهای لازم بنمایند. مثلاً بگویند فرزند عزیز هر غذائی ویتامین دارد تو اگر گوجه‌فرنگی نخوری لثه و دندان تو در اثر کمی ویتامین (ث) خراب می‌شود. اولیاء اطفال باید با زبان خوش به‌ترتیبی 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 آرام افزایش داد، چون کودک از دشواری هضم غذا رنج می‌برد.

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

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

کودکان کم‌اشتها در بزرگی لاغر شده بنیه بسیار ضعیفی خواهند داشت.

البته لازم است مواد اشتها آور به آنها بخورانند تا اشتهاشان 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 غذایی می‌شود.

اصولاً استراحت بعد از ناهار موجب چاقی می‌گردد. بدین معنی که يك 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 شیرینی اگر بدن بطلبد، شیرینی بسیار چاق‌کننده 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 بدنشان يك 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 دبیرستان و کنکور و دانشگاه کار و فعالیت می‌کردیم، برخی دوستان می‌گفتند بعد از ناهار

یا شام کمی باید مکت کرد بعد به مطالعه ادامه داد، زیرا خون متوجه معده است موقع مطالعه بیشتر بطرف سر متمایل می‌شود.

علاوه بر اینکه روزیروز بر خمودی و لاغری شان می افزاید آنها را به امراض خطرناک مبتلا می سازد.

۷- زیاد کردن غذا.

سعی کنند کم کم به غذا اضافه کنند مانند هالترستی که هالتر می زند از ۲۰ و ۲۵ کیلو شروع می کند تا برسد به ۱۴۵ کیلو.

بنابراین هر روز و هر ناهار و شام سعی کنند يك لقمه به مقدار غذا اضافه کنند تا بتدریج حجم غذایشان بیشتر شود و اشتها بازگردد.

۸- سعی شود چاشنی غذا زیاد گردد. در اثر زیاد کردن مواد چاشنی دار، غذا بامزه می شود و بهتر می توان غذا خورد - چیزهای دیگر مانند سیر خام یا پیاز خام و سالاد بدون ترشی اشتها را زیاد می کند.

یا 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 می گردد غذای بیشتری بخورند.

اما سعی شود از انواع ترشی ها پرهیز گردد، چون ترشی رژیم افراد چاق است. ترشی تمام چربیها را حل می کند و فرد را لاغرتر می سازد.

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

رژیم لاغری چگونه است؟

(صبح)

۱- توت فرنگی و یا يك شیرینی خامه دار

۲- شیر و سرشیر تازه

۳- انواع شیر برنج

۱- ترشی مربوط به رژیم لاغر شدن چاق هاست.

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- سیب زمینی با کره یا نان با کره 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 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 ۲- آرد گندم ۲۵ گرم

کره 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.

سپس مقداری آرد اضافه کنید کم کم آرد را بهم زده خمیر سازید طوری که آرد بصورت

خمیرمایه درآید.

ظرف را کنار چراغ گذاشته حرارت متوسط دهید تا خوب حالت تخمیر پیدا کند.
بوین سبزی یا سبزی خشک کرده را خوب بجوشانید - وقتی که 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 جاق شدن

سوفله مواد زیر را می گویند:

۱- لپه

۲- هویج

۳- سیب زمینی تازه

۴- پیاز

۵- تخم مرغ

۶- آرد

۷- پنیر

۸- خامه

ابتدا لپه و هویج و سیب زمینی و پیاز را کاملاً مخلوط کنید هویجها خرد شود.

۱۰۰ گرم شیر در آن بریزید.

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

در موقع جوشیدن برنج کمی قهوه روی آن بریزید.

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

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

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

ماکارونی بوته ای بود.

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

رژیم

کیسه صفرا و کبد و یرقان

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

میدانیم کیسه صفرا مواد چربی را بصورت ریزریز درمی آورد. اگر ترشح صفرا در اثر ضعف کبد در کبد جمع شود و بیرون نرود، تولید یرقان می نماید. یا اگر در کیسه صفرا جمع شود ناراحتی کیسه صفرا می آورد که از نخستین علائم این ناراحتی، تهوع و استفراغ است.

اینجانب در دانشکده پزشکی ۱۰ نوع بیماری گفتم که تهوع و استفراغ می آورد حال بدانید شماره ۱۱ همین اختلالات کیسه صفراست.

حال يك پزشك چگونه بداند این ۱۱ نوع بیماری استفراغ آور کدامش مربوط به کیسه صفراست که از آنجا شروع به معالجه نماید؟

بنابراین اگر خودتان واقف به احوال خود هستید و میدانید که کیسه صفرایتان مریض است بدانید استفراغ از آنجا است.

چاره کار شما فقط رژیم غذایی است و بس.

گاهی ناراحتی کیسه صفرا با اسهال هم همراه است که دراینصورت، تشخیص آن از انواع مسمومیت ها بسیار دشوار می شود.

بیماری سنگهای کیسه صفرا با درد و انقباض شدید همراه است و روده ها را نیز تحت تأثیر خود قرار می دهد. موقع خروج چربی از کیسه صفرا سنگی در آنجا می ماند.

می گویند فلانی کیسه صفرايش يا مثانه اش سنگ ساز است. این سنگ سازی گاه تولید قولنج می کند که کار به بیمارستان می کشد.

رژیم اینگونه بیماران

- ۱- شیر ۳۵۰ 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.
- سیب زمینی با برنج پخته ۲۵۰ گرم
 - سبزی تازه ۴۰۰ گرم
 - عسل ۵۰ گرم
 - مر با ۵۰ گرم
 - کره پاستوریزه ۲۰ گرم
 - آب میوه برای دسر ۲۰۰ گرم

رژیم بدون چربی برای دردهای صفرا و تنبلی کبد و غیره

- ۱- سیب زمینی ۱۰۰ گرم
- ۲- هویج ۱۰۰ گرم
- ۳- نخودفرنگی ۱۰۰ گرم
- ۴- لوبیاسبز ۱۰۰ گرم
- ۵- سبزی پاک کرده ۱۰۰ گرم

دستور غذای ثانویه

سبزی را پاک کنید و بشوئید و ضد عفونی کنید.
سیب 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 بپزید. شیرۀ آن در ململ می ماند آن را میل فرمائید.

بیماران که دارای غُدّه 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- سیب زمینی

۷- گلای - هلو - موز

۸- کره تازه

۹- مربا و کمپوت

۱۰- آب سیب، آب میوه

چه چیزهایی خوردنش برای بیماران صفراوی و کبدی ضرر دارد؟

۱- گوشت خام حیوانات

۲- دل و قلوه گوسفند و گاو

۳- پرندگان چرب مثل مرغابی

۴- گوشت های شکار

۵- انواع ماهی چرب مانند آستیرین و اوزون برون

۶- نان شیرینی - انواع نانهای فانتزی

۷- پنیر تازه

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 نمی گیرد و گاه می تواند سرطان را باشد.

پس این نوع بیماری را سرسری و ساده نگیرید. کم کم به معالجه آن بپردازید. از قدیم گفته اند يك مثقال پرهیز و پیشگیری از خوارها معالجه بهتر است. پس پیش از شدت گرفتن بیماری بوسیله رژیم غذایی 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 خشك مانند شوید و نعناع و غیره

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 مطمئن تر است. گوشت را قبلاً در آب لیمو و نمک خوابانده و بعد کباب کنند.

چه باید بخورند

- ۱- پوره سیب زمینی
- ۲- گوشت مرغ بسیار پخته شده
- ۳- آرد حبوبات و بلغور
- ۴- ماهی تازه بدون چربی
- ۵- نان سرخ شده
یعنی در موقع صرف غذا کمی نان برشته میل کنند. البته نان تازه نباشد (نان کهنه برشته شده بهتر است).
- ۶- انواع ژله میوه
ضمناً ماست - شیر پرنج و چائی و قهوه و کره تازه به مقدار کم بی ضرر است.

رژیم غذایی

(ظهر)

- ۱- کمی سوپ جو یا بلغور
- ۲- بیفتک
- ۳- پوره سیب زمینی با هویج پخته
- ۴- سیب پخته شده همراه غذا

غذای شب

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

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 یکنواخت خود به کلی اشتهای بیمار را نسبت به غذا کم می‌کند.

در قدیم که وسایل پزشکی نبود هر بیماری ساده‌ای بیمار را تلف می‌کرد اما اکنون با وسایل مدرن و رژیم‌های مناسب، بسیاری از بیماری‌ها به‌طور کامل درمان می‌شود.

می‌دانیم بیماری قند اینستکه تمام قندی که داخل بدن بیمار است نمی‌تواند آنرا بسوزاند، و بمصرف انرژی بدن برساند. بنابراین قند سوخته و ناقص داخل خون می‌شود و قند خون را بالا می‌برد.

و گاهی نیز کلیه‌ها از راه ادرار تمام قند را دفع می‌کند.

ادرار افراد سالم قند ندارد.

قند خون بر روی رگهای بدن اثر کرده آنرا مسموم و ناسالم می‌کند.

جدار رگها و عروق حالت ارتجاعی خود را ازدست می‌دهد. کم‌کم تنگ‌تر و تنگ‌تر می‌گردد

عواقب وخیم این عارضه بدین قرار است:

۱- نوعی سکنه مخصوص قند است.

۲- التهاب شبکه چشم که به کوری می‌انجامد.

۳- مویرگهای چشم خراب می‌شود.

۴- بتدریج دید چشم از بین می‌رود.

۵- قند خون اگر زیاد شد - میکربها در خون تکثیر می‌شوند و در نتیجه انواع بیماریهای عفونی بوجود می‌آید.

۶- چون خون نمی‌تواند قند را بسوزاند لذا قند، نسوج بدن را می‌سوزاند و متعاقب آن، بیماری خمودی یا لاغری شدید پدید می‌آید.

۷- وجود عناصر میکربی باعث اختلال در تغذیه می‌گردد.

۸- گاهی اوقات حمله و غش هم دست دهد.

۹- یا حالات صرع مانند، تبدیل به نوعی سکنه ناقص می‌شود.

پس نگوئید چرا بیمار دیابتی که قند در خونسش هست باز انسولین و قند تزریق می‌کنیم دلیلش اینکه قند را نمی‌تواند بسوزاند.

انواع ناراحتی‌های معده (ترش کردن و نفخ معده)

چه بخورند

- ۱- گوشت کباب یا آب‌پز
- ۲- مرغ پخته
- ۳- گوشت تازه
- ۴- ماهی بدون چربی که آستیرین و ازون 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 بنوشند.
- ۱۲- نان قندی به مقدار کم
- ۱۳- تخم‌مرغ تازه آب‌پز (نیمرو نباشد) و اگر نیمرو شد کم‌روغن و نیم‌پخته 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 ممنوع می باشد.
- ۸- انواع سوس ساندویچ
- ۹- انواع ساندویچ
- ۱۰- انواع سرخ کردنی ها
- ۱۱- سوپ پیازدار

بابونه کدام بیماری را معالجه می کند؟

- ۱- سوءهاضمه
- ۲- کندی کار کردن معده و روده
- ۳- انواع یبوست ها
- ۴- عفونت های روده ای
- ۵- عفونت های قاعدگی که (آنوره) قاعده دردناک می گویند درد قاعده دردناک را برطرف می کند
- ۶- انواع کولیت ها

دستور پخت

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

سایر معالجات بابونه

- ۷- رماتیسم
- ۸- درد اعصاب یا نورولژی
- (البته نورولژی علم عصب شناسی است. و نورالوژی بیماری درد اعصاب می باشد)
- ۹- روغن آن برای درد رماتیسم مفید است.
- البته روغن آن از مخلوط کردن با روغن زیتون و حدود ۱/۵ ساعت جوشاندن بدست می آید که دافع درد رماتیسم می باشد.

برای قاعده دردناك

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

معالجه کھیر

بیمار در وان بنشیند داخل آب وان وسط استحمام او جوش شیرین بریزد 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 پاك نشده است، پس از استحمام در محل جوش کھیر و آبسه های آن روغن کالامین مالیده 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 دوائی یا حساسیت دوائی هم باعث کھیر 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 زیبایی

پوست بدن دارای دو قسمت است:

۱- اکتودرم ۲- اپیدرم

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

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

نوک 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.

انواع بیماریهای 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 طاوول چرکی دارد و

برطبق يك 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 لك و جوش آن بیشتر می‌شود.
- ۲- در اثر كندن جوش چرك و میکرب آن به سایر قسمت‌ها سرایت کرده، جوش بیشتر می‌شود.

توصیه ما اینستکه تا می‌توانید جوشها را با ناخن نکنید چون بعدها به مرحله‌ای می‌رسد که آبله‌گون می‌شوید. کسانی که در قدیم مرض آبله می‌گرفتند صورتشان دارای سوراخهای ریزی می‌شد و تا پایان عمر اثرات آن برجا می‌ماند.

این سوراخهای ایجاد شده بر روی پوست بصورت زشت جلوه 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 زیبایی که دارای مخارج بسیار بسیار سنگین است ندارید.

- ۲- نوع دوم بیماری پوست به این شکل است که گاهی پوست يك قسمت از بدن نازك می‌شود و يك قسمت اپیدرم بصورت يك شیار درمی‌آید.

گاه در شكم بعضی زنان به شکلی بروز می‌کند که مانند فلس ماهی می‌شود یا اصلاً پوست شل 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 كك و مك 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 دردناك می‌شود.

رژیم پوست خشك

هرکسی خودش بهتر می‌داند که پوست بدنش خشك است یا چرب.

خرابی کبد در بروز ضایعات پوستی اثر دارد.
بنابراین نوع صابونها باید مناسب پوست باشد.
صاحبان پوست خشك یا چرب نمی توانند از يك نوع صابون استفاده نمایند.
صابونهای حمام (لانوئسی) که از داروخانه باید گرفته شود برای پوست خشك مفید است.

انواع صابونهای طبی هم هست.
هرشب 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 كك مك احتمالاً ناشی از این بی توجهی است.
به رژیم زیر توجه نمایید.

- ۱- موم سفید ۱۵ گرم
 - ۲- آب مقطر ۴ درجه حرارت ۱۰۰ گرم (از داروخانه تهیه کنید).
 - ۳- سفیده نهنک 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 هرشب 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 باطراوت می کند

بقول سعدی:
«باران که در لطافت طبعش خَلاف 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
- بر روی آتش با شعله کم قرار دهید و مقدار گلاب در آن بریزید با قاشق چوبی باید بهم زنید تا مخلوط شود. (البته قاشق فلزی ممکن است با آن ترکیب شود) برای رفع كك مك 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 باطراوت داشته باشید اگر لك در صورت و پوست شما هست باید آنرا رفع نمائید. اگر آكنه 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 زیبایی وجود دارد، در وان ریخته و با آن استحمام نمائید.
- ۲- در آب نیم گرم وان حدود ۲ کیلو نمك را خوب حل کنید و از آن برای شستشو استفاده نمائید - مگر نه اینکه نمك همه میکربها 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 بریزید و حمام

کنید.

- ۴- سبوس گندم را گرفته حدود يك كيلو در يك كيسه فشرده قرار دهید در آب نیم گرم حمام البته قبلاً 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 حوله پستانها را ماساژ بدهید و با ادوکلن سرتاسر آنرا خیس نمائید، خودبخود خشك می شود.

لطافت پوست صورت

غذاهای زیر برای حفظ لطافت پوست مناسب است:

- ۱- کاهو ۲- پیاز خام ۳- کرفس ۴- کلم ۵- آناناس ۶- سیب ۷- پرتقال

غذاهای دیگر برای زیبایی

- ۱- گوشت بدون چربی
- ۲- کلم
- ۳- اسفناج که خون را زیاد می کند و برای جبران خونریزی و قاعدگی مفید است.
- ۴- بلاغ اوتی گیاهی است که آنرا با ریشه می کنند. خودروست و ترش مزه می باشد با نمک می خورند لطافت می آورد.
- ۵- انگور خشك شده - (مویز) که در قدیم می گفتند حافظه را قوی می کند.
- ۶- انواع ویتامین ها الف: ب / ب: ویتامین ث ج: ویتامین های دیگر.
- ۷- شب هنگام با آب سبزی یا شیر صورت خود را بشوئید.
- ۸- توجه به دندانهای سالم و جویدن غذا بحد کافی.

انواع غذاها برای حفظ زیبایی

- ۱- از خوردن غذای سرخ کرده تاحدی پرهیزید.
- ۲- سوس زیاد مفید نیست.
- ۳- مشروبات الکلی برای زیبایی 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 پز شده.
- ۶- انواع شیر و ماست و پنیر.
- ۷- مشروبات غیرالکلی هم برای زیبایی مضر است. تا می توانید از آب خالص و معمولی برای رفع تشنگی استفاده کنید.

فهرست و جدول بیماریها در سنین بالا

بیماری	سن	علامت	علت
انژین قلبی ۳۰ الی ۵۰		درد پشت	تنگ شدن رگهای قلب
		درد استخوان سینه	به علت سرماخوردگی ریه
		نفس تنگی و خستگی	عوامل روانی و عصبی
انفارکتوس ۵۰ تا ۶۰		درد در پشت	زیادی فشار خون
قلبی		شدت تدریجی دارد	تولید چربی در خون
			مصرف دخانیات - کمی حرکات بدن
برونشیت در زنان ۳۰ سالگی		احساس سنگینی	دستگاه تنفسی انسان
در مردان ۵۰ سالگی		و خشکی در سینه	در اثر سرماخوردگی چرکی
شروع می شود		سرفه خشک گاهی تب	می شود - خرابی هوا هم اثر دارد.
سرطان ریه اکثراً مرد در سنین ۴۰		سرفه های ناهنجار	انواع بیماری ریه که کهنه شده باشد
تا ۷۰ ساله هستند در		و خشک درد در پشت	استعمال دود و هوای بد
سن ۶۵ موجب مرگست گرفتگی زیاد صدا			ضایعه ای که اثر بیماریهای در
در روستا کم است		خون در اخلاط دیدن	برونش بجا مانده باشد مثلاً زخم ریه

آمفیزم ریوی (بیماری سیگاری ها)

آمفیزم ریوی عبارت از آسیب وارده 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 می شود و اکثراً مردان مبتلا می شوند تا زنان، زیرا معمولاً زنان کمتر سیگار می کشند.

اکثراً در کارخانه هایی که سموم بخار و غبار مواد شیمیایی به ریه می نشیند، مانند چاپخانه ها و شیشه سازی ها، این بیماری شایع تر است.

علامت این بیماری، سرفه های 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 سوئدی^۱ در هوای پاک صبحگاهی بسیار نافع است.

زخم معده

می گویند حتی جوانان نیز بر اثر مصرف سیگار دچار این عارضه می شوند، حال چه مدتی به سیگار آواره باید تحقیق شود.

مسئله حرص و جوش و درگیری های 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 روده شان سالم بود. بعد آنها را از دالانها یا مازهای گذراندند.

هنگامیکه حیوان می خواست به غذا برسد زیر پایش فنری قرار دادند که می افتاد. البته با سگ نمی توان این آزمایش را انجام داد زیرا سگ حیوان خشمگینی است، فریادهای عصبی نموده تعارض روانی پیدا می کند.

خلاصه اینکه گر به یا خرگوش در اثر این رفتار که نوعی شوک عصبی به او وارد می کرد پیش از رسیدن به غذا در اثر جهش فنر زیر پایش به زمین می افتاد و در نتیجه این کشمکش روانی و استرس ها در او تولید زخم معده می گردید. 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 می گردد. 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 می کند.

غم تبدیل به افسردگی می گردد - افسردگی جزو بیماریهای روانی محسوب می شود. گرچه بوسیله داروهای سه حلقه ای افسردگی را معالجه می کنند اما باید محیط و شرایط را تغییر داد تا غم از انسان دور شود. انسانهایی که به خدا ایمان دارند، کمتر دچار غم و اندوه ناشی از ناامیدی می شوند.

در مورد سن مبتلا شدن باید گفت بین سن ۳۰ تا ۵۰ سالگی مبتلا می گردند. از علامت های این بیماری، درد در ناحیه معده است که گاه درد شدت می یابد و اکثراً منجر به تهوع و استفراغ می گردد^۱.

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 برشته شده روی آتش و گوشت پخته و کبابی مفید است. (گوشت سرخ شده در روغن زیان آور است.)

سرطان معده

به طور کلی مردان بیشتر از زنان به این بیماری مبتلا می گردند.

سن تقریبی کسانی که مبتلا می شوند ۵۰ الی ۶۰ سال است.

علت بیماری خوردن غذای نامناسب است.

زیاده روی در مصرف فلفل و سایر ادویه جات در بروز این بیماری نقش دارد.

۱- در يك دانشكده پزشکی تدریس می نمودم ۱۱ نوع بیماری بیان شد که همه حالت تهوع دارد - حال استفراغ زخم معده را از مسمومیت چگونه تشخیص دهیم؟ درحالی که دواي مسمویت و زخم معده با هم بسیار ضد و مخالف هستند در مورد تشخیص آن به دانشجویان تأکید زیادی نمودم.

قبلاً گفتیم علت برخی بیماریها، بخصوص سرطان اینستکه، شخص يك غذای تکراری می خورد. مثلاً در خانواده ای آبگوشت رسم است اما یکی از افراد خانواده که نسبت به نخود یا لویا حساسیت خاصی دارد، مجبور است مرتب آن غذا را صرف کند. باید دانست که خوردن غذاهای یکنواخت مضر است بخصوص افراد در مصرف ادویه جات تند. ممکن است پیرسید بنابراین در کشورهای هندوستان و پاکستان و چین که ادویه زیاد می خورند 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 نمی توان در این خصوص صریحاً قضاوت نمود.

یکی از علامت های 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 می آورد.

برای جلوگیری و پیشگیری از این بیماری باید هرچند وقت يك بار از معده عکس برداری شود تا تردید درباره نوع درد معده برطرف گردد که آیا زخم معده است یا سرطان معده چون هرکدام از این بیماری ها معالجه خاصی دارد. البته گاهی فیبرون معده هم هست که طی آن، يك قسمت معده به شکل شاخی درمی آید، یعنی سفت و محکم و فیبری می شود.

باز هم درباره بیماری قند

مبتلا به تعداد زیادی از مردم است. اکثراً در سن ۵۰ بیالا بدان مبتلا می شوند. یکی از علت های مهمش چاق شدن و عدم تحرك و ورزش است. يك علت دیگر آن تولید جراحت در بدن و عفونت می باشد.

علامت های دیابت یا مرض قند اینست:

- ۱- تشنگی زیاد
- ۲- ادرار زیاد
- ۳- کوفتگی بدن و احساس خستگی

۴- تولید خارش در پوست

۵- هر زخمی دیر معالجه می‌شود.

برای پیشگیری این بیماری باید به تدریج از وزن بدن افراد چاق کاسته شود.

بیماری آپاندیسیت چگونه معلوم می‌شود؟

حدود سن ۱۰ تا ۲۰ سالگی بیشتر مبتلا می‌شوند. این بیماری در سنین بالا چندان بروز نمی‌کند.

از علامت‌های بیماری این است که گاه بطور ناگهانی درد در ناحیه روده و معده حاصل می‌گردد.

البته درد در قسمت راست شکم احساس می‌شود، چون آپاندیسیت در قسمت راست روده قرار دارد.

گاه درد حرکت می‌کند و به قسمت معده و سایر قسمت‌های روده هم می‌رود و به ناف می‌رسد و ناف هم دردناک می‌شود.

برای جلوگیری و پیشگیری، سالی یکبار باید معاینه‌ای از روده‌ها بشود و به محض احساس درد آپاندیسیت، 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.

بحثی درباره سرطان

سرطان در عربی به معنی خرچنگ است، یعنی همچنانکه خرچنگ تمام پاهای خود را به اطراف پای انسان قفل می‌کند، هر پا را که جدا کنید، پای دیگر را می‌چسباند، سرطان بهمان شکل است.

سرطان خبر نمی‌کند، بطور ناگهانی در انتهای حالت بدخیم خود آشکار می‌شود و آن زمانی است که هم خون‌ریزی دارد هم تب دارد و هم درد.

دردی که در دوره بدخیم بودن بروز می‌کند، ناگهانی و پیش‌بینی نشده است. بقول معروف، سرطان بیماری نامردی است که در طول مدت گسترش خود سروصدائی ندارد.

کسانیکه از يك نقطه بدن خود مشكوك هستند باید به فكر عكس برداری و معاینه كامل آن باشند. باید مطمئن شد كه آیا توموری در بدن وجود دارد یا نه؟ البته تومور آن ورم کرده و برآمده است، از آن تکه برداری می کنند در آزمایش معلوم می شود سرطان است یا فیبریون یا دُمَل و یا كورك و یا سایر غده ها و بشورات سفت شده بزرگ آن، بسته به تشخیص آزمایشگر و پزشك معالج است. این نوع تکه برداری را (بیوبسی) می گویند. در حال حاضر برای معالجه سرطان، انواع دارو و عمل جراحی وجود دارد.

سرطان ممكن است بدخیم باشد یا خوش خیم و خدا كند كه همه بندگان خدا در چنین حالتی، بیماری شان خوش خیم باشد. موقع سوزاندن با اشعه ایکس و بمب كالت چندان درد ندارد اما پس از عمل جراحی ممكن است مدتی درد مختصر داشته باشد. این سوزاندن ها در تعقیب عمل جراحی است. اخیراً داروهای جدید كشف کرده اند كه انواعی از سرطان به وسیله آن معالجه می شود.

«سیروز» چه نوعی بیماری است؟

تمام سلولهای كبد تولید ورم می كند. البته نباید با سرطان اشتباه شود. افراد الكلی بیشتر مبتلا می شوند. بیجهت نیست كه در قرآن مشروبات الكلی و مسكرات حرام شده است - حال می گویند مثلاً قرآن شراب را نگفته در حالیکه طوری بیان کرده كه همه مسكرات یعنی سُكرآورها و مستی آورها را حرام کرده خلاصه آیه اینست: لَيْسَ لَكُم مِّنَ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ قُلٌ كَلِمًا رَّجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ تَاجِبُوهَا ملاحظه می فرمائید كه قمار را هم حرام نموده است.

يكی دیگر از علت های این بیماری (سیروز) كمبود مواد آلبومین و عواقب بیماری قند در بدن است. مسمومیت دارویی هم می تواند باعث آن گردد.

زیرا كسانیکه مرتب يك داروی تکراری را می خورند، مبتلا بدان می گردند. سن افراد مبتلا به این بیماری از ۵۰ بیالاست. باید از خوردن چربی و گوشت چربی دار پرهیز نمود از خوردن الكل اجتناب كرد.

مواد آلبومین دار بخوریم در سفیده تخم مرغ آلبومین هست و جگر سفید و بعضی

غذاهای دیگر

هپاتیت چیست؟

انواع ویروس‌ها در بدن عفونی شده می‌ماند. معتادان با خوردن داروهای یکنواخت و مداوم، بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند.

هپاتیت نوعی بیماری شدید کبدی است که موجب تورم کبد می‌گردد. حال با پزشك است که بداند و تشخیص دهد که آیا:

۱- هپاتیت است؟

۲- سیروز است؟

۳- سرطان خانمانسوز است؟

اغلب از سن ۳۰ به بالا شروع می‌شود. در هر دو جنس زن و مرد بیک حدود سرایت دارد. حالت خشکی و بی‌اشتهائی در غذا وجود دارد. قسمت راست شکم درد می‌کند. چون آپاندیسیت هم در قسمت راست است باید به وسیله پزشك از این عارضه تشخیص داده شود.

۱- اینجانب در دانشکده پزشکی گفتم ۱۰ نوع بیماری است که تهوع دارد ۹ بیماری سردرد دارد. شباهت سل استخوانها و سرطان لنفاوی و ایدز را که تقریباً در ظاهر شبیه‌اند و هر سه به مغز استخوان فشار می‌آورد، باید بدانید. پزشكان جوان قبول کردند.

فصل بیستم

خواص انواع خوراکیها

ردیف الف

انگور

برای نیروی عضلات لازم می باشد و سلسله اعصاب را تقویت می کند. انگور خون را تصفیه نموده موجب لینت مزاج می گردد. اکسید آهن و منگنز و کلر نیز در آن وجود دارد. آب انگور بسیار مفید می باشد. آب انگور ارائه شده در بسته بندی های ورق سربی اگر چنانچه سالم و بهداشتی باشد نافع است.

انجیر

دارای ویتامین های آ و ب و ث می باشد و قند فراوان دارد. در نقاط گرمسیر انجیر شیرین تری به عمل می آید. اگر برگ انجیر در حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم در يك لیتر آب دم شود در شرایط عادت ماهانه زنان مفید است.

انجیر دارای مواد چربی و ازت و برم و منگنز می باشد و آهك و کلسیم دارد. بی جهت نیست که خداوند در قرآن به انجیر و زیتون قسم خورده است. وَالَّتَيْنَ وَالزَّيْتُونَ که در اینجا حرف (و) حرف قسم است.

انجیر دارای موادی است که آنرا زود هضم می نماید و چنانچه در جای تمیزی خشك

شود، ارزش غذایی بیشتری پیدا می‌کند.
برای کسانی که دوره نقاهت بعد از بیماری را طی کرده‌اند، انجیر مفید می‌باشد. برای
کودکان بسیار نافع است. انجیر خشك و تر هردو لينت 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 سیتريك
نیز دارد.

اسفناج

يك گیاه و سبزی به‌ظاهر ارزان و کم‌قیمت و در باطن مُقَوّی 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^۱. در زیاد شدن و تقویت خون نافع
می‌باشد.
اخیراً در آزمایشات علمی متوجه شده‌اند که در ساخت و تکثیر گلبولهای قرمز خون،
نقش عمده‌ای 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. به هنگام مسمومیت و هضم نشدن غذا، يك قاشق آبلیمو را در يك فنجان آب مخلوط کرده و بنوشید. رژیم لیمو، درد دل و درد معده را معالجه می نماید.

آلوزرد

مانند سایر میوه ها دارای ویتامین های حیاتی است. ویتامین آ و ب ۱ و ب ۲ دارد. و نیز به مقدار 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

خنك - تب بر

برگ زیتون

پائین آورنده فشار خون است.

برگ چنار

تب بر - ضد آسم و امراض عصبی

پونه

بادشکن برای سیاه سرفه و آسم

زیره

برای لاغر شدن و هضم غذا

زینان

ضد نفخ - ضد عفونی کننده کبد.

پیاز

حالت ضد میکروبی دارد. هضم غذا را موجب می گردد و دارای مواد نشاسته ای نیز می باشد.

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 می نماید.

قوم بنی اسرائیل چنانچه در قرآن مذکور است از خداوند پیاز و خیار خواستند.

سوپ پیاز را بدین ترتیب می سازند که برگهای سبزشده آنرا در روغن کمی سرخ می کنند که نارنجی شود. سپس داخل آن رشته فرنگی می ریزند. ۲۰ دقیقه می جوشانند.

پیاز پر است از ویتامین ب و ث 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

می رسد. 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 آ و ب می باشد و قند و فسفر و پتاسیم و منیزیم و گوگرد دارد.

مغز بادام شیرین فیهفر دارد. برای درمان عصبی مفید می باشد. 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 برنحاسف 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 غذایی است که با اکثر امراض سازگار می‌باشد و معده را نیز تقویت می‌کند.

چون با سرکه مخلوط شود مُدّر است.

بادنجان ملین 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

تب‌بر - ضد تشنج و مُسکن است.

پرتقال

خواص آن عبارتست از اینکه سرشار از ویتامین C می‌باشد. گاهی به جای دواي ویتامین C توصیه می‌کنند پرتقال بخور. می‌گویند اگر کسی مرتب پرتقال بخورد بیمار نمی‌شود.

برای جلوگیری از سرماخوردگی مفید است.

آب پرتقال برای کسانی که دوران نقاهت را می‌گذرانند لازم است. پرتقال ترشی خون را متعادل می‌نماید. از پیری جلوگیری می‌کند.

دیگر ویتامین‌های پرتقال عبارتست از: B۱ و B۲ و B۶ و B۱۲ و مواد معدنی مفید.

بیدمشك

تقویت کننده اعصاب قلب و معده. آرام بخش.

به

حالت ضد خونریزی دارد و برای پاك کردن زخم مفید است. به علت داشتن جوهر مارو حالت قابض دارد.

مربا و کمپوت به که به رنگ صورتی خوش رنگ می باشد دارای ویتامین تائین است که قبض کننده شکم و حالت اسهالی می باشد. 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 می باشد.

برنج

از اغذیه خوب و غذای کامل / روزانه ماست. برنج جزو غلات محسوب می شود. ترکیبات برنج عبارتست از:

- ۱- چربی حدود ۸ درصد تا ۱/۵ گرم
 - ۲- آلومین در حدود ۷ الی ۷/۶ گرم
 - ۳- هیدرات دوکربن حدود ۷۷ تا ۷۹ گرم
- آلومین برنج مانند سایر قسمت های غذایی آلومین دار دیر هضم می گردد. اما فقط آلومین موجود در گوشت فوری هضم می شود.
- مصرف زیاد برنج موجب چاقی می گردد، زیرا در آن مواد پتاسیم و منیزیم موجود است. اما مواد معدنی برنج باعث تندرستی انسان می گردد.

باقلا

از طرفی جزو حبوبات و از طرف دیگر جزو سبزیجات می باشد. باقلا مانند سایر حبوبات مواد زیر را دارد:

- ۱- هیدرات دوکربن ۵۷ درصد
- ۲- آلومین 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 می توان از آن استفاده کرد.^۱
انرژی زیاد به وسیله هیدرات دوکربن آن تأمین می شود. 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 می سازد.
فسفر آن به سلولهای بدن و مغز نیرو می بخشد. به خاطر وجود آهن در باقلا خون
انسان از آن بهره می گیرد. برای معالجه کلیه های مریض، پتاسیم و منیزیم آن مفید است.
ویتامین های 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 می باشد.
هضم باقلا برای چنین کسانی خوب نبوده نفخ می آورد.

پنیر

غذائی است کامل که برای کودکان مفید می باشد زیرا کلسیم دارد. بعضی خانواده ها
اظهار می دارند که ما به کودکان خود کره و عسل و یا کره و مربا می دهیم درحالی که پنیر
به خاطر کلسیمی که دارد بهتر از آنهاست، زیرا استخوان بندی کودکان را می سازد.
اما زیاد خوراندن پنیر به کودکان باعث کندی حافظه می شود. پنیر پر از
ویتامین هاست و از مواد مغذی تشکیل یافته است. دارای مواد (پتین) و اسید آمینه است و
۹/۳۱ گرم کلسیم دارد.

۱- در دوران قحطی حدود ۷۵ سال قبل مردم باقلا اندوخته می کردند که جای سایر غذاها را بگیرد.

ردیف ت و ث

توت فرنگی

میوه ای است بسیار مقوی که سرشار از ید می باشد و ید هم که می دانید برای معالجه مرض گواتر مفید است. توت فرنگی دارای املاح مفیدی از قبیل فسفر و آهن است. ویتامین های 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 برطرف می کند ۲- مغزش ادرار را آسان می سازد ۳- خود ترب غذا را هضم می کند. ترب سنگریزه های کبد را دفع می سازد. و آب ترب سیاه برای دفع سنگ مثانه و کلیه مفید می باشد. ترب سینه انسان را از اخلاط پاک می کند. پخته شده آن برای درد سینه منفعت دارد گرچه ترب گاهی خود نفخ می آورد اما برای هضم غذاهای سنگین مفید است.

ترخون

مُعرَب آن ترخون است. خنك و گرم و مقوی است و حالت مُخَدِّر دارد. برای پیشگیری حالت وبائی و طاعونی مفید است. خوشبوکننده دهان و حل کننده بادها و اخلاط است. زیاد خوردن آن برای قوه بقاء زیان آور است.

تره

که گاه خام و گاه پخته مصرف می شود، دارای مقدار زیادی کلروفیل است. برای تشکیل خون و خونسازی مفید می باشد. هموگلوبین خون را منظم می کند. و همچنین عضله قلب را تحريك و تقویت می کند. در ایجاد نیرو و قدرت و سلامتی بدن مفید می باشد. 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 ازدیاد 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 ازدیاد شیر مادران نقش دارد و دارای ویتامین آ و ب ۱ و ب ۲ 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 تیزك» 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 فراوانی 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 ازدیاد فشار خون و اوره جلوگیری می کند.

تخم مرغ

تخم مرغ يك 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 ویتامین ها بجز ویتامین ث وجود دارد. ویتامین آ و ب نیز در آن وجود دارد. می گویند ارزش غذایی يك تخم مرغ با ۳۰۰ گرم گوشت برابری می کند. تخم مرغ برای معالجه بیماری های عفونی نیز مفید است. یکی از مواد مهم داخل تخم مرغ ماده «لیسین» می باشد که در تقویت قوای جنسی مؤثر و سازنده اسپرماتوزوئید در مردان است. تخم مرغ کاملاً پخته شده، مقداری از خواص خود را ازدست می دهد ولی زودهضم تر است.

ردیف ج و چ

چغندر

آب چغندر حاوی مقداری کلودین است و این ماده را پاسبان بدن می خوانند که موجب پاکیزگی داخلی بدن می گردد. برگ چغندر ملین است و ضد ریشه است و در زبان علمی پارکینسون خوانده می شود. پارکینسون حالت لرزش دست و پا در دوران پیری و ریشه های ناشی از عصبانیت است. چغندر برای درد مثانه و نشیمن نیز مفید است.

جعفری

سرشار از ویتامین آ و ث است. دارای آهن می باشد. خوردن آن خون را زیاد می کند. به اضافه اسفناج که آهن دارد برای خانم هایی که خونریزی دارند، مفید می باشد. جعفری اشتها آور و مُدّر است. تخم جعفری ماده ای دارد به نام آپبول که يك ماده پرقوت است و برای اختلالات قاعدگی زنان مفید می باشد. جعفری ضد استسقاء و ضدورم دست و پا و شکم است.

خرما

يك طبق خرما پیش امام صادق علیه السلام گذاشتند و گفتند خرمای برتی است. فرمودند آن شفای دردهاست.

خرما شفای سمومات است. موقع صبح مفید است. خرما دارای املاح زیادی است مانند گوگرد و فسفر و کلسیم و منیزیم 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 لتهای دندان مؤثر است.

خرما دارای ویتامین ب و ث و قند و سلولز و مواد آلبومینوئیدی است.

خربرزه

خربرزه 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 پای خربزه نمی رسد. با این تفصیل ضرب المثل «فکر نان کن که خربزه آبست» را باید به فراموشی سپرد.

خربرزه 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 پ است و به میزان 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 امتلای 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- آلومین ۹۵٪

نفاخ بودن خیار به دلیل وجود ماده ای به نام (پانتوزان) است که همی سلولز 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 ازدیاد 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 سلولز و پانتوزان می باشد. اثرات خیار در لیت مزاج از خواص بسیار مهم آن است.

کلروفیل پوست خیار شبیه (هموبین) است. - دانه های داخل خیار را خشک کرده برای یبوست بکار می برند.

ضمناً پوست خیار موجب تقویت عضله قلب و همچنین زیاد شدن خون می گردد.

چای

چای نوشیدنی مرسوم در اغلب کشورهای آسیائی 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 سلولهای مغزی را زیاد می‌نماید. چای در رفع مسمومیت نیز تاحدی 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 اسیدسولفوریک را اضافه می‌نماید. زیرا دارای «تئوفیلین و تانن است» گاه موجد سنگ کلیه هم می‌شود (البته چنانچه در مصرف آن افراط شود). زیاده‌روی در مصرف چای باعث تپش 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 پرتقال به‌نظر می‌رسد که تلخی طعم آن، اشتهاآور و طبیعی است. برای تمام کسانی که بی‌میل 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 به‌صورت ناشتا، جوانی و سلامتی می‌آورد.

ر - ز

زیتون

برای بیماران دیابتی مفید است و تنبلی کبد را رفع می‌نماید. در زیتون مقادیر زیادی

چربی و مواد معدنی وجود دارد. درختان زیتون عمر طولانی دارند و افراد مصرف کننده زیتون هم عمر طولانی می نمایند. در رودبار 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 می توان به عنوان ضماد استفاده کرد. بوئیدن و خوردن آن زکام را برطرف می سازد. برای بواسیر خونی مفید می باشد.

زردآلو

برای علاج کم خونی مفید می باشد. تحقیقات زیادی برای شناخت مواد موجود در زردآلو و دلایل تأثیر آن در رفع کم خونی صورت گرفته است.

زردآلو البته کمی نفّاخ است و علاج نفخ آن، خوردن هسته زردآلو است که می شکنند و می خورند.

زردآلو دارای ویتامین های آ و ث می باشد و آهن و فسفر نیز دارد.

زردآلو برای مبتلایان فشار خون مفید است. برای تنظیم کار معده و یبوست مفید است. غذائیت زردآلو ثابت شده است.

رازیانه

برای زنان مفید می باشد. بخصوص آنهایی که سردمزاج هستند، زیرا هورمونهای زنانگی را تقویت می نماید. 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 الکل که در اسلام حرام است، حالت زنانگی می آورد و مردی را ضعیف می کند. ریشه رازیانه هر قدر تازه تر باشد جهت دفع ادرار مفیدتر است. و برای کسانی که قطره قطره ادرار می کنند فایده زیاد دارد. مردانی که آبجو می خورند به خود ضرر می زنند البته این غیر از ماء الشعیر است که الکل ندارد.

حرف س

سبزیجات

دارای املاح معدنی هستند از قبیل: کلر - کربن - هیدروژن - گوگرد - آت - فسفر و فلزات مختلف مثل سدیم - پتاسیم - منیزیم - آهن که خون ساز است و همچنین وجود مس که قسمت اعظم رشد و نمو بدن انسان از آنست.

کمبود مواد بالا که در اثر نخوردن سبزی پدید می آید، اختلالاتی در بدن بوجود می آورد (بخصوص نخوردن سبزی خام)

سبزی را ابتدا در مقداری آب خیس نمائید، سپس مقداری پرکلرین که همه داروخانه ها 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 نمائید. سبزی خام اثرات خوبی در از بین بردن کلسترول و چربی خون دارد. سبزی خام طراوت و جوانی می آورد به شرطی که ضد عفونی شده باشد.

سیب زمینی

دارای آهن و سرشار از ویتامین ب و ث می باشد.

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 می توان مصرف نمود.

سیب زمینی ترشی که در ترشی می ریزند پر است از ویتامین های 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 وبائی باید سیر زیاد مصرف نمود.
بنابه قول دانشمندان علم تغذیه، سیر هم در فشار خون و هم در ضد عفونی کامل معده و روده 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 سلسله اعصاب و شرائین نیز بسیار شربخش است.

در باب خواص سیر

از پیغمبر صلی اله 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 مُدّر و مُحَرّک قوه بّاء 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 حجابهای حباب مانند درون رگ ها را که باعث تصلّب شرائین می شود، زایل 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 قاعدگی زنان. برای پیری و شکستگی زیاد، پیری غیر عادی 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 خوش رنگ 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 به وجود آمده در شرائین جمع می شود و تولید تصلّب شرائین می نماید به وسیله خوردن سیر حل می شود.

سیر جریان خون را کند می کند.

در اثر حالت تقویت کننده ای که بر روی عضلات قلب دارد و فشارخون را کم کرده جریان خون را نیز منظم ساخته و خون را تصفیه می نماید.
بهانه نخوردن سیر بوی بد آنست که با دو دانه قهوه یا جویدن جعفری رفع می گردد.
سیر بسیار مفید است اما زیاد باید خورده نشود. زیاد خوردن سیر باعث جوش زدن تمام بدن می گردد.

سیر میکر بهای معده را برطرف 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 نیروبخش بوده و مقوی قلب است. و بادشکن می باشد.
برای عوارض معده و اختلالات آن مفید است.

و برای تصلب شرائین فایده دارد. ضددرد و تشنج است. برای مصرف ۱۰ تا ۲۵ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ده دقیقه دم کرده بعد از هر غذا يك فنجان از آن را باید نوشید.

سیب

در نیوزیلاند در ششمین ماه بارداری به جای غذا، میوه می خورند، بخصوص سیب.
مردم بسیاری براین 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 ب۱ و ب۲ و بپ 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 به وجود 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 تنبلی کبد نیز مفید می باشد. سرکه ۷ درصد اسیداستیک و مقداری اسیدمالیک و اسیدسیتریک و مقداری اسیدتارتاریک دارد. این اسیدها ترشح سلولهای کبدی را موجب می گردند. از زیاد شدن اوهر جلوگیری می نمایند. متخصصان می گویند مصرف مقدار کمی سرکه در روز برای سلامتی هر فرد لازم است. در دوران وبائی می گویند 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 می باشد.

شاه تره

معالج خارش های جلدی - تصفیه کننده کبد و صفرا بر است.

شنبلیله

مقوی و مفید برای بیماران قندی و چربی خون.

کاسنی

تصفیه کننده خون - دوست کبد.

گلبوره

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.

۱۰ گیاه

برای تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن.

۱۵ گیاه

برای شستشوی کلیه ها و دفع سنگ و شن کلیه.

۱۶ 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 به‌جای دسر بعد از غذا مصرف شود زیرا خود آن غذای کاملی است. در شاه بلوط گوگرد وجود دارد که ضد عفونی‌کننده 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 ادراآور است و جگر و سبزه یا طحال را باز می‌کند. تحریک‌کننده حالات نزدیکی زناشویی می‌باشد. ضمد آن که با زهره گاو مخلوط شود برای زخمها مفید می‌باشد. ناشتا چنانچه مصرف شود بدبوئی زیر بغل را رفع می‌کند. بلغم را رفع می‌نماید.

شوید

ادراآور و منظم‌کننده حیض است، ریشه و تخم آن مقوی است. برای یرقان 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 زیاده‌روی در خوردن آن چاقی می‌آورد. در شلغم فسفر و کلسیم و آهن و ویتامین ب و ث وجود دارد.

قند طبیعی و منیزیم در آن وجود دارد. شلغم برای تقویت کبد و اعصاب خوب است.

شیرین بیان

ریشه شیرین بیان چنانچه به مقدار ۵۰ گرم در يك 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 سموم بدن مفید است. و برای هر سنی 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 پ پ و ث می‌باشد. مواد قندی و گلوکید

دارد. طالبی برای کودکان و نوجوانان نافع و اشتها آور می‌باشد.

به کسانی که می‌خواهند شاداب باشند و وزنشان اضافه نشود توصیه می‌شود يك وعده

غذا را با نان و طالبی یا گرمك بگذرانند (بااضافه 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 را خواهد بود. مصرف عدس پخته برای کارگرانی که فعالیت بدنی دارند لازم است همچنین کسانی که کارهای فکری دارند.

مواد زیر در عدس موجود است:

۱- آلومین ۲۴/۵ گرم

۲- هیدرات دوکربن ۵۹ گرم

۴- سلولز ۲ گرم

۵- چربی ۱/۵ گرم

چون در عدس سلولز کمتری وجود دارد، لذا هضم آن آسان است. و همچنین به دلیل وجود آلومین در عدس می تواند به جای گوشت مصرف شود^۱. وجود پتاسیم عدس باعث دفع سموم بدن می گردد.

فسفر و کلسیم موجود در عدس رشد و نمو را موجب می گردد.

آهن داخل عدس خون ساز است.

ویتامین های دیگر عدس بدین قرار می باشد:

آ ۵۰ گرم یا ۵۰ واحد، ب ۱/۵ میلی گرم، ب ۲/۴ میلی گرم.

غاز

از غذاهای حیوانی با ارزش است که بسیار چرب و مقوی می باشد. گوشت غاز حاوی حدود ۷ گرم آلومین به مقدار ۴۰ تا ۴۵ گرم چربی و در حدود ۰/۵ 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 می باشد. همچنین آدمهای ضعیف را نیز قوی می سازد.

بعد از طی دوران نقاهت اگر گوشت غاز مصرف شود اثرات تقویت کننده ای دارد. در گوشت غاز اسیداوریک زیاد می باشد.

۱- همانگونه که ملاحظه کردید در دوران اقامت امام در نوفل لوشاتو غذای خود و همراهانشان يك روز عدس پخته و روز دیگر سیب زمینی پخته بود و تعداد زیادی مهمان را هم با همان مواد بخصوص عدس پخته پذیرائی می کردند.

عسل

غذائی است مقوی و کامل و ضد میکرب. عسل مدت‌ها بهترین غذا بود و اکنون مردم کمتر به آن توجه می‌نمایند. در يك داستان عربی آمده بود: غذاء و دواؤها للعالمین. یعنی دوا و غذای همه عالم است. چنانچه عسل خوب و طبیعی پیدا شود از مقوی‌ترین مواد غذایی است که برای بسیاری از ناراحتی‌های دستگاه هاضمه معالج و مداواکننده است. در جایی که گیاهان دارویی وجود دارد، عسل مفیدترین داروست. مثلاً اگر در آن منطقه اوکالیپتوس بروید، عسل آن منطقه دوی بیماری ریه و برنشیت است. عسل منطقه کوهستانی که گیاه (تیول) دارد، برای آرامش اعصاب مفید است. ویتامین‌های موجود در عسل عبارتند از B_۱ و B_۲ و PP و E و C. عسل در تقویت قوای عصبی و امور تناسلی انسان مفید می‌باشد.

مواد قندی داخل عسل عبارتست از: (لوز و گلوکز و ساکارز).

آهن موجود در عسل برای تقویت گلبولهای قرمز و کم‌خونی 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 میکرب اسهال خونی، میکرب کورک و دمل و مرض حصبه مقاوم می‌سازد. عسل خاصیت شدید میکرب‌کشی دارد. عسل برای تقویت روده‌ها مفید می‌باشد.

همچنین در بیماریهای پیری و مقابله با عوارض آن مفید است.

خداوند چنین مقرر فرموده است که زنبور شیره گیاهان و گل‌های خوشبو را بمکد و با انجام يك سری فعل و انفعالات 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 پیش گیری از ترشحات زیاد زنانه نیز سودبخش است.^۱

در فندق مواد زیر وجود دارد:

آب ۶ گرم - املاح ۱/۸۰ گرم مواد ازته ۱۸/۵ گرم چربی ۵۱ گرم
هیدرات دوکربن ۱۱ گرم.

فندق سرشار از مواد غذایی 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 تخم مرغ را دارد. مواد موجود در آن بدین
قرار است.^۲

فسفر ۳/۵۴ گرم کلسیم ۲/۸۷ گرم

منیزیم ۱/۴۰ گرم پتاسیم ۶/۱۸ گرم

آهن ۰/۴۱ گرم

کلسیم موجود در فندق عامل رشد و نمو کودکان است - فسفر آن نیرو دهنده، منیزیم
و پتاسیم آن داروی 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 الککل و شدت التهاب آن مفید می باشد. می گویند مصرف قهوه
برای نخستین بار به وسیله لوتی پانزدهم در فرانسه رایج گردید.

۱ - اسرار خوراکی ها صفحه ۳-۱

۲ - کتاب جسم و جان به قلم پرفسور حاجی صفحه ۱۶۰

در ایران نیز نوشیدن آن تاحدودی رواج دارد. قهوه اعصاب را تحريك می نماید و بشاشت می آورد. 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. به دلیل اثرات آرامش بخش آن بر روی اعصاب در انجام کارهای فکری بسیار نافع است.

اما زیاده روی در مصرف قهوه مضر می باشد - برای کسانی که کمبود فشار خون و ضعف و بیحالی دارند ، خوب است. قهوه دارای مواد مغذی نیز می باشد. افراد مبتلا به ارترز نوراستنی نباید قهوه بنوشند.

در قهوه کافئین وجود دارد و چربی و سلولز نیز موجود می باشد.

مواد معدنی و قند دارد و ازت نیز در آن وجود دارد.

در انواع مسمومیت ها مؤثر است. در معالجه معتادین یکی از عوامل همان قهوه می باشد. نوراستنی نوعی بیماری روانی است که موجب خستگی و کوفتگی و بی حالی مفرط می گردد.

ك - گ

کلم

پر است از ویتامین های آ و ب و ث و ارزش غذایی زیادی دارد. کلم به علت دارا بودن آرسنیک نیرو و جوانی می بخشد و قیافه را خوشرنگ می نماید. در جاهائی که فقر غذایی وجود دارد، مشاهده شده است که افراد با خوردن کلم به زندگی با نشاط خود ادامه داده اند! سوپ کلم بسیار مفید است - خوانندگان برای صاف شدن صدا يك زرده تخم مرغ را در سوپ کلم ریخته می خورند. کلم دارای آهن و گوگرد و سایر املاح است. سوپ کلم را با رشته فرنگی و هویج و شلغم و چغندر می سازند و يك دانه تخم مرغ هم برای تغییر طعم به آن اضافه می نمایند.

کنجد

موجب طول عمر می گردد - پهلوانان قدیم برای زیادی قوت، کنجد می خوردند. هندیان آنرا دارای خاصیت معجزه آسا می دانند. روغن کنجد دیر فاسد می شود. روغن آن را با چند گیاه مخلوط نموده جهت سوزش معده به کار می برند. آب برگ کنجد برای تقویت و زیاد شدن موی سر مفید است. افراد روستائی که کنجد زیاد می خورند، عمرشان بیشتر است. نقل است که پزشکی به يك بیمار مبتلا به لرزش و رعشه یا پارکینسون در فصل زمستان آمپول و دوا نمی داد. روزی پرسید، علت اینکه در زمستان لرزش کمتری داشته نیاز به دوا نداری چیست؟ پس از مدتها تحقیق در پاسخ گفت ما زمستانها - ارده شیر می خوریم یا کنجد در آبگوشت ریخته می خوریم. پزشک مقداری کنجد را برده در آزمایشگاه مورد آزمایش قرار داد معلوم شد سرشار از ویتامین ب است که موجب تقویت اعصاب گشته رعشه او را معالجه نموده است. لیسین که هورمون جوانی را می سازد در کنجد وجود دارد.

گندم

در اکثر کشورها مادران به کودکان خود جوانه گندم می دهند - گندم مقدار زیادی مواد غذایی دارد. درباره فایده گندم همین بس که غذای شام و ناهار ما را تشکیل می دهد، یعنی يك انسان زنده می تواند با نان به حیات خود ادامه می دهد. گندم از مقوی ترین حبوبات است^۱، دارای مواد فراوان نشاسته ای است. ۱ درصد چربی دارد. جوانه گندم بسیار مفید می باشد. سیبوس در پوست گندم وجود دارد. گندم دارای ویتامین (آ) و (د) است. نان گندمی که در منزل پخته می شود دارای سیبوس زیادی است.

کاهو

پر 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.^۲ اگر سالاد کاهو خوب جویده شود روده و معده را تقویت می نماید.

کدو

کدو نیروی عقل و دماغ را زیاد می کند^۳ 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 تب های حاد را فرومی نشاند - برای کم خوابی مفید است. برای مردان جا افتاده 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 هرکس در صبح ناشتا گلابی بخورد ماءالنسلش پاک و فرزندش نیکو دنیا 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 بزاق دهان را زیاد می کند. در گلابی تانن و املاح معدنی مانند پتاسیم وجود دارد. اسیداوریک را بهر اندازه ای

۱- میوه ها و سبزیهای شفا بخش صفحه ۵۹

۲- طب الصادق صفحه ۱۲۶

۳- طب الصادق صفه ۱۳۱ و سائل الشیعه صفحه ۲۰۱

زیاد باشد کم کرده و معالجه می نماید. برای کسانی که 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

میوه ای سرشار از ویتامین های 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 غذایی دارد. صفراشکن است مثل آلبالو. 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 ببرید باید گفت تمام قسمت های دم و هسته و برگ آن برای مصارف طبیی به کار می رود.

کاسنی

پر است از ویتامین ث دارای پتاسیم - فسفر و مقوی معده می باشد. اشتهاآور است. خواص مسهل - تقویت کننده و تب بر داشته 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 بنفشه همراه کاسنی اگر بر روی پیشانی گذاشته شود، تب و سردرد را رفع می کند.

گل گاوزبان

عرق آور است و به عنوان تب بر در امراض مختلف مفید و مؤثر است.

گل گاوزبان را در گیلان گاهی به زبان محلهای اطراف (دیم عاج) می گویند - در يك

۱- میوه ها و سبزیجات شفا بخش

لیوان بزرگ آبجوش يك قاشق سوپخوری گل گاوزبان 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 میوه جات می باشد.
یکی از مواد خوش طعم کننده و خوش منظر غذاها است. گوجه فرنگی از مواد مغذی می باشد - پر است از ویتامین های مختلف. فقط برای کسانی که ناراحتی و نارسانی کبد دارند، مضر می باشد زیرا مقداری از مواد الکلوتیدی دارد که برای بیماران کبدی زیان آور است و در برخی تولید حساسیت می نماید.
خوردن گوجه فرنگی خام برای کسانی که ناراحتی دستگاه هاضمه دارند بی فایده است و مضر می باشد.

گوجه فرنگی جزو سبزیجات است اما سبزی نیست باید آن را جزو میوه جات به حساب آورد. نیم پز آن در غذا مفید است. اگر زیاد پخته شود مواد غذائی آن از بین می رود. 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: هیدرادرکربن ۴ گرم - آلومین ۰/۹ گرم - چربی ۳۵٪

گوجه فرنگی دارای مقدار زیادی مواد معدنی نیز می باشد.

ویتامین های گوجه فرنگی از این قرار است^۱

ویتامین A - B_۱ - B_۲ - PP - E - K

گوجه معمولی و گوجه برغانی

برای رفع خستگی و ناراحتی های اعصاب مفید می باشد - برای جبران کمبود آب بدن در فصل گرما، فایده دارد و خداوند عالم به خاطر همین گویا در این فصل این میوه را می رساند - که اتفاقاً از سایر میوه ها ارزان تر است.

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 گوچه 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 بی‌بوست دارند بهترین مسهل می‌باشد. باعث رشد و نمو کودکان می‌گردد - تحریکات عصبی و خستگی ناشی از کار را رفع می‌نماید. گوچه سلولها را شستشو می‌دهد - سموم بدن را رفع می‌کند. ویتامین ث زیاد دارد. سایر ویتامین‌های گوچه عبارتست از: آ و پ 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 زیاده‌روی 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

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 آلومین آن منعقد شده قشری می‌سازد که از بخار شدن آب آن جلوگیری می‌کند و گوشت کبابی در شیرخوار خودش می‌پزد اما گوشت کبابی حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد آب خود را ازدست می‌دهد.

گوشت آب‌پز

۷/۵ درصد مواد غذایی را ازدست می‌دهد - ۳ درصد آلومین محلول می‌شود. بقیه مواد که در آب حل می‌گردد عبارتست از: پیتون - ژلاتین اما چربی گوشت در آب‌پز خوب می‌پزد به علت همین مسئله پزشکان به بیماران درد معده می‌گویند گوشت آب‌پز باید بخورند.

گوشت سرخ کرده

دیرهضم می‌باشد زیرا چربی آن حل نشده داخل گوشت می‌ماند.

گوشت به صورت آبگوشت

یکی از استادان ما می‌گفت يك نعلبکی آبگوشت کوبیده با مواد غذایی که دارد و به دلیل مغذی بودن آن، برابری می‌کند با تمام غذاهای داخل سفره. اما خوردن آبگوشت‌های غیرخانگی باید با احتیاط و اطمینان از سلامت آن مصرف شود. اگر آبگوشت را در آبجوش عمل بیاوریم مواد مغذی آن کمتر از بین می‌رود. زیرا در آبجوش آلومین آن منعقد شده قشری تشکیل می‌دهد که از ضایع شدن مواد مغذی داخل گوشت جلوگیری می‌کند. آبگوشت برای تحريك ترشحات معده و تقویت اعصاب مفید می‌باشد. آبگوشت برای افراد ضعیف و کم‌بینه و لاغر مفید است.

برای مبتلایان به نقرس و آرتروز مفید نیست، بخصوص برای کسانی که از بیماری‌های کلیوی رنج می‌برند، غذای مناسبی نیست.

كَبِك

غذای بسیار مفیدی است ۲۴/۵ گرم آلومین 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 كَبِك موجود است. كَبِك زودهضم و حلال گوشت است، موجب سلامتی است، اسیداوریک تولید نمی کند - سموم بدن را دفع می نماید.

میوه ها

سرشار از مواد قندی هستند که برای عضلات بدن مفید می باشد. برای کارگرانی که کارهای سنگین جسمی دارند، مصرف میوه جات بسیار مفید است.^۱
برای افراد رژیم دار غذایی، میوه هیچگونه ضرری ندارد - البته باید میوه ها را هنگامی که کاملاً رسیده و شیرین هستند مصرف نمایند - میوه های نارس همان طور که متخصصان فن گفته اند ممکن است اسهال خونی تولید نماید، بجز سیب که کال و نرسیده آنهم مفید می باشد. میوه ها اکثراً در معالجه بیماریها مفید می باشند. به طوری که گاه اتفاق می افتد نیاز به دوا نباشد.

حالت لنت بخش میوه ها معروف است و برای افرادی که یبوست شدید دارند خوردن آبمیوه ضروری است.

برعکس نوعی زال زالک صحرانی مقدار زیادی تانن دارد که جلوی اسهال را می گیرد^۲ چون میوه ها دارای مواد سلولزی می باشند در طول روده ها عمل تصفیه ای به عمل آورده مواد زائد بدن را به خارج می رانند.

میوه ها ضدسم می باشند و از تصلب شرائین هم جلوگیری می نمایند. پروفیسور اهرت می گوید، میوه ها بهترین عوامل تصفیه کننده بدن می باشند. و اضافه می کند افرادی که با زخمهای عفونی میوه زیاد مصرف نموده باشند، زخم و جراحت بدنشان زود معالجه می گردد. میوه ها عمل ادرار را آسان می نمایند و برای کسانی که اسیداوریک دارند مفید هستند.

۱- کتاب میوه ها و سبزیهای شفابخش صفحه ۱۱۰

۲- کتاب طبیب خانواده صفحه ۱۸.

موز

موز دارای ویتامین های 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 می باشد. در کشورهای فیلی پین و مالزی و فرانسه غذای مهمی به شمار می آید. می گویند چون تفاله ندارد تماماً جذب بدن می گردد. موز را باید خوب جوید تا در معده تخمیر نگردد. موز در ردیف مواد غذایی کامل است - استخوان بندی کودکان را قوی می نماید. خواص يك عدد موز تازه باندازه يك كيلو گوشت است. مقدار مواد موجود در موز سه برابر شیر است^۱.

مرزه

گیاهی است از نوع بادرنجبونه - خام و پخته آن هردو مفید است. گرم و خشك است، بلغم را حل می کند - خوردن آن با ماست برای رفع قولنج مفید است.

لیموشیرین

پر است از ویتامین های A و B بخصوص ث و از طرفی دارای آهن - کلسیم و فسفر و پتاسیم است - مردم تهران بجای دوا در سرماخوردگی از لیمو استفاده می کنند بخصوص جهت درد گلو بسیار مفید می باشد. ضد بیماری اسکوربیت است - باعث می شود مجرای دستگاه روده و معده و ادرار ضد عفونی شده - تورم مجرای روده و مثانه را معالجه می نماید - اخیراً پزشکان امریکائی نوعی ویتامین در لیمو کشف کرده اند که باعث تغذیه اعصاب می گردد.

ماکارونی

ماکارونی را که اسم دیگر آن ورمیشل یا ورنیشل است، از آرد سفید گندم و مقداری شیر و کره و تخم مرغ می سازند. هنگامی که خواص همه اجزاء و مواد تشکیل دهنده آن را بدانیم، فایده آن مشخص

۱- میوه ها و سبزیهای شفابخش صفحه ۱۲۲ و ۱۲۳

۲- اسرار خوراکی ها

می گردد. 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 غذایی آن افزوده شده است.
ماکارونی در صورتی که خوب پخته شود، به سهولت هضم می شود.

لیموترش

از لحاظ غذایی علاوه بر اینکه غذاها را قابل هضم و خوش مزه می نماید مقدار زیادی ویتامین ث و ویتامین P دارد. خاصیت حیات بخش و نشاط آور دارد.
یکی از دانشمندان خارجی به نام «پلین» لیمو را ضد عفونی کننده می داند. 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 می دادند. برای معالجه بسیاری از امراض در علوم پزشکی به کار می رود، از قبیل برنشیت 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 امتلای معده هم همین کار را باید نمود.
صورت را با پنبه و آب لیمو پاک می کنند و خانمها اکثر به این کار مبادرت می ورزند. پوست را لطیف می کند. خانمها مخلوطی می سازند - از گلیسرین - لیموترش - و ادوکلن و آن را به دست می مالند - نقره و مس را می توان با آن جلا داد.

لوبیاسبز

یکی از سبزیجات نافع است. دارای مواد غذایی می باشد. برای سلامتی و نشاط لازم است. مقدار زیادی پتاسیم دارد. سایر املاح آن اینست:
فسفر ۱/۳۰ گرم - منیزیم ۰/۷۲ و آهن. مقدار زیادی آلبومین دارد که از مواد مغذی است و لوبیا به واسطه داشتن این ماده، مواد غذایی مورد نیاز بدن را تأمین نموده و تاحدی

جای مواد گوشتی را می گیرد.

لوبیاسبز علاوه بر داشتن مقداری مواد مقوی، هیدرات دوکربن نیز دارد. ماده دیگری به نام اینوزیت در لوبیاسبز 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 موی بدن این حیوانات به سرعت دچار ریزش می شود. لوبیاسبز علاوه بر کلروفیل که خون ساز است، مقداری ویتامین آ و ب و پ پ دارد. مقدار این ویتامین ها در لوبیا خشك کمتر است.

مرغ

گوشت مرغ کم ضررتر از گوشت قرمز است. زیان آور بودن گوشت قرمز به دو علت عمده است ۱- گوشت قرمز برای اکثر افرادی که دچار ناراحتی معده و روده و کبد هستند یا ارتروز دارند مضر است - برای افرادی که دچار ناراحتی هاضمه می باشند نیز تجویز شده است به صورت پخته و با يك 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 می دهد که موجب کم شدن عمر می گردد. اما گوشت مرغ هیچکدام از این ضررها را ندارد. خواص و ترکیبات آن طوری است که تمام نیازمندیهای بدن را تأمین می نماید. ۱۹ تا ۲۰ گرم آلومین 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.

گوشت مرغ باعث تقویت عضلات بدن می گردد. 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، گرچه 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 ب ۱ و ب ۲ و پ پ و بخصوص ویتامین کمیاب E دارد. مواد چربی ماهی‌ها برحسب 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 ساردین آلبومین بیشتر است و به همین جهت در درمان آرتروز می‌تواند مفید باشد.
در ماهی پرچربی، مواد معدنی بیشتر از نوع کم چربی تر می‌باشد. سایر مواد ماهی عبارتست از: ۱- پتاسیم ۲- فسفر ۳- گوگرد ۴- کلر ۵- منیزیم ۶- کلسیم ۷- آهن
در ماهی نیز اسیداوریک وجود دارد. اما برای کسانی که مبتلا به آرتروز می‌باشند، پزشك معمولاً فقط ماهی تجویز می‌نماید و آنها را از خوردن سایر گوشتها منع می‌سازد. و نیز توصیه‌های ورزشی با نظر پزشك 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 ناراحت کننده مفید است گرچه روغن ماهی اکثراً کمیاب است. ماهی کپور دواي كم خونی و یرقان می‌باشد.
باید در خوردن ماهی رعایت تازگی آن را نمود.

طرز شناختن ماهی تازه

۱- ظاهراً درخشان است - پولك‌های پشت آن گاه موج می‌زند. پولك و فلس ماهی تازه به‌سختی جدا و کنده می‌شود. باله‌های شنای آن سالم است و کوچکترین شکستگی ندارد و مرطوب و خیس می‌باشد.

۲- چشمهای ماهی تازه درخشانده و برجسته است - مردمك آن باز، درخشان و سیاه است - از گوشهای ماهی بوئی جز بوی دریا به‌مشام نمی‌رسد. شکم ماهی درخشان بوده و کوچکترین نرمی و فرو رفتگی 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 مردمك 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 تغذیه 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 تیروئیدشان کم است، می‌توانند از نارگیل استفاده نمایند. و نیز کسانی که مزاج گرم دارند.

نعناع

لطیف‌ترین سبزیهاست و از بسیاری جهات از پونه قوی‌تر است. گرم و خشک و

تقویت کننده معده است و فرح آور می باشد. بادهای معده را رفع می نماید - اقسام کرم شکم را رفع می کند. دوسه شاخه از آن با آب انار برای معالجه قی مفید است. تسکین دهنده درد معده و درد دل و پهلودرد است.^۱

نخود

دارای مواد زیرین می باشد ۱- آلبومین ۲- هیدرات دوکربن ۳- چربی ۴- مواد معدنی ۵- آب ۶- سلولز
له نیز همین خواص را دارد. نخود به علت داشتن آلبومین می تواند غذائی کامل شود^۲
پتاسیم ۹ درصد و فسفر ۴ درصد، کلسیم ۸/۵ درصد، آهن نیز در آن موجود است.
ویتامین های موجود نخود عبارتست از:
ویتامین آ - ویتامین ب ۱ ویتامین ب ۲ ویتامین پ. پ. مصرف نخود برای کسانی که فعالیت زیاد دارند مفید است.

ماست

ماست دارای اسیدلاکتیک می باشد. و احتمالاً مقداری اسیدهای دیگر مثل اسیداستیک^۳ - البته چنانچه ماست که قبلاً شیر بوده خوب جوشانیده نشود میکربهای زیادی بخصوص سل در آن رخنه می کند. و نیز شیرهای غیر پاستوریزه که به صورت آزاد فروخته می شود، اگر چنانچه خوب جوشانده نشود، ایجاد تب مالت می کند - ماست های پاستوریزه دولتی و پنیرهای سهمیه که به مردم داده می شود به خاطر دقت و پاستوریزه شدن، از انواع لبنیات آزاد بهتر و مطمئن تر است.

از خواص ماست اینست که تمام خواص شیر را دارد با اضافه خواص خود ماست. برای کسانی که مایل نیستند چاق شوند مفید می باشد.

در ماست، آلبومین - چربی - لاکتوز - وجود دارد.

املاح ماست عبارتست از: کلسیم - فسفر - پتاسیم - منگنز و منیزیوم - گوگرد. ماست

۱- کتاب ده مقاله در طب یونانی صفحه ۱۴۱

۲- می گویند نادرشاه روی اسب می خوابید، اکثر غذایش در جنگها همان نخود برشته بوده و فرصت شام و ناهار نداشت.

۳- کتاب جسم و جان به قلم پرفسور حاجبی 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 کلیه‌ها را گرم می‌کند و دستگاه تناسلی را تقویت می‌نماید. در معالجه یرقان مفید است - هنگامی که با غسل آمیخته شود، مقوی قوه بقاء 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 ث است. چون دارای آهن است برای کم‌خونی و اختلالات رشد مفید است. هویج دارای طبع گرم است. ضد بلغم، و اشتهاآور می‌باشد.

هندوانه

میوه‌ای مُدّر است که زیادی صفرا را از بین برده و از تولید آن جلوگیری می‌نماید - اکثر مردم تهران هندوانه را در ردیف دوا و معالجات 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 تیول	۲۰ گرم
ریشه بابا آدم	۲۵ گرم
برگ کاسنی وحشی	۲۵ گرم
ریشه ریوند چینی	۱۰ گرم

همه را خرد کرده مخلوط نمائید و يك قاشق سوپخوری پر کرده از آن را در يك فنجان آب دو دقیقه بجوشانید و دو دقیقه بحال خود بگذارید و با کمی عسل آن را شیرین نمائید و هر شب موقع خواب يك 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 ضربه یبوست همانا تب است - در اثر یبوست شدید است که حالت بواسیر و فستول و شقاق پیدا می شود که هر سه از بیماری های شدید روده بزرگ می باشد^۲ - اکثراً طوری که می گویند در کشورهای عربی قبلاً رایج بود که به جای احوالپرسی می گفتند آیا مزاجت خوب کار می کند؟ بهر تقدیر اکثراً افراد مسن مبتلا به یبوست می باشند. فستول جوش بزرگی است که داخل روده بزرگ یا ابتدای روده کوچک بوجود می آید.

۱- اسرار خوراکی ها صفحه ۲۲۱

۲- گلها و گیاهان شفا بخش

۳- از نویسنده کتاب